

Comunidad Santa

Propuestas para el domingo familiar santo

El día de la familia en su sentido más amplio

Ideas prácticas para cada situación de vida · Conexión con la Santa Divinidad · Comunidad que acompaña

PARTE 1 – PRINCIPIOS DEL DOMINGO FAMILIAR

1.1 ¿Qué es "familia" en la Comunidad Santa?

No es solo el núcleo tradicional.

Es cualquier grupo humano que comparte la vida, el afecto y el camino espiritual.

Situación	Eso también es familia
Quien vive solo	Su familia puede ser la célula, los amigos, o él mismo como templo.
Pareja sin hijos	Son familia. Su hogar es el altar.

Situación	Eso también es familia
Padres con hijos pequeños	La familia clásica, con desafíos y gracias propias.
Padres con hijos grandes	Nuevas dinámicas, más horizontales.
Grupo de amigos que conviven	Hermandad elegida, familia del corazón.
Persona mayor que vive con otros mayores	Sabiduría compartida.
Quien cuida de sus padres ancianos	Familia en entrega y servicio.

Principio:

El domingo es para **estar con los tuyos**, sea quien sea eso.

Y si estás solo, la comunidad te ofrece modos de **no estarlo**.

PARTE 2 – PROPUESTAS GENERALES (PARA TODOS)

2.1 El esqueleto del día

Momento	Actividad sugerida
Mañana	Levantarse sin prisa. Silencio inicial. Lectura del material dominical.
Mediodía	Comida compartida (aunque sea virtual). Bendición de los alimentos.
Tarde	Actividad santa: paseo, servicio, arte, lectura en voz alta.
Noche	Oración conjunta, acción de gracias, despedida del domingo.

2.2 Elementos comunes

- **Una vela** que se enciende al inicio y se apaga al final.
- **El material dominical** (entregado el sábado) como guía.

- **Silencios compartidos** (no todo es palabra).
- **Una pregunta** para llevar a la semana.

PARTE 3 – PROPUESTAS POR SITUACIÓN DE VIDA

3.1 Quien vive solo

Realidad:

El domingo puede ser el día más solitario de la semana.

Pero también puede ser el más sagrado: el templo eres tú.

Propuestas:

- **Celebración en soledad consciente:**

Preparar una comida especial, aunque sea para uno. Poner la mesa bonita. Encender una vela. Leer el material en voz alta, como si hubiera alguien escuchando. Porque la Divinidad escucha.

- **Conexión virtual con otros solos:**

Unirse a la **célula virtual de los que viven solos** (propuesta más abajo). Compartir la comida por videollamada: cada uno en su casa, pero juntos.

- **Servicio como compañía:**

Visitar a alguien que también esté solo (un vecino mayor, un conocido). El domingo es buen día para llevar pan y presencia.

- **Paseo sagrado:**

Caminar sin destino, en silencio, como peregrino de lo cotidiano. Al volver, escribir lo que el camino dijo.

Oración para quien vive solo:

*"Santa Divinidad,
esta mesa es pequeña, pero tú la llenas.
Este silencio no es vacío, porque tú lo habitas.
Hoy no estoy solo: estoy conmigo, estoy contigo,
y eso basta."*

3.2 Pareja sin hijos (conviven o no)

Realidad:

Dos que se eligieron. El hogar es el primer monasterio.

Propuestas:

- **Ritual de la mañana:**

Despertar sin teléfonos. Compartir mate o té en silencio. Luego leer juntos el material dominical.

- **Caminata de a dos:**

Salir a caminar, sin hablar de problemas ni tareas. Solo estar. Volver y compartir una palabra de lo que vieron.

- **Comida sagrada:**

Cocinar juntos algo especial. Bendecir los alimentos en voz alta, turnándose.

- **Oración compartida:**

Al final del día, sentarse frente a frente, tomarse las manos, y cada uno decir: "*Gracias por...*" (tres cosas). Luego silencio.

Si no conviven:

Pueden hacer videollamada para la lectura y la oración. O cada uno desde su casa, pero a la misma hora, sabiendo que el otro está haciendo lo mismo.

3.3 Pareja con hijos pequeños (0-7 años)

Realidad:

El caos es la liturgia. La paciencia es el ayuno.

Propuestas:

- **Ritual de la vela:**

Que los niños enciendan la vela (con ayuda). Explicarles: "*Esta luz nos recuerda que hoy es especial.*"

- **Lectura en voz alta adaptada:**

Leer un fragmento muy breve (una frase) y preguntar: "¿A ustedes qué les dice?" Escuchar sus ocurrencias como si fueran profecías.

- **Actividad sana:**

Dibujar juntos lo que sintieron al escuchar la historia. O salir al parque a recolectar hojas secas, y al volver, ponerlas en un lugar visible como ofrenda.

- **Bendición de los niños:**

Antes de dormir, poner la mano en su cabeza y decir: "*Que la Santa Divinidad te cuide esta noche y siempre.*"

Importante:

No esperar un domingo "perfecto". Un rato de paz de 10 minutos ya es un milagro.

3.4 Pareja con hijos grandes (8-18 años)

Realidad:

Ya no son niños, pero aún necesitan el rito. La rebeldía puede ser parte del camino.

Propuestas:

- **Lectura comentada (con debate):**

Leer el material y permitir que los hijos opinen, incluso si cuestionan. No corregir, solo escuchar. El domingo no es catequesis, es encuentro.

- **Elección rotativa:**

Cada domingo, un miembro de la familia elige la actividad de la tarde. Puede ser ver una película, jugar un juego, hacer algo de servicio. Lo importante es que lo decidan juntos.

- **Servicio en familia:**

Visitar a un abuelo, llevar comida a un vecino, limpiar un espacio común. Hacerlo todos juntos, sin prisa.

- **Oración libre:**

Al final del día, que cada uno diga una palabra, una queja, una gratitud. Sin juzgar. Luego un silencio breve.

3.5 Padres que ya no viven con hijos (nido vacío)

Realidad:

La casa es más silenciosa. Puede doler o liberar.

Propuestas:

- **Llamada sagrada:**

Llamar a los hijos (si hay buena relación) no para controlar, sino para bendecir. Decir: *"Hoy en la comunidad leímos esto y pensé en vos."*

- **Reinvención del hogar:**

Preparar la casa como santuario. Ordenar un rincón, poner flores, crear un pequeño altar con fotos de los seres queridos.

- **Reunión virtual con otros padres:**

Unirse a una célula virtual de padres con nido vacío. Compartir cómo están viviendo esta etapa.

- **Servicio como paternidad ampliada:**

Ofrecerse para acompañar a jóvenes que no tienen padres cerca. Ser "abuelo espiritual" de alguien.

3.6 Quien vive con amigos (no pareja)

Realidad:

Familia elegida. Hermandad cotidiana.

Propuestas:

- **Celebración comunitaria:**

Cocinar todos juntos un plato que cada uno trae de su tierra o su infancia. Compartir historias de esa comida.

- **Lectura compartida:**

Turnarse para leer el material. Después, cada uno dice qué le resonó. Sin debate, solo compartir.

- **Ritual de gratitud mutua:**

En ronda, cada uno dice algo que agradece de cada uno de los otros. Puede ser incómodo al principio, pero es poderoso.

- **Silencio compartido:**

Sentarse juntos en silencio 10 minutos. Luego, quien quiera, puede compartir lo que sintió.

3.7 Quien vive con padres mayores o abuelos

Realidad:

Cuidar es la liturgia. La paciencia se vuelve oración.

Propuestas:

- **Lectura en voz alta para ellos:**

Elegir un texto breve y leerlo suavemente. Los mayores suelen apreciar que les lean, aunque no entiendan todo.

- **Preguntar por su historia:**

"¿Cómo celebraban ustedes los domingos cuando eran chicos?" Escuchar sin apuro. Eso también es honrar la raíz viva.

- **Bendición de los mayores:**

Pedirles que bendigan a los más jóvenes. Los abuelos tienen una gracia especial para eso.

- **Cuidado como ofrenda:**

Cambiarle la ropa de cama, prepararle su comida favorita, hacerlo con atención plena. Cada gesto es un altar.

3.8 Quien está lejos de su familia física

Realidad:

La distancia duele. La tecnología puede ser puente.

Propuestas:

- **Videollamada ritual:**

Conectarse con la familia de origen (si es posible) y hacer juntos un momento: leer el mismo texto, encender una vela cada uno, compartir un mate virtual.

- **Célula de "lejanos":**

Unirse a una célula virtual de personas que también están lejos de su familia. Compartir cómo viven esa distancia.

- **Escribir una carta:**

Aunque no se envíe. Escribir a los seres queridos lo que el domingo despierta. A veces la carta es para uno mismo.

PARTE 4 – CÉLULAS VIRTUALES POR AFINIDAD

4.1 Propuesta de organización

Se pueden crear **células virtuales temáticas** que se reúnan los domingos (o algún día entre semana) para compartir la experiencia de vivir el domingo desde situaciones similares.

Ejemplos:

Célula	Descripción
"Solos pero juntos"	Para quienes viven solos. Se reúnen por videollamada para compartir la comida o la oración.
"Paternidad en marcha"	Padres con hijos pequeños. Intercambian ideas, se apoyan, ríen del caos.
"Nido vacío"	Padres cuyos hijos ya se fueron. Acompañamiento en esta etapa.
"Hijos que cuidan"	Quienes tienen padres mayores a cargo. Espacio de desahogo y consejo.
"Lejos de casa"	Personas que viven en otro país o ciudad lejos de su familia.
"Amigos que son familia"	Grupos de convivencia no tradicional.

4.2 Dinámica sugerida para estas células

- **Frecuencia:** Quincenal o mensual (domingo o día entre semana).
- **Duración:** 60 minutos.

- **Estructura:**
 - 10 min: Silencio inicial y encendido de vela.
 - 20 min: Lectura de un fragmento del material (relacionado con su situación).
 - 20 min: Ronda de compartir: "*¿Cómo estoy viviendo esto?*"
 - 10 min: Oración espontánea y despedida.

PARTE 5 – MATERIAL COMPLEMENTARIO PARA CADA SITUACIÓN

5.1 Lecturas sugeridas

Situación	Texto sugerido
Quien vive solo	Capítulo sobre "El templo interior"
Pareja sin hijos	"El hogar como santuario"
Padres con hijos pequeños	"Educación del carácter"
Padres con hijos grandes	"La familia como prioridad"
Nido vacío	"Honra a los ancianos (raíz viva)"
Quien cuida mayores	"Servicio sostenible"
Lejos de casa	"La célula como familia espiritual"

5.2 Preguntas para cada situación

Para quien vive solo:

"¿Qué parte de mí necesito habitar más?"

Para parejas:

"¿Dónde encontramos a Dios en nuestra rutina?"

Para padres con hijos pequeños:

"¿Qué me está enseñando mi hijo hoy?"

Para padres con hijos grandes:

"¿Cómo los dejo crecer sin soltarlos del todo?"

Para quienes cuidan mayores:

"¿Qué me está dando esta entrega que no veo?"

Para quienes viven con amigos:

"¿Qué hace que esta amistad sea sagrada?"

PARTE 6 – CONCLUSIÓN

El domingo no es un día más. Es el día de la vida compartida con la Santa Divinidad y con los nuestros, sean quienes sean.

No hay una forma "correcta" de vivirlo.

Lo importante es **la intención, la presencia, el amor.**

Y si estás solo, la comunidad te ofrece un modo de no estarlo.

Porque la familia de la Comunidad Santa es más grande que la sangre.

Atribución/Reconocimiento 4.0 Internacional

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Usted es libre de:

1. **Compartir** — copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato para cualquier propósito, incluso comercialmente.
2. **Adaptar** — remezclar, transformar y construir a partir del material para cualquier propósito, incluso comercialmente.
3. La licenciante no puede revocar estas libertades en tanto usted siga los términos de la licencia

Bajo los siguientes términos:

1. **Atribución** — Usted debe dar [crédito de manera adecuada](#), brindar un enlace a la licencia, e [indicar si se han realizado cambios](#). Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciante.
2. **No hay restricciones adicionales** — No puede aplicar términos legales ni [medidas tecnológicas](#) que restrinjan legalmente a otras a hacer cualquier uso permitido por la licencia.