

UN CAMINO PARA PREPARAR Y ABRIR EL CORAZÓN AL AMOR

Ideas clave para un taller comunitario, diciembre 2022.

¿QUÉ ES?

Diciembre, último mes del año, puede llenarse de nostalgia y reflexión en los días grises y fríos del invierno pero, también, se puede llenar de luz, **esperanza** y alegría, al ser un tiempo propicio para preparar y abrir el corazón al Amor.

¿PARA QUÉ?

Vivir una auténtica preparación para liberar nuestro corazón del egoísmo y purificarlo de las tendencias desordenadas que nos cierran al amor a Dios y a los demás. Todo católico está llamado a impregnar de valores evangélicos a su familia y a su entorno social, para tener la experiencia del Amor en su vida.

¿CÓMO?

- ✓ Abrir caminos para el diálogo y el encuentro en lugar de llenarse de ocupaciones, fiestas y distracciones que no dejan tiempo para Dios y para los demás.
- ✓ Asegurar un auténtico testimonio de vida y dar importancia a las actividades para vivir un auténtico Adviento = oración, obras de misericordia: "Levantaos, alzad la cabeza, se acerca vuestra salvación".
- ✓ Cultivar diariamente la disposición interior de vivir la voluntad de Dios al centrar la vida en Cristo.
- ✓ Estar dispuesto a servir a los demás con alegría.
- ✓ Limar las asperezas cotidianas para contribuir a la armonía y a la paz familiar.
- ✓ Evitar todo tipo de excesos: comida, bebida, compras, etc.
- ✓ Renunciar a comprar cosas que no se necesitan, para ayudar económicamente a alguien más.
- ✓ Ofrecer ayuda voluntaria, de tiempo, talento y, si se puede, de dinero, a asociaciones comprometidas con las obras de misericordia. Nunca olvidar la parroquia a la que se pertenece.
- ✓ Buscar la oportunidad para actuar cuando alguien necesita ayuda, sin esperar nada a cambio.
- ✓ Evitar las críticas, los juicios que puedan dañar al otro, incluso a un enemigo.
- ✓ Vivir un Adviento o Navidad a la fuerza no resulta. En vez de forzar o fingir: perdonar, comprender, servir y esforzarse por hacer lo que toca para lograr una experiencia que ayude a crecer en el amor.



"Dios está presente en la historia de la humanidad, es el *Dios con nosotros*, Dios no está lejos, siempre está con nosotros, hasta el punto que muchas veces llama a las puertas de nuestro corazón. Dios camina a nuestro lado para sostenernos" (Papa Francisco, 29/11/2020).



REFLEXIONEN EN COMUNIDAD Y ¡COMPARTAN SU EXPERIENCIA EN EL WHATSAPP CEFAS!

Jesucristo fue un hombre libre de la codicia y del miedo, del rencor y de la adulación, fiel a la verdad, siempre dispuesto a ayudar, curar, enseñar, acompañar a los demás. Reflexionar en lo individual para luego compartir con el grupo que **proyecto pueden proponer a las comunidades para lograr, en este Adviento y Navidad, una convivencia social más humana, más solidaria, más justa, más equitativa y fraterna. COMPARTAN lo que consideren puede ayudar más a otros.**



En esta época de posadas y reuniones navideñas, hay que reducir al mínimo el uso de desechables y plásticos. Además, un buen propósito para el próximo año sería reusar todo lo que se pueda, en vez de tirar.

○ VERDADEROS TESTIGOS AL REDESCUBRIR, CONTEMPLAR Y ANUNCIAR EL MISTERIO DE LA NAVIDAD: DIOS CON NOSOTROS.

- Un auténtico discípulo misionero no hace cosas, sino que busca crecer en el amor a los demás.
- Convive con la imperfección, la disculpa, y sabe guardar silencio ante los defectos de los demás.
- En la familia, busca crecer en el amor, la unión y la comunicación. Siempre habla bien del otro porque busca comprender y valorar todo y a todos, en vez de ver solo lo que molesta.
- ¿Qué imagen transmito de Cristo? ¿Alguien cercano, compasivo y tierno o un juez riguroso y castigador? ¿Mis comentarios generan esperanza y alegría o miedo?

✍ En comunidad, hacer un proyecto para la celebración familiar del Adviento y la Navidad.

No quedarnos en lo negativo, sino descubrir, entender y compartir los valores. ¿Somos constructores de paz? Allí donde vivimos, estudiamos o trabajamos, ¿llevamos tensión, palabras que hieren, discordia? ¿O perdonamos a quien nos ha ofendido, reparamos injusticias y ayudamos a quien menos tiene?



○ SERENIDAD, DULZURA Y SOBRIEDAD

Tres actitudes que se relacionan con la regeneración en la esperanza porque hacen posible el poder comprender y analizar las motivaciones, deseos e intenciones de otras personas:

Serenidad: Es estar en un estado apacible. Mantener la calma en momentos de dificultad.

Sobriedad: Aprender a vivir con lo que se posee, teniendo muy claro qué es necesario y qué no.

Dulzura: La afabilidad, la bondad, la docilidad honesta y generosa, configura a las personas dulces.

○ ¿Qué tienen que ver con mi vida?

Estas actitudes son el andamio para prepararnos en el Adviento a vivir una auténtica Navidad cristiana, donde lo importante no son las decoraciones o los regalos, sino la disposición espiritual, personal y familiar, para comprender y vivir la alegría del gran misterio de la Navidad.

○ ¿Qué hacer?

- ✍ Dominar el mal genio y la ira para tratar a los demás con humildad y respeto.
- ✍ Analizar las motivaciones, propias y de los demás, para poder encauzarlas hacia el bien.
- ✍ Invitar a los hijos y familia a prepararse espiritualmente para la Navidad; hacerlo con dulzura, suavidad y ternura, no con exigencias ni imposiciones que causan daño en vez de fomentar la unión.
- ✍ No desperdiciar ocasiones de dar testimonio de nuestra fe: sin pena al qué dirán.
- ✍ Orar UNIDOS, en familia, para pedir al Espíritu Santo la gracia de poder cambiar las actitudes contrarias al amor, a la paz, a la comunicación, al encuentro, donde Cristo se sienta en casa.