

Bienvenida

Duración: 1 a 1.5 horas

Invite a los participantes a sentarse en un círculo cómodo. Comience con una breve bienvenida, reconociendo que los días festivos pueden ser particularmente dolorosos cuando se está de duelo. Continúe con una dinámica para romper el hielo y una oración inicial:

Dinámica – “Un recuerdo en mi corazón”

Instrucciones:

1. Entregue un objeto (como una piedra pequeña o una ficha en forma de corazón) a una persona. Invite a cada participante a sostenerlo por un momento, compartir brevemente algo significativo sobre un ser querido y pasarlo a la siguiente persona del grupo.
2. Invítelos terminar una de estas frases:
 - “Una cosa que siempre me hace pensar en [nombre del ser querido] es...”
 - “Un recuerdo especial de los días festivos con [nombre] es...”
 - “Algo que [nombre] me enseñó y que todavía llevo conmigo es...”

Anime a los participantes a compartir mucho o poco según su nivel de comodidad. Esto permite que todos honren a sus seres queridos y establece suavemente un tono de reflexión. Después de compartir, concluya la dinámica diciendo: “Gracias a todos por compartir estos recuerdos. Mantengamos a nuestros seres queridos cerca de nuestros corazones durante nuestro tiempo juntos”. Esta dinámica crea un ambiente de apoyo al reconocer el dolor de cada persona y conectarse a través de recuerdos compartidos, lo que puede ser muy reconfortante.

Reflexión bíblica

Elija uno o dos de estos pasajes para leer y reflexionar:

- Salmo 34, 18: *“El Señor está cerca, para salvar a los que tienen el corazón hecho pedazos y han perdido la esperanza”.*
- Juan 11, 32-36: La historia de Jesús mostrando su compasión y comprensión del dolor humano al llorar por la muerte de Lázaro.
- Mateo 5, 4: *“Dichosos los que sufren, porque serán consolados”.*

Indicaciones para la reflexión: Comparta una breve reflexión sobre cómo estos pasajes revelan la cercanía de Dios a nosotros en momentos de dolor y cómo Jesús entiende nuestro dolor.

Oración inicial

Líder:

Dios de todo consuelo, nos reunimos en nuestro dolor, trayendo nuestros recuerdos, nuestro duelo y nuestro anhelo.

Acompáñanos mientras recordamos a nuestros seres queridos que hemos perdido. Rodéanos con tu paz y acógenos en tu amor.

Amén.



Reflexión

Duración: 1 a 1.5 horas

Tenemos la imagen de que los días festivos siempre deben ser perfectos... como una escena bonita de alguna revista. Pero debemos recordar que es aceptable estar triste mientras el mundo celebra. También es aceptable celebrar incluso cuando estamos de luto. Siempre hay tristeza en medio de la alegría, y hay alegría en medio de la tristeza. El villancico "Del Oriente Somos" recuerda que uno de los magos trajo mirra como regalo al niño Jesús: "Ha venido al mundo la luz, Mirra yo le ofrezco a Jesús, Mirra pura, Amargura, Símbolo de la cruz". El Señor, cuyo nacimiento celebramos, vino precisamente para estar con nosotros tanto en nuestras alegrías como en nuestras penas.

Compartir la fe

Organice a los participantes en grupos de tres o cuatro e invítelos a compartir respuestas a las siguientes preguntas. Anime a cada persona a hablar desde el corazón y a escuchar con empatía.

- ¿Dónde sientes la presencia de tu ser querido, especialmente durante los días festivos?
- ¿Cuáles tradiciones o recuerdos te brindan consuelo y cuáles te resultan dolorosos en estos momentos?
- ¿Cómo te ayuda la fe o un sentido de esperanza a afrontar los días festivos?
- ¿Hay algo específico que te esté faltando este año y cómo podemos ayudarte?

Acción ritual: Encender una vela del recuerdo

Reúna nuevamente al grupo e invite a cada participante a tomar una vela (real o de pilas) y decir el nombre de su ser querido. Luego, puede encender la vela para simbolizar la luz de esa persona, aún viva en el corazón del participante. Mientras se lleva a cabo este rito, el líder puede utilizar estas o similares palabras:

Líder: Al encender estas velas, recordamos el amor, la alegría y la presencia de aquellos que ya no están con nosotros. Honramos su lugar en nuestras vidas y reconocemos que su luz continúa en nosotros. Que su memoria sea una bendición mientras llevamos su amor hacia adelante".

Dedique unos minutos a la reflexión en silencio mientras las velas permanecen encendidas.

Oración de clausura y bendición

Termine con una oración sencilla que deje espacio para el duelo y la esperanza.

Líder: Señor, al salir de esta reunión, ayúdanos a llevar con nosotros el calor de esta comunidad en los días venideros. Acompáñanos de cerca en nuestro dolor y bendice con la paz a nuestros recuerdos. Que podamos sentir la presencia de nuestros seres queridos y el consuelo de Tu amor en estos días festivos. Amén.