

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

Elige 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

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

Usa tu voz

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