



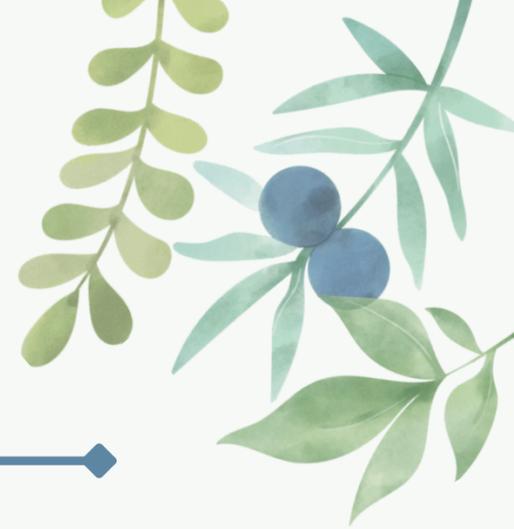
QUINTO ENCUENTRO DEL
GRUPO DE SEGLARES DE LA
VIRGEN DOLOROSA

26/jun/2022



AGENDA

Quinto encuentro del grupo de Seglares de la Virgen Dolorosa



Hora	Tema	Ponente
9:00 – 9:10 am	Bienvenida y oración de inicio	Hna. Cecilia
9:10 – 10:00 am	Misa	P. Salvador
10:00 - 10:40 am	Charla: La oración ¿Qué es orar?	P. Salvador
10:40 - 11:10 am	Charla: La introspección y la salud mental	Mayra
11:10 – 12:00	Taller: Conociendo mi forma de Orar	Equipo
	¿Qué es orar para mi?	-
	¿Cómo hacemos oración?	-
	¿Qué necesito para aprender a orar mejor?	-
12:00 - 13:00	Retroalimentación	Mayra





ORACIÓN DE INICIO

Padre Salvador Romero Moreno



ORACIÓN DEL ESCLAVO SEGLAR

Virgen Dolorosa

Ayúdanos a permanecer firmes en medio de las cruces de cada día, aceptando el sufrimiento como camino para llegar a tu Hijo.

Concédenos una actitud de servicio para estar cerca de los más débiles.

Enséñanos qué hiciste Tú para ser feliz, aún en medio de las pruebas.

Descúbrenos que apoyados en ti y en tu actitud orante podremos acercarnos a tu Hijo.

Muéstranos que el mejor refugio en la dificultad es acudir a Cristo Eucaristía.

Fortalece nuestra débil voluntad para poder permanecer fieles a pesar de las incomprensiones de los hombres.

Ayúdanos a saber, como Tú, cantar las grandes maravillas que el Señor ha hecho en nosotros,

Amén





MISA



Charla



LA ORACIÓN: ¿QUÉ ES ORAR?

Padre Salvador Romero Moreno





"Para mí, la oración es un impulso del corazón, una sencilla mirada lanzada hacia el cielo, un grito de reconocimiento y de amor tanto desde dentro de la prueba como en la alegría".

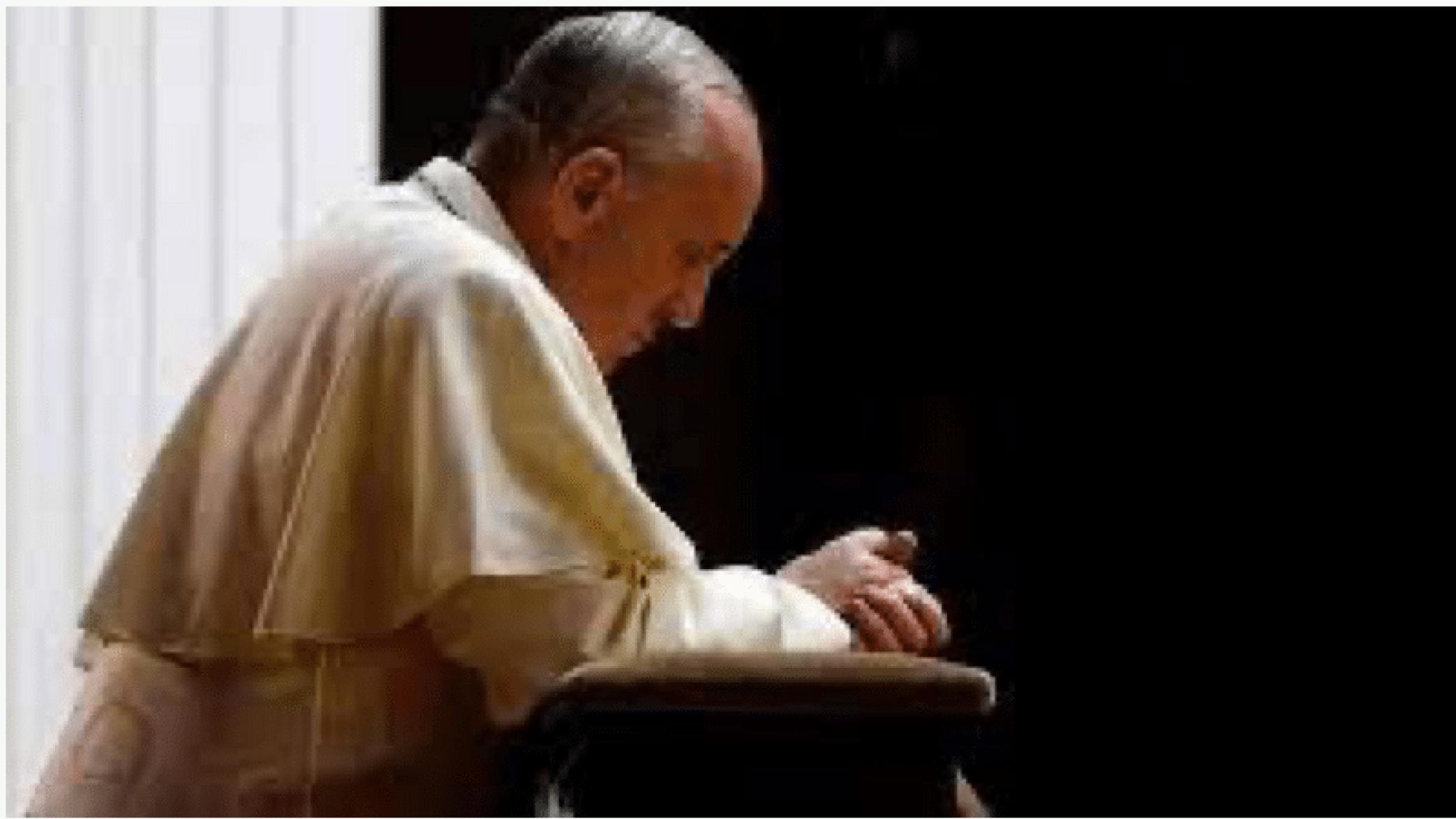


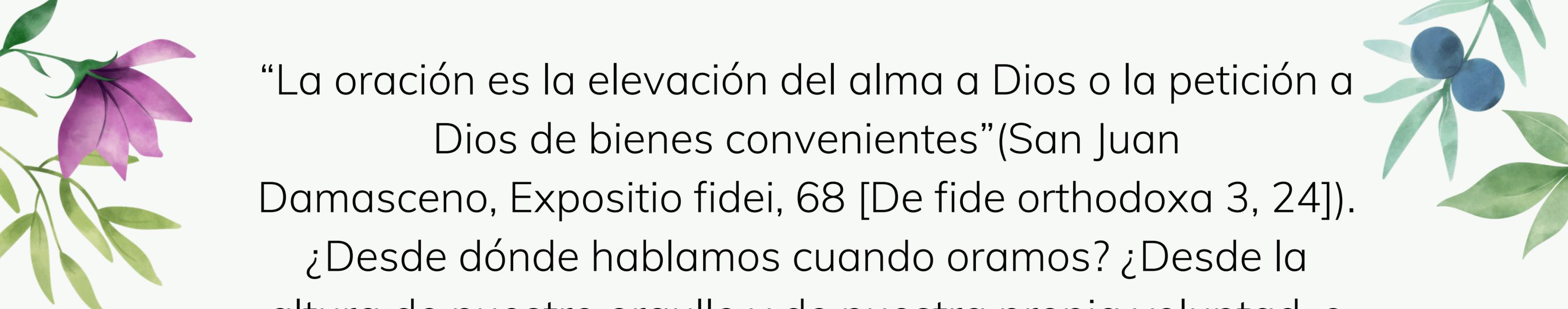
(Santa Teresa del Niño Jesús, Manuscrit C, 25r: Manuscripts autohiographiques [Paris 1992] p. 389-390).



“La oración es el aliento de la fe, es su expresión más adecuada. Como un grito que sale del corazón de los que creen y se confían a Dios”.

Papa Francisco



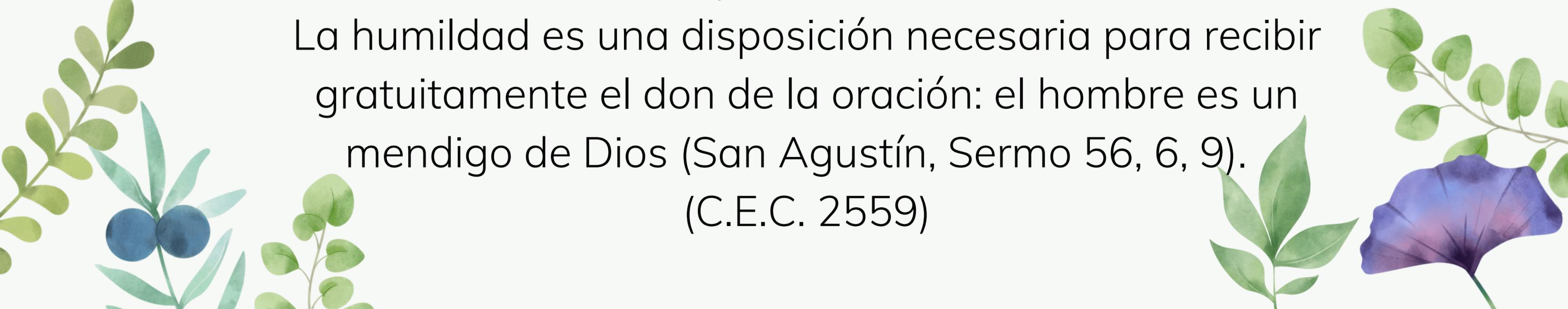


“La oración es la elevación del alma a Dios o la petición a Dios de bienes convenientes” (San Juan Damasceno, Expositio fidei, 68 [De fide orthodoxa 3, 24]).

¿Desde dónde hablamos cuando oramos? ¿Desde la altura de nuestro orgullo y de nuestra propia voluntad, o desde “lo más profundo” (Sal 130, 1) de un corazón humilde y contrito? El que se humilla es ensalzado (cf Lc 18, 9-14). La humildad es la base de la oración.

“Nosotros no sabemos pedir como conviene” (Rm 8, 26). La humildad es una disposición necesaria para recibir gratuitamente el don de la oración: el hombre es un mendigo de Dios (San Agustín, Sermo 56, 6, 9).

(C.E.C. 2559)





2562 ¿De dónde viene la oración del hombre? Cualquiera que sea el lenguaje de la oración (gestos y palabras), el que ora es todo el hombre. Sin embargo, para designar el lugar de donde brota la oración, las sagradas Escrituras hablan a veces del alma o del espíritu, y con más frecuencia del corazón (más de mil veces). Es el corazón el que ora. Si este está alejado de Dios, la expresión de la oración es vana.

2563 El corazón es la morada donde yo estoy, o donde yo habito (según la expresión semítica o bíblica: donde yo “me adentro”). Es nuestro centro escondido, inaprensible, ni por nuestra razón ni por la de nadie; sólo el Espíritu de Dios puede sondearlo y conocerlo. Es el lugar de la decisión, en lo más profundo de nuestras tendencias psíquicas. Es el lugar de la verdad, allí donde elegimos entre la vida y la muerte. Es el lugar del encuentro, ya que a imagen de Dios, vivimos en relación: es el lugar de la Alianza.

2564 La oración cristiana es una relación de Alianza entre Dios y el hombre en Cristo. Es acción de Dios y del hombre; brota del Espíritu Santo y de nosotros, dirigida por completo al Padre, en unión con la voluntad humana del Hijo de Dios hecho hombre.



TIPOS DE ORACIÓN

La bendición y petición. Gracias a que Dios le bendice, el hombre, su corazón puede bendecir, a su vez, a Aquel que es la fuente de toda bendición.

La oración de petición. La oración de petición tiene por objeto el perdón, la búsqueda del Reino y cualquier necesidad verdadera.

La oración de intercesión. La oración de intercesión consiste en una petición en favor de otro. No conoce fronteras y se extiende hasta los enemigos.

La oración de Acción de Gracias. Toda alegría y toda pena, todo acontecimiento y toda necesidad pueden ser motivo de oración de gracias, la cual, participando de la de Cristo, debe llenar la vida entera: “En todo dad gracias” (1 Ts 5, 18).

La oración de alabanza. La oración de alabanza, totalmente desinteresada, se dirige a Dios; canta para Él y le da gloria no sólo por lo que ha hecho sino porque ÉL ES.



2659 Aprendemos a orar en ciertos momentos escuchando la Palabra del Señor y participando en su Misterio Pascual; pero, en todo tiempo, en los acontecimientos de cada día, su Espíritu se nos ofrece para que brote la oración. La enseñanza de Jesús sobre la oración a nuestro Padre está en la misma línea que la de la Providencia (cf. Mt 6, 11. 34): el tiempo está en las manos del Padre; lo encontramos en el presente, ni ayer ni mañana, sino hoy: “¡Ojalá oyeráis hoy su voz!: No endurezcáis vuestro corazón” (Sal 95, 7-8).

2660 Orar en los acontecimientos de cada día y de cada instante es uno de los secretos del Reino revelados a los “pequeños”, a los servidores de Cristo, a los pobres de las bienaventuranzas. Es justo y bueno orar para que la venida del Reino de justicia y de paz influya en la marcha de la historia, pero también es importante impregnar de oración las humildes situaciones cotidianas. Todas las formas de oración pueden ser la levadura con la que el Señor compara el Reino (cf Lc 13, 20-21).



María es la orante perfecta, figura de la Iglesia. Cuando le rezamos, nos adherimos con ella al designio del Padre, que envía a su Hijo para salvar a todos los hombres. Como el discípulo amado, acogemos en nuestra intimidad (cf Jn 19, 27) a la Madre de Jesús, que se ha convertido en la Madre de todos los vivientes. Podemos orar con ella y orarle a ella. La oración de la Iglesia está como apoyada en la oración de María. Y con ella está unida en la esperanza (cf LG 68-69).



2692 En su oración, la Iglesia peregrina se asocia con la de los santos cuya intercesión solicita.

2693 Las diferentes espiritualidades cristianas participan en la tradición viva de la oración y son guías preciosos para la vida espiritual.

2694 La familia cristiana es el primer lugar de educación para la oración.

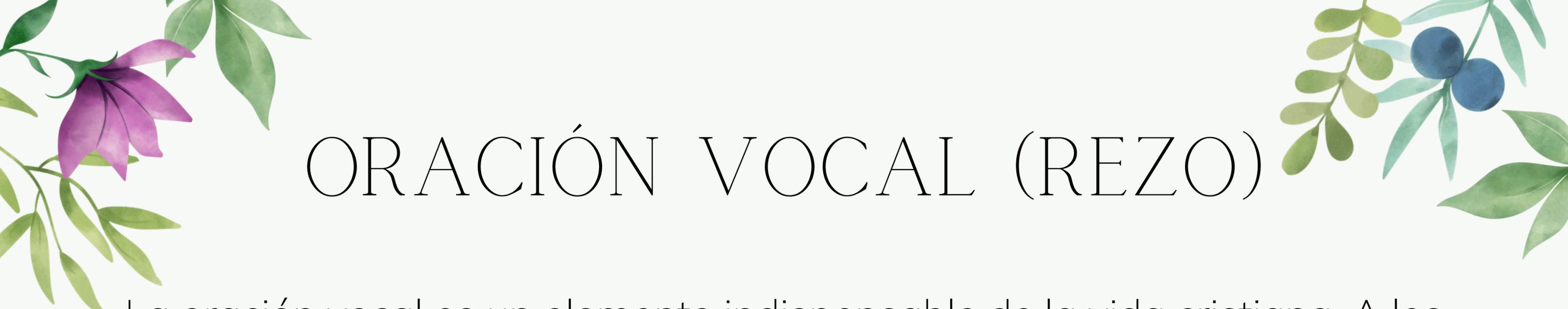
2695 Los ministros ordenados, la vida consagrada, la catequesis, los grupos de oración, la “dirección espiritual” aseguran en la Iglesia una ayuda para la oración.

2696 Los lugares más favorables para la oración son el oratorio personal o familiar, los monasterios, los santuarios de peregrinación y, sobretodo, el templo que es el lugar propio de la oración litúrgica para la comunidad parroquial y el lugar privilegiado de la adoración eucarística.



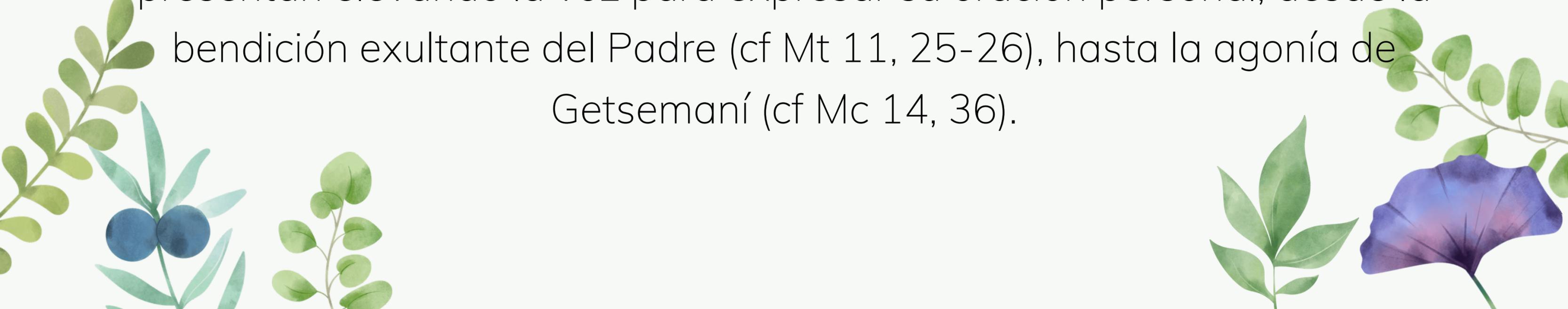
¿CÓMO EXPRESAMOS
NUESTRA ORACIÓN?





ORACIÓN VOCAL (REZO)

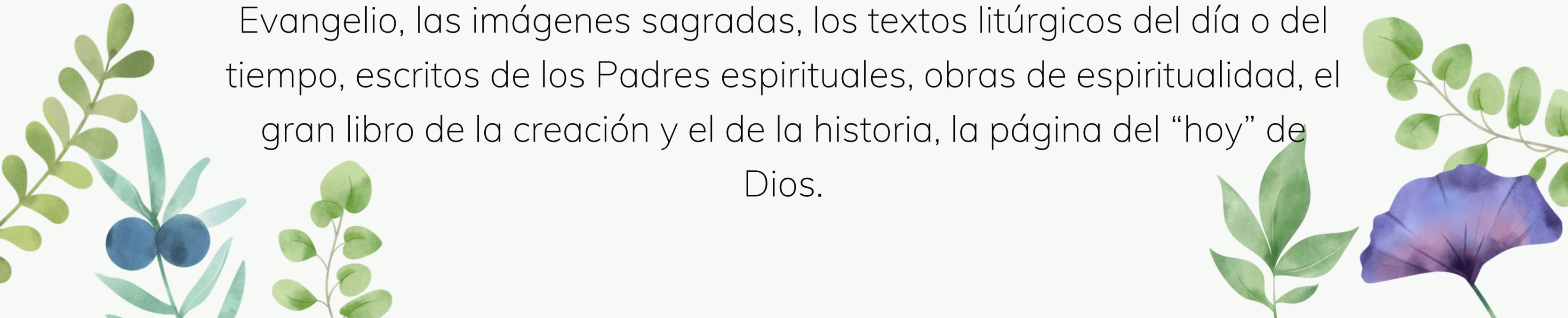
La oración vocal es un elemento indispensable de la vida cristiana. A los discípulos, atraídos por la oración silenciosa de su Maestro, éste les enseña una oración vocal: el “Padre Nuestro”. Jesús no solamente ha rezado las oraciones litúrgicas de la sinagoga; los Evangelios nos lo presentan elevando la voz para expresar su oración personal, desde la bendición exultante del Padre (cf Mt 11, 25-26), hasta la agonía de Getsemaní (cf Mc 14, 36).





LA MEDITACIÓN

La meditación es, sobre todo, una búsqueda. El espíritu trata de comprender el porqué y el cómo de la vida cristiana para adherirse y responder a lo que el Señor pide. Hace falta una atención difícil de encauzar. Habitualmente se hace con la ayuda de algún libro, que a los cristianos no les faltan: las sagradas Escrituras, especialmente el Evangelio, las imágenes sagradas, los textos litúrgicos del día o del tiempo, escritos de los Padres espirituales, obras de espiritualidad, el gran libro de la creación y el de la historia, la página del “hoy” de Dios.





LA MEDITACIÓN

La meditación es, sobre todo, una búsqueda. El espíritu trata de comprender el porqué y el cómo de la vida cristiana para adherirse y responder a lo que el Señor pide. Hace falta una atención difícil de encauzar. Habitualmente se hace con la ayuda de algún libro, que a los cristianos no les faltan: las sagradas Escrituras, especialmente el Evangelio, las imágenes sagradas, los textos litúrgicos del día o del tiempo, escritos de los Padres espirituales, obras de espiritualidad, el gran libro de la creación y el de la historia, la página del “hoy” de Dios.

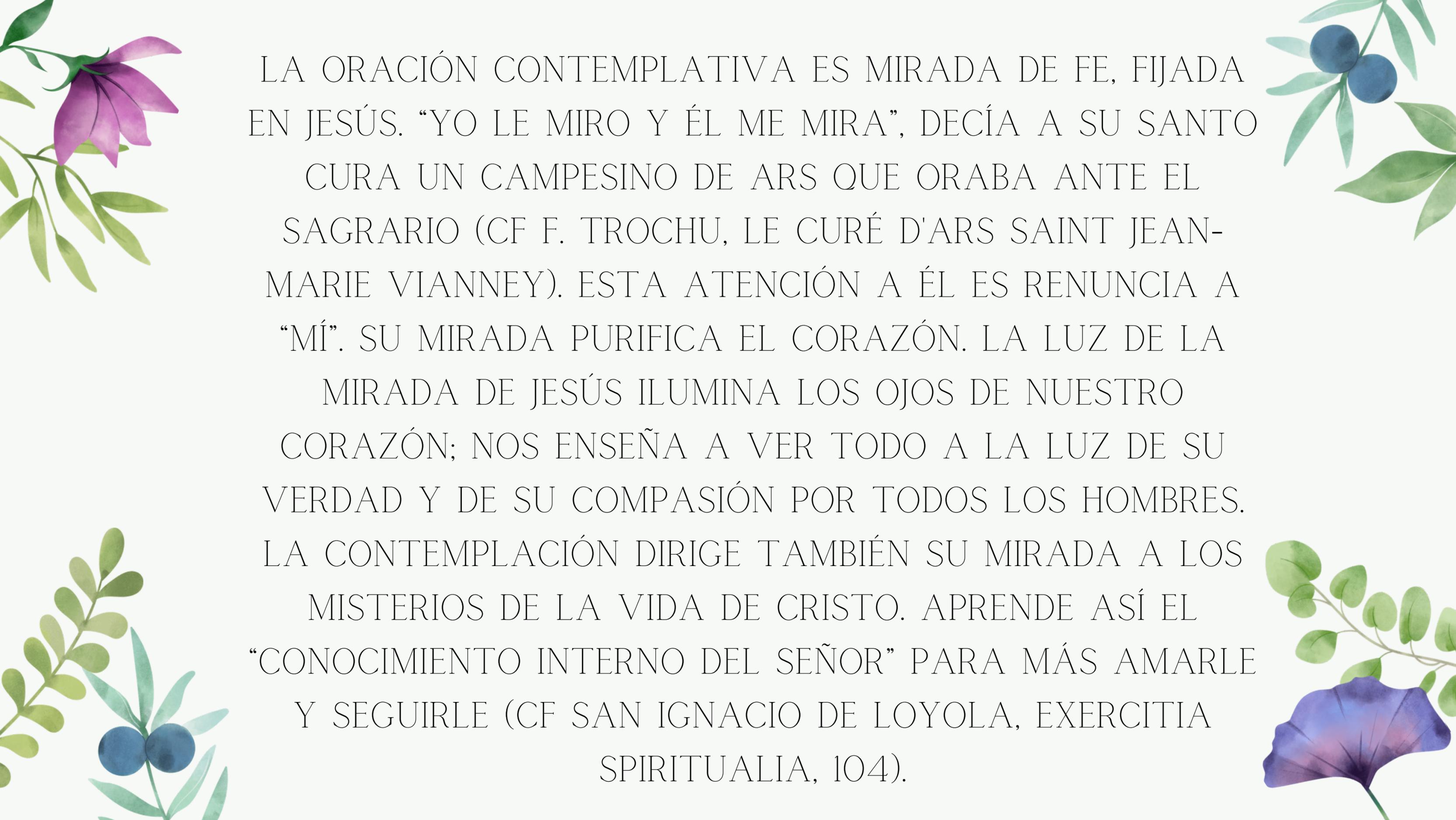
La meditación hace intervenir al pensamiento, la imaginación, la emoción y el deseo. Esta movilización es necesaria para profundizar en las convicciones de fe, suscitar la conversión del corazón y fortalecer la voluntad de seguir a Cristo. La oración cristiana se aplica preferentemente a meditar “los misterios de Cristo”, como en la lectio divina o en el Rosario. Esta forma de reflexión orante es de gran valor, pero la oración cristiana debe ir más lejos: hacia el conocimiento del amor del Señor Jesús, a la unión con Él.



LA ORACIÓN CONTEMPLATIVA

La oración contemplativa es la oración del hijo de Dios, del pecador perdonado que consiente en acoger el amor con el que es amado y que quiere responder a él amando más todavía (cf Lc 7, 36-50; 19, 1-10). Pero sabe que su amor, a su vez, es el que el Espíritu derrama en su corazón, porque todo es gracia por parte de Dios. La contemplación es la entrega humilde y pobre a la voluntad amorosa del Padre, en unión cada vez más profunda con su Hijo amado.





LA ORACIÓN CONTEMPLATIVA ES MIRADA DE FE, FIJADA EN JESÚS. “YO LE MIRO Y ÉL ME MIRA”, DECÍA A SU SANTO CURA UN CAMPESINO DE ARS QUE ORABA ANTE EL SAGRARIO (CF F. TROCHU, LE CURÉ D'ARS SAINT JEAN-MARIE VIANNEY). ESTA ATENCIÓN A ÉL ES RENUNCIA A “MÍ”. SU MIRADA PURIFICA EL CORAZÓN. LA LUZ DE LA MIRADA DE JESÚS ILUMINA LOS OJOS DE NUESTRO CORAZÓN; NOS ENSEÑA A VER TODO A LA LUZ DE SU VERDAD Y DE SU COMPASIÓN POR TODOS LOS HOMBRES. LA CONTEMPLACIÓN DIRIGE TAMBIÉN SU MIRADA A LOS MISTERIOS DE LA VIDA DE CRISTO. APRENDE ASÍ EL “CONOCIMIENTO INTERNO DEL SEÑOR” PARA MÁS AMARLE Y SEGUIRLE (CF SAN IGNACIO DE LOYOLA, EXERCITIA SPIRITUALIA, 104).

GN 18









RECUENTO DE SESIONES ANTERIORES





CARISMA

Ser la prolongación del
corazón materno de la
Virgen al pie de la Cruz

Juan 19, 25-27



RECORDEMOS NUESTRA DEFINICIÓN DE LO QUE ES
UN SEGLAR

Somos personas de buena
voluntad que eligen aceptar el
llamado de Dios a pertenecer a
una comunidad con la misión
de ser agentes de
reconciliación, cuidado y
servicio en el mundo, como una
forma de ser prolongación del
corazón materno de la Virgen



MISIÓN

Ser agentes de reconciliación,
cuidado y servicio en el
mundo, como una forma de ser
prolongación del corazón
materno de la Virgen



Charla



LA
INTROSPECCIÓN Y
LA SALUD
MENTAL

Psicóloga Mayra Olivares Ramos





DEL LATÍN «"INTROSPICERE" (MIRAR EN EL
INTERIOR)»

LA INTROSPECCIÓN ES UN PROCESO DE
APRENDIZAJE ACERCA DE NUESTRO PRESENTE,
NUESTRO PASADO RECIENTE, NUESTROS
ESTADOS O PROCESOS MENTALES.



CARACTERÍSTICAS NECESARIAS PARA HACER INTROSPECCIÓN





ORAR ES UNA FORMA DE HACER INTROSPECCIÓN:

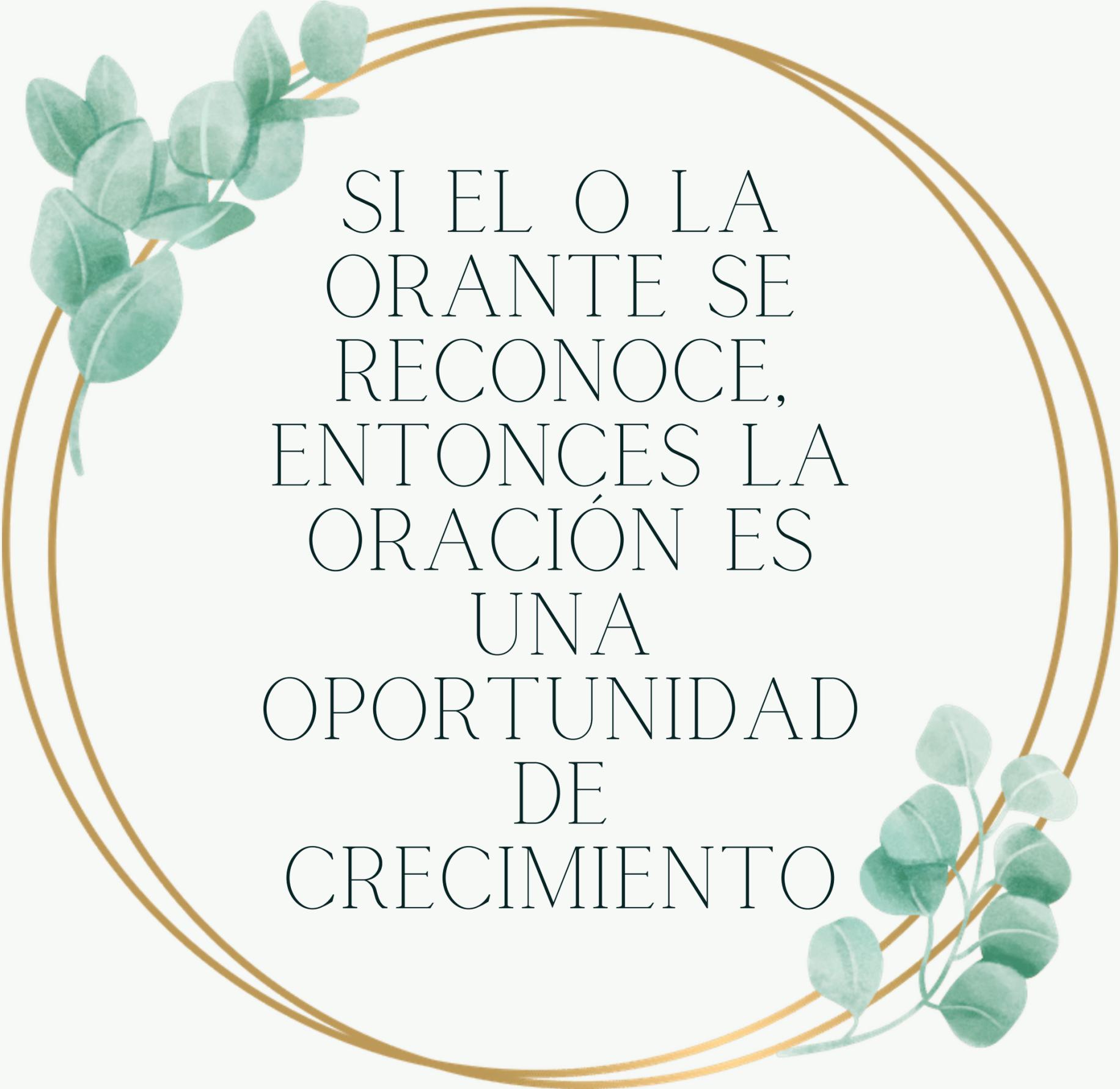
"EL QUE ORA TIENE
DESARROLLADA UNA FE EN
ALGUIEN Y ESTÁ
CONSCIENTE DE QUE ES
VULNERABLE Y NO ETERNO
EN LA TIERRA. SE QUITA LA
MÁSCARA SOCIAL, LA
RELIGIOSIDAD, MUESTRA SU
ESENCIA".

psicólogo clínico Samuel Merlano





ORAR IMPLICA
CONOCERSE,
DERRIBAR
NUESTRAS
PROPIAS
BARRERAS Y
RECONOCERNOS



SI EL O LA
ORANTE SE
RECONOCE,
ENTONCES LA
ORACIÓN ES
UNA
OPORTUNIDAD
DE
CRECIMIENTO



EXISTEN MUCHAS BARRERAS PARA HACER ORACIÓN

Preocuparse más por la dimensión física e
intelectual

Centrarse en las necesidades biológicas Miedo a estar solo/a

¿CUÁLES HAN SIDO TUS BARRERAS?





EL QUE ORA
BUSCA ESTAR
SOLO, SENTIRSE
TRANQUILO Y
ESCUCHADO



ORAR ES UNA
FORMA DE
CATARSIS, UNA
LIBERACIÓN DE
LA ANGSTIA



CON LA CATARSIS, SE LIBERAN
ENDORFINAS, SEROTONINAS,
DOPAMINAS, Y SE ENTRA A UN ESTADO
DE RELAJACIÓN. LA PERSONA SALE DE
ESE MOMENTO EN PAZ”.

Algunos científicos han
encontrado que al orar, hay un
aumento de la actividad en los
lóbulos frontales del cerebro y
en el área del lenguaje





LA ORACIÓN
PUEDE SER
TERAPÉUTICA

Canva

UN ESTUDIO REALIZADO EN EEUU A 1511 PERSONAS, SUGIERE QUE ORAR ESTÁ RELACIONADO CON UNA DISMINUCIÓN DE LOS SÍNTOMAS DE ANSIEDAD.

BRADSHAW, 2014

Taller

CONOCIENDO MI
FORMA DE ORAR

Trabajo de grupo





¡GRACIAS POR FORMAR
PARTE DE ESTE PROYECTO!





¡GRACIAS POR
FORMAR PARTE
DE ESTE
PROYECTO!

