**Retiro de Adviento 2017**

***Tema: La esperanza, estilo de vida centrada en Cristo***

**Ambientación**

Todo el tiempo litúrgico del Adviento está lleno de una ardiente invitación a vivir esperanzadamente. La esperanza es una de las tres grandes virtudes cristianas, una virtud teologal junto a la fe y la caridad. Virtud *teologal* porque nos ayuda a tener todos nuestros sentidos orientados a Dios y a actuar al estilo divino.

Vivir con esperanza es todo lo contrario a dejarnos invadir por el desaliento o de manera acomodada ante los acontecimientos que nos depara el día a día. Esperanza, en cristiano, es ser personas *despiertas* y *confiadas* siempre en el actuar misericordioso de Dios. Estas son sus palabras:

*Yo sé los planes que tengo para vosotros, planes para vuestro bienestar y no para vuestro mal, a fin de daros un futuro lleno de esperanza. Yo, el Señor, lo afirmo (Jr 29,11).*

La Palabra de Dios que escucharemos a lo largo de todo el tiempo de Adviento será una invitación continua a mantenernos con el ánimo levantado y a la espera de todo lo bueno que podamos imaginar y más allá…Pues Dios está dispuesto a darnos infinitamente más de lo que podemos pensar, desear o soñar. Sus planes para con nosotras, para con todas sus criaturas, siempre serán planes de bondad y de misericordia.

Por eso, desde estos primeros momentos del día de retiro, de las horas que vamos a dedicar a profundizar y a orar…, a dejarnos encontrar por Dios desde lo más íntimo de nuestro ser, nos abrimos a su mensaje y nos dejamos invadir por su luz. Acogemos la invitación que Dios nos hace a vivir en vigilia constante

|  |
| --- |
| Algunas técnicas sencillas de relajación y concentración. Preparación para la meditación. 1. **Tomar una postura relajada:**Sentarse con la espalda y el cuello rectos, juntar los pies y apoyarlos sobre el suelo, sin tensión.
2. **Cerrar los ojos**. Toma una postura que te ayude a interiorizar todo tu ser, cómoda y atenta a la vez. Trata de quitar toda tensión: de la frente, los ojos, la mandíbula, el cuello, los hombros, los brazos y las manos, el abdomen, la espalda, las piernas, los pies… Relájate.
3. **Toma conciencia de tu respiración**: Respira hondo, de forma pausada, usando el mismo tiempo para inhalar, retener y expirar el aire. Hazlo unas diez veces…
4. **Controla tus sentidos:** Los sentidos andan normalmente dispersos, buscando o recibiendo cantidad de estímulos innecesarios. En la meditación también hay que *recoger los sentidos*, y hacerlo de tal manera que ese ejercicio contribuya a focalizar toda la persona en lo que se va a hacer en la oración… Estate atenta a lo que oyes…, a lo que ves, a lo que palpas con tus manos; relaja tu rostro, tus labios…

Puedes imaginarte un lugar de aguas serenas…, los círculos concéntricos que se forman al tirar un guijarro en un espacio de aguas tranquilas…, Acompasa uno a uno todos tus sentidos, pacificados…, al unísono. Estás tú, con DIOS. Dios en TI… |

**Textos sugeridos para la meditación**

Nos vendrá bien tomar como punto de partida los textos del *I Domingo de Adviento*, pues en ellos se nos espabila y se nos invita a tomar conciencia de nuestra realidad personal ante Dios, a vivir confiadamente nuestra condición de “hijos suyos y obra de sus manos”… Él es nuestro Padre y nuestro Salvador. Como comunidad centrada en el Hijo, Jesucristo, no carecemos de ningún don del Espíritu para vivir afirmadas en la fe. Solo necesitamos permanecer atentas a su llegada, estar vigilantes, alerta… Él nos trae la PAZ.

**Lectura del libro de *Isaías 63, 16b-17. 19b; 64, 2b-7***

Tú, Señor, eres nuestro padre, tu nombre de siempre es «Nuestro redentor». Señor, ¿por qué nos extravías de tus caminos y endureces nuestro corazón para que no te tema? Vuélvete, por amor a tus siervos y a las tribus de tu heredad. ¡Ojalá rasgases el cielo y bajases, derritiendo los montes con tu presencia! Bajaste, y los montes se derritieron con tu presencia. Jamás oído oyó ni ojo vio un Dios, fuera de ti, que hiciera tanto por el que espera en él. Sales al encuentro del que practica la justicia y se acuerda de tus caminos. Estabas airado, y nosotros fracasamos: aparta nuestras culpas, y seremos salvos. Todos éramos impuros, nuestra justicia era un paño manchado; todos nos marchitábamos como follaje, nuestras culpas nos arrebataban como el viento. Nadie invocaba tu nombre ni se esforzaba por aferrarse a ti; pues nos ocultabas tu rostro y nos entregabas en poder de nuestra culpa. Y, sin embargo, Señor, tú eres nuestro padre, nosotros la arcilla y tú el alfarero: todos somos obra de tus manos.

***Salmo 79***

**Oh Dios, restáuranos, que brille tu rostro y nos salve.**

*Pastor de Israel,* escucha,
tú que te sientas sobre querubines, resplandece.
Despierta tu poder y ven a salvarnos.

*Dios de los ejércitos*, vuélvete:
mira desde el cielo, fíjate,
ven a visitar tu viña,
la cepa que tu diestra plantó,
y que tú hiciste vigorosa.

*Que tu mano* proteja a tu escogido,
al hombre que tú fortaleciste.
No nos alejaremos de ti;
danos vida, para que invoquemos tu nombre.

#### Lectura del apóstol san Pablo *a los Corintios 1, 3-9*

Hermanos: La gracia y la paz de parte de Dios, nuestro Padre, y del Señor Jesucristo sean con vosotros. En mi acción de gracias a Dios os tengo siempre presentes, por la gracia que Dios os ha dado en Cristo Jesús. Pues por él habéis sido enriquecidos en todo: en el hablar y en el saber; porque en vosotros se ha probado el testimonio de Cristo. De hecho, no carecéis de ningún don, vosotros que aguardáis la manifestación de nuestro Señor Jesucristo. Él os mantendrá firmes hasta el final, para que no tengan de qué acusaros en el día de Jesucristo, Señor nuestro. Dios os llamó a participar en la vida de su Hijo, Jesucristo, Señor nuestro. ¡Y él es fiel!

#### Lectura del santo evangelio según *san Marcos 13, 33-37*

En aquel tiempo, dijo Jesús sus discípulos:

—«Mirad, vigilad: pues no sabéis cuándo es el momento.

Es igual que un hombre que se fue de viaje y dejó su casa, y dio a cada uno de sus criados su tarea, encargando al portero que velara.

Velad entonces, pues no sabéis cuándo vendrá el dueño de la casa, si al atardecer, o a medianoche, o al canto del gallo, o al amanecer; no sea que venga inesperadamente y os encuentre dormidos. Lo que os digo a vosotros lo digo a todos: ¡Velad!».

**Profundización del tema**

No podemos consideraros seguidoras de Jesús si nuestra vida no está llena de esperanza. Por muy “consagradas” que seamos ¡y lo somos!, nuestro testimonio no es válido, ni responde al estilo de vida del Señor y Maestro, del Amigo y Esposo, del Amado del alma…, si nos dejamos invadir por el desánimo, la desesperanza, el desaliento… Tanta cosas negativas que están acechando nuestras vidas detrás de cada acontecimiento, de cada recodo del camino...

Es verdad, hay motivos para perder la esperanza. Tenemos motivos para no ver el horizonte o verlo turbio y negro, lleno de nubarrones y de sucesos reales que solo descargan fango, dolor y sufrimiento: guerras, violencia a todos los niveles relacionales, hambre, enfermedad y muerte en cada rincón del mundo, desastres naturales, opresión y explotación de los seres humanos y de la naturaleza…

¿Hay algo o alguien que anuncie la paz y la justicia, el amor y la concordia (= unión de corazones) sobre nuestra tierra, nuestras familias, nuestras comunidades…? ¿Hay algo o alguien que anuncie la PRESENCIA de Dios entre nosotros?

Sí. Lo hay. El Dios que viene a visitarnos inesperadamente, sin anuncio previo porque viene a “su casa”. Nosotras, como todo creyente responsable de su fe, tenemos nuestra esperanza centrada en la persona de JESUCRISTO. Porque, como dice el Papa Francisco: “Los cristianos no se rinden nunca”. Os propongo, pues, en este rato de meditación, leer y reflexionar tranquilamente y en actitud de escucha orante, las palabras del Papa en su Audiencia del 11 Oct. Del 2017 en el Vaticano. Son un gran aliciente para comenzar sin reservas un Adviento lleno de gozo y comprometido con la realidad, sin dejarnos llevar por la desidia…

El Papa habló en esa Audiencia preparatoria del Adviento de la esperanza que vive todo cristiano ante la llegada de Jesús y pidió no caer en actitudes pesimistas. “No nos abandonemos al fluir de los eventos con pesimismo, como si la historia fuese un tren del cual se ha perdido el control. La resignación no es una virtud cristiana. Como no es de los cristianos levantar los hombros o inclinar la cabeza adelante hacia un destino que nos parece ineludible”, dijo Francisco. Dejémonos llenar de su optimismo creyente, de sus palabras de aliento, de su visión de pastor de la Iglesia universal.

|  |
| --- |
| *Queridos hermanos y hermanas, ¡buenos días!*Hoy quisiera detenerme en aquella dimensión de la esperanza que es la espera vigilante. El tema de la vigilancia es uno de los hilos conductores del Nuevo Testamento. Jesús predica a sus discípulos: «Estén preparados, ceñidos y con las lámparas encendidas. Sean como los hombres que esperan el regreso de su señor, que fue a una boda, para abrirle apenas llegue y llame a la puerta» (Lc 12,35-36). En este tiempo que sigue a la resurrección de Jesús, en el cual se alternan en continuación momentos serenos y otros angustiantes, los cristianos no descansan jamás. El Evangelio exige ser como los siervos que no van jamás a dormir, hasta que su señor no haya regresado. Este mundo exige nuestra responsabilidad, y nosotros la asumimos toda y con amor. Jesús quiere que nuestra existencia sea laboriosa, que bajemos jamás la guardia, para recibir con gratitud y maravilla cada nuevo día donado por Dios. Cada mañana es una página blanca que el cristiano comienza a escribir con las obras de bien. Nosotros hemos ya sido salvados por la redención de Jesús, pero ahora esperamos la plena manifestación de su señoría: cuando finalmente Dios será todo en todos (Cfr. 1 Cor 15,28). Nada es más cierto, en la fe de los cristianos, de esta “cita”, este encuentro con el Señor, cuando Él regrese. Y cuando este día llegará, nosotros cristianos queremos ser como aquellos siervos que han pasado la noche ceñidos y con las lámparas encendidas: es necesario estar listos para la salvación que llega, listos para el encuentro. Ustedes, ¿han pensado cómo será este encuentro con Jesús, cuando Él regrese? ¡Será un abrazo, una alegría enorme, un gran gozo! Este encuentro: nosotros debemos vivir en espera de este encuentro.El cristiano no está hecho para el aburrimiento; en todo caso para la paciencia. Sabe que incluso en la monotonía de ciertos días siempre iguales está escondido un misterio de gracia. Existen personas que con la perseverancia de su amor se convierten en pozos que irrigan el desierto. Nada sucede en vano, y ninguna situación en la cual un cristiano se encuentra inmerso es completamente refractaria al amor. Ninguna noche es tan larga de hacer olvidar la alegría de la aurora. Y cuando más oscura es, más cerca está la aurora. Si permanecemos unidos a Jesús, el frio de los momentos difíciles no nos paraliza; y si incluso el mundo entero predicara contra la esperanza, si dijera que el futuro traerá sólo nubes oscuras, el cristiano sabe que en ese mismo futuro existe el regreso de Cristo. ¿Cuándo sucederá esto? Nadie sabe el tiempo, no lo sabe, pero el pensamiento que al final de nuestra historia está Jesús Misericordioso, basta para tener confianza y no maldecir la [vida](http://www.aciprensa.com/vida). Todo será salvado. Todo. Sufriremos, habrán momentos que suscitan rabia e indignación, pero la dulce y poderosa memoria de Cristo expulsará la tentación de pensar que esta vida es equivocada.Después de haber conocido a Jesús, nosotros no podemos hacer otra cosa que observar la historia con confianza y esperanza. Jesús es como una casa, y nosotros estamos adentro, y por las ventanas de esta casa nosotros vemos el mundo. Por esto, no nos encerremos en nosotros mismos, no nos arrepintamos con melancolía un pasado que se presume dorado, sino miremos siempre adelante, a un futuro que no es sólo obra de nuestras manos, sino que sobre todo es una preocupación constante de la providencia de Dios. Todo lo que es opaco un día se convertirá en luz.Y pensemos que Dios no se contradice a sí mismo. Jamás. Dios no defrauda jamás. Su voluntad en relación a nosotros no es nublada, sino es un proyecto de salvación bien delineado: «porque Él quiere que todos se salven y lleguen al conocimiento de la verdad» (1 Tim 2,4). Por lo cual no nos abandonemos al fluir de los eventos con pesimismo, como si la historia fuese un tren del cual se ha perdido el control. La resignación no es una virtud cristiana. Como no es de los cristianos levantar los hombros o inclinar la cabeza adelante hacia un destino que nos parece ineludible.Quien trae esperanza al mundo no es jamás una persona remisiva. Jesús nos pide esperarlo sin estar con las manos cruzadas: «¡Felices los servidores a quienes el señor encuentra velando a su llegada!» (Lc 12,37). No existe un constructor de paz que al final de la cuenta no haya comprometido su paz personal, asumiendo problemas de los demás. Este no es un constructor de paz: este es un ocioso, este es un acomodado. No es constructor de paz quien, al final de la cuenta, no haya comprometido su paz personal asumiendo los problemas de los demás. Porque el cristiano arriesga, tiene valentía para arriesgar para llevar el bien, el bien que Jesús nos ha donado, nos ha dado como un tesoro.Cada día de nuestra vida, repitamos esta invocación que los primeros discípulos, en su lengua aramea, expresaban con las palabras *Marana-tha*, y que lo encontramos en el último versículo de la [Biblia](http://www.aciprensa.com/Biblia/index.html): «¡Ven, Señor Jesús!» (Ap 22,20). Es el estribillo de toda existencia cristiana: en nuestro mundo no tenemos necesidad de otra cosa sino de una caricia de Cristo. Que gracia sí, en la oración, en los días difíciles de esta vida, sentimos su voz que responde y nos consuela: « ¡Volveré pronto!» (Ap 22,7). *Gracias*.***Papa Francisco*** |

Podemos disponer el día de retiro en torno al tema contenido en las lecturas de Adviento que hemos propuesto. Y las palabras del Papa, de tal manera que su contenido vaya llenando los espacios de reflexión y de oración.

En primer lugar, podemos detenernos a **leer los textos** propuestos y meditar su contenido, detenidamente, sin prisas. Tal vez pueda ayudarnos el tener en cuenta esas tres afirmaciones que podemos sacar de cada una de las lecturas *del I Domingo de Adviento* y que tienen como objetivo espabilar los sentidos del creyente y mantenernos alerta, conscientes de la llegada de Dios a nuestras vidas:

***1ª)*** Dios es nuestro Padre y nuestro Salvador

***2ª)*** Somos una comunidad centrada en Jesucristo y llena de los dones del Espíritu

***3ª)*** Como tal, cada una de nosotras, miembros de esa comunidad cristiana, hemos de tomar una actitud ante la vida que de testimonio de la esperanza puesta en Aquel que viene a visitarnos y a redimirnos. Por eso hemos de ser:

* personas *despiertas*, que se dejan afectar por los acontecimientos, pero no se dejan vencer por las adversidades…
* personas llenas de *esperanza* “que es espera activa”, no acomodada, ni indiferente, ni acomplejada.
* Personas que transmiten siempre una mirada de esperanza. Una esperanza que alumbra un horizonte lleno de paz, de justicia y de amor; es decir: que anuncian la llegada definitiva de Dios al mundo y a nuestras vidas.

La esperanza cristiana es una esperanza “*escatológica*”, es decir: que tiene como meta el “escatón”, *el encuentro definitivo con Dios.* La esperanza cristiana es encarnación, muerte y RESURRECCIÓN. Es una esperanza PASCUAL que marca toda nuestra existencia y por lo mismo, nuestro estilo de vida, sin apegos a lo caduco y pasajero.

Podemos meditar el mensaje de la Palabra de Dios (con los matices que cada una pueda darle personalmente, iluminada en su interior por la luz del Espíritu Santo). Y también **escrutar** *(= examinar interiormente)* **y dejarnos escrutar por el mensaje del Papa**. Subrayar algunas de las afirmaciones que hace Francisco y que nos parezcan más significativas, a fin de poder compartirlas con la comunidad: bien en un encuentro programado para ese fin o bien dentro de la oración comunitaria compartida.

|  |
| --- |
| **ESQUEMA** para el final del día:* **Ambientación**: Lectura de un párrafo de la Audiencia del Papa Francisco

**-Himno**: *“Maranatha”* (si conviene, exposición del Stmo.) **-Salmodia** (vísperas)* **Lectura** de uno de los textos del I Domingo de Adviento (o de cualquier otro texto del Tiempo de Adviento que ilumine el tema propuesto)

***-Reflexión*** –silencio e interiorización del mensaje escuchado-***-Canto*** o audición (de Adviento).* ***Tiempo*** para compartir comunitariamente

- Para finalizar: oración del ***Padre Nuestro*** y canto del “***Magníficat***”. |