

# La paz es obra de la justicia y efecto de la caridad.

CIC 2304

## DÍA 1

### Comprométete a hacer del Adviento un tiempo de paz.

Individualmente o en familia, designa un tiempo cada día para la oración y el silencio. En el ajetreo de la temporada, dedica tiempo a descansar en la paz de Cristo.

## DÍA 3

### Lee y reflexiona sobre Filipenses 4:4-9.

“Entonces la paz de Dios, que supera todo lo que podemos pensar, tomará bajo su cuidado los corazones y los pensamientos de ustedes en Cristo Jesús” (versículo 7).

## DÍA 5

### Reza la Oración de San Francisco.

“Oh, Señor, hazme un instrumento de tu paz. Donde hay odio, que lleve yo el Amor. Donde haya ofensa, que lleve yo el Perdón. Donde haya desesperación, que lleve yo la Alegría...”.

## DÍA 7

### Haz las paces con Dios.

Acude a la confesión y experimenta la misericordia sanadora de Dios a través del Sacramento de la Reconciliación y Penitencia.

## DÍA 8

### Busca la paz en tus relaciones.

Intenta resolver los conflictos con la familia, los amigos o los compañeros. Acércate a aquellos con los que necesitas buscar u ofrecer el perdón.

## DÍA 12

### Pide la intercesión de María, Reina de la Paz.

Reza el Rosario, las Letanías Lauretanas u otra oración mariana.

## DÍA 16

### Lee y reflexiona sobre Juan 14:27.

“La paz les dejo, mi paz les doy...”.

## DÍA 17

### Reza por los supervivientes de los abusos y por todos los que sufren violencia.

Pide a Dios que ponga fin a su sufrimiento, que los sane en mente, cuerpo y espíritu, y que les conceda la paz mediante la justicia.

## DÍA 21

### Acércate a los que experimentan depresión, ansiedad o cualquier otro problema durante esta temporada.

Ofrece una oración para aquellos que necesitan consuelo y sanación.

## DÍA 25



## DÍA 2

Reza por el fin de la guerra y por los que viven en zonas donde hay conflictos y disturbios constantes, como Ucrania, Afganistán, Venezuela y Siria.

## DÍA 4

### Busca en Internet organizaciones —a nivel local, nacional o mundial— que trabajen para acabar con la violencia.

Considera cómo puedes ofrecer tu apoyo mediante la oración, el voluntariado o los donativos.

## DÍA 6

Reza por todas las víctimas de la violencia armada, incluidos los delitos callejeros, los tiroteos masivos, la violencia doméstica y los disparos autoinfligidos. Reza por los que han sido asesinados o heridos, así como por los que han sobrevivido y los que llevan las heridas no visibles de la violencia armada.

## DÍA 11

### La Eucaristía ha sido llamada el “sacramento de la paz”.

Cristo es nuestra paz, que trae la paz y la unidad entre todos los hombres (ver Efesios 2:14-22). El Papa Benedicto XVI escribió: “Quien participa en la Eucaristía ha de comprometerse en construir la paz en nuestro mundo...”. Considera estas palabras la próxima vez que recibas la Eucaristía.

## DÍA 15

### Escribe notas de agradecimiento o entrega dulces a los agentes de policía, a los socorristas y a los trabajadores médicos que son testigos de la violencia de forma habitual.

Reza para que Dios les proteja física, mental, emocional y espiritualmente.

## DÍA 20

### Adopta prácticas que te ayuden a sentir una sensación de paz.

Pasa un tiempo en adoración eucarística, echa una siesta, sal a pasear, charla con un ser querido, cena a la luz de las velas, escucha música o simplemente siéntate en silencio, en oración y gratitud.

## DÍA 24

### Reza por los que están desanimados y tienen un sentimiento de desesperación respecto a la condición del mundo.

Reza para que todos recordemos y seamos consolados por las palabras de Jesús: “Les digo esto para que encuentren la paz en mí. En el mundo tendrán que sufrir; pero tengan valor: yo he vencido al mundo”. (Juan 16:33)

## DÍA 9

### Envía una tarjeta o una nota a quienes están de duelo o viven la Navidad sin un ser querido por primera vez.

Reza por los que han muerto y por todos los que los aman.

## DÍA 13

### Dedica tiempo a conocer a los santos

que se comprometieron con la paz y la justicia, como San Óscar Romero o San Martín de Porres, o santos que sufrieron violencia o discriminación, como Santa Kateri Tekakwitha o Santa Josefina Bakhita. Pide su intercesión en favor de todos los que sufren violencia, discriminación, acoso, tráfico de personas y otras formas de injusticia.

## DÍA 18

### Reza por los que abusan de otros.

Pide a Dios que sustituya el odio por el amor y la violencia por la paz, para que dejen de hacer daño, busquen la sanación y acepten un castigo justo.

## DÍA 22

### Trabaja para acabar con la violencia contra los más vulnerables: los no nacidos, los jóvenes, los pobres, los enfermos y los ancianos.

Busca formas de contribuir con tiempo, esfuerzo o dinero a las organizaciones que defienden a los vulnerables, ofrecen servicios de caridad y trabajan para conseguir sistemas justos que honren la dignidad de todas las personas.

## DÍA 10

### Reza por aquellos que experimentan la violencia del racismo y la discriminación.

Reza por el fin del racismo y de las políticas que lo perpetúan. Pide al Espíritu Santo que abra todos nuestros corazones para que podamos reconocer el pecado, buscar la reconciliación y trabajar por la sanación y la igualdad.

## DÍA 14

### Hoy, tómate 26 segundos

para cambiar el mundo. Una sonrisa. Un saludo con la mano. Una palabra amable. ¿Qué más?

## DÍA 19

### Evalúa los medios de comunicación que consumes y el lenguaje que utilizas.

¿Promueven la violencia y el odio o la paz y la justicia? Pide al Espíritu Santo que guarde tu corazón y tu mente para que todo lo que hagas lo hagas con caridad.

## DÍA 23

### Reza por aquellos cuyos esfuerzos de mantenimiento de la paz les impiden estar con sus seres queridos.

Ofrece una oración de agradecimiento por los militares, la policía, la seguridad pública, los proveedores de servicios médicos y otras personas cuyo servicio ayuda a garantizar la seguridad de los demás.