

(máximo 2 horas pero podría ser menos)

1. Bienvenida..... Tomar tres minutos de quietud y encender la última vela violeta. ¡Piensa en el gozo de toda la Iglesia que celebra la presencia del Señor hecho carne entre nosotros!

2. Para comenzar: La Navidad está aquí. José y María buscarán un lugar para descansar y dar a luz a su niño. ¿Tu casa está lista? Compartan con el grupo cómo prepararse mejor este año para recibir a Cristo Niño en el hogar de sus corazones. ¿Haz crecido en tu fe últimamente? ¿Qué signo tal vez hayas recibido, una estrella que indique hacia Su presencia?

3. Lectio Divina: a) Mateo 1, 18 - 24
b) Salmo 24

El Evangelio de hoy es sin duda una memoria de los más tempranos tiempos de la cristiandad sobre los eventos maravillosos relacionados al nacimiento de Jesús. No había videocámaras para filmar todo aquello. No había Skype para anunciarlo. El Evangelio es sin duda un testimonio personal originado en José y María que fue comunicado a la comunidad cristiana. ¿Cómo sabríamos del sueño de José si él no se lo hubiera dicho a alguien? ¿Cómo sabríamos de las dificultades que esta joven pareja tuvo que atravesar a menos que ellos hayan hablado de esto a sus amigos quienes le tuvieron que hacer preguntas personales sobre Jesús? Estas memorias de la primera etapa de la vida de Jesús llega por el boca a boca, de una generación a otra de cristianos y finalmente se plasma en el papel de Mateo. Una historia hermosa basada en lo que José le había contado a sus amigos. Esta es una de las pocas cosas que sabemos acerca de este hombre maravilloso.

¿Cómo habrán vivido todo esto José y María? ¡Debe haber sido un poco aterrador!

El salmo habla de “los justos” que buscan al Señor con manos limpias y corazón puro. Esos [hombres y mujeres] somos nosotros. Nuestras manos están sucias y a veces nuestro corazón se distrae pero estamos buscando el rostro del Señor. María y José vivieron este salmo muy bien.

1. Releer la guía de la lectio Divina antes de proceder a la lectura del texto bíblico.
(Prefiero que cada uno use su propia biblia en lugar de que les ofrezcamos copias impresas de los textos.)

2. Hacer la Lectio Divina

4. Cuando la “lectio” ha terminado, pensar cómo planear el servicio al Señor durante esta semana. Pasar música pacificadora e inspiradora con un CD.

5. Tiempo de oración comunitaria. Permanezcamos en quietud por unos pocos momentos orando juntos. Oremos por los miembros del pequeño grupo para que este tiempo de Navidad sea bendecido. Podrían orar espontáneamente por bendición sobre cada uno de los miembros del grupo. Terminar con una oración a María.

6. Que alguien lea el texto que sigue sobre las “Prácticas Religiosas Diarias del Catolicismo”. (Tomar un momento para discutirlo y si hubiera tiempo compartir ideas sobre esto, pero llévenlo para pensarlo en casa)

Prácticas Religiosas Diarias del Catolicismo: Levanten los ojos al cielo con frecuencia

Y mirando al cielo, él vio (Marcos 7,34)

La última de las prácticas religiosas es de la que habla San Francisco de Sales con mucha frecuencia en su libro: "La vida devota". Nuestras vidas están llenas de ocupaciones, hay mucha cosa andando. Algunos hoy dicen que están muy ocupados, [por eso] no tienen tiempo para la oración. Nada ha cambiado. La gente le decía lo mismo San Francisco 500 años atrás. Había que alimentar las vacas, cocinar, etc. Pero él insistía: tenemos tiempo, pero los momentos obviamente se nos escapan porque nuestra fe es débil. San Francisco insistía en que a lo largo del día debiéramos "elevar con frecuencia nuestras mentes y corazones al Señor".

Hay un montón de momentos para orar a lo largo del día. Estás en el auto durante 1 hora atrapado en el tráfico: ¿Por qué no apagar la radio sin sentido y permanecer en quietud? ¿o poner una grabación de cantos gregorianos?. Estás en el bus, en el metro o caminando por la calle. Ahí tienes unos 30 minutos para orar y andar. Tienes una agenda apretada en el trabajo y quieres correr a casa ni bien terminas: toma 20 minutos en tu oficina cuando hayas terminado y siéntate quietamente a orar ¿Por qué no? O tal vez llegaste al trabajo temprano porque te gusta evitar los trancones del tráfico: ¿Por qué no quedarte en algún lugar tranquilo antes de entrar al mundo atareado de la oficina?

A parte de esto, San Francisco de Sales, sugiere que incluso durante las horas de trabajo o cuando te estás lavando los dientes, preparando la comida o haciendo los quehaceres de la casa podrías hacer "un break de oración" durante 1 minuto. Este no es un "coffe break" sino un "break de oración". Te paras. Te detienes. Respiras profundo y conscientemente y entonces le hablas al Señor. Elevas tus pensamientos por un momento a las cosas del cielo. Respiras profundo y le permites al Espíritu Santo que calme tu agitación para que recuperes tu paz interior y entonces... retornas a tus tareas con nuevo aliento. Simple.

Vivimos vidas muy agitadas. El momento en que tenemos un segundo libre agarramos el celular a chequear mensajes, mandar textos... nos afanamos, nos agitamos. Somos una sociedad agitada. La definición de "afán" dice: pequeñas mociones constantes de inquietud debidas a un espíritu agitado. En lugar de ser pacíficas, nuestras mentes están pensando qué hacer. Inquietos. ¡No por nada sufrimos de estrés! Dice San Francisco de Sales: Descansa y relájate en el Señor. ¿Tienes un momento?: Dile al Señor que lo amas. ¿Tienes un momento? Piensa en el gozo de estar vivo. ¿Tienes un momento? Respira la quietud del Espíritu Santa.

A algunos les gusta tener un rosario en el bolsillo como recordatorio. Cuando ponen sus manos en el bolsillo y siente el rosario, les recuerda que deben elevar sus pensamientos al Señor. Es un momento para decir brevemente: "Señor ten misericordia de mí", "Señor bendice mi trabajo".

Estas prácticas católicas son simples y traen paz. Vivir vidas de oración trae paz interior. San Pablo dice: "Oren sin cesar". Y esto es lo que quiere decir: que elevemos con frecuencia nuestras mentes y pensamientos hacia el Señor.