



JESUITAS

¿Qué es la Pausa Ignaciana?

Es una herramienta y ejercicio para tener lucidez sobre nuestra vida (saber lo que nos pasa, lo que sentimos, lo que deseamos) la acción de Dios (cómo actúa en nosotros, por dónde caminar, lo que hay que hacer) y una gran ayuda para saber disfrutar más de la vida.





¿Cómo hacerla?

- 1.** Busca un lugar y momento tranquilo
- 2.** Pon una música y enciende una vela si quieres
- 3.** Di “Padre me pongo en tu presencia, ayúdame a calmarme y a sentir internamente las cosas”





¿Cómo hacerla?

4. Comienza haciendo memoria y contando las cosas buenas que has vivido ese día. Agradécelas con afecto y humildad. Aunque sea cosas muy pequeñas como el descansar, el alimento, la ropa. Cosas más grandes como los seres queridos, la creación, etc.





¿Cómo hacerla?

5. Trata de detectar tus sentimientos a lo largo del día conectándolos con los sucesos, por ejemplo: estoy contento porque me sentí querido, con ansiedad o con miedo por cosas que me preocupan, triste por algo que extraño o que perdí, o porque me siento un poco solo. Enojado porque alguna actitud me pareció injusta, etc.





¿Cómo hacerla?

- 6.** Pide perdón y perdona si sientes enojo con alguien.
- 7.** Mira el día de mañana y propónte hacer mejor las cosas, como si ya te pudieras “programar”.
- 8.** Termina rezando un Padre Nuestro u otra oración.

