

8

ES UN DÍA PARA REGALÁRSELO A...



a los niños, a los adolescentes y a los jóvenes, preparando para ellos una convivencia, una salida, una marcha... en este "día de la fe".

Una jornada de catequesis que combine el juego, la alegría, el canto, el camino, la aventura... Una celebración más pausada y vivida de la Eucaristía. Una jornada festiva de misión, de primer anuncio, de iniciación a la fe... con los más jóvenes, con las familias jóvenes...

9

DÍA PARA LA ORACIÓN, LA FORMACIÓN Y LA CONSOLIDACIÓN EN LA FE



Especialmente en los tiempos litúrgicos "fuertes" (Adviento, Navidad, Cuaresma, Pascua).

En una Casa de espiritualidad o Monasterio... Una convivencia de fin de semana, un Retiro que culmine en el domingo con la Eucaristía, que nos ayude a profundizar en la fe, a orar con más sosiego y a convivir con otros hermanos. Un día para dialogar con hondura sobre temas de fe, cultura, solidaridad, justicia...

10

HAZTE ECO DE LAS ALEGRÍAS Y ESPERANZAS DE TODOS LOS HOMBRES



De sus tristezas y angustias, especialmente de aquellos que más sufren.

Participa en las iniciativas solidarias que los hombres y mujeres de nuestro tiempo programan muchos domingos. Por la paz. En defensa de la creación. Contra la enfermedad... Camina con ellos... Contárgales tu esperanza cristiana.

DECÁLOGO PARA VIVIR EL DOMINGO



1

EL DOMINGO ES UN DÍA IRRENUNCIABLE



La Pascua del Señor inunda el universo. No te lo dejes arrebatar, robar o perder. Vívelo. Es el día del descanso. Disfrútalo. Es un día de fiesta, de alegría, de vivir en plenitud el tiempo para Dios, para los hombres, para ti mismo. De manera gratuita... Es un día de esperanza; la humanidad entera añora vivir en un domingo sin ocaso. Sin el domingo no podemos vivir.

2

PARTICIPA EN LA EUCARISTÍA DE TU PARROQUIA O ALLÍ DONDE LA CELEBRES



Prepárate a ella: camina por las calles de tu pueblo o ciudad... sintiendo que el Peregrino de Emaús camina contigo; pásale tu vida y la vida del mundo... cuéntasela. Entra en el templo, acoge con cariño a la Iglesia allí reunida: son los hermanos de la fraternidad que te regala el Señor... Enciende tu corazón con la Palabra; comulga el Cuerpo y Sangre de Cristo; siéntete enviado a la misión: a tu familia, a tus vecinos y amigos, al lugar de tu trabajo, a los pobres... No faltes ningún domingo.

3

VIVE UNA COMIDA DE FIESTA: DE LA "MISA A LA MESA"



Somos la religión de la mesa... de la Palabra y del Pan. Aprovecha algún domingo para comer:

- a) Con tu familia: "una Iglesia en familia". Los padres, hijos, abuelos, familiares... Un día intenso de familia: diálogo, convivencia, juego,...
- b) En "familia de familias": una comida en la Parroquia, con niños, padres, catequistas, otros miembros de la parroquia... matrimonios jóvenes.
- c) En una mesa que se agranda: sienta en tu mesa a algún hermano inmigrante, persona que vive sola..., o pasa por un momento delicado.
- d) En una mesa en medio de la creación: en el campo, con la familia, con tu parroquia, con tu grupo eclesial... una mesa grande como el mundo.

4

DISFRUTA SOLO, O EN FAMILIA, O EN GRUPO... DE LA CREACIÓN



En un día de caminata por el campo, las montañas, los ríos... Aprovecha parajes donde haya una Ermita, un Santuario... o Monasterio de vida contemplativa para orar allí, celebrar la Eucaristía...
Prepara ese día para la contemplación, la oración, el descanso, la amistad, la risa, la alegría, la familiaridad... *"Señor, Dios nuestro, que admirable es tu nombre en toda la tierra"* (Sal 8).

5

NO TE OLVIDES EN ESTE DÍA, EL DOMINGO, DE LOS MÁS FRÁGILES



Visita a los enfermos en su casa u hospitales; a los presos; a ancianos solos...; a aquellos que pasan por un momento de duelo, o una situación precaria de trabajo; o se sienten solos y poco acogidos; o están fuera de su país y de su tierra... No olvides que el domingo es "una escuela de caridad, de justicia y de paz".

6

VIVE UN DÍA INTENSO EN FAMILIA



Diálogo y cercanía entre padres, hijos, abuelos y nietos; un día para acompañar a los pequeños a la actividad del deporte que hacen, ir en familia al cine, a ver a otros familiares,... conversar en corro, pasear en bicicleta, ver el fútbol juntos, jugar con los niños...

7

ADMIRA LAS OBRAS DE LA BELLEZA DEL HOMBRE



El arte, la música, la pintura, la escultura, la literatura, el teatro... Todo ello es un destello de la Belleza, con mayúsculas, de Dios, y del genio creativo que Él ha dado al hombre... Es un día para disfrutar de la lectura (novela, poesía, prosa...), ver una exposición, visitar un monumento, escuchar un concierto, asistir a una representación... Participa activamente en actividades artísticas y creativas.