



Grupo de Apoyo Espiritual para el
Ministerio de Salud Mental en la
Parroquia



**DESARROLLADO POR:
EL APOSTOLADO PARA PERSONAS CON
DISCAPACIDADES- DIÓCESIS DE MADISON**



NUESTRA MISIÓN

**EL APOSTOLADO TRABAJA PARA PROMOVER
LA INCLUSIÓN COMPLETA DE LAS PERSONAS
CON DISCAPACIDADES EN LA VIDA DE LA
IGLESIA. CADA PERSONA BAUTIZADA, SIN
IMPORTAR SUS HABILIDADES, HA RECIBIDO
UNA VOCACIÓN ESPECIAL A LA SANTIDAD, Y
NOSOTROS LUCHAMOS PARA PROMOVER SU
PARTICIPACIÓN EN LAS PARROQUIAS
LOCALES Y EN LOS EVENTOS DIOCESANOS.**



apdmadisondiocese.com

TABLA DE CONTENIDOS

Página

3	Introducción
4	Declaración inicial
6	Reunión 1
10	Reunión 2
13	Reunión 3
16	Reunión 4
19	Reunión 5
22	Reunión 6
25	Reunión 7
28	Reunión 8
31	Reunión 9
34	Reunión 10
37	Reunión 11
40	Reunión 12
43	Recursos



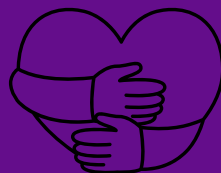
INTRODUCCIÓN

Todos los hijos de Dios tienen un lugar en Su mesa, incluyendo aquellos que están sufriendo o que se encuentran en diversas etapas de recuperación. La salud mental existe en su continuidad. Todos tenemos una salud mental y podemos experimentar momentos de enfermedad mental, algunos en grados más profundos y debilitantes. Nuestro objetivo con esta guía es brindar una oportunidad para que las parroquias inviten a personas con experiencias vividas compartidas a una relación más profunda con Jesucristo. Podemos hacer esto a través del diálogo con los demás, con la apertura hacia las Escrituras y con la oración.



Un Grupo de Apoyo Espiritual para el Ministerio de Salud Mental brinda la oportunidad para compartir la fe, crecer personalmente en el discipulado y recibir formación de una comunidad que les permite a los participantes ser miembros activos de su parroquia. Todos tratamos de pertenecer a algo y contribuir algo a los demás. Aproveche esta oportunidad para considerar cómo cada persona que encuentre puede aportar y también ser atendida. Siga el ejemplo de Jesús de lavar los pies de sus discípulos y de dejar que María Magdalena unja sus pies con aceite y luego los lave con sus lágrimas.

Este grupo no reemplaza la terapia/asesoramiento profesional ni la toma de medicamentos recetados. Este grupo es para crecer en la fe. Nuestro objetivo es que cada uno salga de cada reunión con una mejor comprensión y conocimiento del amor que Dios tiene por nosotros.



DECLARACIÓN INICIAL

*El Ministerio de Salud Mental sirve para apoyar, alentar y orar con y por las personas que viven con enfermedades mentales. Nos reunimos para compartir nuestra vida de fe y nuestras experiencias mientras también buscamos crecer espiritualmente más cerca de nuestro Dios amoroso.

Somos personas que nos esforzamos por seguir e imitar a Jesucristo en todo lo que decimos y hacemos. Estamos comprometidos con lo que nuestra Iglesia Católica cree y enseña sobre la fe y la moral en respuesta a nuestra búsqueda humana de la verdad y el amor, y estamos ansiosos por compartir las buenas nuevas del Evangelio. Ofrecemos oración, apoyo espiritual y consuelo en un entorno grupal. Esta reunión no es una sesión de consejería o terapia grupal. No asumimos los roles de psicólogos, psiquiatras, consejeros o terapeutas. No proporcionamos diagnósticos ni recetamos medicamentos. Si alguien está bajo el cuidado de un médico y/o tomando medicamentos, debe continuar haciéndolo porque este grupo no reemplaza la atención médica o la consejería.

El consumo de cualquier droga ilegal es causa de expulsión del grupo. No se permite el comportamiento inapropiado o perturbador, la violencia o el lenguaje abusivo cuando se participa en el grupo. Si ocurre tal acción, se le puede pedir al miembro que renuncie al grupo. Durante nuestras reuniones, prometemos respetarnos los unos a los otros escuchando atentamente lo que se dice y no manteniendo conversaciones paralelas.

Nos comprometemos a ser abiertos y honestos al compartir información entre nosotros. Prometemos mantener todo lo dicho en nuestras reuniones en estricta confidencialidad y no lo compartiremos con nadie fuera de nuestro grupo. La única excepción es si alguien busca lastimarse a sí mismo o a otros, el facilitador del grupo tiene la obligación por mandato de acuerdo con la ley de garantizar que el miembro reciba la ayuda y el apoyo adecuado.

NORMAS DEL GRUPO

Lo que se habla en el grupo se queda en el grupo.

Respetaremos las opiniones de los demás.

Todos tendrán la oportunidad de hablar, si así lo desean.

Cada persona tomará menos de 5 minutos de su tiempo para compartir, contar historias y aportes.

Demostraremos a cada persona que es un miembro valioso del grupo escuchando lo que tiene que decir, no interrumpiendo, y absteniéndonos de dar nuestras opiniones o consejos cuando no se pidan.

Trataremos de entendernos los unos a los otros.

Vendremos a este grupo para acercarnos más al Señor y, a través de Él, los unos a los otros.

ORDEN GENERAL DE LA REUNIÓN

Una vez estén todos reunidos,

- Sirva la comida.
- Mientras comen, preséntense y/o hagan preguntas del rompehielos.
- Tenga un lugar donde los platos/cubiertos, etc. se puedan guardar, o muévase al salón de reuniones si la comida es en otro lugar.

Comience a usar el material de la reunión,

- Comience con la oración de apertura.
- Siga las instrucciones al inicio de cada sección de la reunión.



REUNIÓN 1

ORACIÓN INICIAL

Señor, Tú nos conoces mejor que nadie, incluso mejor de lo que nos conocemos a nosotros mismos. Te pedimos que nos reveles la persona que has creado en cada uno de nosotros. Sabemos lo que Tú has prometido: donde están dos o tres reunidos, Tú estás aquí en medio de nosotros. Ayúdanos a vernos mejor a nosotros mismos a través de nuestras relaciones con los demás. Te pedimos que sanes lo que necesita ser sanado y confiamos en que Tú llevas nuestras cargas con nosotros. Te lo pedimos por Cristo, nuestro Señor. Amén.

LECTURA

Salmo 139

Señor, tú me sondeas y me conoces
tú sabes si me siento o me levanto;
de lejos percibes lo que pienso,
te das cuenta si camino o si descanso,
y todos mis pasos te son familiares.
Antes que la palabra esté en mi lengua,
tú, Señor, la conoces plenamente;
me rodeas por detrás y por delante
y tienes puesta tu mano sobre mí;
una ciencia tan admirable me sobrepasa:
es tan alta que no puedo alcanzarla.
¿A dónde iré para estar lejos de tu espíritu?
¿A dónde huiré de tu presencia?
Si subo al cielo, allí estás tú;
si me tiendo en el Abismo, estás presente.
Si tomara las alas de la aurora
y fuera a habitar en los confines del mar,
también allí me llevaría tu mano
y me sostendría tu derecha.
Si dijera: «¡Que me cubran las tinieblas
y la luz sea como la noche a mi alrededor!»,
las tinieblas no serían oscuras para ti
y la noche será clara como el día.

Tú creaste mis entrañas,
me plasmaste en el seno de mi madre:
te doy gracias porque fui formado
de manera tan admirable.
¡Qué maravillosas son tus obras!
Tú conocías hasta el fondo de mi alma
y nada de mi ser se te ocultaba,
cuando yo era formado en lo secreto,
cuando era tejido en lo profundo de la tierra.
Tus ojos ya veían mis acciones,
todas ellas estaban en tu Libro;
mis días estaban escritos y señalados,
antes que uno solo de ellos existiera.
¡Qué difíciles son para mí tus designios!
¡Y qué inmenso, Dios mío, es el conjunto de ellos!



PREGUNTAS PARA LA CONVERSACIÓN

1. ¿Qué se destaca más para ti en este Salmo?
2. ¿Cuánto sabes de ti mismo? Nombre tres rasgos o intereses que definen quién eres como persona y por qué crees que esos son los tres rasgos con los que más te identificas.
3. ¿Alguna vez has intentado o querido alejarte de Jesús? ¿Por qué crees que lo has hecho?
4. ¿Hay personas en tu vida que te conocen mejor que nadie? ¿Cómo surgió esa relación? ¿Deseas relaciones como esa?
5. ¿Hay alguien a quien creas que conoces mejor que ellos mismos? ¿Por qué crees que los conoces mejor?

ORACIÓN FINAL

Señor, Tú sabes todo acerca de nosotros. Quieres que nos veamos como Tú nos ves, con amor y comprensión. Te pedimos que nos des el deseo de vernos de esa manera. Ayúdanos a vernos como Tú nos ves, como tus hermosas creaciones. Señor, danos Tus ojos cuando miramos a los demás también. Ayúdanos a conocer su dignidad como hijos tuyos. También oramos por cualquiera que esté considerando unirse a este grupo. Por favor, elimina cualquier barrera que no sea tuya. Te lo pedimos por Cristo nuestro Señor, Amén.



St. Norbert Church in Roxbury, WI

REUNIÓN 2

ORACIÓN INICIAL

Ven, Espíritu Santo. Llena nuestros corazones con tus dones de entendimiento, conocimiento y sabiduría. Abrimos nuestras vidas para recibir estos dones. Te pedimos todo esto en Tu Santo Nombre. Amén.

LECTURA

Oración para la depresión

Oh Cristo Jesús,
cuando todo es oscuridad
y sentimos nuestra debilidad e impotencia,
danos el sentido de tu Presencia,
tu Amor y tu Fuerza.
Ayúdanos a tener una confianza perfecta
en tu amor protector y
tu poder fortalecedor,
para que nada pueda asustarnos o preocuparnos,
porque, viviendo cerca de Ti,
veremos tu Mano,
tu Propósito,
tu Voluntad a través de todas las cosas.
Amén.

– San Ignacio de Loyola

Para esta y otras oraciones de los Santos vayan a
www.catholic.org/prayers/prayer.php?p=616

PREGUNTAS PARA LA CONVERSACIÓN

1. ¿Qué parte de esta oración te llama la atención y por qué?
2. ¿A menudo te resulta fácil o difícil sentir la presencia de Dios? Piensa en un momento en el que hayas sentido la presencia de Dios: ¿cuál era la situación y cómo se sentía tu cuerpo? ¿Qué estaba pasando en tu cuerpo y en tu mente? ¿Qué estaba pasando con tus emociones?
3. Ahora piensa en un momento en el que no hayas podido sentir la presencia de Cristo en tu vida. ¿Qué estaba pasando en esa situación? ¿Cómo te sentiste? ¿Cómo respondiste? Si puedes hacerlo de manera segura y cómoda, vuelve a entrar mentalmente en esa situación y luego coloca a Jesús en la escena. Ten en cuenta dónde está Él, dónde estás tú y cómo te hubiera gustado que estuviera presente.

ORACIÓN FINAL

Señor, a través de las palabras de San Ignacio, te pedimos que nos ayudes a ver las formas en las cuales estás presente en todo en nuestras vidas. Danos la capacidad de reconocer que no solo estás presente, sino que realmente te preocupas por cada uno de nosotros y quieres lo que es bueno para nosotros. Amén.



El Dolores Real - pero también la ESPERANZA

used with permission of the Association for Catholic Mental Health Ministers

REUNIÓN 3

ORACIÓN INICIAL

Cristo Jesús, te invitamos a este espacio con nosotros hoy. Te pedimos que nos inspires, que, a través del Espíritu Santo, nuestras palabras sean tus palabras, nuestros pensamientos sean tus pensamientos, y podamos vernos como tú nos ves, dignos de la dignidad inherente que tenemos como tus hijos e hijas. Todo esto te lo pedimos en tu Santo Nombre. Amén

LECTURA

Una Oración de Abogacía de NAMI FaithNet

Dios de la Luz y el Conocimiento, oramos para que la oscuridad, el miedo y la ignorancia sobre las enfermedades mentales graves puedan ser disipadas por la luz del conocimiento.

Oramos por la Paz y la Plenitud, por aquellos con mentes y corazones atribulados, para que las vidas y relaciones rotas puedan repararse.

Pedimos Comprensión, para que los muros del estigma, las etiquetas, la exclusión y la marginación puedan derribarse a través de la educación y la defensa.

Oramos por la sanación de los hombres, las mujeres y los niños que viven con enfermedades mentales, por un mejor tratamiento, por una recuperación más estable, por una mayor oportunidad de trabajar y servir.

Pedimos Fe y Esperanza, para aquellos que sienten que no son importantes para nadie. Disipa su desesperación a través de un vaso de agua fría, un brazo extendido, un oído atento, un abogado comprometido.

Ofrecemos nuestro agradecimiento, por los nuevos descubrimientos en la investigación médica, por los fieles que cuidan de otros, por los profesionales dedicados de la salud mental y los investigadores persistentes.

Sobre todo, oh Dios de amor inquebrantable, te agradecemos por tu amor, que sostiene al cansado, que defiende al débil, que implanta a los solitarios en familias, que crea belleza de las cenizas, que trae una canción en la noche; que inspira valentía para tener esperanza, para velar, para trabajar por un Día nuevo y más brillante.

AMÉN.

Fuente de NAMI – National Alliance on Mental Illness

www.nami.org/Get-Involved/NAMI-FaithNet/Inspirational-and-Healing-Prayers/An-Advocate-s-Prayer

PREGUNTAS PARA LA CONVERSACIÓN

1. ¿Qué te llama la atención en esta oración?
2. ¿Qué le has pedido ya a Dios de estas cosas? ¿Qué cosa te sientes llamado a pedirle a Dios hoy?
3. De esta lista, ¿hay algo que te preocupa pedirle a Dios?
4. Esta es una oración que podemos usar cuando recemos por aquellos que sufren. ¿Alguna vez has orado por alguien que te ha lastimado? ¿O por aquellos que te han ayudado? ¿O por cualquiera en medio de estos dos grupos? ¿Cómo oras tú por aquellos que te han lastimado y por aquellos que te han ayudado?

ORACIÓN FINAL

Señor, te damos gracias por este tiempo juntos. Ayúdanos a avanzar con un enfoque en la oración ante las luchas, especialmente las luchas de otros con quienes nos encontramos. Danos la capacidad de recordar las verdades sobre nosotros mismos y los demás que nos has revelado a través de la oración y la lectura de las Escrituras juntos, para que llevemos a cabo lo que nos has llamado a hacer. Oramos en tu Santo Nombre. Amén.



REUNIÓN 4

ORACIÓN INICIAL

Jesús, tú eres el Buen Pastor y nosotros las ovejas de tu rebaño. Venimos a ti hoy buscando sentir Tu mirada protectora sobre nosotros. Ayúdanos en este tiempo juntos a reconocer los momentos en que te has encontrado con nosotros en nuestro caminar y a saber que siempre nos estás prestando atención. Espíritu Santo, llévanos a una comunidad más profunda para que, a través de los demás, podamos conocerte mejor. Todo esto te lo pedimos en el nombre de Jesús, el Buen Pastor. Amén.

LECTURA

Lucas 15: 4-10

Si alguien tiene cien ovejas y pierde una, ¿no deja acaso las noventa y nueve en el campo y va a buscar la que se había perdido, hasta encontrarla? Y cuando la encuentra, la carga sobre sus hombros, lleno de alegría, y al llegar a su casa llama a sus amigos y vecinos, y les dice: 'Alégrense conmigo, porque encontré la oveja que se me había perdido'. Les aseguro que, de la misma manera, habrá más alegría en el cielo por un solo pecador que se convierta, que por noventa y nueve justos que no necesitan convertirse. Y les dijo también: "Si una mujer tiene diez monedas y pierde una, ¿no enciende acaso la lámpara, barre la casa y busca con cuidado hasta encontrarla?

Y cuando la encuentra, llama a sus amigas y vecinas, y les dice: 'Alégrense conmigo, porque encontré la moneda que se me había perdido'. Les aseguro que, de la misma manera, se alegran los ángeles de Dios por un solo pecador que se convierte".

PREGUNTAS PARA LA CONVERSACIÓN

1. ¿Dónde te ubicarías en esta historia?
2. ¿Alguna vez has tenido una experiencia como la del pastor, o como la de la mujer que perdió algo valioso? ¿Qué hiciste? ¿Cómo te sentiste?
3. ¿Por qué el pastor deja las noventa y nueve, poniéndolas potencialmente en peligro, para encontrar a la otra?
4. ¿Qué te dicen estas parábolas acerca de la relación de Dios con nosotros?
5. Imagina a Jesús levantándote y llevándote. ¿Cómo te lleva? ¿En qué puesto específico estás? ¿Dónde están sus brazos? ¿Cómo te sientes?
6. ¿Qué podemos hacer en esta semana para causar regocijo en el cielo?

ORACIÓN FINAL

Gracias Dios por acompañarnos siempre, por ser nuestro Salvador y por alegrarte de nuestro arrepentimiento. Te adoramos y te alabamos, simplemente por lo que eres. Te pedimos que nos sigas guiando hacia Tu Divina voluntad. Oramos en Tu Santísimo Nombre. Amén.



REUNIÓN 5

ORACIÓN INICIAL

Dios te salve, Reina y Madre de misericordia, vida, dulzura y esperanza nuestra: Dios te salve. A ti llamamos los desterrados hijos de Eva; a ti suspiramos, gimiendo y llorando en este valle de lágrimas. Ea, pues, Señora abogada nuestra, vuelve a nosotros esos tus ojos misericordiosos y, después de este destierro, muéstranos a Jesús, fruto bendito de tu vientre. ¡Oh clementísima! ¡oh piadosa! ¡oh dulce Virgen María! Ruega por nosotros santa Madre de Dios, para que seamos dignos de alcanzar las promesas de nuestro Señor Jesucristo. Amén.

LECTURA

Lucas 1:26-38

El ángel Gabriel fue enviado por Dios a una ciudad de Galilea, llamada Nazaret, a una virgen que estaba comprometida con un hombre perteneciente a la familia de David, llamado José. El nombre de la virgen era María.

El Ángel entró en su casa y la saludó, diciendo: “¡Alégrate!, llena de gracia, el Señor está contigo”. Al oír estas palabras, ella quedó desconcertada y se preguntaba qué podía significar ese saludo. Pero el Ángel le dijo: “No temas, María, porque Dios te ha favorecido. Concebirás y darás a luz un hijo, y le pondrás por nombre Jesús; él será grande y será llamado Hijo del Altísimo. El Señor Dios le dará el trono de David, su padre, y reinará sobre la casa de Jacob para siempre y su reino no tendrá fin”. María dijo al Ángel: “¿Cómo puede ser eso, si yo no tengo relaciones con ningún hombre?”. El Ángel le respondió: “El Espíritu Santo descenderá sobre ti y el poder del Altísimo te cubrirá con su sombra. Por eso el niño será Santo y será llamado Hijo de Dios. También tu parienta Isabel concibió un hijo a pesar de su vejez, y la que era considerada estéril, ya se encuentra en su sexto mes, porque no hay nada imposible para Dios”. María dijo entonces: “Yo soy la servidora del Señor, que se cumpla en mí lo que has dicho”. Y el Ángel se alejó.

PREGUNTAS PARA LA CONVERSACIÓN

1. ¿Qué está pasando en este pasaje de las Escrituras?
2. ¿Qué estaba pensando y sintiendo María cuando el ángel Gabriel se le apareció por primera vez?
3. ¿Por qué María podría haber dudado? ¿Cuáles serían las consecuencias para ella si se descubriera que estaba embarazada antes de mudarse con José?
4. ¿Cómo cambia el comportamiento de María a lo largo de este pasaje?
5. El "sí" de María, su Fiat, requirió una enorme cantidad de fe en el Señor. ¿De dónde podría haber sacado María esta fe?
6. ¿A qué crees que el Señor te esté pidiendo que digas "sí" hoy? Como María, ¿qué preguntas tienes para Dios o su mensajero que te ayuden a poder hacer tu propio fiat? ¿Qué miedos o ansiedades surgen cuando piensas en hacerlo?

ORACIÓN FINAL

Memorare:

Acuérdate, oh piadosísima Virgen María, que jamás se ha oído decir que ninguno de los que han acudido a tu protección, implorando tu asistencia y reclamando tu socorro, haya sido abandonado por ti.

Animado con esta confianza, a ti también acudo, oh Madre, Virgen de las vírgenes, y aunque gimiendo bajo el peso de mis pecados, me atrevo a comparecer ante tu presencia soberana. No deseches mis humildes súplicas, oh Madre del Verbo divino, antes bien, escúchalas y acógelas benigneamente. Amén



REUNIÓN 6

ORACIÓN INICIAL

Señor, te pedimos que estés con nosotros en nuestro tiempo juntos. Jesús, sabemos que nos amas y que todas y cada una de las personas que has creado son dignas del amor con el que nos creaste. Ayúdanos a tener Tus ojos para vernos como Tú nos ves, Tus oídos para escucharnos unos a otros como Tú nos escuchas, y Tus palabras para decir lo que Tú quieres que oigamos. Te pedimos todo esto en Tu Santo Nombre. Amén.

LECTURA

Efesios 4: 1-16

Yo, que estoy preso por el Señor, los exhorto a comportarse de una manera digna de la vocación que han recibido. Con mucha humildad, mansedumbre y paciencia, sopórtense mutuamente por amor. Traten de conservar la unidad del Espíritu mediante el vínculo de la paz. Hay un solo Cuerpo y un solo Espíritu, así como hay una misma esperanza, a la que ustedes han sido llamados, de acuerdo con la vocación recibida; hay un solo Señor, una sola fe, un solo bautismo. Hay un solo Dios y Padre de todos, que está sobre todos, lo penetra todo y está en todos.

Sin embargo, cada uno de nosotros ha recibido su propio don, en la medida que Cristo los ha distribuido. Por eso dice la Escritura: "Cuando subió a lo alto, llevó consigo a los cautivos y repartió dones a los hombres". Pero si decimos que subió, significa que primero descendió a las regiones inferiores de la tierra. El que descendió es el mismo que subió más allá de los cielos, para colmar todo el universo. Él comunicó a unos el don de ser apóstoles, a otros profetas, a otros predicadores del Evangelio, a otros pastores o maestros. Así organizó a los santos para la obra del ministerio, en orden a la edificación del Cuerpo de Cristo, hasta que todos lleguemos a la unidad de la fe y del conocimiento del Hijo de Dios, al estado de hombre perfecto y a la madurez que corresponde a la plenitud de Cristo. Así dejaremos de ser niños, sacudidos por las olas y arrastrados por el viento de cualquier doctrina, a merced de la malicia de los hombres y de su astucia para enseñar el error. Por el contrario, viviendo en la verdad y en el amor, crezcamos plenamente, unidos a Cristo. Él es la Cabeza, y de Él, todo el Cuerpo recibe unidad y cohesión, gracias a los ligamentos que lo vivifican y a la acción armoniosa de todos los miembros. Así el Cuerpo crece y se edifica en el amor.

PREGUNTAS PARA LA CONVERSACIÓN

1. ¿Cuáles son las formas en que estamos llamados a ser “uno”?
¿Alguno de estos se destaca para ti y qué significa para ti?
2. Reflexiona sobre lo que significa decir que Cristo “descendió a las regiones más bajas de la tierra”. ¿Por qué hizo esto? ¿De dónde vino Él? ¿Crees que importa que Cristo vino a la Tierra?
3. ¿Qué dones se te han dado personalmente para la edificación de la Iglesia?
4. ¿Cómo vives la verdad en el amor? ¿Cuáles son las formas en las que estás abierto a ser llamado a hacer esto?
5. ¿Cómo creces en Cristo?
6. ¿Sientes que eres parte de algo más grande, que eres un ligamento de apoyo que mantiene unido el cuerpo, que permite que otras personas funcionen a su máximo potencial, produzcan crecimiento y edifiquen la Iglesia en amor?

ORACIÓN FINAL

Jesús, te alabamos, porque eres nuestro Dios. Nos conoces tan bien, mejor de lo que podemos conocernos a nosotros mismos o a los demás. Te agradecemos por este tiempo juntos. Te pedimos que tengamos la valentía de tomar lo que hemos aprendido hoy sobre Ti, sobre nosotros mismos y sobre los demás y usarlo para que se cumpla Tu voluntad. Seguimos orando por cualquiera que esté considerando unirse a este grupo. Por favor, elimina cualquier barrera que no sea tuya. Te pedimos que sanes lo que necesita ser sanado y confiamos en que Tú llevas nuestras cargas con nosotros. Te amamos y te agradecemos. Amén.



©
Camp Gray, Reedsburg, WI; photo credit: Kate Maciejewski

REUNIÓN 7

ORACIÓN INICIAL

Padre Celestial, te alabamos y te damos gracias. Danos la gracia que necesitamos para entrar en Tu Palabra este día. Deseamos encontrarnos contigo a través de lo que escuchamos, discutimos y sentimos durante nuestro tiempo juntos. Lamento los momentos de esta semana en los que no he sido un buen oyente y te pido, Jesús, que guíes mis pensamientos durante este tiempo para que pueda aprender de los demás y ser un sirviente de las partes de su vida que ellos comparten con nosotros hoy. Oramos en Tu Santo Nombre. Amén.

LECTURA

Lucas 2: 41-52

Sus padres iban todos los años a Jerusalén en la fiesta de la Pascua. Cuando el niño cumplió doce años, subieron como de costumbre, y acabada la fiesta, María y José regresaron, pero Jesús permaneció en Jerusalén sin que ellos se dieran cuenta. Creyendo que estaba en la caravana, caminaron todo un día y después comenzaron a buscarlo entre los parientes y conocidos. Como no lo encontraron, volvieron a Jerusalén en busca de él. Al tercer día, lo hallaron en el Templo en medio de los doctores de la Ley, escuchándolos y haciéndoles preguntas. Y todos los que los oían estaban asombrados de su inteligencia y sus respuestas. Al verlo, sus padres se quedaron maravillados y su madre le dijo: "Hijo mío, ¿por qué nos has hecho esto? Tu padre y yo te buscábamos angustiados". Jesús les respondió: "¿Por qué me buscaban? ¿No sabían que yo debo ocuparme de los asuntos de mi Padre?". Ellos no entendieron lo que les decía. Él regresó con sus padres a Nazaret y vivía sujeto a ellos. Su madre conservaba estas cosas en su corazón. Jesús iba creciendo en sabiduría, en estatura y en gracia, delante de Dios y de los hombres.

PREGUNTAS PARA LA CONVERSACIÓN

1. ¿En qué lugares ocurrieron los acontecimientos de este pasaje? ¿Quién está presente en todo momento?
2. ¿Por qué tanto María como José habrían asumido que Jesús estaba con el otro padre? ¿Por qué no viajaban juntos?
3. ¿Alguna vez te has perdido? ¿Dónde estabas? ¿Cómo te sentiste? ¿Qué sentimientos surgen ahora para ti cuando recuerdas ese momento?
4. ¿Qué crees que sintieron María y José cuando buscaban a Jesús? ¿Qué crees que hicieron durante su búsqueda? ¿Orar? ¿Correr? Piensa en todas las posibilidades de lo que podría haberle pasado a Jesús.
5. Piensa en lo que harías si te sintieras perdido o si perdieras a alguien/algo valioso para ti. ¿Cómo te sientes? ¿Qué emociones surgen? ¿Cuál de las cosas que surgieron serían útiles para ti para encontrar algo perdido o resolver problemas en estas situaciones? ¿Cuáles no son útiles?
6. Piensa en un momento en el que te hayas sentido tranquilo o aliviado de una situación. Reflexiona sobre cómo se sintió tu cuerpo en ese momento. Deja escapar un suspiro de alivio ahora y deja que tu cuerpo visite ese momento nuevamente. ¿Alguien quiere compartir su experiencia con el grupo?

ORACIÓN FINAL

Señor, cuando estamos ansiosos, preocupados o asustados, recurrimos a Ti. Sabemos que siempre estás cerca de nosotros, pero a veces sentimos que estamos en la oscuridad, buscando, pero sin encontrar. Tomamos tiempo ahora para pensar en las formas en que hemos visto Tu presencia en nuestras vidas. Resolvemos pensar en estos tiempos más a menudo para que cuando encontremos momentos de pérdida tengamos estrategias para encontrarte rápidamente y correr hacia Ti con nuestros corazones abiertos a Tu amor y misericordia. Amén.



© blyjak from Getty images via Carva.com

REUNIÓN 8

ORACIÓN INICIAL

Jesús, confiamos en ti. Creemos que eres digno de confianza y que solo nos has dado razones para confiar en ti. Sabemos que habrá momentos en los que dudaremos de nuestra capacidad para confiar en Ti, pero también sabemos que nos perseguirás aún más en momentos como estos. Confiamos en Tu presencia en nuestras vidas y en las vidas de todos los que nos encontramos.

LECTURA

Letanías de la Confianza

De la creencia que tengo que ganar tu amor

Librame Jesús. (Repite después de cada una de estas líneas)

Del temor a no ser amado

De la falsa seguridad de que lo puedo hacer solo

Del temor a ser despreciado por confiar en Ti

De la duda en Tus palabras y promesas

De rebelarme contra la dependencia total en Ti

Del rechazo en aceptar Tu voluntad

De la ansiedad del futuro

Del resentimiento o preocupación excesiva del pasado

De la búsqueda inquieta de mi propio interés en el momento presente

De la incredulidad en Tu amor y presencia

Del temor a ser requerido para dar más de lo que tengo

De la creencia de que mi vida no tiene sentido ni valor

Del miedo de lo que el amor exige

Del desánimo

Que estés continuamente abrazándome, sosteniéndome, amándome

Jesús, en Ti confío. (Repite después de cada una de estas líneas)

Que Tu amor me transforma y es más profundo que mis pecados y faltas

Que el no saber lo que mañana trae es una invitación para apoyarme en Ti

Que Tú estás conmigo en mi sufrimiento

Que mi sufrimiento, unido al Tuyo, dará fruto en esta vida y la próxima

Que no me dejarás huérfano porque Tú estás presente en Tu Iglesia

Que Tu plan es mejor que cualquier otra cosa

Que siempre me escuchas y en Tu bondad siempre me respondes

Que Tú me das la gracia para aceptar el perdón y para perdonar a los demás

Que me das la fortaleza necesaria para todo aquello que me pides

Que mi vida es un regalo

Que me enseñarás a confiar en Ti

Que eres mi Señor y mi Dios

Que Tú me amas

PREGUNTAS PARA LA CONVERSACIÓN

1. ¿Qué te suena hoy más, la frase “Jesús en Ti confío” o “Líbrame Jesús”?
2. ¿Qué línea o líneas específicas de esta oración se destacan para ti?
3. ¿Ha habido momentos en tu vida en los que has podido poner toda tu confianza en el Señor? ¿Qué te permitió hacerlo?
4. ¿Ha habido momentos en los que has luchado para depositar tu confianza en el Señor? ¿Cuáles pueden haber sido algunas de las razones por las cuales fue difícil?
5. ¿En qué se parece y se diferencia el confiar en el Señor y el confiar en otras personas?

ORACIÓN FINAL

Jesús, confiamos en Ti. Jesús, te amamos. Jesús, creemos en tu presencia en nuestras vidas. Gracias por este tiempo juntos creciendo en nuestra habilidad de confiar en Ti de manera individual y colectivamente. Amén.



REUNIÓN 9

ORACIÓN INICIAL

Señor, te pedimos que estés con nosotros en nuestro tiempo juntos. Mientras leemos la oración de San Juan de la Cruz, te invitamos, Espíritu Santo, a venir a este lugar y llenarnos de un amor ardiente por Ti. Buscamos ver Tu amor de una manera nueva, Señor. Te lo pedimos en el nombre de Dios Padre, Hijo y Espíritu Santo, que es Amor. Amén.

LECTURA

Llama de Amor Viva

¡Oh llama de amor viva, que tiernamente hieres
de mi alma en el más profundo centro!
pues ya no eres esquiva, acaba ya si quieres;
rompe la tela de este dulce encuentro.

¡Oh cauterio suave! ¡Oh regalada llaga! ¡Oh mano blanda!
¡Oh toque delicado,
que a vida eterna sabe y toda deuda paga,
matando muerte en vida la has trocado!

¡Oh lámparas de fuego
en cuyos resplandores las profundas cavernas del sentido
que estaba oscuro y ciego con extraños primores calor y
luz dan junto a su querido!

¡Cuán manso y amoroso
recuerdas en mi seno donde secretamente solo moras
y en tu aspirar sabroso de bien y gloria lleno
cuán delicadamente me enamoras!

–San Juan de la Cruz

PREGUNTAS PARA LA CONVERSACIÓN

1. ¿Qué está rezando San Juan de la Cruz en esta oración?
2. Esta oración tiene forma de poesía. ¿Qué te llama la atención sobre el estilo en que está escrita esta oración y cómo eso puede afectar la forma en que la lees y/o la interpretas?
3. ¿Cómo imaginas a Dios al leer esta oración?
4. ¿Qué atributo del fuego sientes que el Señor toma en tu vida hoy? ¿Su calor? ¿Su luz? ¿Sus llamas brillantes y parpadeantes? ¿Su habilidad para quemar y crear de nuevo? ¿Otra diferente?
5. Piensa en las áreas de tu vida en las que necesitas algún atributo de la Llama de Amor de Dios. ¿Cuáles son algunas formas en que puedes encontrar ese atributo? ¿Quiénes son las personas en tu vida que Dios puede usar para mostrarte su amor? ¿A quién le estás mostrando el amor de Dios o a quién puedes mostrarle el amor de Dios?
6. ¿De qué manera viste el amor de Dios ardiendo en el mundo hoy?

ORACIÓN FINAL

Oración al Sagrado Corazón:

Oh santísimo Corazón de Jesús, fuente de toda bendición, te adoro, te amo, y con vivo dolor por mis pecados, te ofrezco este pobre corazón mío. Hazme humilde, paciente, puro y totalmente obediente a Tu voluntad. Amén.



REUNIÓN 10

ORACIÓN INICIAL

¡Ven, Espíritu Santo! Te alabamos, Señor por lo que eres. Te pedimos humildemente que nos perdones por las veces que hemos tratado de controlar en vano, hemos sido orgullosos o hemos buscado el poder. Por el poder del Espíritu Santo, ponemos nuestras cargas y confianza plena en Tus hombros, los cuales Tú nos has ofrecido. Que podamos encontrar la esperanza que San Pablo llamó a los Romanos a encontrar. Te lo pedimos con el poder que nos ha sido otorgado por el Espíritu Santo en nuestro Bautismo y Confirmación. Amén.

LECTURA

Romanos 8: 24-26

Porque solamente en esperanza estamos salvados. Ahora bien, cuando se ve lo que se espera, ya no se espera más: ¿acaso se puede esperar lo que se ve? En cambio, si esperamos lo que no vemos, lo esperamos con constancia. Igualmente, el mismo Espíritu viene en ayuda de nuestra debilidad porque no sabemos orar como es debido; pero el Espíritu intercede por nosotros con gemidos inefables.

PREGUNTAS PARA LA CONVERSACIÓN

1. ¿Qué está alentando a hacer San Pablo a los Romanos en estos versículos?
2. ¿Qué es la esperanza? ¿De dónde viene? ¿Qué pide de nosotros?
3. ¿Cómo ves la debilidad? ¿Crees que la debilidad puede sacar la fuerza? ¿Por qué o por qué no?
4. ¿Qué significa la frase "porque no sabemos orar como es debido"?
5. Los dones del Espíritu Santo son: sabiduría, entendimiento, consejo, fortaleza (valentía), conocimiento, piedad y temor del Señor (maravilla y asombro). Tómate un tiempo la próxima semana para analizar en profundidad cada uno de estos dones. ¿Cuáles son las formas en que cada uno de estos dones inspira esperanza a través del Espíritu Santo?
6. ¿Cómo puedes tú tener un sentido más profundo de esperanza y guiar a otros a esa misma esperanza usando los dones y la fuerza que tenemos a través del Bautismo y la Confirmación?

ORACIÓN FINAL

¡Ven, Espíritu Santo! Te agradecemos por este tiempo juntos. Te invitamos a nuestras vidas hoy más plenamente que nunca antes. Ayúdanos a reconocer las áreas de nuestros corazones y mentes que te estamos ocultando. Al reconocer esto, que nos abramos, poco a poco, para poder confiar en Ti y tener esperanza en Tu promesa de vida eterna. Amén.



© tiburi from pixabay via Canva.com

REUNIÓN 11

ORACIÓN INICIAL

Padre Celestial, te alabamos, te damos gracias, te amamos. Estamos agradecidos por este grupo y por la capacidad de compartir la vida los unos con otros. Sabemos que estás aquí con nosotros y todos deseamos reconocer y sentir tu presencia en este momento aquí juntos. Pedimos la intercesión de nuestra Santísima Madre María durante nuestro tiempo juntos mientras oramos: Dios te salve María, llena eres de gracia, el Señor es contigo. Bendita tú eres entre todas las mujeres y bendito es el fruto de tu vientre, Jesús. Santa María, Madre de Dios, ruega por nosotros pecadores, ahora y en la hora de nuestra muerte. Amén.

LECTURA

Lucas 10: 38-42

Mientras iban caminando, Jesús entró en un pueblo, y una mujer que se llamaba Marta lo recibió en su casa. Tenía una hermana llamada María, que sentada a los pies del Señor, escuchaba su Palabra. Marta, que estaba muy ocupada con los quehaceres de la casa, dijo a Jesús: “Señor, ¿no te importa que mi hermana me deje sola con todo el trabajo? Dile que me ayude”. Pero el Señor le respondió: “Marta, Marta, te inquietas y te agitas por muchas cosas, y, sin embargo, pocas cosas, o más bien, una sola es necesaria, María eligió la mejor parte, que no le será quitada”.

PREGUNTAS PARA LA CONVERSACIÓN

1. ¿Quién está presente en esta historia? ¿Dónde sucede la historia?
2. ¿Cuál es la diferencia en las acciones de Marta y María durante su tiempo con Jesús?
3. ¿Te sientes más como Marta o María hoy? ¿Por qué?
4. Nota que Jesús no dijo que lo que Marta estaba haciendo era malo, incluso podría haber sido necesario. Más bien, dijo que María "eligió la mejor parte, que no se le será quitada". ¿Qué quiere decir Jesús con esto?
5. Jesús dice que una cosa "sola es necesaria". ¿Qué es esa cosa en el contexto de esta historia? ¿Qué es lo único que el Señor te pide hoy que te acercará a Él?
6. Compara el pasaje de Lucas cuando Jesús señala que Marta está ansiosa y preocupada por muchas cosas con el pasaje de los Filipenses que dice "no se inquieten en nada, sino presenten sus peticiones a Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias, entonces en la paz de Dios que sobrepasa todo entendimiento guardará sus corazones y pensamientos en Cristo Jesús". ¿Cómo se conectan estos dos pasajes y qué podemos aprender de este mensaje?

ORACIÓN FINAL

Oración de San Francisco de Asís

Oh, Señor, hazme un instrumento de Tu Paz.

Donde hay odio, que lleve yo el Amor.

Donde haya ofensa, que lleve yo el Perdón.

Donde haya discordia, que lleve yo la Unión.

Donde haya duda, que lleve yo la Fe.

Donde haya error, que lleve yo la Verdad.

Donde haya desesperación, que lleve yo la Alegría.

Donde haya tinieblas, que lleve yo la Luz.

Oh, Maestro, haz que yo no busque tanto ser consolado, sino consolar; ser comprendido, sino comprender; ser amado, como amar.

Porque es: Dando, que se recibe;

Perdonando, que se es perdonado;

Muriendo, que se resucita a la Vida Eterna. Amén.



©digitalimagination from Getty Images Signature via Canva.com

REUNIÓN 12

ORACIÓN INICIAL

Gracias, Jesús, por reunirnos hoy. Abre nuestros corazones a Tu amor eterno, nuestros oídos a Tu voz y nuestras mentes a Tu inspiración. Ven Espíritu Santo, llénanos con una comprensión más profunda de tu poder y presencia en nuestras vidas. Ayúdanos, como el Buen Samaritano, a ser Tus manos y tus pies para otros que están en necesidad. Amén.

LECTURA

Lucas 10: 29-37

Pero el doctor de la Ley, para justificar su intervención, le hizo esta pregunta a Jesús: “¿Y quién es mi prójimo?”. Jesús volvió a tomar la palabra y le respondió: “Un hombre bajaba de Jerusalén a Jericó y cayó en manos de unos ladrones, que lo despojaron de todo, lo hirieron y se fueron, dejándolo medio muerto. Casualmente bajaba por el mismo camino un sacerdote: lo vio y siguió de largo. También pasó por allí un levita: lo vio y siguió su camino. Pero un samaritano que viajaba por allí, al pasar junto a él, lo vio y se conmovió. Entonces se acercó y vendó sus heridas, cubriéndolas con aceite y vino; después lo puso sobre su propia montura, lo condujo a un albergue y se encargó de cuidarlo. Al día siguiente, sacó dos denarios y se los dio al dueño del albergue, diciéndole: ‘Cuídalo, y lo que gastes de más, te lo pagaré al volver’ ¿Cuál de los tres te parece que se portó como prójimo del hombre asaltado por los ladrones?”. “El que tuvo compasión de él”, le respondió el doctor. Y Jesús le dijo: “Ve, y procede tú de la misma manera”.

PREGUNTAS PARA LA CONVERSACIÓN

1. ¿Qué significa en la historia que el que ayudó sea un samaritano?
2. ¿Con qué persona de la historia te identificas más y por qué?
3. ¿A quién consideras tus vecinos?
4. ¿Qué barreras pueden haber impedido que las dos primeras personas ayudaran a la víctima?
5. El Buen samaritano no solo puso a salvo a la víctima de los ladrones y la sacó de su peligro inmediato, sino que también se ocupó de su cuidado continuo. ¿Cómo cambia eso la perspectiva de qué tipo de prójimo estamos llamados a ser?
6. ¿Qué pudo haber sentido la víctima antes, durante y después de su encuentro con el Buen Samaritano?

ORACIÓN FINAL

Jesús, te alabamos y te damos gracias. Ayúdanos a ser Buenos Samaritanos en el mundo de hoy. Al darnos cuenta de las necesidades de los demás, que seamos verdaderos vecinos y amigos para ellos. Ayúdanos especialmente a estar abiertos a cuidar y conocer a las personas que son diferentes a nosotros, y que las diferencias no sean una barrera sino una oportunidad para amar como Tú. Amén.

RECURSOS

Los recursos locales varían significativamente según su ubicación. A continuación se presentan algunos recursos nacionales y/o específicamente católicos. Asegúrese familiarizarse con los servicios de salud mental de su área local para que pueda referirlos según sea necesario.

Recursos educativos/de entrenamiento:

La Asociación Católica Nacional sobre Discapacidad (NCPD por sus siglas inglés.)

ncpd.org

Proporciona recursos y educación para el apoyo espiritual y pastoral.

La Asociación de Ministros Católicos de Salud Mental

catholicmhm.org

Recursos y entrenamientos para iniciar o continuar un Ministerio Católico de Salud Mental en su parroquia.

Archidiócesis de Chicago - Ministerio de Salud Mental

www.catholicmhm.org/chicago

El diácono Tom Lambert y su equipo han desarrollado recursos para ayudar a iniciar un ministerio de salud mental y aumentar la conciencia en las parroquias.

The Sanctuary Course para Católicos

En FORMED.org o sanctuarymentalhealth.org/catholics/

Ofrece acompañamiento, apoya la recuperación y promueve el bienestar.

RECURSOS

Recursos de apoyo

988 - Línea de vida de crisis y suicidio. Línea nacional de apoyo a la salud mental las 24 horas. Es una opción alternativa a marcar el 911 que está optimizada específicamente para crisis de salud mental.

CatholicTherapist.com

www.catholictherapists.com

Busque Profesionales Católicos de Salud Mental en su área.

ADRC - Centro de recursos para personas mayores y discapacitadas

Este esfuerzo de colaboración de la Administración para la Vida Comunitaria de EE. UU., los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid y la Administración de Salud para Veteranos está diseñado para optimizar el acceso a la atención a largo plazo.

*Esta guía en español es una traducción de la versión en inglés.
Traducido al español por Lorianne Aubut.*

Las versiones en formato PDF/electrónico y en letra grande de las guías para facilitadores y participantes están disponibles con solo pedirse.

Ambas guías también están disponibles en inglés.

- Cover page, introduction and other graphics/ photographs
- © Xenia Caralulan from Xenia Caralulan via Canva.com
 - © Vie Studio from Pexels via Canva.com
 - © c12 from Getty Image via Canva.com
 - © doidam10 via Canva.com
 - © ImagineGolf from Getty Images Signature via Canva.com
 - © pixelshot via Canva.com
 - © Eucalyp from amethyststudio via Canva.com
 - © Robert Kneschke via Canva.com

Descargo de responsabilidad: Las palabras y copia contenidas en esta guía se pueden utilizar. Las páginas e imágenes no deben usarse ni venderse.