

Ejercicio Brújula - buscando nuestro Norte

(adaptación del compass exercise)

Este ejercicio está diseñado para meditar en nuestras vidas. Momentos donde estamos volviendo a nuestro Norte, dejando cosas atrás y proyectarnos hacia adelante.

Si deseas podrías orientarte a través de los puntos cardinales y hacer cada sección posicionándote de acuerdo con la ubicación norte, este, oeste y sur. No necesitas hacer las secciones en un orden particular.



Posibles materiales: papel para dibujar y lápices de colores, una cruz, arcilla o plastilina.

Lo más importante será escuchar la Voz de Dios y tomar el tiempo para meditar sobre este tiempo de vida y ministerio. No te apresures, toma tu tiempo y a la vez descansa. Medita en las preguntas que más capturan tu atención.

ESTE - la dirección del sol naciente

1. ¿Qué nuevos anhelos percibes en tu interior? Anhelos sobre tu vida, ministerio/trabajo y tu relación íntima con Dios. Anota lo que venga a tu mente. Podrías tomar un tiempo para dibujar un amanecer. No necesitas ser un buen dibujante, solo usa esta oportunidad mientras meditas y escuchas tu corazón y a Jesús.
2. ¿De qué maneras te está invitando Dios a cuidarte en esta próxima etapa de tu vida?
3. ¿Hay temas que el Espíritu te está invitando a poner atención en tu proceso de sanidad y transformación?
4. ¿Qué nuevas oportunidades ves en un futuro cercano?
5. De estas nuevas oportunidades...pregunta al Espíritu Santo ¿cómo te invita El a prepararte para ellas? Y si deseas pregúntale: ¿Cuáles de esas oportunidades vienen de Él?.

OESTE - la dirección del sol poniente

1. Imagina una puesta de sol donde el sol se está ocultando... recuerda que "dejar ir" también significa crear espacio para un nuevo amanecer. Anota las emociones que percibes al ver el sol ocultarse. ¿Cómo se ve esa puesta de sol? Si estas en la naturaleza tal vez puedes hacer esta sección a la hora de la puesta del sol.
2. ¿Qué actividades, costumbres, relaciones o formas de ser y estar con otros necesitas "dejar ir"? ¿Qué áreas de tu vida interna percibes que deben ser entregadas?
3. En cuanto al trabajo que haces, ¿qué cosas percibes que "ya no están funcionando"?
4. Pregunta al Espíritu si hay temas de tristeza, dolor o decepción (expectativas no cumplidas) que Dios te está invitando a hablar con Él. Escribe esos temas de forma breve y después de conversar con Jesús, deposítalos frente a la cruz simbolizando entrega y confianza de lo que Él puede hacer. (Si tienes una cruz podrías usarla o simplemente usar tu imaginación)

NORTE - nuestro punto de orientación y estabilidad

1. Pide al Espíritu que te recuerde algo que Jesús te ha dicho sobre quién eres.
2. Es muy común que nuestra identidad se conecte con las cosas que hacemos, pero la realidad es que nuestra identidad viene de quién dice Dios que somos. ¿Quién dice Dios que eres? Pon atención si viene una palabra, imagen o versículo bíblico a tu mente.
3. Parte de nuestro Norte es recordar, además, quién es Dios- qué nombres de Dios vienen a tu mente. Abajo hay una lista básica si deseas usarla de nombres de Dios. ¿Qué imágenes vienen a tu mente relacionados con los nombres que escogiste? Habla con Dios sobre esos nombres y nota si surgen dudas sobre ellos.
4. Toma un tiempo para discernir las mentiras que te visitan sobre quién eres tú y quién es Dios - anota esas mentiras y medita en la verdad. Toma un tiempo para pedirle a Dios que te ministre esas verdades de maneras mas profundas.

SUR - lugar de exploración, espontaneidad y expansión

1. ¿Qué cosas creativas alimentan tu alma y te ayudan a cuidarte? Pueden ser cosas que ya has practicado o cosas que deseas explorar. Trabaja, si deseas, con la arcilla mientras meditas y crea lo que desees con ella.
2. ¿Qué relaciones necesitas para llenarte más de vida y poder ver la vida con más colores?

3. ¿En qué áreas necesitas dar más espacio para el gozo, agradecimiento y diversión?
4. Pregunta a Jesús en ¿qué temas o áreas de tu vida Él te está invitando a la expansión?
5. ¿Qué sueños Jesús te invita a recordar y no olvidar?

Algunos nombres de Dios

El Fuerte
El Dios Eterno
El Dios que me ve
El Todo Suficiente
El Señor Proveerá
El Señor es mi bandera
El Señor es mi pastor
El Señor de los Ejércitos
El Dios de Paz
El Señor es mi compañero
El es mi sanador
Mi Refugio
Mi Roca
Mi libertador
Mi Luz
Mi Guía
Mi Lugar Seguro
Mi Redentor