

ADVIENTO 2026



Haz Que Nuestro Corazón
Sea Como el Tuyo

Viva el Adviento con el
Sagrado Corazón

Guía de Reflexión Para Grupos Pequeños
Durante las Cuatro Semanas



Archdiocese
of Seattle

Haz que nuestros corazones sean como los tuyos

Temporada de Adviento con el Sagrado Corazón de Jesús

*Una reflexión en grupo pequeño de cuatro semanas
para la Arquidiócesis de Seattle*

Adviento 2026

Qué es: Cuatro sesiones en pequeños grupos de 60-90 minutos de oración y reflexión, centradas en las Escrituras y lecturas sobre el Sagrado Corazón de Jesús.

Cuándo: Las cuatro semanas de Adviento, 2026

Por qué: Esta reflexión en pequeños grupos está destinada a ayudarnos a prepararnos tanto individualmente como en comunidad para las grandes fiestas navideñas. Esta experiencia compartida de oración y reflexión es una forma de que las personas se reúnan y construyan relaciones con los demás.

Para quién: El formato sencillo requerirá un facilitador y de 4 a 8 participantes por grupo. Esto es ideal para grupos pequeños en una familia parroquial, para familias y grupos de amigos. Dado el enfoque en compartir y escuchar, grupos más grandes podrían ser un reto. También sería posible abrir y cerrar la oración en un grupo grande y luego dividirse en grupos más pequeños para compartir.

Cómo es: Las sesiones pueden celebrarse en la parroquia, en domicilios, en oficinas o en reuniones online.

Formato de cada sesión / Guía del facilitador

Oración inicial (unos 10 minutos)

- Señal de la Cruz
- El pasaje de las Escrituras designado* es leído en voz alta lentamente por uno de los participantes. Continúa con unos momentos de silencio.
- Lee el pasaje sobre el Sagrado Corazón de Jesús.
- A continuación, hay un tiempo para la oración en silencio – de 3 a 5 minutos.

Primera ronda de compartir (unos 20 minutos)

- El facilitador introduce la pregunta de reflexión para la primera ronda (a veces hay dos preguntas: elige solo una para tu grupo). Luego, durante 2-3 minutos, cada persona del grupo *comparte una* vez en respuesta. Después de que cada persona comparta, hay un momento para la reflexión tranquila antes de la siguiente persona. *Se te anima a escuchar en silencio, sin diálogos en este momento.*
- Después de que cada persona haya compartido, el facilitador invita a todos a reflexionar en silencio durante aproximadamente 1 minuto.

Lo que escuchamos (unos 5 minutos)

- El facilitador ahora invita a cada persona a nombrar una cosa que le haya llamado la atención en la primera ronda de escucha. Puede ser algo que haya oído o algo que se le ocurrió mientras escuchaba. Cada persona *comparte una* vez, brevemente.

Segunda ronda de compartir (unos 20 minutos)

- El facilitador comparte la *segunda* pregunta para la reflexión. De nuevo, durante 2-3 minutos, cada persona del grupo comparte *una* vez su respuesta. Después de que cada persona comparta, hay un momento para la reflexión tranquila.

Lo que escuchamos (unos 15 minutos)

- Tras concluir la segunda ronda, el facilitador invita a conversar sobre lo que se escuchó en esta reunión. ¿Qué te desafió? ¿Qué se quedará contigo? ¿Dónde percibiste el movimiento del Espíritu Santo en esta sesión?

Oración final (unos 10 minutos)

- El facilitador termina con oración y presenta peticiones. Luego invita a *cada* persona a elevar UNA intención para la que desean las oraciones del grupo.
- Termina las intercesiones con el Padre Nuestro.
- Después del Padre Nuestro, todos se unen en una oración final juntos.
- Si lo deseas, comparte un saludo de la paz.

**Los pasajes bíblicos se toman El Libro del Pueblo de Dios.*

Oración al Sagrado Corazón

Señor, hoy vengo a tu tierno Corazón, a Ti que tienes palabras que encienden el mío, a Ti que derramas compasión sobre los pequeños y los pobres, sobre los que sufren y sobre toda miseria humana. Deseo conocerte más, contemplarte en el Evangelio, estar contigo y aprender de Ti y del amor con que te dejaste tocar por todas las formas de pobreza. Tú nos mostraste el amor del Padre amándonos sin medida con tu Corazón divino y humano. Concede a todos tus hijos la gracia del encuentro contigo. Cambia, moldea y transforma nuestros planes, para que sólo te busquemos a Ti en cada circunstancia: en la oración, en el trabajo, en los encuentros y en nuestra rutina diaria. Y desde este encuentro, envíanos en misión; una misión de compasión por un mundo en el que eres la fuente de donde fluye toda consolación. Amén.

Una oración ofrecida por el Papa León XIV, Pope's Prayer Network, junio de 2025

Semana 1 – Discípulos del corazón

Señal de la Cruz

Escritura

Isaías 63,19; 64, 2-4

Del profeta Isaías.

¡Desde hace mucho tiempo, tú no nos gobiernas,
y ya no somos llamados por tu
Nombre!
¡Si rasgaras el cielo y descendieras las montañas
se disolverían delante de ti,
Cuando hiciste portentos inesperados,
que nadie había escuchado jamás,
ningún oído oyó, ningún ojo vio a otro Dios, fuera de ti,
que hiciera tales cosas por los que esperan en él.
Tú vas al encuentro de los que practican la justicia
y se acuerdan de tus caminos Tú estás irritado,
y nosotros hemos pecado, desde siempre fuimos rebeldes contra ti.

Lecturas sobre el Sagrado Corazón: de Santa Margarita María Alacoque

Un día, con un poco más de descanso, oraba ante el Santísimo Sacramento, cuando me sentí completamente penetrada por esa Presencia Divina, pero hasta tal punto que perdí todo pensamiento sobre mí mismo y sobre el lugar donde estaba, y me entregué a este Espíritu Divino, entregando mi corazón al poder de Su amor. Me hizo reposar durante mucho tiempo sobre Su Sagrado Pecho, donde me reveló las maravillas de Su amor y los inexplicables secretos de Su Sagrado Corazón. Entonces fue cuando, por primera vez, Él me abrió Su Corazón Divino de una manera tan real y sensata que estaba más allá de toda duda, por los efectos que este favor produjo en mí (...)

Me pidió mi corazón, que le supliqué que tomara. Lo hizo y lo colocó en su propio adorable corazón, donde me lo mostró como un pequeño átomo que estaba siendo consumido en este gran horno, y retirándolo de allí como una llama ardiente en forma de corazón, lo devolvió al lugar de donde lo había tomado diciéndome: "Mira, mi bienamada, te doy un precioso símbolo de mi amor, habiendo encerrado en tu costado una pequeña chispa de sus llamas brillantes...

Silencio

Primera ronda de compartir

- La mayoría de nosotros no experimentamos las visiones extraordinarias de Santa Margarita María Alacoque. Pero todos somos amados por Dios. ¿Cuándo fue un momento en que sentiste ese amor de una manera poderosa? ¿Cómo te cambió?

Segunda ronda de compartir

- ¿Qué significa ser un "discípulo de Su Sagrado Corazón"? ¿Qué tiene que enseñar el Sagrado Corazón a nuestra comunidad parroquial—a nuestro mundo?

Oración final

Líder: A Cristo, cuya venida es segura, cuyo día se acerca, oramos con esperanza.

Por esta Iglesia local, y por nuestra familia parroquial, para que podamos conocer el amor de Cristo por nosotros en el Sagrado Corazón de Jesús y transformarnos. Oremos al Señor.

Por todos nosotros, durante estos días santos del Adviento, para que podamos encontrar tiempo para orar en presencia de Cristo en el Santísimo Sacramento. Oremos al Señor.

¿Por qué más rezamos durante este Adviento?

Después de que cada uno haya ofrecido una intención, el líder continúa:

Con anhelo por la llegada del reino de Dios,
Recemos como Jesús nos enseñó:

Padre Nuestro

Oración del Papa León al Sagrado Corazón (véase página 3) - rezada por todos

Señal de la Cruz

Semana 2 – Amando como amaba

Señal de la Cruz

Escritura

2 Pedro 3:11-14

De la segunda carta de San Pedro.

Ya que todas las cosas se desintegrarán de esa manera,
¡qué santa y piadosa debe ser la conducta de ustedes,
esperando y acelerando la venida del Día del Señor!
Entonces se consumirán los cielos
y los elementos quedarán fundidos por el fuego.
Pero nosotros, de acuerdo con la promesa del Señor,
esperamos un cielo nuevo y una tierra nueva donde habitará la justicia.
Por eso, queridos hermanos, mientras esperan esto,
procuren vivir de tal manera que él los encuentre en paz,
sin mancha ni reproche. Tengan en cuenta que la paciencia
del Señor es para nuestra salvación,
como les ha escrito nuestro hermano Pablo, conforme a la sabiduría que le ha sido
dada, y lo repite en todas las cartas donde trata este tema.
En ellas hay pasajes difíciles de entender,
que algunas personas ignorantes e inestables
interpretan torcidamente –como, por otra parte, lo hacen con el resto de la
Escritura
– para su propia perdición.
Hermanos míos, ustedes están prevenidos.
Manténganse en guardia, no sea que,
arrastrados por el extravío de los que hacen el mal,
pierdan su firmeza. Crezcan en la gracia
y en el conocimiento de nuestro Señor
y Salvador Jesucristo. ¡A él sea la gloria, ahora y en la eternidad!

Lectura sobre el Sagrado Corazón: Del Papa Francisco

Hoy todo se compra y se paga, y parece que la propia sensación de dignidad depende de cosas que se consiguen con el poder del dinero. Sólo nos urge acumular, consumir y distraernos, presos de un sistema degradante que no nos permite mirar más allá de nuestras necesidades inmediatas y mezquinas. El amor de Cristo está fuera de ese engranaje perverso y sólo él puede liberarnos de esa fiebre donde ya no hay lugar para un amor gratuito. Él es capaz de darle corazón a esta tierra y reinventar el amor allí donde pensamos que la capacidad de amar ha muerto definitivamente.

La Iglesia también lo necesita, para no reemplazar el amor de Cristo con estructuras caducas, obsesiones de otros tiempos, adoración de la propia mentalidad, fanatismos de todo tipo que terminan ocupando el lugar de ese amor gratuito de Dios que libera, vivifica, alegra el corazón y alimenta las comunidades. De la herida del costado de Cristo sigue brotando ese río que jamás se agota, que no pasa, que se ofrece una y otra vez para quien quiera amar. Sólo su amor hará posible una humanidad nueva.

--Papa Francisco, *Dilexit Núms*, 218-219

Silencio

Primera ronda de compartir

- ¿Qué significa amar como lo hizo Jesús?
- En mi vida, ¿quiénes son las personas que me han mostrado cómo es ese tipo de amor?
- ¿Me reconozco en el pasaje del Papa Francisco? ¿Hay aspectos de mi vida que especialmente necesitan ser tocados por el corazón amoroso de Jesús en este Adviento?

Segunda ronda de compartir

- Mientras los sonidos y señales de la Navidad están por todas partes, ¿qué formas hay de centrarnos menos en "comprar, consumir y distraernos" y más en hacer que nuestro corazón sea como Jesús?
- ¿Hay formas en que podamos ser más amorosos entre nosotros o con nuestra comunidad en general?

Oración final

Líder: A Cristo, cuya venida es segura, cuyo día está cerca, oramos con esperanza.

Por la Iglesia, para que siempre amemos como amó Jesús. Oremos al Señor.

En acción de gracias por quienes nos enseñaron lo que significa amar. Oremos al Señor.

¿Por qué más rezamos al final de esta temporada de Adviento?

Después de que cada uno haya ofrecido una intención, el líder continúa:

Oremos como Jesús nos enseñó:

Padre Nuestro

Oración del Papa León al Sagrado Corazón (véase página 3) - rezada por todos

Señal de la Cruz

Semana 3 – Un amor misionero

Señal de la Cruz

Escritura

Isaías 61,1-2

Del profeta Isaías.

El espíritu del Señor está sobre mí,
porque el Señor me ha ungido.
El me envió a llevar la buena noticia a los pobres,
a vender los corazones heridos,
a proclamar la liberación a los cautivos
y la libertad a los prisioneros,
a proclamar un año de gracia del Señor,
un día de venganza para nuestro Dios;
a consolar a todos los que están de duelo.

Lectura sobre el Sagrado Corazón: del arzobispo Paul D. Etienne

El amor que se manifiesta en el Sagrado Corazón de Jesús nunca es en beneficio propio solamente. Es, por su propia naturaleza, misionero. El Corazón que se abrió en la cruz sigue abierto en la vida de la Iglesia, enviándola al mundo como sacramento del amor de Cristo. La verdadera devoción al Sagrado Corazón no aleja al creyente del mundo, sino que prepara a la Iglesia para su misión evangélica. Este carácter misionero se deriva directamente de la lógica interna del Evangelio. Jesús dijo: “Donde esté tu tesoro, allí estará también tu corazón” (Mateo 6, 21). Cuando el Corazón de Cristo se convierte en el tesoro de la Iglesia, su misión adquiere su forma, marcada por la humildad, la misericordia, la paciencia y el amor abnegado. La evangelización deja de ser una estrategia y se convierte en testimonio, fruto de la comunión. La Iglesia no inventa su misión, sino que participa en la misión de Jesús, el Hijo de Dios. San Pablo lo expresa con una claridad radical: “Ya no vivo yo, sino que Cristo vive en mí” (Gálat 2, 20). Esto tiene consecuencias concretas. Allí donde se conoce y se ama al Sagrado Corazón, las familias encuentran la unidad, las comunidades se reconcilian y los corazones endurecidos se ablandan, no por la fuerza, sino por la misericordia. La tradición habla del fruto de la devoción al Sagrado Corazón, “para traer unión y paz a las familias más divididas” y “para vencer las pasiones más intensas”.¹¹ No se trata de beneficios personales; son señales evangélicas en un mundo fracturado.

--Arzobispo Paul D. Etienne, *"Aprende de mí porque soy dócil y humilde de corazón":
Una carta pastoral sobre el Sagrado Corazón de Jesús*

Silencio

Primera ronda de compartir

- "Él me ha enviado." Así dijo el profeta Isaías, y así dijo Jesús, que leyó este mismo pasaje en la sinagoga de Nazaret al comenzar su ministerio público. ¿Me siento "enviado"? ¿Cómo me ha impulsado Dios de la contemplación a la acción? ¿Para qué?
- ¿De qué manera hago que el Sagrado Corazón sea conocido y amado en mi hogar/familia/comunidad?

Segunda ronda de compartir

- ¿Cómo lleva mi familia o la familia parroquial a la misión de Jesús? ¿Dónde veo el amor en acción y cómo puedo participar en ese amor?

Oración final

Líder: Ya que el amor de Cristo nos ha reunido, oremos.

Por la Iglesia, para que el amor de Cristo nos atraiga al Señor y nos fortalezca para la misión. Oremos al Señor.

Por todos los que están cargados de dolor o soledad durante estos días festivos, para que Dios toque sus corazones y les traiga alegría. Oremos al Señor.

¿Por qué más rezamos durante este Adviento?

Después de que cada uno haya ofrecido una intención, el líder continúa:

Con anhelo por la venida del reino de Dios, oremos:

Padre Nuestro

Oración del Papa León al Sagrado Corazón (véase página 3) - rezada por todos

Señal de la Cruz

Semana 4 – No hay amor mayor

Señal de la Cruz

Escritura

Lucas 1:26-33

Del santo Evangelio según Lucas.

En el sexto mes, el ángel Gabriel fue enviado por Dios a una ciudad de Galilea, llamada Nazaret, a una virgen que estaba comprometida con un hombre perteneciente a la familia de David, llamado José.

El nombre de la virgen era María.

El Ángel entró en su casa y la saludó, diciendo:

“¡Alégrate!, llena de gracia, el Señor está contigo”.

Al oír estas palabras, ella quedó desconcertada y se preguntaba qué podía significar ese saludo.

Pero el Ángel le dijo: “No temas, María, porque Dios te ha favorecido.

Concebirás y darás a luz un hijo,

y le pondrás por nombre Jesús;

él será grande y será llamado Hijo del Altísimo.

El Señor Dios le dará el trono de David, su padre, reinará sobre la casa de Jacob para siempre y su reino no tendrá fin”.

Lecturas sobre el Sagrado Corazón: De parte del Beato Fulton Sheen

De El Divino Romance: El Púlpito de la *Cruz de Beato Fulton Sheen*

Tal vez no haya ninguna palabra que se use más a menudo y que se malinterprete más a menudo que la palabra que resonó desde el púlpito de la cruz aquel día: La simple palabra, amor. El amor, tal y como lo entiende el mundo, significa tener, poseer: Tener ese objeto, poseer esa cosa, poseer esa persona, por el placer particular que le dará. Eso no es amor; eso es egoísmo; eso es pecado. El amor no es el deseo de tener, de adquirir, de poseer. El amor es el deseo de ser tenido, de ser adquirido, de ser poseído. El amor es la entrega de uno mismo por el bien de otro. El amor, tal como lo entiende el mundo, lo simboliza un círculo, que siempre está circunscrito al yo. El amor, tal como lo entiende el Señor, lo simboliza la Cruz, con sus brazos extendidos hasta el infinito para abrazar a toda la humanidad.

El Amor no guardó el secreto de su bondad – eso fue la creación. El Amor se hizo uno con el amado – y eso fue la Encarnación. Pero si el Amor se detuviera en el momento en que Dios se convierte en hombre, podríamos decir que Dios no hizo

todo lo que podía hacer para mostrar su amor [...] Si el Amor Divino se detuviera tras la mera aparición entre nosotros, el hombre podría decir que Dios nunca podría comprender los sufrimientos y la soledad de un corazón humano. [...]

Ya no podrán decir los hombres que Dios tiene un corazón que no puede comprender, pues ahora Su propio Sagrado Corazón comprende lo que es ser abandonado por Dios y por los hombres mientras Él sufre – suspendido entre los reinos de ambos, entre el cielo y la tierra, rechazado por uno y abandonado por el otro. Podemos decir del propio Amor que realmente muere por nosotros, porque no hay amor más grande que el que da la vida por su amigo.

Silencio

Primera ronda de compartir

- ¿Qué te llamó la atención en el pasaje del Beato Fulton Sheen sobre el amor?
- ¿Cuál es tu imagen favorita del Sagrado Corazón de Jesús? ¿Por qué? ¿Qué te revela sobre Jesús?

Segunda ronda de compartir

- El beato Fulton Sheen habla del "púlpito de la Cruz." Mientras nos preparamos para celebrar la Navidad, ¿qué predica Jesús desde "el púlpito del pesebre"?
- En esta última semana del Adviento, ¿cuál es una forma en la que puedo acercarme al Sagrado Corazón de Jesús?

Oración final

Líder: A Cristo, cuya venida es segura, cuyo día se acerca, oramos con esperanza.

Por nuestra Iglesia y nuestra familia parroquial, para que podamos escuchar lo que Cristo nos habla desde el púlpito del pesebre y la cruz. Oremos al Señor.

Por todos nosotros, para que durante estos días sagrados del Adviento, podamos buscar la reconciliación en nuestras relaciones entre nosotros y con Dios. Oremos al Señor.

¿Por qué más rezamos durante este Adviento?

Después de que cada uno haya ofrecido una intención, el líder continúa:

Con Cristo, nuestro salvador y hermano, invoquemos a Dios como a nuestro Padre.

Padre Nuestro

Oración del Papa León al Sagrado Corazón (véase página 3) - rezada por todos

Señal de la Cruz