

Tercer Ciclo
'Acuérdate de agradecer'

PAUSA IGNACIANA



Hola,
te doy la bienvenida a este momento de pausa. ¡Detente un momento!

Antes de seguir avanzando busca un lugar donde te puedas encontrar en calma, en una posición que sea cómoda para ti. Respira con calma. Solo cuando te sientas estando en un “tiempo de paz”, puedes continuar.

Ya en calma, te invito a que puedas escuchar (sin cantar) la siguiente canción: <https://www.youtube.com/watch?v=clrGQD84F1g>



El examen de hoy lo dedicaremos a dar gracias. Si, has leído bien, a agradecer en este tiempo de crisis, de estallido social, de pandemia por el Covid-19.

San Ignacio creía que la gratitud es una de las virtudes más excelsas.

De hecho, creía que la ingratitude es la raíz de todo pecado. Y tiene sentido:

el pecado es, en esencia, el mal uso de los dones que Dios nos ha dado. Si estamos realmente agradecidos por el don, seguro que no lo usaremos mal conscientemente.

A continuación, te invito a leer y seguir estos pasos para que hagas
TU PAUSA DE AGRDECIMIENTO.



Pido

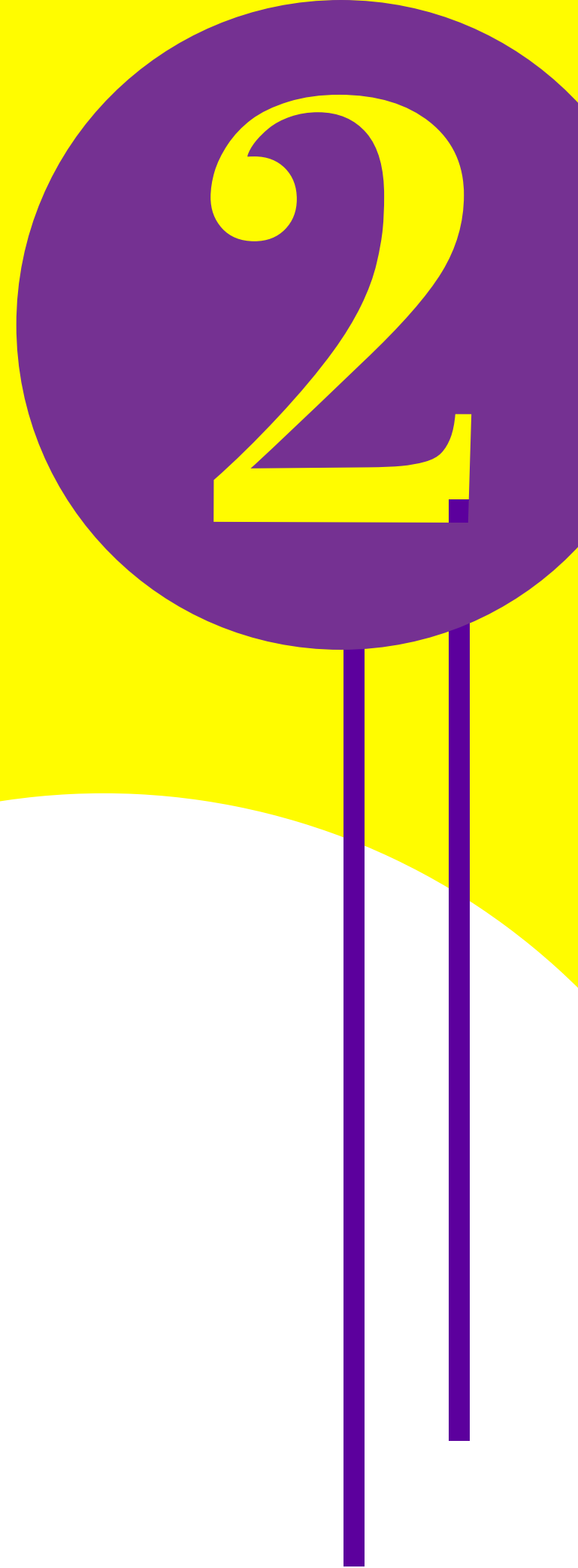
a Dios que me muestre, en este tiempo de cuarentena, todas las bendiciones de mi vida: las verdaderamente grandes y las pequeñas también.



1

Me pregunto: ¿Qué es aquello por lo que estoy más agradecido hoy? ¿Quiénes me llenan de alegría y gratitud?

Posiblemente, surgirán rápidamente rostros, lugares, acontecimientos particulares o alguna cosa. Las escribo y voy diciendo una a una: "Señor, te estoy muy agradecido/a por ____".



Me dedico un tiempo a releer aquello que he escrito. Si en mi lista hay personas específicas, trato de contemplar sus rostros, miran con ternura sus ojos, su sonrisa, los gestos que tiene. Y no avanzo. Procuro alegrarme y gozarme profundamente por su gozo y alegría.

Puede ser que recuerde algún hecho vivido en este último tiempo, alguna conversación. Trato de revivirla. Me hago consciente de lo que va despertando en mí.

Vuelvo a decir: "Señor, te estoy muy agradecido/a por_____".



Ahora, imagino pasar ante mí un largo y bullicioso desfile de regalos y agradezco a Dios por cada uno.

Uno a uno, en orden aleatorio, flotan ante los ojos de mi mente los dones grandes y pequeños de mi vida: mi salud - «Gracias, Señor»-, mi familia (¡incluso aquellos que me cuestan un poco más!) - «Gracias, Señor»-, mi talento para hacer reír a los demás - «Gracias, Señor»-, el tiempo compartido en el hogar - «Gracias, Señor»-, lo último que he podido comer - «Gracias, Señor»-, la última película o serie que disfruté - «Gracias, Señor»-.

Y así sucesivamente. El desfile más grande que me podría imaginar.



4

Para concluir, vuelve a escuchar
la canción inicial

<https://www.youtube.com/watch?v=clrGQD84F1g>

Ahora si te animas y te sabes la
letra, cántala y agradece por
tanto bien recibido.



5