

Tejiendo Nuestras Raíces Guía para "Retiro en una Caja"

Exploración de la Espiritualidad | Movimiento 2 Octubre de 2021

La actividad de participación central del Movimiento 2 es el retiro Tejiendo Nuestras Raíces. El retiro está guiado por una serie de preguntas y temas de reflexión.

El formato "Retiro en una Caja" te permite rezar sola o en grupo. Los "horarios" son los que se utilizarán para las reuniones de retiro programadas. Estos se pueden ajustar fácilmente para adaptarse a tus necesidades individuales o a las necesidades del grupo que estás facilitando. Este retiro dura un día y medio para permitir un poco más de espacio para reflexionar.

Preparación:

Antes del retiro, revisa lo siguiente:

- Lee "'No Dos Exactamente Iguales': Espiritualidad de IHM" por Margaret Brennan, IHM, en *Building Sisterhood*
- Repasa "Diálogo contemplativo en la Asamblea LCWR" por la Conferencia de Liderazgo de Mujeres Religiosas
- Revisa la "Línea de Tiempo de Espiritualidad de IHM" que se encuentra en la Guía para el Movimiento 2 y también como un documento separado

Todos estos recursos están disponibles en el lado privado del sitio web de IHM en "Nuestra Vida Comunitaria". Haz clic en "Dirección del Capítulo sobre Espiritualidad" en el "Movimiento 2", los recursos se enumeran bajo el título "Compromiso: Tejiendo Nuestras Raíces 'Retiro en una Caja'".

Por favor trae al retiro:

- Constituciones de IHM
- Guía para el Movimiento 2
- Lápices y plumas para escribir o dibujar
- Un frasco de agua del lugar donde resides.
- Comida y bebida para tu almuerzo.

Primer Día - Sesión matutina

9:30 AM Oración Inicial

Comienza con una oración de apertura que ayude a los participantes del retiro a entrar en un espacio sagrado con Dios y con el grupo.

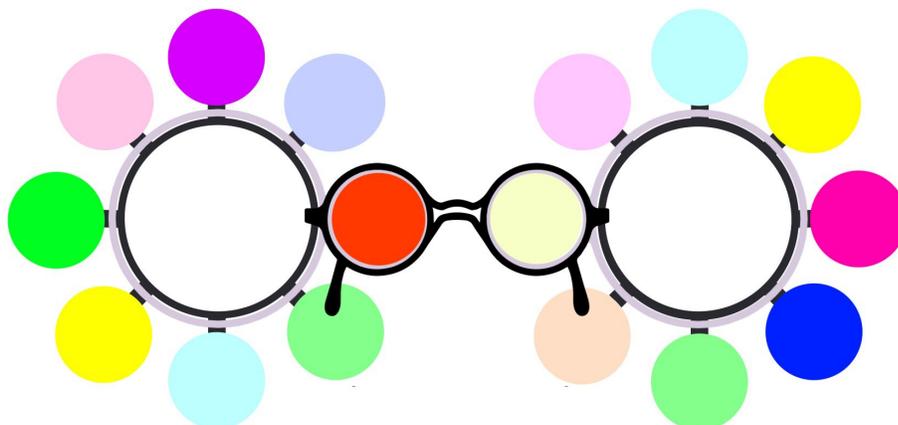
Lectura

El ojo es un órgano que detecta la luz y envía señales al cerebro a lo largo del nervio óptico. En los seres humanos, el ojo es un órgano sensorial valioso que nos da la capacidad de ver. Permite la percepción de la luz y la visión, incluyendo la capacidad de diferenciar entre colores y profundidad. El lente del ojo es un lente transparente biconvexo que dobla los rayos de luz que ingresan al ojo y enfoca las imágenes boca abajo en la retina en la parte posterior del ojo. También puede cambiar su forma para que el ojo pueda enfocar objetos cercanos o lejanos.

Pero no es sólo el ojo lo que se utiliza cuando yo "veo". Soy un ser espiritual, contemplativo, social y psicológico, y el ojo de mi mente usa estos lentes y muchos otros para "ver" lo que está ante mí.

Preguntas de reflexión

- ¿Cuáles son algunos lentes a través de los cuales ves el mundo? ¿Cómo "cambia" la misma situación dependiendo de qué lente estás usando?
- Repasa lo escrito en el Diálogo contemplativo de LCWR. ¿Cómo te ayuda a entrar en este día?
- Ahora y durante el retiro, pregúntate: ¿Cómo se mueve mi imaginación a medida que avanzo en este día?



*"Percepción" de
Laurensvanlieshout,
adaptado por J. Vieira*

10:00 - 11:15 AM Reflexión Contemplativa

Reflexionando en el Capítulo 1 de las Constituciones, ¿qué lentes usaste para interpretar su significado cuando se presentó **por primera vez**?

Al mirar el Capítulo 1 **ahora**, ¿han cambiado tus lentes? ¿Has descubierto nuevos lentes que puedes usar?

- ¿Qué consideras verbos fuertes en el Capítulo 1 y cómo los interpretas usando lentes nuevos? ¿Cómo te llevan/nos llevan de la contemplación a la acción?
- ¿Qué imágenes visuales, canciones/himnos, poesía, escritos te vienen a la mente al reflexionar sobre el Capítulo 1?

11:15 - Mediodía Compartir en grupo

Dependiendo del número de participantes, puede dividir el grupo en grupos más pequeños para compartir.

Primer Día - Sesión de la Tarde

1:30 PM Video: “La Vida de un Río” de Science Trek (18 de mayo de 2020)
<https://www.youtube.com/watch?v=y8ZefORto7k>

1:50 - 2:30 PM Preguntas para Reflexionar y para la Contemplación

- ¿Cómo afectan las personas y las experiencias de vida el fluir de nuestra vida en comunidad?
- ¿Cómo afectan al flujo de los problemas de ecología, racismo sistémico, migración, cambio climático?
- ¿Qué otras influencias podría haber, como individuo y como parte de nuestra comunidad?
- Usa la “Guía de Espiritualidad de IHM” como recurso que se encuentra en la Guía para el Movimiento 2.

2:30 - 3:00 PM Compartir en Grupo

3:00 PM Descanso

3:15 - 3:40 PM “No Dos Exactamente Iguales’: espiritualidad de IHM” por Margaret Brennan, IHM, en *Building Sisterhood*

Preguntas Contemplativas

- ¿Cuál es tu visión de “no dos exactamente iguales” en el contexto de nuestra historia y herencia comunes?
- ¿Qué importancia tiene la interacción sostenida entre nosotros en torno a cuestiones fundamentales? ¿Cómo vemos esta interacción sostenida?
- ¿Cómo influyen las “preguntas importantes” de hoy en nuestro pensamiento y sentimientos en torno a la misión de IHM?
- ¿Qué otras influencias individuales y comunitarias podemos utilizar para guiar nuestra reflexión?

3:40 - 4:10 PM Compartir en Grupo

4:15 PM Clausura

- Video: "Weaving a River - Meditation" organizado por YouTuber "See more-art"
<https://www.youtube.com/watch?v=THGqEBIxG6E>



Segundo Día: sesión de la mañana o de la tarde

9:30 - 10:00 AM Bienvenida / Oración de Apertura

Contexto de la sesión: centrarse en "Nosotras"

Es importante situar este tiempo juntas en torno a las decisiones que tendremos que tomar en común en los próximos 10 años. Fortaleciendo el "nosotros" para que lleguemos a reconocer que nuestra unidad está en las hermanas y asociadas/os dentro de la comunidad.

*El movimiento principal del diálogo contemplativo
es del yo al "nosotros" y de regreso al yo
- un flujo continuo que involucra
lo personal y lo colectivo.*

LCWR sobre Diálogo Contemplativo

- ¿Hay pensamientos persistentes de ayer?
- Escucha el "Concierto para Cuerdas y Continuo en A Mayor RV 158" de Vivaldi
<https://www.youtube.com/watch?v=jdB-PBI40Z8>

10:00 - 11:15 AM Reflexión Contemplativa

Pregunta Contemplativa

- Si nos imaginamos a la Comunidad IHM como un río, ¿cómo afectan el flujo continuo y la salud del río las actitudes y acciones de un individuo?

11:15 - 11:45 AM Compartir en Grupo

11:45 - 12:00 PM Descanso

12:00 - 12:30 PM

Ritual de Clausura

Lectura - Juan 7:38

*Como dice la Escritura, el que crea en mí notará que de su interior
correrán ríos de agua.*

Pregunta de Reflexión

- ¿Cuál es el don y la gracia de este retiro?

Oración

- Invite a cada persona a la mesa a verter su frasco de agua en el recipiente compartiendo el don y la gracia del retiro.
- Escuche “Río of Gloria” de Dan Schutte
<https://www.youtube.com/watch?v=yy8wEsOpD14>

Río de gloria, manantiales de nuestro nacimiento
Inundación de las riquezas de Dios derramadas sobre la Tierra
¡Nacimos de la obscuridad
Vestidos de luz!
¡Estamos bañados en la gloria de Dios!

¡Fuente de misericordia
Gracia fluyendo libremente
Corrientes de salvación,
Derramando amor desde un árbol!

Aquí hay refugio,
sanación y salud,
alegría que pedir,
amor abundante en riquezas.



¡Pan para nuestro camino que
Dios proveerá,
esperanza para todas las edades,
Jesús, compañero y guía!

La oscuridad se desvanece,
La noche se aleja.
Cristo es nuestra luz solar

*Letra utilizada con
permiso a través de
OneLicense.net*

Lista de recursos de artículos sugeridos para que los lleve el líder del retiro

- Agenda del día
- Recipiente para mezclar el agua de los participantes
- Mesa pequeña, mantel, planta, vela y encendedor
- Imágenes de agua
- Laptop o tableta para tener acceso a los siguientes enlaces:
 - “La Vida de un Río” de Science Trek (18 de mayo de 2020)
<https://www.youtube.com/watch?v=y8ZefORto7k>
 - "Tejiendo un Rio - Meditación" organizado por YouTuber "See more-art"
<https://www.youtube.com/watch?v=THGqEBlxG6E>
 - “Concierto para cuerdas y Continuo e A mayor RV 158” de Vivaldi
<https://www.youtube.com/watch?v=jdB-PBI40Z8>
 - “Río of Gloria” de Dan Schutte
<https://www.youtube.com/watch?v=yy8wEsOpD14>
- Altavoces y TV/pantalla para un mejor audio y video (más los cables necesarios)
- Copias digitales o impresas de los siguientes recursos:
 - “No Dos Exactamente Iguales’: Espiritualidad de IHM” por Margaret Brennan, IHM, en *Building Sisterhood*
 - “Diálogo Contemplativo en la Asamblea LCWR” por la Conferencia de Liderazgo de Mujeres Religiosas
 - “Línea de Tiempo de Espiritualidad de IHM” que se encuentra en la Guía para el Movimiento 2 y como documento separado

Lista de recursos sugeridos que traerán las/los participantes del retiro

- Constituciones de IHM
- Guía para el Movimiento 2
- Lápices y plumas para escribir y dibujar
- Un frasco de agua del lugar donde resides.
- Comida y bebida para tu almuerzo.

