

**T**e pasas las fiestas navideñas sintiéndote estresado, vacío o deprimido? Es posible que necesites una ayuda edificante.

Aquí tienes *Celebrar la Navidad*.

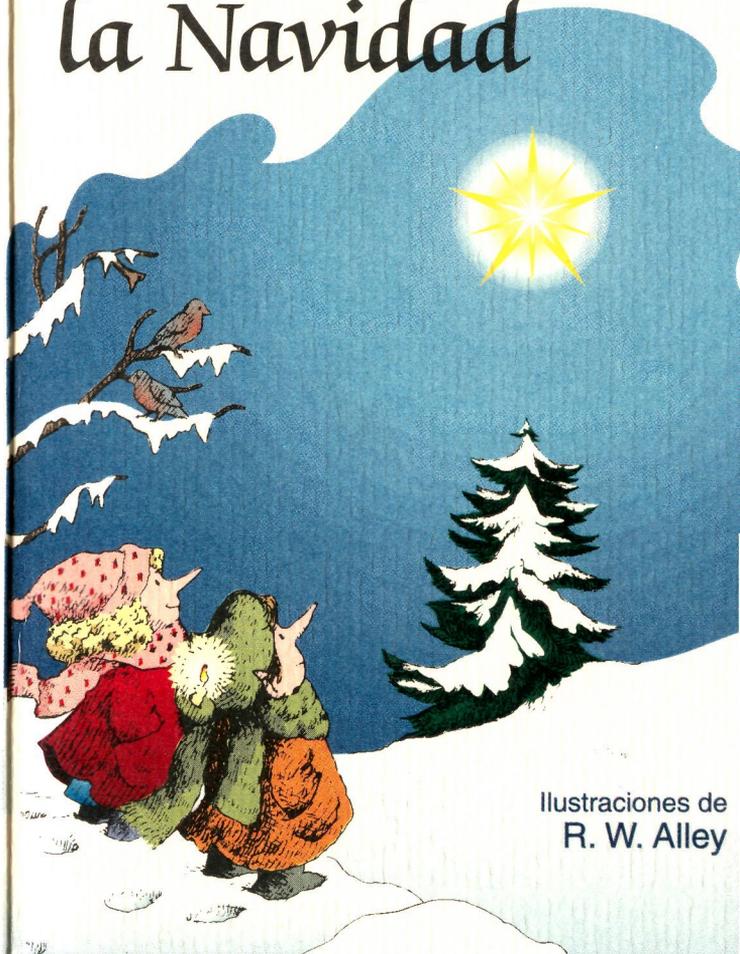
Pensamientos convincentes y atractivas ilustraciones se unen aquí para ayudarte a redescubrir en tu corazón la magia, el sentido y el misterio de estos días privilegiados.



# Celebrar la Navidad

Karen Katafiasz

CELEBRAR LA NAVIDAD



# Celebrar la navidad

Escrito por  
Karen Katafiasz

Ilustraciones de  
R.W. Alley



**Centro Iberoamericano de Editores Paulinos (CIDEP):**  
Barcelona, Bogotá, Buenos Aires, Caracas, Lima, Lisboa,  
Los Angeles, Madrid, México, Miami, Nueva York, Panamá, Quito,  
Santiago de Chile, San José de Costa Rica, São Paulo, Sevilla.

3ª edición

© SAN PABLO 1997 (Protasio Gómez, 11-15. 28027 Madrid)  
Tel. 917 425 113 - Fax 917 425 723  
© Abbey Press - St. Meinrad, Indiana 1994

Título original: *Christmas therapy*  
Traducido por *Adoración Pérez*

*Distribución:* SAN PABLO. División Comercial  
Resina, 1. 28021 Madrid \* Tel. 917 987 375 - Fax 915 052 050  
ISBN: 84-285-2016-X  
Depósito legal: M. 42.469-2000  
Impreso en Artes Gráficas Gar.Vi. 28970 Humanes (Madrid)  
Printed in Spain. Impreso en España

## Antes de empezar

¿Alguna vez te has prometido a ti mismo que el *próximo* año tus vacaciones de Navidad serán menos agitadas y tendrán más significado? Pero el próximo año ya está aquí, la rueda del molino sigue girando y tú vuelves a estar tan nervioso como siempre.

Quizás hayas sufrido experiencias tan difíciles y decepcionantes que te han hecho perder la esperanza de poder vivir de nuevo una Navidad realmente gozosa, y dejes pasar esos días representando una farsa cínica, y sin alegría.

En uno u otro caso, puede que el Año Nuevo te encuentre desmoralizado, desadaptado y vacío.

Ha llegado el momento de cambiar serena y constructivamente, cambio al que quiere ayudarte *Celebrar la Navidad*. Aquí encontrarás sugerencias para eliminar esas exageradas expectativas conservando, al mismo tiempo, las más sanas tradiciones y manteniendo el equilibrio.

En sus páginas hallarás la magia y la exuberancia, la maravilla y el encanto que pueden elevar tu espíritu en estos días gloriosos.

Y, lo que es más importante, estás invitado a reflexionar —dentro de tu corazón y a tu manera— sobre el acontecimiento motivo de la celebración. Porque precisamente en el misterio del nacimiento de Jesús se centra el verdadero significado de la Navidad.

1.

La Navidad es mucho más que una fecha límite o un día en el calendario. Es un itinerario del espíritu desde las tinieblas a la luz, desde el caos a la paz, desde el aislamiento a la unión del amor.



2.

En estos días luminosos,  
goza del rutilante resplandor  
exterior. Y deja después que esos  
destellos te reflejen la luz interior  
de la Navidad que habita  
en tu propio corazón.



3.

Navidad es la fiesta de Dios  
para los sentidos. Observa  
sus brillantes centelleos, aspira  
sus exquisitos aromas, escucha  
sus vibrantes sonidos, saborea  
sus deliciosos gustos,  
siente su textura seductora.



4.

No es necesario que satisfagas las expectativas de otros acerca de lo que debe ser la Navidad. Considera si tus planes y preparativos sirven para realzar la celebración o si responden simplemente a presiones culturales o familiares. Sé libre para crear costumbres más significativas.



# 5.

No te quedes anclado en tradiciones que se han convertido más en una tarea engorrosa que en un ritual hecho con cariño. Las tradiciones son enriquecedoras cuando permiten que el pasado inspire e invada el presente. Da forma a tus tradiciones de acuerdo con tus necesidades y valores actuales.



6.

*Simplifica tus celebraciones.  
Lo más grande no siempre  
es lo mejor. Lo caro no siempre  
vale más. Y no siempre  
lo que requiere más tiempo  
es lo más duradero.*



7.

Adorna la casa con sentido  
y con alegría.  
Que tus adornos hablen  
de tu historia y de tu familia.



8.

Saborea la espera de estas fiestas,  
la deliciosa tensión de la víspera.  
Vívelo todo con serenidad  
y experimentalo con plena  
consciencia.



9.

Busca tiempo para disfrutar de las tradiciones navideñas que prefieres, como tu música favorita, cuentos, poemas y películas. Reflexiona sobre el significado que tienen para ti cada año.



10.

No te empeñes en preparar una fiesta de Navidad perfecta a costa de hacer esfuerzos sobrehumanos. La Navidad significa que Dios se hace hombre, no que los hombres se hagan dioses.



# 11.

No te hagas ilusiones de que vas a gozar de unos días sin conflictos, sin desafíos o sin problemas. La Navidad celebra el hecho de que Dios abraza la vida humana, con todas sus limitaciones, errores y luchas.



12.

Celebra también la llegada del Año Nuevo. Abre tu mente, tu voluntad y tu corazón a un mundo en renovación constante al que también tú estás llamado a aportar tu granito de arena positivo.



# 13.

Cuando te sientas abrumado por el consumismo típico de estas fechas, procura situarte en el sencillo entorno terrenal del nacimiento de Jesús y vivir su significado. Recuerda lo que realmente importa.



# 14.

Si la tradición de los regalos ha llegado a ser para ti una obligación y un fastidio, procura renovar su sentido. Comenta con familiares y amigos la manera de reflejar mejor el don del amor de Dios hacia nosotros.



15.

Personaliza tus felicitaciones navideñas tomándote tiempo para añadir una nota especial a cada persona de tu lista. Mientras escribes a tus seres queridos recuérdalos en espíritu de oración.



16.

Procura disfrutar cada día del descanso, el ejercicio y el alimento adecuados. Estos regalos duraderos te ayudarán a mantener el equilibrio, la energía y la paz interior en fechas tan significativas.



17.

Si el ajetreo de la actividad se hace excesivo, busca la noche silenciosa dentro de tu corazón. Prométete que volverás a ella cada vez que lo necesites.



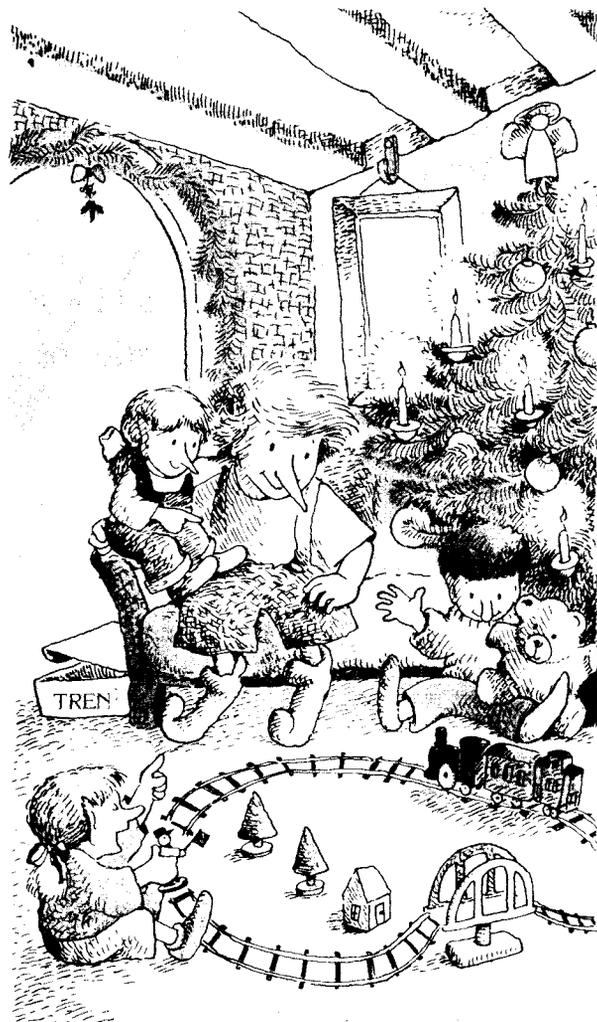
18.

No te descuides en las reuniones familiares festivas. A veces la convivencia familiar resulta desagradable por causa de acontecimientos negativos ocurridos hace tiempo. Mantén el equilibrio y procura olvidar viejas rencillas.



# 19.

Busca la compañía de los niños.  
Saborea su encanto; experimenta  
su enorme capacidad de sorpresa  
y expectación. Si la decepción,  
el dolor o el cinismo ha  
conseguido arrasar tu propio  
entusiasmo, dale nueva vitalidad.



20.

Durante este tiempo de ilusión  
y gozo para los niños, reflexiona  
sobre el niño que llevas dentro.  
¿Qué es lo que más te interesa  
de todas estas festividades?  
¿Qué regalos querrías recibir?



21.

Tú también puedes escribir tu propia carta a los Reyes Magos. Expresa en ella tus más ardientes deseos y los de tus familiares y amigos. Luego pide a los Reyes que ellos mismos los presenten al Niño Dios.



22.

Recuerda cómo experimentabas  
la Navidad cuando eras niño.  
Si aquel niño se sintió golpeado  
o herido trata de ser ahora  
un padre amoroso para él;  
procúrale los cuidados  
que necesita.



23.

Atesora tus recuerdos alegres  
de pasadas navidades.  
Cuéntaselos a otros; revíelos  
con aquellos que más quieres  
siempre que puedas.



24.

Si estas navidades no son para ti tan felices como las de años anteriores, recuerda que en el tiempo de Dios toda la alegría y la maravilla del pasado está presente también en este momento.

La felicidad que experimentaste entonces es tuya para siempre.



25.

Cuando la muerte, la distancia o circunstancias particulares te obliguen a pasar las fiestas lejos de tus seres queridos, no te olvides de ellos. Puedes celebrar una fiesta en su honor o evitar la rutina familiar para aliviar tu dolor.



26.

Si te toca sufrir durante estas navidades, piensa que no estás solo. Recuerda la realidad de «Emmanuel», que significa «Dios con nosotros».



27.

Si te toca sufrir durante estas navidades, piensa que no estás solo. A veces vivir plenamente significa sufrir. Estás compartiendo un vínculo sagrado con muchos otros que se encuentran en trances semejantes.



28.

Piensa en los que sufren durante estos días entrañables y procura aliviar de alguna forma su dolor. Visita a algún enfermo hospitalizado, entrega lotes de alimentos, recibe en tu casa a alguna persona que vive sola.



29.

*En Navidad Dios nos habla  
de lo hermoso que es ser  
humanos. Honra la sacralidad  
de tu propia humanidad  
experimentando la vida profunda  
y apasionadamente.*



30.

Contempla el cielo cuajado  
de estrellas, la nieve que cae  
silenciosa... Todo el universo  
es obra y morada de Dios,  
de ese Dios que por amor  
ha sabido hacerse tan pequeño  
como para que podamos cogerlo  
en brazos.



31.

La Navidad es un tiempo propicio  
para estrechar manos y  
corazones. Ofrece amor, amistad  
y paz a los que te rodean.



32.

Cree en la magia de la Navidad:  
abrazos de niños, nevadas  
imprevistas, felicitaciones  
de extraños, actos de cordialidad  
inesperados. Conserva esta magia  
en tu corazón durante todo  
el año.



33.

Cree en el significado de la Navidad: el amor divino que abraza al mundo, el anhelo por lo infinito, la vida empapada de misterio. Atesora en tu alma este significado durante todo el año.

