

VIDA Y VIRTUD

**Serenidad, dulzura y
sobriedad para vivir
una auténtica
Navidad.**



Diciembre 2022

Necesitamos preparar nuestros corazones para recibir a Jesús dentro de nosotros y nuestra familia. ¿Cómo vamos a hacer nuestra preparación, y la de nuestra familia, para vivir una auténtica Navidad?



Conviene vivir tres actitudes que se relacionan con analizar y comprender las motivaciones, deseos e intenciones de otras personas: **Serenidad, sobriedad y dulzura.**

¿Qué son?

Serenidad: Es estar en un estado apacible; mantener la calma, en momentos de dificultad.

Sobriedad: Conformarse con lo que se tiene y no crear necesidades; aprender a vivir con sencillez, teniendo muy claro qué es necesario y qué no.

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



Estas actitudes se relacionan directamente con la virtud de la **MANSEDUMBRE** que implica firmeza de carácter para dominarse, para defenderse sin vengarse, para no responder al mal con el mal. Así, el trato con los demás será dócil, suave y bondadoso.



¿Para qué?



Para prepararnos a celebrar una auténtica Navidad cristiana, donde lo importante no son las decoraciones o los regalos, sino la preparación espiritual, personal y familiar, para **comprender y vivir la alegría del gran misterio de la Navidad.**



¿Qué dice la Sagrada Escritura?



Lucas 2, 1-14, narra las circunstancias del nacimiento de Jesús. Conviene reflexionar cómo la **serenidad**, la **dulzura** y la **sobriedad** fue el ambiente que reino en esa noche santa. Los protagonistas, **María**, **José**, los **pastores**, los **reyes**, más que preocuparse por decoraciones, **abrieron su corazón al Amor.**



¿Qué debes eliminar de tu vida?

- ✓ La dureza de corazón.
- ✓ La arrogancia
- ✓ El despotismo
- ✓ El egocentrismo.
- ✓ La indiferencia.
- ✓ La hiperactividad.
- ✓ El apego a las cosas.
- ✓ El placer excesivo.
- ✓ El mal temperamento.



¿Cómo?



- ✓ Dominar el mal genio y la ira para tratar a los demás con humildad y respeto.
- ✓ Tener estas actitudes requiere de renuncia, esfuerzo, pero al hacerlo por amor a Dios y a los demás, adquiere un sentido especial.

¿Cómo?



- ✓ Analizar las motivaciones, deseos e intenciones, propias y de los demás, para poder encauzarlas hacia el bien.



¿Cómo?



- ✓ Invitar a los hijos y a la 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.



¿Cómo?

✓ 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, para que Cristo se sienta en casa.



¿Cómo?



- ✓ No desperdiciar ocasiones de dar testimonio de nuestra fe: sin pena al qué dirán.
- ✓ Disfrutar de las fiestas navideñas o posadas, pero sin perder el sentido cristiano que deben tener.



Puedes vivir esta virtud si...

- ✓ Cada vez que alguna persona te irrite, cause desazón o levante falsos testimonios en contra tuya, esbozas una sonrisa, no irónica, como respuesta y le dices a Jesús: **¡dame un corazón semejante al tuyo!**



Puedes vivir esta virtud si...



- ✓ Haces el esfuerzo de salir de ti mismo, de lo que tú quieres, para encontrarte con los demás.
- ✓ Das, en lugar de preocuparte por tener más o recibir.
- ✓ Buscas ser disciplinado y con fuerza de voluntad para controlar los deseos, sentimientos, pasiones y pensamientos contrarios al amor.



¿Qué pasa cuando la vives?



✓ Te llenas de una inmensa paz y alegría que se trasmite a los demás, porque hay más alegría en dar que en recibir.

✓ Se incrementan la generosidad y la solidaridad.



¿Qué te recomienda CEFAS?



Ir descubriendo, entendiendo y compartiendo los valores que se tratan de vivir y enseñara nuestra familia y a nuestra comunidad, para crecer en el amor y en la alegría. No quedarte en lo negativo y evitar actitudes pesimistas.



Porque siempre se puede mejorar...

Este tiempo para preparación para la Navidad es hermoso: pensemos en el pesebre, pensemos en la Navidad y digamos con el corazón "Ven, Señor Jesús, Ven, repitamos esta oración a lo largo del día y el ánimo permanecerá vigilante" Papa Francisco (28/ 11/21).



Una oración



“Espíritu Santo, Tú me conoces, tu escrutas mis pensamientos, mis sentimientos y sabes que a veces son muy exigente con los demás, los juzgo y los trato con dureza. Tú que eres el amor en persona, dame un corazón de carne, arranca de mi ese corazón de piedra que no trata y que no ama a los demás como Tú los amas. Toma mi corazón, dame el de Jesús”

(Un minuto al día con el Espíritu Santo, P. Evaristo Sada, L.C.)



cefas

**Comunidades
eclesiales
de fe y amor**

 +52 8183 680037

WhatsApp CEFAS / +52 56255 17212

 Batallón de San Patricio # 111 E-5 Valle Oriente

 info@cefasmx.org

 www.cefasmx.org

 CEFAScomunidades