

# El cartel reflexivo

## Imaginando los elementos clave del tema completado sobre la ‘Corazon compasivo’

### Grupo de Orientación

*Nota:* 'Ver Contemplativo' fue el segundo tema de la exploración del proceso de [Presencia Global de la Misericordia](#) "Integrado". Este póster reflexivo muestra imágenes de los elementos clave de este tema completado en abril de 2021. Puede ayudarte a recordar de una manera nueva los elementos clave del tema. O puede ser útil como introducción si recién se está comprometiendo con el proceso.

### *Utilización del póster temático de reflexión: un enfoque sugerido*

#### **Reflexionar sobre el tema**

Elije un entorno tranquilo para reflexionar y reserva un tiempo determinado para este ejercicio.

Puede resultar útil tener a mano un cuaderno y un bolígrafo, un iPad o una tableta o un dispositivo de grabación. Utilízalo para capturar y expresar de forma escrita, pictórica o hablada, tus pensamientos, sentimientos y percepciones en respuesta al material del póster.

Visualice el cartel en su dispositivo o imprima una copia en color.

Reduzca la velocidad para despejar su mente de otros intereses. Un método muy utilizado consiste en cerrar los ojos y concentrarse en la respiración: inhalar hasta contar cuatro, mantener la cuenta hasta contar cuatro y exhalar hasta contar cuatro. Repite este ejercicio de respiración hasta que te sientas centrado en el presente].

Deje que sus ojos se fijen ahora en la riqueza del material que se encuentra en el cartel. Preste atención no sólo a las citas e imágenes, sino también al color y la forma, el diseño y la presentación general.

¿Qué cita o imagen de entre las más importantes le ha cautivado, le ha llamado la atención y se le ha quedado grabada?

Siéntate con eso.

Cuando estés preparado, anota, dibuja o graba los pensamientos, sentimientos y percepciones que hayan surgido en ti.

¿Hay alguna otra cita o imagen que te atraiga del cartel? Si es así, siéntate con ella. Cuando estés preparado, anota, dibuja o graba lo que parece tocar tu espíritu.

*¿Qué nueva comprensión, nuevas imágenes, nuevo lenguaje, nuevas esperanzas, te han surgido sobre este tema como resultado de este ejercicio? Anótalo.*

## **Después: Otras posibilidades en este tiempo de barbecho**

### **Amplíe su lectura**

Considere la posibilidad de volver a consultar el material de referencia sobre este tema para profundizar en su reflexión. El material está disponible en línea en [www.mercyglobalpresence.org](http://www.mercyglobalpresence.org)

Podrías

- Lee el artículo del autor de la/s cita/s que te ha/n llamado la atención durante este tiempo de reflexión.
- Vuelva a leer uno de los otros artículos sobre este tema, o por primera vez.
- Reza la oración temática
- Explore uno o más de los recursos citados en la sección "Buenas lecturas".

### **Iniciar una conversación**

Invite a una hermana, colega o amigo a compartir con usted sus reflexiones sobre este tema. Lo siguiente puede ser útil para iniciar la conversación:

- Cuando leyó el cartel, ¿qué palabras, citas o imágenes le resultaron significativas? ¿Hubo alguna parte en particular que destacara? Si es así, ¿puedes explicar por qué es especialmente importante para ti ahora?
- Mientras reflexiono sobre los gritos de las personas más vulnerables, así como el grito de la Tierra, ¿qué me llena el corazón?

### **Compartir una respuesta**

¿Qué es lo que he leído, visto o escuchado en otro lugar que realmente se relaciona con este proceso, que es demasiado bueno para guardarlo para mí? Por favor, envíelo a Anne Walsh a [mgpfeedback@mercyinternational.ie](mailto:mgpfeedback@mercyinternational.ie)

### **Usa tu voz**

- ¿Cómo ha cambiado esta pandemia mi comprensión y conciencia de mi compromiso con la misericordia?