



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 la llar interior»

Reflexió d'Advent del Departament d'Ecologia Integral,

Conferència Episcopal Espanyola

10 de desembre de 2025

Dia Internacional dels Drets Humans Fonamentals

Quan la penombra de desembre toca les nostres terres, els dies s'escurcen i la quietud es fa possible, ens trobem davant d'una cruïlla significativa: el Temps d'Advent, que ens crida a la interioritat, i el Dia Internacional dels Drets Humans, que ens recorda, una vegada més, la nostra pertinença a una fraternitat universal. Potser no és una coincidència, sinó un d'aquells gestos de la Providència que ens invita a mirar com habitem el món i com, en el rostre dels vulnerables, ressona l'eco d'aquell «T'he estimat» (Ap 3,9) que el Senyor adreça als qui no tenen poder (*Dilexi te*, 1).

Sovint caminem per la vida amb una subtil inquietud, intentant omplir els buits de l'ànima amb objectes materials, com qui intenta saciar la set amb aigua de mar. Ens hem deixat envoltar per una boirina daurada que ens suggereix que la plenitud es troba en l'acumulació, en tenir sempre alguna cosa nova. Tanmateix, aquesta recerca incessant sovint ens deixa les mans plenes però el cor distret (cf. *Laudato si'*, 223). Com ens recorda la recent exhortació *Dilexi te* del papa Lleó, correm el risc de caure en una «alienació social», en què considerem racional un estil de vida que ignora que la nostra comoditat a vegades es construeix sobre la fragilitat d'altres (cf. *Dilexi te*, 93).

És com si haguéssim oblidat que la felicitat és com un ocell tímid que no es posa en el soroll de la plaça del mercat, sinó en la branca tranquil·la de la trobada i la identitat, endinsada en la frondositat. En envoltar-nos de coses supèrflues, correm el risc d'ofegar el sentit de la nostra pròpia existència i perdre la capacitat de percebre la transcendència que habita en allò senzill. El veritable benestar subjectiu, aquella satisfacció profunda amb la vida, rarament es troba en el tiquet de la millor compra, sinó en la qualitat dels nostres vincles humans i espirituals.

En aquest temps de preparació, la litúrgia d'Advent ens invita a «preparar el camí» (cf. Lc 3,4). La pregunta que ressona és: com transitar un sender d'encontre amb el Déu de la simplicitat i senzillesa (que ens evoca el pessebre i els bolquers) si està obstaculitzat per l'excés? Cada objecte material que entra a les nostres llars porta amb si una història invisible, un fil que ens connecta amb mans llunyanes que l'han fabricat i amb la terra d'on ha estat extret. A vegades, sense voler, la nostra comoditat desmesurada projecta ombres llargues sobre la vida d'altres germans i germanes; darrere l'abundància d'uns sovint s'amaga l'escassetat d'altres, en una balança que clama per equilibri, sota el principi de gratuïtat i la lògica del do com a expressions d'una fraternitat que habita una Terra destinada a tothom (cf. *Caritas in veritate*, 34, 36).



CONFERENCIA
EPISCOPAL
ESPAÑOLA



COMISIÓN EPISCOPAL PARA
LA PASTORAL SOCIAL Y PROMOCIÓN HUMANA
Subcomisión Episcopal para
la Acción Caritativa y Social
Departamento de Ecología Integral

La veritable disposició del nostre desig en aquest Advent podria consistir a caminar més lleugers. Comprendre que la nostra sobrietat no és una mera restricció, sinó un acte d'amor i de justícia, una privació positiva per un bé més gran i millor. Quan vius amb senzillesa, permetes que altres simplement puguin viure. És reconèixer que el respecte als drets humans fonamentals comença en la serenitat de les nostres decisions quotidianes, evitant que el nostre benestar es construeixi sobre la fragilitat dels més vulnerables o sobre l'esgotament dels béns de la nostra casa comuna. Com assenyala la tradició de l'Església, el dejuni i la renúncia al superflu no són fins en si mateixos, sinó mitjans perquè el nostre cor s'eixampli i hi càpiga el mateix Déu. És l'alegria de les mans que, en compartir, aprenen a reparar la injustícia contra el pobre (cf. *Dilexi te*, 42-43).

El pessebre de Betlem era buit i així fou capaç de rebre la Vida. Aquesta és la imatge que se'ns proposa: fer espai. L'encíclica *Laudato si'* ens recorda amb bellesa que «menys és més» (*Laudato si'*, 222); que en l'absència del que és innecessari floreix la llibertat per assaborir allò petit, per agrair la llum, l'aire, el pa de la taula, el rostre de l'altre.

La sobrietat és, doncs, una forma d'alliberament. És deixar anar el llast per poder enlairar-nos cap al que realment importa: la cooperació, el lliurament i el servei. Quan deixem d'estar obsessionats pel que ens manca materialment, els ulls se'ns obren a la riquesa de la fraternitat. El goig serè no neix de la possessió, sinó del lliurament sincer als altres, reconeixent que en el pobre, en el migrant, en qui sofreix, hi ha una «presència especial de Crist» que espera la nostra abraçada (cf. *Dilexi te*, 79). No es tracta de beneficència, sinó de deixar-nos evangelitzar per ells, que, des de la seva fragilitat, ens ensenyen l'essencial de la vida i ens conviden a simplificar la nostra (cf. *Dilexi te*, 100-101).

Que aquest temps no sigui una cursa vertiginosa d'ofertes i promocions, sinó un retorn a la llar interior. Allà se'ns demana cultivar el seny: abans d'adquirir res de nou, aturar-nos un instant i preguntar-nos si aquell objecte omplirà un espai vital o si simplement ocuparà un prestatge. No oblidem que «no donar als pobres és robar-los», perquè el superflu que retenim pertany a qui ho necessita (cf. *Dilexi te*, 42). El veritable regal no s'embolica amb paper: és el temps dedicat, l'escolta atenta, el consol ofert. És la mística d'estar amb l'altre, trencant la indiferència que ens aïlla (cf. *Laudato si'*, 92, 232). En aquesta llar interior, som convidats a consumir tendresa amb el món, triant opcions de consum que tinguin cura de la terra i dignifiquin aquells que treballen. Cada acte de compra és, en realitat, un vot moral pel tipus de món que volem construir (cf. *Laudato si'*, 232, 242).

Que en arribar el Nadal trobem el nostre cor desbrossat i serè, convertit en una morada càlida on el Déu de la Vida —i amb Ell tota la humanitat— puguin trobar acollida.