

PREPAREMOS LA NAVIDAD

¡VEN SEÑOR JESÚS! Grito que reclama actitud de espera, momento de silencio, "cueva", compromiso, riesgo...

Símbolos.- Pósters significativos: uno de un camino y algunos otros con personas de diferentes edades: niños, adolescentes, jóvenes, adultos, ancianos... representando las diferentes etapas de la vida. Y un buen ramo de flores silvestres.

PRIMERA PARTE

Se reúne la comunidad en la Capilla o en un lugar apropiado y ambientado.

Se puede comenzar cantando: "Misericordias Domini inaeternum cantabo" (de Taizé). *Si se tiene la cinta, ayudará ponerla. Dejar después un momento corto de silencio.*

Ambientación. Llegamos a un momento del año particularmente entrañable y sugerente; entramos en el Adviento. Queremos tomar nuestra vida entre las manos para re-leerla, re-pensarla y para proyectar hacia delante personalmente y en comunidad. Y lo hacemos serenamente, en presencia de "Aquel que sabemos, nos ama", dejándole entrar, dejándonos abarcar por su mirada.

Este día de retiro podemos enfocarlo así, como una re-lectura personal y comunitaria de nuestro caminar; como una mirada honda hacia atrás, pero a la vez, encarando el futuro, "lo que vendrá", eso significa literalmente el Adviento, el advenimiento. Vendrá lo que es aún germen, en María, en el mundo, y lo que ya está presente en Jesús: el Reino.

Podemos hacer un ejercicio personal y comunitario de "vigilancia", una invitación a despertar, como nos orientan los textos del Evangelio propuestos para el primer domingo de Adviento en los tres ciclos litúrgicos: Mt 24, 37-44; Mc 13, 33-37; Lc 21, 25-28

En ellos se nos invita a percibir esos gérmenes de vida, los signos de la llegada del Reino en nosotros mismos, en nuestra historia personal; se nos urge a estar "vigilantes" y despiertos para descubrirlos en el mundo, en la realidad del diario vivir.

Trataremos de hacerlo en confianza, al dejar nuestro pasado en las manos misericordiosas del Señor, y al acoger la vida en la esperanza que se proyecta hacia el futuro que viene, que se nos da y que nos espera. Experimentamos así la caducidad de éste tiempo, de este mundo que pasa, de nuestra vida que se va deslizando y podremos descubrir también la promesa de lo imperecedero, de lo que está ya, pero aún solamente en anuncio; de lo que está por llegar pero también lo tenemos en primicia.

Seguimos orando cantando juntos: "Misericordias Domini, inaeternum cantabo" ...

Porque todo viene de su amor y de su misericordia que es eterna y no tiene fin.

Dejamos un rato largo para que cada una lea y ore los textos del Evangelio dados.

SEGUNDA PARTE

Canto de interiorización: "Nada te turbe, nada te espante".

A) Ambientación Comunitaria.

Para comenzar podemos recitar juntos, despacio, dejándonos conocer, estrechar, cubrir, abarcar totalmente, dejándonos amar por el Señor, el Salmo 138.

Puede ayudar para la interiorización, el ir repitiendo despacio, lo que a cada uno más le haya "tocado". Idlo haciendo oración y dejándolo entrar en el corazón con paz.

Es muy importante iniciar el camino desde el fondo del ser; actualizando la confianza, el abandono, la seguridad del amor incondicional sobre nosotros, desde el amor creador de Dios que conoce y ama sus obras, sus criaturas. Recorrer despacio el cuerpo y el corazón como lugar y obra de Dios. Tratad de liberar el ser, de que se vaya pacificando. Solidario con la gracia y el pecado del mundo, con toda la existencia, con toda la creación, sintiendo su energía.

Y trata de sentir esto, personalmente, pero también comunitariamente: hacerte –haceros- conscientes del amor del Señor a la comunidad entera y sobre cada uno. El amor siempre transforma.

Canto repetitivo: "Busca el silencio, ten alerta el corazón, calla y contempla".

B) Este momento es personal, cada uno lo desarrolla en solitario.

Lectura personal de la vida. En este ambiente, tratando de hacer una unidad con el momento anterior y dejando resonar los textos que has leído y orado, intenta hacerte consciente del amor y de la presencia del Señor.

Busca un sitio tranquilo y una postura que más te ayuden. Intenta hacer silencio y trata de entrar dentro de ti mismo con cuidado y con amor. Utiliza el sistema de respiración abdominal (respirar siempre por la nariz).

Inicia un camino, una auténtica peregrinación hacia el fondo, hacia el corazón... Entra en el "lugar sagrado" y "descálzate" de todo lo que te estorba, de todo ruido. Dios está ahí. Y si esto no es posible, tampoco te agobies e intenta que se transforme todo en un rumor lejano. Es entrar en el corazón de la realidad, del mundo, pero de otra forma; es tratar de encontrar la centralidad de la vida, de todo el universo.

Hazte consciente de todo ello, siéntete en comunión, pero ahora, no hables ni siquiera contigo mismo, no te hagas preguntas. Por unos instantes, si te es posible, trata de escuchar el fondo del ser..., en silencio. Quizás sea un silencio molesto; no importa, inténtalo. Que el silencio te envuelva. No lo temas; aguántalo.

Dios, aunque a veces muy imperceptiblemente, habita en nuestro corazón, en el núcleo de nuestro ser. En silencio, déjate abarcar por su mirada reconciliadora, cargada de amor.

Después, poco a poco, desde el corazón, deja que vaya emergiendo tu vida, algunos trozos de tu historia, sus etapas... y contempla, sin juzgar nada, sin forzar nada; simplemente trata de que vaya brotando con paz. Adéntrate en el tiempo y en la raíz de ti mismo. Deja que fluyan los sentimientos, las dudas, las sensaciones; intenta ir liberando todo tu ser, pero hazlo con tranquilidad, sin forzar situaciones.

Párate en lo que te vaya surgiendo y sugiriendo. Quizás los momentos difíciles afloren primero; las heridas mal cerradas... las situaciones decepcionantes para ti mismo, ante los demás... Vuelve sobre todo ello aunque haya ocurrido hace ya tiempo. Trata de percibir las motivaciones de entonces, los sentimientos actuales, los cambios ocurridos, cómo ha influido todo ello en el camino... No se trata de moralizar sobre ello; no debes culpabilizarte, más bien es cuestión de percibirlo y concientizarlo con naturalidad y déjate abarcar por el perdón, por la misericordia infinita.

A pesar de todo, ¿qué malas pasadas te has jugado a ti mismo?

¿En la vida, qué has aprendido a través de todo ello?, ¿en qué medida el dolor, las inquietudes, los desgarrones y las dificultades te han ayudado a madurar, a crecer, te han desinstalado...?,

¿qué descubres a través de todo ello?, ¿dónde estuvo, qué lugar ocupó Dios en la vivencia de esto?

Pero, ¿qué zonas de tu ser necesitan aún de sanación, aceptación?... ¿existen aún restos y cicatrices?. Exponlas con sencillez y con humildad. Recibe también el perdón, la curación profunda del ser, intenta perdonar y ser perdonado...

Pero no te quedes ahí. Todo es don, todo es gracia. Si miramos hacia atrás con los ojos penetrantes de la fe y la profundidad, veremos que esto es verdad, que "todo es gracia"; descubriremos, a veces con sorpresa, a veces también con dolor, que, como dice Pablo, para los que aman a Dios, todo se transforma en bien, un bien que no siempre se nos es dado captar del todo, pero es don y gracia que se nos regala. Y podemos decir por experiencia que eso es así; que muchas veces el dolor ha sido una puerta, oportunidad de crecimiento y maduración en la vida. Dios está cerca de los que sufren, y la presencia del Señor es siempre vivificadora, transformadora: ¿podrías descubrir esta presencia?. Leer en profundidad cristiana quiere decir encontrar la gracia, las huellas salvíficas de Dios en nuestra vida, hazte consciente de esa cercanía.

"Al ir iban llorando, llevando la semilla; al volver, vuelven cantando trayendo sus gavillas"...Dice el Salmo 126. Semilla, gavilla..., germen y fruto..., lágrimas y gozo..., paciencia en la espera. Todo ello se da en la vida y es necesario que se den para poder llegar a recoger el fruto.

Una historieta muy sencilla: "Las calamidades pueden ser causa de crecimiento y de iluminación", dijo el Maestro. Y lo explicó del siguiente modo:

"Había un pájaro que se refugiaba a diario en las ramas secas de un árbol que se alzaba en medio de una inmensa llanura desértica. Un día, una ráfaga de viento arrancó de raíz el árbol, obligando al pobre pájaro a volar cien millas en busca de un nuevo refugio... Hasta que, al fin, llegó a un bosque de árboles cargados de frutas".

Y concluyó el Maestro: "Si el árbol seco se hubiera mantenido en pie, nada hubiera inducido al pájaro a renunciar a su seguridad y echarse a volar". (Anthony de Mello).

Trata de descubrirlo en tu vida. Mira los "árboles nuevos", el paisaje nuevo que hay en tu vida... lee los momentos de desinstalación pero descubriendo los frutos que se te han dado... Descubre los momentos de inseguridad pero también los pasos hacia la libertad etc...

Descúbrelos como momentos de gracia, porque seguro que también para ti han sido gracia.

Re-vive lo que te dio ánimos, los momentos especiales de energía, los que llamamos momentos buenos. Detente también en lo que ahora te comunica energía y vigor, al verlo en perspectiva. Es muy importante captar la positividad y el gozo de la vida. Reconoce lo que te ayudó, lo que te empujó hacia delante. Entra en el gozo de tu vida, reconócelo, agradécelo. Trata de re-vivir y de acogerlo. Haz presente a las personas que te han sido ayuda, luz y ánimo...

Tu historia ha evolucionado. Reconoce los grandes cambios que has experimentado en la concepción de la vida, del mundo, de la fe; en la forma de vivir como cristiano...

Repasa toda esa novedad que hemos tenido el privilegio y la responsabilidad de vivir en nuestra época, en la sociedad, en el mundo, la Iglesia, la comunidad, etc...¿Cómo ha sido esto en tu historia personal?, ¿cómo ha ido resonando todo ello en ti?... ¿cuáles han sido los momentos y los espacios más significativos de cambio?, ¿cuáles gratificantes?, ¿cuáles

dolorosos?, ¿cómo has colaborado?... ¿Qué te ha ido ayudando a evolucionar?. Mirar las distintas etapas de la vida y de los acontecimientos.

La historia personal está llena de matices, también de recovecos, de luces y de sombras... y cuando volvemos sobre ella podemos hallar muchas sorpresas. Porque cuando se relea algo siempre se captan sentidos nuevos, se iluminan zonas, motivaciones, se reciben dones inesperados... Podemos descubrir cuestiones que nos estaban ocultas, dispersas o en la sombra.

Intenta una reconciliación interior honda contigo mismo, con los demás, con la vida. Busca la alegría, la paz, el gozo... porque son dones y frutos del Espíritu de Dios que te habita y que habita este mundo. Pídelos en una oración sencilla y confiada.

¿Cómo alimentas y haces crecer los sentimientos, las actitudes...positivas en tu vida?. Seguro que te ayudará escuchar lo que P. Teilhard de Chardin quiere decirte en este poema. Te comunicará paz y te ayudará a entrar en ti, a aceptar y a aceptarte, a reconciliarte contigo y con los demás; te ayudará a re-leer con serenidad, encontrarte y encontrar al Señor de la vida:

“Adora y confía ”

“No te inquietes por las dificultades de la vida, por sus altibajos, por sus decepciones, por su porvenir más o menos sombrío. Quiere lo que Dios quiere. Ofrécele, en medio de inquietudes y dificultades, el sacrificio de tu alma sencilla que, pese a todo, acepta los designios de su providencia. Poco importa que te consideres una frustrada si Dios te considera plenamente realizada, a su gusto. Piérdete confiada ciegamente en ese Dios que te quiere para sí. Y que llegará hasta ti, aunque jamás le veas. Piensa que estás en sus manos, tanto más fuertemente cogida, cuanto más decaída y triste te encuentres. Vive feliz. Te lo suplico. Vive en paz. Que nadie te altere. Que nada sea capaz de quitarte tu paz. Ni la fatiga psíquica. Ni tus fallos morales. Haz que brote, y conserva siempre sobre tu rostro una dulce sonrisa, reflejo de la que el Señor continuamente te dirige. Y en el fondo de tu alma coloca, antes que nada, como fuente de energía y criterio de verdad, todo aquello que te llene de la paz de Dios. Recuerda: cuanto te reprima e inquiete es falso. Te lo aseguro en nombre de las leyes de la vida y de las promesas de Dios. Por eso, cuando te sientas apesadumbrada, triste, adora y confía...” (Pierre Teilhard de Chardin)

Vuelve sobre el texto e intenta que te descubra lo que tú necesitas ahora. De todas formas intenta dejarte tomar por la Paz y por la Confianza: “adora y confía”.

TERCERA PARTE

PREPAREMOS LA NAVIDAD

Canto: Ven Señor Jesús (Hna. Glenda)

Ambientación.

En la soledad de las peñas uno se encuentra frente a un cielo sin límites, frente a la naturaleza y al propio ser. Por eso la cueva fascina y asusta. Es el espacio de la gran soledad, y nosotros nos impresionamos, intuitivamente este cara a cara con nuestra propia realidad. Y precisamente el cara a cara consigo mismo es preludio de un compromiso cara a cara con Dios. No sé si has experimentado alguna vez que la “cueva” es el lugar de la liberación. Pero el programa de la liberación no es una lista de facilidades, de privilegios. Es un programa exigente, arduo, que se

realiza en un clima de austeridad, por caminos no precisamente fáciles. Dios se hace seguridad, pero a condición de que pierdas tu seguridad habitual, tus pequeños confortos.

Iluminación Bíblica.

Leemos los textos bíblicos del domingo.

“Llegada la Nochebuena, al bajar Cristo en el altar, presentóse muy niña entre pajas, en Cristo, la Iglesia. Y oyóse la voz del Padre, que dijo: “Esta es mi Hija y tu Hija”. Y Cristo añadía: “Es mi Esposa y tu Esposa”. Tomé, concluida la Misa, la imagen del Niño Jesús, y en procesión le acompañamos, como hacemos todos los años, en su pesebre a la cueva. Llegado y puesto allí, me dijo: Esta es mi casa y la tuya”.

Canto: Ven Señor Jesús

Todos estamos llamados a la “cueva”. Que no es tan sólo un lugar geográfico. La “cueva” es el lugar donde estás. Tu situación concreta. Es nuestra existencia de cada día que se desarrolla a lo largo de la pista uniforme de las ocupaciones habituales, en medio del polvo de las cosas ordinarias, en una atmósfera dominada por tonos grises.

Preparemos la Navidad penetrando en los textos bíblicos que nos presenta la Liturgia.

A nivel personal. Con los textos bíblicos en la mano, nos buscamos un lugar que nos ayude a dejarnos mirar por Dios y a abrirnos a la sorpresa de su presencia. Ten en cuenta que Dios no le gustan los surcos, los raíles de la costumbre. Prefiere hacer las cosas nuevas (Is. 65, 17-18). Por eso, Dios es siempre imprevisible en sus exigencias. Dios en la “cueva” de nuestro vivir cotidiano, espera cambios radicales, vuelcos, direcciones nuevas, transformaciones profundas. La conversión debe ser diaria.

Para reflexionar y contestar. Belén: el lugar que Dios eligió para nacer

Contemplamos la Palabra... el “lugar” : Belén...

El lugar que Dios escogió para nacer... La “opción del pesebre”, a las afueras, porque “no había sitio en la posada”. Dios elige nacer con “olor a establo”. Dios entra en la historia por la puerta de atrás, por la de servicio, por la de los pobres y excluidos, para que sean ellos los primeros en poder entrar.

Contemplamos la vida... ¿Podemos hoy localizar Belén en nuestro pueblo, barrio, en nuestra ciudad o nuestro mundo?.

Hacemos un mapa localizando “centros” y “periferias”.

Nos dejamos interpelar: Y nosotros ¿dónde estamos? y ¿cómo estamos?... ¿Tienen fácil acceso a nuestras casas los “pastores”?.

Aceptamos la invitación que nos hace Belén a “salir” a las afueras, a “oler a establo”, a encontrarnos con los que se han quedado sin sitio... desplazándonos a las “periferias” de nuestra ciudad...

Recogemos lo más significativo: llamadas, luces, interpelaciones, pasos a dar... Sí, Belén cuestiona radicalmente los lugares y las formas de inserción de nuestra vida como cristianos, de nuestras comunidades...

CUARTA PARTE

PUESTA EN COMÚN COMUNITARIA

Empezamos nuestro encuentro de comunidad cantando: “El Regalo celestial”.

Sólo el que confía en los pobres, Señor, confía en Ti. El Dios que ha depuesto del trono a los poderosos y ha exaltado a los humildes. Sólo el que confía en los pobres, Señor, entiende tu Evangelio, el anuncio para los pobres y sobre ellos.

Confiamos en los pobres: creemos en sus virtualidades liberadoras, en nuestro potencial de cambio y transformación, a pesar del sistema que nos envuelve. Confiamos en los pobres, tomamos partido por ellos sin ambigüedad; identificamos nuestro destino con el destino de ellos.

Confiamos en los pobres: en medio de nuestras incertidumbres y contradicciones; somos el pulso de las esperanzas humanas y cristianas. La fidelidad a los pobres, es la medida de la fidelidad a ti, Señor.

Se podría tomar un tiempo para poner en común algo de lo que cada una quisiera comunicar de lo vivido y experimentado en esta re-visión, re-lectura personal que ayude a la comunidad. No debe ser una exposición exhaustiva, simplemente expresad alguna idea, experiencia, sentimiento, actitud ... algo que haya sido iluminado, etc.. Desde luego, cada una será muy libre en el nivel de comunicación, forma, tono, etc...

Las vidas son diferentes y los niveles de comunicación también... Es muy importante el respeto, la escucha... No se debe discutir.

Entre todos se podría lograr un espacio de confianza. Si la experiencia de cada persona ha sido honda. El clima será ya bueno y, sin forzar nada, se irá produciendo una comunicación sencilla. En todo caso es importante crear un ambiente de aceptación, de acogida gratuita y de reconocimiento hacia lo que cada uno va diciendo.

Se podría alternar con cantos... Quizás con algún comentario (pero se evitará toda discusión), sobre lo que se va diciendo ...

Cada comunidad irá marcando el ritmo libremente. También el estilo y la sinceridad de las aportaciones irán creando un ambiente y un modo. Es importante hacer de este espacio una experiencia comunitaria, que ayude a aumentar la confianza y la comunicación, sin forzarla; que ayude a creer más en los demás, a compartir, reconociendo el don de Dios en cada uno y en la Comunidad.

También se podría tomar un hecho vivido por la comunidad y que haya resultado vida para ella para reconocerlo, agradecerlo y orar por él.

Terminaremos nuestro encuentro comunitario con el Canto de María. Se puede recitar e ir intercalando con el Magnificat de Taizé.

- MAGNIFICAT

. Estoy tan contenta y soy tan feliz

que por esto doy gracias con toda el alma a mi Señor

nadie ha hecho tanto por mí como Dios.

El me quiso ya desde siempre

aunque yo no me daba cuenta del todo.

Me colmó de todos los favores,

por eso todos desean mi suerte.

- . Todo se lo debo a El
que está por encima del hombre y quiere su bien;
que es bueno y poderoso,
que es fiel y nunca falla a su Palabra.
- . No le gustan los que se cruzan seguros de sí mismos
porque en realidad no lo están
y su corazón, al final, los engaña.
- . Yo sé que pusieron los pequeños y los pobres
que vivían sin muchas pretensiones
por encima de los señores arrogantes
y de corazón amargado, que tienen por dios al dinero.
- . Siempre dijo que estaría con los de corazón sincero
y estoy segura que lo hará porque es fiel
y siempre cumple su Palabra. Por esto estoy contenta y soy feliz.

• ORACIÓN

Te damos gracias Señor, Dios de la Vida, por toda nuestra existencia. Porque todo lo hemos ido recibiendo de tu mano, de tu ternura. Gracias por toda nuestra historia; por lo que nos ha hecho crecer. Gracias por tu cercanía –a veces imperceptible- en el dolor.

Gracias porque te has fiado de cada uno de nosotros, gracias porque nos has amado y hemos sentido el amor a través de las personas concretas; gracias por cada persona de la familia, por los amigos y amigas, por toda la gente que hemos encontrado en el camino; gracias porque nos has hecho responsables de otros y otras por la misión...

Te pedimos por las persona a las que la existencia se les hace más dura y dolorosa, por los más pobres y los peor tratados... - aquí se pueden ir enumerando situaciones -.

Concédenos un corazón cercano y generoso para no pasar indiferentes ante la dureza de la vida de los demás, un espíritu sensible ante todo sufrimiento y un corazón sencillo y agradecido, para descubrirte siempre y transforma nuestra vida en principio y semilla de Vida. Por Jesucristo Nuestro Señor. Amén

Y ahora, mientras nos damos un signo de paz cantamos: "Shalom, haberim..."