

PAUSA IGNACIANA



Primaria

1.- DISPONERSE

Es momento de hacer un alto en nuestro día para ponernos en contacto con Dios. Te pido que te vayas disponiendo para este momento, cierra tus ojos, haz una respiración profunda, relaja tu cuerpo y tu mente, por unos instantes déjate llevar por lo que vas a escuchar y concéntrate en lo que Dios te quiere regalar el día de hoy.

2.- REVISIÓN

Trae a tu mente el momento del día en que despertaste, ¿cuál era tu estado de ánimo?, recuerda con quiénes interactuaste antes de salir de casa: papá, mamá, hermanos... ¿cómo fue tu comunicación con ellos?; cuando llegaste al colegio ¿cómo te sentías?, ¿con quién platicaste?, ¿cómo has realizado tus trabajos?, ¿has dado tu mayor esfuerzo?, ¿cómo has tratado a tus compañeros y a tus amigos?

¿Cómo te sientes en este momento del día? alegre, triste, preocupado(a), enojado... ¿sabes por qué te sientes así? Díselo a Dios. Él te va a escuchar.

3.- GRATITUD

Ahora, es momento de agradecerle a Dios todo lo que te ha dado en este día También es importante agradecer aun lo que no tenemos, porque así podemos luchar y aspirar a nuevas cosas.

4.- RECONOCER LOS ERRORES

Dios nos ama tanto, su amor es tan grande que nada puede hacer que deje de amarnos. Él nos ama, así como somos con todas nuestras cualidades y también con todas nuestras fallas; es importante que reconozcamos ante Él en qué hemos fallado, a quién hemos lastimado y por qué lo hemos hecho. Pídele perdón a Dios por esos errores que te alejan de las personas que quieres o que te rodean, pídele que te de fuerza para pedirles perdón y mejorar tu relación con ellas.

PAUSA IGNACIANA



5.- RENOVACIÓN

Ahora piensa, de qué manera quieres vivir lo que resta del día, qué tienes que hacer para seguir la voluntad de Dios, que no es otra que ...“Que seas feliz y hagas feliz a los que comparten contigo la vida”.

Respiramos profundo... exhalamos... y para cerrar este momento, vamos a rezar todos juntos la oración de San Ignacio de Loyola, reflexionando en que me dice cada palabra de esta oración.

Toma Señor y recibe
toda mi libertad, mi memoria,
mi entendimiento
y toda mi voluntad,
todo mi haber y mi poseer,
tú me lo diste,
a ti Señor lo torno,
todo es tuyo,
dispón de mí
según tu voluntad,
dame tu amor y tu gracia,
que esto me basta.

San Ignacio de Loyola:
Ruega por nosotros