



Viernes, 13 de diciembre de 2019

Religión en Libertad

Inicio / Noticias

- **Todo en Adviento consiste en prepararse para una venida... he aquí unas sugerencias**

10 ideas de Adviento para católicos atareados: aún puedes aprovechar y ver cuál te encaja mejor



La corona de Adviento, en casa o en la parroquia, es un gesto más para tomar conciencia de este tiempo litúrgico

ReL - 13 diciembre 2019

Muchos católicos sienten que **el Adviento se les escapa: la Navidad lo devora, es más corto que la Cuaresma**. Debería incluir momentos de **tranquilidad y reflexión, de preparación espiritual**, pero suele estar colonizado por actividades prenavideñas y cenas de empresa y gestiones para la familia. Mike Jordan Laskey, director de los ministerios *Life&Justice* en la diócesis de Camden, New Jersey, [publicó en el NCRonline.org](https://www.ncronline.org) algunas ideas de Adviento para "católicos atareados".

1. Lee algo devocional, corto, cada día... coméntalo con más gente

Puedes juntar a tu familia, o a tu cónyuge, y **leer juntos cada día algo muy breve de tema espiritual**. También es posible ponerse de acuerdo con unos amigos para leer cada uno en su casa algún librito espiritual y **quedar luego todos en alguna casa para comentarlo**. Jordan cuenta que lo propusieron a unos amigos, con poco tiempo, y 10 personas participaro. "La gente tiene hambre de algo de nutrición espiritual, especialmente en estas fechas", concluyó.

2. Consigue ratos para estar en silencio

Adviento es una época cristiana de silencio y cierta oscuridad, en contraste con la Navidad consumista que es alborotadora y llena de luces. Hay que buscar ratos de silencio "que no sean la hora de ir a la cama. **Quizá basta con repetir la oración 'Ven, Señor Jesús'** en voz baja, lentamente, mientras respiras con los ojos cerrados. Esto se puede hacer **en tu cocina, en tu oficina...**"

3. Di "no" a tantas invitaciones, está bien hacerlo

No es obligatorio ir a todas las fiestas a las que nos invitan estos días, ni ir al centro comercial continuamente a por regalos. Podemos ir a menos sitios. Sin embargo, padres y abuelos de niños sí deberían acompañarles a algunas actividades importantes de estas fechas. Hay que discernir.

4. Busca música de adviento: canciones que invitan a Jesús

"*Ven, divino Mesías*", "*Emmanuel*", etc... son frases que invocan y anhelan la venida de Jesús, que es el gran tema del Adviento.

5. Decora algo ya, un poco

En casa o en otros ambientes de trabajo e iglesia ya puedes poner algunos decorados navideños. Quizá basta con poner el belén. Quizá ya puedes poner el árbol.

6. Pon la Corona de Adviento, enciende sus velas

Esta costumbre se ha extendido por muchas parroquias y puede aplicarse también a las casas. Cada domingo se enciende una vela más hasta la Navidad. La familia, al imitar este gesto visto en la parroquia, toma conciencia de ser "iglesia doméstica".



7. Si tienes niños, léeles textos navideños

Incluso libros de dibujos para niños pequeños, de o tres años, les van a servir mucho, porque luego llegará la Navidad, reconocerán los personajes y las escenas. En los libros ven la historia que se cuenta también en el belén.

8. Sé generoso y apoya obras que trabajan por el Reino y la justicia

Los Reyes Magos viajaban con sus regalos, y también nosotros debemos poder presentar a Jesús nuestras ofrendas de caridad, ayudando a Cáritas, a los misioneros, **ayudando a los que anuncian la buena nueva...**

9. Puedes confesarte

Hay en EEUU programas de móvil e Internet que registran que en Adviento, como en Cuaresma, se disparan las búsquedas con las palabras "acto de contrición". Mucha gente intenta confesarse en Adviento para llegar "limpio" a la Navidad. El Adviento consiste en prepararse, y sin duda es la mejor preparación posible hacer examen de conciencia y pasar por el confesionario.

10. Recuerda las 3 venidas del Señor Jesús

San Bernardo de Claraval solía predicar sobre las tres venidas de Jesús:

- Jesús vino como Niño en Belén
- Jesús viene a nuestras vidas hoy
- Jesús vendrá con gloria en el Día Final

En Adviento, preparamos las tres venidas y reflexionamos sobre las tres.

Al final, todo esto ayuda a ponernos en una actitud de humildad y gratitud ante el Señor, invitar al Espíritu Santo en nuestras vidas y prepararnos para responderle. Ven, Señor Jesús.

www.parroquiasantamonica.com

Vida Cristiana