



CONFERENCIA
EPISCOPAL
ESPAÑOLA



COMISIÓN EPISCOPAL PARA
LA PASTORAL SOCIAL Y PROMOCIÓN HUMANA

Subcomisión Episcopal para
la Acción Caritativa y Social
Departamento de Ecología Integral

«Preparar el hogar interior»

Reflexión de Adviento del Departamento de Ecología Integral,

Conferencia Episcopal Española

10 de diciembre de 2025

Día Internacional de los Derechos Humanos Fundamentales

Cuando la penumbra de diciembre toca nuestras tierras, los días se acortan y la quietud se hace posible, nos encontramos ante un significativo cruce de caminos: el Tiempo de Adviento, que nos llama a la interioridad, y el Día Internacional de los Derechos Humanos, que viene a recordarnos, una vez más, nuestra pertenencia a una fraternidad universal. Tal vez no sea una coincidencia, sino uno de esos guiños de la Providencia que nos invita a mirar cómo habitamos el mundo y cómo, en el rostro de los vulnerables, resuena el eco de aquel «Te he amado» (Ap. 3, 9) que el Señor dirige a los que no tienen poder (*Dilexi te*, 1).

A menudo, caminamos por la vida con una sutil inquietud, intentando llenar los vacíos del alma con objetos materiales, como quien intenta saciar su sed con agua de mar. Nos hemos dejado envolver por una niebla dorada que nos sugiere que la plenitud se encuentra en la acumulación, en el tener siempre algo nuevo. Sin embargo, esta búsqueda incesante a menudo nos deja con las manos llenas pero el corazón distraído (cf. *Laudato si'*, 223). Como nos recuerda la reciente exhortación, *Dilexi te*, del papa León, corremos el riesgo de caer en una «alienación social», donde consideramos racional un estilo de vida que ignora que nuestra comodidad a veces se construye sobre la fragilidad de otros (cf. *Dilexi te*, 93).

Es como si hubiéramos olvidado que la felicidad es como un ave tímida que no se posa en el ruido de la plaza del mercado, sino en la rama tranquila del encuentro y la identidad, *adentrada en la espesura*. Al rodearnos de lo superfluo, corremos el



CONFERENCIA
EPISCOPAL
ESPAÑOLA



COMISIÓN EPISCOPAL PARA
LA PASTORAL SOCIAL Y PROMOCIÓN HUMANA

Subcomisión Episcopal para
la Acción Caritativa y Social
Departamento de Ecología Integral

riesgo de ahogar el sentido de nuestra propia existencia y perder la capacidad de percibir la trascendencia que habita en lo sencillo. El verdadero bienestar subjetivo, esa satisfacción profunda con la vida, rara vez se encuentra en el ticket de la mejor compra, sino en la calidad de nuestros vínculos humanos y espirituales.

En este tiempo de preparación, la liturgia de Adviento nos invita a «preparar el camino» (cf. Lc. 4, 3). La pregunta que resuena es: ¿cómo transitar un sendero de encuentro con el Dios de la simplicidad y sencillez (como nos evoca el *pesebre* y los *pañales*) si está obstaculizado por el exceso? Cada objeto material que entra en nuestros hogares trae consigo una historia invisible, un hilo que nos conecta con manos lejanas que lo fabricaron y con la tierra de la que fue extraído. A veces, sin quererlo, nuestra comodidad desmesurada proyecta sombras largas sobre la vida de otros hermanos y hermanas; detrás de la abundancia de unos, a menudo se esconde la escasez de otros, en una balanza que clama por equilibrio, bajo el principio de gratuidad y la lógica del don como expresiones de una fraternidad que habita una Tierra destinada a todos (cf. *Caritas in veritate*, 34, 36).

La verdadera disposición de nuestro deseo en este Adviento podría consistir en *caminar más ligero*. Comprender que nuestra sobriedad no es una mera restricción, sino un acto de amor y justicia, una privación positiva por un *bien mayor y mejor*. Cuando vives con sencillez, permites que otros sencillamente puedan vivir. Es reconocer que el respeto a los derechos humanos fundamentales comienza en la serenidad de nuestras propias decisiones cotidianas, evitando que nuestro bienestar se construya sobre la fragilidad de los más vulnerables o el agotamiento de los bienes de nuestra casa común. Como bien señala la tradición de la Iglesia, el ayuno y la renuncia a lo superfluo no son fines en sí mismos, sino medios para que nuestro corazón se ensanche y quepa el mismo Dios. Es la alegría de las manos que, al compartir, aprenden a reparar la injusticia contra el pobre (cf. *Dilexi te*, 42-43).

El pesebre de Belén estaba vacío y así fue capaz de recibir la Vida. Esa es la imagen que se nos propone: *hacer espacio*. La encíclica *Laudato si'* nos recuerda



CONFERENCIA
EPISCOPAL
ESPAÑOLA



COMISIÓN EPISCOPAL PARA
LA PASTORAL SOCIAL Y PROMOCIÓN HUMANA

Subcomisión Episcopal para
la Acción Caritativa y Social
Departamento de Ecología Integral

con belleza «que menos es más» (*Laudato si'*, 222); que en la ausencia de lo innecesario florece la libertad para saborear lo pequeño, para agradecer la luz, el aire, el pan de la mesa, el rostro del otro.

La sobriedad es, entonces, una forma de liberación. Es soltar el lastre para poder elevar el vuelo hacia lo que realmente importa: la cooperación, la entrega y el servicio. Cuando dejamos de centrarnos obsesionadamente en lo que nos falta materialmente, nuestros ojos se abren a la riqueza de la fraternidad. El gozo sereno no nace de la posesión, sino de la entrega sincera a los demás, reconociendo que en el pobre, en el migrante, en el que sufre, hay una «presencia especial de Cristo» que espera nuestro abrazo (cf. *Dilexi te*, 79). No se trata de beneficencia, sino de dejarnos evangelizar por ellos, quienes, desde su fragilidad, nos enseñan lo esencial de la vida y nos invitan a simplificar la nuestra (cf. *Dilexi te*, 100-101).

Que este tiempo no sea una carrera vertiginosa de ofertas y promociones, sino un regreso al hogar interior. Allí se nos pide cultivar el sosiego: antes de adquirir algo nuevo, detenernos un instante y preguntarnos si ese objeto llenará un espacio vital o si simplemente ocupará un lugar en la estantería. No olvidemos que «no dar a los pobres es robarles», porque lo superfluo que retenemos pertenece a quien lo necesita (cf. *Dilexi te*, 42). El verdadero regalo no se envuelve en papel: es el tiempo dedicado, la escucha atenta, el consuelo ofrecido. Es la mística de estar con el otro, rompiendo la indiferencia que nos aísla (cf. *Laudato si'*, 92, 232). En este hogar interior, somos invitados a consumir ternura con el mundo, eligiendo opciones de consumo que cuiden la tierra y dignifiquen a quienes trabajan. Cada acto de compra es, en realidad, un voto moral por el tipo de mundo que queremos construir (cf. *Laudato si'*, 232, 242).

Que al llegar la Navidad, encontremos nuestro corazón despejado y sereno, convertido en una morada cálida donde el Dios de la Vida, y con Él toda la humanidad, puedan encontrar acogida.