



Te propongo que dediques un tiempo a la oración, 45 minutos, no más. Esta primera llamada del adviento quizás sea la más complicada, porque esto de velar tiene que ver mucho con la capacidad de tomar consciencia de lo que está ocurriendo en el mundo, en tu mundo interior y en tu mundo exterior. Velar, estar atent@, tiene mucho que ver con pararse por un momento, dejar de correr de aquí para allá y, entonces sí, tendremos una oportunidad para darnos cuenta de que es verdaderamente importante en nuestra vida personal, familiar, comunitaria, profesional. *Alguien decía que prestar atención es la forma más perfecta de amar.* Y amar, es la forma más inequívocamente consciente de estar en el mundo.

1. *Busca un lugar tranquilo.*

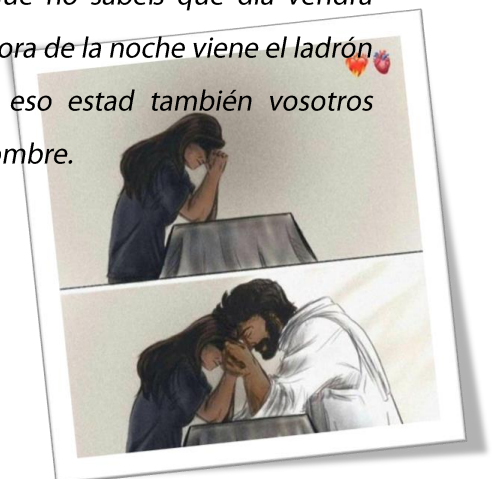
Puede ser ese lugar al que te retiras cuando quieres estar en silencio, solo, o simplemente quieres trabajar de manera concentrada. O, ese lugar en el que el solo el hecho de estar allí ya te serena.

2. *Respira profundamente.*

Estas aquí y ahora, agradece este momento, da gracias por este aire que entra y sale de tus pulmones.

3. *Lee despacito este pequeño párrafo del evangelio de este primer domingo de adviento, Mateo 24,37-44.*

En aquel tiempo, dijo Jesús a sus discípulos: Estad en vela, porque no sabéis qué día vendrá vuestro Señor. Comprended que si supiera el dueño de casa a qué hora de la noche viene el ladrón estaría en vela y no dejaría abrir un boquete en su casa. Por eso estad también vosotros preparados, porque a la hora que menos penséis viene el Hijo del hombre.



4. *Vuelve a respirar conscientemente.* Deja que las palabras de Jesús resuenen en tu interior. Imagínate a su lado, Él te mira, dice tu nombre, y te dice: vela, despierta, abre tu corazón, tu mente, tu alma, no te rindas al sueño, a la oscuridad, a la indiferencia.

5. *Pregúntate, y cuéntale a Jesús por donde le ves llegar,* por donde intuyes su presencia en tu vida, en tu familia, en tu parroquia, en el movimiento, entre las y los compañer@s de profesión, entre las personas a las que quieres cuidar a través de tu profesión.

6. *Escucha ahora esta canción*

[Poneos en pie](#) (Ain Karem)

"Poneos en pie y alzad la cabeza. Mirad que llega el hijo del hombre a la tierra y viene a habitar vuestro hogar."

7. *Podéis terminar este tiempo de oración con el deseo que late en esta oración.*

"Pregoneros y profetas"

Cuando pase el mensajero
que no me encuentre dormido,
afanado en otras metas,
indiferente a su voz.

Que no sea su relato
semilla que el viento barre
o luz que a nadie ilumina.

Cuando pase el mensajero
que no le vuelva la cara
para esquivar su propuesta.

Se presentará en un libro,
en un verso,
o será estrofa de un canto
que me envuelva.
Vendrá, tal vez, en un amigo,
en un hombre roto, o en el pan partido.

Le abriré la casa,
pondré en juego el corazón
y escucharé, con avidez,
sus palabras.

Y entonces
me cambiará la vida.

José María Rodríguez Olaizola