

Lleve un diario: Cree sus propias escrituras sagradas



Llevar un diario es una forma antigua de reflexionar acerca del mundo a nuestro alrededor y en nuestro interior. Al escribir o dibujar unas páginas por día a menudo abrimos caminos a nuevos pensamientos e ideas y nos llenamos de energía. La pluma es a menudo la llave que abre la puerta a un mundo escondido de paz, belleza y un sentido renovado de ser protegido por un buen Dios, amable y generoso.

Ser sagrado significa reservarse para los propósitos de Dios. Escribir un diario es una manera de reservar tiempo y atención para reflexionar en la presencia de Dios y sus propósitos.

¿Por qué llevar un diario?

Hay muchas buenas razones para comenzar el hábito de llevar un diario. Veamos algunas:

- Escribir un diario realza la creatividad y puede ayudar a reducir nuestras ansiedades.
- Las personas que llevan un diario a menudo dicen que eso les brinda energía emocional, salud y les da mayor claridad para tomar sus decisiones cotidianas.
- Es algo muy privado. Usted no comparte su diario con nadie, nadie va a hacer comentarios acerca de lo que usted escribe o de su letra, o si sabe escribir correctamente o si conoce su gramática.
- Con el tiempo su diario se convertirá en un registro provechoso. Revisar de vez en cuando lo que hemos escrito anteriormente puede ayudarnos al seguimiento de nuestro crecimiento emocional y espiritual.
- Cuando anotamos nuestras ideas y objetivos, tenemos una posibilidad mucho más alta de realmente hacer las cosas que deseamos llevar a cabo.
- Escribir un diario puede convertirse en un modo de orar.

- Cuando afrontamos una decisión importante, al llevar un diario vemos mejor el camino y analizamos detalladamente las distintas opciones.
- Varios beneficios de salud han sido atribuidos al hecho de llevar un diario. Además, llevar un diario personal puede ser un modo de participar en la iniciativa *Educando Mujeres y Niñas Sanas*.

Maneras de usar el diario

Realmente usted no puede escribir mal un diario. ¿No es escritora? Use su diario para dibujar imágenes que le vienen a la mente. Haga una lista de cosas que desearía hacer el próximo mes o año, o lugares a los que desea ir o libros que desea leer. Trate de escribir poesía. Quizás quiere poner nuevas palabras o versos a su himno o canción favoritos.

Escoja un pasaje de la Biblia favorito y escriba acerca de lo que significa para usted. Escriba cartas expresando su gratitud y aprecio a la gente que es importante para usted. Decida si mandar o no mandar esas cartas, pero es posible que al haberse expresado se sienta bien con usted misma y la otra persona.

Use las páginas para resumir el día anterior, destacando los altos y bajos, y escribir sus sentimientos. O imagínese qué le sucederá en las siguientes 24 horas y cómo se sentirá entonces.

Cómo usar este recurso

Llevar un diario es un ejercicio personal, luego este recurso es primariamente para el uso individual para aquellos curiosos acerca de cómo escribir en un diario y buscar una guía para comenzar. Sin embargo usted podría tener un grupo pequeño de mujeres interesadas en escribir un diario, usar este recurso para comenzar y luego reunirse periódicamente, no para discutir lo que cada una está escribiendo en su diario pero sí para compartir cómo les está yendo, compartir información, inspiración, estímulo e historias de éxito. Al final hay algunas preguntas que pueden ser discutidas por el grupo pequeño planeando iniciar la escritura de un diario y proveer apoyo las unas a las otras.

Cómo comenzar

- Consiga un cuaderno en blanco o construya uno con una carpeta y hojas de papel en blanco. O compre un diario especial en la librería o papelería de su zona.
- Aparte un tiempo específico cada día para escribir en el diario. Si le es difícil hacer esto en casa, encuentre un lugar silencioso fuera de su casa, como una biblioteca, un café, un parque o un lugar tranquilo en donde pueda trabajar.
- Cualquier pluma o lápiz servirán, pero considere comprar una plumilla especial con su color de tinta favorito o nuevos lápices de color o crayones si prefiere garabatear y dibujar en lugar de escribir.
- Siempre anote el día y el lugar donde usted está escribiendo su entrada. Esto le ayudará a ver sus tendencias y progresos cuando revise el diario más adelante.
- Por los menos en 90 días no comparta su diario con nadie. Esto incluye tanto a su esposo, su mejor amiga, su madre o su consejero o especialista en salud mental, si corresponde. Este es su tiempo para dejar que su mente vague a través de su pluma. Necesita libertad para escribir o dibujar lo que está sintiendo realmente y pensar sin influencia exterior.

Escribir un diario como una oración

El Ministerio Mount Carmel en Alexandria, Minnesota, es conocido por haber facilitado el perfil “TRIP”, por sus siglas en inglés, para orar. Una especie de “viaje” que por sí mismo nos lleva al hábito de escribir un diario bellamente.

- “T” es por la lista de cosas por las que usted siente *Tanto agradecimiento*.
- “R” es por los *Remordimientos*.
- “I” es por *Intercesión*; registre los nombres de la gente que usted quiere recordar en oración y por lo que usted desea orar en favor de ellos.
- “P” es por *Planear* lo que usted desea alcanzar el próximo día o semana. Tenga una lista breve, de no más de seis cosas por día. Eso aumenta la posibilidad de lograr lo que se propuso hacer e incrementa su sentido total de bienestar.



Use su diario para prepararse para conversaciones y situaciones difíciles

Trate de dialogar con una persona o imagínese una situación en su diario. Asígnese una inicial tal como “M” para “mi”. Asígnele un inicial diferente para la persona o situación que le está preocupando. En una frase o dos, describa la situación. Por ejemplo: “Estoy peleando con alguien en el trabajo y hay dificultades entre nosotros”. Luego inicie la conversación en el papel como usted imagina que pasaría si de hecho estuviera hablando con la persona.

M: Quiero hablar de algo que me está preocupando.

C (colega de trabajo): ¿Ah? ¿Qué le pasa?

Este formato de diálogo permite que usted reflexione sobre situaciones desde un punto de vista diferente. Cuando dejamos salir nuestro subconsciente, imprevistamente la mente, puede darnos algunas soluciones bastante creativas a las cosas que nos preocupan.

Preguntas para reflexionar sola o con otros

- ¿Cómo cree que se beneficiaría si escribe regularmente un diario?
- ¿Qué es lo que le preocupa sobre llevar un diario?
- ¿Dónde y cuándo cree que tendrá tiempo para escribir o dibujar en su diario?

Llevar un diario es una forma antigua de reflexionar acerca del mundo a nuestro alrededor y dentro de nosotros. Al escribir o dibujar unas páginas por día a menudo abrimos caminos a nuevos pensamientos

e ideas y nos llenamos de energía. La pluma es a menudo la llave que abre la puerta a un mundo escondido de paz, belleza y un sentido renovado de ser protegido por un buen Dios, amable y generoso.

Lo que pone en su diario se convierte en sus propias escrituras sagradas. Las entradas de un diario son sagradas en el sentido de ser reservadas para un propósito santo. El propósito es ayudarle a ser la mejor persona que usted puede ser como criatura creada a imagen de un Dios creativo y solícito.

Recursos adicionales

How to Keep a Spiritual Journal: Guide to Journal Keeping for Inner Growth and Personal Discovery, por Ron Klug. Augsburg Fortress, 2002.

Prayer Journaling Day by Day to Improve Your Faith: Journaling Keeps Track of Your Prayers and Answers, por William E. Slater. iUniverse, 2008.

At a Journal Workshop: Writing to Access the Power of the Unconscious and Evoke Creative Ability, por Ira Progoff. Penguin Group USA, 1992.

¿Sabía usted?

Los recursos de Mujeres de la ELCA, como éste, están disponibles gratuitamente a personas, grupos pequeños y congregaciones.

Cubriendo una variedad de temas, estamos trayendo perspectivas luteranas y nuevas voces a temas importantes. Al hacer una donación a Mujeres de la IELA, ayudará a continuar y expandir este ministerio educativo importante.

Para hacer una donación visite womenoftheelca.org, o por correo a Mujeres de la IELA, Centro de Procesamiento de Regalo IELA, P.O. Box 1809, Merrifield, VA 22116-8009.

Copyright © 2009 Mujeres de la Iglesia Evangélica Luterana en América. Escrito por Kathryn Haueisen. Todos los derechos reservados. Reproducción autorizada para su utilización en las unidades congregacionales, claustros, conferencias, y organizaciones de mujeres sinodales de Mujeres de la IELA, siempre que cada copia se reproduzca en su totalidad, a menos que en el material se indique lo contrario, y lleve este aviso de copyright. Todo otro permiso de reproducción deberá dirigirse a women.elca@elca.org.

