



Guía para los Facilitadores de Retiros Laudato Si'

1. Introducción	1
2. Descripción del Retiro Laudato Si'	2
3. Actividades sugeridas	4
4. Modelo de retiro	8
5. Pasos a seguir para los organizadores de retiros	8
6. Recursos	11
7. ¡CONTÁCTENOS!	11

1. Introducción

En esta época de crisis ecológica, el MCMC está lanzando un programa de Retiros Laudato Si' (LS) para promover una profunda conversión ecológica entre los individuos y las comunidades en respuesta al "clamor de la tierra y el clamor de los pobres".

Laudato Si' es un documento espiritual que nos invita a una relación más profunda con Cristo a través del don y el clamor de la creación. Jesús es nuestro modelo por excelencia que oró con la creación, y expresó esa clase de ternura a todo tipo de vida a la que todos hemos sido llamados. *"Jesús vivía en armonía plena con la creación..."* (LS 98).

El propósito del Retiro LS es el de guiarnos hacia una relación más profunda con Cristo, quien nos invita a amarlo a través del amor a la creación y a todos nuestros hermanos y hermanas. Porque una conversión ecológica es aquella que reconoce que es necesario *"dejar brotar todas las consecuencias de [nuestro] encuentro con Jesucristo en las relaciones con el mundo que [nos] rodea..."* (LS, 217)

Este programa se basa en la Sagrada Escritura, la Doctrina Social de la Iglesia, la Teología Ecológica y el mejor conocimiento científico disponible. Este programa está en sus etapas iniciales de desarrollo, por lo que agradecemos su colaboración y retroalimentación. Somos muy conscientes de que muchos de ustedes han estado conduciendo retiros con la

creación mucho antes de que Laudato Si' fuera publicado. Si está interesado en colaborar aún más en el desarrollo de este programa de retiros, por favor, póngase en contacto con christina@catholicclimatemovement.global.

También puede visitar nuestra página web para obtener más información sobre los próximos retiros y recursos en <https://catholicclimatemovement.global/es/retreats-es/>.

2. Descripción del Retiro Laudato Si'

Laudato Si' es la fuente y la base del Retiro LS. Lo hemos estructurado en torno a 3 momentos clave inspirados en las enseñanzas de la encíclica:

MOMENTO 1: ESCUCHAR LA CANCIÓN DE LA CREACIÓN

Comenzamos nuestro estudio de Laudato Si' escuchando primero la canción de la Creación y contemplando el glorioso misterio del cosmos en el "libro de la creación". Esto nos ayuda a desarrollar una actitud de alabanza y gratitud hacia el Creador y un sentido de fraternidad universal con toda la creación.

MOMENTO 2: ESCUCHAR EL CLAMOR DE LA CREACIÓN

Luego, escuchamos el clamor de la Creación. Reflexionamos sobre la crisis ecológica y el sufrimiento resultante para los pobres y las generaciones futuras. Dedicamos tiempo a lamentarnos y a arrepentirnos de nuestro pecado ecológico personal y colectivo.

MOMENTO 3: ESCUCHAR EL LLAMADO DE LA CREACIÓN

Finalmente escuchamos cómo la Creación nos invita a cambiar la mente, el corazón y las acciones para cuidar de todos los que hacemos parte de nuestra casa común. Descubrimos qué hábitos, acciones y relaciones se necesitan para responder a esta invitación. Buscamos formas de conservar la esperanza y la compasión a la vez que nos comprometemos a una acción transformadora.

Cada etapa del Retiro permite que el participante experimente diferentes realidades con Dios y con la creación: alabanza y acción de gracias, angustia y dolor, esperanza y compromiso. Las citas de Laudato Si' están presentes durante todo el retiro y a continuación presentamos las que corresponden a cada sección.

Además, los Retiros Laudato Si' del MCMC tienen otros elementos esenciales: **rezar con la creación, ejercicios de contemplación y un enfoque integral.**

1. Rezar con la creación

Uno de los principales objetivos es rezar con, en y a través de la creación. Lo ideal sería que una gran parte del Retiro LS se hiciera en exteriores. Rezar con la creación implica no sólo

ver la creación como un telón de fondo para nuestras actividades, sino ver a la creación como maestra, amiga y mediadora del amor de Dios, a la vez que recordamos que nosotros también somos expresiones de la creación.

Si no es posible hacerlo en un espacio abierto, más adelante se ofrecen algunos ejemplos de cómo rezar con la creación en un ambiente cerrado a través de la meditación y otros procesos de reflexión.

2. Ejercicios contemplativos

Laudato Si' nos pide que detengamos nuestro ajetreo habitual y que desarrollemos una actitud del corazón *“que vive todo con serena atención [...] que se entrega a cada momento como don divino que debe ser plenamente vivido”*. (226) Hay una profunda necesidad de detenerse y escuchar la voz de Dios en la creación, en los pobres y en nuestros propios corazones.

Los Retiros LS deben empezar con un poco de silencio e incorporar ejercicios contemplativos a lo largo de la experiencia, para favorecer una escucha más profunda y un acercamiento a Dios en la creación y entre nosotros. La reflexión contemplativa también se integra para ayudar a facilitar la comprensión y el discernimiento.

3. Enfoque integral

Laudato Si' nos proporciona un objetivo claro: lograr una ecología integral. *“Todo está conectado”* (LS 91). Como tal, uno de los objetivos del Retiro LS es ver la interconexión entre lo ecológico y lo social dentro de la creación, *“para escuchar tanto el clamor de la tierra como el clamor de los pobres”*

Además, el Retiro LS propone la participación en procesos de diálogo y reflexión en grupo. En diferentes momentos se anima a los asistentes a participar en la reflexión y la acción estratégica reconociendo que la conversión personal no es suficiente. *“La conversión ecológica que se requiere para crear un dinamismo de cambio duradero es también una conversión comunitaria”* (LS 219).

Teniendo en cuenta todos estos puntos, animamos a los facilitadores de los retiros a ejercitar la creatividad y a utilizar sus propios dones para incorporar estas ideas en sus retiros utilizando tanto los ejercicios sugeridos a continuación, como los que ustedes mismos elaboren. También recomendamos que conozcan previamente el lugar en el que se realiza el retiro y los lugares de origen de los participantes. De esta manera, las historias locales y regionales sobre sus ecosistemas únicos se convierten en pilares de cada retiro LS. Los relatos sobre estos lugares permiten que surjan realidades antropológicas, biogeográficas y culturales que a menudo son significativas para provocar una respuesta en los asistentes.

3. Actividades sugeridas

A continuación se presentan diferentes experiencias y procesos para guiar el Retiro LS. Los que tienen un asterisco (*) son especialmente sugeridos.

Ceremonia de Apertura	
Cita orientativa de LS: <i>“Enséñanos a descubrir el valor de cada cosa, a contemplar admirados, a reconocer que estamos profundamente unidos con todas las criaturas en nuestro camino hacia tu luz infinita. (LS, Oración por nuestra tierra)</i>	
El Retiro LS comienza con oración y silencio. Invite a los participantes a conectarse con el objetivo de este encuentro y pidan la gracia de la conversión ecológica. Esto marca un ambiente contemplativo, y nos recuerda nuestra comunión con Cristo.	
Oración de Inicio de Laudato Si' *	Comience el retiro leyendo una de las oraciones de Laudato Si'.
Oración Centrante/Silencios*	Promover un tiempo de silencio: <ul style="list-style-type: none"> • Oración centrante • Meditación cristiana (repitan Laudato Si' en vez de Maranatha) • Meditación sobre los cuatro elementos
Momento 1: Escuchar el Canto de la Creación	
Cita orientativa: <i>“Para el creyente contemplar lo creado es también escuchar un mensaje, oír una voz paradójica y silenciosa”. (LS 85)</i>	
Servicio de oración por la creación (10 - 30 minutos)	Rezar al aire libre es una oportunidad maravillosa para profundizar nuestra comunión con la creación. Aquí hay dos opciones de servicios de oración que puede realizar en exteriores. <ul style="list-style-type: none"> • Servicio de Oración Laudato Si' • Laudes Podrían también rezar juntos el Salmo 148 o el Cántico de las Criaturas de esta hoja .
Reflexión de las Escrituras (15 - 60 minutos)	Leer y reflexionar sobre algunos pasajes de las Escrituras que tratan sobre la creación.
Citas de Laudato Si' * (10 - 30 minutos)	Leer y reflexionar sobre algunos fragmentos de Citas de Laudato Si' relacionadas con la escucha del canto de la

	creación. Imprimir un folleto con citas seleccionadas para que los participantes hagan un análisis personal o en grupos pequeños.
Cinco sentidos: Abrirse a la Creación* (5 - 15 minutos)	Se invita a los participantes a abrirse a la presencia de la creación a través de los cinco sentidos. Este es un buen ejercicio inicial para ayudar a que los asistentes pasen de solo pensar a sentir con todo su cuerpo.
Lectio Divina en la creación (10 - 30 minutos)	Se invita a poner en práctica la Lectio Divina o meditar en la escritura para leer el "libro de la creación".
Entrar en comunión con la creación* (10 - 45 minutos)	Cultivar la hermandad con la creación, entrando en diálogo con ella. Este folleto podría ser de ayuda para esta actividad.
Coronilla Laudato Si' (10-20 minutos)	La Coronilla Laudato Si' es una técnica sencilla para rezar con la creación. Está inspirada en el Cántico de las Criaturas de S. Francisco de Asís. El objetivo es nutrir y fomentar la 'conversión ecológica'.
Meditación de la naturaleza en interiores (10 - 20 minutos)	Esta actividad es otra opción para cultivar la fraternidad con la creación, y se realiza en interiores.
Reflexión sobre la Gratitude (5 - 20 minutos)	Leer y reflexionar sobre las Citas LS que hablan de la gratitud y presentar este Video de Gratitude del Hno. David Stendl-Rast.
Frases Abiertas (10-20 minutos)	Los asistentes comparten aquello por lo que están agradecidos, de forma espontánea. Esta actividad fortalece la comunidad y ayuda a los participantes a conectarse con el don de la vida y de la creación.
Comer en Oración (10-20 minutos)	Este ejercicio es indicado antes del almuerzo, para invitar a los asistentes a disfrutar de la creación en nuestra comida. También propicia una mayor conciencia en las actividades cotidianas. Rezar antes de las comidas con Laudato Si' # 227.
Momento 2: Escuchar el Clamor de la Creación (En Interiores)	
<i>"El objetivo es [...] tomar dolorosa conciencia, atrevernos a convertir en sufrimiento personal lo que le pasa al mundo, y así reconocer cuál es la contribución que cada uno puede aportar." (LS 19).</i>	

Presentación de diapositivas " Escuchar el Clamor de la Creación " (15 - 45 minutos)	Presentar las partes del powerpoint (que está en esta carpeta) para centrarse en escuchar el clamor de la tierra y de los pobres. Tener en cuenta que los videos requieren conexión a Internet. Siéntase libre de ajustar el powerpoint a su contexto.
Citas Laudato Si (10 - 30 minutos)	Leer y reflexionar sobre algunos fragmentos de Citas de Laudato Si' relacionadas con la escucha del clamor de la creación. Imprimir un folleto con citas seleccionadas para que los participantes hagan un análisis personal o en grupos pequeños.
En los últimos 60 minutos... (10 - 45 minutos)	Escuchar y reflexionar sobre estos datos "En la última hora, 700.000 árboles fueron cortados". Luego invite a los participantes a hablar sobre las realidades que podrían estar sucediendo en su propio ecosistema y comunidad. Esta es una buena alternativa si no pueden mostrar el powerpoint.
Escribir un lamento* (15-30 minutos)	Escribir un lamento para llevar a Dios cualquier tristeza, pena o ira sobre las realidades ecológicas y sociales en curso.
Eco-Mártires (10 -20 minutos)	Reflexionar sobre los defensores del medio ambiente que han sido asesinados protegiendo las tierras o los recursos naturales de sus comunidades. Leer los nombres y las reseñas de los eco-mártires e invitar a los participantes a reflexionar sobre las personas que conocen y que han hecho sacrificios para proteger la creación.
Examen Ecológico	Dirigir este examen ecológico desarrollado por la Oficina de Justicia y Ecología de la Conferencia Jesuita de Canadá y Estados Unidos y la Red de Solidaridad Ignaciana. Los apartados correspondientes a "Conversión" y "Reconciliación" pueden utilizarse para crear un espacio en el que los participantes reflexionen, reconozcan las carencias, se arrepientan y se replanteen la forma de sanar su relación con la creación. Más información sobre este examen puede encontrarse aquí .
Pozo de Lágrimas* (15 - 30 minutos)	Dar tiempo para el dolor y el arrepentimiento a través de este poderoso ejercicio de la red Work that Reconnects.
Momento 3: Discernir Acciones de Esperanza	
<i>"¡Es tanto lo que sí se puede hacer!" (LS 180) "Caminemos cantando. Que nuestras luchas y nuestra preocupación por este planeta no nos quiten el gozo de la esperanza." (LS 244)</i>	

Citas Laudato Si (10 - 30 minutos)	Leer y reflexionar sobre algunos fragmentos de Citas de Laudato Si' relacionadas con las acciones de esperanza. Imprimir un folleto con citas seleccionadas para que los participantes hagan un análisis personal o en grupos pequeños.
Discernir con la creación*	Invitar a los participantes a salir al aire libre y repetir el proceso de " Entrar en comunión con la naturaleza ", invitándoles a dialogar con la creación sobre cuál podría ser su vocación para responder a la crisis ecológica. Puede ofrecer este folleto para estimular la reflexión.
Carta del Futuro * (15-40 minutos)	Invitar a los participantes a escuchar las voces del futuro a través de este recurso. A menudo los participantes encuentran orientación para su conversión ecológica a través de estas voces.
La Séptima Generación (30-45 minutos)	Invitar a los participantes a entrar en un diálogo con las voces del futuro y a ponerse en contacto con su propia iniciativa y creatividad. Con frecuencia, este ejercicio hace que los participantes se sientan motivados e inspirados para generar un cambio.
Examen Ecológico (10-30 minutos)	Realizar este examen para ayudar a los participantes a descubrir los próximos pasos a seguir. Puede imprimir la sección "Comprensión". Más información sobre este examen se puede encontrar aquí .
Compromiso Laudato Si	Invitar a los participantes a reflexionar sobre el Compromiso Laudato Si' del MCMC. También puede encontrar otras formas de reducir su huella de carbono a partir de estas ideas . Invitar a los participantes a reflexionar sobre un cambio de estilo de vida al que puedan comprometerse.
Proyecto de Arte Integral	Motivar a los participantes a crear algo que refleje sus reflexiones (usando materiales creativos, escribiendo un poema, encontrando un objeto en la naturaleza que se incorpore al arte). También puede invitar a los participantes a escribir una bitácora para recoger sus experiencias durante todo el Retiro LS.
Oración / Ceremonia de Cierre	
Terminamos con una reflexión sobre los frutos del retiro y elevamos nuestras oraciones y compromisos a Dios nuestro Creador. Como parte de este proceso, proporcionar a los participantes una ficha de evaluación y dar unos minutos para que puedan completarlo	

Plantar una semilla de compromiso	Animar a los participantes a plantar una semilla en una pequeña maceta para expresar un compromiso o reflexión de su retiro. Si no dispone de materiales para plantar una semilla, puede invitar a los participantes a que escriban en una cartulina una palabra o frase de compromiso y que luego la compartan en el grupo.
Rosario Ecológico	Rezar un rosario con el grupo empleando las meditaciones del rosario ecológico.
Bienaventuranzas Laudato Si	Rezar juntos esta versión adaptada de las Bienaventuranzas Laudato Si'.
Oración de la Laudato Si*	Terminar el retiro leyendo una de las oraciones de Laudato Si' o mostrando un video de meditación de las oraciones.

4. Modelo de retiro

Aquí encontrará algunos modelos de posibles días de retiro para una mañana o para un día entero. Adáptelos a sus necesidades.

- [Esquema de retiro de 3 horas](#)
- [Plantilla de retiro de 1 día](#)

5. Pasos a seguir para los organizadores de retiros

2-12 meses antes:

- ❑ **Forme un equipo para su retiro.** El ideal es que sean al menos 3 personas. Una para manejar la logística y dos más que dirijan el encuentro.
- ❑ **Identifique su público y la duración del retiro.** ¿Quién espera que asista? ¿Será de 2 horas, medio día, día completo?
- ❑ **Señale un lugar para su retiro.** Puede ser una parroquia local, un centro de retiros, o incluso la casa de alguien. Busquen un lugar que tenga una zona agradable en el exterior, y si es posible la capacidad de mostrar un powerpoint y videos usando conexión wi-fi. Sin embargo, si esto no es posible, hay otras opciones sugeridas en el programa.
- ❑ **Prepare un plan de difusión** para su retiro. Hay algunas plantillas para enviar anuncios por correo electrónico, publicaciones en redes sociales y volantes en [esta carpeta](#). Considere la posibilidad de contactar a grupos religiosos locales, grupos ambientales, parroquias católicas, socios ecuménicos y otros. También puede

inscribirse en bit.ly de forma gratuita y generar un enlace corto que permita acceder, por ejemplo, al formulario de inscripción.

- ❑ **Registre su retiro** en <https://catholicclimatemovement.global/es/retreats-es/> (muy pronto)

2 meses antes:

- ❑ **Empiecen a rezar y a prepararse.** Ya que se trata de un pequeño equipo de retiro, identifique qué experiencias quieren llevar a cabo y hágalas usted mismo para que se sienta cómodo al dirigirlos y pueda identificar lo que mejor se adapte a su público.
- ❑ **Enviar confirmaciones de registro** a los que se hayan inscrito en el Retiro LS dándoles toda la información necesaria. [Aquí](#) puede encontrar un modelo de correo electrónico.

1 mes antes:

- ❑ **Visite el lugar del retiro** para detallar la logística. Esta es una buena oportunidad para conocer las áreas naturales locales para las diferentes actividades y ritos.

1 semana antes:

- ❑ **Imprimir** los folletos. Reunir los materiales.
- ❑ **Verificar las condiciones climáticas** para determinar si esto afectará sus actividades
- ❑ **Enviar un recordatorio** por correo electrónico a todos los inscritos.

1 semana después:

- ❑ **¡Celebrar** con su equipo de retiro!
- ❑ **Revisar** las evaluaciones
- ❑ **Enviar fotos** y comentarios a hello@catholicclimatemovement.global

Otros aspectos a considerar al organizar su retiro:

- Asegurarse de que la huella ecológica sea mínima al organizar, planificar e implementar el retiro. Incorporar el tiempo litúrgico vigente (Cuaresma, Pascua, Adviento, Navidad, etc.) así como lo que está sucediendo en la Creación (estaciones, ciclos, etc.)
- Tomar en cuenta la distribución de los espacios y llevar elementos naturales, así como tener a mano elementos importantes de oración (Biblia, copia de Laudato Si', etc.).
- Cuando muestre videos de YouTube, active los subtítulos para aquellos que puedan tener dificultades de audición.
- Facilitar el diálogo de diferentes maneras: en parejas, en tríos, o en grupos grandes. Ver abajo para más ideas.

- Si es la primera vez que facilita un retiro, o si quiere algunas ideas sobre cómo dirigir las diferentes etapas, asegúrese de unirse a las próximas capacitaciones. La información y las grabaciones de las sesiones de formación anteriores se pueden encontrar en: <https://catholicclimatemovement.global/retreats>.

Lograr un ambiente de contemplación

- Alcanzar un ambiente de contemplación es muy importante. Durante algunos recesos, invite a los participantes a permanecer en silencio para permitir que se asimile mejor el contenido.
- En los momentos de reflexión y de la bitácora, ponga música ambiental apacible y que favorezca la meditación.
- Puede invitar a los asistentes a compartir su experiencia después de ciertos ejercicios (Escribir un lamento, Comunión con la naturaleza, etc.). Mantenga el espíritu contemplativo de la siguiente forma:
 - 1) Distribuya a los participantes en pequeños grupos (de 3 o 4).
 - 2) Indicar que cada persona tendrá un cierto tiempo para responder a las preguntas de reflexión (por ejemplo, 2 minutos). Mientras una persona comparte, los demás deben escuchar activamente, sin preocuparse de cómo responderán o qué dirán. Si una persona prefiere no compartir, no hay problema en estar en silencio.
 - 3) Usted tocará un timbre cuando el tiempo se acabe.
 - 4) Deje que el grupo decida quién hablará primero (puede ser la persona con el cabello más corto, etc.).
 - 5) Antes de empezar, invítelos a conectarse con su respiración, o con la tierra que está debajo de ellos. Luego, después de un momento, toque un timbre para que la primera persona comience a compartir
 - 6) Después del período de tiempo designado, toque la campana para indicar el final del primer turno. Anime a los oyentes a que den las gracias a la persona que habló. Luego, antes de invitar a la 2ª persona a compartir, indique a los participantes que vuelvan a respirar y se reconecten con su cuerpo.
 - 7) Continúe este proceso hasta que todos en el grupo hayan compartido. Si hay grupos desiguales (hay algunos grupos que son de 4 personas y otros de 3), entonces haga tantas rondas como sean necesarias, dejando que las personas de los grupos más pequeños utilicen el tiempo extra para dialogar libremente.
 - 8) Después de que todos hayan compartido en los grupos pequeños, invite a las personas a compartir en el grupo completo cualquier idea clave, procurando que su intervención sea breve.

6. Recursos

- Revise [esta carpeta](#) que contiene los principales recursos
- [Principales citas Laudato Si](#)
- [Modelo de invitación de correo electrónico y confirmación de inscripción](#)
- [Formulario de registro](#) (para utilizar este formulario, haga primero una copia por favor)
- [Evaluación](#)
- Volantes (próximamente)
- Publicaciones de redes sociales (próximamente)

7. ¡CONTÁCTENOS!

Nos encantaría saber su opinión sobre esta Guía de Facilitadores de Retiros LS, y también conocer cómo le fue en su Retiro LS. Por favor, escribanos a hello@catholicclimatemovement.global