

REFLEXIÓN DIARIA del 22 al 26 de mayo 2023

LUNES 22 CAMINO A LA INTERIORIDAD – PAUSA DIARIA

Guía: *(Por favor, leer estas indicaciones con calma, dando tiempo para que las personas entiendan lo que se está diciendo)*

La Pausa Ignaciana es una oración personal que conecta nuestra atención hacia nosotros mismos. Mirar lo que va pasando en el interior del ser... con el corazón, con las emociones para descubrir, ¿cómo estamos actuando y qué estamos haciendo en el día a día? Tomar conciencia de lo que sentimos y de lo que hacemos; así también, reconocer la acción de Dios en nuestras vidas.

Guía: Para poder conectar con la calma te invitamos a:
Sentarte cómodamente en tu silla...
Cerrar los ojos y respirar lenta y profundamente tres veces...

Guía: comencemos, poniéndonos en presencia del Señor, **EN EL NOMBRE DEL PADRE, DEL HIJO Y DEL ESPÍRITU SANTO...**

Guía: (esperar, entre cada punto, 15 segundos para que puedan hacer el ejercicio)

PAUSA DIARIA “LOS CINCO PASOS”

1°- DAR GRACIAS: Por todo aquello con lo que Dios, me bendecido en estos días, mis dones y talentos. Mis capacidades e inteligencia. Mi disposición y alegría, el trabajo con mis compañeras y compañeros de curso para vivir los días de celebración de Aniversario al máximo.

esperar entre cada punto 15 segundos, para que puedan hacer el ejercicio

2°- PEDIR AL ESPÍRITU SANTO: que me guíe en esta revisión de lo que he hecho estos días. **Si doy el más** en todo lo que me comprometo a hacer. Pedir también que esta misma energía, este trabajo personal y en equipo, se mantenga en el tiempo y que lo aplique en cada actividad que me toque realizar.

esperar entre cada punto 15 segundos, para que puedan hacer el ejercicio

3°- REPASAR Y RECONOCER mis fallos y errores. Desde el fondo de mi corazón y en la intimidad de este momento de reflexión... con verdad reconocer en qué me equivoqué, si hubo momentos de descontrol, de rabia, de enemistad, momentos de falta de amor.

esperar entre cada punto 15 segundos, para que puedan hacer el ejercicio

4°- PEDIR PERDÓN Y AYUDA a quienes con mis errores hice daño.

esperar entre cada punto 15 segundos, para que puedan hacer el ejercicio

5°- REZAR POR ESTE DÍA Y LOS SIGUIENTES, pidiendo la guía y la ayuda para poder vivirlo de la mano de Dios.

esperar entre cada punto 15 segundos, para que puedan hacer el ejercicio

BENDIGAMOS NUESTRO DÍA, DICHIENDO: EN EL NOMBRE DEL PADRE, DEL HIJO Y DEL ESPÍRITU SANTO... SANTA JUANA DE LESTONNAC, RUEGA POR NOSOTRAS/OS Y GUÍA NUESTRO ESPÍRITU

MARTES 23 - CAMINO A LA INTERIORIDAD

PARA EL/LA GUÍA: *(Por favor, leer estas indicaciones con calma, dando tiempo para que las personas entiendan lo que se está diciendo)*

Guía: EN EL NOMBRE DEL PADRE, DEL HIJO Y DEL ESPÍRITU SANTO...

- ♣ Les invitamos a aquietar el cuerpo, la mente y las emociones y para lograrlo vamos a cerrar los ojos y a respirar... profunda y lentamente. (3 veces)

Guía: Esta mañana y antes de dar inicio a nuestras actividades del día, estamos invitadas/os a detenernos, reflexionar y orar unos minutos, para que este día no pase sin darnos cuenta de cómo y qué hacemos.

Guía: Las y los estudiantes de la Compañía de María nos caracterizamos por tener y vivir un carisma que es propio y que nos distingue. Podemos descubrir que nuestra vida tiene un sentido, una misión...

Reflexionemos: Yo vivo el valor de la Alegría.

Pensemos por unos segundos en la relación que tenemos con las personas más cercanas, con las que vivimos diariamente, en casa y en el colegio...

Yo, ¿les doy alegría, optimismo, positivismo con mis acciones, con mis palabras, con mis gestos? ¿Hago que los tiempos compartidos sean alegres? Y esto no quiere decir que tenemos que ser payasitos/as... Se trata de que, con mi actitud yo les transmita vibras positivas... Entonces: **¿cómo transmito mi alegría a las personas que me rodean?** Trata de recorrer lo que haces al interactuar con las personas y revisa si tú das alegría, optimismo, fuerza, ganas o, das tristeza, malestar, enojo.

Si sientes que en verdad deseas transmitir más alegrías que momentos complicados, te invitamos a pedir ayuda, guía, orientación, para mejorar tus actitudes...

Escucha una adaptación de la Oración de San Francisco de Asís, en ella encontrarás guía y orientación. Verás que, al lograr lo que se pide en cada frase, lograremos dar alegría y optimismo...

Señor, te pido que me ayudes para ser instrumento de Tu Paz.

Que donde haya odio, yo lleve Comprensión y Amor.

Que, si alguien ofende, yo promueva el Diálogo y el Perdón.

Que donde haya discordia, yo promueva la Unión.

Guía: En este momento puedes poner en Oración lo que hay en tu corazón...

(dejar unos segundos en silencio)

Amén

Guía: Para terminar... **BENDIGAMOS NUESTRO DÍA DICRIENDO:**

EN EL NOMBRE DEL PADRE, DEL HIJO Y DEL ESPÍRITU SANTO...

SANTA JUANA DE LESTONNAC, RUEGA POR NOSOTRAS/OS Y GUÍA NUESTRO ESPÍRITU

MIÉRCOLES 24 - CAMINO A LA INTERIORIDAD

PARA EL/LA GUÍA: *(Por favor, leer estas indicaciones con calma, dando tiempo para que las personas entiendan lo que se está diciendo)*

Guía: EN EL NOMBRE DEL PADRE, DEL HIJO Y DEL ESPÍRITU SANTO...

- ♣ Les invitamos a aquietar el cuerpo, la mente y las emociones y para lograrlo vamos a cerrar los ojos y a respirar... profunda y lentamente. (3 veces)

Guía: Las y los estudiantes de la Compañía de María nos caracterizamos por tener y vivir un carisma que es propio y que nos distingue. Podemos descubrir que nuestra vida tiene un sentido, una misión...

Yo vivo el valor de la Gratuidad:

Pensemos por unos segundos en la relación que tenemos con las personas más cercanas, con las que vivimos diariamente en casa, en colegio... ¿reconozco que todo lo que recibo merece de mi agradecimiento?...

Por ejemplo:

Que en mi familia estén atentos a mis necesidades... es un motivo para agradecer

La atención que recibo de parte de mis educadoras/es... es un motivo para agradecer

El trato que me da el/la doctor/a, el/la vendedor/a en el supermercado o tienda, es un motivo para agradecer

Si tomo micro, metro o transporte escolar, esa persona que me traslada de la casa al colegio o a otro lugar... un buen motivo para agradecer...

Mi vida, mi salud, mis talentos, mis habilidades, mi inteligencia... un gran motivo para agradecer...

Piensa en otras cosas por las que tienes que ser agradecida/o *(dejar unos 10 segundos para que piensen)*

Guía: En este momento y después de esta reflexión, podemos poner en Oración lo hay en nuestro corazón. *(dejar unos segundos en silencio)*

Amén

Guía: Para terminar... **BENDIGAMOS NUESTRO DÍA DICRIENDO:**

EN EL NOMBRE DEL PADRE, DEL HIJO Y DEL ESPÍRITU SANTO...

SANTA JUANA DE LESTONNAC, RUEGA POR NOSOTRAS/OS Y GUÍA NUESTRO ESPÍRITU

JUEVES 25 - CAMINO A LA INTERIORIDAD

PARA EL/LA GUÍA: *(Por favor, leer estas indicaciones con calma, dando tiempo para que las personas entiendan lo que se está diciendo)*

Guía 1: EN EL NOMBRE DEL PADRE, DEL HIJO Y DEL ESPÍRITU SANTO...

- ♣ Les invitamos a aquietar el cuerpo, la mente y las emociones y para lograrlo vamos a cerrar los ojos y a respirar... profunda y lentamente. (3 veces)

Guía: Manteniendo los ojos cerrados, vamos a hacer silencio... (dar 5 segundos)

Siente el latido de tu corazón... (dar 5 segundos)

Imagina cómo recorre por tus venas la sangre que bombea el corazón, con cada latido... en este simple ejercicio... encuentras la vida que fluye en ti. (dejar 5 segundos)
Sigamos con los ojos cerrados y en silencio (esperar 10 segundos)

Guía: Para terminar... **BENDIGAMOS NUESTRO DÍA DICRIENDO:**

**EN EL NOMBRE DEL PADRE, DEL HIJO Y DEL ESPÍRITU SANTO...
SANTA JUANA DE LESTONNAC, RUEGA POR NOSOTRAS/OS Y GUÍA NUESTRO ESPÍRITU**

VIERNES 26 - CAMINO A LA INTERIORIDAD

Guía: **EN EL NOMBRE DEL PADRE, DEL HIJO Y DEL ESPÍRITU SANTO...**

- ♣ Les invitamos a aquietar el cuerpo, la mente y las emociones y para lograrlo vamos a cerrar los ojos y a respirar... profunda y lentamente. (3 veces)

Guía: Siéntate cómodamente en tu silla...
Con los ojos cerrados respira lenta y profundamente unas tres veces...

Guía: Vamos a recorrer mentalmente lo reflexionado y orado esta semana, recuerda lo que has aprendido con tus reflexiones y oraciones... con el Valor de la Alegría y el Valor del Agradecimiento...

¿Cuánto amor, valoración y respeto has reconocido de parte de las personas (familia, amigos, compañeros) hacia ti?

¿Cuánto amor y reconocimiento nace en tu corazón hacia las personas que son parte de tu vida?

¿Ha sido sencillo descubrir a Dios Padre manifestándose en lo que ves, en lo que sientes y en las y los que amas (dar 1 minuto)

Te invito a agradecer por todo aquello que descubriste, compartiste, disfrutaste y amaste... (en tu corazón y con tus palabras)

Guía: Para terminar... **BENDIGAMOS NUESTRO DÍA DICRIENDO:**

**EN EL NOMBRE DEL PADRE, DEL HIJO Y DEL ESPÍRITU SANTO...
SANTA JUANA DE LESTONNAC, RUEGA POR NOSOTRAS/OS Y GUÍA NUESTRO ESPÍRITU**