

*lo contrario. En realidad, quienes disfrutan más y viven mejor cada momento son los que dejan de picotear aquí y allá, buscando siempre lo que no tienen, y experimentan lo que es valorar cada persona y cada cosa, aprenden a tomar contacto y saben gozar con lo más simple. Así son capaces de disminuir las necesidades insatisfechas y reducen el cansancio y la obsesión. Se puede necesitar poco y vivir mucho, sobre todo cuando se es capaz de desarrollar otros placeres y se encuentra satisfacción en los encuentros fraternos, en el servicio, en el despliegue de los carismas, en la música y el arte, en el contacto con la naturaleza, en la oración. La felicidad requiere saber limitar algunas necesidades que nos atontan, quedando así disponibles para las múltiples posibilidades que ofrece la vida” (LS n. 223).*

#### **PISTAS PARA LA ORACION PERSONAL**

- ◆ ***¿Cómo estoy preparándome para la Navidad con mi familia?***
- ◆ ***¿Cómo puedo recuperar el sentido cristiano de la Navidad?***
- ◆ ***¿Podría llevar un estilo de vida como el que describe el Papa Francisco en su Encíclica LAUDATO SI?***
- ◆ ***Contemplar a Jesús en el pesebre junto a María y José: Lucas 2, 1-20***
- ◆ ***Pedir al Señor Jesús la gracia de vivir una Navidad Cristiana***



**ARZOBISPADO DE SANTIAGO**  
DEPARTAMENTO DE ESPIRITUALIDAD

#### **SEGUNDA MEDITACION** **“SOBRIEDAD Y HUMILDAD”**

- I. “Primerear”, salir de sí, involucrarse, descender, despojarse, abajarse, desde un espíritu de misericordia como Cristo, es una gracia de Dios que debemos implorar. No nos brota espontáneamente.
- II. Por eso, el Adviento es un tiempo propicio para hacer silencio y orar. El entorno no nos ayuda porque la sociedad de consumo ha convertido la Navidad y el tiempo que la precede en un festival de compra-venta, de cenas y regalos caros y de endeudamiento y casi se nos pierde la figura del Jesús que viene en pobreza y sencillez.



- III. Sin embargo, en nuestras familias y comunidades cristianas no podemos perder el norte y debemos contemplar con más profundidad el misterio de amor entregado que se nos revela en Navidad. Así Jesús podrá nacer de nuevo en nuestros corazones y seguir irradiando con nosotros y desde nosotros su misericordia.
- IV. Los medios que nos ofrece la Iglesia están siempre a la mano: la lectura orante de la Sagrada Escritura (“lectio divina”), especialmente los textos de la infancia de Jesús, la oración en silencio ante Jesús Sacramentado o ante el pesebre, la Eucaristía, los retiros de Adviento.
- V. La oración más intensa de este tiempo nos ayudará a descubrir hasta qué punto estamos contaminados con la mentalidad mundana (consumismo, superficialidad, individualismo, competencia) y nos ayudará a tomar buenas decisiones personales, familiares y comunitarias para vivir una Navidad cristiana.
- VI. El Espíritu Santo que fecundó a la Santísima Virgen, descenderá también sobre cada uno de nosotros y nos moverá interiormente a una auténtica conversión personal y pastoral. El sacramento del Perdón está siempre disponible para reiniciar el camino cristiano. Jesús no viene para condenarnos sino para salvarnos. Al inicio de este Año Santo el Papa Francisco nos recuerda que “Jesús es el rostro de la Misericordia del Padre”.
- VII. El fruto de esta conversión es un estilo de vida como el de Jesús: austero, sencillo, cercano, alegre y sereno. En su Carta Encíclica “Laudato si”, el Papa Francisco describe este estilo de vida que nos hace felices y no daña nuestra Casa Común, el planeta Tierra. Escuchémoslo.

*“La espiritualidad cristiana propone un modo alternativo de entender la calidad de vida, y alienta un estilo de vida profético y contemplativo, capaz de gozar profundamente sin obsesionarse por el consumo. Es importante incorporar una vieja enseñanza, presente en diversas tradiciones religiosas y también en la Biblia. Se trata de la convicción de que “menos es más”. La constante acumulación de posibilidades para consumir distrae el corazón e impide valorar cada cosa y cada momento. En cambio, el hacerse presente serenamente ante cada realidad, por pequeña que sea, nos abre muchas más posibilidades de comprensión y de realización personal. La espiritualidad cristiana propone un crecimiento con sobriedad y una capacidad de gozar con poco. Es un retorno a la simplicidad que nos permite detenernos a valorar lo pequeño, agradecer las posibilidades que ofrece la vida sin apegarnos a lo que tenemos ni entristecernos por lo que no tenemos. Esto supone evitar la dinámica del dominio y de la mera acumulación de placeres” (LS n. 222).*



*“La sobriedad que se vive con libertad y conciencia es liberadora. No es menos vida, no es baja intensidad sino todo*