

# PAUSA IGNACIANA

Una instancia que te proponemos al finalizar el día y revisar lo vivido.  
Si te ayuda registrar usa un cuaderno o tú bitácora.



Querida comunidad NSDC: en estos tiempos de mayor desafío e incertidumbre, queremos invitarlos a mirar este material de Pausa a la que San Ignacio nos invita al terminar el día, para tomar contacto con algo muy importante: lo que somos y cómo Dios nos habita y se hace parte de nosotros, y desde ahí, de nuestra historia, de nuestro mundo.

El poder darnos un tiempo cada día, busca cuidar nuestra interioridad, la dimensión espiritual de cada uno de nosotros; este es un ejercicio particularmente necesario en este tiempo en que hemos tenido que sostener a muchos y que también nos ha afectado en lo personal.

De allí que el hábito del examinar nuestro día nos de alguna novedad sobre nosotros mismos, o una confirmación de lo que está pasando en nuestra vida, o alguna invitación a crecer. Un ejercicio de autoconocimiento y, al mismo tiempo, de reconocimiento del Paso de Dios en nuestras vidas.

Estamos seguros que este tiempo personal dará fruto para cuidarnos y cuidar más a todos los que queremos.

**Un abrazo afectuoso, Equipo Formación NSDC**

# PAUSA IGNACIANA

Una instancia que te proponemos al finalizar el día y revisar lo vivido.  
Si te ayuda registrar usa un cuaderno o tú bitácora.



## **Paso 1 DISPONERSE**      *Disponer el cuerpo y la mente, ponerte en presencia de Dios*

“Haz una pausa en tu día, cierra los ojos, y concéntrate en tu respiración. Deja un instante el quehacer del día y ubícate en tu interior. Pídele a Dios la gracia de mirar tus acciones, pensamientos, emociones y motivos. Y pregúntate, ¿qué deseas ofrecer o poner delante de él este día?”

## **Paso 2 REVISAR EL DÍA**      *Recordar el día desde la mañana o la tarde*

“Relee tu día. Identifica las maneras en que Dios ha estado presente. Incorporando tus emociones y sensaciones. ¿Dónde sentiste alegría, paz o una sensación de agradecimiento? ¿Y dónde te encuentras inestable, o sientes tristeza, temor o ansiedad? ¿Estuvo Dios presente en esto?”

## **Paso 3 AGRADECER**      *Identificar qué me hizo sentir amado/a hoy y agradecer a Dios*

“Pregúntate: ¿Qué te hizo sentir amado/a hoy? Recuerda los regalos que Dios te ha dado este día: lo agradable y lo difícil. El gesto generoso, una palabra de aliento, el trabajo bien hecho, tu familia y amigos/as: incluso tu propia persona es un regalo. No te limites a contemplarlos: gózalos, también los pequeños y discretos. Y da gracias a Dios.”

## **Paso 4 RECONOCER MIS ERRORES**      *Donde me faltó o pude entregar más amor*

“Reconoce tus errores. ¿Dónde te faltó dar amor? Pídele a Dios que es guía, sabiduría y fuerza para corregir aquello que te daña a ti mismo/a o a los/as demás.”

## **Paso 5 PEDIR LA GRACIA**      *Pedir la gracia de vivir según el deseo amoroso de Dios*

“Mira el resto de tu día y hacia el mañana. Mira tus regalos, a ti mismo/a y a los/as demás. Junto a Dios, planea cómo vivirás de acuerdo a su deseo de amor y plenitud. Finaliza dando las gracias a Dios por lo vivido. Y poco a poco, regresa al momento actual. Sé consciente de tu cuerpo, de tu respiración. Y cuando estés listo/a abre tus ojos.”