

Las tres estaciones

Un ejercicio de preparación



Acerca de este recurso

Es una herramienta para grupos que lleva de 30 a 40 minutos, para ser utilizada al comienzo de retiros, talleres, reuniones u otra actividad grupal. Se trata de un enfoque meditativo para que las participantes limpien sus mentes y se encuentren abiertas y listas para su tiempo juntas. El proceso de las tres estaciones está diseñado para ayudar a que cada participante haga lo que ella "necesita hacer", para obtener el mayor provecho posible de la experiencia grupal.

Descripción de la actividad "Las tres estaciones"

Esta actividad es de selección personal: cada participante elige las estaciones que desea visitar. Las participantes concurren a las estaciones para "vaciar su interior". Se dirigen a las diferentes estaciones y siguen las directivas de las tarjetas de instrucciones. En cada estación deben encontrarse todos los elementos que necesitan para participar. Las participantes pueden optar por visitar más de una estación.

- **Estación del Agua.** La estación del agua permite que las participantes se liberen de todas sus barreras: el desorden mental que nos impide estar totalmente presentes y que puede representar un obstáculo para que recibamos algo destinado a nosotras. Si se siente algo dispersa o su mente vuela, este puede ser un buen sitio para comenzar.
- **Estación de la Roca.** La estación de la roca permite que quienes están llenas de esperanzas y expectativas puedan poner en orden sus pensamientos y prepararse para recibir lo que esperan. Si ha llegado sintiéndose esperanzada o con expectativas, será bueno que comience por esta estación.
- **Estación de la Carta.** La estación de la carta permite que las participantes disfruten un momento de quietud para registrar sus pensamientos por escrito. Si usted está en proceso de reflexionar sobre algún asunto o procesar alguna experiencia y siente que todavía no lo tiene todo claro, este es el sitio para comenzar.

Las tres estaciones

Estación del Agua.

Elementos necesarios: Una jarra con agua, un bol grande, papel, lapiceras, una canasta y tarjetas de instrucciones.

Texto de la tarjeta de instrucciones: Escriba en el papel las barreras o asuntos que pueden impedir que esté totalmente presente hoy. Vierta agua en el bol mientras menciona estas barreras en voz alta, para simbolizar que tal como el agua que fluye, los obstáculos también se alejan.

Estación de la Roca.

Elementos necesarios: Rocas pequeñas planas y de superficie lisa, marcadores permanentes y tarjetas de instrucciones.

Texto de la tarjeta de instrucciones: Elija una roca y escriba sobre la superficie lo que espera oír en este tiempo juntas. Trate de resumir su esperanza (o mensaje) en una o dos palabras. Si tiene más de una esperanza, escriba cada una en una roca diferente. Conserve las rocas como recordatorio. Comparta lo que escribió en sus rocas con otra persona y pónganse de acuerdo para controlarse entre sí. Pueden preguntarse una a la otra "¿Está escuchando?" o "¿Cómo se siente con este proceso?" y acompañarlo con palabras de aliento.

Estación de la Carta.

Elementos necesarios: Sobres y papeles, lapiceras, accesorios para álbum de recortes y tarjetas de instrucciones.

Texto de la tarjeta de instrucciones: Escriba una carta o una nota dirigida a usted misma, incluya lo

que la trajo a este encuentro o retiro y mencione el asunto o desafío que enfrenta y sobre el que necesita reflexionar. Coloque la carta en un sobre y ciérrela. Diríjala a usted misma y colóquela en la canasta.

Al finalizar el encuentro o retiro, una persona designada (por ejemplo, la facilitadora) deberá devolver las cartas a las participantes. Otra opción es pedir que cada participante tome una carta y la entregue a su destinataria. O la persona que escribió la carta puede llevarla a casa, guardarla en un sitio seguro (por ejemplo, entre las páginas de su Biblia) y luego abrirla después de un tiempo previamente establecido (por ejemplo, seis semanas o tres meses). Sin importar la opción que elija, incluya la instrucción en la tarjeta de instrucciones.

Conclusión

El objetivo de este ejercicio es pedir a las participantes que vacíen su interior y comiencen a escuchar a Dios. Dios siempre nos está hablando, pero dedicamos muy poco tiempo a escucharlo. En el proceso de discernimiento se deben alentar los momentos de quietud, la meditación y la escritura de diarios. Esto nos ayuda a centrar nuestros corazones y nuestras mentes con la intención de escuchar a Dios.

¿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. Preparado por Valora K Starr, Mujeres de la IELA. 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 y lleve este aviso de copyright. Todo otro permiso de reproducción deberá dirigirse a women.elca@elca.org.

