



# WAVELENGTH

## SHARPEN THE MIND AFILAR LA MENTE

In his letter to the Philippians, Paul says he has learned the secret to dealing with any situation. He has learned how to be in humble circumstances. He has learned what it means to be well fed and what it means to be in need. St. Paul reflected on his experiences in prayer, seeking God's insight. We too will look at how reflecting and thinking on our experience, in the light of Christ and His teaching, helps us to gain God's perspective on our lives.

How often do we simply react to the day to day external stimuli instead of introducing a practice of pausing and reflection. When we pause to identify a situation, articulate our understanding of that moment, test our understanding, and invite God into the reflection, great growth happens.

What is a recent experience that has caused you great distress? What is your understanding of the event? Test your understanding with insights from others (being careful to avoid gossip). Now, invite God into your reflection, what is God's perspective? Begin a practice of daily reflection. Set aside 5 minutes every evening and invite God to join you.

### Resources & Ideas:

Check out what we've got for you!

Visit [www.nampacatholic.church](http://www.nampacatholic.church)

**"Wisdom is the ability to see life from God's perspective."**

~ Anonymous

En su carta a los Filipenses, Pablo les dice que ha aprendido el secreto de como tartar cada situacion. El ha aprendido como ser en situaciones humilde. El aprendio lo que es ser bien alimentado y lo es estar en nesesidad. San Pablo reflecto en su experiencias durante la oracion mientras buscando la vision de Dios. Nosotros Tambien aprenderemos como reflexionar y pensar en nuestras experiencias, en la luz de Cristo y sus ensenyansas, nos ayudara ver la perspectiva de Dios en nuestras vidas.

Que tan segido simplemente reaccionamos a las cosas esternas del diario enves de introducir una practica de pause y reflexion. Cuando tomamos una pause para identificar una situacion, articular nuestro entendimiento del momento, examiner nuestra experiencia y invitar a Dios dentro de la reflexion, gran crecimiento cucede.

¿Cual es una experiencia que te ha causado gran angustia? ¿Cual es tu entendimiento de este evento? Examina tu entendiemiendo con la vision de otros (teniendo cuidado de evitar el chisme). Ahora, invita a Dios a entrar a tu reflexion, cual es la perspectiva de Dios? Inicie la practica de reflexion diaria. Tome 5 minutos cada tarde y invite a Dios de acompanarlo.

### Recursor y Ideas:

¡Vea lo que temenos para usted!

Visite [www.nampacatholic.church](http://www.nampacatholic.church)

**"Sabiduria es la habilidad de ver la vida de la perspectvia de Dios."**

~ Anonimo