

## **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.)



cef  
fas

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