



MISIONERAS DE LA INMACULADA CONCEPCION

MISIONERAS DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN

EL SENTIDO DE VIDA

Fruto: clarificar aquello que le da mayor sentido a mi vida y acrecentar el interés por la persona de Jesús como sentido de la vida de I@scristian@s.

Introducción

- La sociedad actual nos confunde con respecto a lo más importante y fundamental en la vida.
- La falta de sentido tiene que ver con las maneras que vamos aprendiendo de relacionarnos con el entorno.
- Las experiencias que nos han dejado alegrías duraderas tienen claves importantes para clarificar el sentido de la existencia.

1. ¿Qué actividades me apasionan en la vida?

2. ¿Cuándo aparece el vacío, la insatisfacción o el sinsentido en mi vida?

3. ¿Cuándo aparecer el gusto, la satisfacción y la alegría de vivir?

4. ¿Cómo crecer en el sentido de la vida?

5. ¿Qué me deja la lectura de Azul y Violeta?

Ejercicio recomendado



MISIONERAS DE LA INMACULADA CONCEPCION

Aprender a detectar los sentimientos.(pistas para reconocer sentimientos)

Lectura recomendada:Azul y Violeta.

Misioneras de la Inmaculada Concepción

Pistas para aprender a reconocer y compartir mis sentimientos

Una tarea

Se trata, durante estas próximas semanas, de hacer un ejercicio de rastreo de mis sentimientos en la vida diaria. Si tomo conciencia de ellos podré ir creciendo y tendré capacidad para compartirlos con otros, podré confrontarlos en la oración y en el acompañamiento espiritual. Poco a poco, podré ir reconociendo la diferencia entre los sentimientos propios y las mociones del Espíritu. Así avanzaré en el arte del discernimiento.

Para este ejercicio necesitaré:

- Una libreta pequeña o cuaderno que pueda llevar a todas partes y un lápiz siempre listo.
- El hábito de detenerme repetidas veces durante el día para escribir.
- La disposición “a conectarme” con los sentimientos, emociones, afectos, impresiones que voy experimentando a lo largo de un día común. Cuando algún nuevo sentimiento me invada debo hacer una pausa y preguntarme:

¿Qué pasa? ¿Cómo me siento? (a gusto, aburrido, acelerado, admirado, agresivo, ahogado, ajeno, alegre, amable, amargado, amenazado, angustiado, ansioso, aprisionado, aprobado, asqueado, asustado, caliente, celoso, cerrado, cómodo, complicado, comunicado, confiado, confundido, cuestionado, culpable, deprimido, desamparado, descontento, desahogado, desesperado, desesperanzado, dolido, dudoso, en comunión, encantado encerrado, enjuiciado, enojado, envidioso, escuchado, esponjado, estable, excitado, feliz, frío, furioso, impotente, indiferente, indignado, inepto, inseguro, lleno, malhumorado, mareado, melancólico, miedoso, miserable, nervioso, obsesionado, ofendido, pacificado, pensativo, perezoso, perjudicado, prejuiciado, quejumbroso, rebelde, relegado, resentido, saturado, seco, seguro, sin remedio, solitario, solo, tenso, tierno, tranquilo, triste, urgido, vacío, volado, etc.)



MISIONERAS DE LA INMACULADA CONCEPCION

— El esfuerzo por descubrir qué los produjo, qué cosa, qué vi, escuché, recordé, imaginé, pensé, hice o hicieron conmigo, qué me dejó así. Luego de tomar conciencia de este sentimiento me pregunto:

¿Qué hice con ese sentimiento? (me dejé estar, conversé con alguien, lo puse en la oración, etc.)

¿Qué me pasó con ese sentimiento? (me dio dolor de estómago, me aceleré, me surgió otro sentimiento...)

Algunos ejemplos

Lo que vas a leer enseguida son algunos ejercicios de toma de conciencia de los propios sentimientos. Podrás encontrar los tuyos a lo largo de tu propia vida.

— 3/7, 23 hrs. “Me dio una rabia grande cuando abrí el closet. De nuevo mi hermano me sacó los tenis sin pedírmelos; siempre me hace lo mismo. Me quedé enojado por un buen rato, finalmente decidí hablar con él una vez que se me pasara el coraje. Eso me dejó más tranquilo”

— 12 de marzo. “Envidia. Lupita sacó mejor calificación que yo. Valgo muy poco. Sentí que, adrede, me mostraba su prueba para hacerme enojar. Me sentí medio amargado. ¿Podré contarle esto a alguien?”

— “Quedé muy emocionado al leer dos páginas de la vida de San Francisco de Asís. Me imaginé totalmente libre para servir a los que nadie quiere. Me dieron ganas de hacer algo grande y generoso. Me imaginé en un país lejano. Le conté mis sueños al Señor.”

— Lunes 4. “Sentí asco cuando se sentó a mi lado un borracho en el camión; olía mal y estaba sucio. Me imaginé que se me subirían los piojos; sentí que todos me miraban, me sentí tenso, no sabía qué hacer, me dieron ganas de levantarme y bajar del autobús. Finalmente me quedé a su lado y traté de tranquilizarme. Durante casi toda la tarde me sentí contento por estar superando mi dificultad de acercarme a los pobres”.

— “He andado todo el día ansiosa, agobiada, sin parar un minuto en el trabajo pero haciendo todo automáticamente. Me di cuenta de que hace días que estoy así. Decidí invitar a una amiga a tomarnos un cafecito y desahogarme. Me hizo bien. En la noche le di gracias al Señor por tener buenas amigas”.



MISIONERAS DE LA INMACULADA CONCEPCION

Escribe libremente, con la mayor sinceridad posible. No te preocupes porque quede bien escrito ni que tengas que enseñárselo a alguien. En tu próxima entrevista puedes hablar de esto con tu acompañante.