



El cartel reflexivo

Imaginando los elementos clave del tema completado 'Presencia de, para y con Dios'

Grupo de orientación

Nota: "Presencia de, para y con Dios" fue el primer tema del proceso de proceso de exploración de la "Presencia". Este póster reflexivo muestra imágenes de los elementos clave de este tema completado en septiembre de 2020. Puede ayudarte a recordar de una manera nueva los elementos clave del tema. O puede resultarle útil como introducción si acaba de comprometerse con el proceso.

Utilización del póster temático de reflexión: un enfoque sugerido

Empezar a reflexionar

Elija un entorno tranquilo para reflexionar y reserve 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 en forma escrita, pictórica o hablada, tus pensamientos, sentimientos y percepciones en respuesta al material del póster.

Muestra el póster en tu dispositivo o imprime una copia en color.

Desacelera tu mente para despejarla de otros intereses. Un método muy utilizado es cerrar los ojos y concentrarse en la respiración: inspirar hasta contar cuatro, mantener la cuenta hasta contar cuatro y expirar hasta contar cuatro. Repite este ejercicio de respiración hasta que te sientas centrado en el presente].

Deja que tus ojos se fijen ahora en la riqueza del material que se encuentra en el póster. Presta atención no sólo a las citas e imágenes, sino también al color y la forma, el diseño y la presentación general.

¿Qué es lo que te atrae de entre las citas e imágenes clave, lo que te llama la atención, lo que se queda contigo? Siéntate con eso.

Cuando estés preparado, anota, dibuja o graba los pensamientos, los sentimientos y las ideas que han surgido en ti.

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

¿Qué nuevas comprensiones, nuevas imágenes, nuevo lenguaje, nuevas esperanzas, han surgido en ti sobre este tema como resultado de este ejercicio en este momento de la pandemia? Anótalo.

¿Qué nuevas comprensiones, nuevas imágenes, nuevo lenguaje, nuevas esperanzas, han llegado a ti sobre este tema como resultado de este ejercicio en este momento de la pandemia? Anótalo.

Después: Otras posibilidades en este tiempo de barbecho

Amplía tu lectura

Considera la posibilidad de volver a consultar el material de referencia sobre este tema para ampliar tu reflexión. El material está disponible en línea en www.mercyglobalpresence.org

Podrías

- Leer el artículo del autor de la/s cita/s que ha/n captado tu atención durante este tiempo de reflexión.
- Volver a leer uno de los otros artículos sobre este tema, o hacerlo por primera vez.
- Rezar la oración temática
- Explorar uno o más de los recursos citados en la sección "Buenas lecturas".

Iniciar una conversación

Invita a una hermana, un colega o un amigo a compartir contigo las reflexiones sobre este tema. Lo siguiente puede ser útil para iniciar la conversación:

- Al leer el póster, ¿qué palabras, citas o imágenes fueron significativas para ti? ¿Hubo alguna parte en particular que destacara? Si es así, ¿puedes explicar por qué es especialmente importante para ti ahora?
- ¿De qué manera ha crecido mi conocimiento de mí mismo al explorar este tema durante este tiempo de pandemia?

Comparte una respuesta

¿Qué es lo que he leído, visto o escuchado en otro lugar que realmente se conecta con este proceso, que es demasiado bueno para guardarlo para mí?

Por favor, envíalo a Anne Walsh a mgpfeedback@mercyinternational.ie

Usa tu voz

- ¿Cómo entiendo ahora la relación entre el "yo" y los "otros"?