

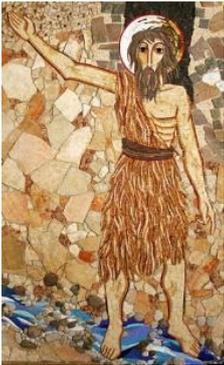


Muy queridas hermanas y amigos/as:

Espero que os encontréis todos bien al recibir mi carta y así lo pido en mi oración. Desde que os envié mi último mensaje en agosto, han sucedido muchas cosas. Entre otras, que nuestras visitas virtuales continúan y me asombran las maravillas que Dios está obrando en nuestras provincias. Como está llegando el Adviento, es bueno que sintamos nuestra comunión en nuestro caminar juntos y esta es la razón por la que escribo esta carta.

Empiezo con una sencilla pregunta: ¿Cómo podemos vivir de manera significativa el tiempo de Adviento este año? La pandemia del Covid-19 ha introducido un nuevo ritmo de vida y nos ha enseñado que los cambios rápidos no sólo son posibles, sino que son parte integral de nuestro modo de vivir. El Adviento es el tiempo que introduce el nuevo año litúrgico. La palabra “adviento”, derivada del latín *adventus*, significa “venida” o “llegada”. En el adviento, se trata pues de esperar la venida de Jesús; es un tiempo de expectativa alegre y de preparación para la Navidad. Teológicamente, el tiempo de Adviento, nos recuerda la triple venida de Cristo: Su venida pasada, presente y futura. Primero celebramos Su venida al mundo hace dos mil años. En segundo lugar, damos gracias por Su venida continua a través de su Palabra, los Sacramentos y los acontecimientos de nuestra vida cotidiana. En tercer lugar, esperamos anhelantes Su segunda venida gloriosa al final de los tiempos. Estas tres venidas están implícitas al prepararnos cada año para la Navidad.

Las lecturas litúrgicas del Adviento nos dan una visión de conjunto de la preparación del pueblo de Israel para la venida del Mesías. Las lecturas del primer Domingo de Adviento nos invitan a “estar despiertos” (Mc.13,33). Las lecturas de los dos domingos siguientes se focalizan en Juan Bautista, la voz del Señor que grita en el desierto: “preparad el camino al Señor y haced rectos sus senderos” (Mc.1 y Jn.1). El Evangelio del cuarto domingo, trata del relato de la Anunciación, presentando a María como alguien que ha logrado el favor de Dios y que ha dicho SI al proyecto de Dios para la salvación de la humanidad (Lc.1).



El tiempo de Adviento suscita varias preguntas: ¿Cómo estar despiertos? ¿Cómo preparamos el camino al Señor? ¿Cómo “decimos SI a Dios” durante el tiempo de Adviento? En este contexto, la reciente Encíclica del Papa Francisco *Fratelli Tutti*, nos abre muchas puertas. La encíclica nos invita a escoger una amistad social que no excluya a nadie y una fraternidad abierta a todos” (Nº94). El Papa

Francisco nos invita a recuperar nuestra identidad verdadera como hijos e hijas de Dios y subraya que la amabilidad hace milagros en nuestras vidas (Nº 222-224)

Durante la pandemia, hemos tratado de responder a los muchos desafíos, haciendo ajustes y tratando de encontrar nuevas formas de vivir y evangelizar. Unas relaciones interpersonales saludables y duraderas en nuestras comunidades y en nuestras familias, continúan siendo una tarea y un desafío. El cariño verdadero y el cuidado recíproco y sincero en las comunidades fueron una prioridad para Santa María Eugenia. Citando sus propias palabras: “Hay que tener un cuidado particular de que nada en sus casas [comunidades], venga a herir la caridad [comunidad] que debe reinar entre las hermanas, que nadie se deje llevar jamás por palabras hirientes, pensamientos malintencionados o juicios severos. Que en nada se vulnere la caridad [comunidad]”<sup>1</sup>

Nuestras personalidades y maneras diferentes nos dividen a menudo y nos conducen a conflictos y malentendidos. Las relaciones se rompen porque nos herimos mutuamente. Tratemos de mirar de manera contemplativa esta experiencia de herir y de sentirnos heridos: cuando alguien nos hiere, experimentamos sentimientos de enfado o de indiferencia. Algunas veces nos surgen pensamientos negativos sobre nosotros mismos que nos causan más dolor. Pero otras veces, podemos experimentar movimientos de compasión y de bendición. En otras palabras, cuando alguien me hiere, tengo diferentes opciones de respuesta a la situación: (i) irritarme contra quien me hiere y herirlo a mi vez. (ii) culpabilizarme y sentirme

<sup>1</sup> Santa María Eugenia, « Sur l'Amour dans la Congrégation » 26 junio 1870 (*Instructions de Chapitre*, volume 1).

víctima hiriéndome a mí mismo. (iii) responder con amabilidad, transformando la herida en compasión. En las primeras dos respuestas, desprendemos mucha energía negativa, pero en la tercera respuesta, nos rodeamos y rodeamos a los que nos han herido de energía positiva y vivificante. Cuando respondemos con amabilidad, nuestra energía espiritual interior se multiplica y al mismo tiempo la compartimos con los demás. Esta tercera vía me transforma y transforma al otro.

Esta es una manera de responder a la invitación bíblica: “estad despiertos” o “haced rectos Sus senderos”. Al preparar la Navidad, al limpiar nuestras casas y capillas, dejemos también que se purifiquen nuestros corazones y se hagan rectos nuestros senderos, tengamos unas relaciones más afables y afectuosas. Podemos decir SI a Dios, desprendiendo energía positiva e irradiando paz en torno nuestro. Como vivimos en un mundo agitado por el miedo, la frustración, la venganza y la violencia, ¡tomemos la tercera vía -la vía de Jesús, la vía bíblica y profética y la vía de la Asunción!

A menudo pensamos que esta tercera vía de respuesta no es para nosotros, sino solo para gente extraordinaria. Sin embargo, podemos hacerla nuestra estando alerta y creciendo en atención plena al momento presente, aprendiendo a responder en vez de a reaccionar. La atención al momento presente nos permite examinar nuestras acciones con rectitud y valentía. La rectitud nos ayudará a *conocer* la actuación correcta y la valentía nos ayudará a *llevarla a cabo*. Todos tenemos la fuerza y el conocimiento para hacerlo, pero algunas veces, falta la determinación para ponerlo en práctica. Es esta determinación y perseverancia la que marca la diferencia entre fracaso y victoria en un proceso de crecimiento. Yo creo que esto es posible para vosotros y para mí, a través de lo que yo llamo “la meditación transformadora” y nuestro examen diario.

Para el Adviento de este año me gustaría proponer que hagamos diariamente una meditación transformadora. Podemos hacerla concentrándonos en la respiración: inhalar y exhalar. Cada vez que inhalamos, estamos respirando el aliento de Dios o la vida de Dios o la gracia de Dios. De la misma manera, cuando exhalamos, expulsamos pensamientos crueles, palabras hirientes y energía negativa. Haciendo esto experimentaremos el poder transformador del Espíritu Santo. Gradualmente, un aliento de bondad toma posesión de nosotros, un hálito de amabilidad nos cubre; un aliento de paz habita nuestras mentes y un aliento de amor llena nuestros corazones.

Caminando juntos como hijas e hijos de Santa María Eugenia, discípulos de Jesús cuya venida esperamos, os sugiero los tres pasos siguientes que pueden ayudarnos en nuestro examen diario.

1. Hazte consciente de las intervenciones de Dios o de los movimientos del Espíritu durante el día y agradece todas las experiencias vividas ya sean buenas o malas. Se consciente de tus relaciones interpersonales durante el día. Hazte consciente, sin hacer ningún juicio, de los momentos en los que has emitido energía positiva y de los momentos en los que has desprendido energía negativa.
2. Pide al Señor que llene tu corazón con su energía sanadora y la gracia de la compasión. Experimenta el bienestar de la transformación y disfruta de la paz interior. Quédate en silencio o en comunión con Dios hasta que tu corazón se sienta satisfecho.
3. Concluye el Examen abrazando a los miembros de tu comunidad o de tu familia con los brazos de tu corazón y enviándoles vibraciones de tu atención por ellos y de tu afecto.

Así pues, hermanas y amigos/as, durante este Adviento, hagamos esfuerzos para desplazarnos de mirar las cosas desde nuestra perspectiva, a la de los otros. Este movimiento nos capacita para pasar de la irritación a la comprensión, de la alienación a la inclusión y de la indiferencia a la cooperación. Que esos momentos sean cada vez más transformadores; así sin duda veremos milagros en nuestras vidas. ¡Que unas relaciones afables, basadas en la confianza, nos ayuden a caminar en este tiempo de Adviento!

Con todo mi cariño y oración



Hermana Rekha Chennattu, RA  
Superiora General

25 noviembre 2020