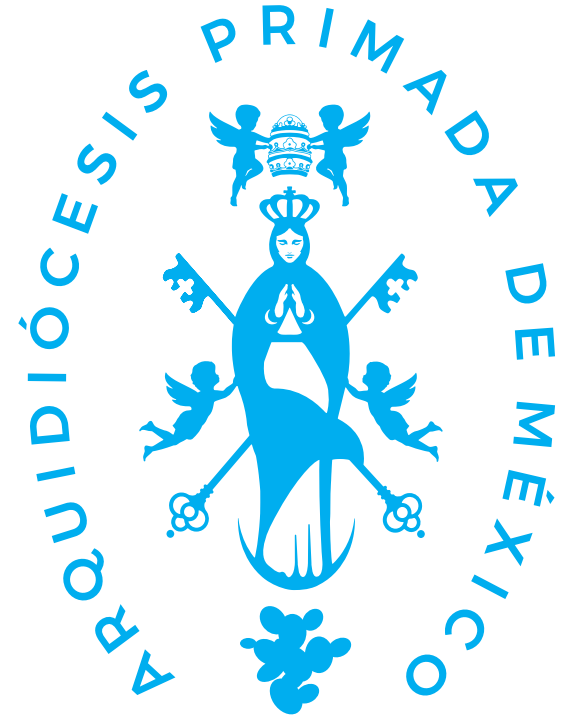
TALLERES

PARA EL MES DE

LA FAMILIA

3 AL **31** DE **MARZO**
2024





VICARÍA DE PASTORAL

ÍNDICE

PRESENTACIÓN 3

INTRODUCCIÓN 4

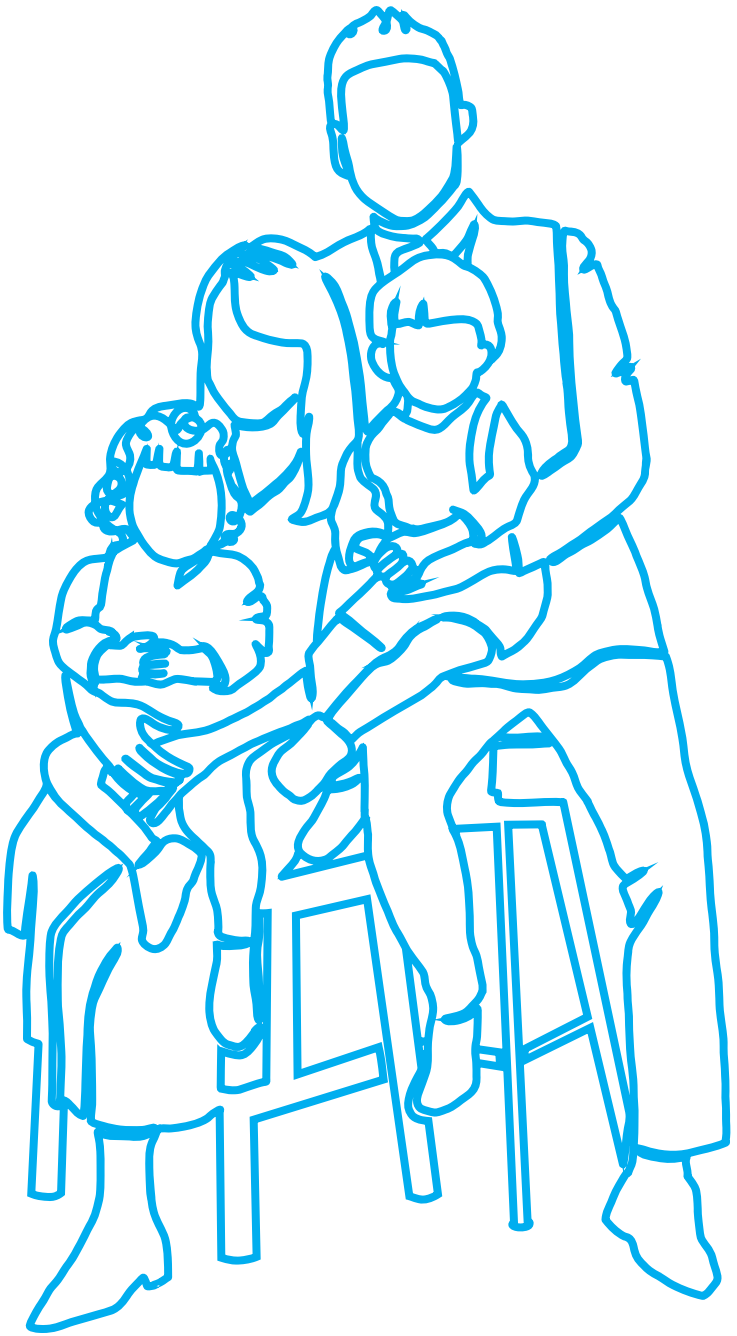
1. La oración en la vida familiar 6

2. ¿Qué necesitamos para orar? 12

3. Orar en tiempos de dificultad 20

4. La oración de María 26

ANEXO 31



PRESENTACIÓN

El papa Francisco ha propuesto que el año 2024 sea un tiempo dedicado a la oración, por lo que se nos invita a todos los cristianos a crecer en la vida de oración tanto individual, como comunitaria. Este llamamiento es una excelente oportunidad para promover la vida de oración en la familia y caminar hacia el fortalecimiento de la relación entre todos sus miembros y con Dios.

El hombre ha sido creado para contemplar el cielo, dice San Clemente de Alejandría.

Por la fe reconocemos a Cristo como nuestro Dios y es a través de la oración que podemos en su presencia, relacionarnos con Él y unirnos a Él.

Este breve caminar de oración recorrido en el Mes de la familia 2024, se propone pedir desde la profundidad del corazón ¡Señor enséñanos a orar! (Lc 11,1).

Se compone de cuatro talleres que suscitan la escucha de la Palabra, una pequeña reflexión y una práctica de oración:

1. La oración, en la vida familiar.

2. ¿Qué necesitamos para orar?

3. La oración en tiempos de dificultad.

4. La oración de María

Encomendamos a la Sagrada Familia esta formación y ponemos bajo su amparo a todas las familias, para que los frutos sean abundantes.

Señor, enséñanos a orar

Lucas 11, 1

OBJETIVO GENERAL

Reconocer en la oración el camino de salvación, por ella Dios nos llama, a cada hombre y mujer, a cada familia, para que ,desde el corazón con entusiasmo y alegría, busquemos tener un diálogo de amor con nuestro Creador.

Introducción general

La vida diaria en la gran ciudad lleva a una continua carrera, sea por tantas actividades, el tiempo para los traslados, la preocupación de perder el empleo o carecer de él… ha ido desplazando la ocupación de cuidar nuestra vida espiritual; no obstante estar convencidos de su importancia y valor de la oración, alimento de la fe y seguimiento de Jesús…

Estos encuentros (cuatro talleres) son oportunidad y espacios para alimentar la vida espiritual y acercarse a Dios presentarle nuestras alegrías, problemas, proyectos… que Él conoce, pero nos espera amorosamente para dialogarlo.

Para comenzar sería útil plantearnos algunas preguntas que nos permitan valorar cuál es nuestro punto de partida en la relación con nuestro Padre Dios, con Jesús, nuestro amigo y salvador y con el Espíritu, nuestro inspirador.

Reflexiona en tu vida diaria:

- ¿Qué lugar e importancia y qué tiempo das a la oración?
- ¿Cómo dialogas con Dios?
- ¿Sientes deseos y necesidad de orar? ¿En qué lo notas?
- ¿Quieres mejorar o cambiar tu modo de conversar con Dios?

Reflexiona cada una de tus respuestas, escribe las ideas que sean de utilidad para encontrar consuelo, sentido a tu vida, alivio en las dificultades, solución a lo que te preocupa.

Desde el fondo del corazón decimos: Señor enséñanos a orar, como Juan enseñó a sus discípulos.

Jesús les dijo:
Cuando oren, digan: Padre,
santificado sea tu nombre;
venga tu reino;
danos cada día el pan que necesitamos;
perdónanos nuestros pecados,
porque también nosotros perdonamos
a todo aquel que nos ofende;
y no nos dejes caer en la tentación.

Actividad:

Orar en grupo: Padre nuestro...

Escanea el código QR para ver el video

https://lc.cx/9UAPUc

1. La oración en la vida familiar

Canto

Oración por la familia

Que ninguna familia comience en cualquier de repente,
Que ninguna familia se acabe por falta de amor.
La pareja sea el uno del otro de cuerpo y de mente
y que nada en el mundo separe un hogar soñador.

Que ninguna familia se albergue debajo de un puente
y que nadie interfiera en la vida, en la paz de los dos.
Y que nadie los haga vivir sin ningún horizonte
y que puedan vivir sin temer lo que venga después.

La familia comience sabiendo por qué y donde va
y que el hombre retrate la gracia de ser un papá.
la mujer sea cielo y ternura y afecto y calor
y los hijos conozcan la fuerza que tiene el amor.

Bendecid, ¡oh Señor! las familias, amén.
Bendecid, ¡oh Señor! la mía también (2).

Que marido y mujer tengan fuerza de amar sin medida
y que nadie se vaya a dormir sin buscar el perdón.
Que en la cuna los niños aprendan el don de la vida,
la familia celebre el milagro del beso y el pan.

Que marido y mujer de rodillas contemplen sus hijos,
que por ellos encuentren la fuerza para continuar.
Y que en su firmamento la estrella que tenga más brillo
pueda ser la esperanza de paz y certeza de amar.

Miramos nuestra vida

Como ya se ha mencionado, la dinámica de nuestra ciudad nos conduce a mantenernos en una continua carrera: largas distancias, tráfico, horarios de trabajo, cansancio o, incluso, la búsqueda de un ingreso. Todo ello desplaza la posibilidad de atender nuestra vida espiritual. Es común que, ante la idea de destinar una hora del día al diálogo con Dios, experimentemos el impulso de contestar: "no tengo tiempo".

Sin embargo, la oración debe ocupar un lugar importante en nuestra vida, pues es lo que nos permite mantenernos en pie en los momentos difíciles, tener una perspectiva esperanzadora sobre los diferentes acontecimientos de la vida, e incluso nos ayuda a renovar constantemente la mirada sobre nosotros mismos y sobre aquellos que nos rodean.

Al hablar de la vida familiar la oración adquiere aún más importancia, pues todo lo que se vive en familia, dificultades y sufrimientos; momentos de gozo y alegría se transforman en ofrenda de amor.

Hagamos el ejercicio de pensar en nuestras familias, ¿cómo se encuentran en estos momentos? ¿qué necesitan? ¿hay algo que deba cambiar en nuestra manera de relacionarnos?

Hacemos un momento de silencio para reflexionar y hacer anotaciones.

Discernir

El Magisterio de la Iglesia ha abordado en diferentes ocasiones el tema de la oración en la vida familiar, por ejemplo, el papa Francisco explica con mucha claridad, la sencillez con la que la podemos llevar a cabo:

Se pueden encontrar unos minutos cada día para estar unidos ante el Señor vivo, decirle las cosas que preocupan, rogar por las necesidades familiares, orar por alguno que esté pasando un momento difícil, pedirle ayuda para amar, darle gracias por la vida y por las cosas buenas, pedirle a la Virgen que proteja con su manto de madre. Con palabras sencillas, ese momento de oración puede hacer muchísimo bien a la familia (AL 318).

En la misma sintonía, el Papa Juan Pablo II hacía referencia a la plegaria familiar:

Esta plegaria tiene como contenido original la misma vida de familia que en las diversas circunstancias es interpretada como vocación de Dios y es actuada como respuesta filial a su llamada: alegrías y dolores, esperanzas y tristezas, nacimientos y cumpleaños, aniversarios de la boda de los padres, partidas, alejamientos y regresos, elecciones importantes y decisivas, muerte de personas queridas, etc., señalan la intervención del amor de Dios en la historia de la familia, como deben también señalar el momento favorable de acción de gracias, de imploración, de abandono confiado de la familia al Padre común que está en los cielos (FC 59).

Una experiencia muy grata para muchas familias es el compartir en un ambiente de oración: ya sea lo que vivió cada quién a lo largo del día, los acontecimientos más relevantes de la semana, o lo que cada quién comprende de una cita bíblica. Todo aquello que se comparte delante del Señor de la Vida, genera vínculos fuertes, fortalece las relaciones y cada uno tiene la experiencia de ser amado.

Pregunta de reflexión

Después de releer en silencio los textos del Papa Francisco y del Papa Juan Pablo II, responde:

En este momento, ¿cuál sería el contenido de la plegaria de tu familia? Escríbelo.

Para reflexionar

Si bien la vida familiar puede resultar ajetreada: cuidado de los hijos, limpieza del hogar, las compras de artículos de primera necesidad y qué decir si algún miembro enferma…, y si a todo ello le sumamos la jornada laboral, parecería una exageración pedir a las familias que encuentren un momento de oración. Más de uno podría exclamar: ¡¿a qué hora?!

Sin embargo, el Papa Francisco tiene algo que decirnos ante esta realidad: "A pesar de toda nuestra actividad y ajetreo, sin la oración, lograremos realmente muy poco". ¿Cuántas veces hemos tenido la experiencia de esforzarnos y terminar agotados sin alcanzar lo que nos proponemos? ¿Alguna vez hemos experimentado la frustración, a pesar de nuestra dedicación? ¿el agobio? ¿el deseo de abandonarlo todo?

El Papa nos invita a descansar en el Señor, a descansar en la oración, porque es en ella que podemos escuchar la voz de Dios y entendemos lo que él nos pide. Gracias a la oración nuestras familias permanecen unidas, aprenden a amar, a perdonar, a ser generosas y abiertas. En la oración aprendemos a ir más allá de nuestras necesidades y dejamos de ser egoístas. Aprendemos a compartir la vida y apoyarnos mutuamente. La oración transforma los corazones y fortalece la voluntad.

La oración puede iluminar y guiar los pasos de cada miembro de la familia. Por lo tanto, la oración debería ocupar un lugar central en la vida familiar. Imaginar comunidades cuyas familias oran de manera cotidiana, permite visualizar familias fuertes, felices y sanas, además de comunidades solidarias, capaces de reconstruir el tejido social, donde todos tienen un lugar. La oración en familia, como podemos ver, tiene un impacto muy grande no solo para las mismas familias, sino para todo su entorno. ¿Por qué dejamos de lado lo que resulta tan vital para nuestra vida familiar?

¡Manos a la obra! Práctica de oración

Haremos un momento de oración en familia. Quienes vienen en familia harán oración con su familia y quienes vienen solos se reunirán en uno o varios grupos de acuerdo al número de participantes (se recomienda que no sean más de 5 personas en un grupo).

1. Hacemos un momento de silencio para hacernos conscientes de la presencia del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo en medio de nosotros, podemos cerrar nuestros ojos para percibir cómo nos miran.

2. Traemos a nuestra mente a cada miembro de nuestra familia, incluso si hay alguien con quien tengo alguna dificultad, algún resentimiento o con quien he roto toda relación.

3. Traemos a nuestra mente las experiencias más significativas que hemos vivido en familia a lo largo de esta semana: alegrías o tristezas, logros o decepciones, muestras de cariño o de rechazo. ¿qué me marcó en esta semana?

4. Ponemos delante de Dios a los miembros de mi familia y las experiencias de la semana, a manera de ofrenda.

5. En voz alta damos gracias a Dios con las palabras que salgan de nuestro corazón.

6. Terminamos este momento con un Padrenuestro.

7. Compartimos con nuestro grupo cuál ha sido nuestra experiencia en este momento.

Para concluir, pedimos a algunas personas que compartan la respuesta a la siguiente pregunta:

¿Por qué es importante orar en familia?

CANTO. Puede ser el mismo del inicio

2. ¿Qué necesitamos para orar?

Canto

Tu modo. Cristóbal Fones.

Jesús al contemplar en tu vida,
el modo que tú tienes de tratar a los demás.
Me dejo interpelar por tu ternura.
Tu forma de amar nos mueve a amar,
tu trato es como el agua cristalina,
que limpia y acompaña el caminar.

Jesús enséñame tu modo
de hacer sentir al otro más humano.
Que tus pasos sean mis pasos,
mi modo de proceder.

Jesús hazme sentir con tus sentimientos.
Mirar con tu mirada,
comprometer mi acción.
Donarme hasta la muerte por el reino.
Defender la vida hasta la cruz.
Amar a cada uno como amigo
y en la oscuridad llevar tu luz.

Jesús enséñame tu modo…

Jesús yo quiero ser compasivo con quien sufre.
Buscando la justicia, compartiendo nuestra fe.
Que encuentre una auténtica armonía.
Entre lo que creo y quiero ser.
Mis ojos sean fuente de alegría
que abrace tu manera de ser.

Jesús enséñame tu modo…

Escanea el código QR para ver el video

https://lc.cx/vcClAT

Quisiera conocerte, Jesús tal como eres
Tu imagen sobre mi es lo que transformará
Mi corazón en uno como el tuyo
Que sale de sí mismo para dar
Capaz de amar al padre y los hermanos
Que va sirviendo al reino en libertad

Jesús enséñame tu modo…

Enséñame tu modo Señor

Miramos nuestra vida

Cuando vamos a encontrarnos con alguna persona conocida, podemos tomar diferentes actitudes, dependiendo del tipo de relación que tenemos con esa persona o del asunto que vamos a tratar. Por ejemplo, nos predisponemos por lo que imaginamos que nos va a decir, pensamos de antemano lo que vamos a expresar, podemos manifestar desdén o desinterés, tal vez no escuchamos atentamente y no nos queda muy claro el mensaje, aunque también podemos disponernos con alegría ante el encuentro y muy dispuestos a escuchar y a compartir sin apariencias.

Hay actitudes que no pueden faltar en una buena charla. Imaginemos una conversación en la que no hay escucha mutua ¿con qué se queda cada persona después del encuentro? o que hay desinterés para el diálogo en una de las partes involucradas ¿cuál es el sentido de ese encuentro?

Lo mismo sucede en el diálogo con Dios, hay elementos que no pueden faltar para que el momento de oración pueda dar frutos. Si bien, la oración es un don de Dios, lo cierto es que debemos disponernos a recibir ese don. Como un niño que con emoción se dispone a abrir el regalo que acaba de recibir, la persona que ora se dispone a recibir gustoso el regalo del diálogo con Dios.

Discernir

La oración es un encuentro y diálogo con Dios, para este diálogo es necesaria nuestra disposición interior para escuchar y acoger en la obediencia de la fe lo que él, con tanto amor, desee comunicarnos. Puede ser que, cuando iniciamos el diálogo con Dios, experimentemos que hablamos con nosotros mismos.

Sin embargo, Dios en verdad está presente y nos escucha, se interesa por nosotros y es él, el primer interesado en dialogar con nosotros.

Veamos un ejemplo de oración que nos ofrece la Sagrada Escritura:

Allí el Señor se apareció a Salomón en sueños durante la noche, y le dijo:
—Pídeme lo que quieras, que yo te lo daré.

Salomón respondió:
—Tú favoreciste mucho a mi padre David, tu siervo, porque caminó en tu presencia con fidelidad, justicia y rectitud de corazón, y le has conservado tu favor dándole un hijo que se siente en su trono, como hoy sucede.

Y, ahora, Señor, Dios mío, tú me has hecho rey a mí, tu siervo, como sucesor de mi padre David; pero yo soy muy joven y no sé cómo gobernar.

Tu siervo está en medio del pueblo que te has elegido, un pueblo numeroso, que no se puede contar, y cuya multitud es incalculable.

Da, pues, a tu siervo un corazón sabio para gobernar a tu pueblo y poder discernir entre lo bueno y lo malo. Porque ¿quién, si no, podrá gobernar a un pueblo tan grande?

1 Re 3, 5-9

Preguntas para la reflexión

- ¿Nos identificamos con Salomón en algún aspecto?
- ¿Qué aprendo de la oración de Salomón para mi propia vida?

Podemos destacar algunos elementos de la experiencia de oración de Salomón:

- Tiene una comprensión clara de las palabras del Señor.
- Salomón hace un recuento de los favores recibidos de parte de Dios.
- Tiene presente la tarea que debe cumplir, tarea que Dios mismo le confía.
- Salomón reconoce su inexperiencia y la necesidad de ser ayudado.
- Pide la sabiduría que necesita para cumplir adecuadamente su tarea. No desea ninguna otra cosa.

Actitudes de la oración

En familia, podemos aprovechar diferentes momentos para orar juntos: la bendición de los alimentos en la comida o en la cena, cuando nos disponemos a salir de paseo; aunque lo ideal sería tener un momento fijo en la semana para reunirnos a orar.

Además, se pueden tener momentos especiales de oración en momentos importantes de la familia como un cumpleaños, algún aniversario, el término de algún ciclo escolar, o alguna decisión importante que se deba tomar en familia o que tenga especial importancia para uno de los miembros de la familia.

Se recomienda tener un pequeño oratorio, aunque la familia se puede reunir a orar en cualquier parte del hogar: comedor, sala, una recámara, etc. Una vez que estamos listos para iniciar, debemos tomar en cuenta las siguientes actitudes:

a. Fe y apertura a la presencia de Dios. La oración es por excelencia un acto de fe y confianza, que despierta en nosotros la conciencia de reconocer delante de quién estamos. Como familia, tenemos la certeza de que Dios habita en medio de nosotros.

b. Espíritu filial. Para orar es fundamental sabernos y experimentarnos hijos de un Padre amoroso, que en todo momento busca salirnos al encuentro.

c**. Confianza en que Dios quiere encontrarse con nosotros en la oración.** Orar entraña la necesidad de saber que a Dios le interesa entrar en comunión con nosotros. De hecho, para eso hemos sido creados: para entrar en diálogo con él.

d. Deseo sincero de encontrarnos con Dios. La oración no es una obligación que hay que cumplir, es un encuentro de amor y con el deseo de este encuentro es que nos disponemos a orar.

e. Humildad. El don del diálogo con Dios no lo alcanzamos por nuestras propias fuerzas, por nuestros méritos o por ser "buenitos". Es pura gracia, que nuestro Padre bondadoso nos regala sin que lo merezcamos.

f. Confianza y abandono en Dios. Como un niño se siente seguro en brazos de su padre o de su madre, los que oran se sienten seguros en los brazos del Padre. Reza el salmista "Me mantengo en paz y silencio, como niño en el regazo materno" (Sal 131).

g. Silencio. La escucha siempre supone hacer silencio. A través de la oración nos disponemos para escuchar a nuestro Creador y Señor y, precisamente por eso, necesitamos cultivar en nosotros el silencio tanto exterior como interior (pensamientos, preocupaciones, etc.).

h. Deseo de encontrar la voluntad de Dios y apertura para llevarla a cabo. Por su inmensa generosidad, Dios nos manifiesta su querer en la oración, cuando nos disponemos a cumplir su voluntad, estamos en camino de alcanzar nuestra propia plenitud.

i. Paciencia, perseverancia y fortaleza. La oración es ante todo don de Dios. Sin embargo, para que podamos acoger ese don, es necesario poner todo aquello que esté de nuestra parte y tener paciencia, fortaleza y perseverancia. Orar es vital, pero no es fácil, supone esfuerzo. Los grandes maestros de la oración no se convirtieron en maestros de la noche a la mañana, ni en un par de ejercicios de oración.

j. Sentido de Iglesia. Aunque oremos de manera individual, toda oración fortalece a todo la Iglesia como savia que recorre el Cuerpo Místico de Cristo.

Preguntas para la reflexión

- ¿Qué actitudes identifico cuando oramos en familia?
- ¿Qué actitudes necesito desarrollar?
- ¿Alguna actitud llama mi atención de manera particular?

¡Manos a la obra! Práctica de oración

(Procurar hacer el ejercicio con signos que ayuden. Sería muy bueno que fuera delante del Santísimo, si no fuera posible se pueden utilizar imágenes: un crucifijo, un cuadro de la Virgen, etc., un cirio o una Biblia abierta y sobre un atril).

1. Hacemos 3 respiraciones profundas.

2. Hacemos juntos la siguiente oración, (las personas pueden repetir después de los facilitadores):

"Dame Señor, la gracia que viene de ti. Que te podamos en todo, amar y servir. Cada intención, cada acción y toda operación, esté encaminada a servirte a ti, Dios del Amor". Y hacemos un momento de silencio para repasar esta oración que acabamos de hacer.

3. Releemos el texto de la oración de Salomón. En completo silencio:

4. Nos situamos en el lugar de Salomón, Dios mismo nos dice en este día: "Pídeme lo que quieras y yo te lo daré". Como Salomón, hacemos recuento de los favores que hemos recibido de parte de Dios. Traemos a la mente cada uno de ellos. Podemos escribirlos.

5. Pensamos en aquello que le queremos pedir a Dios. Lo escribimos.

6. Para terminar este momento de oración, quién guste puede dar gracias a Dios en voz alta.

Damos un espacio para que algunos participantes compartan su experiencia de oración.

Los invitamos a seguir practicándola en casa y en familia. Para apoyarnos podemos utilizar las lecturas bíblicas de cada día.

CANTO. Puede ser el mismo del inicio.

3. Orar en tiempos de dificultad

Canto

En sus manos. Pablo Martínez.

No sé qué pretende, o qué se propone.
Intento entenderlo tanteando razones.
Más algo no dudo, es más que evidente,
Estoy tan seguro, es Él que me tiene.

Él no me suelta, me tiene aferrado.

Él no se aparta, se queda a mi lado.
Me tiene en sus manos.
Él no se irrita, conoce mis miedos.
Él no lo olvida, yo soy su pequeño.
Me tiene en sus manos.
En sus manos.

Será su insistencia, su santa paciencia,
Que Él no se retracta, es fiel a promesas.
A veces me duele porque no me suelta,
Mas sé que en sus manos mi vida está puesta.

Él no me suelta, me tiene aferrado.
Él no se aparta, se queda a mi lado.
Me tiene en sus manos.
Él no se irrita, conoce mis miedos.
Él no lo olvida, yo soy su pequeño.
Me tiene en sus manos.
En sus manos.

Escanea el código QR para ver el video

https://lc.cx/va0T_p

Miramos nuestra vida

En algunos ambientes se tiene la creencia de que debemos dirigirnos a Dios solo cuando tenemos alguna necesidad. Por el contrario, una persona habituada al diálogo con Dios sabe que absolutamente cada experiencia de vida, cada sentimiento o cada dificultad, son motivo de diálogo.

Tristezas y alegrías, logros y fracasos, sueños y frustraciones; todo aquello que compartimos con las personas más cercanas a nosotros, las compartimos también con Aquél que habita lo más profundo de nuestro ser.

Durante la reciente pandemia de covid-19, muchos de nosotros sufrimos toda clase de dificultades y experimentamos miedo, tal vez pérdida de empleo, acompañada de dificultades económicas, padecer la misma enfermedad y tal vez alguna de sus secuelas, o incluso la triste pérdida de algún ser querido.

Además, algunas familias no han terminado de recuperarse de las diferentes dificultades que dejó la pandemia. Pero, ¿qué tiene que ver la vida en oración en todo esto?

- ¿Experimentaste algún tipo de dificultad durante la pandemia de covid-19? ¿Experimentas algún tipo de dificultad en este momento?
- ¿Cómo fue tu relación con Dios y tu vida de oración durante el tiempo de pandemia?

Discernir

La Sagrada Escritura nos ofrece numerosos ejemplos de personas que claman a Dios en la soledad, en el destierro, ante el rechazo de los suyos, en la enfermedad, ante una empresa fallida… incluso de cara a la muerte, y hasta en el hecho de enfrentar una muerte de cruz, la más humillante que podía existir. Por ejemplo, el salmista reza:

"¿Hasta cuándo, Yahvé me olvidarás para siempre? ¿Hasta cuándo me ocultarás tu rostro? ¿Hasta cuándo andaré angustiado, con el corazón en un puño día y noche? ¿Hasta cuándo me someterá el enemigo? ¡Mira, respóndeme, Yahvé Dios mío!" (Sal 13).

Analicemos la oración de la reina Ester que encontramos en el libro del mismo nombre en el Antiguo Testamento. Este libro tiene como contexto, un momento en el que el pueblo judío está a punto de ser destruido y nos muestra como, en medio de la adversidad, es posible experimentar la esperanza:

La reina Ester, angustiada porque la muerte se le venía encima, recurrió al Señor. Se quitó sus vestiduras reales y se vistió de luto y de dolor. En vez de sus ricos perfumes, cubrió su cabeza con polvo y con ceniza, mortificó duramente su cuerpo cubriendo con sus cabellos despeinados aquel cuerpo que antes se complacía en adornar. Y oró así al Señor, Dios de Israel:

«Señor mío, tú eres nuestro único rey; ayúdame, porque estoy sola, no tengo más protector que a ti, y el peligro me amenaza.

Desde niña he oído en mi familia, que tú, Señor, elegiste a Israel entre todas las naciones, y a nuestros padres entre todos sus antepasados, como heredad perpetua, cumpliendo todas tus promesas. Ahora nosotros hemos pecado contra ti, y nos has entregado a nuestros enemigos, porque hemos adorado a sus dioses.

¡Eres justo, Señor! […] Acuérdate de nosotros, Señor, y hazte presente en medio de nuestra tribulación. […] Líbrame, Señor, con tu poder, y ayúdame a mí, que estoy sola, y no tengo a nadie más que a ti, Señor».

Ester 4,13

Preguntas para la reflexión

- ¿Te identificas con alguna parte de la oración de la reina Ester? ¿Por qué?
- ¿Identificas los cambios que hizo la reina antes de hacer su oración?
- ¿Cuál crees que sea el sentimiento presente en el corazón de Ester después de su oración?

Para reflexionar

Es verdad que, para muchos, mantener la fe en los momentos más difíciles de la vida es un verdadero desafío. Sin embargo, cuando vamos desarrollando el hábito del diálogo con el Creador y dueño de la vida, nos damos cuenta que es él mismo quien nos sostiene y nos consuela en tiempos de dificultad. Además, es precisamente en estos momentos que nos presentamos al Señor tal y como somos: frágiles, vulnerables y necesitados de su asistencia.

Por otro lado, el Papa El Papa Benedicto XVI, nos ofrece una luz para comprender nuestras actitudes. Al Papa le llamaba la atención que en las últimas décadas surgieron nuevas angustias y miedos en el ser humano: miedo ante el azote de las grandes enfermedades, angustia por el vacío y el absurdo de la existencia e incluso angustia ante las consecuencias de nuestra potencia técnica. Lo que se encuentra detrás de estas angustias, decía el Papa, está el miedo a la muerte y el horror por la finitud de nuestro ser.

El problema de fondo no es que nos enfrentemos a todas estas realidades, sino que hemos desterrado a Dios de nuestras vidas y con ello, perdemos la oportunidad de sabernos profundamente amados, acompañados y sostenidos, incluso en momentos en los que el dolor nos agobia y el sinsentido se apodera de nosotros.

Pero, quien ama a Dios, nos dice Benedicto XVI, sabe que únicamente existe una amenaza real para el hombre: el peligro de perder a Dios mismo. Y por eso el hombre reza: "No nos dejes caer en tentación, más líbranos del mal". Quien aparta a Dios de si vida entra en la tiranía del miedo sin esperanza.

La invitación que se nos hace es la de dirigir nuestra mirada a nuestro Creador, reconocer que fuimos creados para el diálogo con él, que estamos en sus manos, que él espera encontrarse con nosotros cada día y que el nos sostiene y consuela en tiempos de dificultad.

¡Manos a la obra! Práctica de oración

(Procurar hacer el ejercicio con signos que ayuden. Sería muy bueno que fuera delante del Santísimo, si no fuera posible se pueden utilizar imágenes: un crucifijo, un cuadro de la Santísima Trinidad, etc., un cirio o una Biblia abierta y sobre un atril).

1. Hacemos un momento de silencio para reconocer la presencia de Dios en medio de nosotros.
2. Pedimos la gracia de confiar plenamente en su Amor.
3. Traemos a nuestra mente: nuestras angustias, temores, preocupaciones y/o situaciones difíciles que hemos vivido en los últimos años.
4. Imaginamos que todo ello lo entregamos a Dios, Uno y Trino a manera de ofrenda.
5. Contemplemos que hace cada una de las personas de la Trinidad con lo que hemos puesto a sus pies.
6. Entremos en diálogo y contemplemos su actitud hacia nosotros.
7. En silencio agradecemos el regalo de la oración.
8. Terminamos con un Padre nuestro.

Pedir a dos o tres personas que compartan la siguiente pregunta:

¿Qué aspectos nuevos sobre la oración aprendiste el día de hoy?

CANTO. Puede ser el mismo del inicio.

4. La oración de María

Escanea el código QR para ver el video

https://lc.cx/T1tlyQ

Canto

Magnificat. Hna. Glenda.

Proclama mi alma
la grandeza del Señor.
Se alegra mi espíritu
En Dios mi salvador.

Porque ha mirado
la humillación de su sierva.
Porque ha mirado
mi pequeñez.

Las generaciones me felicitarán
porque el poderoso ha hecho obras grandes por mí,
Su nombre santo y su misericordia
llega a sus fieles de generación en generación.

Proclama mi alma (4).

El hace proezas con su brazo.
Dispersa a los soberbios de corazón.
Derriba del trono a los poderosos.
Y enaltece a los humildes.

A los hambrientos
los colma de bienes.
Y a los ricos los despide vacíos,
los despide vacíos.

Proclama mi alma (4).

Auxilia a Israel, su siervo
acordándose de su misericordia,
como lo había prometido a nuestros padres
en favor de Abraham y su descendencia, por siempre.

Proclama mi alma (4).

Miramos nuestra vida

Madre solo hay una, reza el dicho popular mexicano…algunas personas suelen acudir a su madre en situaciones de dificultad, tal vez nosotros mismos tenemos muy presente alguna situación en la que nuestra mamá, nos sacó de un apuro, nos ayudó a resolver alguna situación o nos enseñó algo importante y que difícilmente vamos a olvidar. Entre nosotros hay madres de familia que han hecho lo propio con sus hijos. Lo que es indiscutible es el importantísimo papel que tiene una madre al interior de una familia.

Afortunadamente, y como gran regalo de Dios, la familia de creyentes contamos con una Madre que intercede por nosotros.

Discernir

En esta ocasión nos dirigimos a nuestra Madre para aprender de ella a orar. Veamos la oración que María eleva a Dios en un momento de profunda alegría:

Mi alma glorifica al Señor, y mi espíritu se alegra en Dios mi Salvador, porque ha mirado la humildad de su sierva.
Desde ahora me llamarán dichosa todas las generaciones, porque ha hecho en mí cosas grandes el Poderoso.
Su nombre es santo, y su misericordia es eterna con aquellos que le honran.

Actuó con la fuerza de su brazo y dispersó a los de corazón soberbio.
Derribó de sus tronos a los poderosos y engrandeció a los humildes.

Colmó de bienes a los hambrientos y a los ricos despidió sin nada. Tomó de la mano a Israel, su siervo, acordándose de su misericordia, como lo había prometido a nuestros antepasados, en favor de Abrahán y de sus descendientes para siempre.

Lc 2, 47-55.

Preguntas para la reflexión

(Pueden releer el texto las veces que sean necesarias).

- ¿Qué frase llama más tu atención? ¿Por qué?
- ¿Identificas alguna actitud en la oración de María? ¿Cuál?

Para reflexionar

La oración del Magnificat se da en el contexto de la visita de María a su prima Isabel. Justo algunos días antes, había recibido un anuncio sorprendente: se convertiría en la madre del Salvador ¿cómo se sentiría una muchachita sencilla de un pueblo pequeñito ante semejante tarea? ¿qué significaría para María que el Señor la considerara digna? ¿por qué no a una princesa o a una mujer más importante?

También Isabel es testigo de la grandeza de Dios: iba a concebir a pesar de su avanzada edad. Es decir, estamos ante el encuentro de dos mujeres que son conscientes de las maravillas que obra el Señor porque lo han experimentado en carne propia, por lo que se llenan de júbilo y celebran. "¡Dichosa tú que has creído! Porque lo que te ha dicho el Señor se cumplirá", exclama Isabel. Y María da gracias a Dios con las palabras que hoy conocemos como la oración del Magnificat.

En primer lugar, María alaba al Señor y se regocija, reconoce a Dios como protagonista. Después, menciona los motivos por los que alaba a Dios y que a ella la llenan de alegría: el Señor pone su mirada en ella, mujer humilde y hace cosas grandes por ella, engrandece a los humildes y colma de bienes a los hambrientos.

Finalmente, María se reconoce como testigo de las promesas cumplidas de parte de Dios.

Para el Papa Francisco, el Magnificat es el "cántico de la esperanza" porque nos dice cómo, a través de María, se establece definitivamente un nuevo orden de las cosas, una inversión de valores: no son el poder, el éxito y el dinero los que prevalecen, sino que lo que prevalece son el servicio, la humildad y el amor.

Que María, que es nuestra Madre, interceda por nosotros para ponernos al servicio del reino, amar y ser humildes como ella.

Preguntas para la reflexión

- ¿Identificas signos de esperanza para tu familia? ¿Cuáles?

¡Manos a la obra! Práctica de oración

1. Hacemos un momento de silencio para hacernos conscientes de la presencia de Dios en medio de nosotros.

2. Pedimos la gracia de tener las actitudes de María, la invitamos a ella a acompañarnos durante este momento de oración y rezamos un Dios te salve.

3. Traemos a nuestra mente todo lo que hemos aprendido en estos 4 talleres, qué bendiciones hemos recibido, qué puntos pueden ayudarnos más en nuestra vida de oración en familia.

4. Escribimos nuestro propio Magnificat para glorificar a Dios, por habernos visto con benevolencia durante estos días.

5. Quienes gusten pueden rezar su Magnificat en voz alta.

6. Terminamos con el Magnificat de María.

Preguntamos a 2 o 3 personas

1. ¿Qué nos llevamos de estos talleres?
2. ¿Cómo vamos a vivir lo aprendido en familia?

ANEXO

Algunas sugerencias para los facilitadores:

1. Cuida que el espacio sea adecuado, lo más libre posible de distracciones, procuremos tener algún signo (Crucifijo, imagen de la Virgen, imagen de la Sagrada Familia, cirio, veladora, etc.)

2. Recibe con alegría y calidez a los participantes, dándoles la bienvenida y agradeciéndoles su presencia y el tiempo invertido en este taller, recuerda que tu eres el rostro misericordioso de Jesús.

3. Procura tener preparadas hojas, y plumas o lápices para el ejercicio del taller, así mismo recuerda que los talleres vienen con un canto, te recomendamos descargarlos previamente y tener preparada tu bocina, tu párroco seguramente te auxiliara.

4. En la primera sesión haz una presentación tanto tuya como de los participantes (nombre y parroquia a la que pertenecen). Si en los siguientes talleres se integran nuevos participantes, nos volvemos a presentar.

5. El apartado "Para reflexionar" de cada uno de los talleres se puede llevar a cabo a través de lectura comentada:

   a. Pide a algún participante que lea un párrafo.
   b. Pregunta si alguien tiene algún comentario sobre el párrafo (dar la palabra a 2 o 3 participantes).
   c. Pide a otro participante que lea el siguiente párrafo y volvemos a comentar.

6. En la "Práctica de oración", proporciona de 15 a 20 minutos para la oración.

TALLERES

PARA EL MES DE

LA FAMILIA

3 AL 31 DE MARZO 2024

Elaboración: Evangelina Sotelo Álvarez

Coordinadora de Ediciones Pastorales.

*Colaboración: Martha Reid Rodríguez

Mons. Luis Manuel Pérez Raygoza

*Revisión. Leticia Estrada Silva

Comisionada de Pastoral Profética

Diseño: Paola Daniela Camacho Uviarco

Pastoral Familiar Arquidiócesis de México

Pastdadulyfamiliarquidiopm

Pastoral Familiar Arquidiócesis de México

@PastFamyAdulAPM

Pastoral Familiar ArqPrimdeMex
pastadulyfanarquidioopm