

Acompañar la Pausa Ignaciana

#CulturaPausa

En la película Coco un niño de 12 años sueña con ser músico y viaja al mundo de los muertos a contactar a un antepasado famoso de su familia a quien admira e imita. Allí se nos cuenta que quien no tiene quien lo recuerde, muere para siempre.

Algo de esto nos pasa en la vida cuando no tomamos contacto con lo que nos sucede interiormente: se muere, desaparece y nuestra vida queda sin brillo. **La Pausa Ignaciana busca que podamos hacernos cargo de lo que vivimos a diario y así descubrir, en ese entramado de acciones, emociones, sentimientos, relaciones que vivimos, lo que el amor de Dios está haciendo por nosotros.** Los invitamos a que se animen a hacer y acompañar la Pausa del día. Verán cómo nuestra memoria se va haciendo cada vez más tierra fértil para un nuevo modo de vivir.

Les presentamos aquí un material para acompañar la Pausa en primaria y secundaria. Fue elaborado desde la experiencia de muchos que se animan a acompañar a los chicos en el registro de su mundo interior creando así una verdadera #CulturaPausa. Un verdadero lujo contar con gente así. Gracias.

¡Que les aproveche!

Emmanuel Sicre, SJ | Director de Pastoral

TIPS GENERALES PARA REZAR LA PAUSA CON LOS CHICOS DEL COLEGIO:

- ✓ Recordar que la Pausa no es buscar los momentos lindos de la semana, sino revisar con conciencia y desde la mirada amorosa de Jesús, las distintas oportunidades para crecer como personas: eso puede ser descubrir, por ejemplo, que quiero agradecer un reto de mis padres que me ayudó a entender dónde me estoy equivocando, aunque haya sido un momento amargo para mí.
- ✓ Si bien la Pausa apunta directamente al encuentro con Dios y al descubrimiento de su acción en nuestras vidas, incluso los “no creyentes” o “no practicantes” pueden y es bueno que puedan hacerla, ya que la revisión de la propia vida promueve el autoconocimiento necesario para ver el rostro del Cristo interior algún día. .
- ✓ Queremos que la Pausa sea un espacio y un momento gustoso de encuentro con Dios y que con el correr de los años se convierta en una actitud de vida. Por eso, es necesario darle su lugar y cuidarla entre los distintos recursos del colegio. No debe ser usada como “parche” porque no tenemos nada que hacer, si no que bien preparada resulta de mucho provecho.
- ✓ Conviene ambientar mínimamente el sitio donde haremos la Pausa. Si es en el aula, quizás disponer los bancos en forma de círculo según cuántos seamos. Si no se pudiera, llevar un aguayo, una vela y una imagen que nos ayude a concentrarnos. Siempre es bueno tener música de fondo que nos acompañe y relaje. Si se tiene guitarrista y cantor, se puede comenzar y terminar con algún canto.
- ✓ Cuando sea un docente el que acompañe la Pausa, avise antes a los chicos y busque primero el material necesario en la tutoría.
- ✓ Si se va a disponer de una “hora libre” para la Pausa, es bueno cambiar de espacio para hacerla: se puede usar el oratorio, la Capilla de Alumnos o incluso otra aula que esté libre.

- ✓ Si es una “hora libre” prevista, es importante que los alumnos sepan con antelación, al menos de un día, que esa hora se destinará para la Pausa.
- ✓ Es bueno que los adultos que acompañan la Pausa escriban también su propia Pausa mientras acompañan a los chicos. Evitar a toda costa el uso del celular durante este momento, con excepción del reproductor de música.
- ✓ Cuando proponemos una temática específica para la revisión, estamos intentando integrar las diferentes dimensiones de la persona:

Si centramos la Pausa en revisar nuestras relaciones, preguntando por las personas significativas de la semana, por los encuentros, y lo que se nos ha dicho o lo que hemos dicho, si preguntamos por los servicios realizados en ese tiempo, estaremos abordando la **dimensión socioafectiva** de los chicos. “¿Qué sentí?”

Si centramos la Pausa en nuestra relación con Dios, en nuestra participación en los sacramentos, en las oraciones que hemos rezado, en los servicios o apostolados que realizamos, en la solidaridad y el amor al otro, estaremos abordando la **dimensión espiritual religiosa**. “¿A qué me está invitando Dios?”

Si centramos la Pausa en la revisión de nuestro compromiso con los estudios, nuestro interés académico, el tiempo dedicado, los resultados obtenidos, el aprovechamiento de nuestros dones, abordaremos la **dimensión cognitiva**. “¿Qué aprendí?”

RECOMENDACIONES PARA HACER LA PAUSA IGNACIANA EN PRIMARIA

- Hacer la Pausa una vez por semana. Idealmente, los días viernes en la última hora, para repasar la semana vivida.
- Es bueno evitar el automatismo.
- **Comenzar creando clima** para que los chicos puedan predisponerse adecuadamente:
 - Invitarlos a hacer silencio.
 - Respirar profundamente y despacio: tomando aire por la nariz, guardándolo un momento y largándolo por la boca.
 - Puede ayudar poner música instrumental tranquila de fondo.
 - No comenzar hasta no haber logrado el clima adecuado.
 - Se puede apagar la luz si es que entra luz natural.
- **Nos ponemos en presencia de Dios.**
 - Pensar en la presencia de Dios. Sentir cómo Dios nos mira, con amor.
 - Hacer la señal de la cruz.
- **Rezamos la oración 1 de la página 2 del oracional.**
- Vamos a la página del día correspondiente. Completan escribiendo en la cabecera los datos de la semana. Podemos copiarlos en el pizarrón para que no pregunten una y otra vez.
- Los invitamos a **hacer memoria de lo vivido y lo sentido** en la semana. Darles un tiempo. Dejan la Pausa y lo que tienen para escribir.
 - Es importante recordar que no miramos nuestras vidas solos, sino que el Señor la mira con nosotros. Miramos nuestra vida con Dios al lado.
 - Una variante podría ser que, si se empezó a utilizar “la hojita del domingo” y se seleccionó una frase inspiradora para la semana, se pueda releer dicha semana a la luz de esa frase o idea.

- Se los invita a pensar cuáles de esas cosas vividas quieren dar **gracias**. Primero se lo dicen al Señor. Luego lo escriben.
- Hacen lo mismo con aquello por lo que quieren pedir **perdón**. Primero lo conversan con Jesús, luego lo escriben.
- Se los invita a **pensar en el día de mañana o en la semana siguiente**. Dejan la Pausa y lo que tienen para escribir.
- Finalmente, **marcan cómo se sintieron haciendo la Pausa**, pintando la carita que exprese ese sentimiento. No es cómo se sintieron en la semana, sino en este momento concreto de oración.
- Finalmente **pintan la letra c** (consolación) **o la letra d** (desolación), según cómo se hayan sentido en la Pausa. El significado está explicado al final del librito de la Pausa.
- Terminamos rezando la oración “**Toma**” en la página 4.

ALGUNOS TIPS PARA LA PAUSA EN EL PRIMER CICLO DE SECUNDARIA (7° A 2°)

- ✓ Antes de empezar, indicarles las fechas de la semana a revisar. “vamos a hacer la Pausa de la semana que va del XX al XX de XX mes”. Recordarles que no es una actividad con nota ni un trabajo práctico. Ser explícitos al decirles que se trata de un momento de oración y revisión de la propia vida en compañía de Jesús.
- ✓ Con los más chicos conviene hablar poco y rezar más. Ayudarlos especialmente a disponerse revisando que tengan todo el material necesario (cuadernillo y birome), que estén en una posición cómoda que les permita concentrarse y escribir, y a reconocerse en la presencia de Dios, para lo cual podemos ayudarlos con algunas indicaciones al modo de “meditación guiada”:

“Nos detenemos a mirar cómo estamos respirando, vamos relajándonos y acompasamos nuestras respiraciones para hacerlas más profundas y más largas. Imaginamos que estamos cerca de Jesús, que lo vemos acercarse a nosotros por esa puerta, nos detenemos a imaginar los detalles de su ropa, su aspecto, su modo de andar y acercarse a vos. Viene caminando hacia vos y se sienta a tu lado, te señala la pared de enfrente y te muestra una pantalla en la que comienzan a proyectarse las imágenes de tu última semana. Juntos, comienzan a mirar lo que pasó y lo que viviste para que te ayude a recordar y escribir la primera pregunta del cuadernillo”

- ✓ Siempre es bueno dejar dos o tres minutos entre cada pregunta, para que puedan escribir tranquilos. No esperemos que escriban mucho, a no ser que les pidamos expresamente que sean detallistas. Ayuda mucho sugerirles al pasar de una pregunta a otra que vuelvan a leer lo que acaban de escribir en las preguntas anteriores del mismo día.
- ✓ Se puede invitar a los alumnos del ciclo superior a que compartan la Pausa con los chicos, incluso guiándolos.
- ✓ Al final de la Pausa, preguntarle a los chicos cómo se han sentido, cómo se quedan después de rezar, si hay algo que no les haya ayudado o si hay algo que no les gustó. Tomar nota, avisar en Pastoral y tenerlo en cuenta para próximas oportunidades. Todos construimos y descubrimos juntos la mejor manera de rezar la Pausa.

ALGUNOS TIPS PARA LA PAUSA CON EL SEGUNDO CICLO (3° A 5°)

- ✓ Con los más grandes, se les puede proponer que sean ellos mismos quienes elijan la música, dispongan la ambientación y organicen la temática de la Pausa cada vez. Incluso, que la guíen.
- ✓ Es recomendable insistir en que lean los pasos de la Pausa que tienen en el cuaderno antes de comenzar. Quizás es mejor guiar menos, limitándonos a ayudar en la predisposición y creación del ambiente necesario y dejarlos que ellos mismos vayan regulando el tiempo, acompañados por la música. (Hay temas editados para *reiki* que hacen sonar una campanilla cada tres minutos, puede ser un insumo que nos ayude tanto a relajar como a marcar los tiempos de cada momento).
- ✓ Con los más grandes hay que asegurar especialmente los materiales necesarios: cuaderno espiritual y es conveniente tener algunas biromes a mano para poder prestar.
- ✓ Prestarle especial atención a lo que ellos propongan y sugieran para sus Pausas en cuanto a horarios, espacios, tiempo. Es importante atender a sus requerimientos cuidando que el espacio siga siendo gustoso para ellos, sin perder ni calidad ni continuidad.
- ✓ Cuando sean distintos agentes de pastoral quienes acompañen las Pausas, es bueno reunirse una vez al mes para compartir las experiencias y recursos, eso ayuda a velar por la continuidad e integridad del proceso de los chicos.
- ✓ Se recomienda para el cierre del trimestre proponer una Pausa más larga que permita tomar conciencia del compromiso con la propia formación, del aprovechamiento de los dones personales y, sobre todo, de la necesidad de ponerlos al servicio de los demás.
- ✓ Una Pausa también puede ser espontánea, sin tener que depender del cuaderno y la birome. En los anexos hay sugerencias de cómo hacerla.

Anexos

Pausa para la dimensión Espiritual Religiosa.

1. Disponerse a la revisión y reconocerse en Presencia de Dios.
2. Pedir al Espíritu Santo que nos ilumine para ver nuestra vida de Fe con la ternura que Dios la ve.
3. Reconocer las situaciones significativas que me hayan acercado a Dios en este tiempo:
 - ¿Qué servicios he practicado y cómo los he vivido?
 - ¿Qué encuentros significativos he tenido?
 - ¿Qué oraciones me han ayudado?
 - ¿Qué cosas compartidas en las comunidades me hacen reflexionar sobre mi vida?
 - ¿Cómo he vivido la misa últimamente?
 - ¿Por quiénes he pedido?
4. Registrar a qué me siento invitado por el Buen Espíritu en mi vida.
5. Dar gracias por aquellos momentos de Consolación en que he sentido cercano a Dios y por aquellos de desolación que me han ayudado a seguir buscándolo.
6. Pedir perdón donde lo sienta necesario: *por dar de baja la oración, no saber aprovechar los momentos, no disponerme al encuentro cuando lo necesitaba o sentía que Dios me invitaba...*
7. Cerrar la oración ofreciéndome al Señor para seguir creciendo juntos.

Pausa para la dimensión Cognitiva Académica:

1. Disponerse a la revisión y reconocerse en Presencia de Dios
2. Pedir al Espíritu Santo que nos ilumine para ver nuestro compromiso con el aprendizaje y nuestras capacidades con la ternura que Dios nos mira...
3. Reconocer los aprendizajes significativos que me hayan acercado a Dios en este tiempo:
 - ¿Cómo ha sido mi compromiso académico en relación a mi rendimiento?
 - ¿Cuánto tiempo de calidad he dedicado a estudiar?
 - ¿Uso mis capacidades con responsabilidad?
 - ¿Soy consciente de que estudiar me ayuda a servir mejor a la sociedad?
 - ¿Qué he aprendido para la vida en este tiempo?
4. ¿Cómo lo que me interesa y motiva estudiar puede ser un camino al misterio de Dios?
5. Dar gracias...
6. Pedir perdón donde lo sienta necesario.
7. Cerrar la oración ofreciéndome al Señor para seguir creciendo juntos

Pausa para la dimensión Socio Afectiva

1. Disponerse a la revisión y reconocerse en Presencia de Dios

2. Pedir al Espíritu Santo que nos ilumine para ver nuestras relaciones con los demás con la ternura que Dios nos mira...
3. Reconocer las personas significativas en este tiempo:
¿Con quiénes me he sentido más cómodo en este tiempo?
¿Qué cosas que me han dicho quedan resonando? ¿Qué de lo que haya dicho?
¿Cuáles han sido los encuentros más significativos? ¿Por qué?
¿Cómo ha sido mi trato a los demás?
¿Cómo me he sentido tratado?
4. ¿Qué siento que se debe transformar en mi relación con los demás para que sean más fraternas y parecidas al modo de Cristo?
5. Dar gracias ...
6. Pedir perdón ...
7. Cerrar la oración ofreciéndome al Señor para seguir creciendo juntos.

Pausa en el servicio

Me dispongo a revisar lo vivido en el Apostolado, reconociendo la presencia de Jesús en el servicio a los demás.

1. ¿Qué situaciones y personas me resultaron significativas en el servicio de hoy?
2. ¿Qué sentimientos y emociones viví con las cosas que sucedieron y las personas con las que estuve?
3. Jesús, después de este servicio quiero agradecerte por...
4. Jesús, al final de esta jornada, reconozco mis errores y limitaciones y te pido perdón por...
5. Con tu ayuda, la próxima vez me propongo...
6. Rezamos juntos el “Toma, Señor y recibe” y compartimos cómo nos quedamos después de este servicio y de esta Pausa.

Pausa Espontánea o Pausa Oral

A veces, la situación no amerita sentarse a escribir. La rutina cansa y aburre tanto a chicos como grandes. Es bueno variar los modos, siempre que conservemos el sentido.

Una Pausa espontánea puede ser al final de una clase, al final una tutoría grupal, de un apostolado, de una experiencia en el laboratorio, después del día de la Copa San Ignacio o de una misa, en el campamento e incluso al final de una entrevista o charla personal.

Con sólo tres preguntas y una acción de gracias, podemos revisar lo vivido y reconocer la acción e Dios con nosotros:

1. ¿Qué aprendí?
2. ¿Qué sentí?
3. ¿A qué me invita Dios con lo que pasó?
4. Cerrar con una oración.