

Un retiro de Adviento



EJERCICIOS ESPIRITUALES
EN LA VIDA DIARIA

LOYOLAPRESS.

1 *Introducción al misterio de Cristo a través del Adviento y la Navidad*

EL ADVIENTO es un tiempo en el que recordamos al Hijo de Dios, quien se hace uno de nosotros, y al mismo tiempo, nos preparamos para su segunda venida revestido en gloria y majestad. El Adviento es un tiempo para la espera activa, los deseos profundos, la oración, la comunicación y la alegría.



LA NAVIDAD es un tiempo para el gozo y la contemplación del misterio de la Encarnación del Hijo de Dios. Somos testigos de las primeras manifestaciones que el Hijo de Dios realiza para salvarnos. Durante este tiempo litúrgico celebramos a María de manera especial, como Madre de Dios.

En el método de oración propuesto en los Ejercicios Espirituales de San Ignacio, la contemplación de los misterios de la vida de Cristo juega un papel central. Esta es la manera en que, además de la lectura meditativa, resaltamos lo que llamamos “contemplación ignaciana” de los relatos de la infancia de Jesús. Durante este tiempo pedimos la gracia especial de conocer al Señor más íntimamente, para que así lo amemos y le sirvamos aun más.

- A** Deja de lado, de alguna manera, tus actividades diarias y dedica por lo menos de 20 a 30 minutos a la oración personal.
 - B** Dedicar diariamente unos cuantos minutos a la Oración de atención amorosa (Examen de conciencia) para que analices los principales eventos de tu día.
 - C** Trata de encontrar un amigo, o mejor aún, un grupo de diálogo con quien compartir el fruto de tu oración por lo menos una vez a la semana.
-

2 *Define tu programa personal*

Establece tu horario para la oración diaria y haz todo lo posible por cumplirlo fielmente. Fija algunas fechas en las cuales puedas compartir el fruto de tu oración con algún amigo o con algún grupo pequeño de diálogo.

3 *Guía para la oración diaria*

- A** Selecciona el mejor lugar y hora para tu oración diaria.
- B** Al iniciar tu momento de oración, date cuenta de que Dios está realmente presente y quiere acercarse aún más a ti.
- C** Pide al Espíritu Santo que te guíe e inspire.
- D** Al comenzar tu oración, recita esta oración o una similar:

*Aquí estoy Señor. Estoy ante ti.
Con lo que soy y cuanto tengo,
me dispongo en tu presencia, rodeado de tranquilidad y paz.
Me encuentro en tu presencia y te pido que me dirijas.
Me abro totalmente a ti que eres un Dios cercano.
Eres la fuente de la vida,
la fuerza de la vida que penetra mi ser más profundo.
Eres el aliento que respiro y que mantiene mi propia existencia.
Deja que la paz habite dentro de mí.
Concédeme la gracia de permitirte que me purifiques,
de ser un recipiente que sólo se llene de ti, Dios mío.
Deja que todos mis pensamientos y sentimientos, mi deseo y libertad,
se dirijan totalmente a tu honor y servicio. Amén.*

E Dos maneras de orar utilizando los textos bíblicos sugeridos:

Contemplación ignaciana — (CI)

(Puede utilizarse para las lecturas del Antiguo o Nuevo Testamento, pero especialmente, para los eventos de la vida de Cristo).

- Recuerda el pasaje bíblico y utiliza tu imaginación para entrar y sentirte parte de la escena del Evangelio.
- Intenta *ver* de verdad, contemplando a cada persona que aparece en la escena. Dedicar tiempo a observarlos, especialmente a Jesús (si aparece en la escena). Simplemente observa, sin intentar explicar o entender nada.
- Intenta *escuchar* de verdad, prestando atención a las palabras proclamadas o impresas. ¿Qué crees que signifiquen? ¿Qué tal si estas palabras te las hubieran dirigido a ti personalmente?
- *Observa* detenidamente qué hacen los personajes de la escena. Tienen nombres, historias, sufrimientos, preguntas personales, alegrías. ¿Cómo reaccionan? Identifica sus gestos, sentimientos y actitudes, y por encima de todo, identifica los referidos a Jesús.
- *Visualízate como un personaje activo en la escena*. Envuélvete en lo que está pasando. Además de ver y escuchar, intenta tocar y sentir el sabor de lo que ha pasado durante la oración. Reflexiona sobre la manera en que puedes beneficiarte de todo lo que haya sucedido durante este momento de oración.

Concluye con una íntima despedida de tu Dios usando las palabras del Padrenuestro. Una vez terminado este momento de oración, no olvides hacer una breve evaluación.

Lectura meditativa — (LM)

- Lee el texto entero; vuélvelo a leer lentamente, verso por verso. Pregúntate a ti mismo: *¿qué dice este texto por sí mismo?*
- Detente al momento en que Dios te hable interiormente. No te apresures, aprende a saborear las cosas. Pregúntate a ti mismo: *¿qué me dice el texto?*
- Dios es un padre que nos ama mucho más de lo que cualquier otra persona nos pudiera amar. Pregúntate a ti mismo: *¿qué es lo que este texto me hace decir a Dios?* Puede ser una oración de alabanza, petición, acción de gracias, adoración o el mismo silencio.
- Continúa reuniendo todo lo que venga a tu mente, todo lo que toque tu corazón: deseos, iluminaciones, invitaciones, recuerdos, inspiraciones. Pregúntate a ti mismo: *¿qué es lo que este texto y todo lo que he experimentado a través de él me ha hecho amar y vivir?*

Concluye la oración con una despedida amorosa. Recita el Padrenuestro y el Avemaría. Una vez terminado este momento de oración, no olvides hacer una breve evaluación (Ver paso 5).



4 *Textos para cada día*

Abreviaciones: (CI): Contemplación ignaciana • (LM): Lectura meditativa

1a Semana

PROFUNDIZA TU FE EN EL SEÑOR, QUIEN NOS DA TODO LO QUE NECESITAMOS.

Petición: pide a Dios la gracia de adentrarte en el espíritu del Adviento, tiempo de esperanza, de escucha de la Palabra, de llamada universal a expandir la Buena Nueva.

- 12/2 Domingo: Isaías 2:5–1; Salmo 122(121); Romanos 13:11–14; Mateo 24:37–44
- 12/3 Lunes: Mateo 8:5–11 (CI)—No he encontrado fe semejante en Israel.
- 12/4 Martes: Lucas 10:21–24 (LM)—Felices los ojos que ven lo que ustedes ven.
- 12/5 Miércoles: Mateo 15:29–37 (CI)—Todos comieron hasta saciarse.
- 12/6 Jueves: Isaías 26:1–6 (LM) Confíen siempre en el Señor.
- 12/7 Viernes: Mateo 9:27–31 (CI)—¿Crees que puedo hacerlo?
- 12/8 Sábado: Repite los textos y ora con el que te llamó más la atención durante esta semana.

2a Semana

PREPÁRATE PARA LA VENIDA DEL SEÑOR.

Petición: pide a Dios la gracia de preparar el camino del Señor en tu propio corazón, en tu familia, en tu parroquia y en la comunidad humana.

- 12/9 Domingo: Isaías 11:1–10; Salmo 72(71); Romanos 15:4–9; Mateo 1:1–12
- 12/10 Lunes: Lucas 5:17–26, (CI)—Amigo, tus pecados te son perdonados.

- 12/11 Martes: Isaías 40:1–11 (LM)—Preparen en el desierto un camino para el Señor.
- 12/12 Miércoles: Isaías 40:25–31 (LM)—El Dios eterno fortalece el corazón fatigado.
- 12/13 Jueves: Isaías 41:13–20 (LM)—Transformen en lagos todos los desiertos.
- 12/14 Viernes: Mateo 11:16–19 (CI)—El tiempo probará dónde reside la sabiduría.
- 12/15 Sábado: Repite los textos y ora con el que te llamó más la atención durante la semana.

3a Semana

¡ALÉGRATE, EL SEÑOR ESTÁ CERCA!

Petición: pide a Dios la gracia de vivir alegremente la espera del Señor, que viene a traernos la gracia de la salvación.

- 12/16 Domingo: Isaías 35:1–6a,10; Salmo 146(145); Santiago 5:7–10; Mateo 11:2–11
- 12/17 Lunes: Mateo 1:1–17; Salmo 72(71) (CI)—La justicia florecerá y la paz durará por siempre.
- 12/18 Martes: Mateo 1:18–25 (CI)—José, hijo de David, no temas tomar a María como esposa. El hijo que espera es obra del Espíritu Santo.¹
- 2/19 Miércoles: Lucas 1:5–25 (CI)—No temas, Zacarías, pues tu oración ha sido escuchada. Tu mujer Isabel dará a luz a un hijo, a quien llamarás Juan.
- 12/20 Jueves: Lucas 1:26–38 (CI)—¡Regocíjate, llena de gracia!
- 12/21 Viernes: Lucas 1:39–45 (CI)—Bendito el fruto de tu vientre.
- 12/22 Sábado: Repite los textos y ora con el que te llamó más la atención durante la semana.

4a Semana

EL MISTERIO DIVINO IRRUMPE EN NUESTRA VIDA.

Petición: pide la gracia del Espíritu Santo para alcanzar una vida fructífera, así como el Espíritu hizo que el vientre de María fructificara en la persona de Cristo.

- 12/23 Domingo: Isaías 7:10–14; Salmo 24(23); Romanos 1:1–7; Mateo 1:18–24
- 12/24 Lunes: Lucas 1:67–79 (LM)—Bendito sea el Señor, Dios de Israel.
- 12/25 Martes: **Navidad**, Lucas 2:1–20 (CI)—Vayamos a Belén a ver lo que ha ocurrido.
- 12/26 Miércoles: Mateo 10:17–22 (LM)—Serás llevado a juicio ante gobernantes y reyes por mi causa, para que des testimonio antes ellos y ante los paganos.
- 12/27 Jueves: 1 Juan 1:1–4 (LM)—Les escribimos esto para que su alegría sea completa.
- 12/28 Viernes: Mateo 2:13–18 (CI)—Levántate, toma al niño y a su madre.
- 12/29 Sábado: Lucas 2:22–35 (CI)—Una espada te atravesará el alma.

Navidad 1a Semana

JESÚS ES LA LUZ QUE ALUMBRA LA OSCURIDAD.

Petición: pide la gracia de recibir a Jesús, el Salvador, como luz para el caminar.

- 12/30 Domingo: **La Sagrada Familia**—Eclesiástico (Sirácide) 3:2–6,12–14; Salmo 128(127); Colosenses 3:12–21; Mateo 2:13–15,19–23
- 12/31 Lunes: 1 Juan 1:1–18 (LM)—El Verbo se hizo carne y habitó entre nosotros.
- 1/1 Martes: Año Nuevo 2008, Lucas 2:16–21

María, Madre de Dios.

- 1/2 Miércoles: John 1:19–28 (CI)— Soy la voz de quien grita en el desierto: “¡Enderecen el camino del Señor”!
- 1/3 Jueves: Juan 1:29–34 (CI)—¡He ahí el Cordero de Dios!
- 1/4 Viernes: Juan 1:35–42 (CI)—Vengan y vean.
- 1/5 Sábado: Juan 1:43–51 (CI)—Tú eres el Hijo de Dios.

2a Semana

LA MANIFESTACIÓN DE DIOS EN JESUCRISTO.

Petición: pide la gracia de ser guiado por la estrella, la luz que viene de lo alto, y para que lleves esta luz a los demás.

- 1/6 Domingo: **La Epifanía del Señor**— Isaías 60:1–6; Salmo 72(71); Efesios 3:2–6; Mateo 2:1–12
- 1/7 Lunes: Mateo 4:12–17, 23–25 (LM)—El pueblo que habitaba en las tinieblas ha visto una gran luz.
- 1/8 Martes: Marcos 6:34–44 (CI)—Entonces, tomó cinco panes y dos pescados y, elevando la vista al cielo, los bendijo, partió el pan y se lo dio a sus discípulos.
- 1/9 Miércoles: Marcos 6:45–52 (CI)— ¡Ánimo! Soy yo, no tengan miedo.
- 1/10 Jueves: Lucas 4:14–22 (LM)—El Espíritu del Señor está sobre mí, porque me ha ungido para que dé la Buena Nueva a los pobres.
- 1/11 Viernes: Lucas 5:12–16 (CI)—Señor, si quieres, puedes sanarme.
- 1/12 Sábado: Juan 3:22–30 (CI)—Él debe crecer y yo debo disminuir. *También puedes repasar todo el retiro de Adviento.*
- 1/13 Domingo: **El Bautismo del Señor**— Isaías 42:1–4,6–7; Salmo 29(28); Hechos de los Apóstoles 10:34–38; Mateo 3:13–17.

[Evalúa todo el retiro de Adviento, de ser posible, hazlo en el grupo de diálogo].

5 *Evaluando la oración*

Al completar cada uno de los períodos de oración, pregúntate cómo fue esa experiencia para ti:

- ¿Qué versículos de la Palabra de Dios capturaron mi atención?
- ¿Qué sentimiento, experiencia, emoción o afecto predominaron?
- ¿Sentí algún tipo de llamado, deseo o inspiración interior?
- ¿Experimenté alguna dificultad o resistencia?

De ser posible, escribe en un diario tu respuesta a estas preguntas. Redáctalas en forma de oración de acción de gracias o de petición. Estas mismas preguntas las podrás usar al evaluar el retiro en el grupo de diálogo o en una conversación espiritual que mantengas con alguien más.

6 *La oración de atención amorosa* *(Conocida también como Examen de conciencia)*

Al final del día, concédete unos minutos de atención amorosa, preséntandote ante el Señor como alguien que ha sido agraciado por él a lo largo de la jornada.

Agradécele a Dios todo lo bueno que recibiste tú y todos los demás.

Invoca la fuerza del Espíritu Santo, pide su luz para discernir la mejor manera de usar tu libertad y para decidir sabiamente.

Reflexiona las situaciones, circunstancias y eventos del día en los cuales permitiste que Dios actuara y se hiciera presente en tu vida. Rememora tus acciones que fueron signo de la presencia de Dios y de su amor por los demás.

Busca el perdón en Jesús, tu amigo fiel, por el bien que no hiciste y por no dejar que el Espíritu Santo te guiara.

Entrégate al Señor en el día que está por venir y experimenta el gozo y la esperanza que surgen al depositar todas estas cosas en sus manos.