

Noticias de Justicia, Paz e Integridad de la Creación

Congregación de las Hermanas del Buen Socorro

Adviento: Un llamado a la simplicidad



Diciembre, 2021
Vol. 7, Número 4



Comprometernos con la simplicidad y la sobriedad para apreciar verdaderamente la vida. "La simplicidad 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 poseemos." Papa Francisco

El Adviento es un tiempo de esperanza y espera de la segunda venida de Jesús, que vino a darnos vida en abundancia. En este tiempo de Adviento, te invitamos a reflexionar sobre la diferencia entre la "vida en abundancia" ofrecida por Jesús y la "buena vida" promovida por la publicidad que dice que para ser felices siempre debemos tener más y consumir más: dinero, posesiones y poder.

Vivir la vida en abundancia a menudo corresponde a vivir tranquilamente en la Tierra simplificando nuestro estilo de vida, uno de los objetivos de la Plataforma de Acción Laudato Si' que nos hemos comprometido a abordar. Este número de Boletín JPIC nos invita a vivir de una manera más sencilla y sostenible durante estos sagrados días de Adviento y Navidad. Considera cómo podrías aceptar la invitación del papa Francisco a "vivir tranquilamente en la Tierra sabiamente, de pensar en profundidad, de amar con generosidad. (LS#47)" como un don a la Tierra y a todas sus criaturas durante estos días de anticipación y celebración de la Fiesta de Navidad.

Practica la pausa de Adviento

Nuestros hábitos de consumo están muy arraigados. Están reforzados por una cultura que nos dice que nuestra felicidad depende de poseer el último dispositivo, producto o experiencia. Para romper este hábito consumista, necesitamos tomar conciencia de esta energía interna de consumo para no seguirla ciegamente. Esta es una práctica contemplativa, para comenzar a ver cómo el mercado y las fuerzas culturales dan forma a nuestro mundo interior, especialmente en Navidad.

♥ Nota tu impulso interno por comprar más, comer más, hacer más cosas que no son esenciales. Esto puede ser poseer los últimos dispositivos electrónicos y comprar la ropa más moderna. También puede ser consumir más información o redes sociales de lo que es necesario, comer demasiado o tratar de hacer demasiadas actividades.

♥ Haz una pausa y respira. Luego encuentra una frase como base, como "Menos es más", "Jesús es la razón" o incluso "¿Necesito esto/hacer esto?" para acordarte de tu compromiso de no consumir en exceso y mantener tus ojos en Jesús.

♥ Basa tu elección en tu compromiso de vivir con sencillez para crear espacio y tiempo para enfocarte en lo esencial: Dios, las relaciones, el servicio y el cuidado de nuestra comunidad terrestre.

Fuente: Movimiento Laudato Si'

"La sobriedad que se vive con
libertad y conciencia es
liberadora..."

La felicidad requiere saber limitar
algunas necesidades...

Quedando así disponibles a las
múltiples necesidades que ofrece
la vida.

Papa Francisco

Reflexión

¿Qué puedes hacer en este
Adviento para prepararte a una
celebración de Navidad más
sencilla?

¿Hay una nueva práctica
contemplativa que puedas adoptar
cada día para mantenerte centrado
en el momento y en el amor de Dios
por ti?



Diciembre
JPIC Días de conmemoración



Diciembre 1
Día internacional del SIDA

Diciembre 2
Aniversario de la muerte de
Maura Clark, Ita Ford, Dorothy
Kazel y Jean Donovan

Día internacional para la abolición de
la esclavitud

Diciembre 10
Día mundial de los derechos
humanos

Diciembre 18
Día internacional del migrante

Diciembre 20
Día internacional de la
solidaridad humana

Guía para regalar de manera sostenible

Al pensar en tus regalos navideños de este año, usa esta guía de regalos sostenibles para ayudarte a que la huella que dejes en nuestro planeta sea menos nociva.



Suscripciones de caridad: Considera un regalo en línea a una organización benéfica que responda al Clamor de la Tierra o al Clamor de los Pobres.

Mano amiga: El regalo más caro de todos es regalar tiempo. Regala cupones de ayuda a amigos y familiares para ayudarlos de alguna manera ya sea acompañándolos a ir de compras, palear nieve, etc.

Experiencias: Regala boletos para asistir a un evento o una membresía para un museo o una exposición al aire libre.

Hacer: Un regalo hecho en casa es muy personal. Comparte tu cocina, costura y creatividad esta Navidad.

Pasa un regalo que recibiste: Regala algo que recibiste y fue muy significativo para ti.

Compra de segunda mano: Libros, ropa, artículos deportivos, etc.

Compra éticamente: Si debes comprar, investiga un poco para asegurarte que el producto se obtuvo de manera ética y que quienes lo fabricaron recibieron salarios y condiciones de trabajo justos. Compra comercio justo.

Compra nuevo: Si como último recurso debes comprar algo, pregúntate cómo contribuiría tu compra al bien del medio ambiente. ¿Dónde terminaría este regalo al final de su ciclo de vida?

Fuente: Ecological Conversion Group Magazine

Reflexión



Uno de los objetivos de la Plataforma de Acción Laudato Si' es vivir con mayor sencillez adoptando un estilo de vida más sostenible. La mayoría de nosotros estamos tan condicionados a salir a comprar regalos de Navidad que se nos hace difícil considerar alternativas en nuestra cultura consumista.

¿A qué retos te enfrentas al reflexionar sobre estas sugerencias de dar regalos sostenibles?

¿Hay otras prácticas que podrías adoptar en esta temporada de festejos – por lo menos para algunas personas en tu lista de regalos navideños?

¿Qué otras ideas tienes para regalar de manera sostenible?

Algunos datos no de Navidad no tan alegres ni tan santos

Una publicación del RU no sobre los ojos a algunos datos sobre el desperdicio durante la Navidad para despertar nuestra conciencia.

- Cada año un millón de millones de tarjetas de Navidad acaban en la basura.
- La cantidad de papel de envolver que se utiliza para envolver regalos de Navidad es suficiente para envolver el mundo nueve veces. Es muy poco el papel de envolver que puede reciclarse.
- Cada año se descartan 500 toneladas de luces.
- Uno de cada diez regalos de Navidad no deseados acaba en un relleno sanitario.
- Cada año desperdiciamos alrededor de 250 toneladas de comida.
- Cada año se reciben 81 millones de regalos de Navidad no deseados.
- Solo el 1% de los bienes de consumo se siguen usando después de seis meses de haber sido comprados.
- The UK generations the weights of 3.3 million emperor penguins in plastic waste each Christmas.

Fuente: www.asustainablelife.co.uk

Reflexión

En Laudato Si', el Papa Francisco nos desafía a evitar ser parte de la "cultura de descartar", pero la temporada navideña produce la mayor cantidad de desperdicios que en cualquier otro momento del año.

¿Alguna de estas estadísticas sobre el desperdicio en Navidad te sorprende? ¿Alguna te motiva al cambio? ¿Cómo?

Si bien una Navidad sin desperdicio puede no ser posible, ¿qué puedes hacer esta Navidad para disminuir intencionalmente el desperdicio?



Un regalo a la Tierra: Sugerencias para envolver regalos

- En lugar de comprar papel para envolver, utiliza lo que ya tienes en casa: periódicos viejos, catálogos de regalos, revistas y bolsas de papel de la tienda de abarrotes – hasta bolsas de tela.
- Manda tarjetas electrónicas. Las tarjetas electrónicas pueden animarse con música y movimiento y no producen basura.
- No uses cinta adhesiva, usa cordón. Muchas marcas de cinta adhesiva están hechas a base de petróleo y no son reciclables.
- Reutiliza las bolsas de regalo.



Los árboles de Navidad artificiales

tienen una huella de carbono equivalente a alrededor de 40k de emisiones de gases de efecto invernadero. Los árboles artificiales están hechos básicamente de plástico y contribuyen al problema de contaminación por plástico en todo el mundo.

Los árboles de Navidad naturales son biodegradables.

No solo benefician el medio ambiente por su menor huella de carbono por viajar menos, sino que ayudan a proteger y estabilizar el suelo.

Reflexión para el 24 de diciembre

Al concluir la temporada de Adviento, considera de qué forma tu práctica contemplativa te ha bendecido y cómo tus acciones a favor del cuidado de la creación han sido un don a la tierra.

Encuesta Plataforma de Acción Laudato Si'

Durante el mes de noviembre se invite a los miembros de la Familia Bon Secours a participar en una herramienta/encuesta de reflexión para recabar datos sobre cómo estamos personalmente abordando los siete objetivos de la Plataforma de Acción Laudato Si'. Agradecemos a TODOS los que dedicaron tiempo para reflexionar y responder a las preguntas. Compartiremos los datos recabados con la Familia Bon Secours a principios de enero. Si aún no has respondido, todavía tienes tiempo para completar la encuesta en línea.

Comité Internacional JPIC

Hna. Teresa Margot Benites Montero, CBS
Eileen Fernandini, Asociada
Camille Grippon
Hna. Mary Beth Hamm, SSJ Presidente
Hna. Mary Leamy, CBS
Hna. Anne Marie Mack, CBS
Rachel Moccia
Hna. Maria Pintado Peña, CBS Copresidente
Hna. Katherine Tierney, CBS
Hna. Yolanda Morales Valiente, CBS
Hna. Chris Webb, CBS