

continuar el camino de la

gracia transformadora:

Práctica transformadora

10 de junio de 2024

Primer paso: «Tomarse un respiro»

Esta reflexión inicia una serie de cinco partes en la que se brindan herramientas para el desarrollo de habilidades útiles con el fin de abordar la división y la polarización que encontramos en nuestras interacciones con los demás, en particular con aquellas personas con quienes no estamos de acuerdo. Esta reflexión invita a tomar conciencia de la importancia de pausar para respirar profundamente como primer paso, cuando nos hallamos en situaciones de malestar o angustia en estos difíciles tiempos que vivimos.

Canción de apertura:

Paz como un río, Coro del Tabernáculo

Reflexión de apertura

Prayer Before the Prayer

de Desmond Tutu y Mpho Tutu, leída por Marcus Bohlman

¿Podemos encontrarnos en el medio y buscar el lugar donde comienza el camino?

Escritura

2 Corintios 4,18

«...tenemos la mirada puesta en lo invisible, no en lo visible, porque lo visible es pasajero, pero lo que no se ve es para siempre».

Práctica

Cómo influye la respiración en el cerebro

Neurocientífica, Dra. Yewande Pearce.

Respiración en una caja

Escuchar y reflexionar

Si quieres hacer un cambio, permite que se oigan todas las voces, con Todd Rose

Preguntas para la reflexión y el diálogo

Sin una pausa, podemos experimentar el caos de la respuesta defensiva y la propensión a la retórica violenta. Recuerda un momento en el que experimentaste la incomodidad de querer responder mientras reconocías tu propia turbulencia interior.



Imagínate haciendo una pausa para concentrarte en tu respiración. ¿Cómo podría haber sido una herramienta para transformar la Gracia? Explora esta práctica mientras ves un telediario, estás inmersa/o en una conversación o respondes a un correo electrónico disonante.

Comparte tus reflexiones con otra persona.

Oración conclusiva

Dame el valor de pausar
Permíteme la respuesta radical de la quietud frente al caos
Bríndame el recuerdo de que respirar me conecta con mis intenciones más profundas
Libérame al espacio de encontrar un terreno común a través de la niebla de la división
Despiértame a la voluntad de estar quieta/o hasta que se calmen las turbulencias
Abre mis oídos para escuchar y mi corazón para creer que otra cosa es posible.

Dame el valor para pausar

Canción de clausura

Sending You Light (Enviando tu luz)

Ana Hernandez, Fran McKendree