

# hoja dominical



Diócesis de Albacete

19 diciembre 2021  
IV Domingo Adviento

*Fueron corriendo y encontraron  
a María y a José, y al  
niño acostado en el pesebre.*

*Al verlo,  
contaron lo que  
se les había  
dicho de aquel  
niño (Lc. 2,16s.)*

*¡Feliz  
Navidad!*



## LA PALABRA

1ª: Miq. 5,1-4

Salmo: 79

2ª: Heb. 10,5-10

Evangelio: Lc. 1,39-45

*En aquellos mismos días, María se levantó y se puso en camino de prisa hacia la montaña, a un a ciudad de Judá; entró en casa de Zacarías y saludó a Isabel.*

*Aconteció que, en cuanto Isabel oyó el saludo de María, saltó la criatura en su vientre. Se llenó Isabel del Espíritu Santo y, levantando la voz, exclamó:*

*«¡Bendita tú entre las mujeres, y bendito el fruto de tu vientre! ¿Quién soy yo para que me visite la madre de mi Señor? Pues, en cuanto tu saludo llegó a mis oídos, la criatura saltó de alegría en mi vientre. Bienaventurada la que ha creído, porque lo que le ha dicho el Señor se cumplirá».*



# ¡Salta de alegría!

JOSÉ JOAQUÍN TÁRRAGA

¿Cuándo fue la última vez que saltaste de alegría? Debió de ser un espectáculo. Verte feliz, con entusiasmo. Tu cara lo decía todo. Menudo “momentazo”.

Hoy la Palabra nos habla de uno de esos “momentazos” de Jesús. Una escena que ha quedado inmortalizada en los belenes bajo el nombre de “Visitación de María a su prima Isabel”. Ya en el vientre de su madre, antes de nacer, Jesús hace saltar de alegría a su primo Juan. Las madres saben mucho de esto, cuando sienten esas patadas en el vientre y comparten esa alegría con los demás: “ven, pon tu mano aquí, en el vientre, ¿lo sientes? ¿Notas esas patadas?”

La felicidad de unos padres es innarrable cuando sienten la vida de sus hijos dentro del vientre. Aún, recuerdo sentir las patadas de mi hermana en el vientre de mi madre. Aquello nadie me lo puede robar. En estos tiempos, donde la natalidad va en descenso, quizá deberíamos recuperar esos “momentazos”. Esa vida interior que da vida.

Y, así es Cristo, Jesús, el que llena de alegría donde está. Esa fue su vida. No faltó la alegría en aquella boda de Caná, en aquellos a quien curaba, en la samaritana con quien dialogó, en aquellos Doce a los que eligió...

Hoy Jesús quiere devolvernos la alegría. Alguien, sin saber cómo, parece que la ha robado. Desde algunas instancias nos hacen ver que está prohibido sonreír, llenarse de vida, vivir en plenitud. Vivimos tiempos de dolor y enfermedad. Tiempos complicados. Y por ello, por respeto, debemos aplacarnos. Pero nadie nos puede robar la alegría. Hay más bueno que malo. Hay más vida que enfermedad. Hay más luz que sombra. Hay más Dios que pecado.

Jesús nos trae la alegría porque “lo que ha dicho el Señor se cumplirá”. Él es fiel a su promesa. Y su Palabra no falla. Jesús ha venido a traer paz, alegría y no condenación ni sufrimiento. Por eso, volvamos a sonreír. Dejemos que nuestros ojos vuelvan a esperar, a confiar. Ojos que transmiten vida y luz.

Al recordar ojos que saltan de alegría, me acuerdo de la sonrisa eterna de Carlos, joven que conocí en nuestros encuentros de la juventud antes de ser seminarista y que, pronto, será ordenado sacerdote; de Alejandro y Pilar que son un joven matrimonio y que cuando te escuchan parece que sus ojos absorben todo lo que dices; de Miguel un buscador de eternidad que quiere saciar su corazón. En ellos veo cumplida la Palabra. Con Jesús siempre hay alegría.

Hoy, me propongo ponerme en camino, como María. Levantarme y correr. Salir hacia lo alto y sentir que Jesús me espera. Y estando con Él, saltar de alegría.





# ESTA NAVIDAD, CADA PORTAL IMPORTA.

En este portal no hay mula ni buey, pero hay familias que no llegan a fin de mes.



Construyamos una sociedad mejor.  
Dona ya en tu Cáritas Parroquial, en Cáritas Diocesana  
o en [caritasalbacete.org](http://caritasalbacete.org)



Cada día nos damos de bruces con una realidad que querríamos vislumbrar diferente. A día de hoy son ya 11 millones de personas las que se encuentran en una situación de exclusión social en España, 2,5 millones más que en el 2018. Así se constata en el último estudio de la Fundación FOESSA, que refleja como este deterioro va dejando una profunda huella de desesperanza y de incertidumbre con graves consecuencias para las condiciones de vida y los niveles de integración social de las personas y las familias con las que Cáritas trabaja. Por eso este año la Institución nos invita a poner el foco, a través de su Campaña de Navidad 2021 en los miles de portales donde no hay mula ni buey, pero sí familias que no llegan a fin de mes. Con el lema

**Bizum**  
Código  
**38357**



Cáritas lanza, con su Campaña de Navidad, una invitación a colaborar con las familias que encuentran en situación más precaria.

“Esta Navidad, cada portal importa”, Cáritas lanza una llamada a la colaboración económica y a poner en práctica la generosidad con las personas en situación más precaria en una sociedad herida, mucho más pobre, frágil y vulnerable.

Después de 20 meses de pandemia, esta Navidad quiere abrirse camino más allá de las ganas de luces y de fiesta, más allá de la Navidad del consumo y del bullicio que luego nos deja vacíos de sentido. El desempleo y la precarización del mercado laboral reducen las posibilidades de acceder a un trabajo decente, estable y sostenible para garantizar el consumo, el acceso y mantenimiento a una vivienda,

y los suministros domésticos. Una situación que ya afecta al 24% de hogares en España.

A pesar de todo esto, la Navidad llega, y con ella Dios se hace presente en medio de nuestra historia para igualarse a nosotros como lo que somos, hombres y mujeres, humanidad y barro, fragilidad y posibilidad. Y al igual que Él se hizo presente en el pesebre de un portal hace más de 2000 años a las afueras de una pequeña aldea, en medio de una socie-

dad convulsa y dividida, hoy también se hace presente en la vida de las personas más vulnerables.

## Reconstruir una sociedad distinta

Esta Navidad nos trae una nueva oportunidad para dejar nacer lo mejor que somos y compartirlo con el resto de las personas para celebrar y agradecer, pero, también, para tener presentes a quienes no llegan a fin de mes ni saben si podrán reunirse y brindar por nuevas oportunidades.

Cáritas invita a dedicar esta Navidad a reconstruir una sociedad distinta, con sabor a fraternidad, en la que aprendamos a mirar a los demás como personas, dignas de los mismos derechos humanos y de la misma capacidad de amar y de ser amadas.

## Apoyo al derecho a la alimentación

Paralelamente, junto a Fundación El Sembrador, Cáritas Diocesana de Albacete ha puesto en marcha la campaña "Esta Navidad, que todos podamos elegir", que pretende que las familias más vulnerables que carecen de recursos económicos suficientes puedan comprar en establecimientos y adquirir los productos de alimentación que realmente necesitan. A través de Menús Simbólicos Fila Cero, que pueden comprarse en los restaurantes (Romero Comercio Justo y Restaurante El Sembrador en Albacete, El Búho en Letur y en Elche de la Sierra) a un precio de 10 euros, o con la aplicación bancaria Bizum (con el código 38357), estarás apoyando a familias para garantizar su acceso al derecho a la alimentación.

Además de hacer un llamamiento a la colaboración económica con las personas y familias en situación de mayor precariedad, Cáritas nos lanza estas preguntas:

- ¿Qué puertas tengo que abrir para dejar entrar el amor y la esperanza a mi vida? ¿Quiénes están llamando hoy a las puertas de los portales que frecuento, y qué me quieren decir? ¿Con quiénes estoy dispuesto a sentarme a cenar, a escuchar, a acompañar?
- ¿Cómo quiero dejarme alcanzar por ese Jesús del pesebre que hoy quiere encontrarse conmigo desde su ser de niño que es amor y ternura vacío de juicios y condiciones? ¿Cuáles son las señales que hoy nos están hablando de fragilidad, pequeñez, necesidad a nuestro alrededor y cómo puedo yo, nosotros, responder a ellas?
- ¿Cómo podemos ser buena noticia hoy para quienes no tienen empleo, o vivienda, o viven una vida precaria, sin esperanza, o con enfermedad? ¿Cómo podemos estrechar nuestras relaciones, hacer que los demás nos importen un poco más, y poner en práctica la generosidad de los pastores que acudieron al portal sin saber lo que iban a encontrar?



## GESTOS DE CÁRITAS Adviento 2021

### El Amor es contagioso

El adviento nos abre la ventana a la historia, a contemplar el pasado y ser conscientes que la historia presente y actual sigue su camino hacia alguna parte.

Es de agradecer y necesaria la apuesta valiente y desprendida del servicio, la entrega, la esperanza y el compromiso por la unidad y el amor fraternal. Todos vamos caminando juntos en esta bella obra de la creación y la historia humana.

Solo el amor crea y teje vínculos, difíciles de deshacer, que completan la propia identidad personal, enriquece a prójimos y se expande en círculos concéntricos desde lo personal y particular hacia lo comunitario y universal.

**La invitación de hoy es a provocar la salida del “yo”, hacia la hospitalidad más genuina, que acontece en la vida y la historia diaria y constituye un “nosotros” fecundo, capaz de soñar y esperar con más amplias posibilidades y horizontes más humanos.**



Construimos una  
Comunidad que Sueña

Caritas Diócesis de Albacete #SeamosMásPueblo

## Breve

### PASTORAL DE LA SALUD Meditación

Los Agentes de Pastoral de la Salud de la Diócesis tendrán una meditación sobre Adviento y Navidad el próximo miércoles, día 22, a las 17 h., en el Salón de Actos del Obispado. La meditación será dirigida por el equipo de la escuela de evangelizadores.

# LOS VILLANCICOS EN LA LITURGIA NAVIDEÑA

DELEG. DIOC. DE LITURGIA Y MÚSICA SACRA

**N**os estamos acercando a la celebración litúrgica de la Natividad de Jesús, el tiempo de Navidad. Este tiempo comienza propiamente el día 25 de diciembre, con las I Vísperas el día 24.

Durante estos escasos días nos solemos encontrar un poco “perdidos” en cuanto a la música y el canto en la celebración se refiere. Lo primero a tener en cuenta sería que debe de haber un cambio drástico y significativo en los instrumentos y la intensidad de los cantos y la música con respecto al tiempo del Adviento, marcado más por la sobriedad y la sencillez en las melodías y los instrumentos.

Este tiempo popularmente está muy marcado por los villancicos, aquellos cantos populares que nos hablan del nacimiento de Cristo y de algunas escenas imaginadas de la vida cotidiana de la Sagrada Familia. Sería bueno no perder estos cantos populares y sencillos, sobre todo en los ambientes de catequesis o reuniones parroquiales. Pero, ¿y en la celebración litúrgica?

Si acudimos a nuestro “Directorio diocesano de música litúrgica y sacra”, en la página 62 encontramos una guía para escoger los cantos en este tiempo. *“Los cantos propios de este tiempo son los villancicos, pero no cualquier cosa vale. Es muy tradicional el Adeste Fideles o el Puer natus; en español la CEE nos propone el canto Hoy la paz bajó del cielo. Habrá que buscar cantos que hablen del nacimiento de Cristo, del Verbo hecho carne.”*

Así también, en este mismo directorio se nos indica que no es apropiado utilizar los villancicos populares en la liturgia, ya que en muchas ocasiones no tienen un texto propio para este ámbito. Estos se pueden cantar durante el momento de adoración al niño Jesús, típico en las solemnidades navideñas y que se encuentra ya fuera de la celebración propiamente dicha.

No sirva esto para eliminar estos cantos tradicionales de nuestra vida parroquial, sino de ponerlos en su correcto lugar.



## Oración

*Que Dios nos conceda  
la luz de la Navidad, que es fe;  
el calor de la Navidad, que es amor;  
el resplandor de la Navidad, que es pureza;  
la rectitud de la Navidad, que es justicia;  
la fe de la Navidad, que es verdad;  
el todo de la Navidad, que es Cristo*