

Five Tips for a Stress-Free Advent

“Martha, Martha, you are anxious and troubled about many things; one thing is needful. Mary has chosen the good portion, which shall not be taken away from her.” — Lk 10:41-42

During Advent (and throughout the year), many of us can empathize with Martha when she asked Jesus to tell her sister Mary to help her. Martha was in the kitchen, racing to get everything together for her guest, Jesus, while Mary sat and listened to him speak. Martha wanted to sit down and enjoy Jesus’ company, too. But she needed to prepare dinner; if she didn’t, how would they enjoy a nice meal? Shouldn’t her sister have helped?

Jesus’ words still challenge us. Sure, he was hungry, and he understood the need to prepare a meal. Yet he tells Martha that her anxiety is unnecessary. So we wonder: Was Martha trying to do too much or make something too fancy, when actually some simple wine, bread, and olive oil would have been fine?

This Advent, we can try to scale back. As we seek to spend less, we can shop less. And we can gain time. We can slow down. We can sit and listen. We can join the party. How? Consider these ideas:

Create a welcoming atmosphere for Jesus in your home, your heart, and your head. Light a candle each evening during Advent, whether from your Advent wreath or another, and think. Breathe. Pray. Listen to the sounds around you and to the words Jesus speaks to you. Inhale the scent of the candle. Grow aware of the warmth you enjoy. Keep the fire lit in your heart, and be ready for his presence.

Participate in the Sacrament of Reconciliation, God’s way to make the “crooked” straight and the “rough” smooth again. Even if you haven’t been to reconciliation in a while, Advent is one of the best times to get things off your chest, off your heart, or out of wherever you’re carrying the weight of guilt and sin. After all, the beginning of Advent is the start of the new liturgical year. You can head into Christmas feeling as though you’ve already achieved your New Year’s resolution of a clean slate.

Ask more questions and listen harder to those around you. Look more closely at the places where people are in need, and realize that they may not be as obvious as they once were. Your friends, colleagues, and neighbors may give the appearance that things are perfect in their lives, all the while hiding a level of desperation you could never guess at.

Offer help in concrete ways that preserve people’s dignity. Invite them to dinner. Pass along some grocery coupons you won’t be using or offer them your spare gloves (even if they’re actually new). Be proactive. Be specific. And don’t always take “no” for an answer.

Become an apostle. You don’t have to travel on foot or horseback, like St. Paul and the other early Christians, to do it; instead, use the modern means at your disposal for sharing apostolic goodwill. Give your Facebook status posts an Advent theme. Pass along links to “good news” stories and charitable events. Text words of encouragement or some inspirational quotations to your friends. When they ask the reason, explain that it’s a part of the Advent spirit.

If ever there were an antidote to the worries of Martha — those worries that so many of us share during Advent — it is Matthew 6:25-34. Don’t focus so much on what you will eat, drink, or wear, says Jesus. Your Father knows that you need these things, and he will provide them. First, Jesus says, devote your attention to the kingdom of God, and the rest will come. Jesus uses the example of the birds — they don’t worry, and yet they eat. God loves us so much more; of course he will nourish us. Two verses in particular bear repeating, absorbing, and living this Advent: “And which of you by being anxious can add one cubit to his span of life?” (Mt 6:27), and “Therefore do not be anxious about tomorrow, for tomorrow will be anxious for itself” (Mt 6:34). Take these to heart. Celebrate as each of the four candles is lit on the Advent wreath. Replace the secular worries of grocery lists and shipping dates with prayer and service, with activities that bring peace to you and God’s message of hope, born in a manger, to others.



consejCinco consejos para un Adviento libre de estrés

"Marta, Marta, estás ansiosa y preocupada por muchas cosas; una cosa es necesaria María escogió la buena porción, que no le será quitada "(Lc 10, 41-42).

Durante Adviento (y durante todo el año), muchos de nosotros podemos sentir empatía con Marta cuando le pidió a Jesús que le dijera a su hermana María que la ayudara. Marta estaba en la cocina, corriendo para juntar todo para su invitado, Jesús, mientras María se sentaba y lo escuchaba hablar. Marta también quería sentarse y disfrutar de la compañía de Jesús. Pero ella necesitaba preparar la cena; si no lo hiciera, ¿cómo disfrutarían de una buena comida? ¿No debería haber ayudado su hermana?

Las palabras de Jesús todavía nos desafían. Claro, tenía hambre, y entendió la necesidad de preparar una comida. Sin embargo, le dice a Martha que su ansiedad es innecesaria. Entonces nos preguntamos: ¿Martha estaba tratando de hacer demasiado o hacer algo demasiado elegante, cuando en realidad un simple vino, pan y aceite de oliva hubieran estado bien?

Crea una atmósfera acogedora para Jesús en tu hogar, tu corazón y tu cabeza. Enciende una vela cada noche durante el Adviento, ya sea desde tu corona de Adviento u otra, y piensa. Respira. Ora. Escucha los sonidos que te rodean y las palabras que Jesús te habla. Respira el aroma de la vela. Conozca la calidez que disfruta. Mantenga el fuego encendido en su corazón y prepárese para su presencia.

Participa en el Sacramento de la Reconciliación, la manera de Dios de hacer que el "torcido" sea recto y el "duro" suave otra vez. Incluso si hace tiempo que no has estado en la reconciliación, el Adviento es uno de los mejores momentos para sacar cosas de tu pecho, de tu corazón o de donde sea que cargues con el peso de la culpa y el pecado. Después de todo, el comienzo de Adviento es el comienzo del nuevo año litúrgico. Puede dirigirse a la sensación navideña como si ya hubiera alcanzado su resolución de Año Nuevo de un borrón y cuenta nueva.

Haga más preguntas y escuche con más fuerza a quienes le rodean. Mire más de cerca los lugares donde las personas están necesitadas, y comprenda que pueden no ser tan obvias como lo fueron antes. Sus amigos, colegas y vecinos pueden dar la apariencia de que las cosas son perfectas en sus vidas, mientras ocultan un nivel de desesperación que nunca podrían adivinar.

Ofrezca ayuda de maneras concretas que preservan la dignidad de las personas. Invítalos a cenar. Pase algunos cupones de comestibles que no va a utilizar, ofrezca sus guantes que tenga extra (incluso si son nuevos). Ser proactivo. Se específico. Y no siempre responda "no" a la respuesta.

Conviértete en apóstol. No tiene que viajar a pie o a caballo, como San Pablo y los otros primeros cristianos, para hacerlo; en su lugar, use los medios modernos a su disposición para compartir la buena voluntad apostólica. Dale a tus mensajes de estado de Facebook un tema de Adviento. Pase enlaces a historias de "buenas noticias" y eventos caritativos. Envía palabras de aliento o algunas citas inspiradoras a tus amigos. Cuando le pregunten la razón, explique que es parte del espíritu de Adviento.

Si alguna vez hubo un antídoto para las preocupaciones de Marta, esas preocupaciones que muchos de nosotros compartimos durante el Adviento, es Mateo 6: 25-34. No se concentre tanto en lo que va a comer, beber o usar, dice Jesús. Tu padre sabe que necesitas estas cosas y las proporcionará. Primero, Jesús dice: dedica tu atención al reino de Dios, y el resto vendrá. Jesús usa el ejemplo de las aves: no se preocupan y, sin embargo, comen. Dios nos ama mucho más; por supuesto que él nos nutrirá. Dos versos en particular son para repetir, absorber y vivir este Adviento: "¿Y quién de vosotros, angustiado, puede añadir un codo a su palmo de vida?" (Mt 6:27), y "Por lo tanto, no te preocupes por el mañana, porque mañana se angustiará a sí mismo "(Mt 6:34). Toma esto en serio. Celebre mientras cada una de las cuatro velas se enciende en la corona de Adviento. Reemplace las preocupaciones seculares de las listas de compras y fechas de envío con oración y servicio, con actividades que le traigan paz y el mensaje de esperanza de Dios, nacido en un pesebre, a otros.

