



EXTENSÃO CONTEMPLATIVA INTERNACIONAL

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

SEMANA 2



José e Maria em caminho a Belém

INTRODUÇÃO À SEGUNDA SEMANA DO ADVENTO,

POR PADRE THOMAS KEATING

A LUZ CRESCENTE

Citação:

“À medida que a luz divina cresce, revela o que contém: vida divina. E esta vida nos mostra que a Realidade Última é amor”. - Thomas Keating

Reflexão:

O Advento é a chegada progressiva da Luz. Não é apenas uma metáfora: é uma transformação real que ilumina nossa obscuridade interior com amor.

Prática semanal sugerida:

Acenda uma vela a cada manhã desta semana. Permaneça uns minutos em silêncio de frente a ela. E lembre-se da presença silenciosa de Deus.

Domingo, Dezembro 7

SEGUNDO DOMINGO DE ADVIENTO

Quando me Encontro com Jesus?

“Eu sou o Caminho, a Verdade e a Vida. Ninguém vai o Pai senão por mim”

(São João 14,6)

A vida é um caminho. É uma jornada, um caminho para encontrar Jesus. É próprio dos cristãos sempre encontrar Jesus, olhar para Ele, deixar-se olhar por Jesus, porque Jesus nos olha com amor, nos ama muito, cuida muito de nós e sempre nos olha. Encontrar Jesus também significa deixar-nos olhar por Ele. E o presente mais belo é encontrar Jesus. Nós encontramos Jesus todos os dias. Como? Toda a nossa vida é um encontro com Jesus: na oração, quando vamos à missa e quando fazemos boas obras, quando visitamos os doentes, quando ajudamos os pobres, quando pensamos nos outros, quando não somos egoístas, quando somos gentis... nessas coisas sempre encontramos Jesus.

“Mas, Pai, tu sabes — alguns de vós poderão dizer-me — que este caminho é um caminho difícil para mim, porque sou um grande pecador, cometi muitos pecados... Como posso encontrar Jesus?” Mas lembrem-se de que as pessoas que Jesus mais procurava eram as mais pecadoras; e ele era repreendido por isso, e as pessoas — as pessoas que se julgavam justas — diziam: mas este, este não é um verdadeiro profeta, vejam com que tipo de companhia ele anda! E ele disse: Eu vim para aqueles que precisam de salvação, que precisam de cura. Jesus vem e nos cura e nos perdoa, porque todos nós, todos nós somos pecadores. — Papa Francisco

Por quais questões específicas devo pedir perdão a Deus hoje e ao meu próximo? E continuo meu dia confiando cegamente na misericórdia divina.

SEMANA 2

Segunda-feira, Dezembro 8

Vendo a Luz

“ Eu sou a luz do mundo; aquele que me segue terá a luz da vida e nunca andarás nas trevas”. (São João 8,12)

Para poder escutar a voz do amor, precisamos direcionar nossa mente e coração para essa voz com toda a nossa atenção. E como conseguimos isso? A maneira mais proveitosa de fazer isso é tomar uma oração simples, uma frase ou uma palavra e repeti-la lentamente. Podemos usar o Pai Nosso, ou "Ó Meu Jesus", o nome de Jesus ou qualquer outra palavra que nos lembre do amor de Deus e colocá-la no centro do nosso espaço interior, como uma vela em um espaço escuro. Assim, sempre e quando mantivermos essa vela acesa dentro de nós, podemos retornar a essa luz e ver claramente a presença d' Aquele que nos oferece o que mais desejamos.

Essa experiência nem sempre será agradável. Muitas vezes, nos encontramos tão inquietos e incapazes de encontrar a quietude interior que ansiamos por nos ocuparmos de novo e, assim, evitar o confronto com o estado caótico de nossas mentes e corações. Mas, se permanecermos fiéis à nossa disciplina, mesmo que apenas por dez minutos por dia, gradualmente perceberemos — através da luz emitida pela vela da nossa oração — que existe um espaço dentro de nós mesmos onde Deus vive e onde somos convidados a viver com Ele. Uma vez que chegemos a conhecer esse espaço interior sagrado, um lugar mais belo e precioso do que qualquer outro lugar para onde possamos viajar, então desejaremos permanecer ali para receber nosso alimento espiritual.

— Henri Nouwen

De que modo a presença de Deus se torna mais consciente em mim neste Advento?

SEMANA 2

Terça-feira, Dezembro 9.

Alegria, Oração e Agradecimento

O que há de superior em ti? Que é que possuis que não tenhas recebido? E, se o recebeste, por que te glorias, como se o não tivesses recebido?

(1 Coríntios 4,7)

Preparemo-nos para a vinda do Senhor adotando três atitudes. Primeira, alegria constante; segunda, oração perseverante; terceira, gratidão contínua. A alegria constante vem da fé e do encontro com Jesus Cristo, razão da nossa felicidade. E quanto mais enraizados estivermos em Cristo, quanto mais próximos estivermos de Jesus, mais encontraremos serenidade interior, mesmo em meio às contradições cotidianas, pois Ele veio à Terra para restituir à humanidade a dignidade e a liberdade dos filhos de Deus, algo que só Ele pode comunicar e que nos traz alegria. A alegria que caracteriza a espera do Messias baseia-se na oração perseverante.

Por meio da oração, podemos entrar em um relacionamento estável com Deus, que é a fonte da verdadeira alegria. Portanto, tendo encontrado Jesus, os cristãos não podem ser profetas de infortúnios, mas sim testemunhas e arautos da alegria. Uma alegria para ser compartilhada com os outros; uma alegria contagiante que torna a jornada da vida menos cansativa. A terceira atitude é a gratidão contínua, isto é, um amor grato a Deus. Ele é muito generoso conosco, e somos convidados a reconhecer sempre seus benefícios, seu amor misericordioso, sua paciência e sua bondade, vivendo assim em gratidão incessante. Alegria, oração e gratidão são três disposições que nos preparam para viver o Natal de um modo autêntico.

. — Papa Francisco

- De que modo posso viver estas três atitudes no dia de hoje?

SEMANA 2

Quarta-feira, Dezembro 10

Pertencer Completamente a Deus

“Vocês são de Cristo e Cristo é de Deus”.

(1 Coríntios 3,23)

Se realmente pertencemos a Deus, então devemos estar completamente à Sua disposição e sempre confiar n´Ele. Mesmo quando pecamos ou cometemos algum erro, devemos permitir que isso nos aproxime mais de Deus. Digamos humildemente a Deus: "Sei que não deveria ter feito isso, mas até esta derrota eu Te ofereço". Entregue-se inteiramente a Deus, que te usará para realizar grandes feitos, com a condição de que você acredite muito mais no amor d´Ele do que na sua própria debilidade. Se você se arrepender de verdade, de todo coração, será absolvido aos olhos de Deus.

Ore para que Deus o ajude a perdoar aqueles que te magoaram ou aqueles que você não ama, e perdoe, assim como você foi perdoado. Agradeçamos a Deus por nos amar tanto, de tantas maneiras e em tantas ocasiões. Em troca, como um ato de gratidão e adoração, decidamo-nos a amá-Lo. Todos nós temos muito a oferecer, muito a compartilhar, muito a contribuir, não importando onde estamos vivendo. É no trabalho mais humilde onde devemos estar. Há muitas pessoas dispostas a fazer grandes coisas, mas há pouquíssimas pessoas dispostas a fazer as pequenas coisas.

—Madre Teresa

A quem devo perdoar e de que forma posso oferecer pequenos atos de amor hoje?

SEMANA 2

Quinta-feira, Dezembro 11

Buscando o Deus do Amor

“Por isso, agora ainda – oráculo do Senhor –, voltai a mim de todo o vosso coração” (Joel 2,12)

“Nós amamos, porque Deus nos amou primeiro” (1 João 4,19)

Quanto mais nos aprofundamos na casa de Deus, a casa onde a linguagem é a oração, menos dependentes nós seremos da reprovação ou do elogio das pessoas ao nosso redor, e mais livres seremos para permitir que todo o nosso ser seja inundado por esse primeiro amor. Enquanto permaneceremos pendentes e preocupados com o que os outros pensam ou dizem, e tentando agir de modos que produzam respostas positivas para nós mesmos, continuaremos vítimas e prisioneiros do mundo sombrio em que vivemos. Enquanto nos apegarmos a esse mundo, viveremos na escuridão, pois não conhecemos nosso verdadeiro eu.

No entanto, na oração, uma e outra vez, descobrimos que esse amor que tanto buscamos já nos foi dado, e podemos experimentá-lo. Orar é entrar em comunhão com Aquele que moldou nosso ser no ventre de nossa mãe com amor e somente amor. Ali, no primeiro amor, está o nosso verdadeiro ser, um ser não baseado nas rejeições e aceitações daqueles ao nosso redor, mas solidamente enraizado n´Aquele que nos chamou à existência. Fomos criados na casa de Deus. Fomos chamados a retornar a esse lar. A oração é o ato de retornar.

—Henri J.M. Nouwen

Como posso alegrar-me na experiência de saber-me amado por Deus?

SEMANA 2

Sexta-feira, Dezembro 12

Chamados à Santidade

“Aos fiéis santificados em Jesus Cristo, chamados à santidade, juntamente com todos os que, em qualquer lugar que estejam, invocam o nome de nosso Senhor Jesus Cristo, Senhor deles e nosso”. (1 Coríntios 1,2)

A santidade é algo que Deus nos dá. De fato, somos chamados a ser santos justamente vivendo com amor e oferecendo testemunho cristão em nossa vida cotidiana, nas condições e no estado de vida em que cada um de nós se encontra. Seja santo vivendo com alegria. Está casado? Seja santo amando e cuidando de seu marido ou esposa, como Cristo fez pela Igreja. Não é casado? Seja santo fazendo seu trabalho com honestidade e competência e oferecendo tempo para servir seus irmãos e irmãs. Deus dá a graça de nos tornar santo. Deus comunica conosco. Sempre, em qualquer lugar, é possível nos tornar santos. Ou seja, podemos nos abrir para essa graça que atua em nosso interior e nos conduz à santidade.

Seja santo, ensinando a seus filhos ou a seus netos a conhecer e a seguir Jesus. Seja santo sendo um sinal visível do amor de Deus e da sua presença junto a nós. Todo estado de vida leva à santidade, sempre! Em sua casa, na rua, no trabalho, na Igreja, neste momento e em seu estado de vida, o caminho para a santidade se abre. Não desanime ao trilhar por este caminho. É justamente Deus quem nos dá a graça. Apenas uma única coisa o Senhor nos pede: que estejamos em comunhão com Ele e a serviço dos outros.

—*Papa Francisco*

De que maneira posso responder à graça que recebo diariamente em meu estado de vida e como posso comparti-la com meus irmãos?

SEMANA 2

Sábado, Dezembro 13

Um Caminho Simples à Santidade

A exemplo da santidade daquele que vos chamou, sede também vós santos em todas as vossas ações, pois está escrito: Sede santos, porque eu sou santo

(1 Pedro 1,15-16)

Devemos nos submeter completamente a Deus, tanto nos pequenos quanto nos grandes detalhes. Trata-se dessa simples palavra: "Sim, eu aceito tudo o que me quiser dar e eu te dou tudo o que quiser tomar de mim". Esta é uma maneira simples de ser santo. Ser santo não significa fazer coisas extraordinárias ou compreender grandes conceitos, mas sim uma simples aceitação ou consentimento: me entreguei a Deus porque pertenço a Deus, e a Ele me submeto totalmente. Deus pode utilizar-me aqui ou ali. Deus pode usar-me. E também Deus pode deixar de usar-me. Não importa, já que pertenço tão inteiramente a Deus que Deus pode fazer o que quiser comigo. Nós não fazemos nada. Deus faz tudo.

Toda glória deve ser devolvida a Deus. Deus não nos chamou para o sucesso, Ele nos chamou a ser fieis. Agradeçamos a Deus por todo o Seu amor por nós, de tantas maneiras e em tantos lugares. Em troca, como um ato de gratidão e adoração, tomemos a determinação de amar a Deus. Todos nós temos muito a dar e compartilhar, muito a contribuir, não importa onde estejamos neste momento. A santidade começa em casa, em amar a Deus e aos que nos rodeiam em nome de Deus.

—*Madre Teresa*

Como poderei hoje consentir à presença e ação de Deus em todo momento da minha vida?
