



## EXTENSIÓN CONTEMPLATIVA INTERNACIONAL

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

SEMANA 4



NATIVIDAD. Federico Barocci. 1597. Museo del Prado

\*\*\*

## INTRODUCCIÓN A LA CUARTA SEMANA DE ADVIENTO POR EL PADRE THOMAS KEATING

### DIOS EN NOSOTROS

#### Cita

“Dios y el verdadero yo no están separados. El camino espiritual es el descubrimiento de esta unidad.” —*Thomas Keating*

#### Reflexión

La encarnación no es solo un hecho externo en la historia. Es una realidad presente: Dios nace *en ti*, ahora. No esperes a estar “mejor” o más digno. Dios ya ha elegido tu corazón como su morada.

#### Práctica sugerida

Repite esta frase en oración durante la semana:

**“Cristo en mí, esperanza de gloria.”** (Colosenses 1,27)

## CUARTO DOMINGO DE ADVIENTO

### UN REGALO SORPRESA

*“Dios ha llenado con su amor nuestro corazón por medio del Espíritu Santo que nos ha dado” (Romanos 5:5)*

En este domingo, escuchamos el Evangelio de la visita de María a Isabel. María nos muestra que el ser está antes del hacer, y que es necesario dejar hacer a Dios para ser verdaderamente como Él quiere que seamos. Es Él quien hace en nosotros muchas maravillas. María fue receptiva, pero no pasiva. Lo mismo que, a nivel físico, recibió el poder del Espíritu Santo para luego dar carne y sangre al Hijo de Dios que se formó en ella; a nivel espiritual acogió la gracia y correspondió a la misma con fe. Como Isabel saludó a María llamándola “bendita tú entre las mujeres”, así también nosotros hemos sido desde siempre “bendecidos”, es decir amados.

Ante el amor, ante la misericordia, ante la gracia divina derramada en nuestro corazón, la consecuencia que se impone es una sola: la gratuidad. Ninguno de nosotros puede comprar la salvación. La salvación es un don gratuito del Señor, un don gratuito de Dios que viene a nosotros y vive en nosotros. Como hemos recibido gratuitamente, así gratuitamente estamos llamados a dar a imitación de María, que, inmediatamente después de acoger el anuncio del ángel, fue a compartir el don de la fecundidad con la pariente Isabel. Al visitar a su prima, la Virgen María no solo vino a ayudarle en lo material, sino que le trajo a Jesús, quien ya vivía en su vientre. —*Papa Francisco*.

*¿Cómo experimento la acción silenciosa del Espíritu Santo en mi interior?  
¿Qué resistencias encuentro al dejar que Dios “haga maravillas” en mí?*

\*\*\*

LUNES, SEMANA DE NAVIDAD

## **La Forma de Darse Uno Mismo**

*“Y ya no soy yo quien vive, sino que es Cristo quien vive en mí. Y la vida que ahora vivo en el cuerpo, la vivo por mi fe en el Hijo de Dios, que me amó y se entregó a la muerte por mí” (Gálatas 2:20)*

¿Por qué debemos entregarnos enteramente a Dios? Porque Dios se ha entregado a nosotros. Si Dios, quien no nos debe nada, está listo para compartir con nosotros nada menos que Él mismo, ¿por qué habremos de darle a él solo una fracción de nosotros mismos? Una cosa que Jesús me pide: que me apoye en él; que en él y solo en él deposite totalmente mi confianza; que me entregue a él sin reservas. Aun cuando todo salga mal y me sienta como a bordo de un barco sin brújula, debo entregarme completamente a él.

No debo tratar de controlar las acciones de Dios; no debo contar las etapas de la jornada que me ha encomendado. No debo desear una clara percepción de mi avance en el camino, no debo saber con precisión donde me encuentro en el camino a la santidad. Debemos siempre pedirle a Jesús, “Santifícame, así como eres tú, manso y humilde” ... Que nada te satisfaga sino solo Dios. Démosle a Dios gracias por derramar su amor sobre nosotros, de tantas formas y en tantos lugares. Y a cambio, en un acto de gratitud y adoración, tomemos la determinación de ser santos porque Dios es Santo. Yo le pido a Dios que me haga santa; mas debo dejarle a Él la opción de la santidad misma y aún más el camino que me llevará a serlo.

—Madre Teresa

*¿Qué me revela el silencio interior cuando dejo de contar, medir o comparar mi progreso?*

*¿Puedo descansar en la confianza de que Dios guía incluso en la oscuridad?*

\*\*\*

MARTES, SEMANA DE NAVIDAD

## **Cristo entre Nosotros**

*“Porque Dios no envió a su único hijo al mundo para condenar al mundo, sino para salvarlo” (Juan 3:17)*

Por medio de la oración, el Cristo en nuestro interior nos abre los ojos al Cristo entre nosotros. A eso se refiere la expresión “El Espíritu le habla al espíritu.” El espíritu del Cristo vivo que habita en nuestro más profundo ser nos da ojos

para contemplar al Cristo viviente que se hace visible en los eventos concretos de nuestra historia.

Para reaprender lo que significa orar por nuestro mundo, debemos darnos cuenta de que la carga del mundo se ha hecho más ligera gracias a Jesús. Al ver Dios como el pecado de la humanidad hizo que el mundo llevara una carga insoportable —una carga de dolores de parto y trabajo arduo, competencia y rivalidad, ira y resentimiento, violencia y guerra, enfermedad y muerte—Dios nos mostró su misericordia infinita al enviarnos a Jesús, no para que nos eliminara la carga, sino para que nos la transformara.

La misión de Jesús no era eliminar todo sufrimiento humano y quitarnos todo el dolor, sino entrar tan enteramente en nuestro mundo de sufrimiento y dolor que nada de lo humano le permaneciera desconocido. Jesús asumió todo el sufrimiento humano de todos los tiempos y lugares. Destruyó su poder fatal al ofrecérselo a Dios por medio de su muerte voluntaria en la cruz. De esta manera Jesús hizo que una carga insoportable fuese soportable. Ahora tenemos un compañero que ha probado la agonía de la humanidad más completa y profundamente que cualquier otra persona en la historia.

—Henri J.M. Nouwen

¿Cómo experimento al Cristo dentro de mí y al Cristo entre nosotros?

¿Estoy permitiendo que la oración abra mis ojos a su presencia en la historia?

\*\*\*

MIÉRCOLES, NOCHEBUENA DE NAVIDAD

## **Tanto Amó Dios al Mundo**

*“A Dios nunca lo ha visto nadie; pero si nos amamos unos a otros, Dios vive en nosotros y su amor se hace realidad en nosotros” (Juan 4: 12)*

Recordemos hoy el amor que Dios tiene para ti y para mí. El amor de Dios es tan tierno. El amor de Dios es tan grande, tan real, tan vivo que Jesús vino justamente para enseñarnos como amar. El amor no es algo que se fosiliza, sino algo que vive. Las obras de amor y las declaraciones de amor son el camino de la paz. ¿Y dónde comienza es amor? -justo en nuestros corazones. Debemos saber que hemos sido creados para grandes cosas, no solamente para ser un número en el mundo, no solamente para obtener diplomas y títulos, para este o aquel trabajo. Hemos sido creados para amar y ser amados.

En las Escrituras leemos de la ternura de Dios por el mundo, y leemos que Dios amó tanto al mundo que le dio a su Hijo Jesús para que viniera a ser como nosotros y nos trajera la buena nueva de que Dios es amor, que Dios te ama y me ama. Dios quiere que nos amemos los unos a los otros, así como Él nos ama. Ustedes deben ser la presencia de Cristo los unos para los otros. Ámense los unos a los otros. Eso es todo lo que Jesús vino a enseñarnos. La

forma más simple de convertirnos en su luz es al ser bondadosos y cariñosos, atentos, y sinceros los unos con los otros: “De esa forma sabrán que ustedes son discípulos suyos “—*Madre Teresa*.

*¿Estoy dispuesto(a) a ser la presencia de Cristo para los demás, como dice el texto?*

*¿Qué parte de mí resiste esa entrega, y qué parte se alegra en ella?*

\*\*\*

## INTRODUCCIÓN A LA NAVIDAD POR EL PADRE THOMAS KEATING

### **Navidad – La plenitud de la Presencia**

#### **Cita**

“Dios está presente en todo. El universo entero es un sacramento de su presencia.”

#### **Reflexión**

La Navidad no es el final de la espera, sino el comienzo de una nueva conciencia: Dios está aquí, Dios está ahora. No en la superficie, sino en lo más íntimo de cada instante.

#### **Práctica sugerida**

En Navidad, dedica unos minutos a estar solo/a en silencio. Deja que el gozo surja no por las luces o los regalos, sino por la presencia viva de Dios en ti y en todo.

*JUEVES, DÍA DE NAVIDAD*

### **La Vida de Dios Revelada y Compartida**

“Aquél que es la Palabra se hizo hombre y vivió entre nosotros, lleno de amor y verdad. Y hemos visto su gloria, la gloria que como Hijo único recibió del Padre” (Juan 1:14)

En la persona de Jesucristo, Dios ha entrado en nuestras vidas de la manera más íntima, para que nosotros podamos entrar en su vida por medio del espíritu. En Jesús, Dios se convirtió en uno de nosotros para poder guiarnos por medio de Jesús hacia la intimidad de su vida divina.

Jesús vino a nosotros para hacerse como nosotros y, al irse, permitir que nos hagamos como él. Al darnos su Espíritu, su aliento, él se volvió más cercano a nosotros incluso que nosotros mismos. Es por medio de este aliento de Dios que podemos llamarle “Abba, Padre” y podemos ser parte de la misteriosa y divina relación entre Padre e Hijo. Por lo tanto, orar en el Espíritu de Jesucristo, significa participar en la vida íntima de Dios mismo.

Probablemente no exista alguna otra imagen que exprese de mejor forma la intimidad con Dios en la oración como es la imagen del aliento de Dios. Somos

como personas asmáticas siendo sanadas de nuestra ansiedad. El Espíritu nos ha quitado la ansiedad (la palabra en latín para ansiedad es angustia) y ha hecho todo nuevo para nosotros. Recibimos un nuevo aliento, una nueva libertad, una nueva vida. Esta nueva vida es la vida divina de Dios mismo.

Por lo tanto, la oración es Dios respirando en nosotros, para así convertirnos en parte de su vida íntima y de esta manera hacernos nacer de nuevo.

*¿Cómo experimento que “la Palabra se hizo carne y habitó entre nosotros”?*

*¿Estoy dejando que esa presencia encarnada transforme mi vida cotidiana*

—Henri J.M. Nouwen

\*\*\*