

CSEN

COMUNIDADES NUESTRA SEÑORA DE LA ESPERANZA

Propuesta
de Movimiento

Resumen
de las
Orientaciones
Generales



INDICE

Introducción

1. Razón de ser de las Comunidades

- Carisma
- Mística

2. Reunión mensual

- a. Momento de Puesta en Común
- b. Momento de Oración y Meditación
- c. Momento de Participación de los Compromisos
- d. Momento de intercambio de ideas sobre el Tema de Estudio
- e. Pequeño refrigerio
- f. Avisos generales
- g. Oración a Nuestra Señora de la Esperanza

3. Ayuda Mutua y Testimonio

4. Compromisos

- a. Lectura Bíblica Diaria
- b. Oración - Meditación
- c. Regla de Vida
- d. Otras prácticas recomendadas

5. Vida de Comunidad

6. Temas de Estudio

7. Contribución económica

8. El Orientador Espiritual

9. El Coordinador de la Comunidad

- a. Consideraciones generales para el Coordinador
- b. Reunión Balance y escogencia de un nuevo Coordinador

10. El Equipo Coordinador

ANEXO: Nuestra Señora de la Esperanza - Oración

INTRODUCCIÓN

La Coordinación General de las Comunidades Nuestra Señora de la Esperanza, percibiendo la necesidad de aportar al Coordinador, al Orientador Espiritual y a todos los miembros de las Comunidades, herramientas que contribuyan a esclarecer sus funciones y la razón de estar y permanecer en ellas, han decidido presentar este Manual con unas directrices muy claras. Esperamos les sea de utilidad.

Agradecemos su disposición y buena voluntad para ayudar a formar comunidad y contribuir a aportar alegría, espiritualidad y amistad a los miembros de su grupo.

Coordinación CNSE.

1. RAZÓN DE SER DE LAS COMUNIDADES

El Padre Henry Caffarel (qepd) de origen francés y fundador del Movimiento de espiritualidad conyugal Equipos de Nuestra Señora, fue uno de los pioneros en acompañar a las viudas jóvenes que quedaron después de la segunda guerra mundial. Años más tarde en Brasil, la señora Nancy Moncau, viuda del Doctor Pedro Moncau, (miembros fundadores los Equipos en Brasil), percibió la necesidad de brindar un apoyo vivencial y espiritual no solamente a los viudos, sino ampliándolo también a los separados que no se han vuelto a casar y a solteros mayores de 45 años: El nuevo movimiento conocido con el nombre de “Comunidades Nuestra Señora de la Esperanza” nació en Sao Paulo, en el año 2004; hoy se extiende por más de 74 ciudades de todas las regiones de ese inmenso país. El gran mérito de la señora Nancy fue adoptar la misma línea metodológica de los Equipos de Nuestra Señora y acompañarse por miembros de los Equipos, que con su formación y experiencia enseñaran inicialmente la metodología y transmitieran el espíritu a las Comunidades.



En Colombia en el año de 2018, cuatro miembros de un Equipo de personas mayores ya viudos y desorientados al encontrarse sin suficiente apoyo espiritual, manifestaron su deseo de descubrir alguna comunidad que los agrupara; fue entonces cuando los actuales Coordinadores nos pusimos en contacto con miembros de los Equipos De Nuestra Señora de Brasil para conocer un poco más sobre este Movimiento y en octubre del mismo año se dio inicio a la primera Comunidad en Bogotá, conformada por 10 viudas y dos viudos de los ENS y acompa-

ñada por un sacerdote del Movimiento. De ahí en adelante se han venido conformando nuevas comunidades en grupos de 10 a 12 personas acompañadas inicialmente por un miembro de los ENS y por un orientador espiritual que puede ser sacerdote, un diácono o una religiosa con el carisma apropiado.

CARISMA: El Carisma es un Don, o Gracia especial de Dios. El Carisma específico de este Movimiento es la Espiritualidad de los viudos, separados o solteros, el cual solamente será percibido y vivenciado con el pasar del tiempo. Implica esforzarse para “vivir todas las exigencias cristianas”, de acuerdo con la realidad de su estado de vida.

MÍSTICA: Es la acción del Espíritu Santo, que a través de sus diferentes formas de intervención da sentido a nuestras vidas y nos impulsa a practicar la ayuda mutua y a dar testimonio.

2. REUNIÓN MENSUAL

Es el momento del encuentro de toda la Comunidad y se realiza según una agenda previamente elaborada por el Coordinador y que tiene elementos comunes para llevarse a cabo en todos los grupos: Momentos de oración, de participación, de intercambio de ideas y de un compartir o refrigerio.

Dicha reunión, que se realizará alternadamente en las residencias de sus miembros, deberá programarse con suficiente antelación (programar preferiblemente cada semestre entero), en días y horarios que respondan a las necesidades de todo el grupo. Debe tener también en cuenta también, las posibilidades del consejero u Orientador Espiritual.

Toda reunión deberá ser previamente preparada, para que se obtenga el éxito deseado. En la preparación, que deberá realizarse con la participación del Coordinador y del Orienta-

dor Espiritual (esto si es posible) es conveniente que se haga una evaluación de la reunión pasada, realizando las modificaciones que fueran necesarias.

Se debe tener en cuenta que normalmente venimos de la calle, del tráfico, intentando llegar a tiempo, con la mente dispersa. Para contrarrestar esto, es importante crear un clima sosegado y amable para disponernos a vivir intensamente este encuentro mensual. Se sugiere que la Comunidad adquiera la imagen de la Virgen, si es posible de la advocación que acompañe cada comunidad y que se coloque en el centro de la mesa donde nos vamos a reunir, ojalá con una vela encendida, que nos recuerde que es un encuentro a la vez vivencial y espiritual. Antes de iniciar es importante hacer una invocación al Espíritu Santo para que nos inspire e ilumine en todo momento, y para tener en cuenta que nuestra reunión es algo más que una reunión de amistad. El Orientador Espiritual puede hacerla o en caso de que no esté, la puede realizar el o la dueña de casa.

De manera general las reuniones constan de:

a) Momento de Puesta en Común

Este espacio de la reunión es el momento más importante, se destina a vivenciar en el sentido amplio la Ayuda Mutua y la amistad fraterna, con el propósito de hacer menos pesada la carga que todos llevamos día a día. En las primeras reuniones se sugiere que cada uno haga un relato resumido de su vida de viudo, soltero o separado, para que todos se conozcan mejor, teniendo cada cual la libertad de detallar sus momentos tristes y también los considerados alegres.

b) Momento de oración y meditación

En este momento de la reunión, se procura escuchar, alabar, y agradecer a Dios por todo lo que Él nos ha dado (y que no

merecemos). Será siempre conducido por el sacerdote u Orientador Espiritual. En ausencia de él, el propio Coordinador se encargará de esa parte. El ideal es preparar un texto de la Palabra de Dios, meditarlo, escuchar la explicación del sacerdote o del Orientador Espiritual y responder con una oración en voz alta, en donde todos se unen por las intenciones de los demás.

c) Momento de Participación de los compromisos

En un segundo momento, inducido por quien coordina, se comparte el esfuerzo en observar los “compromisos”. Recordemos que son tres: Lectura Bíblica diaria; Oración - Meditación y Regla de Vida. Es importante que el Coordinador de la comunidad ayude a que las personas expresen sus logros y dificultades con estos compromisos para recibir la ayuda de los demás en sugerencias de cómo lograr esas metas. Una respuesta escueta de un Si o un No... no contribuye, ni facilita el progreso con estos compromisos.

d) Momento de Intercambio de Ideas sobre el Tema de Estudio

Es un tiempo destinado para el intercambio de ideas compartidas sobre el tema de estudio, que es siempre distribuido con anterioridad. El tema se debe estudiar con tiempo, de manera individual o compartido entre dos o más personas, de manera que esto facilite su comprensión y a la vez contribuya al conocimiento de los miembros del grupo. Si se llegaron a reunir de a dos o tres personas para estudiar el tema, se recomienda que no siempre sean los mismos, para darse la oportunidad de conocer a los otros en estos pequeños grupos. Este tema debe contribuir a formarnos de una mejor manera en el crecimiento humano y espiritual.



e) Pequeño refrigerio

Es una oportunidad privilegiada para estrechar los lazos de amistad; deberá ser simple, sencillo, que no implique un esfuerzo económico, y sí un momento de acción de gracias por el compartir de los alimentos.

f) Avisos generales

Fijar o recordar la fecha establecida y el lugar de la próxima reunión;

Algunas de las actividades propias de la Vida del Grupo.

g) Oración a Nuestra Señora de la Esperanza

Esta oración se debe rezar al finalizar todas nuestras reuniones, sintiéndonos unidos a los demás miembros de las comunidades de Nuestra Señora de la Esperanza.

3. AYUDA MUTUA Y TESTIMONIO

La Ayuda Mutua

Constituye una parte fundamental de nuestro Movimiento, la practicamos a través de la Puesta en común durante las reuniones, la cual consiste en compartir nuestras alegrías y apoyarnos en nuestras dificultades cotidianas. Compartimos también nuestros logros y dificultades en materia espiritual a través de nuestros compromisos. El coordinador y el orientador espiritual tienen allí un papel fundamental y es ayudar a crear un ambiente apropiado que facilite que los integrantes de cada comunidad se motiven a compartir libremente partes de sus vidas: que todos escuchemos, que no interrumpamos, que no se creen corrillos, que la persona que generosa y humilde-

mente se abra, sienta la atención y el apoyo de sus compañeros. Adicionalmente en nuestras reuniones de comunidad nos ayudamos mutuamente a crecer vivencial, y espiritualmente: profundizando y mejorando nuestros niveles de oración, de escucha de la Palabra de Dios y en nuestros propósitos para ser mejores seres humanos a través de la regla de vida. Con el tiempo, la vivencia de la Puesta en Común redundará en fortalecer los lazos de amistad de la Comunidad y el compartir nuestros esfuerzos espirituales nos ayudará a comprenderlos mejor y a esforzarnos por fortalecernos espiritualmente.



escucha de la Palabra de Dios y en nuestros propósitos para ser mejores seres humanos a través de la regla de vida. Con el tiempo, la vivencia de la Puesta en Común redundará en fortalecer los lazos de amistad

de la Comunidad y el compartir nuestros esfuerzos espirituales nos ayudará a comprenderlos mejor y a esforzarnos por fortalecernos espiritualmente.

Se busca que la Ayuda Mutua se ejerza también en momentos diferentes a los de las reuniones para crecer en nuestra amistad y en nuestras vivencias como comunidad.

El Testimonio

Los cristianos estamos siempre comprometidos a dar testimonio de nuestra fe, a dar razón de nuestra esperanza. Debemos dar a conocer también las CNSE, si consideramos que nos han sido útiles, debemos divulgarlas para que otras personas necesitadas de compañía y de espiritualidad también tengan la oportunidad de beneficiarse con ellas.

4. COMPROMISOS

Estos son los compromisos que contribuyen a tener una comunidad cohesionada, con un importante sentido de pertenencia y de responsabilidad. Dios nunca nos pide aquello que no podemos hacer y poco a poco nos irá mostrando, a

través del Espíritu Santo, los caminos que tanto necesitamos y no siempre percibimos. Esos compromisos están orientados a promover el crecimiento espiritual y humano de cada uno de los miembros de las Comunidades

Con los Compromisos cada uno irá progresando en despertar nuevas actitudes de vida, en estrecha consonancia con su estado de vida. Son, pues, medios de crecimiento en la fe, que requieren esfuerzo y práctica habitual.

Los Compromisos son tres a saber: Lectura Bíblica Diaria, Oración - Meditación y Regla de Vida.

a) Lectura Bíblica Diaria

Consiste en la lectura de la Palabra de Dios, intentando descubrir lo que el Señor espera de nosotros en cada nuevo día. Esa práctica podría realizarse a través de la lectura diaria según el calendario litúrgico de la Iglesia. Necesita de silencio, relectura del texto leído (para su comprensión), podría buscarse la retención de un versículo que más haya llamado la atención para ser recordado a lo largo del día.

b) Oración Interior - Meditación

Se trata de dar un paso adicional a la oración de fórmula, que nunca debe desaparecer. Se invita a hacer un esfuerzo adicional para lograr meditar la Palabra. La meditación consiste en reflexionar mentalmente un pasaje bíblico, orientado no solamente a entenderlo, sino también incorporarlo y asociarlo a la realidad de nuestra vida. La finalidad de la meditación es saborear las cosas de Dios, para amarlo y alabarlo mejor, es lograr un encuentro personal con el Señor que es el único capaz de transformar nuestra vida. Podría realizarse después de la lectura bíblica (momento ideal) y aprovechando el mismo texto de la lectura del día. La meditación no es más que una "oración interior"._

c) Regla de Vida

La Regla de Vida se resume en fijar para sí, un propósito, un esfuerzo de crecimiento en los aspectos humano y espiritual, con el único fin de corregir o eliminar determinadas fallas o dificultades que son comunes a cualquier persona y de incentivar nuevos hábitos que consideremos necesarios incluir en nuestra vida para que nos hagan mejores seres humanos. Es una especie de nuevo rumbo, nueva dirección, nueva orientación que se inicia siempre por los propósitos más sencillos y, paulatinamente, se va avanzando hacia los más complejos. Para lograrlo es indispensable conocernos y poder así determinar qué aspectos de nuestra forma de ser necesitan transformarse. La sugerencia es que la Regla de Vida sea: corta, concreta y escrita.

d) Otras prácticas recomendables

Además de estos tres compromisos, se recomienda lo siguiente:

- Retiro Anual o Día de Reflexión.
- Rezo diario de la Oración de Nuestra Señora de la Esperanza: Se reza diariamente, por las intenciones de todos los miembros de las comunidades y sus orientadores espirituales.
- Misas extras además de las de precepto.
- Actividades parroquiales.

5. VIDA DE COMUNIDAD

Es la oportunidad para consolidar la amistad, la camaradería y el espíritu fraterno. Son los encuentros extras que pueden sucederse entre una reunión y otra. Se consideran como tal las tardes o noches de oración, paseos, visita a lugares santos, cine, teatro, servicios pastorales, etc. Son momentos

especiales que alegran y dan sentido a la vida. El coordinador es la persona indicada para motivar y entusiasmar a su comunidad a tener estos encuentros.

6. TEMAS DE ESTUDIO

Una de las labores de la Coordinación General es proveer de temas de estudio a las diferentes comunidades. Hasta el momento contamos con algunos temas que responden a las necesidades de sus miembros en cuanto a sus circunstancias particulares y espirituales. Invitamos a los Coordinadores a ponerse en contacto con la Coordinación General para conocer los títulos que hasta el momento se tienen.

7. CONTRIBUCIÓN ECONÓMICA

Para cubrir los compromisos financieros de las Comunidades de Nuestra Señora de la Esperanza, que como cualquier organización social de carácter religioso y sin ánimo de lucro tiene gastos de material de divulgación, de encuentros entre las comunidades, impresión de temas de estudio y posibles viajes para divulgar el Movimiento, etc; cada miembro deberá hacer, de acuerdo con sus posibilidades, una contribución a favor del Movimiento. Como regla general, esa contribución será hecha de la siguiente manera: **un día de ingresos al año** divididos por diez, que es el número de reuniones al año. El valor determinado por cada uno en privado y a conciencia será entregado al Coordinador del Grupo, que a su vez lo remitirá al Coordinador Local/Regional o, a quien fuere designado, conforme a instrucciones específicas que serán dadas en el momento oportuno.



tuno. El criterio anterior es meramente indicativo, pudiendo los integrantes de los Grupos contribuir de acuerdo con sus propias posibilidades.

8. EL ORIENTADOR ESPIRITUAL

Es muy importante que cada comunidad cuente con la presencia de un sacerdote, diácono o religiosa que ponga el toque espiritual y ayude en la formación catequética y espiritual de la comunidad, haciendo sus aportes durante los momentos de oración, en la explicación de la Palabra de Dios y en dar las orientaciones pertinentes. La idea es que con el tiempo se convierta en un miembro más de la comunidad y cree con esta un vínculo de fraternidad y amistad. Vale la pena aclarar que el Orientador Espiritual no es el jefe, ni quien organiza la comunidad, esta es labor del Coordinador. Las CNSE son un Movimiento de laicos.

9. EL COORDINADOR DE COMUNIDAD

Para desempeñar bien su misión, un Coordinador deberá conocer los objetivos del Movimiento y las orientaciones generales del mismo. Se trata, como es propio en la Iglesia, de darse sin esperar nada a cambio. Su trabajo deberá estar siempre en estrecha unión con el orientador Espiritual.

Los objetivos del Movimiento son tres a saber:

- 1- Promover una espiritualidad apropiada y adecuada al “Estado de vida de las personas solteras, separadas o viudas”
- 2- Mostrar a todos los participantes de las Comunidades que no están solos y que la soledad y la vida aislada no son queridas por Dios. Así, con espíritu de ayuda mutua,

cada uno tendrá la oportunidad de descubrir nuevas realidades y vivencias que los harán más alegres y felices.

- 3- Formar pequeñas y nuevas comunidades de vida de fe, de esperanza y de oración. Eso irá sucediendo poco a poco y en la medida que los integrantes se conozcan mejor.

El Coordinador de la comunidad junto al Orientador Espiritual puede contribuir enormemente a enriquecer la vida espiritual de sus miembros, si ellos mismos entienden la importancia de estas prácticas, profundizan y viven la experiencia de la oración, de la meditación, de la escucha de la Palabra de Dios y de la Regla de Vida. Se debe incentivar a que sus miembros manifiesten los logros y dificultades en estas prácticas y no se limiten a pasar por ellas de manera superficial.

a) Reunión Balance y escogencia de un nuevo Coordinador

Después de un año de responsabilidad, generalmente en la última reunión del año y después de hacer un pequeño balance de la vivencia de las reuniones, el cual debe ser preparado conjuntamente por el Coordinador y el Orientador Espiritual, sobre cómo vivieron en la comunidad, la espiritualidad, la fraternidad, los compromisos, la asistencia y demás aspectos que se deseen analizar, se procede a hacer la elección del nuevo Coordinador de la comunidad. Es importante saber que se puede hacer la escogencia por consenso o por voto; por consenso se entiende que la comunidad analice la situación del grupo y compartan y definan cual puede ser la persona idónea para coordinar la comunidad durante ese año. Cuando la escogencia fuera realizada por medio del voto, el Orientador Espiritual hará el conteo de escrutinio sin necesidad de divulgar cuantos ni por quienes fueron los votos. En caso de ausencia del Orientador Espiritual, el conteo lo puede hacer el Coordinador saliente. Podrán ser escogidas dos personas para esta responsabilidad (titular y auxiliar), evitando

así que alguien deje de aceptar el cargo por no considerarse apto para esta tarea. Sobra decir que si bien el Coordinador es quien responde al Movimiento por su comunidad, el Coordinador Auxiliar será su apoyo y los demás miembros son corresponsables del buen funcionamiento del grupo y deben colaborar, incentivar, y ayudar a crear lazos de amistad entre todos y mostrar solidaridad con la persona escogida como titular y también con la persona auxiliar.

b) Consideraciones generales para el Coordinador

La responsabilidad del Coordinador debe durar un año en términos generales; si junto con él, se nombró un Coordinador Auxiliar, este podría ser el coordinador titular para el siguiente año y elegir a otro miembro auxiliar que lo apoye. **Su mayor responsabilidad consiste en mantener al grupo unido y motivado a través de la comunicación:** incentivando el estudio del tema, promoviendo diferentes actividades fuera de la reunión mensual, invitando a sus miembros a responder a las invitaciones que hagan desde la Coordinación General, ayudándoles a sentirse parte activa de este Movimiento, constituyéndose en un enlace, en un puente entre su comunidad y la Coordinación



y concientizando a su comunidad para que contribuyan económicamente, dándoles a conocer en qué se invierten los dineros aportados, de acuerdo con lo que le informen desde la Coordinación General y asegurándoles que finalmente los beneficiados serán ellos mismos.

Es normal sentir un poco de temor cuando se asume una responsabilidad por primera vez, pero seguramente hemos experimentado en ocasiones anteriores que se siente una gran satisfacción cuando nos damos a los demás; al final, somos nosotros quienes más aprendemos y los que más recibimos. Podemos

resumir que lo único que se necesita para desempeñar bien esta misión es **ponerla en las manos del Señor, sentir mucho amor a los miembros de la comunidad, ponerse en su lugar para intuir sus necesidades y mucha comunicación entre los miembros**, para que sientan la presencia del Coordinador a través de llamadas telefónicas. Es muy importante mantener un directorio actualizado con nombres, direcciones, teléfonos, cumpleaños.

La vida está hecha de detalles, no olvidar los aniversarios para felicitarlos, recordar y motivar las fechas de las reuniones, incentivar salidas, encuentros, paseos. Y saber que no estamos solos, el Orientador Espiritual debe ser un apoyo importante para consultar, si se cuenta con la ayuda de un auxiliar en la responsabilidad, nos puede complementar y apoyar en aquellas funciones en donde nos sintamos más débiles.

Todos los miembros de cada comunidad, que son corresponsables de la misma, ayudarán si se lo pedimos, a formar y a animar entre todos una linda y constructiva vida de comunidad.

10. EL EQUIPO COORDINADOR

Es importante tener presente que existe un Equipo Coordinador de las CNSE cuyos miembros están permanentemente atentos y disponibles para colaborar en todo aquello que pueda ayudar al crecimiento de sus miembros. Los invitamos a comunicarse con ellos siempre que lo consideren necesario.

El Señor los acompañe y bendiga en esta responsabilidad. Gracias en nombre de todos aquellos que saldrán beneficiados.

Coordinación CNSE
cse@enscolombiacentro.org
Bogotá, Enero de 2023

ANEXO

NUESTRA SEÑORA DE LA ESPERANZA ORACIÓN

**Señora de la Esperanza,
tu alegría era hacer la voluntad del Padre.
Tu vida era estar atenta a las necesidades de los otros.
¡Intercede por nosotros!**

**Cuando nuestra fe vacile,
Cuando estemos tentados a perder la esperanza,
Señora de la Esperanza,
¡Intercede por nosotros!**

**Cuando cerremos nuestro corazón,
Cuando consintamos la injusticia,
Señora de la Esperanza,
¡Intercede por nosotros!**

**Cuando parece ser difícil seguir a tu hijo,
Cuando nos cansamos de hacer el bien.
Señora de la Esperanza,
¡Intercede por nosotros!**

**Cuando el no se antepone a nuestro si,
Llévanos a Jesucristo, nuestra esperanza.**

Amen.



**Comunidades Nuestra
Señora de la Esperanza**

Coordinación General

E-mail: cnsen@enscolombiacentro.org

Cel: 311 886 80 83

Bogotá, Colombia