



**SOLO  
EL AMOR  
LO ILUMINA  
TODO**

  
**Cáritas**

**75**  
AÑOS **DE AMOR  
POR LOS  
DEMÁS**

Navidad 2022

## **UNA NAVIDAD CON LUCES Y SOMBRAS**

*El pueblo que habitaba en tinieblas vio una luz grande;  
a los que habitaban en tierra y sombra de muerte, una luz les brilló<sup>1</sup>.*

Un año más llega la Navidad, ese tiempo especial y diferente en el que celebramos el nacimiento de Jesús, punto de arranque de nuestra fe cristiana.

Dios viene a nuestro encuentro en un recién nacido, pequeño y dependiente, para hacerse humanidad y fragilidad. Viene y nos recuerda que el Amor es lo que hace que podamos ponernos en el lugar de los demás, como Él mismo al encarnarse en el aliento y el llanto de un bebé en un pesebre, en un lugar perdido y pobre que pasa desapercibido para la mayoría de las gentes de su tiempo, excepto para aquellos pastores deslumbrados por la magia de una estrella y unas voces que les susurran algo increíble que no pueden comprender: *“hoy en Belén de Judá, os ha nacido un Salvador”*.

**Hoy el nacimiento del Hijo de Dios está más cerca de los pobres y vulnerables que nunca.** Hoy, y a pesar de la debilidad de nuestra fe, también nos parece increíble que Dios se haga “Uno” con nuestra humanidad frágil, a veces mezquina e incoherente, y que elija poner su casa en medio de los pobres. Mientras ponemos las luces en nuestros Belenes y vestimos de bolas de colores nuestros árboles, seguimos camuflando las vidas de quienes más sufren en informes y estadísticas, alimentando las sombras del olvido de su dignidad, su soledad y de su propia humanidad.

**En Cáritas** sabemos que cada informe que realizamos, cada cifra o cada dato cuenta la historia de personas reales con voz y alma, personas que luchan por recuperar su dignidad, sus derechos, su lugar en la sociedad. Los informes son como las estrellas, señales en el camino que nos permiten ver la realidad, para interpretarla y discernir qué hacer con ella.

Pero en estos tiempos tan complejos, la tarea no es tan sencilla.

“El fuerte impacto de la pandemia sobre las condiciones de vida y la creciente situación de incertidumbre generada a inicios de 2022 por la guerra en Ucrania con la evolución de los costes energéticos y las cifras de inflación observadas en los últimos meses provoca que el riesgo de enquistamiento o cronificación de las situaciones de exclusión social que alertamos con la EINSFOESSA 2021 sea ahora mucho más alto”.

<sup>1</sup> Is 8, 23-9,1.

El último informe presentado por Cáritas “El coste de la vida y estrategias familiares para abordarlo” nos acerca la fragilidad y vulnerabilidad de miles de familias y nos habla de la precariedad de sus vidas y de sus estrategias para sobrevivir.

La vivienda, la alimentación y el transporte se convierten en las partidas que se llevan la mayor parte de los ingresos de las familias –justo los capítulos que han sufrido mayor incremento de precio para el conjunto de la sociedad–, en detrimento de otras necesidades que van empobreciendo los hogares.

Como expresa el informe, “La inflación constante de los últimos meses y la acusada incidencia de la misma en estos tres grupos de gastos está dibujando un escenario especialmente preocupante para las familias con menos recursos. La simulación de cómo la inflación está impactando en los hogares con ingresos inferiores a 1.500 euros revela que en términos medios esas familias acabarán dedicando a lo largo de este año en torno a 80 de cada 100 euros de los ingresados a poder subsistir”.

“Casi dos de cada diez hogares no participan en una excursión o actividad por no poder pagarlos (18,8%); profundizando en desigualdades preexistentes. Un 8,4% de hogares ha dejado de comprar material escolar o libros de texto, y un 6,8% ha acudido a ONG, parroquias o servicios sociales para conseguirlos. Señalamos también que el 4,4% de los hogares optaron por el abandono de un proceso educativo no obligatorio”.

Estos datos de realidad hacen aún más oscuras las sombras y nos hacen **sentirnos más necesitados de luz**.

## UN ADVIENTO PARA HUMANIZARNOS

*Lo que Dios desea de ti: tan solo practicar el derecho, amar la bondad,  
y caminar humildemente con tu Dios<sup>2</sup>.*

La humanización es un camino donde crecemos como personas y como cristianos. **El amor a los demás es una propuesta de vida**. Nos humanizamos cuando nuestras vidas personales, comunitarias y eclesiales se enfocan en y desde el Amor.

Como cristianas y cristianos estamos llamados a vivir una Navidad diferente en la que no sólo llenemos nuestras casas de luces, de risas y encuentros, sino de **humanidad para contagiar y para compartir** en cada lugar y espacio donde somos y vivimos.

Dios que se hace hombre, humano, porque nos ama, nos invita a dejarnos amar y sentir, a hacernos pequeños y frágiles, necesitados y dependientes para recibir su Amor, esa chispa de energía poderosa que es capaz de movilizar y recrear la vida a lo largo de los siglos, y que nos puede transformar en pastores para creer sin certezas y anunciar buenas noticias.

Estos días de Adviento que nos preparan para la Navidad, no son días de espera en balde, sino días para humanizarnos y humanizar con nuestros gestos y nuestra mirada los lugares que habitamos. En esto consiste la esperanza que a veces buscamos con desesperación.

**La esperanza no vive fuera de nosotros**, no está en una experiencia o un acontecimiento, sino que vive en nuestro interior, en cada corazón humano capaz de dejarse sorprender, capaz de admirar y agradecer, capaz de dar y recibir, y salir al mundo a conquistar algo mejor no sólo para sí mismo, sino para el bien común.

Anhelar la esperanza nos ayuda a superar la tristeza, a creer en lo que nuestros cálculos y nuestra racionalidad determinan como fracaso. La pobreza existe y la injusticia y el dolor que provocan caminan de la mano de nuestra historia humana. Sin embargo, **Dios sigue naciendo para humanizarnos** y plantar en nosotros el deseo de bondad que hace posible esperar algo nuevo capaz de trastocar y cambiar nuestras sombras en penumbras que dejen espacio a la luz.

<sup>2</sup> Miqueas 6, 8.



## SÓLO EL AMOR

Solamente el amor es capaz de dar luz y sentido a nuestra existencia. Solo un estilo de vida basado en la verdad que somos, aquello que llena de verdad nuestro corazón y nuestros anhelos, es lo que nos conduce a la felicidad que buscamos, vivir desde la esperanza que cada día nos empuja a superarnos y a hacernos más humanos.

**El amor que compartimos con otras personas y el que recibimos nos iguala** como humanidad, como esa gran familia diversa y plural que somos viviendo desperdigada por el mundo, atravesada de una inmensa riqueza de culturas, pensamientos y formas de entender la vida social. **Un amor que nos convoca** a la necesidad de cuidar y ser cuidados, de proteger y ser protegidos, de vivir disfrutando de un bien común y colectivo que aspira a encarnarse en el pleno acceso de todas las personas a los derechos humanos y fundamentales para lograr una existencia digna.

En esta Navidad **necesitamos creer que la esperanza es posible** y tenemos el gran reto de sostenerla, recrearla, hacerla cotidiana en nuestra forma de afrontar la vida.

Es cierto que vivimos un tiempo difícil y complejo en el que las guerras, las olas migratorias entre países y las secuelas de la pandemia conviven con otras sombras no menos violentas y cercanas: la falta de empleo y de perspectivas para los más jóvenes, la escasez de vivienda accesible para quienes tienen menos recursos, los problemas de salud mental y la soledad que se va enquistando en calles y hogares.

Pero frente a esto, necesitamos que brillen otras luces que nos hagan superar los miedos y prejuicios a lo diferente, que nos ayuden a confiar para **que emerja de nuestro verdadero ser la solidaridad y la generosidad que nos habitan.**

## CELEBRA Y COMPARTE TU LUZ

Esta Navidad necesitamos celebrar y compartir **la alegría de nuestra experiencia de amar a las demás personas y de sentirnos amadas por ellas.** Más allá de las palabras y de los buenos deseos, necesitamos compartir nuestro talento, nuestra forma de ser y de estar con los demás, con los que conocemos y con los que aparentemente nos importan menos.

En este tiempo de celebración, queremos mostrar **nuestro compromiso** para hacer del amor un faro que ilumine al mundo, a todas las personas, criaturas e hijas de Dios, hermanadas con el resto de la Creación.

**Esta Navidad queremos llevar luz y que nos sintamos portadores de luz, responsables y comprometidos con el significado de la Navidad, el nacimiento de la vida en cada persona, el nacimiento del amor generoso y gratuito** que se compromete con los que más sufren, con los que menos tienen, con los que se sienten solos y tristes.



## SÉ NAVIDAD, SÉ LUZ PARA LOS DEMÁS.



**MIRA** a las demás personas con sonrisa y ternura, sin juzgar y trata de **comprender**.



**ESCUCHA** con paciencia para acoger y recibir, para acortar distancias.



**CUIDA** y ofrece algo de ti a los demás.



**COMPARTE** tu alegría, tu conversación, tu compañía, tu generosidad.



**ESCRIBE** un compromiso que te propongas esta Navidad para que empieces el nuevo año con deseos de hacer el mundo mejor.



## NAVIDAD ERES TÚ

*La Navidad suele ser una fiesta ruidosa:  
un poco de silencio nos vendría bien para escuchar la voz del Amor.*

*La Navidad eres tú, cuando decides nacer de nuevo todos los días  
y dejar que Dios entre en tu alma.*

*Eres el árbol de Navidad cuando resistes vigorosamente los vientos y las dificultades de la vida.*

*Ustedes son los adornos navideños cuando sus virtudes son los colores que adornan su vida.*

*Eres la campana de Navidad cuando llamas, te congregas y tratas de unir.*

*También eres una luz navideña cuando iluminas  
el camino de los demás con tu vida con bondad, paciencia, alegría y generosidad.*

*Ustedes son los ángeles de la Navidad cuando cantan  
un mensaje de paz, justicia y amor al mundo.*

*La estrella de Navidad eres tú cuando conduces a alguien al encuentro con el Señor.*

*También eres el mago cuando das lo mejor que tienes sin tener en cuenta a quién se lo das.*

*La música navideña eres tú cuando logras la armonía dentro de ti.*

*El regalo de Navidad eres tú cuando eres un verdadero amigo y hermano de todos los seres humanos.*

*Los saludos navideños son ustedes cuando perdonan y restauran la paz incluso cuando sufren.*

*Eres la cena de Navidad cuando  
los pobres a tu lado se sacian de pan y esperanza.*

*Eres la noche de Navidad cuando humilde y consciente recibes en el silencio de la noche al Salvador del mundo sin  
ruidos ni grandes celebraciones; eres una sonrisa de confianza y ternura en la paz interior de una Navidad perenne  
que establece el reino dentro de ti.*

**Feliz Navidad a todos los que parecen Navidad.**

**(Papa Francisco)**

# ORAMOS

## CANCIÓN

“Despiértame”. *Ixcís (Cristóbal Fones, sj).*

<https://www.youtube.com/watch?v=UD-2yEVpqNU>

¡Despiértanos, Señor!  
Queremos encender esta luz  
como aquel que enciende una lámpara para salir en la noche  
al encuentro del amigo que ya viene,  
para decirte que nuestra casa es una casa acogedora.  
Queremos levantarnos para esperarte preparados,  
para recibirte con alegría.  
Muchas sombras nos envuelven.  
Muchos halagos nos adormecen.  
Queremos estar despiertos y vigilantes,  
porque tú nos traes la luz más clara,  
la más profunda y la alegría más verdadera.  
Juntos te decimos:  
¡Ven, Señor Jesús, ven!



## ¡QUÉ NECESARIO ES SERVIR!



“En estos momentos donde todo parece diluirse y perder consistencia, nos hace bien apelar a la solidez que surge de sabernos responsables de la fragilidad de los demás buscando un destino común. La solidaridad se expresa concretamente en el servicio, que puede asumir formas muy diversas de hacerse cargo de los demás. El **servicio** es en gran parte, cuidar la fragilidad. Servir significa cuidar a los frágiles de nuestras familias, de nuestra sociedad, de nuestro pueblo. En esta tarea cada uno es capaz de dejar de lado sus búsquedas, afanes, deseos de omnipotencia ante la mirada concreta de los más frágiles. (...). El servicio siempre mira el rostro del hermano, toca su carne, siente su proximidad y hasta en algunos casos la padece y busca la promoción del hermano. Por eso el servicio nunca es ideológico, ya que no sirve a ideas, sino que sirve a personas”.

Papa Francisco, *Fratelli tutti*, n.115.

“**Amar** es poner el corazón en juego. Es hacerte vulnerable. Es darle a alguien el poder (o la posibilidad) de quererte, pero al mismo tiempo de herirte. No hay vuelta atrás. Lo haces. Arriesgas. Compartes quién eres. Compartes tu historia. Hablas de los nombres que para ti han sido hogar, tormenta o extravío. Das a alguien la posibilidad de aceptarte como eres. Pero es eso, una posibilidad, no una obligación.



El amor no se exige. No hay condiciones, ni garantías. No hay seguridad, ni certidumbre. La respuesta puede ser la que esperas. O puede ser el rechazo, que tiene muchos rostros, muchos ritmos, muchos momentos, y muchas explicaciones. Quizás arriesgar te llenará de alegría. O te dejará echo polvo. Hay quien en tu vida duele. El reto es seguir siendo humano. No encerrarte detrás de muros de indiferencia o dureza. Pero es comprensible esa distancia de quien ha sufrido abandono...”.

Jose M<sup>a</sup> Rodríguez Olaizola.