



EXTENSIÓN CONTEMPLATIVA INTERNACIONAL

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

Semana 2



José y María en camino hacia Belén

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

LA LUZ CRECIENTE

Cita

“A medida que la luz divina crece, revela lo que contiene: vida divina. Y esta vida nos muestra que la Realidad Última es amor.” *-Thomas Keating*

Reflexión

El Adviento es la llegada progresiva de la Luz. No es solo una metáfora: es una transformación real que ilumina nuestra oscuridad interior con amor.

Práctica semanal sugerida

Enciende una vela cada mañana de esta semana. Permanece unos minutos en silencio frente a ella. Deja que te recuerde la presencia silenciosa de Dios.

SEGUNDO DOMINGO DE ADVIENTO

¿Cuándo me Encuentro con Jesús?

“Yo soy el camino, la verdad y la vida. nadie llega al Padre sino por mí.” (Juan 14:6)

La vida es un camino. Es un trayecto, un camino para encontrar a Jesús. Es propio del cristiano encontrar siempre a Jesús, mirarle, dejarse mirar por Jesús, porque Jesús nos mira con amor, nos ama mucho, nos quiere mucho y nos mira siempre. Encontrar a Jesús es también dejarte mirar por Él. Y el regalo más hermoso es encontrar a Jesús. A diario nos encontramos con Jesús. ¿Cómo? Toda la vida es un encuentro con Jesús: en la oración, cuando vamos a misa y cuando realizamos buenas obras, cuando visitamos a los enfermos, cuando ayudamos a un pobre, cuando pensamos en los demás, cuando no somos egoístas, cuando somos amables... en estas cosas encontramos siempre a Jesús. “Pero, Padre, tú sabes—alguno de ustedes podría decirme— que este camino, para mí, es un camino difícil, porque yo soy muy pecador, he cometido muchos pecados... ¿cómo puedo encontrar a Jesús?” Pero recuerda que las personas a las que Jesús mayormente buscaba eran las más pecadoras; y le reñían por esto, y la gente—las personas que se creían justas—decían: pero éste, éste no es un verdadero profeta, ¡mira qué clase de compañía tiene! Y Él decía: He venido por quienes tienen necesidad de salvación, necesidad de curación. Jesús viene y nos sana y nos perdona, porque todos, todos somos pecadores. —*Papa Francisco*

¿Por qué asunto específico debo pedir perdón hoy a Jesús y a mi prójimo? Continúo mi día confiando ciegamente en la misericordia divina

LUNES, SEMANA 2

Viendo la Luz

“Yo soy la luz del mundo; el que me sigue, tendrá la luz de la vida y nunca andará en la oscuridad.” (Juan 8:12)

Para poder escuchar la voz del amor se requiere que dirijamos nuestras mentes y corazones a esa voz con toda nuestra atención. ¿Y cómo logramos eso? La manera más fructífera de lograrlo es tomando una oración sencilla, una frase o una palabra, y repetirla lentamente. Podemos usar el Padre Nuestro, el Oh Jesús Mío, el nombre de Jesús, o cualquier otra palabra que nos recuerde el amor de Dios y la colocamos en el centro de nuestro espacio interior, como una veladora en un espacio oscuro. Así, siempre y cuando mantengamos esa veladora encendida en nuestro interior, podremos regresar a esa luz y ver claramente la presencia de Aquel que nos ofrece lo que más deseamos. Esta experiencia no siempre va a ser agradable. Muy a menudo nos encontramos tan intranquilos e incapaces de encontrar quietud interior, que anhelamos ocuparnos de nuevo, y así evitar la confrontación con el estado caótico de nuestras mentes y corazones. Pero, si nos mantenemos fieles a nuestra disciplina, aunque sea solo por diez minutos al día, gradualmente llegaremos a ver—por medio de la luz emitida por la veladora de nuestra oración—que existe un espacio dentro de nosotros mismos donde vive Dios y a donde somos invitados a vivir con Él. Una vez que lleguemos a conocer ese espacio santo e interior, un lugar más bello y precioso que cualquier otro lugar al que podamos viajar, entonces desearemos permanecer ahí para recibir nuestro alimento espiritual. —*Henri Nouwen*

¿De qué modo se ha hecho consciente la presencia de Dios en mí en este Adviento?

MARTES, SEMANA 2

Alegría, Oración y Agradecimiento

“¿Y qué tienes que Dios no te haya dado? Y si él te lo ha dado ¿por qué presumes, como si lo hubieras conseguido por ti mismo?” (1 Corintios 4:7)

Preparémonos para la venida del Señor asumiendo tres actitudes. Primero, la alegría constante; segundo, la oración perseverante; tercero, el continuo agradecimiento. La alegría constante procede de la fe y del encuentro con Jesucristo, razón de nuestra felicidad. Y cuanto más enraizados estamos en Cristo, cuanto más cercanos estamos a Jesús, más encontramos la serenidad interior, incluso en medio de las contradicciones cotidianas ya que él vino a la tierra para devolver a los hombres la dignidad y la libertad de los hijos de Dios, algo que solo Él puede comunicar y que nos brinda alegría. La alegría que caracteriza la espera del Mesías se basa en la oración perseverante. Por medio de la oración podemos entrar en una relación estable con Dios, que es la fuente de la verdadera alegría. Por eso el cristiano, habiendo encontrado a Jesús, no puede ser un profeta de desventura, sino un testigo y un heraldo de alegría. Una alegría para ser compartida con los demás; una alegría contagiosa que hace menos fatigoso el camino de la vida. La tercera actitud es el continuo agradecimiento, es decir, un amor agradecido por Dios. Él es muy generoso con nosotros y somos invitados a reconocer siempre sus beneficios, su amor misericordioso, su paciencia y su bondad, viviendo así en un incesante agradecimiento. Alegría, oración y gratitud son tres disposiciones que nos preparan para vivir la Navidad de un modo auténtico. —*Papa Francisco*

¿De qué manera puedo vivir estas tres actitudes en el día de hoy?

MIÉRCOLES, SEMANA 2

Perteneciendo Completamente a Dios

“Ustedes son de Cristo y Cristo es de Dios.” (1 Corintios 3:23)

Si realmente pertenecemos a Dios, entonces debemos estar totalmente a su disposición y siempre confiar en Él. Aun cuando pequemos o cometamos algún error, debemos permitir que eso nos acerque más a Dios. Digámosle a Dios humildemente, “Sé que no debí haber hecho eso, pero inclusive esta derrota te la ofrezco.” Entrégate enteramente a Dios, que te usará para lograr grandes obras con la condición de que creas mucho más en Su amor que en tu propia debilidad. Si realmente te arrepientes, si lo sientes de corazón, serás absuelto ante los ojos de Dios. Ora para que Dios te ayude a perdonar a los que te han lastimado o a los que no quieres, y perdona, así como tú has sido perdonado. Démosle gracias a Dios por amarnos tanto, de tantas maneras y en tantas ocasiones. A cambio, como un acto de

gratitud y adoración, hagamos la determinación de amarlo a Él. Todos tenemos mucho que ofrecer, mucho que compartir, mucho que contribuir, sin que importe el lugar en que estemos viviendo. Es en el trabajo sumamente humilde dónde tú y yo debemos estar. Hay muchas personas dispuestas a hacer grandes cosas, pero hay muy pocas personas dispuestas a hacer las cosas pequeñas. —Madre Teresa

¿A quién debo perdonar y de qué forma puedo ofrecer pequeños actos de amor hoy?

JUEVES, SEMANA 2

Buscando al Dios de Amor

“Pero ahora—lo afirma el Señor—, vuélvanse a mí de todo corazón.” (Joel 2:12)

“Nosotros amamos porque Él nos amó primero” (1 Juan 4:19).

Cuánto más nos adentremos en la casa de Dios, la casa donde el lenguaje es la oración, menos dependientes seremos del reproche o el elogio de las personas que nos rodean, y más libres seremos de permitir que todo nuestro ser se inunde de ese primer amor. Mientras sigamos pendientes y preocupados por lo que las demás personas piensen o digan y tratando de actuar de formas que produzcan respuestas positivas para nosotros, seguiremos siendo víctimas y prisioneros del mundo oscuro en el que vivimos. Mientras estemos aferrados a ese mundo, viviremos en la oscuridad, ya que no conocemos nuestro verdadero ser. Sin embargo, en la oración, una y otra vez, descubrimos que ese amor que tanto buscamos ya se nos ha dado y que podemos experimentarlo. La oración es entrar en comunión con Aquel que moldeó nuestro ser en el vientre de nuestra madre con amor y solo amor. Ahí, en el primer amor, se encuentra nuestro verdadero ser, un ser que no está basado en los rechazos y aceptaciones de los que nos rodean, sino sólidamente arraigado en Aquel que nos llamó a la existencia. En la casa de Dios fuimos creados. Hemos sido llamados a regresar a ese hogar. La oración es el acto de regresar. —Henri J.M. Nouwen

¿Cómo puedo deleitarme en la experiencia de saberme amado por Dios?

VIERNES, SEMANA 2

Llamados a la Santidad

“A...los que en Cristo Jesús han sido consagrados a Dios y llamados a formar parte de su pueblo, junto con todos los que en todas partes invocan el nombre de nuestro Señor Jesucristo, Señor de ellos y de nosotros.” (1 Corintios 1:2)

La santidad es algo que Dios nos da. Es más, estamos llamados a ser santos precisamente viviendo con amor y ofreciendo testimonio cristiano en las ocupaciones de cada día, en las condiciones y el estado de vida en el que cada uno se encuentra. Sé santo viviendo con alegría. ¿Estás casado? Sé santo amando y ocupándote de tu marido o de tu esposa, como Cristo lo hizo con la Iglesia. ¿No estás casado? Sé santo cumpliendo con honradez y competencia tu trabajo y ofreciendo tiempo al servicio de los hermanos. Dios te da la gracia para llegar a ser santo. Dios se comunica contigo. Siempre, en todo lugar se puede llegar a ser santo. Es decir, podemos abrirnos a esa gracia que actúa en nuestro interior y nos conduce a la santidad. Sé santo enseñándoles a tus hijos o a tus nietos a conocer y a seguir a Jesús. Sé santo siendo signo visible del amor de Dios y de su presencia junto a nosotros. Cada estado de vida conduce a la santidad, ¡siempre! En tu casa, por la calle, en el trabajo, en la Iglesia, en este momento y en tu estado de vida se abre el camino hacia la santidad. No te desalientes al transitar por este camino. Es precisamente Dios quien nos da la gracia. Sólo esto nos pide el Señor: que estemos en comunión con Él y al servicio de los demás. —*Papa Francisco*

¿De qué manera puedo responder a la gracia que recibo diariamente en mi estado de vida y cómo puedo compartirla con mis hermanos?

SÁBADO, SEMANA 2

Un Camino Simple a la Santidad

“Vivan de una manera completamente santa, porque Dios, que los llamó, es santo” (1 Pedro 1:15)

Debemos someternos completamente a Dios, tanto en los pequeños detalles como en los grandes. Se trata de esa simple palabra, “Sí, acepto lo que me quieras dar, y te doy lo que tú quieras tomar de mí.” Esta es una manera sencilla de ser santos. Ser santo no significa hacer cosas extraordinarias, o comprender grandes conceptos, sino es una simple aceptación o consentimiento: me he entregado a Dios porque pertenezco a Dios, me someto totalmente. Dios puede colocarme aquí o allá. Dios puede utilizarme. Dios puede dejar de usarme. No importa, ya que pertenezco tan enteramente a Dios que Dios puede hacer lo que Él quiera conmigo. Nosotros no hacemos nada. Dios lo hace todo. Cualquier gloria debe ser devuelta a Dios. Dios no nos ha llamado a ser exitosos, nos ha llamado a

ser fieles. Démosle gracias a Dios por todo su amor hacia nosotros, en tantas formas y en tantos lugares. A cambio, como acto de gratitud y adoración, tomemos la determinación de amar a Dios. Todos tenemos mucho que dar y compartir, mucho que contribuir, sin importar donde nos encontremos en este momento. La santidad comienza en el hogar, en amar a Dios y a los que nos rodean en nombre de Dios. —*Madre Teresa*

¿Cómo podré hoy consentir y responder a la presencia y la acción de Dios en todo momento de mi vida?