

Estaciones de la contemplación

¿Qué son las estaciones?

Las estaciones de contemplación son un conjunto de actividades diseñadas para dirigir al participante hacia un estado de quietud y silencio. Fueron creadas por Jóvenes Meditadores Cristianos de Sydney para su Centro de Reflexión del Silencio en el Día Mundial de la Juventud del 2008.

A partir del éxito de estas estaciones en el DMJ 08, se comenzaron a utilizar diariamente en la comunidad de meditadores cristianos, retiros y talleres. Cada estación tiene un único tema: por ejemplo, oración silenciosa, caminando el laberinto o conectándonos con la naturaleza a través de los sentidos. Las estaciones no fueron creadas para estimular los pensamientos o las conversaciones, su único propósito es proveer un camino para la contemplación. Por esta razón los incentivamos a que este espacio sea para el silencio y la reverencia.



¿Cómo armarlas?

Las estaciones pueden armarse fácilmente con la guía de este manual. Las nueve estaciones detalladas aquí mismo son simplemente sugerencias, individuales o grupales, puedes crear tu propia atmósfera de contemplación.

Las estaciones deberán estar armadas en una habitación lo suficientemente espaciosa como para que cada una esté adecuadamente separada de la otra, de manera que podamos darle nuestra total atención a cada una de ellas. Es posible que participen en cada estación al mismo tiempo más de una persona. Los participantes son invitados a permanecer en cada estación el tiempo que cada uno desee (puede ser que se sientan atraídos más por una estación que por otras). Manteniendo el espíritu de silencio y reverencia, sugerimos el uso de velitas de te pequeñas en cada estación (operadas a batería, sin humo, no deberías ubicar velitas con llama para mayor seguridad).

Un breve resumen visual para el armado de cada estación, detallamos a continuación.



Estación de la luz

Invitación:

A entrar en un estado de quietud por medio de la visualización seguida por la repetición de una palabra o respiración rítmica.

Materiales:

- Cuadro
- 2 láminas





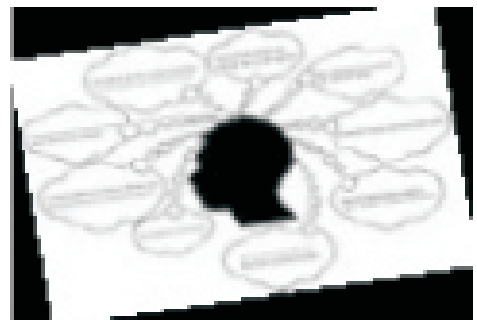
Estación de los pensamientos indeseados

Invitación:

A observar la actividad mental en un período de 60 segundos.

Materiales:

- Reloj modificado
- Baterías para el reloj
- 2 láminas





Estación del asombro y del arte

Invitación:

A lograr un estado de quietud a través del “baile” de crayones impulsivamente sobre la hoja en blanco. Luego observar la creación frente al espejo posicionando la hoja en diversas direcciones.

Materiales:

- Crayones
- Hoja A4 en blanco
- Espejos especialmente preparados
- 2 láminas





Estación de la toma de conciencia de la respiración

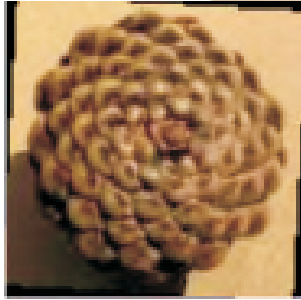
Invitación:

A lograr el estado de quietud a través de la toma de conciencia de la respiración con una serie de ejercicios respiratorios.

Materiales:

- 3 láminas





Estación de la vida y la naturaleza



Invitación:

A reflexionar sobre la maravilla de la naturaleza a través de la quietud y la conexión con nuestros sentidos.

Materiales:

- Selección de objetos de la naturaleza como piñas, piedras, hojas, caracoles, corteza de árboles, etc.
- Mesa y sillas
- Lupa
- Mantel
- 2 láminas





Estación de la atención



Invitación:

A entrar en estado de atención a través la apreciación de una pasa de uva, experimentando los sentidos: tacto, olfato, vista y gusto.

Materiales:

- 2 o 3 recipientes
- Un par de pinzas para cada recipiente
- Pasas de uva
- Almohadones (opcional)
- 2 láminas





Estación de las oraciones por el mundo



Invitación:

A una reflexión silenciosa sobre el estado del mundo y a ofrecer una oración escrita o silenciosa.

Materiales:

- Variada selección de recortes de prensa relacionados con los problemas del mundo.
- Un cuaderno para escribir las oraciones (de acuerdo a la edad de los niños, se recomienda un block de bocetos en blanco)
- 1 lámina
- Mesa y sillas





Estación del laberinto “El laberinto de los dedos”

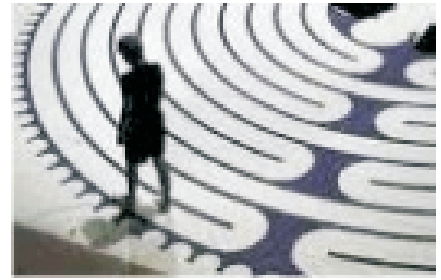
Invitación:

A entrar en estado de quietud a través del camino del laberinto, prestando total atención al dedo o dedos que usamos como guía. Luego completamos el viaje volviendo al comienzo.

Materiales:

- Laberinto de los dedos
- Mesa y mantel
- 1 lámina





Estación del laberinto

“El laberinto de los caminantes”

Invitación:

A caminar el trayecto del laberinto en una actitud de oración, prestando atención a tu respiración y a tu cuerpo. Cuando llegas al centro del laberinto, descansa y reflexiona. Luego suavemente y con cuidado completa el trayecto con la vuelta al comienzo. Este es un ejercicio para aprender a separarnos de las distracciones y descubrir el momento presente, donde somos nosotros, realmente, con Dios y con los demás.

Materiales:

- Laberinto de piso
- 4 láminas



*Para más información sobre las Estaciones de
Contemplación...*

contactarse con:

Lorelle Di Cosmo
email: lorelledicosmo@optusnet.com.au

o

Judi Taylor
email: palmy@ozemail.com.au

o escribe a:

Australian Christian Meditation Community
(NSW)
PO Box 127
North Sydney NSW 2059

