

**Dirección del Capítulo IHM - Exploración de la  
Espiritualidad**

# Movimiento 1



Una Guía

*Febrero a Junio de 2021*

## Bienvenidas

Al abrir este libro, estamos comenzando tú y todas nosotras, con nuestra aventura dentro de la espiritualidad. Aunque has y hemos escrito y vivido muchos capítulos antes de este momento, la Dirección de nuestro Capítulo IHM nos llama a una exploración de nuestra propia espiritualidad y de nuestra experiencia comunitaria de espiritualidad IHM. Esta llamada incluye a todas nuestras antepasadas, y también los hombres, que nos han precedido en comunidad. También incluye a los que están por venir, el futuro que ya está naciendo dentro de cada una de nosotras.

En el Capítulo de 2018, proclamamos: “Como comunidad IHM, creemos que el Espíritu nos invita a entrar más profundamente en la misión liberadora de Jesucristo (Lucas 4, Constituciones IHM-Capítulo Uno) para poder entenderla en una forma nueva a través del misterio del Sagrado Universo. Nuestra espiritualidad y la humanidad que compartimos nos compelen a responder en colaboración con los demás a los retos de nuestro mundo, que es bello y a la vez fracturado, especialmente a través de nuestro compromiso con la justicia social, económica y ecológica”.

Tú ya has estado viviendo esto a través de tu propia vida y ministerio y en varias experiencias comunitarias. Ahora nos tomamos un tiempo juntas, en comunidad, para escuchar y explorar la invitación del Espíritu a cada una de nosotras personalmente y a nosotras como comunidad IHM.

Te invitamos a entrar en este proceso con un corazón abierto y a reflexionar y mantener en tu corazón la pregunta: "¿Cuál es el regalo para nosotras en esto?" Al comenzar apoyémonos por medio de la oración.



## Una Nota del Comité Organizador

A lo largo del Movimiento 1, notarás una mezcla de inglés y español. Hay una versión completa de esta guía en inglés y una en español, así como de las otras partes del movimiento. Como comité, estamos convencidas de que este proceso debe ser completamente accesible en los dos idiomas que usa nuestra comunidad. Esto permite a cada una de nosotras la oportunidad de profundizar en la espiritualidad usando nuestra lengua materna, crecer en nuestra conciencia mutua y pensar y compartir en nuevas formas.

## Una Guía de la Guía

Esta es tu guía. Al igual que en cualquier gran aventura, es útil tener una guía que ofrezca una descripción general del proceso, resalte los aspectos claves del viaje, establezca conexiones y proporcione recursos. Pero es solamente: una guía. Tienes la libertad de viajar y explorar la espiritualidad en formas que son más intrigantes y significativas para ti.

En esta guía encontrarás lo siguiente:

La Bienvenida.....	2
I. El Proceso en General .....	5
• una descripción del símbolo .....	5
• una explicación del proceso “Dirección del Capítulo IHM - Exploración de la Espiritualidad” y los cuatro movimientos que lo componen .....	6
• adónde ir si necesitas ayuda en el camino .....	8
II. Entrada en el Primer Movimiento (febrero a junio de 2021) .....	9
• Invitación .....	9
• descubrimiento .....	10
• compromiso.....	14

III. Aumentando tu experiencia .....	21
• ideas sobre modos para conectarse con Dios y con los demás .	21
• ideas sobre modos de integrar este proceso con otros procesos congregacionales .....	24
• como compartir tus aprendizajes .....	25

Al comenzar esta aventura, es posible que desees tener un diario o cuaderno dedicado para anotar tus reflexiones. ¡Se creativa! Tu "diario" puede ser un lienzo de pintura o una composición musical o un podcast. Encuentra el medio que te permita ser lo más libre posible.

## I. El Proceso en General

### El logo

El logotipo es un arte fractal original creado por Wolfepaw (Peggi Wolfe) en 2015. Se llama "La espiral de colores". Ella lo describe como "una espiral fractal vibrante y colorida". Puedes ver más de su arte fractal y digital en: <https://www.deviantart.com/wolfepaw/gallery> .

En el contexto de nuestra exploración de la espiritualidad, "La Espiral de Colores" nos ofrece una imagen visual provocativa que puede "contener" las muchas experiencias y expresiones de espiritualidad en nuestras vidas y en nuestra vida como comunidad IHM.

Hay movimiento, ligereza e incluso un toque de plumas, que son un símbolo de la profunda conexión de uno con lo Sagrado. Hay un fluir hacia adentro y un fluir hacia afuera, un centrarse y un salir.



Cada una de nosotras veremos y experimentaremos diferentes aspectos y emociones en esta obra de arte y en nuestro compartir, el arte seguirá creciendo en significado.

***“La Esperanza” es la cosa con plumas***

***Que se posa en el alma,***

***Y canta la melodía sin***

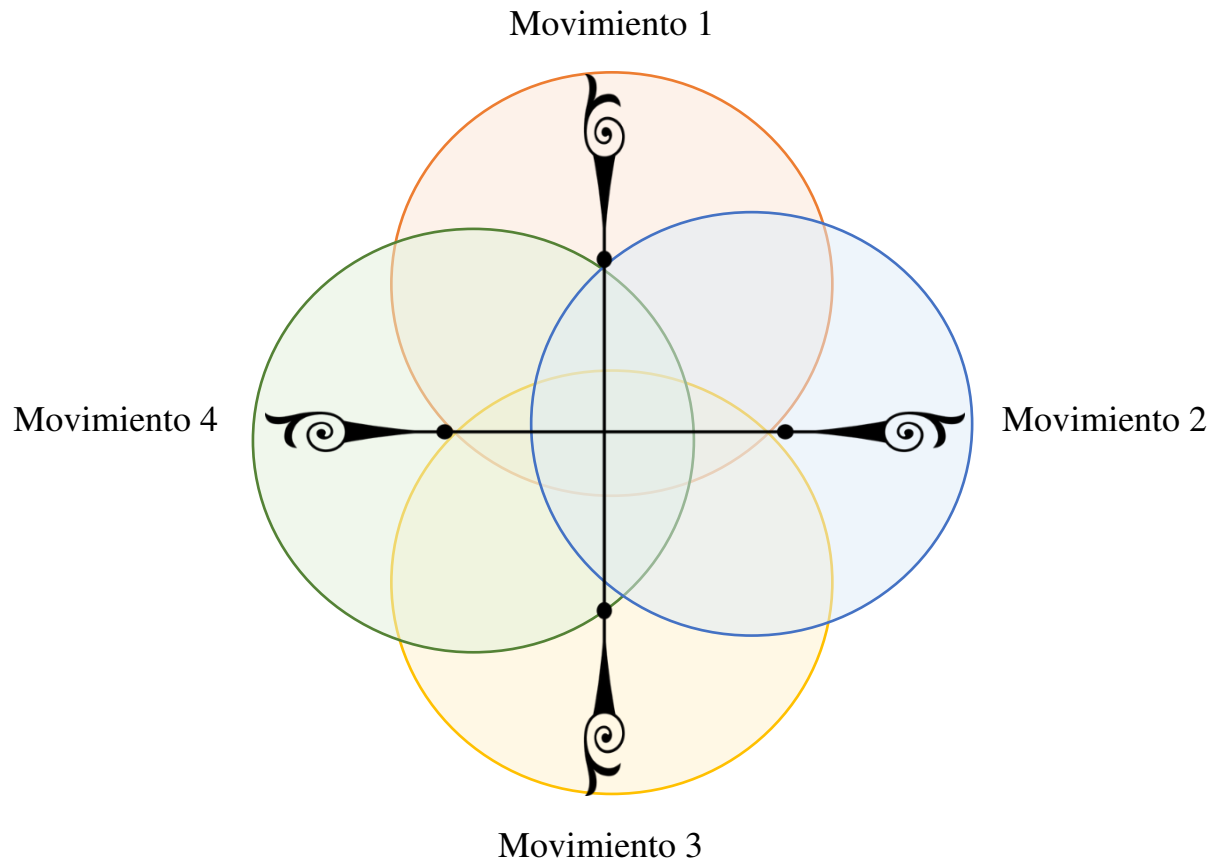
***palabras, y nunca se detiene en absoluto.***

Emily Dickinson, "La esperanza es la cosa con plumas" en *Selected Poemas & Letras of Emily Dickinson*, editado por Robert N. Linscott (Nueva York: Doubleday Anchor Books, 1959), 79.

## El Proceso The Process

“Dirección del Capítulo IHM - Exploración de la espiritualidad” es un proceso de cuatro movimientos, distintos pero interrelacionados. Cada movimiento durará 6 meses empezando en febrero de 2021 hasta enero de 2023. Los temas evolucionarán a medida que recorramos cada movimiento.

1 de febrero de 2021 a 31 de julio de 2021	Movimiento 1
1 de agosto de 2021 a 31 de enero de 2022	Movimiento 2
1 de febrero de 2022 a 31 de julio de 2022	Movimiento 3
1 de agosto de 2022 a 31 de enero de 2023	Movimiento 4



La palabra "movimiento" o "movement" proviene de una composición musical y se refiere a las diversas secciones autónomas dentro de la ejecución, cada sección es esencial y a la vez se construye una sobre la otra para poder realizar la obra completa.

Del mismo modo, en nuestra exploración de la espiritualidad, nuestros movimientos se construyen unos en relación con los otros siendo autónomos, cada uno dedicado a un aspecto diferente, y a la vez interrelacionados. En cada movimiento reflexionamos, "¿cuál es el regalo para nosotras?" Y a la vez continuamos acumulando los dones para que podamos ver una imagen más completa de cómo el Espíritu está actuando en nuestras vidas personalmente y como comunidad IHM llamada a ser mujeres y hombres de misión.

La palabra "movimiento" también sugiere fluidez, cambio, desarrollo y transformación. Estos significados corresponden bien con la espiritualidad y también con el proceso que hemos diseñado.

El proceso tiene una fecha de inicio y una de finalización, todo lo que sucede durante él depende de cada persona, de acuerdo con sus necesidades, sus intereses, horarios, energía y alguna otra cosa que puede ocurrir durante un período de seis meses. La guía señala los aspectos principales que se pueden aprovechar dentro de cada movimiento. Sin embargo, cada persona trabajará a su manera, dentro del tiempo que puede dedicarle.



Foto de Vansh Juneja on Unsplash



## A Quien Acudir en Busca de Ayuda

### Ayuda con el Proceso

Comunícate con cualquier miembro del Comité de la Dirección de Espiritualidad.

- Margaret Clor +1 989-479-6518 [m\\_clor@yahoo.com](mailto:m_clor@yahoo.com)
- Marianne Gaynor +1 734-790-9050 [mgaynor@ihmsisters.org](mailto:mgaynor@ihmsisters.org)
- Sandrita Poupart +1 787-463-0052 [delfinlibre2001@yahoo.es](mailto:delfinlibre2001@yahoo.es)
- Susan Rakoczy +011 27 081-835-1257 [srakoczy@sjti.ac.za](mailto:srakoczy@sjti.ac.za)
- Ellen Rinke +1 734-790-4281 [erinke@ihmsisters.org](mailto:erinke@ihmsisters.org)
- Julie Vieira +1 773-213-7717 [jvieira@ihmsisters.org](mailto:jvieira@ihmsisters.org)

### Ayuda para Obtener los Materiales

Si necesitas ayuda con material impreso, material digital o para encontrar cosas en el sitio del IHM web, comunícate con el Departamento de Comunicaciones en [communications@ihmsisters.org](mailto:communications@ihmsisters.org).

### Ayuda para Conectarte con Otras Personas

Es importante que te conectes con otras personas durante este proceso para compartir, orar juntas y dialogar. Si necesitas ayuda para hacer estas conexiones, considera comunicarte con alguno de los siguientes grupos:

- Miembros de tu Círculo de Gobierno
- Tu Consejera de Misión
- Alguien que es parte del Personal de Atención Pastoral
- Personas en tu comunidad local IHM

## Ideas, Sugerencias y Comentarios

Este proceso de exploración de la espiritualidad está en desarrollo y continúa en evolución. Agradecemos tus ideas, sugerencias y comentarios referentes al proceso. Comunícate con los miembros del Comité de Dirección de Espiritualidad utilizando la información anterior.



## II. Entrada en el Primer Movimiento

El enfoque del primer movimiento es nuestra exploración personal de la espiritualidad. Los movimientos futuros se basarán en esta experiencia y lo que aprendimos durante este movimiento fundamental. En este movimiento, exploramos lo que significa la espiritualidad y varios enfoques y expresiones de la espiritualidad que han sido importantes para nosotras en nuestras vidas.

Te recomendamos comenzar con la Invitación, seguida del Descubrimiento y después el Compromiso. También encontrarás varias formas de conectarte con otros durante este movimiento, así como modos de integrarlo con otros procesos y acontecimientos dentro de la comunidad IHM y fuera de ella.

### Invitación

La Invitación al Movimiento 1 se sitúa en las más profundas esperanzas expresadas durante las “conversaciones de consulta” durante el otoño pasado. El contenido de estas conversaciones es para nosotras sagrado y profundo. Nuestra intención es captar todo esto para que sirva como fundamento de gran potencia para nuestra experiencia de exploración de la Dirección sobre la Espiritualidad. Hemos compartido nuestras más profundas esperanzas por medio de un video que puedes encontrar en la sección privada en el web de IHM bajo el título "Exploración de la Espiritualidad". Dale suficiente tiempo a este momento de INVITACIÓN para identificar tus esperanzas y las de nuestras hermanas y asociados.

*Comencé sin pensar en el futuro de la obra,  
dejándosela solo a Dios para bendecirla  
y hacerla prosperar si le agradaba  
y era útil para el bien de las almas.*

Louis Florent Gillet, CSsR, Carta a la congregación IHM, 4 de mayo de 1891. Citada en Hermana Rosalita Kelly, IHM, *No Greater Service: The History of the Sisters, Servants of the Immaculate Heart of Mary, 1845-1945*, (Detroit, SSIHM, 1948), 753.

## Descubrimiento

El descubrimiento es una oportunidad para aprender juntas y para que tengamos una experiencia y una constelación de ideas en común que nos guíe dentro del ritmo de cada movimiento. Para el Movimiento 1, usaremos un documento llamado “Reflexiones sobre Espiritualidad y Religión” preparado por Susan Rakoczy, IHM.

Lo ofrecemos en varias formas para fomentar tanto el aprendizaje personal como el aprendizaje en grupo. Estas son tus opciones:

- El artículo completo, “Reflexiones sobre Espiritualidad y Religión”, que se encuentra a continuación en esta Guía.
- En el lado privado del web de IHM bajo el título "Exploración de la Espiritualidad y Religión" encontrarás
  - **Una Presentación de PowerPoint** con ilustraciones de los puntos principales del documento
  - **Un Video narrado** usando las diapositivas de PowerPoint y el documento completo leído en voz alta
  - **Un video contemplativo** con las diapositivas del PowerPoint y música instrumental (sin narración)

Por favor consulta las "Formas de Conectarse" para obtener ideas sobre cómo compartir esta experiencia con otros.

*Los asuntos ahora son del tamaño del alma.*

*La empresa es la exploración dentro de Dios.*

Christopher Fry de "A Sleep of Prisoners"

## Reflexiones Sobre Espiritualidad y Religión

Susan Rakoczy, IHM

Hoy en día no es raro escuchar a la gente decir: "Soy espiritual pero no religioso". Por lo general, quieren decir que están en una búsqueda espiritual personal que no está vinculada a ningún cuerpo religioso organizado como el cristianismo o el budismo.

“Espiritualidad” es una palabra muy elástica, resbalosa y con varias definiciones. Tiene tantas definiciones y descripciones como personas que buscan su significado. En términos muy generales, espiritualidad es una búsqueda de sentido en la vida, a menudo con un deseo por lo trascendente, una experiencia que va más allá de lo ordinario.

Sandra Schneider, una de las fundadoras de espiritualidad como disciplina académica, describe la espiritualidad así " la experiencia de participación consciente en el proyecto de integración de la vida a través de la auto trascendencia hacia el valor último que uno percibe". [1]

Sus puntos clave son:

- “Participación consciente”, una persona crea su espiritualidad a través de su vida y esta se desarrolla orgánicamente.
- “Integración de la vida”: no hay división entre la espiritualidad y la “vida”
- “Auto trascendencia”: no soy suficiente en mí misma. La búsqueda y el deseo son la dinámica interna de la espiritualidad.
- “Valor ultimo”: ¿Cuál es la “perla de gran precio” por la cual una persona daría todo?

“Religión” proviene del latín *religio* que significa “unir”. La religión sana permite a las personas y comunidades integrar todas las dimensiones de sus vidas. Se puede hablar de una religión específica en el lenguaje de "credo" (lo que yo/nosotros creemos), "código" (ética) y "culto" (ritual comunitario, oración personal y meditación).

Ciertamente es verdad que muchas personas rechazan cualquier conexión entre la espiritualidad y una tradición religiosa. Sin embargo, la religión puede ser un ancla sólida para la propia espiritualidad debido a su

historia y tradición. Así es que podemos hablar de espiritualidad cristiana, espiritualidad judía, espiritualidad islámica y otras. La espiritualidad cristiana es muy diversa, incluye tradiciones como la Benedictina, Franciscana, Dominicana, Ignaciana y Alfonsina. La espiritualidad contemporánea también incluye, entre otras, la espiritualidad Feminista, Ecológica y la espiritualidad Negra.

Para cada una la espiritualidad es el sabor y la textura de la búsqueda de lo sagrado. Evoluciona y crece a partir del viaje de vida único de cada persona. En *Building Sisterhood*, Margaret Brennan escribió: 'Tengo una creciente convicción de que la diversidad de espiritualidades que operan en la congregación donde 'no hay dos exactamente iguales' no disminuye el espíritu que nos une tan estrechamente la una con la otra con la historia común y herencia que compartimos.' [2]

Por lo tanto, la espiritualidad también es comunitaria es un viaje compartido, ya que como seres humanos, somos sociales en nuestro núcleo. Otras personas pueden ayudarnos en nuestro viaje espiritual y las formas de comunidad, ya sean informales o más estructuradas, también brindan oportunidades de crecimiento hacia "nuestro valor último".

Podemos participar en una tradición espiritual institucional más amplia como el Cristianismo con su rica historia desde las madres del desierto hasta grandes místicos como Teresa de Ávila y defensores de la justicia social como Dorothy Day. A pesar de que esta tradición ha estado dominada por voces masculinas, en nuestro tiempo las mujeres proclaman con fuerza y claridad la verdad de su búsqueda espiritual. [3]

Como miembros de IHM, compartimos la herencia espiritual Cristiana, abundante y variada. Creamos nuestra espiritualidad personal a partir de las diversas avenidas de la búsqueda humana de significado y de lo sagrado. Es así como vamos agregando nuevas texturas a lo que hemos recibido por medio de una constante expansión de nuestra interpretación. No nos contentamos con la repetición pues la novedad y frescura son signos distintivos del Espíritu de Dios.

<sup>1</sup>Sandra M Schneiders, IHM, "The Study of Christian Spirituality: Contours and Dynamics of a Discipline," in *Minding the Spirit: The Study of Christian Spirituality*, edited by Elizabeth A Dreyer and Mark S Burrows (Baltimore and London: Johns Hopkins University Press, 2005), 5-6.

<sup>2</sup>Margaret Brennan IHM, "Not Two Exactly Alike," in *Building Sisterhood: A Feminist History of the Sisters, Servants of the Immaculate Heart of Mary* (Syracuse, New York: Syracuse University Press, 1997), 109.

<sup>3</sup>Grace M. Jantzen has analyzed the intricate relationship between women's spiritual search and the power of patriarchy. See *Power, Gender and Christian Mysticism* (Cambridge: Cambridge University Press, 1995).

### **Preguntas de reflexión**

¿Cómo respondes a la afirmación "Soy espiritual pero no religiosa"? ¿Hasta qué punto has sentido la tensión en esta declaración?

Reflexiona sobre tres temas de tu espiritualidad personal. ¿Cómo se desarrollaron? ¿Quién te ayudó? ¿Cómo los vives de manera práctica?

¿Qué dimensiones de espiritualidad tenemos en común como miembros de la Comunidad IHM? ¿Cuál es su significado para ti?



## Compromiso

La actividad de participación central es explorar tu viaje espiritual a lo largo de tu vida. Una serie de preguntas y temas de reflexión guiarán esta actividad. Te sugerimos utilizar un cuaderno o cualquier forma de "diario" para anotar tu experiencia durante este proceso.

## Proceso de Revisión de Vida: Mi Viaje Dentro y Con lo Divino

Susan Rakoczy, IHM

### Introducción

Probablemente has escuchado o leído que “la vida es un viaje, no un destino”. Esto es cierto en el sentido de que la vida se desarrolla de muchas maneras: sorprendente, desconcertante, pacífica, dolorosa y alegre. Este Proceso de Revisión de Vida es una invitación a considerar la totalidad de tu vida, con énfasis en tu respuesta en relación cómo has experimentado a Dios y lo Divino.

La Revisión se divide en once temas de reflexión y una conclusión. Te invito a considerar algunos acontecimientos importantes y su impacto en tu camino de fe. Nuestras vidas contienen una multitud de recuerdos, más de los que se pueden incluir en esta revisión. A medida que afloran los recuerdos, felices y perturbadores, recíbelos en paz y déjalos conducirte a una percepción más profunda.

Tómate un tiempo con cada área de reflexión, dependiendo en la energía interior que sientas. No hay un cronograma para este proceso de revisión. Deja que el Espíritu te guíe.

### Los Inicios

¿Quién soy yo en mi familia?

¿Con qué miembro de la familia tengo la relación más cercana?

Deja que un recuerdo aflore y considéralo en paz. Presta atención a lo que sientes.

¿Cuál es mi primer recuerdo de Dios, de oración?

Deja que un recuerdo aflore y considéralo en oración. Presta atención a tus emociones.



### **Creciendo**

¿Dónde asistí a la escuela primaria y secundaria?

¿Qué fue significativo en estos años de educación?

¿Quién fue mi maestro "favorito"? ¿Por qué?

Deja que surjan algunos recuerdos y considéralos en oración. Presta atención a tus emociones.

¿Cómo se desarrolló mi relación con Dios durante estos años?

Recuerda un evento importante y considéralo en oración. Presta atención a tus emociones.



### **Vocación IHM**

Cada una de nosotras tenemos un viaje de fe único y, como miembro de la comunidad IHM, nuestra vocación es central en este viaje. Recuerda la primera vez que pensaste en la vida de IHM.



¿Quién te influenció? ¿Qué te atrajo de la comunidad IHM? ¿Cómo respondiste? Si tuviste dificultades con la llamada, recuerda por qué fue así. ¿Cómo se resolvió?

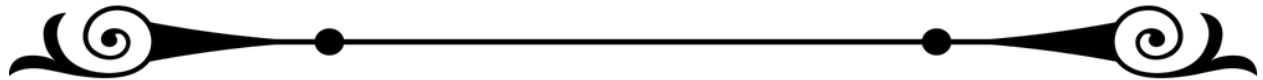
Deja que los recuerdos afloren y considéralos en oración. Pon atención a tus emociones.

Recuerda tus años de formación. ¿Quién era importante? ¿Qué era importante? ¿Cuáles fueron los desafíos? ¿Qué dimensiones de la espiritualidad IHM viven profundamente en ti?

Deja que los recuerdos afloren y considéralos en oración. Presta atención a lo que sientes.

Recuerda tu recepción, profesión y días de votos o compromiso como asociada.

Deja que los recuerdos afloren y considéralos en oración. Presta atención a tus emociones.



## **Oración y Espiritualidad**

Recuerda las formas de oración que han moldeado tu vida.

¿Hay santos o personas importantes que son especiales para ti? Da gracias por ellos.

¿Cómo rezas hoy? ¿Quién es Dios para ti hoy? Selecciona tres experiencias importantes de Dios en tu vida.

Deja que los recuerdos afloren y considéralos en oración. Presta atención a tus emociones.

## Vida Comunitaria

Recuerda las comunidades en las que has vivido desde tu profesión o con las que te has asociado. ¿Quiénes eran los miembros? ¿Qué fue enriquecedor? ¿Desafiante? ¿Qué amistades hiciste? Da gracias por ellas.

Deja que los recuerdos afloren y considéralos en oración. Presta atención a tus emociones.

Si has vivido sola, ¿por qué tomaste esta decisión? ¿Qué te ha enseñado esta experiencia acerca de ti?

Para los asociados, ¿cómo ha enriquecido tu pareja y/o familia tu experiencia de comunidad y viceversa?

Deja que los recuerdos afloren y considéralos en oración. Presta atención a tus emociones.



## Ministerio

Comenzando con tu primera experiencia de ministerio, ya sea que lo hayas entendido formalmente o no, recuerda dónde estuviste y lo que hiciste “a través de los años”.

Selecciona tres experiencias importantes de tu ministerio. Para cada una regresa a dónde fue y a lo que hiciste. ¿Quién era importante? ¿Por qué?

Deja que los recuerdos afloren y considéralos en oración. Presta atención a tus emociones.



## La Renovación del Vaticano II

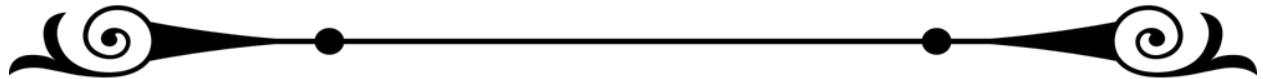
El llamado del Concilio a una renovación radical de la vida religiosa fue aceptado por la Comunidad IHM con gran energía y determinación, pero no sin tensión o conflicto. No importa cuando ingresaste a la Comunidad, esta renovación ha influido en la forma en que vives la vida de IHM hoy.

Si tú eras IHM a finales de la década de 1960, ¿qué recuerdas de estos años de renovación? ¿Qué te estaba invitando? ¿Qué fue difícil?

Deja que los recuerdos afloren y considéralos en oración. Presta atención a tus emociones.

Si ingresaste a la Comunidad IHM después de 1970, el idioma del Vaticano II había influenciado al idioma IHM. ¿Cómo ha influido esto en tu espiritualidad? Deja que los recuerdos afloren y considéralos en oración.

Presta atención a tus emociones.



## Un Nuevo Siglo: Una Visión Diferente

El siglo 21 es diferente del siglo 20 de manera profunda. El posmodernismo es un término que se utiliza a veces para describir el espíritu de este siglo. Se define por el escepticismo de las instituciones de gobierno, educación y religión. En un sentido positivo, nuestra era actual también incluye mucha búsqueda religiosa y un gran interés en la espiritualidad.

Si ingresaste a la Comunidad IHM desde 1990, ¿qué preguntas trajiste? ¿Cómo describirías tu búsqueda de lo sagrado? ¿De qué manera te ha ayudado la comunidad IHM? ¿De qué manera has seguido tu propio camino?

Deja que los recuerdos afloren y considéralos en oración. Presta atención a tus emociones.

¿Si ingresaste a la Comunidad IHM antes de 1990, reflexiona en los cambios en este siglo y del modo en que han inspirado nuevas preguntas o perspectivas para ti? Deja que los recuerdos afloren y considéralos en oración. Presta atención a tus emociones.

Para todos los miembros de la Comunidad IHM, esta era ha marcado nuestro compromiso enfocado en el feminismo y en los problemas ecológicos. ¿Cómo y cuándo desarrollaste o profundizaste una perspectiva feminista? ¿Cuándo y cómo se volvieron importantes los problemas ecológicos?

Deja que los recuerdos afloren y considéralos en oración. Presta atención a tus emociones.

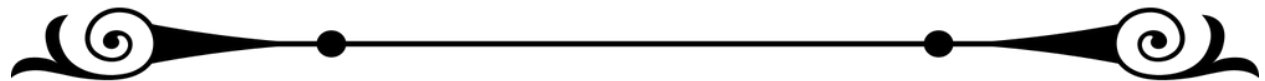


### **Compromiso de IHM con la Justicia y las Relaciones Correctas**

El compromiso con la justicia y las relaciones correctas es parte del ADN de IHM; cuando hablamos de Lucas 4 y la misión liberadora de Jesús, esta perspectiva establece claramente quiénes somos.

Selecciona tres "despertares" importantes a los problemas de justicia en tu vida.

Para cada uno, deja que los recuerdos afloren y considéralos en oración. Presta atención a tus emociones.



### **COVID y Racismo Sistémico**

Como IHM discernimos los signos de los tiempos a la luz del Evangelio. Estos "signos" son muchos y cambian de década a década. A finales de 2019 apareció COVID19 y ha devastado nuestro mundo. A la luz del asesinato de George Floyd y otras personas de color inocentes, el racismo, específicamente el racismo sistémico, pide atención a gritos.

COVID19 es nuevo, muy nuevo pero con un tremendo impacto mortal. Reflexiona y recuerda la primera vez que escuchaste hablar de este virus "novedoso". ¿Cómo respondiste? ¿Cómo te ha afectado COVID19? ¿Cuál ha sido tu experiencia con los distintos grados de encerramiento? ¿Has estado enferma? ¿Se han enfermado familiares y/o amigos cercanos? ¿Ha muerto alguien cercano a ti? ¿Cómo ha influido COVID19 en tu oración? ¿En tu experiencia de la presencia de Dios?

Mantén los recuerdos y las emociones. Considéralos en tu oración.

Si eres una persona blanca, ¿cómo has respondido al movimiento Black Lives Matter? Cuando escuchas la frase "privilegio blanco", ¿qué piensas y sientes? Recuerda tu experiencia de un pensamiento o acción racista. ¿Por qué pensaste esto o actuaste de esta manera?

Recuerda tus emociones y ora con arrepentimiento.

Si eres una persona de color, recuerda experiencias de racismo sistémico. ¿Cómo respondiste entonces? ¿Ahora?

Nombra tus emociones y llévalas a tu oración.



## **El Futuro**

El futuro siempre es desconocido. Como miembros de IHM somos planificadoras, pero muchas cosas no están bajo nuestro control. Todas hemos aprendido esto de manera poderosa este año, ya que COVID19 ha acechado nuestro mundo.

Emily Dickinson escribió: "La esperanza es una cosa con plumas / Que se posa en el alma, / Y canta la melodía sin palabras / Y nunca se detiene en absoluto".

¿Cuál es tu imagen de la esperanza? Es posible que desees dibujarla o pintarla o escribirla. ¿Qué sentimientos evoca?

Manténlos en tu oración.

## **Reflexión Final**

¿Qué has aprendido sobre el viaje de tu vida en este proceso de reflexión? ¿Qué fue sorprendente? ¿Edificante? ¿Doloroso? Da gracias.

### III. Ampliando Tu Experiencia

#### Formas de Conectarte

La espiritualidad es muy personal, pero no aislada. Como seres espirituales, estamos en relación: con Dios, otras personas y con toda la comunidad terrestre. Te sugerimos que encuentres formas de conectarte con otros durante este movimiento. He aquí algunas ideas para despertar su imaginación.

#### Conexiones personales y "acogedoras"

Aquí hay algunas ideas para tus actividades personales o para interactuar con otras personas con las que vives o que conoces.

- Organiza un desayuno / almuerzo / o cena para compartir una receta especial aprovechando esta oportunidad para compartir lo que aprendiste en tus primeras experiencias espirituales.
- Elije una forma de arte o artesanía que te ayude a expresar tus encuentros espirituales.
- Experimenta con un modo nuevo para identificar tu espiritualidad personal.
- Anota en tu diario tus emociones de conexión, aislamiento, frustración, etc.
- Reflexiona sobre tu viaje espiritual y toma nota de su desarrollo y de los desafíos a lo largo del camino.
- Explora y evalúa lo que te rodea: ¿qué está presente allí que habla de su conexión con Dios?
  - ¿Qué necesitas cambiar?
  - ¿Qué se podría agregar?
  - ¿Qué es una distracción?



Foto de Jonathan Ybema on Unsplash

## Conectándonos con los Demás

Estas ideas son para conectarte con otras personas de la comunidad IHM más allá de tu hogar. Dada la pandemia, pon atención al distanciamiento seguro y apropiado.

- Únete a una de las conversaciones mensuales por Zoom con otros miembros de la comunidad IHM que serán organizadas por miembros del comité de Dirección de Espiritualidad. La hora y las fechas se anunciarán por medio de correos electrónicos de IHM.
- Conéctate con otras personas de la comunidad IHM que son de una cultura diferente o un idioma diferente. Si necesitas un traductor háznoslo saber.
- Escribe una nota a alguien (miembro de la familia, amigo, hermana o asociada de IHM) invitándolos a una conversación contigo.
- Envía tarjetas de felicitación por correo electrónico. Algunas son gratuitas, por ejemplo, [123Greetings.com](http://123Greetings.com).
- Pon atención para que tu espíritu escuche mientras caminas o miras hacia afuera y comparte lo que oíste durante estas experiencias en tus conversación referentes a los temas de este movimiento.
- Escucha con tu espíritu cuando platicas con otra persona, y comparte lo que has oído, lo que sentiste cuando escuchabas.
- Comunícate con alguien por video usando Zoom o Google Connect.
- Organiza un grupo auto organizado (SOG). Las instrucciones para formar este tipo de grupo se pueden encontrar en el lado privado del sitio web de IHM.
- Incluye el Movimiento 1 como parte de tus reuniones del Círculo de Sabiduría o del Círculo de Misión, respetando la energía de los miembros del grupo.
- Durante el periodo de este movimiento recuerda a los demás en tus oraciones. Pedimos especialmente a los miembros del Círculo de Bendiciones que oren por la comunidad IHM.
- Si es posible únete a un retiro por medio del internet.
- Aprovecha los conciertos, obras de teatro, exposiciones de arte y conferencias.
- Inicia un club de lectura con amigos. Sugiere que sea sobre un tema relacionado con la espiritualidad.
- Disfruta la música, las obras de teatro, la belleza y todo lo que estas aprendiendo.



## Haciendo Conexiones con la Guía

Estas son ideas relacionadas con partes específicas de este Movimiento 1.

### Invitación

- Dentro de las restricciones de COVID forma un grupo para compartir las preguntas de reflexión o las Profundas Esperanzas.

### Descubrimiento

- Utiliza la presentación de PowerPoint para enfocar tu grupo.
- Comparte lo que te ha resultado útil en tu viaje espiritual.
- Ve el seminario web de Kathleen Duffy sobre “Espiritualidad Emergente en un Mundo Caótico” que se encuentra en la sección Exploración de la Espiritualidad en el lado privado del sitio web de IHM.

### Compromiso

- Utiliza un cuaderno, bloc de dibujo, un lienzo o una grabadora u otro medio para describir tu experiencia durante la Revisión del proceso de Vida.
- Reflexiona con otros en la comunidad IHM sobre tu experiencia, preguntándote cuál es el regalo de esto para nosotras.

***No somos seres humanos teniendo una experiencia espiritual. Somos seres espirituales teniendo una experiencia humana.***

- Pierre Teilhard de Chardin

## Formas de Integración

Hay muchos procesos y actividades que han surgido de nuestra Dirección del Capítulo 2018. Esta exploración de la espiritualidad, aunque es un proceso en sí mismo, puede ayudarnos a conectarnos con otros procesos y actividades congregacionales.

Te sugerimos lo siguiente para poder lograr la integración:

- utiliza los elementos de este proceso como parte de las conversaciones y oración de los Círculos de Gobierno y del Consejo Coordinador;
- basada en las declaraciones públicas de IHM reflexiona cómo la espiritualidad informa nuestras posturas corporativas en referencia a temas como la violencia, el racismo y la inmigración;
- reflexiona sobre la Dirección del Capítulo 2018 y escucha de nuevo cómo Dios te llama y llama a la comunidad IHM;
- encuentra un lugar de base en tu espiritualidad para sostener los problemas críticos que enfrenta la comunidad IHM, incluyendo el futuro de la propiedad de la tierra y los edificios ubicados en el campus de Monroe;
- mientras recorres este movimiento, busca oportunidades para ver y dar voz a las conexiones entre él y El Acto del Capítulo;
- comparte con personas interesadas en la comunidad IHM acerca de la espiritualidad y cómo la comunidad IHM nutre tu camino espiritual;
- explora la historia espiritual de nuestra comunidad y nuestras comunidades hermanas, las Hermanas Oblatas de la Providencia ([oblatesisters.com](http://oblatesisters.com)), las Hermanas IHM Immaculata ([ihmimmaculata.org](http://ihmimmaculata.org)) y las Hermanas IHM de Scranton ([sistersofihm.org](http://sistersofihm.org)); visita el sitio web de las cuatro comunidades en [ospihm.org](http://ospihm.org).

Una forma importante de involucrarnos en nuestra exploración de la espiritualidad sería asistir a la Asamblea del 29 al 30 de julio de 2021. Parte de la Asamblea será dedicada a nuestra exploración de la espiritualidad al compartir con las demás.

## Aprendizajes

Te invitamos a reflexionar sobre lo que tú y otros han aprendido a lo largo de este Movimiento.

1. ¿Cuál es el regalo para nosotras de esta experiencia y reflexión? En otras palabras, ¿cuáles son algunos de los dones que son significativos para ti? ¿De qué manera estos también son regalos para la comunidad IHM y el mundo?

- ¿Qué fue nuevo?
- ¿Qué se basó en lo que ya sabías?
- ¿Qué te sorprendió?
- ¿Qué movió tu corazón?
- ¿Qué te impulsa a actuar?

2. Al reflexionar sobre tu experiencia del Movimiento 1, ¿qué llevas contigo para el segundo movimiento en el que pasaremos más tiempo reflexionando sobre la espiritualidad dentro de la tradición IHM?



Este proceso de exploración de la espiritualidad continúa desarrollándose y evolucionando. Agradecemos tus ideas, sugerencias y comentarios sobre el proceso. Compártelas con los miembros del Comité de la Dirección de Espiritualidad utilizando la información en la página 8.

***Cuando se abre el ojo espiritual del místico, se cierra su ojo físico; no ve nada más que a Dios.***

- Abu Sulayman Ad-Daran

## Ayuda Rápida

Para obtener ayuda sobre el proceso, consulte la página 8.

For help on the process, please see page 8

Para obtener recursos en línea, vaya a "Exploración de la Espiritualidad" en el lado privado del sitio web de IHM.

For online resources, go to "Exploration into Spirituality" on the private side of the IHM website.

## Gracias Desde Nuestro Corazón

El Comité de la Dirección de Espiritualidad desea agradecer a la Comunidad IHM por confiarnos este proceso y por entrar con el corazón abierto. También agradecemos a Molly Hunt por la edición y el trabajo del sitio web; Gloria Rivera, IHM por la traducción de este documento y Helga Leija por la traducción del video de introducción; Candyce Rekart, IHM, por su ayuda como consultora; Lynne Moldenhauer, IHM, y Rob Carroll por la música; Mary Finlayson, RSCJ, por interpretación durante las reuniones; Mary Downey, IHM, Kathleen Tkach, IHM Asociado, Chris Slat y todos los que participaron en el lanzamiento de este primer movimiento de nuestra Exploración hacia la Espiritualidad.



Hermanas, Siervas del Inmaculado Corazón de María  
610 W. Elm Ave.  
Monroe, MI 48162  
+ 1734-241-3660  
[www.ihmsisters](http://www.ihmsisters)