



EXTENSIÓN CONTEMPLATIVA INTERNACIONAL

Retiro de Adviento con Thomas Keating, el Papa Francisco,
la Madre Teresa de Calcuta y Henri Nouwen

SEMANA 1



María Grávida, fragmento de un retablo en madera, Museo de Bellas Artes, Budapest, c.
1420.

INTRODUCCIÓN A LA PRIMERA SEMANA DE ADVIENTO POR EL PADRE THOMAS KEATING

DESPERTAR

El Adviento es el tiempo de la espera activa, del despertar interior. Thomas Keating, monje cisterciense y maestro de oración contemplativa, nos invita a recibir este tiempo como un llamado al silencio, a la atención amorosa y a la apertura radical a Dios, que ya habita en nosotros.

Cita

“El Adviento es el tiempo del buscador de Dios... Que Dios nos ayude a despertar a nosotros mismos y, al hacerlo, a movernos de nosotros mismos hacia Él.” -*Thomas Keating*

Reflexión

El Adviento no es solo esperar a Dios, es despertar a su presencia ya activa en lo profundo. En lugar de correr tras lo externo, se trata de “regresar” a lo interno, a lo esencial.

Práctica semanal sugerida

Además de tus tiempos de Oración Centrante, toma 10 minutos cada día para simplemente sentarte en silencio. No pienses, no analices: simplemente “está”. Di interiormente: “Aquí estoy, Señor.”

PRIMER DOMINGO DE ADVIENTO

Esperen al Señor

“Ustedes también tengan paciencia y manténganse firmes, porque muy pronto volverá el Señor.” (Santiago 5:8)

Hoy comenzamos nuestro camino por el Adviento, que culminará en la Navidad. El Adviento es el tiempo que se nos da para darle la bienvenida al Señor que viene a nuestro encuentro, también para verificar nuestro deseo de Dios, para mirar hacia delante y prepararnos para el regreso de Cristo. Él regresará a nosotros en la fiesta de la Navidad, cuando conmemoraremos su venida histórica en la humildad de la condición humana;

pero Él viene [más profundamente] a nuestro interior cada vez que estamos dispuestos a recibirlo, y vendrá de nuevo al final de los tiempos «para juzgar a los vivos y los muertos». Por eso debemos estar siempre prevenidos y esperar al Señor con la esperanza de encontrarlo. En el Evangelio de hoy Jesús exhorta a estar atentos y a velar, para estar listos para recibirlo en el momento del regreso. La persona que está atenta es la que, en el ruido del mundo, no se deja llevar por la distracción o la superficialidad, sino vive en modo pleno y consciente, con una preocupación dirigida, en primer lugar, a los demás. La persona vigilante es aquella que acoge la invitación a velar, es decir, a no dejarse abrumar por el sueño del desánimo, la falta de esperanza, la decepción; y al mismo tiempo rechaza la solicitud de las tantas vanidades de las que desborda el mundo y detrás de las cuales, a veces, se sacrifican tiempo y serenidad personal y familiar. —*Papa Francisco*

¿Cómo podré estar más atento a la presencia de Dios conmigo en este Adviento?

LUNES, SEMANA 1

Obras de Amor y Paz

*“Los que oyen el mensaje de Dios y lo ponen en práctica, son mi madre y mis hermanos.”
(Lucas 8:21)*

Al ver tus ojos puedo decirte si hay o no hay paz en tu corazón. Podemos observar que algunas personas irradian gozo, y en sus ojos se ve pureza. Si queremos que nuestras mentes tengan silencio, debemos mantener un silencio de los ojos. Usa tus dos ojos para ayudarte a orar mejor. La oración en acción es amor, y el amor en acción es servicio. Trata de dar incondicionalmente cualquier cosa que tu prójimo necesite en este momento. De lo que se trata es de dar algo, por más pequeño que sea, y demostrar cariño por medio de tus acciones y el dar de tu tiempo. Podemos hacer algo hermoso para Dios al tenderle la mano a los pobres. No veo indecisión en ayudar a los demás. Solamente veo gente llena del amor de Dios, queriendo realizar obras de amor. Las obras de amor siempre son obras de paz. Cuando compartes tu amor con los demás, notarás que la paz te inunda a ti y a ellos. Donde hay paz, ahí está Dios—así es como Dios toca nuestras vidas y nos muestra su amor al derramar la paz y el gozo en nuestros corazones. Llévame de la muerte a la vida, de la falsedad a la verdad. Llévame del desaliento a la esperanza, del temor a la verdad. Llévame del odio al amor, de la guerra a la paz. Que la paz llene nuestros corazones, nuestro mundo, nuestro universo, paz, paz, paz. —*Madre Teresa*

¿Cómo podré hacer para ayudar más a los que me rodean durante este Adviento?

MARTES, SEMANA 1

¡Dios Viene a Nuestro Encuentro!

“Voy a ver si el Señor viene a encontrarse conmigo. Luego te comunicaré lo que él me dé a conocer.” (Números 23:3)

Dios no nos creó para estar solos, encerrados en nosotros mismos, sino para encontrarle a Él y abrirnos al encuentro con los demás. Dios primero viene hacia cada uno de nosotros— ¡y esto es maravilloso! En la Biblia Dios siempre aparece como Aquél que toma la iniciativa del encuentro con el hombre: es Él quien busca al hombre, y generalmente le busca precisamente mientras éste atraviesa la experiencia amarga y trágica de traicionar a Dios y de huir de Él. Dios no espera para buscarle: le busca inmediatamente. Nuestro Padre es un buscador paciente. Él nos precede y nos espera siempre. No se cansa de esperarnos, no se aleja de nosotros, sino que tiene la paciencia de esperar el momento favorable del encuentro con cada uno de nosotros. Y cuando tiene lugar el encuentro, nunca es un encuentro apresurado, porque Dios desea permanecer largo rato con nosotros para sostenernos, para consolarnos, para donarnos su alegría. Dios se apresura para encontrarnos, pero nunca tiene prisa para dejarnos. Permanece con nosotros. Como nosotros le anhelamos y le deseamos, así también Él tiene deseo de estar con nosotros, porque nosotros le pertenecemos. También Él, podemos decir, tiene sed de nosotros, de encontrarnos. Nuestro Dios está sediento de nosotros. Ése es el corazón de Dios. —*Papa Francisco*

¿Estaré siendo llamado a permanecer un poco más de tiempo en silencio con Dios hoy?

MIÉRCOLES, SEMANA 1

Vivir en el Espíritu

“Nosotros no hemos recibido el espíritu del mundo, sino el Espíritu que viene de Dios, para que entendamos las cosas que Dios en su bondad nos ha dado.” (1 Corintios 2:12)

La vida en el Espíritu de Jesús es una vida en la cual su venida al mundo—su encarnación, su muerte y resurrección—es experimentada por aquellos que han entrado en la misma relación de obediencia hacia el Padre que marcó la vida de Jesús mismo. Al convertirnos en hijos e hijas, así como Jesús fue Hijo, nuestras vidas se convierten en una continuación

de la misión de Jesús. A pesar de que todo pareciera ser igual, hemos sido totalmente transformados por el Espíritu de amor. Vivir una vida espiritual no significa que tengamos que abandonar a nuestras familias, renunciar a nuestros empleos, o cambiar nuestras formas de trabajar; no requiere de nosotros muestras severas de ascetismo o largas horas de oración. Es verdad que de una vida espiritual podrían brotar tales cambios, y para algunas personas será necesario tomar decisiones radicales, pero hay tantas formas de vivir una vida espiritual como hay personas en el mundo. Lo nuevo es que hemos pasado de las muchas cosas al Reino de Dios. Lo nuevo es que fuimos liberados de las compulsiones de nuestro mundo y hemos puesto nuestros corazones en la única cosa verdaderamente necesaria. Lo nuevo es que ya no experimentamos las tantas cosas, personas, y eventos como motivos interminables de preocupación, sino que comenzamos a experimentarlas como la abundante variedad de formas en las cuales Dios nos hace consciente de su presencia. —*Henri J.M. Nouwen*

¿De qué manera mi práctica diaria de la Oración Centrante me ayuda hoy a descubrir la presencia de Dios y sus regalos?

JUEVES, SEMANA 1

Deja que Dios Entre en tu Corazón

“Estén siempre contentos. Oren en todo momento. Den gracias a Dios por todo, porque esto es lo que él quiere de ustedes como creyentes en Cristo Jesús.” (1 Tesalonicenses 5:16-18)

Todo comienza con la oración. Si no le pedimos amor a Dios, no podremos poseer amor y mucho menos podremos dárselo a los demás. Así como hoy en día la gente habla tanto de los pobres sin conocer a los pobres, tampoco nosotros podemos hablar mucho de la oración sin saber cómo orar. También nosotros somos llamados a retirarnos en ciertos momentos del día y postrarnos en un silencio profundo y una soledad con Dios, juntos en comunidad a veces y también solos con Él. Estar a solas con Dios, no con nuestros libros, pensamientos y recuerdos, sino totalmente despojados de todo, habitando amorosamente en la presencia de Dios—callados, vacíos, atentos y quietos. Abran sus corazones al amor que Dios les da. Dios nos ama tiernamente y todos los dones que nos otorga son para ser compartidos y no para quedárnoslos. Inténtalo, permite que el amor de Dios tome posesión absoluta y completa de tu corazón. Permite que se convierta para tu corazón como algo muy natural. No dejes que tu corazón sufra por nada, a menos que sea

para entrar y aplicarse continuamente en incrementar este amor de Dios, buscando complacer a Dios en todas las cosas y no negándole nada a Él. Que tu corazón acepte todo lo que le suceda como viniendo de la mano de Dios. Que tenga una firme determinación a nunca fallar deliberada o intencionalmente, o, si llegase a fallar, ser humilde y volver a levantarse inmediatamente. Así ese corazón seguirá continuamente en oración. —*Madre Teresa*

¿Cómo puedo hacerme más consciente de la presencia constante de Dios en mi corazón?

VIERNES, SEMANA 1

¿Dónde Está mi Tesoro?

“Pues donde esté su riqueza, allí estará también su corazón.” (Lucas 12:34)

El cristiano es alguien que lleva dentro de sí un deseo grande, un deseo profundo: el de encontrarse con su Señor junto a los hermanos, a los compañeros de camino. Todos nosotros tenemos un deseo. Para nosotros los cristianos es el encuentro con Jesús, que es nuestra vida, nuestra alegría, lo que nos hace felices. Pero yo les haría dos preguntas. La primera: ¿tienes un corazón que desea, o tienes un corazón cerrado, un corazón adormecido, un corazón anestesiado por las cosas de la vida? Y la segunda: ¿dónde está tu tesoro, aquello que deseas? ¿dónde está tu tesoro? ¿Cuál es para ti la realidad más importante, más valiosa, la realidad que atrae tu corazón como un imán? ¿Puedes decir que es el amor de Dios? El amor de Dios da sentido a los pequeños compromisos cotidianos e incluso ayuda a afrontar las grandes pruebas. Este es el verdadero tesoro del hombre. El amor de Dios en Jesús siempre nos abre a la esperanza. Así, incluso las fatigas y las caídas encuentran un sentido. También nuestros pecados encuentran un sentido en el amor de Dios, porque este amor de Dios en Jesucristo nos perdona siempre, nos ama tanto que nos perdona siempre. —*Papa Francisco*

¿Trato con compasión mis propias heridas y faltas, reconociendo que el Señor, en su inmensa compasión, nos perdona de inmediato?

SÁBADO, SEMANA 1

Estar Completamente en la Presencia de Dios

“Por tanto, hagan ahora el firme propósito de buscar al Señor su Dios.” (1 Crónicas 22:19)

Colocarnos en presencia de Dios con nuestra mente y corazón. Esa es la esencia de la oración del corazón que unifica todo nuestro ser y nos coloca, sin ningunas reservas, ante la increíble y amorosa presencia de nuestro Dios. Si la oración fuese tan solo un ejercicio intelectual de nuestras mentes, entonces pronto quedaríamos varados en debates interiores infructíferos y triviales con Dios. Si, por otro lado, la oración solamente involucrase nuestro corazón, entonces pronto comenzaríamos a creer que una buena oración consiste en algo que nos hace sentir bien. Pero la oración del corazón, en su sentido más profundo, une la mente y el corazón en la intimidad del amor divino. En la expresión “Señor Jesucristo, hijo de Dios, ten piedad de nosotros,” encontramos un resumen poderoso de toda oración. Se dirige a Jesús, el hijo de Dios, que vivió, murió y resucitó por nosotros. Lo declara ser el Cristo, el ungido, el Mesías, aquel que hemos estado esperando. Lo llama Señor nuestro, Señor de todo nuestro ser: cuerpo, alma, espíritu, de nuestros pensamientos, emociones y acciones, y profesa nuestra más profunda relación con él por medio de una confesión de nuestro pecado. Concluye con un humilde ruego de perdón, misericordia, compasión, amor y ternura. La oración del corazón puede ser una guía especial para el cristiano de hoy en día que busca una forma personal de tener una relación íntima con Dios. —Henri J.M. Nouwen

¿De qué manera puedo incorporar la oración del corazón en mi vida diaria como complemento a mis dos períodos de Oración Centrante?