



PAUSA IGNACIANA |

¿PARA QUÉ HACER LA PAUSA IGNACIANA?

Para conocer el
punto de vista
de Dios
sobre mi vida

Para unirme
cada vez **+**
con Dios

Para
agradecer y
alabar
x tantos
dones de Dios

Para pedir lo
que necesito
cada día

Para
reconocer
mis faltas
y pedir
perdon



ELEMENTOS PROPIOS DE LA PAUSA IGNACIANA

- Es más que recordar las cosas que he hecho o las que he dejado de hacer.
- Es más que pedir perdón por mis faltas.
- Es más que repetir una oración de memoria.

ELEMENTOS PROPIOS DE LA PAUSA IGNACIANA

- Hacer Pausa Ignaciana, es descubrir que Dios ha estado presente en mi vida de diferentes maneras.

ALGUNAS CONSIDERACIONES

- La Pausa Ignaciana puede durar entre 10 a 30 minutos.
- Busca un lugar tranquilo.
- Prepara con anterioridad las cosas que necesitarás: bitácora, lápiz, cirio...
- Prepara tu cuerpo y tu espíritu para tener un encuentro personal con Dios.

COMENCEMOS...

Luego de dos semanas de estar en casa, te invitamos a detenerte y a hacer una pausa para revisar el paso de Dios en tus vivencias de estos días.

DISPONERSE

- Haz un momento de silencio.
- Respira profundo y calma tu cuerpo y tu mente.
- Ponte en presencia de Dios: En el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo. Amén.

RECORRER LA SEMANA

- Recuerda las actividades que has realizado durante la semana, especialmente aquellas que te parecen más relevantes.

RECORRER LA SEMANA

- Piensa en los momentos compartidos con otros, en las personas con quienes estuviste, en cómo te sentiste.

AGRADECER

- Piensa en los momentos, situaciones o personas que te hicieron sentir feliz.

AGRADECER

➤ Da gracias a Dios por todo eso.

PEDIR PERDÓN

- Piensa en aquellas cosas que pudiste haber hecho mejor o aquellas que debiste hacer y no hiciste.

PEDIR PERDÓN

- Pide perdón a Dios por las faltas de amor y por los errores cometidos.

COMPROMISO

- Piensa en algo concreto que quisieras mejorar.

COMPROMISO

- Haz un compromiso con Dios, pidiéndole que te ayude a cumplirlo.

ORACIÓN

Toma, Señor y recibe toda mi libertad, mi memoria, mi entendimiento y toda mi voluntad.

Todo mi haber y mi poseer;

Tú me lo diste, a Ti Señor lo devuelvo.

Todo es tuyo, dispone conforme a tu voluntad.

Dame tu amor y gracia, que ésta me basta.

AMEN

BENDICIÓN

- Pídele a Dios que te bendiga y te regale su paz.
- En el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo.
Amén.