



PRESENCIA
GLOBAL DE LA
MISERICORDIA

El cartel reflexivo

Imaginando los elementos clave del tema completado sobre la 'Ver contemplativa'

Grupo de Orientación

Nota: 'Ver Contemplativo' fue el primer 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 marzo 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?
- ¿Cómo alimenta la visión contemplativa mis conexiones con la Tierra y la gente?

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 veo ahora contemplativamente en mi vida y ministerio?