Alzad la mirada



Adviento 2026

Material para preparar
la venida de nuestro Señor Jesús

AC+ general



Rezamos en Adviento

Orar con corazón vigilante

Oración de Adviento: «Padre, alza nuestra mirada»

Padre bueno,
en este Adviento ven a despertarnos.
Por tu Hijo Jesús,
sacúdenos de la rutina,
rompe nuestras seguridades
y enséñanos a esperar.
Envía tu Espíritu Santo
sobre nuestra vida.
Que despierte nuestra fe,
avive nuestra esperanza
y ensanche nuestro corazón.

Padre, alza nuestra mirada hacia Ti.
Cuando nos conformamos,
llámanos de nuevo.
Cuando vivimos distraídos,
vuélvenos hacia tu luz.
Danos hambre de tu Palabra,
gusto por la oración
y un corazón vigilante
para reconocer tu paso.

Padre, alza nuestra mirada hacia los hermanos.
Líbranos de pasar de largo.
Que sepamos escuchar,
acoger, comprender y servir.
Arranca de nosotros
la indiferencia y el juicio.
Haznos descubrirte a ti en ellos.

Padre, alza nuestra mirada, junto a María.
Que aprendamos de su fe,
de su silencio, de su disponibilidad.
Enséñanos a decir "sí"
cuando no entendemos todo,
y a esperar cuando los frutos tardan.

Padre, por Jesucristo, tu Hijo,
haz de nosotros un pueblo que espera,
una Iglesia que anuncia,
y unos discípulos que preparan caminos,
con fe, despiertos, alegres y disponibles.
Amén.

La oración es el fuego donde se enciende la esperanza. Quien reza no huye del mundo, sino que lo ilumina y encarna la promesa que Dios confía a su pueblo. En este tiempo de espera activa, la Iglesia nos invita a orar con María, la mujer del «sí», e intensificar la oración personal, la Eucaristía dominical y la escucha humilde de la Palabra de Dios para mantener el corazón en vela.

Cada día, el rezo del Ángelus o del Magníficat puede convertirse en un momento para alabar a Dios por su presencia entre nosotros.

La liturgia de la Iglesia nos ofrece, en este tiempo, diversas formas de oración que sostienen nuestra marcha:

- **La Palabra de Dios,** escuchada con humildad, es el primer alimento de la oración. La lectura diaria de las lecturas de Adviento —especialmente los profetas y los evangelios— mantiene el corazón en vela.
- **La Eucaristía dominical** es el centro del tiempo de espera: cada misa es un "adviento" donde Cristo viene realmente, ya no solo anunciado sino entregado.
- **La oración personal o comunitaria** —en familia, en grupos parroquiales, en la adoración— es el lugar donde la esperanza se vuelve diálogo.
- **El rezo del Ángelus,** oración sencilla y antigua, se convierte en el momento diario de recordar el sí de María, el sí de Dios a la humanidad y el sí que cada creyente está llamado a renovar.

El Ángelus: La oración por excelencia del Adviento

El Ángelus es, por excelencia, la oración mariana y cristológica propia del Adviento. Con su estructura sencilla y de profundo carácter bíblico, nos traslada a la escena de la Anunciación para contemplar el misterio inefable de la Encarnación: el momento supremo en que el Verbo de Dios se hace carne en el seno virginal de María y habita entre nosotros.

En esta oración resuena todo el dinamismo espiritual del Adviento. Dios no irrumpe con ostentación de poder, sino que se acerca desde la fragilidad y la humildad de una joven de Nazaret que escucha, confía y responde con un «sí» generoso (fiat). Rezar el Ángelus en Adviento significa detener el ritmo acelerado de la jornada para abrir espacio a la gracia, aprendiendo a mirar al mundo como María y renovando nuestro propio compromiso con el plan de salvación.

1. Origen histórico y sentido teológico de la devoción

La práctica del Ángelus hunde sus raíces en la rica tradición de la Iglesia

- **Orígenes medievales:** En la alta Edad Media, las comunidades monásticas solían tocar las campanas al finalizar la oración de Completas. En el siglo XIII se consolidó la costumbre de recitar tres Avemarías al sonido vespertino de la campana, extendiéndose poco después a la mañana y, en el siglo XV, al mediodía.
- **Impulso pontificio:** En 1456, el papa Calixto III promovió el rezo del Ángelus al toque de las campanas para implorar la protección materna de la Virgen y agradecer los dones de la paz. Desde entonces, las campanas de los templos suenan diariamente para recordar a los fieles el misterio de la Redención.

- **El Ángelus del Papa:** Esta tradición cobró una nueva dimensión pública cuando el papa Pío XII retransmitió por primera vez el Ángelus por radio y televisión el 15 de agosto de 1954, a petición de los jóvenes de la Acción Católica, estableciendo la costumbre de rezarlo cada domingo desde la ventana del Palacio Apostólico con los fieles congregados en San Pedro.

2. «Alzar la mirada» en lo cotidiano a través del Ángelus

Para encarnar el lema «Alzad la mirada», proponemos que las parroquias, comunidades y familias recuperen la saludable costumbre de rezar el Ángelus en tres momentos de la jornada:

- Al **amanecer**: Para alzar los ojos a la Luz naciente, ofreciendo las tareas del día y pidiendo la actitud vigilante de María.
- Al **mediodía**: Para hacer una pausa en mitad del trabajo y el ruido cotidiano, recordando que Dios habita el tiempo presente y sale a nuestro encuentro.
- Al **atardecer**: Para agradecer la presencia cercana del Emmanuel en las personas y acontecimientos que han marcado la jornada.

Rezar con María en el curso del día convierte el tiempo cotidiano en un espacio sagrado de encuentro con Dios.

3. Rito y estructura de la oración

V. El ángel del Señor anunció a María.
R. Y concibió por obra y gracia del Espíritu Santo.

Dios te salve, María, llena eres de gracia…

V. He aquí la esclava del Señor.
R. Hágase en mí según tu palabra.

Dios te salve, María, llena eres de gracia…

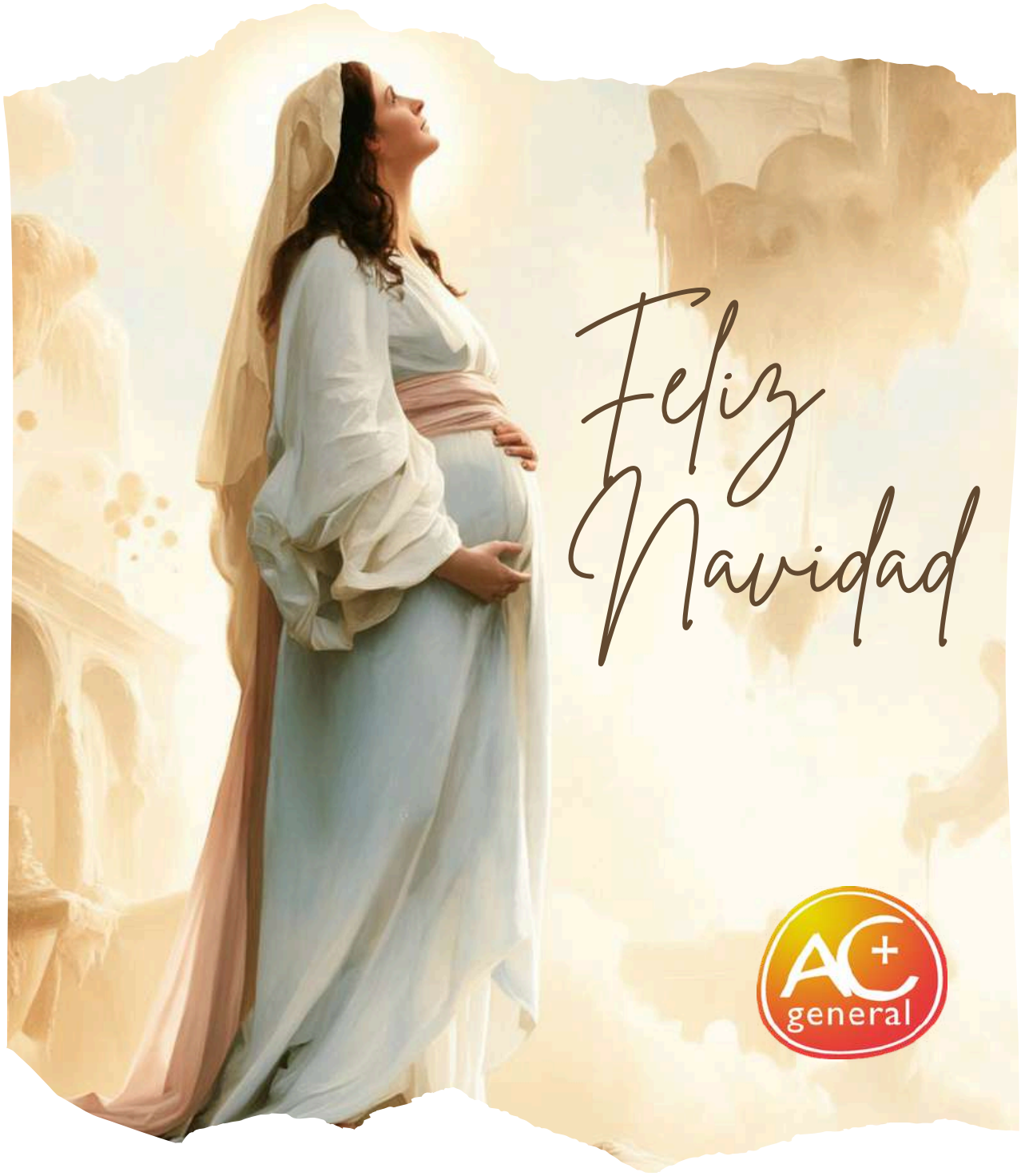
V. Y el Verbo se hizo carne.
R. Y habitó entre nosotros.

Dios te salve, María, llena eres de gracia…

V. Ruega por nosotros, santa Madre de Dios.
R. Para que seamos dignos de alcanzar las promesas de nuestro Señor Jesucristo.

Oremos:
Derrama, Señor, tu gracia sobre nuestras vidas,
para que, quienes por el anuncio del ángel
hemos conocido la encarnación de tu Hijo,
lleguemos, por su pasión y cruz,
a la gloria de su resurrección.
Por Cristo nuestro Señor. Amén.





Acción Católica General
C/ Alfonso XI 4, 5º - 28014 – Madrid
Tfno.: 915 311 323
www.accioncatolicageneral.es

accioncatolicageneral

ACGevangelizar