



TABLA N° 221 de Patrocinados, Heredia, Costa Rica

GRUPO DE DAMAS, DAMITAS Y DONCELLAS

TRABAJO ANUAL 2025

" LA ORACIÓN EXPANSIVA "

A LA D. G. M.

La oración expansiva

I. Introducción.

Al valorar la situación actual de nuestro mundo, dialogamos sobre la necesidad de potencializar la fuerza de la oración como una energía que, naciendo de nuestros corazones, se proyecte a nuestro alrededor, empezando desde lo más inmediato y ascendiendo a todo lo que nos rodea y más allá de lo que conocemos.

Vimos la oración como esa fuerza que el mundo está necesitando mucho en estos momentos. También como una acción de ayuda concreta que está a nuestro alcance cuando sentimos que poco o nada podemos hacer.

Esta inquietud nos llevó a definir la oración como el tema de nuestro trabajo anual. La calificamos de oración expansiva para que reflejara mejor nuestras inquietudes e intenciones. Así por ejemplo: podemos orar por la paz en nuestros corazones e ir aumentando el alcance de la intención para pedir luego por la paz en el barrio en que vivimos, por la paz en nuestra patria, por la paz en la tierra e incluso más allá. Si oramos por alguna situación personal podemos amplificar la intención a los seres que viven situaciones similares. Así toda oración puede convertirse en una manera de participar con las necesidades de los demás, de generar un poco de luz en la incertidumbre.

En este trabajo presentamos la forma en que lo hicimos, nuestros objetivos, la construcción grupal de qué es la oración expansiva, algunas de las oraciones que hicimos al concluir cada reunión y ejemplos de mensajes para una posible divulgación.

II. Metodología y objetivos

Realizamos varias reuniones por medios virtuales construyendo nuestra concepción de la oración expansiva. Al final de cada sesión realizamos una oración conjunta. Las mismas aparecen en la tercera parte del trabajo. También pensamos que algunas ideas desarrolladas en el trabajo podrían ser presentadas en mensajes cortos con imágenes alusivas para su posible divulgación por vías digitales. Esto se presenta en el apartado IV.

Objetivos:

1. Ofrecer la oración como un medio para expandir el amor a las almas y a todo lo creado
2. Profundizar conjuntamente en el sentido de la oración como un medio de participación con las almas

3. Construir colectivamente un significado y una comprensión más amplios de la oración.

III: Definiciones.

La oración expansiva es fundamentalmente un acto de amor, es mantener abiertos nuestros corazones para incluir en nuestra conciencia a toda la creación.

Es lograr darle sentido a cada acto de la vida como ofrenda a los demás y entender que todo lo que nos rodea es expresión del amor de la Divina Madre y del esfuerzo de alguien: una planta, una mesa, el alimento de cada día.

La oración expansiva es un gesto profundo del corazón que comienza en lo íntimo y se abre, poco a poco, hacia todo lo que existe. Es la capacidad de tomar un sentimiento, una intención o una necesidad propia, y convertirla en un acto de conexión que trasciende lo individual. Es mirar hacia adentro para después irradiar hacia afuera.

Es una forma de oración que se estira, que crece, que abraza. Empieza con lo que llevamos dentro —una intención, una emoción, una necesidad, una gratitud— y luego se expande más allá de nuestras fronteras: hacia nuestras relaciones, nuestra comunidad, la naturaleza, el planeta y finalmente hacia toda la humanidad. Es reconocer que nuestra vida no está aislada, sino entrelazada con miles de vidas más.

Cualquier situación es una invitación a orar de esta manera.

Un instante cotidiano, un encuentro, una noticia que nos conmueve, un recuerdo que asoma... todo puede ser el punto de partida para elevar una intención más amplia. En realidad, no existe un momento “correcto” para orar: el momento correcto es aquel en el que el corazón siente un pequeño movimiento interior que nos recuerda que no estamos solos y que nuestra luz puede ayudar a iluminar a otros.

La oración expansiva es una práctica universal porque entiende que el bienestar de uno está conectado con el bienestar de todos. Cuando oramos así, no solo pedimos por nosotros: pedimos por la humanidad, por quienes sufren, por quienes buscan, por quienes celebran, por quienes necesitan esperanza. Es un acto de unidad, como si al cerrar los ojos nos convirtiéramos en un hilo más dentro del gran tejido de la vida.

Es, en esencia, una forma de respirar con el alma: inhalar conciencia, exhalar amor; tomar lo que somos y compartirlo sin límites.

Algunas frases:

- En esencia, orar de manera expansiva es permitir que el amor crezca.

- Oración expansiva: es dejar que una chispa personal se vuelva llama compartida.
- Oración expansiva: Es un gesto pequeño que nace en el alma y se convierte en un abrazo a todo el mundo.
- La Oración expansiva es un puente que conecta nuestro corazón con el corazón del mundo.
- Orar desde el centro del propio ser, con la intención abierta, generosa y luminosa de incluir a todos.
- La oración expansiva comienza como un susurro personal y se despliega hasta convertirse en un acto de comunión con todo lo que existe.
- La oración expansiva es una invitación permanente a vivir con el corazón extendido.

Finalmente, en este apartado queremos señalar que, en la oración tanto individual como grupal hemos encontrado una gran fortaleza para seguir adelante en nuestro camino. Ofrecemos este trabajo como una ofrenda con la intención de generar algo positivo, de generar luz en algunos corazones que puedan escuchar estos mensajes.

IV. Algunas oraciones del grupo:

Según se indicó, se anotan algunas de las oraciones que el grupo realizó al concluir cada reunión de trabajo. Inicialmente no empezamos a grabarlas por lo cual no logramos documentarlas todas.

- ❖ Madre Amada aquí estamos tus hijas, tratando de abrirnos a una forma tal vez diferente, a una manera más real de orar, aquí estamos abiertas a escucharte desde lo más profundo de nuestros corazones. Nuestra intención es amorosa y queremos oírte Divina Madre, te estamos pidiendo una manera que incluso puede ser nueva para alguna de nosotras, un modo de orar que tal vez no hemos hecho antes, de integrarnos con todas las almas desde una oración más profunda, una oración que sea muy inclusiva. Aquí te estamos diciendo lo que creemos desde nuestro corazón con humildad y si te pedimos Madre Amada que nos ilumines para que donde esa luz apunte sea en la dirección hacia la cual tu nos quieras llamar. Y que de lo que aquí salga realmente sea un acto amoroso para las almas. Gracias Madre Amada por darnos este espacio, gracias porque nada se mueve sin tu voluntad y si estamos aquí en este momento es porque tu lo quieres. Sólo ayúdanos a despejar nuestra mente y poderla focalizarla en lo que importa y dadnos la capacidad de abrirnos a tu misterio.

- ❖ Divina Madre estamos ante ti, ante tu infinito amor y misericordia para pedirte que nos ayudes a ser conscientes del valor de la oración y sobre todo a hacerla vida para compartirla con los demás, con los seres a nuestro alrededor. Divina Madre nuestras capacidades son limitadas, queremos ir más allá pero no siempre nos es fácil. Madre purifica nuestras intenciones, ilumina nuestras mentes para que logremos profundizar en el significado de la oración. Para hacer verdaderamente una oración expansiva que pueda brindar energías positivas a los demás, que pueda ayudarles. Madre Divina ante ti ponemos nuestras intenciones, ayúdanos para desarrollarlas.

- ❖ Divina Madre aprovechando este momento, en tu presencia queremos poner en tus manos a todos los seres humanos del mundo, que alivies al que tiene dolor, que puedan tener un pedazo de pan los que tienen hambre, que la paz llegue a esos hogares o pueblos en guerra, que haya ilusión en el corazón de las madres que sufren, o de los jóvenes deprimidos, o de los niños abandonados. Divina Madre queremos aprovechar este momento para orar por tanto dolor que hay en las cárceles, en los hospitales, en las personas de la calle, por tantas madres solas, por los hombres sin trabajo, por tanta angustia en el corazón de las personas, queremos aprovechar Madre para pedirte que con tu poder maravilloso haya paz, haya consuelo en todos esos corazones.

- ❖ Oramos por todas las personas que viven con angustia en su corazón, por todas aquellas personas que se sienten acongojadas por los miedos que pueden ser ciertos, o estar sólo en su mente. Por todas las personas que tienen problemas mentales, que son tremendamente afligidas y poco comprendidas. Divina Madre ayuda a las personas que están cercanas a esas almas para que tengan gestos amorosos con ellas, que sepan que son personas que necesitan, abre sus corazones para que sientan apoyo y no se sientan tan solas y tristes. Ayuda también al personal de salud para sean comprensivos y amorosos y que ayuden a todas estas personas que se sienten ansiosas y angustiadas.

- ❖ Ayúdanos para que podamos ser parte de la luz de tu amor, para transmitir esa luz en todos nuestros actos, por mínimos, por pequeños que sean. Divina Madre ayúdanos para que nuestra vida se convierta en un centro de luz que pueda transmitir tu amor, tu esperanza a todos los seres humanos con los que nos relacionamos. Asístenos Madre para que todos, nuestros actos, nuestras acciones, nuestras emociones sean una oración permanente por todas las necesidades de este mundo. Divina Madre ayúdanos a vivir

genuinamente en estado de oración, a entender, a practicar la oración como esa ola que se expande a todos los corazones, cercanos o muy lejanos. Ayúdanos en nuestras intenciones.

- ❖ Me abro a la posibilidad de que la presencia continua de la Divina Madre sea la luz que me guía y al mismo tiempo a convertirme en luz donde quiera que este. Me abro a la posibilidad de que la oración sea esa luz que me aclara y que me deja entrar en la profundidad del amor divino. Descubro la posibilidad amorosa que siempre está ahí, de pensar en todas las almas, de pensar de una manera amorosa y en consecuencia de actuar de manera amorosa para con las almas. Descubro la posibilidad de una oración que me ilumina y me hace ser más consciente.
- ❖ Gracias Divina Madre porque estamos seguras de que escuchas nuestra oración. Gracias porque sabemos que nos amas y que nos auxiliarás en todo lo que te hemos pedido. Desde lo más pequeño hasta lo más grande que hemos puesto en tus manos en esta oración, gracias porque tenemos esa certeza. Gracias porque nos lo demuestras, todos los días, porque estás viva en nuestros corazones.
- ❖ Divina Madre agradecemos todo lo que nos das. Ayúdanos a entender la oración expansiva, a poner ese significado en palabras, a entender la relevancia que queremos darle y sobre todo a llevarla a la práctica, a hacerla vida.
- ❖ Gracias Divina Madre por darnos esta oportunidad porque siempre estás ahí, gracias por permitirnos entrar en esta paz, en esta armonía para poderte expresar lo que sentimos, gracias por esta oportunidad de fortalecer nuestro compromiso.
- ❖ Buenas noches Amada Madre gracias infinitas por permitirnos estar aquí juntas en oración. Gracias porque nos has llevado de la mano siempre y en esta oportunidad que pedimos que nos guiaras, que nos iluminaras, una vez más has respondido a nuestra petición. Gracias porque siempre cuidas de nosotros, gracias por las miles de bendiciones que recibimos de tus manos todos los días. Gracias porque haciendo este pequeño esfuerzo, Madre has abierto poco a poco los muros de separatividad de nuestros corazones. Gracias porque con tu ayuda vamos incluyendo cada vez más todo lo que nos rodea. Gracias porque este trabajo anual nos ha permitido abrir nuestra conciencia,

porque cada vez nos vaciamos más de nosotros mismos para abrir espacio para toda la creación en nuestros corazones. Gracias Madre porque con tu ayuda es que podemos aprender a desaparecer para así participar de toda la existencia.

- ❖ Hay tanto dolor en este mundo, tanto sufrimiento, por los conflictos, las enfermedades, la pobreza, la discriminación y otras condiciones del ser humano. Madre nuestros corazones sufren solidariamente con esas personas, con esos seres. Ayúdanos a generar con nuestras oraciones la energía amorosa que pueda atenuar esos sufrimientos. Ayúdanos Madre, danos la sabiduría y las energías para poder ayudar en lo que nos sea posible, en nuestro medio, en las situaciones que nos rodean. Divina Madre, gracias porque nuestros corazones son capaces de solidarizarse, de abrirse a la comprensión de esos sufrimientos, a las posibilidades de hacer algo. Haz que nuestras palabras sean de consuelo, de ayuda. Divina Madre haz que nuestras oraciones sean poderosas generadoras de energía, que nuestras acciones sean de provecho para todos los seres. Haz que nuestros dolores y nuestras preocupaciones se ubiquen en ese contexto y se minimicen frente a todo lo que nos rodea, Divina Madre danos fuerza, ayúdanos.

- ❖ Gracias Madre porque estamos aquí juntas con la intención de compartir lo que sale de nuestros corazones. Gracias porque nos iluminas el camino, gracias porque lo podemos ver, porque lo queremos seguir. Gracias por despertarnos Madre, por danos el interés de tenerte para compartirlo con todas las almas. Gracias por darnos la oportunidad de aprender a orar expansivamente, por abrirnos los ojos y ver más allá, para desarrollar esta forma amorosa de orar. Nos abrimos a las oportunidades que nos das, de aprender, de expresarnos más hacia fuera con amor por toda tu creación. Por tomar en cuenta a todas las almas con sus diferencias, sus necesidades y que desde nuestro interior podamos incluirlas, logremos participar desde nuestro centro hacia afuera, abrazando con amor a toda la creación. Divina Madre dejamos en tus manos nuestras intenciones, nuestra fuerza, nuestra vida para que la uses, para que sea usada en beneficio de todo aquel que la necesite.

- ❖ Gracias infinitas porque nos guiaste, nos iluminaste, porque tomaste nuestras manos, nuestra mente y nuestro corazón para crear este trabajo. Gracias porque sabes que necesitábamos tu guía ya que inicialmente estábamos un poco perdidas. Gracias porque siempre estuviste ahí. Queremos poner este trabajo en tus manos para que ojalá pueda dar frutos en otros corazones, para que contribuya a despertar la vocación, la chispa divina

en cada uno de nosotros. Permite Madre que este trabajo tan sencillo florezca y de frutos. Lo ponemos en tus manos.

- ❖ Divina Madre entregamos en tus manos el fruto de este trabajo de equipo, nuestra intención Madre ha sido de amor, ha nuestra intención de compartir, de participar con las almas.

V. Sugerencias para posible divulgación.

Se adjuntan en el anexo unas imágenes y mensajes a modo de ejemplo para la divulgación.