



EXTENSÃO CONTEMPLATIVA INTERNACIONAL - 2025

Retiro de Advento com Thomas Keating, Papa Francisco, Madre Teresa de Calcutá e Henri Nouwen

SEMANA 1



Maria Grávida, fragmento de um retábulo em madeira, Museu de Belas Artes, Budapeste, c. 1420.

INTRODUÇÃO À PRIMEIRA SEMANA DO ADVENTO,

POR PADRE THOMAS KEATING.

DESPERTAR

O Advento é o tempo de espera ativa, de despertar interior. Thomas Keating, monge cisterciense e mestre da oração contemplativa, convida-nos a receber este tempo como um chamado ao silêncio, à atenção amorosa e à abertura radical a Deus, que já habita em nós.

Citação:

“O Advento é o tempo do buscador de Deus... Que Deus ajude-nos a despertar-nos e, ao fazê-lo, a mover-nos de nós mesmos a Ele.”

-Thomas Keating

Reflexão:

O Advento não é apenas esperar a Deus; é despertar para a Sua presença já ativa no profundo de nós. Em vez de correr atrás de coisas externas, trata-se de "retornar" ao interno, ao que é essencial.

Prática semanal sugerida

Além dos tempos de Oração Centrante, tome 10 minutos cada dia para simplesmente sentar-se em silêncio. Não pense, não analise: simplesmente “esteja”. E diga interiormente: “Aqui estou, Senhor.”

PRIMEIRO DOMINGO DO ADVENTO,

Domingo,30.

Esperem o Senhor...

“Tende também vós paciência e fortalecei os vossos corações, porque a vinda do Senhor está próxima”. (São Tiago 5,8)

Hoje iniciamos nossa jornada pelo Advento, que culminará no Natal. O Advento é o tempo que nos é dado para acolher o Senhor que vem ao nosso encontro, também para confirmar nosso anseio por Deus, para olhar adiante e nos preparar para o retorno de Cristo. Ele retornará a nós na festa do Natal, quando comemoraremos sua vinda histórica na humildade da condição humana; mas Ele vem ao nosso interior sempre que estivermos dispostos a recebê-lo, e voltará de novo no fim dos tempos "para julgar os vivos e os mortos". Portanto, devemos estar sempre preparados e aguardar o Senhor com a esperança de encontrá-lo. No Evangelho de hoje, Jesus nos exorta a estar atentos e vigilantes, prontos para recebê-lo no momento do seu retorno. A pessoa atenta é aquela que, no barulho do mundo, não se deixa levar pela distração ou pela superficialidade, mas vive de modo pleno e consciente, com uma preocupação voltada, antes de tudo, para os outros. A pessoa vigilante é aquela que acolhe o convite para ser vigilante, isto é, a não se deixar dominar pelo sono do desânimo, da falta de esperança e da desilusão; e, ao mesmo tempo, rejeita a solicitação das muitas vaidades com as quais o mundo transborda e pelas quais, às vezes, o tempo e a serenidade pessoal e familiar são sacrificados.

Papa Francisco

- Como poderei estar mais atento à presença de Deus comigo neste Advento?

SEMANA 1,

Segunda-feira, Dezembro 1.

Obras de Amor e Paz

Ele lhes disse: “Minha mãe e meus irmãos são estes, que ouvem a Palavra de Deus e a observam” (Lucas 8:21)

Ao ver seus olhos, posso dizer se há ou não paz em seu coração. Podemos observar que algumas pessoas irradiam alegria, e a pureza é evidente em seus olhos. Se quisermos que nossas mentes fiquem em silêncio, devemos manter um silêncio dos olhos. Use ambos os olhos para te ajudar a orar melhor. A oração em ação é amor, e amor em ação é serviço. Tente doar incondicionalmente tudo o que seu próximo precisa neste momento. Trata-se de doar algo, não importa quão pequeno, e demonstrar amor por meio de suas ações e doação de seu tempo. Podemos fazer algo belo para Deus ao estender a mão aos pobres.

Não vejo hesitação em ajudar os outros. Só vejo pessoas cheias do amor de Deus, desejando realizar obras de amor. As obras de amor são sempre obras de paz. Quando compartilhamos amor com os outros, notaremos que a paz nos inunda e aos outros. Onde há paz, aí está Deus — é assim que Deus toca nossas vidas e nos mostra seu amor, derramando paz e alegria em nossos corações. Leva-nos da morte para a vida, da falsidade para a verdade. Leva-nos do desânimo para a esperança, do medo para a verdade. Leva-nos do ódio para o amor, da guerra para a paz. Que a paz preencha nossos corações, nosso mundo, nosso universo, paz, paz, paz.

— Madre Teresa

O que poderei fazer para ajudar mais aos que me rodeiam durante este Advento?

SEMANA 1

Terça-feira, Dezembro 2

Deus Vem a Nosso Encontro!

“Talvez o Senhor venha ao meu encontro, e te direi tudo o que ele me mandar.” (Números 23,3)

Deus não nos criou para estarmos sozinhos, fechados em nós mesmos, mas para encontrá-Lo e nos abrir ao encontro com os outros. Deus primeiro vem a cada um de nós — e isso é maravilhoso! Na Bíblia, Deus sempre aparece como Aquele que toma a iniciativa no encontro com o homem: é Ele quem busca o homem, e geralmente o busca justamente quando o homem atravessa a amarga e trágica experiência de trair a Deus e de fugir d’Ele. Deus não espera para buscá-lo: busca-o imediatamente. Nosso Pai é um buscador paciente.

Ele nos precede e nos espera sempre. Ele nunca se cansa de nos esperar, nunca se distancia de nós, mas tem a paciência de esperar o momento propício do encontro com cada um de nós. E quando o encontro acontece, nunca é um encontro apressado, porque Deus deseja permanecer conosco por longo tempo para nos sustentar, para nos consolar, para nos dar a sua alegria. Deus se apressa em nos encontrar, mas nunca tem pressa em nos deixar. Ele permanece conosco. Assim como nós ansiamos por Ele e o desejamos, assim também Ele deseja estar conosco, porque nós pertencemos a Ele. Podemos assim dizer, que Ele também tem sede de nós, de nos encontrar. O nosso Deus tem sede de nós. Este é o coração de Deus

—*Papa Francisco*

*Estarei sendo chamado a permanecer um pouco mais de tempo
em silêncio com Deus hoje?*

SEMANA 1

Quarta-feira, dezembro 3

Viver no Espírito

“Ora, nós não recebemos o espírito do mundo, mas sim o Espírito que vem de Deus, que nos dá a conhecer as graças que Deus nos prodigalizou”.

(1 Coríntios 2,12)

A vida no Espírito de Jesus é uma vida na qual sua vinda ao mundo — sua encarnação, morte e ressurreição — é vivenciada por aqueles que entraram no mesmo relacionamento de obediência ao Pai, que marcou a vida do próprio Jesus. Ao nos tornar filhos e filhas, assim como Jesus era Filho, nossas vidas se tornam uma continuação da missão de Jesus. Mesmo que tudo pareça igual, fomos totalmente transformados pelo Espírito de amor. Viver uma vida espiritual não significa abandonar nossas famílias, largar nossos empregos ou mudar nossas formas de trabalhar; não requer de nós demonstrações severas de ascetismo ou longas horas de oração.

É verdade que tais mudanças podem surgir de uma vida espiritual e, para algumas pessoas, decisões radicais serão necessárias. Mas existem tantas maneiras de viver uma vida espiritual quanto há pessoas no mundo. A novidade é que passamos das muitas coisas ao Reino de Deus. A novidade é que fomos libertados das compulsões do nosso mundo e colocamos nossos corações na única coisa verdadeiramente necessária. A novidade é que não vivenciamos mais as muitas coisas, pessoas e eventos como causas infundáveis de preocupação, mas, em vez disso, começamos a vivenciá-las como a abundante variedade de maneiras pelas quais Deus nos torna conscientes de sua presença.

— Henri J.M. Nouwen

De que maneira minha prática diária da Oração Centrante me ajuda hoje a descobrir a presença de Deus e suas dádivas?

SEMANA 1

Quinta-feira, Dezembro 4

Deixa que Deus Entre em seu Coração.

“Vivei sempre contentes. Orai sem cessar. Em todas as circunstâncias, dai graças, porque esta é a vossa respeito a vontade de Deus em Jesus Cristo.”

(Tessalonicenses 5,16-18)

Tudo começa com a oração. Se não pedirmos amor a Deus, não seremos capazes de possuir amor, muito menos de dá-lo aos outros. Assim como hoje se fala tanto dos pobres sem conhecê-los, nós também não podemos falar tanto de oração sem saber como orar. Também somos chamados a nos retirar em certos momentos do dia e a nos prostrar em profundo silêncio e solidão com Deus, juntos em comunidade e também a sós com Ele. Para estarmos a sós com Deus, não com nossos livros, pensamentos e memórias, mas totalmente despojados de tudo, habitando amorosamente na presença de Deus — quietos, vazios, atentos e tranquilos. Abram seus corações ao amor que Deus nos dará.

Deus nos ama ternamente, e todos os dons que Ele nos dá devem ser compartilhados, não guardados para nós mesmos. Experimente; permita que o amor de Deus tome posse absoluta e completa do seu coração. Deixe que isso se torne uma segunda natureza para o seu coração. Não deixe seu coração sofrer por nada, a menos que seja para entrar e se aplicar continuamente a aumentar esse amor a Deus, buscando agradá-Lo em todas as coisas e não lhe negando nada. Deixe seu coração aceitar tudo o que lhe acontece como vindo das mãos de Deus. Deixe-o ter a firme determinação de nunca falhar deliberada ou intencionalmente, ou, se falhar, de ser humilde e se levantar imediatamente. Assim, este coração permanecerá continuamente em oração.

—Madre Teresa

Como posso fazer-me mais consciente da presença constante de Deus em meu coração?

SEMANA 1

Sexta-feira, Dezembro 5

Onde Está meu Tesouro?

Pois onde estiver o vosso tesouro, ali estará também o vosso coração.”

(São Lucas 12,34)

O cristão é alguém que carrega dentro de si um grande desejo, um desejo profundo: encontrar o seu Senhor junto aos irmãos e irmãs, junto aos seus companheiros de jornada. Todos nós temos um desejo. Para nós, cristãos, é o encontro com Jesus, que é a nossa vida, a nossa alegria, o que nos faz felizes.

Mas eu lhe faria duas perguntas. Primeira: Você tem um coração que deseja, ou tem um coração fechado, um coração entorpecido, um coração anestesiado pelas coisas da vida? E segunda: Onde está o seu tesouro, aquilo que você deseja? Onde está o seu tesouro? Qual é para você a realidade mais importante, mais valiosa, a realidade que atrai o seu coração como um ímã? Posso dizer que é o amor de Deus? O amor de Deus dá sentido aos pequenos compromissos diários e até nos ajuda a enfrentar grandes provações. Este é o verdadeiro tesouro do homem. O amor de Deus em Jesus sempre nos abre à esperança. Assim, até mesmo nossas fadigas e quedas encontram sentido. Nossos pecados também encontram sentido no amor de Deus, porque este amor de Deus em Jesus Cristo sempre nos perdoa, nos ama tanto que sempre nos perdoa.

—Papa Francisco

Procuró tratar com compaixão a minhas próprias feridas e faltas, reconhecendo que o Senhor, em sua imensa compaixão, perdoa-nos de imediato?

SEMANA 1

Sábado, Dezembro 6

Estar Completamente na Presença de Deus

“Portanto, façam agora o firme propósito de buscar o SENHOR, seu Deus”.

(1 Crônicas 22,19)

Colocar-nos na presença de Deus com a nossa mente e o coração. Esta é a essência da oração sincera, que unifica todo o nosso ser e nos coloca, sem reservas, diante da incrível e amorosa presença do nosso Deus. Se a oração fosse meramente um exercício intelectual da nossa mente, logo ficaríamos presos em debates internos infrutíferos e triviais com Deus. Se, por outro lado, a oração envolvesse apenas o nosso coração, logo começaríamos a acreditar que uma boa oração consiste em algo que nos faz sentir bem. Mas a oração sincera, no seu sentido mais profundo, une a mente e o coração na intimidade do amor divino.

Na expressão “Senhor Jesus Cristo, Filho de Deus, tem misericórdia de nós”, encontramos um poderoso resumo de toda oração. Ela se dirige a Jesus, o Filho de Deus, que viveu, morreu e ressuscitou por nós. Declara que Ele é o Cristo, o Ungido, o Messias, Aquele por quem esperávamos. Chame-O de nosso Senhor, Senhor de todo o nosso ser: corpo, alma, espírito, nossos pensamentos, emoções e ações, e professe nosso relacionamento mais profundo com Ele por meio da confissão de nosso estado pecaminoso. Conclua com um humilde apelo por perdão, misericórdia, compaixão, amor e ternura. A Oração do Coração pode ser um guia especial para o cristão de hoje que busca uma maneira pessoal de ter um relacionamento íntimo com Deus.

—Henri J.M. Nouwen

De que modo posso incorporar a oração do coração em minha vida diária, como complemento aos meus períodos de Oração Centrante?
