



EXTENSIÓN CONTEMPLATIVA INTERNACIONAL

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

SEMANA 3



“...No había lugar para ellos en la posada.” (Lucas 2: 7)

INTRODUCCIÓN DE THOMAS KEATING A LA TERCERA SEMANA DE ADVIENTO

Vaciarse para Recibir

Cita

“Durante el Adviento, al aceptar la venida renovada de la luz Divina, recibimos el aliento para abrirnos a la venida de Dios de cualquier modo que Él elija.” *Thomas Keating*

Reflexión

Esperar no es controlar. Es abrirse sin condiciones. La humildad de Adviento consiste en renunciar a nuestras ideas de cómo debería venir Dios, para recibirlo como realmente viene: en lo pequeño, lo inesperado, lo sencillo.

Práctica semanal sugerida

Durante esta semana, observa dónde te estás resistiendo a lo inesperado. Haz una oración sencilla: “Señor, ayúdame a recibirte como Tú quieras venir.”

DOMINGO 3 DE ADVIENTO

¿Qué Tenemos que Hacer?

“El Rey responderá: “En verdad les digo que todo lo que hicieron por algunos de los más pequeños de mis hermanos, lo hicieron por mí.” (Mateo 25:40)

En el Evangelio de hoy hay una pregunta que se repite tres veces: ¿Qué tenemos que hacer?” Tres categorías de personas se la dirigen a Juan el Bautista: primero, la multitud en general; segundo, los publicanos, es decir los cobradores de impuestos; y tercero, algunos soldados. Cada uno de estos grupos pregunta al profeta que debe hacer para que ocurra la conversión que él está predicando. A la pregunta de la multitud Juan responde que compartan los bienes de primera necesidad, y dice así: “El que tenga dos túnicas, que comparta con el que no tiene; y el que tenga comida, haga lo mismo”. Al segundo grupo, al de los cobradores de impuestos, les indica que no exijan nada por encima de la suma debida. ¿Qué quiere decir esto? No pedir sobornos. Es claro el Bautista. Y al tercer grupo, a los soldados, les pide no extorsionar a nadie y contentarse con su salario. Son las respuestas a las tres preguntas de estos grupos. Tres respuestas para un idéntico camino de conversión que se manifiesta en compromisos concretos de justicia y de solidaridad. Es el camino que Jesús indica en toda su predicación: el camino del amor real en favor del prójimo. Esta pregunta la sentimos también nuestra. Con las palabras de Juan se advierte

que es preciso convertirse, cambiar la dirección de la marcha y tomar el camino de la justicia, la solidaridad, la sobriedad: ellos son los valores imprescindibles para una existencia plenamente humana y auténticamente cristiana. -Papa Francisco

Arrepentirse (o convertirse) quiere decir “cambiar la dirección en la que buscamos la felicidad.” ¿De qué forma esa afirmación del Padre Thomas Keating resuena en mi vida hoy?

LUNES, SEMANA 3

Entregándome de Lleno a Jesús

“Enséñame a hacer tu voluntad, ya que tú eres mi Dios. ¡Que tu buen espíritu me guíe por un terreno firme!” (Salmo 143:10)

Jesús siempre nos espera en el silencio. En ese silencio nos escucha y es ahí donde Él les habla a nuestras almas. Y ahí oímos su voz. El silencio interior es fruto de la oración. En este silencio encontraremos una nueva energía y una unión real. La energía de Dios se convierte en nuestra, permitiéndonos hacer bien las cosas. Nuestros pensamientos se unen con los suyos, ocurre una unión de nuestras acciones con las suyas, de nuestra vida con su vida. La santidad consiste en hacer la voluntad de Dios alegremente. La fidelidad crea santos. La vida espiritual es unión con Jesús: lo humano y lo divino entregándose mutuamente. Lo único que Jesús nos pide es que nos entreguemos a él, en pobreza total, y en olvido total de nosotros mismos. El primer paso hacia la santidad es la voluntad de convertirnos en santos. Por medio de una voluntad firme y honesta amamos a Dios, elegimos a Dios, nos encomendamos a Dios, aclamamos a Dios, poseemos a Dios. A menudo, bajo el pretexto de la humildad, de la confianza, del abandono, podemos olvidarnos de usar nuestra fuerza de voluntad. Todo depende de estas palabras: “lo haré” o “no lo haré.” Y en la declaración “lo haré” debo colocar toda mi energía. —Madre Teresa

¿Hago el tiempo necesario o para cumplir con mi compromiso de practicar fielmente la Oración Centrante dos veces al día?

MARTES, SEMANA 3

Jesús es Nuestra Alegría

“Por mi parte, yo estaré con ustedes todos los días, hasta el fin de los tiempos.” (Mateo 28:20)

Todos deseamos la alegría. Toda familia, todo pueblo aspira a la felicidad. ¿Pero cuál es la alegría que el cristiano está llamado a vivir y testimoniar? Es la que viene de la cercanía de Dios, de su presencia en nuestra vida. Desde que Jesús entró en la historia, con su nacimiento en Belén, la humanidad recibió un brote del reino de Dios, como un terreno que recibe la semilla, promesa de la cosecha futura. Jesús vino a traer la alegría a todos y para siempre. No se trata de una alegría que sólo se puede esperar o postergar para el momento que llegue el paraíso: aquí en la tierra estamos tristes, pero en el paraíso estaremos alegres. No es esa clase de alegría, sino una alegría que ya es real y posible de experimentar ahora, porque Jesús mismo es nuestra alegría, y con Jesús la alegría está en casa. Él está vivo, es el Resucitado, y actúa en nosotros y entre nosotros, especialmente con la Palabra y los Sacramentos. Todos los bautizados, hijos de la Iglesia, estamos llamados a acoger siempre, de forma cada vez más profunda, la presencia de Dios en nuestro interior y ayudar a los demás a descubrirla, o a redescubrirla si la olvidaron. Se trata de una misión hermosa, semejante a la de Juan el Bautista: orientar a la gente a Cristo—¡no a nosotros mismos! —porque Él es la meta a quien tiende el corazón del hombre cuando busca la alegría y la felicidad. —*Papa Francisco*

¿Qué podré hacer hoy para ayudar a otros a descubrir la presencia de Cristo en nuestro mundo?

MIÉRCOLES, SEMANA 3

La Presencia Misteriosa de Dios

“Porque la voluntad de mi Padre es que todo el que ve al Hijo y cree en él tenga vida eterna y yo lo resucitaré en el día final.” (Juan 6:40)

Para los que tenemos ojos para ver y oídos para oír, gran parte de nuestra vida fugaz no es tan solo ir de paso, sino permanecer, no es morir sino llegar a vivir, no es lo temporal sino lo eterno. En medio de la fragilidad de nuestras vidas, tenemos un motivo maravilloso que nos llena de esperanza. Algunos llaman a esta realidad escondida “gracia,” otros “la vida de Dios en nosotros,” y algunos “el Reino de Dios entre nosotros.” Cualquiera que sea el nombre que le des, una vez que enfoques tus ojos y tus oídos en ese centro precioso, comenzarás a ver que todos los torrentes del tiempo y las circunstancias que te acontezcan sirven para pulirlo en un regalo valioso y eterno. Cualquiera que crea, nos recuerda Jesús, tendrá vida eterna. He ahí la enorme revolución: que, en medio de este

mundo pasajero y temporal, Él viene a plantar la semilla de la vida eterna. Eso quiere decir el término “vida espiritual”—el nutrir lo eterno en medio de lo temporal, lo permanente dentro de lo pasajero, la presencia de Dios en el interior de la familia humana. Es la vida del Espíritu divino dentro de nosotros. En cuanto nos percatamos de su misteriosa presencia, nuestra vida da un vuelco. Sientes gozo aun cuando los demás profieren quejas, experimentas paz mientras que el mundo conspira la guerra, y encuentras esperanza al mismo tiempo que los titulares emiten noticias de desesperación. Descubres un amor profundo, aun cuando el aire que te rodea parezca estar impregnado de odio. —*Henri J.M. Nouwen*

¿Me hace mi práctica diaria de Oración Centrante más consciente de la presencia de Dios dentro de mí mismo y en toda mi vida?

JUEVES, SEMANA 3

Vidas de Humilde Servicio

“Pero no será así entre ustedes. Al contrario, el más importante entre ustedes debe portarse como si fuera el último, y el que manda, como si fuera el que sirve.” (Lucas 22:26)

El nacimiento de Jesús nos trae la buena noticia de que somos amados inmensa y singularmente por Dios, y este amor no sólo nos lo da a conocer, sino que nos lo dona, nos lo comunica. De la contemplación gozosa del misterio del Hijo de Dios nacido por nosotros, podemos sacar dos conclusiones. La primera es que si en Navidad Dios se revela no como uno que está en lo alto y que domina el universo, sino como el que se rebaja, el que desciende sobre la tierra pequeño y pobre, eso significa que para ser semejantes a Él no debemos colocarnos por encima de los demás, sino, más bien disminuirnos, ponernos al servicio de los demás, hacernos pequeños con los pequeños y pobres con los pobres. No es bonito cuando se ve a un cristiano que no quiere rebajarse, que no desea servir... Obremos de manera que nuestros hermanos y hermanas no se sientan nunca solos. La segunda consecuencia: si Dios, por medio de Jesús, se identificó con el ser humano hasta el punto de hacerse como uno de nosotros, eso quiere decir que cualquier cosa que hagamos por un hermano o una hermana la habremos hecho por Él. Jesús mismo nos lo recuerda: quien haya alimentado, acogido, visitado, amado a uno de los más pequeños y de los más pobres entre los hombres, lo habrá hecho al Hijo de Dios. —*Papa Francisco*

¿A qué pequeño o grande servicio me llama Dios hoy?

VIERNES, SEMANA 3

Cristo se Esconde entre Nosotros

“Den y se les dará: se les echará en el regazo una medida llena, apretada, y desbordante. Porque con la medida con que midan a otros, se les medirá a ustedes.” (Lucas 6:38)

Permitan que Jesús los vacíe y los transforme y que después llene el cáliz de sus corazones hasta rebozar, para que así puedan dar de su abundancia. Búsquenle confiadamente sin mirar hacia atrás, sin miedo. Crean que Jesús y solo Jesús es vida. Sírvan a Jesús, desechando y olvidando todo lo que les atormenta o les preocupe. Entreguen amor al que no es amado. Por ustedes mismos nada pueden hacer... pero, por medio de la gracia de Dios, poseen todos los dones necesarios. Jesús desea vivir la verdad en nosotros y a través de nosotros. Hablen la verdad, piensen la verdad, actúen la verdad con Dios, con su iglesia, entre ustedes y con ustedes mismos... Requerimos de ojos de fe profunda para ver a Cristo en el cuerpo quebrantado y con vestimenta sucia bajo la que se esconde el ser humano más hermoso. Necesitamos las manos de Cristo para tocar esos cuerpos heridos por el dolor y el sufrimiento. La verdadera vida interior hace que la vida activa siga ardiendo y lo consuma todo. Nos hace encontrar a Jesús en los agujeros oscuros de las pocilgas, en las más repugnantes miserias de los pobres, en el Dios-Hombre Jesús. —*Madre Teresa*

¿Estoy atento a la presencia de Cristo escondida en los que me rodean?

SÁBADO, SEMANA 3

De Corazón a Corazón

“Entonces ellos por su parte, contaron lo sucedido en el camino, y cómo lo habían reconocido al partir el pan.” (Lucas 24:35)

Todavía recuerdo como una vez la Madre Teresa me dijo que no es posible ver a Dios en los pobres a menos que lo veamos en la Eucaristía. Ahora comienzo a comprender mejor a lo que ella se refería. Realmente no es posible ver a Dios en los seres humanos si no puedes verle en la realidad escondida del pan que baja del cielo. En los seres humanos puedes ver esto, eso, y aquello: ángeles y diablos, santos y salvajes, almas benévolas y malévolos maniacos de poder. Sin embargo, solo al darte cuenta, por experiencia propia, de cuánto le importas a Jesús y cuánto él desea ser tu alimento diario, solo entonces podrás aprender a ver a cada corazón humano como una morada de Jesús. Cuando la presencia de Jesús en la Eucaristía conmueva tu corazón, entonces recibirás nuevos ojos capaces de reconocer

esa misma presencia en el corazón de otros. El corazón le habla al corazón. Jesús en nuestro corazón le habla a Jesús en el corazón de nuestros semejantes. Ese es el misterio de la eucaristía del cual formamos parte. Queremos ver resultados y preferiblemente instantáneos. Pero Dios trabaja en secreto y con paciencia divina. Al participar en la Eucaristía, gradualmente llegarás a comprender esto. En ese momento tu corazón podrá comenzar a abrirse al Dios que sufre en la gente que te rodea. —*Henri J.M. Nouwen*

¿De qué forma tu práctica diaria de Oración Centrante ha profundizado tu consciencia de la presencia de Jesús en la Eucaristía y en el corazón de mis semejantes?
