

**ABRAZAR LA PLENITUD:
UNA PERSPECTIVA DE LA TIERRA
PARA LA VIDA DE PACTO**

Guía para líderes

Faye Wilson y Ellen Lipsey



Mujeres
Metodistas
Unidas

FE • ESPERANZA • AMOR EN ACCIÓN

*Guía para líderes de Abrazar la plenitud:
Una perspectiva de la tierra para la vida de pacto*
Faye Wilson y Ellen Lipsey

© 2018 United Methodist Women. Todos los derechos reservados.
United Methodist Women, 475 Riverside Drive, Room 1501,
New York, NY 10115

www.unitedmethodistwomen.org

Traducción al español: Virginia Powell
Edición: Adriana Powell

Esta *Guía para líderes* y material del mismo puede ser reproducido sin adaptaciones, para fines no comerciales, siempre que con el material citado se incluya la siguiente notificación: “Extraído de *Abrazar la plenitud: Una perspectiva de la tierra para la vida de pacto* © 2018 United Methodist Women. Todos los derechos reservados. Usado con permiso”. El material protegido por derechos de propiedad en este libro no puede ser reproducido sin autorización del poseedor de los derechos.

Mujeres Metodistas Unidas

Propósito

La unidad organizada de Mujeres Metodistas Unidas es una comunidad cuyo propósito es conocer a Dios y experimentar libertad en la totalidad de sus vidas por medio de Jesucristo; desarrollar un compañerismo creativo y de apoyo, y extender los conceptos de misión mediante la participación en los ministerios globales de la iglesia.

La visión

Convertir la fe, la esperanza y el amor en acción a favor de mujeres, niñas, niños y jóvenes en todo el mundo.

Vivir nuestra visión

Brindamos oportunidades y recursos para crecer espiritualmente, profundizar nuestras raíces en Cristo, y poner nuestra fe en acción.

Nos organizamos para crecer, con estructuras flexibles que facilitan la eficacia del testimonio y de la acción.

Capacitamos a mujeres y a niñas en todo el mundo para que sean líderes en las comunidades, organizaciones, lugares de trabajo, gobiernos e iglesias.

Trabajamos a favor de la justicia por medio del activismo y del servicio compasivo para modificar políticas y sistemas injustos.

Proveemos experiencias educativas que conducen al cambio personal, con el objetivo de transformar el mundo.

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	5
SESIÓN 1: Capítulo 1: La creación sagrada.	14
SESIÓN 2: Capítulo 2: La comunidad sagrada.	26
SESIÓN 3: Capítulo 3: Lo sagrado de uno mismo	38
SESIÓN 4: Capítulos 4 Y 5: La vida de pacto: ¡Hacer que funcione!	45
APÉNDICE A: Estrategias para sintetizar y para compartir.	58
APÉNDICE B: Datos y primeros pasos hacia la sustentabilidad. Tomado de <i>Poner en práctica los 13 Principios de Mujeres Metodistas Unidas</i>	61
Acerca de las autoras	65

Presentación

Se nos alienta a soñar. Se nos alienta a luchar para alcanzar la perfección. Año tras año se nos alienta a mejorar nuestra salud: relajarnos, dormir más, consumir menos azúcar, consumir más vegetales... las recomendaciones parecen interminables. Por ejemplo, a quienes leyeron el artículo “Younger Next Year” [Más joven el próximo año] en el número de octubre/noviembre de 2016 de *AARP The Magazine*, se los desafió a creer que haciendo ciertos cambios concretos podían revertir los efectos del envejecimiento. Los autores del artículo, Chris Crowley y Henry S. Lodge, doctor en medicina, sugieren que la disciplina del ejercicio aeróbico y la comida limpia (no procesada) es la clave para que todas las personas puedan ser más sanas, más fuertes, y tener una vida más larga.

Abrazar la plenitud: Una perspectiva de la tierra para la vida de pacto hace una declaración similar. La autora Jessica Stonecypher nos presenta la idea de que, cuando reflexionamos en la creación de Dios, la tierra marca tanto el comienzo como el final. Se refiere a sí misma como una persona “con alma de niña en un cuerpo adulto”, alguien que desde la niñez tuvo la certeza de que la energía fluye de la tierra a través de la planta de los pies y hacia todo el cuerpo.

El texto nos anima a buscar la plenitud por medio de la práctica de las disciplinas espirituales y manteniéndonos vinculados o reconectándonos con los lugares y las personas que conforman nuestra vida. Haciendo esto estamos en condiciones de llegar a ser las personas de Dios que anhelamos ser. Al tener presente a

quiénes pertenecemos como parte de la creación sagrada, nos sentiremos amados y amadas y alcanzaremos la plenitud. Cuando integramos una comunidad sagrada, descubrimos nuestro valor como personas y también nuestras responsabilidades como hijos e hijas de Dios. Más aun, al declarar que somos seres sagrados, aprenderemos a alejarnos de la “vía rápida” de la comida, la moda, las amistades casuales; nos renovaremos mediante un nuevo enfoque, la fe y la comunión. La decisión de vivir en un contexto sagrado nos acerca al verdadero sentido de nuestra existencia: crear y vivir en una comunidad de pacto que nos une con el Creador para traer salud al mundo en el que vivimos.

Esta *Guía para líderes* nos invita a explorar la vida de pacto desde una perspectiva de la tierra que aporta plenitud para todos los seres. Consiste en cuatro sesiones que se proponen ayudar a los y las participantes a explorar en profundidad el libro de estudio. Nuestra expectativa es que mediante una variedad de experiencias de reflexión —escribir, dibujar, conversar, recordar, compartir—, cada persona que lea *Abrazar la plenitud: Una perspectiva de la tierra para la vida de pacto*, ambicione y desarrolle para sí una percepción renovada de lo que significa vivir en un lugar donde la plenitud sea un hecho para su familia, su iglesia, su comunidad, y la tierra.

La Guía está preparada para el ámbito de Misión u. Sin embargo, puede ser adaptada para grupos pequeños como las clases de escuela bíblica, los encuentros de estudio, los circuitos y unidades. Si usted está por dirigir este estudio en Misión u, convendrá que se prepare en los siguientes sentidos:

- Ore por usted misma y por aquellos a quienes servirá como guía y líder. Pídale a Dios que le revele de qué manera todos pueden estar dispuestos a que el Espíritu Santo obre en sus vidas.

- Lea el texto de estudio completo por lo menos dos veces. Puede ser útil hacer la primera lectura con un resaltador o una lapicera en la mano, para subrayar las frases clave, rodear palabras o frases que quizás necesite investigar, anotar ideas y pensamientos que surgen mientras lee, y anotar las preguntas que el texto le genere. Cuando lea el libro por segunda vez, podría hacer una lista de las ideas y pensamientos a los que quiera referirse cuando conduzca la clase en Misión u. Podría proponerse crear una lista de veinte conceptos fundamentales de cada capítulo. Así, cuando los participantes expresen las ideas que en su opinión se destacan en el texto, usted podrá confirmarlas con un “eso también me llama la atención a mí”. Como líder del estudio, también prestará atención para mencionar los conceptos clave que los participantes no hubieran destacado.
- Mientras lee el libro y reflexiona en el estudio de misión, reúna un archivo de referencias a escritos y presentaciones televisivas o radiales actuales que se relacionen con los temas en su análisis. Por ejemplo, podría mirar los programas de televisión que traten sobre la salud o sobre el desarrollo de comunidades sensibles. Lea los libros sugeridos en la sección de “Bibliografía escogida” en el texto de estudio; no pase por alto las revistas populares que también pueden aportar información relevante (por ejemplo, *Good Housekeeping*, *Time*, *Newsweek*, *O Magazine*, *AARP The Magazine*).
- Lea a conciencia esta *Guía para líderes* a fin de familiarizarse con el flujo de las sesiones. La Guía está organizada en cuatro sesiones que tienen en común los siguientes elementos:

- Adoración
- Exploración: análisis del texto
- Muro de grafiti
- Sabiduría wesleyana
- Tiempo de compromiso

Además, familiarícese con las distintas sugerencias para ayudar a los participantes a encontrar el significado del texto y a poner en práctica sus ideas de diversas maneras. Misión u se basa en la premisa de que los adultos pueden aprender de varias maneras. Incluimos sugerencias para hacer participar todos los sentidos posibles; también se dan sugerencias para apelar a los diferentes estilos de aprendizaje (visual, kinestésico, verbal, social, a solas). En cada sesión habrá oportunidades en las que todos, líder y participantes, tomarán decisiones sobre el modo en que quieren interpretar el texto y explorar el significado del estudio.

NOTA: Debido a que muchas personas son sensibles a las fragancias y a los aromas, no promovemos de manera extensa el uso del sentido del olfato.

- Reúna los elementos que necesitará. Para cada encuentro hay una lista de materiales concretos para esa sesión. Si bien algunos de los elementos serán provistos por Misión u, por lo general es útil tener disponibles algunos elementos esenciales (tijeras, marcadores, papel reciclado), para el caso de que le surja una inspiración y quiera agregar un ejercicio que no esté incluido en la Guía.
- Revise los textos bíblicos y los recursos musicales sugeridos para cada sesión. Elija los que usará. Pida ayuda

en el caso de no conocer alguna melodía o sustituya esa canción por otra que le sea más familiar. (Mujeres Metodistas Unidas gestionó los permisos para la música que se sugiere en la Guía, pero si decide proyectar o imprimir la letra de otros himnos o canciones, *debe atenderse a las leyes*. Usted es responsable de conseguir los permisos e incluir el aviso de derecho de autor en la página impresa o en la diapositiva. En caso de utilizar himnarios o canciones no se aplica este requisito legal).

- Mantenga un diario personal mientras se prepara y después mientras conduce los encuentros (considere la posibilidad de invitar a los participantes a llevar también un diario personal). La tradición de escribir un diario es parte de la historia de nuestra iglesia metodista. John Wesley registró sus pensamientos en el formato de diario personal, y estos continúan siendo la base de la investigación y el estudio de su vida. Habrá muchas ocasiones en cada sesión para que usted y los asistentes registren sus reflexiones acerca de lo que han leído o de las preguntas que se han planteado. Usted puede estimular a los y las estudiantes a registrar sus pensamientos en un diario nuevo dedicado a este estudio o bien a agregarlos en un diario que ya han estado escribiendo.
- Envíe un correo a los estudiantes tan pronto reciba la lista de inscriptos. Preséntese y anime a los participantes a leer todo lo que les sea posible del texto de estudio antes de la primera sesión. Sugiera materiales que será útil traer, como una Biblia y elementos para escribir. No olvide pedirles que traigan un poco de tierra de donde viven (unas seis cucharadas de tierra en una bolsa plástica será suficiente). Al final de la primera

sesión, colocarán la tierra en un contenedor limpio para dar un efecto visual de dónde comenzamos y dónde terminamos. También llegará a significar nuestra responsabilidad y dependencia hacia y de la tierra. Este recipiente con tierra será usado en futuras sesiones.

- Otros aspectos de la preparación incluyen organizar el aula y preparar una experiencia emotiva e íntima para los alumnos y alumnas. Por ejemplo, asegúrese siempre de confirmar que se valora el aporte de todos los participantes. Recuérdeles que es importante que no compartan la historia de terceros si no les han dado permiso para hacerlo. A veces, lo que se comparte con un amigo o amiga en la mesa del almuerzo podría ser mal interpretado por otras personas.

ORGANIZACIÓN DEL AULA

Organizar el aula para el aprendizaje incluye guiar las sesiones de tal modo que haya oportunidad para todos los que desean contribuir, así como disponer un espacio físico cómodo para los y las asistentes.

Hay varias cosas para tener presente a fin de crear comodidad emocional para los presentes. Hágase las siguientes preguntas, y hágaselas al grupo: ¿Escuchan bien? ¿Alcanzan a ver la pantalla y los carteles? ¿Hay algo que quisieran mencionar?

Esté atento a posibles distracciones, por ejemplo sonidos del entorno (el zumbido de una lámpara, de un calefactor o de los sistemas de aire acondicionado; ruidos desde el exterior, alguien que estuviera cortando el césped). También tendrá que controlar si las personas hablan demasiado bajo o demasiado fuerte, y el volumen de los DVDs o de los CDs de

música. La visibilidad puede depender de la iluminación de la sala o de la distancia a la que se exhiben los materiales.

NOTA: Las autoridades de Misión u requieren que al inscribirse consignen en sus formularios si necesitan ser acomodados en un sitio en particular, y esta información será transferida a los líderes del estudio.

En el espacio de aprendizaje todos estamos invitados a participar. Sin embargo, la habilidad para hacerlo podría depender de que quieran pensar el tema antes de hablar, o que se sientan bien compartiendo espontáneamente. En las sesiones, habrá ocasiones cuando la actividad de aprendizaje esté estructurada a fin de ofrecer opciones a una mayor variedad de personas. Una manera de orientar la participación es la que llamamos “testimonios de un minuto”. Pedir a los asistentes que compartan sus pensamientos en ese lapso a menudo permite dos cosas: primero, ayuda a filtrar y a compartir solo las ideas clave; segundo, ayuda a los oyentes a concentrarse en lo que se dice en lugar de tratar de identificar en qué momento el hablante llegará a una conclusión, y si lo hará. Nunca se debe obligar a nadie a hablar. Tampoco se debe permitir que alguien domine la conversación. Si desea sugerencias adicionales sobre cómo orientar la conversación en grupo, vaya al Apéndice A.

En el sentido físico, todo el espacio debería estar dedicado al aprendizaje. Cuelgue información desde el cielorraso y en las paredes (usando los adhesivos recomendados); coloque ítems en el piso. Acomode las sillas de manera que las personas puedan verse y hablar entre sí; un formato en “u” funciona bien para enseñar y para el diálogo.

Piense con anticipación en lo que necesitará tener a mano, elementos como libros, provisiones, carpetas, y otros que

pudiera utilizar con frecuencia. ¿Cuántas mesas necesita? ¿Requiere equipos electrónicos? Si llega en automóvil, podría llevar alguna mesa plegable, manteles coloridos y candelas sin aroma, que funcionen o no a batería.

Si tiene espacio suficiente, puede crear varios espacios diferentes para el aprendizaje y para la reflexión. Puede haber un rincón donde conversar, con tres o cuatro sillas donde los participantes que lo deseen puedan sentarse y acercarse entre sí. Diseñe un espacio para el arte y las manualidades, donde puedan elegir elementos y expresar sus pensamientos de manera creativa. Puede haber otro espacio como rincón donde orar o meditar, y un lugar donde se coloque el equipo de música y auriculares para disfrutar individualmente de la música. Utilizar el espacio de manera creativa ayudará a estimular los varios métodos de aprendizaje de los miembros de la clase.

UN AULA CÁLIDA, SENSIBLE

Como líder, debe recordar que los estudios de misión pueden evocar en los diferentes participantes una variedad de reacciones y recuerdos. Por ese motivo, corresponde pensar de qué manera honrar y valorar las experiencias y las reacciones de cada persona. Es conveniente proponer normas de participación, que el grupo puede consensuar en la primera sesión. Este es un modelo que podría ser de ayuda para considerar los principios importantes para un grupo:

- Valoramos a cada integrante de la clase.
- Todos tenemos derecho a expresarnos.

- Nadie debe lastimar a otra persona del grupo, sea con palabras o con gestos.
- Nadie debe desestimar las palabras o las preocupaciones de un compañero o compañera de clase.
- Lo que se dice en el grupo queda en el grupo.
- Nadie debe compartir el relato de otra persona si esta no lo autorizó.
- Todas las personas serán tratadas con empatía y sensibilidad.
- Los recursos electrónicos deben ser guardados a menos que se estén usando para la actividad: de otro modo podrían distraer durante el aprendizaje.

Mientras se prepara para conducir este estudio, recuerde agradecer esta maravillosa oportunidad para compartir el mensaje de Dios sobre el cuidado de nosotros mismos, el bienestar y la plenitud. Gracias por su servicio.

Capítulo 1

La creación sagrada

Sesión

1

PENSAMIENTO CENTRAL

“Al cooperar con Dios en la tarea de lograr la plenitud para todo lo que vive, primero debemos entender lo que significa estar en una relación mutua de pacto con toda la creación..., ‘lo que significa vivir en armonía con Dios, con otras personas, y con toda la creación’.¹ Esto es fundamental si procuramos conocer a Dios y encarnar el amor de Dios en el mundo” (*Abrazar la plenitud*, capítulo 1).

OBJETIVO DE LA SESIÓN

Explorar nuestra relación de pacto con toda la creación, identificar las cuestiones que afectan hoy al planeta y compartir de qué manera podemos hacer una diferencia en respuesta al llamado de Dios.

MATERIALES

- Una bolsa con tierra para maceta o algún otro tipo de tierra (para aumentar a la que aporten los participantes)
- Los 13 Principios de Mujeres Metodistas Unidas: Sé justo. Sé ecológico, que se encuentran en el Apéndice B
- Biblia

- Cinta adhesiva transparente para unir cuadros de papel de colores variados
- *The United Methodist Hymnal* y *The Faith We Sing*
- En español: *Mil voces para celebrar*
- Revistas, diarios
- Computadora portátil, acceso a internet, equipos para proyección
- Florero grande transparente o recipiente similar (capacidad 2 a 3 litros), para colocar la tierra (también se usará en la sesión 2)
- Marcadores, crayones, lápices de color
- Papel afiche o papel reciclado para el muro de grafiti, con el siguiente título: “Es sagrado/sagrada...”
- Moldes de huella de pisadas
- Cuadrados de papel para el collage de compromisos
- Ejemplares anteriores de la revista **response**
- Acceso a la actividad de “The Apple Demo: Earth’s Valuable Soil” [El demo de la manzana: el suelo valioso de la tierra] y a la demostración de “Apple as Planet Earth” [Una manzana como planeta tierra], que se encuentra en línea en **www.soils4teachers.org/lessons-and-activities** (recursos necesarios: una

manzana grande, sin pelar, un cuchillo afilado, una tabla para cortar)

- Elementos para el centro de adoración (por ejemplo: mantel, elementos de la naturaleza, una candela sin aroma)

PREPARACIÓN

- Instale el muro para grafiti: cuelgue papel afiche o papel reciclado en un lugar que sea adecuado para que los participantes escriban con marcadores o coloquen notas adhesivas. Recuerde poner el título: “Es sagrado/sagrada...”. El muro de grafiti también se usará en las siguientes sesiones.
- Projete o exhiba los tres componentes de “Testimonios de un minuto” (ver Apéndice A) para las presentaciones: nombre, lugar que siente como su hogar, y una oración que comience: “El lugar / el ser vivo que amo es...”.
- Prepare una lámina o una diapositiva para debatir sobre las normas de participación.
- Disponga un centro sencillo de adoración, que incorpore el recipiente transparente que se utilizará durante la actividad de adoración de cierre.
- Ofrezca moldes de huellas para el sendero de sustentabilidad que trazarán durante el momento de Exploración: análisis del texto. Exponga o projete los 13 Principios que se encuentran en el Apéndice B: Sé justo. Sé ecológico, y seleccione un espacio para el

sendero que recorrerá la sala, sea por el piso, por la mesa o sobre la pared.

- Defina el tamaño apropiado de los cuadros de papel que se usarán para la actividad de Tiempo de compromiso. Ofrezca cinta adhesiva transparente y designe un espacio de tamaño suficiente para unir todos los cuadros una vez realizados.
- Repase la actividad “The Apple Demo: Earth’s Valuable Soil” y la demostración de “Apple as Planet Earth”, que se encuentra en línea en **www.soils4teachers.org/lessons-and-activities**. (Para la demostración necesitará una manzana grande, sin pelar, un cuchillo afilado, una tabla para cortar).

TIEMPO DE ENCUENTRO

Dé la bienvenida a los y las participantes a medida que entran al aula e invite a completar la oración del muro de grafiti, usando marcadores o agregando notas adhesivas. Anime a todos a estar atentos a las nuevas ideas que pueden descubrir, y a que agreguen esos conceptos a la oración en el muro cuando finalice la sesión.

BIENVENIDA Y PRESENTACIONES:

TESTIMONIOS DE UN MINUTO (20 minutos)

Dé la bienvenida con una breve explicación sobre la logística del aula y luego demuestre el “testimonio de un minuto” al presentarse dando su nombre, el del lugar que siente como su hogar, y la manera en que completaría la oración “El lugar / el ser vivo que amo es...”.

NORMAS DE PARTICIPACIÓN (10 minutos)

Diseñe un espacio sagrado de aprendizaje mediante el consenso de normas de participación que gobernarán el tiempo que comparta el grupo. Usted puede presentar un código básico y permitir que los participantes agreguen o eliminen pautas, o bien preguntar al grupo qué expectativas tienen sobre la interacción. Enfatice el respeto mutuo, la confidencialidad y la participación. Coloque las normas en una lámina o proyéctelas para que todos puedan verlas y adoptarlas.

ADORACIÓN DE APERTURA (15 minutos)

Saludo: *The United Methodist Book of Worship*, n° 425

Cada parte de esta tierra es sagrada.

**Cada luminosa aguja de pino, cada playa de arena,
cada gota de rocío en el oscuro bosque,
cada claro y cada insecto zumbador es sagrado.**

La cornisa rocosa, la pradera, las bestias y toda la gente,
todas pertenecen a la misma familia.

Enseñe a sus hijos que la tierra es nuestra madre.

**Todo cuanto sucede a la tierra, sucede a los hijos
de la tierra.**

Somos parte de la tierra, y la tierra es parte de nosotros.

Los ríos son nuestros hermanos, sacian nuestra sed.

**Las flores perfumadas son nuestras hermanas,
Atesoramos el aire porque todos lo compartimos.**

El viento que dio a nuestros abuelos el soplo de vida
también recibe su último aliento.

El viento dio a nuestros hijos el espíritu de vida.

Esto sabemos: la tierra no nos pertenece.

Nosotros pertenecemos a la tierra.

Esto sabemos: todo está conectado.

**Como la sangre que une una familia,
todo está conectado.**

Nuestro Dios es el mismo Dios, su compasión es la misma para todos.

No tejimos nosotros la trama de la vida.

Somos simplemente una hebra de la misma.

Cualquier cosa que hagamos a esa trama,
a nosotros nos lo hacemos.

**Demos gracias por la trama y el círculo
que nos conecta.**

Gracias sean dadas a Dios, el Dios de todos.

Crédito: Tomado de *The United Methodist Book of Worship*, n° 425

(Inspirado por el Jefe Seattle, estadounidense nativo, Estados Unidos de América, siglo diecinueve). Usado con permiso. [Traducción libre al español].

Canto: “Cantemos al Señor un himno de alegría”,

The United Methodist Hymnal, n° 149

Crédito: “*Cantemos al Señor un himno de alegría*”. Letra y música de Carlos Rosas;

arreglo de Raquel Mora Martínez ©1976 Resource Publications Inc.; [English] Trad.

©1989 The United Methodist Publishing House; arr. ©1983 The United Methodist

Publishing House/OCP Publications. Usado bajo OneLicense #A-709087.

Ejercicio de respiración: “Breath Prayer with Trees”, *God’s Extravagant Garden: A Children’s Study on Climate Justice*²

Guíe a los participantes en esta experiencia de oración de apertura, con las siguientes palabras:

Al comenzar hoy esta primera sesión, unámonos en un ejercicio de respiración adaptado del material de Misión u: Children's Study God's Extravagant Garden. Por favor cierren los ojos si se sienten cómodos al hacerlo e inspiren profundamente.

(Pausa)

En la próxima inspiración, piensen que inspiran el amor de Dios cuando inhalan, y al exhalar piensen que están enviando amor desde su propio corazón.

Repitan el ejercicio. Inspiren el amor de Dios; exhalen y envíen amor desde el corazón.

Una vez más. Inspiren el amor de Dios; exhalen y envíen amor desde el corazón.

Ahora invito a todos a abrir los ojos.

Cada vez que respiramos intercambiamos el aire con las plantas en este planeta.

Al inspirar, tomamos el oxígeno que nos dan las plantas. Ustedes, y todos los animales, respiramos ese oxígeno. Las plantas nos lo dan. Nosotros también damos a las plantas lo que ellas necesitan, el dióxido de carbono que ellas necesitan para vivir.

(Opcional: Reproduzca una versión instrumental de "Breathe on Me, Breath of God" mientras pronuncia el siguiente texto).

Mientras pensamos en esto, respiremos juntos nuevamente.

“Inspiramos de los árboles”.
“Exhalamos para los árboles”.
“Inspiramos el amor de Dios”.
“Exhalamos el amor de Dios hacia todos los seres”.

(Repetir)

EXPLORACIÓN: ANÁLISIS DEL TEXTO (30 minutos)

Invite al grupo a comenzar la exploración del capítulo 1 del libro de estudio, indagando en busca de comprender los fundamentos bíblicos y teológicos de nuestra relación con la creación. Lea el pensamiento central en voz alta, y entonces invítelos a explorar juntos el texto.

Pensamiento central

“Al cooperar con Dios en la tarea de lograr la plenitud para todo lo que vive, primero debemos entender lo que significa estar en una relación mutua de pacto con toda la creación... , ‘lo que significa vivir en armonía con Dios, con otras personas, y con toda la creación’.³ Esto es fundamental si procuramos conocer a Dios y encarnar el amor de Dios en el mundo” (*Abrazar la plenitud*, capítulo 1).

Invite a cada participante a elegir dos de los siguientes ejercicios para registrarlos por escrito, pero trate de asegurarse de que el grupo en conjunto se ocupe de la totalidad de los ejercicios que aparecen en la *Guía del participante*. Dé suficiente tiempo para que todos los presentes se distribuyan en grupos pequeños donde compartirán una de sus respuestas

(ver Apéndice A). Si el tiempo alcanza, pida por lo menos a una persona de cada grupo pequeño que comparta con toda la clase los ejercicios que hicieron.

1. Tome el capítulo 1, la sección “El principio”. En el relato de la creación, identifique los desafíos que se nos presentan en la actualidad si aceptamos que fuimos creados a la imagen de Dios.
2. Repase la sección “Población y consumo” en el capítulo 1, y anote tres pasos que daría para reducir el consumo y/o trabajar a favor de medidas justas para quienes sufren más el impacto del cambio climático. (Refiérase a los 13 Principios de Mujeres Metodistas Unidas: Sé justo. Sé ecológico, que aparecen en el Apéndice B). Elija el primer paso que dará y anótelos en una silueta de huella recortada en papel, con las que el grupo creará una senda hacia la sustentabilidad.
3. Repase la sección “La construcción de una teología del lugar”. Dios nos está llamando a la sagrada tarea de construir lugares. Piense en su lugar y en la práctica del cuidado contextual de la creación, lo cual se explica en el texto. ¿Cómo puede honrar las voces locales marginadas, tanto humanas como no humanas?
4. Relea en el capítulo 1: “Del antropocentrismo a una teología de la cooperación”. Identifique un aspecto o actividad de su lugar, y describa cómo podría verse la transición desde el antropocentrismo a la cooperación.
5. Examine la idea de la hermana dominica Jamie T. Phelps en el capítulo 1, en la sección “Del pecado al

pacto”, donde dice que en nuestro ambiente los pobres generalmente pasan desapercibidos hasta que una catástrofe natural pone en evidencia la forma en que los hemos tratado como personas prescindibles. Nombre los modos en que esto ocurre en su lugar, y piense si usted tendría que renunciar a algo a fin de alcanzar la plenitud para todos.

SABIDURÍA WESLEYANA (10 minutos)

En la sección “Del antropocentrismo a una teología de la cooperación”, en el capítulo 1, Stonecypher compartió las palabras de John Wesley en un sermón sobre Romanos 8:19–22. Anime a los participantes a describir de qué manera se podría liberar a la creación “de la esclavitud de corrupción” a fin de que alcance “la libertad gloriosa de los hijos de Dios”.

TIEMPO DE COMPROMISO (15 minutos)

Lea al grupo el último párrafo de la sección “Del pecado al pacto”, en el capítulo 1. Pídales que, en grupos de tres a cinco personas, analicen el concepto de Rasmussen sobre las “comunidades anticipatorias” y los “Pasos para el éxito” al final del capítulo 1. Cada grupo elegirá una meta y creará cuadrados para un collage, usando los materiales provistos para demostrar el interés puesto en los “Pasos para el éxito”. (Los 13 Principios de Mujeres Metodistas Unidas, que se encuentran en el Apéndice B, pueden servir como recurso. También pueden dar apoyo adicional los ejemplares anteriores de la revista **response**). Disponga un espacio donde los participantes puedan unir los cuadrados para montar luego su exhibición.

EL CUIDADO DE LA TIERRA (10 minutos)

Stonecypther comienza el estudio con un relato enfocado en la tierra y en la relación de la tierra con toda la creación. Aliente a los participantes a nombrar las diversas conexiones con la tierra que se mencionan en la Introducción del capítulo 1. Acerque a los alumnos a la tierra de este planeta utilizando la actividad de “The Apple Demo: Earth’s Valuable Soil” o la demostración “Apple as Planet Earth”, que se encuentran en www.soils4teachers.org/lessons-and-activities. Encontrará actividades adicionales para hacer con tierra en ese mismo sitio, ¡hasta cómo hacer tierra comestible!

Invite a los participantes a compartir las porciones de tierra que trajeron de su hogar, y a colocarla en un florero transparente grande o en un recipiente de tamaño adecuado, mientras cantan el himno de cierre. La tierra representa nuestro comienzo y nuestro final. No olvide haber llevado una provisión extra de tierra en caso de que algún participante hubiera olvidado llevar. (El recipiente con tierra será utilizado nuevamente en la sesión 2).

ADORACIÓN DE CIERRE (10 minutos)

Canto: “I Am Your Mother”, *The Faith We Sing*, n° 2059

Crédito: “*I Am Your Mother*”. Letra de Shirley Erena Murray ©1996 Hope Publishing Co.; Música de Per Harling ©1996 General Board of Global Ministries, GBC Musik. CCLI License #11221925.

Oración (al unísono)

Que la gracia de Dios purifique nuestra mente, fortalezca nuestra voluntad y gué nuestra acción. Que el amor de Dios,

la paz de Cristo y el poder del Espíritu Santo esté con ustedes, en todas partes y siempre, para que sean una bendición para toda la creación y para todos los hijos e hijas de Dios, mientras construyen la paz, nutren y practican la esperanza, eligen la vida y alcanzan la vida eterna. Amén.⁴

PARA LA PRÓXIMA SESIÓN

Pida a cada participante que traiga a la próxima sesión un paquete de harina o de semillas vegetales, para agregar al centro de adoración.

REFERENCIAS

1. J. Clinton McCann (h.), “The Book of Psalms: Introduction, Commentary, and Reflections”, vol. 4 en *The New Interpreter’s Bible*, ed. Leander E. Kech (Nashville: Abingdon Press, 1996), 774.
2. Pat Hoerth, *God’s Extravagant Garden: A Children’s Study on Climate Justice* (United Methodist Women, 2016), 13.
3. J. Clinton McCann (h.), “The Book of Psalms”, 774.
4. Concilio de obispos de la Iglesia Metodista Unida: “God’s Renewed Creation: Call to Hope and Action”, Carta pastoral, 2009, <http://hopeandaction.org/main/wp-content/uploads/2010/03/Pastoral-Letter-Eng-Handout-2-col.pdf>.

La comunidad sagrada

PENSAMIENTO CENTRAL

“Encontrar sentido en nuestra vida es algo diferente para cada uno de nosotros, porque hemos vivido y experimentado la vida en diferentes lugares y de manera disímil” (*Abrazar la plenitud*, capítulo 2).

OBJETIVO DE LA SESIÓN

Identificar y reflexionar en la tierra de la que venimos y compartir cómo hemos aprovechado nuestros cimientos, nuestro impulso vital, para crear una comunidad sagrada para nosotros y nosotras, para nuestra familia y nuestras amistades.

NOTA: Existe la posibilidad de que hayamos dado origen y apoyo a más de una comunidad sagrada.

MATERIALES

- Un surtido de sobres de semillas de flores o de hortalizas (uno para cada persona)
- Biblia (para leer el texto bíblico)
- Cinta de empapelar de color azul

- Una botella de vino vacía
- Pegamento (para adherir papel a las varas de madera)
- Una bolsa grande de tierra para maceta (de la que se usa para sembrar flores u hortalizas)
- Un recipiente transparente para tierra (el que se utilizó en la sesión 1)
- Marcadores/crayones
- Varas para mezclar pintura (es posible que en las pinturerías quieran regalar cierta cantidad)
- Platos de cartón
- Lapiceras / lápices
- Tarjetas de fichero lisas de 8 x 12 cm
- Lámina de papel reciclado para el muro de grafiti, con el título: “Me siento agradecido/agradecida”
- Lámina de papel reciclado para exponer las normas de participación
- Lámina de papel reciclado para reflexionar sobre cómo podemos ser más agradecidos y agradecidas
- Hojas de papel blanco
- Notas adhesivas grandes (10 x 10 cm)

- Letra de las canciones: “How Great Thou Art”, *The United Methodist Hymnal*, n° 77 (“Señor, mi Dios”, *Mil voces para celebrar*, n° 2), y “For Everyone Born”, *Global Praise 2*

PREPARACIÓN

- Organice un centro de adoración o agregue elementos al diseñado en la sesión 1. Incluya un pote con tierra, varas de pintor dispersas al pie de la mesa, una botella de vino vacía, y el surtido de paquetes de semillas.
- Pida a una persona del grupo que lea el texto de Juan 2:1–12.
- Pida a tres participantes que dramaticen el guion “Haz lo que dice tu madre”. El guion también está impreso en la *Guía del participante*.
- Instale el muro de grafiti: cuelgue la lámina de papel reciclado en un lugar conveniente para que los asistentes puedan escribir con marcadores o colocar notas adhesivas. Agregue el título: “Me siento agradecido/agradecida”.
- En una lámina de papel reciclado adhiera las normas de participación, en un sitio donde sea sencillo hacerle notas escritas.
- Diseñe una pancarta como “Lugar de geografía espiritual”, para plantar en la tierra (ver sección Tiempo de compromiso).

ADORACIÓN DE APERTURA: COSAS QUE HACEMOS POR AMOR (10 minutos)

Canto: “How Great Thou Art”, *The United Methodist Hymnal*, nº 77. (En español: “Señor, mi Dios”, *Mil voces para celebrar*, nº 2. Nashville, Casa Metodista Unida de Publicaciones).

Crédito: “How Great Thou Art”. Letra y música de Stuart K. Hine. ©1953, renovada en 1981 Manna Music, Inc. Licencia CCLI #11221925.

Pasaje de las Escrituras: Juan 2:1–12 (Jesús cambia el agua en vino).

Reflexión sobre el texto bíblico: *Representación:* “Haz lo que dice tu madre”.

María: No puedo creer que reaccione como si lo estuviera molestando cuando le digo, “Tienes que hacer algo con esto”. Quiero decir, no hay vino, ni una copa, ni un trago, ni una gota. Es lo peor que puede pasar. Es muy incómodo para el anfitrión. Puedo ver el ceño fruncido de la madre de la novia. Y al padre que camina ansioso de un lado a otro. Yo también soy madre, entiendo estas cosas. Mira, me costó entender que soy la madre biológica del Mesías. No sé lo que le aguarda, pero esto sé: ¡Tiene grandeza! ¡Y esta es una oportunidad única para ayudar! ¡Encárgate de las cosas, Jesús! ¡Hazlo!

Respuesta 1: ¡Ah, esa historia! La conozco desde mis días de la escuela dominical. Siempre era sobre el milagro, y que se servía el mejor vino al final. Hoy escucho algo nuevo. Oigo que debo aceptar mi misión, mi tarea, hacer el bien que soy capaz de hacer. Tengo que

florecer. Estoy preparada para plantarme a fondo en la tierra donde estoy. Es hora de *actuar*, de *hacer*, de *crecer*.

Respuesta 2: Jesús nos mostró que muchas veces debemos poner primero el bienestar de los otros, antes que nuestra comodidad. Esta historia es un ejemplo de lo que hace Mujeres Metodistas Unidas: ver una necesidad y responder, dejar de mirar desde afuera y en cambio arremangarse y hacer lo que hay que hacer.

Oración

Señor Jesús, nos has formado a tu imagen —y tú te preocupas por las necesidades de otros. Nos mostraste con tu vida que cuando tenemos una base sólida, podemos hacer todas las cosas por medio de ti, que nos fortaleces. Obra milagros por medio de nosotros; no necesitamos el crédito, solamente los resultados, Señor. Ayúdanos a crear y a ser la comunidad sagrada para el mundo. Ayúdanos a hacer las cosas por el amor que nos tienes, y por el amor que tenemos unos por otros. Amén.

EXPLORACIÓN:

ANÁLISIS DEL TEXTO (30 minutos)

Invite al grupo a comenzar el proceso de indagar el capítulo 2, para comprender mejor el fundamento bíblico y teológico de construir y habitar una comunidad sagrada.

Lea en voz alta el pensamiento central: “Encontrar sentido en nuestra vida es algo diferente para cada uno de nosotros, porque hemos vivido y experimentado la vida en diferentes lugares y de manera disímil” (*Abrazar la plenitud*, capítulo 2).

Anime a los participantes a explorar el capítulo y anotar un par de oraciones en respuesta a por lo menos tres de las preguntas que aparecen en la *Guía del participante*. Para asegurarse de que todas las preguntas sean cubiertas, usted puede asignar una pregunta para ser respondida por todos, y que cada persona elija dos más para responder. (Si están llevando un diario o tienen un cuaderno, pueden escribir allí sus respuestas; pregunte si alguien necesita papel o lapicera).

1. Identifique un momento en que permitió que su vida se complicara por la interacción con otras personas (como Jesús permitió que María complicara la de él).
2. Identifique un momento en el que se sintió empujada o empujado a la periferia de una comunidad en la que antes se sentía contenido (como le ocurrió a Jesús).
3. Piense en una persona (que no sea usted) que haya participado en el proceso de “hacer lugar” en una nueva comunidad, o que haya regresado a una comunidad una vez abandonada (ver la historia de Jayber Crow en el capítulo 2, “Raíces sagradas en la comunidad”).
4. ¿Qué alimenta su espíritu cuando participa en su comunidad de adoración (la música, los sermones, los pasajes de las Escrituras, la hora del café, etc.)?
5. ¿Cómo ha experimentado en la práctica la hospitalidad radical (en su hogar, su iglesia, su comunidad, la escuela, etc.)?
6. ¿Cuáles son algunas falsas ideas sobre nosotros mismos a las que nos aferramos (soy un fracaso total; soy muy

organizada; soy rápido para los negocios; jamás puedo bajar de peso; nadie me quiere; soy la persona más lista que conozco)?

7. Como integrante de Mujeres Metodistas Unidas, ¿en qué consistiría transformarse en una persona de fe más experimentada y compasiva? ¿Qué otra cosa debe hacer? ¿Decir? ¿Un lugar más donde estar? (Ver capítulo 2, “Ministerios de compasión y justicia en comunidad”).

Para que las personas compartan unas con otras, pídale que formen grupos de dos o tres para compartir sus respuestas a una de estas preguntas. Luego reúna al conjunto y pida a un voluntario o voluntaria de cada grupo que en uno o dos minutos comparta las respuestas con todos.

Después de compartir, anime a los participantes a vincular sus respuestas y el contenido del capítulo con sus decisiones para crear y/o fortalecer su actual compromiso comunitario hacia la salud y la plenitud. Por ejemplo, cuando responden a la pregunta 6 sobre las falsas percepciones que tienen de sí mismos, invite a todos a abandonar esas percepciones falsas y a crear otras nuevas, reales y positivas.

SABIDURÍA WESLEYANA (10 minutos)

Pida a la clase que relea el párrafo de pensamientos de John Wesley sobre la Santa Comunión en la comunidad sagrada (capítulo 2, “La Santa Comunión y la comunidad sagrada”). Enumere los efectos de recibir la Comunión que se mencionan allí. Pida a los participantes que elijan uno de esos efectos y comenten de qué modo lo ven cumplirse en su vida.

O bien, invite a los participantes a identificar un efecto que está faltando en su experiencia y a describir lo que podrían hacer para que se viera cumplido.

EXPLORAR LA SANTA COMUNIÓN Y LA COMUNIDAD SAGRADA (25 minutos)

La autora nos recuerda que al reunirnos para la Comunión nadie queda excluido. En la sección del capítulo 2 titulada “Ministerios de compasión y justicia en comunidad”, Stonecypther dice (*lea en voz alta para la clase*): “Cristo nos invita a participar de este acto dador de vida unos con otros. Nadie, ni siquiera Judas el traidor, está excluido”. Esto significa que todos —desde la asesina Jezabel hasta el agnóstico Tomás— son bienvenidos en esta mesa. Piense, piense en serio, en alguna persona u organización que represente a “Judas” en su vida: alguien que lo haya traicionado sea con palabras o con su conducta.

NOTA: Al hacer este ejercicio, puede ser un gesto de cuidado usar un seudónimo para nombrar a esa persona o entidad.

DESAYUNAR CON JESÚS Y CON “JUDAS”

Entregue a cada persona marcadores y un plato de cartón. Dígales que han sido invitados a desayunar con Jesús y con “Judas”. Los participantes deben invitar a una persona o a una organización que simbolice a “Judas” (alguien que los haya traicionado aunque simulaba ser un amigo o amiga). Debido a que todos son bienvenidos a esta mesa, ¿a quién invitarían con el propósito de ampliar, fortalecer y sanar a la comunidad sagrada?

Pídales que anoten el nombre (o un seudónimo) de esa persona o entidad en el centro del plato de cartón. Alrededor de

los bordes, que escriban uno de sus textos bíblicos favoritos, o una canción que ayude a construir armonía en la comunidad.

NOTA: El concepto de compartir una comida con alguien que nos ha traicionado puede ser muy doloroso o personal para algunos de los participantes. Ofrezca la opción de simplemente compartir el desayuno con Jesús y alguna otra persona.

Una vez que los asistentes han preparado sus platos, pida a cuatro o cinco voluntarios que compartan (no más de un minuto por cada uno) a quién han invitado a compartir la mesa sagrada. Entonces, en la pared que hayan destinado o en una mesa vacía, pida a todos que coloquen sus platos siguiendo un diseño circular o rectangular que simule la ubicación en torno a una mesa. Sugiera a los participantes que durante el tiempo libre elaboren dibujos u otros objetos para colocar en la mesa y hacer de ella un lugar sagrado donde se reúne el pueblo de Dios.

Finalmente, comparta las siguientes palabras: “Una y otra vez en las Escrituras leemos que Jesús comía con pecadores, perdonaba sus pecados, y los recibía en el banquete de amor. Hagamos una pausa y pidámosle a Dios que nos ayude a ser un poquito más parecidos a Jesús en todas nuestras relaciones, de tal modo que aunque no podamos olvidar por completo, sí podamos perdonar completamente, y de esa manera nos acerquemos más a Jesús, aquel que nos ama y murió por nosotros”.

Canto: “For Everyone Born”, *Global Praise 2*

Crédito: “*For Everyone Born*”. Letra de Shirley Erena Murray ©1998 Hope Publishing Co.; Música de Per Harling ©2000 Ton-Vis Produktion AB/Per Harling. CCLI License #11221925.

LA FELICIDAD COMO UNA RESPONSABILIDAD SOCIAL (10 minutos)

Exponga lo que la autora dice sobre la felicidad como una responsabilidad social, refiriéndose en particular a los escritos de la sor benedictina Joan Chittister, en el capítulo 2, en el subtítulo “La felicidad como una responsabilidad social”. Entonces pida que se sugieran ideas sobre cómo podemos mostrarnos más gozosos en la tarea de establecer y mantener nuestra comunidad sagrada. Pida a un voluntario o voluntaria que registre las sugerencias en hojas de papel y las adhiera sobre un afiche en el aula. Recuérdele al grupo que estos pensamientos son como un trampolín para construir y nutrir la comunidad sagrada a la que pertenecemos.

ELABORAR UN MURO DE GRATITUD (15 minutos)

Chittister define la felicidad no en términos de conseguir cosas que podemos disfrutar sino como una expresión de gratitud y de una vida auténtica; ver la sección “La felicidad como una responsabilidad social” en el capítulo 2 del libro de estudio. Entregue una nota adhesiva a cada participante. Pídeles que piensen en una cosa de la que están agradecidos (agradecidas), y que la anoten. Luego diríjase al grupo en conjunto e invite a compartir lo que escribieron. Después, pídeles que coloquen sus notas adhesivas en el muro de grafiti titulado “Estoy agradecido/agradecida”. (Quienes lo deseen pueden escribir directamente con marcadores sobre el papel del muro. Durante el tiempo de compartir, pueden hablar sobre lo que escribieron allí).

TIEMPO DE COMPROMISO: **EL SUELO BAJO MIS PIES** (20 minutos)

Elabore una pancarta como “Lugar de geografía espiritual”, representando al suelo que tiene bajo sus pies. Entregue a cada participante una vara de pintor y dos tarjetas de fichero lisas.

Indique a los asistentes que en una de las tarjetas escriban su primer nombre y el nombre de su Estado o país de origen. En la segunda tarjeta, pídeles que anoten la geografía espiritual de donde provienen. Por “geografía espiritual” nos referimos a las personas y lugares que han sostenido su desarrollo espiritual y que figuradamente le han provisto el suelo en el que su fe echó raíces. Puede tratarse de su primera iglesia, de las experiencias en la universidad o escuela (como sumarse a un grupo de fe en acción), o del tiempo compartido en familia (oraciones antes de dormir, plegarias en fechas como Acción de Gracias o Navidad). También podría tratarse de una experiencia de aprendizaje (la lectura de un libro, participar en un retiro, o asistir a un concierto).

Pida a los participantes que adhieran las tarjetas con pegamento en la vara de pintor (muestre a la clase la pancarta ya terminada que usted preparó con anticipación). Según vaya ocurriendo o según usted lo dirija, invite a cada participante a pasar adelante, decir su nombre y colocar la vara en el recipiente con tierra. Las palabras podrían ser algo como “Me llamo _____ y este lugar [iglesia o región] o esta persona [nombre de la persona] representa el suelo bajo mis pies”.

Cuando todos hayan compartido, dirija la atención del grupo a los elementos sobre el altar, y hable sobre cómo se relacionan con la sesión (por ejemplo, la tierra simboliza nuestras raíces y nuestros fundamentos; los paquetes de semillas representan

de qué manera podemos florecer cuando estamos plantados y participamos en la construcción de comunidades sensibles; la botella de vino es un símbolo de la Comunión, nuestra comunión con Cristo, unos con otros, y con todos nuestros prójimos).

ADORACIÓN DE CIERRE

Oración (al unísono)

Dios, nos has pedido que busquemos la justicia, que amemos la bondad, y que caminemos humildemente contigo mientras construimos un lugar sagrado en el que cada persona pueda crecer y prosperar. Quédate con nosotros mientras plantamos firmemente nuestros pies en la tierra donde nos has puesto, prometiendo colaborar para que la cultura del amor sea parte vital de una comunidad sagrada en y alrededor de nosotros. Amén.

Lo sagrado de uno mismo

PENSAMIENTO CENTRAL

“Fuimos creados como seres ‘divinos’, hijos de un Dios que se preocupa por nosotros al punto de darnos responsabilidades y un lugar en la tarea de ser cocreadores en el mundo. No necesitamos ser personas de gran importancia social para ser tenidos en cuenta y utilizados por nuestro Creador. Sencillamente necesitamos mirar a Dios para que lidere nuestra vida mientras procuramos honrar nuestro valor sagrado” (*Abrazar la plenitud*, capítulo 3).

OBJETIVO DE LA SESIÓN

Explorar el mandato bíblico de amarnos a nosotros mismos y reflexionar en nuestra naturaleza sagrada, mirándonos bajo lentes diferentes, especialmente los lentes de Dios, nuestro Creador.

MATERIALES

- Biblia
- *The United Methodist Hymnal* y *The Faith We Sing*
- En español: *Mil voces para celebrar*
- Diario personal

- Computadora portátil / acceso a internet / equipo para proyección
- Marcadores / crayones / lápices de color
- Materiales para elaborar máscaras: platos de cartón, tijeras, limpiapiipas, piolín y perforador de papel, o cinta de enmascarar y palitos de cartón
- Papel reciclado para el muro de grafiti, con el título “El *sabbat* es...”
- Papel y/o tarjetas de fichero para las representaciones y las bendiciones sabáticas
- Letra de “Take Time to Be Holy”, *The United Methodist Hymnal*, n° 395

Crédito: “Take Time to Be Holy”. Letra de William D. Longstaff. Música de George C. Stebbins, 1880s. *United Methodist Hymnal*, n° 395, de dominio público.

PREPARACIÓN

- Prepare el muro para grafiti: cuelgue el papel reciclado en un lugar donde les sea fácil a los participantes escribir con marcadores o agregar notas adhesivas. Consigne el título: “El *sabbat* es...”.
- Distribuya himnarios, proyecte o cuelgue la letra de “Take Time to be Holy”.
- Prepare un cartel o una diapositiva con la descripción o un ejemplo de bendición sabática.

- Prepare el centro de adoración, para incorporar durante la adoración de cierre las bendiciones y creaciones sabáticas.
- Organice los materiales para las máscaras y deje una máscara terminada. La máscara puede cubrir el rostro completo o solamente la mitad. Perfore dos agujeros en el plato de cartón para representar los ojos. Decore ambos lados de la máscara siguiendo las instrucciones que se dan para la actividad en la sección de Tiempo de compromiso. Las máscaras se podrán usar perforando agujeros a ambos lados por donde enhebrar piolín o limpiapipas, o se las puede completar adhiriéndoles un palito de cartón que permite sostener la máscara delante del rostro.

ADORACIÓN DE APERTURA (10 minutos)

Oración (al unísono): *Worship and Song Worship Resources*, n° 69

¡Dios Creador, cuán grande es tu nombre!

Toda la creación canta de tu gloria, y también nosotros lo hacemos.

Nos has exaltado y coronado de honor:

hasta los niñitos se suman a las estrellas y a la luna para cantarte alabanzas.

¡Cuán grande, oh Dios, es tu nombre en toda la tierra!
Amén.

Crédito: Plegaria de Richard Eslinger ©2006. Usado con permiso de Upper Room Books. [Traducción libre al español].

Canto: “God the Sculptor of the Mountains”, *The Faith We Sing*, n° 2060

Crédito: “*God the Sculptor of the Mountains*”. Letra de John Thornburg. Música de Amanda Husberg. ©1996 Abingdon Press. OneLicense #A-709087.

Salterio: Psalm 8, *The United Methodist Hymnal*, n° 743

Oh Señor, Señor nuestro,

¡cuán majestuoso es tu nombre en toda la tierra!

Tu gloria se canta en los cielos más altos

en boca de los niños de pecho y de los infantes:

levantaste una defensa contra nuestros enemigos,

para detener al enemigo y al vengador.

Cuando miro tus cielos, la obra de tus dedos,

la luna y las estrellas que tú formaste,

¿por qué habrías de fijarte en los seres humanos,

y tener en cuenta a los mortales?

Sin embargo los hiciste poco menores que Dios,

y los coronaste con gloria y honor.

Les diste dominio sobre las obras de tus manos;

todo lo pusiste debajo de sus pies,

las ovejas y los bueyes,

y también las bestias del campo,

los pájaros en el aire, y los peces en el mar,

todo lo que pasa por las sendas de los mares.

Oh Señor, Señor nuestro,

¡cuán majestuoso es tu nombre en toda la tierra!

Crédito: Johann J. Schütz; traducción al inglés de Francis E. Cox. Dominio público.

[Traducción libre al español].

EXPLORACIÓN:

ANÁLISIS DEL TEXTO (30 minutos)

Invite a los participantes a comenzar el proceso de explorar el capítulo 3 del texto, enfocado en lo sagrado de uno mismo y en el mandato bíblico de amarnos a nosotros mismos. Comience por leer en voz alta el pensamiento central.

Pensamiento central

“Fuimos creados como seres ‘divinos’, hijos de un Dios que se preocupa por nosotros al punto de darnos responsabilidades y un lugar en la tarea de ser cocreadores en el mundo. No necesitamos ser personas de gran importancia social para ser tenidos en cuenta y utilizados por nuestro Creador. Sencillamente necesitamos mirar a Dios para que lidere nuestra vida mientras procuramos honrar nuestro valor sagrado” (*Abrazar la plenitud*, capítulo 3).

Invite a los asistentes a elegir dos de los siguientes ejercicios para registrar por escrito. Organice tiempo para que compartan una de sus respuestas en el grupo pequeño, o bien elija alguna otra estrategia para compartir entre las que se incluyen en el Apéndice A.

1. En el capítulo 3, Stonecypher analiza la importancia del juego y la creatividad en la vida de niños y adultos. Identifique un ejemplo de “juego” que forme parte de su enfoque de la vida cotidiana y describa sus beneficios espirituales.
2. Según Stonecypher, “El *sabbat* implica hacer cosas que a la persona le generan sanidad, descanso y alegría” (capítulo 3). Repare en la letra de “Take Time to Be Holy” (*The United Methodist Hymnal*, n° 395). Elabore una representación visual del *sabbat* o escriba una bendición sabática. Las bendiciones pueden expresar alabanza a Dios o pedir de él su favor. Pueden ser bendiciones para los niños o para la creación, pronunciadas sobre el pan o durante el ritual. Un ejemplo de bendición sabática podría ser:

*Que el amor y la paz de Dios te acompañen. Que durante tu descanso, Dios renueve tu alma y reenfoque tu corazón y tu mente.*¹

3. En el capítulo 3, las secciones tituladas “Amarse a uno mismo” y “Amar a través de los lentes de la creación y de la comunidad”, la autora expresa cómo la relación con su hijo la llevó a replantearse el modo en que entendía el amor a sí misma. Registre por lo menos dos ideas que aparecen en esas páginas y que tal vez iluminaron su propio andar al amarse a sí misma o a sí mismo.

SABIDURÍA WESLEYANA (10 minutos)

En la sección titulada “La caída todavía pesa”, del capítulo 3, la autora nos recuerda nuestra teología y herencia wesleyana. Invite a los participantes a identificar los métodos que utilizan para avanzar hacia la perfección cristiana y para honrar su propio valor sagrado.

UN MODELO DE AUTOCUIDADO (20 minutos)

En la sección del capítulo 3 titulada “El cuidado de uno mismo y el *sabbat*”, Stonecypher comparte tres verdades importantes sobre Dios expuestas por Walter Brueggemann. Aprovechando el concepto de Brueggemann sobre el *sabbat* como inspiración, guíe a los participantes mientras planifican en forma individual o en grupos pequeños una agenda del *sabbat* que establezca límites personales equilibrados.

TIEMPO DE COMPROMISO:

VIVIR SIN MÁSCARAS (30 minutos)

Invite al grupo a considerar la sección “Identidad y vocación” en el capítulo 3, y a reflexionar en los “muros de

racionalización” que construimos alrededor de nuestra identidad. Cada participante diseñará una máscara con un plato de cartón. Uno de los lados de la máscara representará las identidades que nos impiden vivir plenamente lo sagrado de nosotros mismos. El otro lado de la máscara representará nuestro compromiso de encarar el discernimiento personal, una decisión concreta de seguir el camino del discipulado. Los participantes pueden compartir su reflexión utilizando la estrategia del Círculo Interno–Círculo Externo, que se describe en el Apéndice A.

ADORACIÓN DE CIERRE (20 minutos)

Canto: “Come and Find the Quiet Center”, *The Faith We Sing*, n° 2128, o “May You Run and Not Be Weary”, *The Faith We Sing*, n° 2281

Crédito: “*Come and Find the Quiet Center*”. Letra de Shirley Erena Murray. ©1992 Hope Publishing Co. Música (attr.): B.F. White. Dominio público. CCLI License #11221925; “*May You Run and Not Be Weary*”. Letra y música de Handt Hanson y Paul Murakami. ©1991 Changing Church Forum, Inc. CCLI License #11221925

Oración

Invite al grupo a compartir las bendiciones sabáticas y las representaciones visuales del sabbat. Las bendiciones y los diseños creativos pueden ser colocados en el centro de adoración a medida que se comparten.

REFERENCIAS

1. Matthew Sleeth, M.D., *24/6: A Prescription for a Healthier, Happier Life* (Nashville: Tyndale House Publishers, Inc., 2012).

Capítulos 4 y 5

Sesión

4

La vida de pacto:

¡Hacer que funcione!

PENSAMIENTO CENTRAL

“La herencia que se nos ofrece como pueblo de fe, a través de las historias y el pueblo de las Escrituras, es una de las formas en que Dios nos ayuda a discernir nuestro papel en la obra redentora de Dios en el mundo” (*Abrazar la plenitud*, capítulo 4).

OBJETIVO DE LA SESIÓN

Identificar los textos bíblicos que sostienen nuestra fe y nos conectan con la herencia que recibimos en las comunidades de pacto con las que estamos vinculados en este momento, y enfatizar el uso de esas experiencias para construir y fortalecer comunidades dondequiera que vayamos.

MATERIALES

- Una candela a batería
- Biblia
- Concordancia bíblica
- Cinta de empapelar de color azul

- Tarjetas de fichero de 10 por 15 cm o cartulinas cortadas por la mitad
- Marcadores / crayones
- Papel reciclado para el muro de grafiti, con el título: “La vida de pacto”
- Papel reciclado o papel de envolver para elaborar un cartel: “Galería de héroes y heroínas”
- Lapiceras / lápices
- Recipiente con tierra y paquetes de semillas (que ya se usaron en sesiones anteriores)
- Hojas de papel
- Bolsas pequeñas con cierre hermético
- *The United Methodist Hymnal* y *The Songs of Zion*
- En español: *Mil voces para celebrar*

PREPARACIÓN

- Organice el centro de adoración o agregue los siguientes elementos: una vasija con tierra, con pancartas de “Lugar de geografía espiritual” plantadas allí; un surtido de paquetes de semillas, una candela.
- Pida a dos voluntarios o voluntarias (un periodista y Noé) que representen el guion “Entrevista a Noé”.

- Pida a un voluntario que lea en voz alta el relato de Celeste Savage.
- Decida cuál de las canciones que tratan sobre Noé se cantarán en el grupo durante la Adoración de apertura. Busque canciones en varios himnarios y cancioneros, o elija una canción que usted conozca. Quizás quiera usar la canción “Forty Days and Forty Nights” (ver *Put Your Arms Around the World: Global Songs and Activities for Children*); “Who Built the Ark?” (una antigua canción de campamento); o el *negro spiritual*, “God Put a Rainbow in the Sky”.
- Prepare el muro de grafiti: coloque papel reciclado en un lugar que sea apropiado para que los participantes escriban con marcadores o agreguen notas adhesivas. Escriba el título: “La vida de pacto”.
- Cuelgue el cartel “Galería de héroes y heroínas”
- Complete su tarjeta de compromiso: a cada participante se le pedirá que escriba una cosa que hará para construir o fortalecer la comunidad de pacto donde ha sido llamado o llamada a pertenecer y a servir.
- Coloque las normas de participación en un lugar donde todos puedan verlas.

ADORACIÓN DE APERTURA (15 minutos)

Canto: Conduzca al grupo en una canción sobre Noé y la construcción del arca. O bien pregunte al grupo si alguno conoce una canción que pueda enseñar a los compañeros y compañeras.

Representación “Entrevista a Noé”

Periodista: ¿Qué está usted haciendo? Quiero decir, ha estado martillando y martillando durante años. ¿Para qué?

Noé: Dios me dijo que construyera un arca. Confío en Dios.

Periodista: Debe saber que la gente se ríe de usted... se mueren de risa pensando que está martillando y uniendo tablas sin un propósito y sin ton ni son.

Noé: Dios me dijo que construyera el arca, que me preparara para la lluvia. Confío en Dios.

Periodista: ¿Qué es la lluvia? Es una palabra nueva para mí.

Noé: No estoy seguro de lo que es la lluvia. Dios dijo que caería agua del cielo. Conozco el rocío, que aparece en la hierba al amanecer. ¿Será como eso? Rocío que veremos caer del cielo. Pero, ¿sabe qué?, Dios me dijo que construyera un arca. Y yo confío en Dios.

Periodista: Bueno, parece que no voy a obtener ninguna información de su parte. Usted sigue diciendo “confío en Dios, confío en Dios”.

Noé: No sé cuándo va a venir la lluvia. Siempre he obedecido a Dios, y no hay motivo para cambiar. Haré lo que Dios me pida. Confío en Dios.

Después de escuchar la entrevista, invite al grupo a cerrar los ojos y a inspirar varias veces profundamente, con calma y concentración. Piensen en la afirmación de Noé “Confío en Dios”.

Pida a la clase que piensen en algún momento de su vida (ya sea una experiencia personal o un evento que presenciaron) cuando ellos mismos, o alguien a quien conocían, confió sencillamente en Dios. ¿Qué sensaciones les despierta? ¿Qué significa confiar en Dios? (*Permita dos o tres minutos para la reflexión*). Pregunte al grupo si hay alguien dispuesto a compartir su historia, solo una o dos personas. Si no hay voluntarios, comparta una historia de su propia vida cuando usted haya confiado en Dios.

Canto (elegir uno): “My Heavenly Father Watches Over Me”, *Songs of Zion*, n° 69; “I Will Trust in the Lord”, *Songs of Zion*, n° 14; “Trust and Obey”, *The United Methodist Hymnal*, n° 467.

Crédito: “My Heavenly Father Watches Over Me”. Letra y música: Charles H. Gabriel ©1949, ©1953. Arr: J. Jefferson Cleveland ©1981 Abingdon Press. Todos los derechos reservados. Arreglo usado con permiso de Abingdon Press/UM Publishing. “I Will Trust in the Lord”. Letra y música: J. Jefferson Cleveland ©1981 Abingdon Press. CCLI License #11221925. “Trust and Obey”. Letra de John H. Sammis; Música de Daniel B. Towner, 1887. Dominio público.

Oración (al unísono)

Señor, que podamos encontrar en la historia de Noé y su confianza en ti —cuando lo utilizaste para salvar a toda la creación— un mensaje de esperanza y sentido para nosotros. Danos un toquecito en el hombro y alientanos a construir y fortalecer comunidades santas y solidarias donde la gente sea rescatada de su pecado y encuentre tu voluntad para su vida. Amén.

EXPLORACIÓN: ANÁLISIS DEL TEXTO (30 minutos)

Invite al grupo a comenzar el proceso de análisis de los capítulos 4 y 5 con el propósito de renovar la valoración de

nuestra herencia bíblica y dejar que nos guíe, a medida que elaboramos nuestros propios planes para la vida de pacto y para el desarrollo espiritual deliberado.

Lea el pensamiento central en voz alta: “La herencia que se nos ofrece como pueblo de fe, a través de las historias y el pueblo de las Escrituras, es una de las formas en que Dios nos ayuda a discernir nuestro papel en la obra redentora de Dios en el mundo” (*Abrazar la plenitud*, capítulo 4).

Guíe al grupo en el repaso de la historia que se encuentra en la sección “El pacto como solidaridad”, en el capítulo 4.

Pida algunos voluntarios o voluntarias que respondan a estas preguntas:

1. ¿Qué les asombra en la respuesta de Noé a Dios? ¿Qué les parece desafiante?
2. ¿Qué estaba llamado a ser Noé?
3. ¿Cómo es la relación de Noé con los animales descriptos?
4. ¿Qué podemos aprender de la confianza de Noé en Dios?

Subraye el hecho de que se nos ofrece una herencia de fe por medio de las Escrituras. Pida a los participantes que en sus cuadernos, diarios, o en una hoja de papel anoten tres a cinco héroes y heroínas de la Biblia. Indique que junto a los nombres escriban una o dos oraciones que expliquen la importancia que esos héroes y heroínas tienen para ellos. (*Tenga preparado un ejemplo de héroe o heroína de la Biblia que haya sido valioso en su experiencia personal*).

A continuación, pida a cada participante que en una tarjeta de fichero de 10 por 15 cm escriba el nombre de uno de sus héroes o heroínas elegidos, junto con la referencia bíblica, si la conocen. Indique que las adhieran con cinta en la lámina de “Galería de héroes y heroínas”.

Cuando todos hayan colocado sus tarjetas, seleccione al azar algunas tarjetas en el muro y pida a las personas que las colocaron que compartan con el grupo porqué esta persona en la Biblia tuvo significado para ellas.

NOTA: Si la persona seleccionada se siente incómoda para hablar, pase rápidamente a seleccionar otra tarjeta, de otra persona.

Guíe la atención de todos a la sección del texto de estudio en el capítulo 4 que se titula “La vida de pacto y la encarnación”. Pida a los participantes que escriban en sus diarios, cuadernos u hojas de papel un párrafo de dos o tres oraciones en respuesta a por lo menos tres de las siguientes preguntas:

1. En qué situaciones es más desafiante amar al prójimo como nos amamos a nosotros mismos?
2. ¿Cómo guiarían a alguien en la meta de amar a Dios completamente? ¿Cuál es su hoja de ruta?
3. ¿Qué daño ven en el medioambiente donde se ubica geográficamente su hogar? ¿O en algún lugar que les sea importante?
4. ¿Qué desafío medioambiental les partió alguna vez el corazón? ¿La crisis del agua en Flint, Michigan? ¿La contaminación de Love Canal en Nueva York? ¿El peligro de contaminación de las tierras sagradas de los

estadounidenses nativos —desde hace tiempo, y actualmente por el oleoducto Dakota Pipeline Access en Dakota del Norte?

5. Pensemos en las afirmaciones de Nati Passaw que compartió Stonecypher: Hemos cometido el pecado de meternos “con los ciclos naturales en una manera muy grave” y “necesitamos dar un paso atrás y reconocer que el pecado no es simplemente un acto individual”.¹ ¿Qué piensan que quiso decir?
6. ¿Qué quiere decir Norman Wirzba cuando afirma que “comer es la cosa más íntima que hacemos”?²
7. ¿Cómo nos ayuda la historia de Will Harris, el ganadero de bisontes, a estar más conectados con la comida que ingerimos y a tomarla más en serio?

Pida que se distribuyan en grupos de dos o tres personas y compartan la respuesta que dieron a una de las preguntas. Reúna nuevamente al grupo general y pida un voluntario o voluntaria por cada pregunta para que comparta su respuesta en uno o dos minutos. *(Si queda una pregunta sin haber sido comentada, esté preparado para compartir sus propios pensamientos respecto a esa pregunta).*

REFLEXIÓN PERSONAL (20 minutos)

Stonecypher confesó un importante privilegio personal; pida a los participantes que releen el tercer ítem en la sección “Pasos para el éxito”, en el capítulo 1, o bien lea usted ese párrafo en voz alta. Entonces pida a los participantes que tomen una

hoja de papel y tracen dos columnas. En la parte superior de la columna de la derecha, el título será “Mis privilegios son”; allí deben anotar por lo menos cinco cosas que cada uno considera que caben en esta categoría. El título de la segunda columna será “Mis desafíos son”, y allí anotarán tres a cinco cosas que caben en esa categoría. Como líder del estudio, considere la posibilidad de compartir un ejemplo para cada columna, tomado de su experiencia personal, como una manera de alentar la reflexión.

Pida al grupo que se distribuya en grupos de dos o tres personas. Dígales que conversen sobre los privilegios y desafíos que anotaron, y cómo estos podrían afectar a la comunidad en la que se encuentran. Luego reúna nuevamente al grupo general y pida algunos voluntarios para compartir sus reflexiones.

SABIDURÍA WESLEYANA (10 minutos)

Indique a la clase que repase el párrafo que comparte los pensamientos de John Wesley sobre la manera en que cuidar de nosotros mismos forma parte del proceso de discipulado. (Vea el punto ‘Comida saludable y ejercicios’ en la sección “Prácticas para la vida de pacto”). Como grupo, elaboren una lista de los pasos para la salud y el bienestar inspirados en los consejos de Wesley; coloquen esa información en una lámina que quede visible para todos. Invite a los participantes a sugerir cuáles de las sugerencias les parecen las más sencillas de practicar, y cuáles les resultarían más desafiantes.

HACER QUE FUNCIONE (30 minutos)

Celeste Savage es una líder que se ocupa de personas sin techo en la localidad de Salisbury, Maryland. Escuchen su historia (pida a un voluntario o voluntaria que lea en voz alta):³

Estaba conduciendo un transporte escolar cuando vi una bolsa de dormir enrollada bajo un árbol. Me obsesioné por saber a quién pertenecía. Finalmente conocí a “Bill”, un empapelador lesionado y desocupado que había trabajado en forma continua pero carecía de seguro de salud. La lesión acabó con la fuente de su sustento y pronto perdió su vivienda. Su historia me impulsó a cambiar mi actitud hacia las personas sin techo, a quienes acostumbraba decir: “Vaya a buscar un empleo”, y ahora les digo: “¿En qué puedo ayudarla?”. Fue el impulso para fundar HALO (Hope and Life Outreach [Promoción de Vida y Esperanza]), un conglomerado de ministerios entre los que se incluyen refugios nocturnos durante todo el año para varones o mujeres; un programa de recuperación de dieciocho meses llamado Journey of Hope (Camino de Esperanza); el vínculo con agencias de servicios sociales para ayudar a la gente a ponerse nuevamente de pie, y un centro comercial donde gente de todos los niveles económicos puede comprar y contribuir de ese modo a sostener a los sin techo. Esta es la voluntad de Dios para mi vida.

Señale que Celeste Savage es un ejemplo de cómo “hacer que funcione”, y que ahora tenemos la oportunidad de hacerlo nosotros. Pida a los participantes que repasen las subsecciones del capítulo 4 que se titulan “Vida en comunidad: arraigar en un lugar” y “Trabajo significativo”, y que tomen en cuenta el énfasis sobre “dejar una marca en el mundo”. Después reexamine el contenido del capítulo 5, especialmente el concepto de crear una norma de vida y los pensamientos de Richard Rohr sobre la Santa Trinidad como una comunidad. Guíe al grupo en una conversación sobre lo que han aprendido y pregunte qué ideas han tenido para hacer su marca propia en el mundo.

Por último, considere el conjunto de preguntas en la sección titulada “Salud mental, física y espiritual”. Pida a los participantes que elijan un grupo de preguntas para reflexionar en forma individual (por ejemplo, Movimiento, Nutrición, Salud mental, Salud espiritual). Asigne tiempo para que puedan registrar en sus cuadernos, diarios o en una hoja de papel sus pensamientos acerca de las preguntas. Dígales que lo que escriban es solo para ellos, para ayudarles a pensar en la manera en que pueden responder a los desafíos y a los conceptos presentados en el texto de estudio.

Prepare a la clase para el momento de Adoración de cierre, distribuyendo tarjetas de 10 por 15 cm. Pídales que escriban en la tarjeta una cosa que harán para construir y/o fortalecer la comunidad de pacto a la que han sido llamados y llamadas a pertenecer y a servir. Usted puede compartir con libertad, a modo de ejemplo, la tarjeta de compromiso personal que preparó de antemano.

TIEMPO DE COMPROMISO: TRÁIGANLO AL ALTAR (15 minutos)

Coloque en el centro de adoración, en el espacio preparado como altar, el recipiente con tierra que prepararon en la sesión 2. Si es posible, reúna al grupo en un círculo alrededor de la mesa. Encienda las velas. Canten una canción conocida, por ejemplo “Here I Am, Lord”, *The United Methodist Hymnal*, n° 593; o “Send Me Lord”, *The United Methodist Hymnal*, n° 497.

Invite a los participantes a acercarse uno por vez para colocar su tarjeta de compromiso en el altar. Anímelos a compartir

en voz alta su compromiso y a orar por la fortaleza que necesitan para dar el próximo paso que han decidido para su vida.

Una vez que han compartido todos los que han querido hacerlo, entregue a cada participante una bolsa pequeña con cierre hermético y una cuchara descartable. Pídales que regresen al altar y tomen una cucharada de la tierra como recordatorio de la comunidad de la que salen en este lugar sagrado. Invite a encontrar una manera de usar esa tierra (colocarla en su jardín, en una maceta, en torno a un arbusto, o para hacer crecer algo nuevo en ella). Motive a los participantes a llevar del altar un paquete de semillas.

Por último, pida a los y las asistentes que dentro de los próximos treinta días envíen un correo electrónico al líder de estudio y/o a algún otro de los participantes para comentarles de qué modo usaron la tierra en su comunidad.

ADORACIÓN DE CIERRE

Oración (al unísono)

Mientras todavía están todos sentados, pida a la clase que oren al unísono:

Dios santo y misericordioso, nos has recordado lo que estamos llamadas y llamados a hacer. Nos has recordado nuestra herencia por medio de líderes y mentores espirituales de la Biblia y de la vida diaria. Nos has desafiado a ser hacedores de un lugar y constructores de comunidad. Nos sentamos, nos arrodillamos o estamos de pie en tu presencia pidiéndote fuerza y visión para que podamos ser todo lo que deseas para nosotros. Oramos en el nombre de nuestro amado Salvador Jesucristo. Amén.

REFERENCIAS

1. Fred Bahnson, *Soil and Sacrament: A Spiritual Memoir of Food and Faith* (New York: Simon & Schuster, 2013), 206.
2. Norman Wirzba, *Food and Faith: A Theology of Eating* (Cambridge; New York: Cambridge University Press, 2011), 156.
3. Celeste Savage, directora de HALO, entrevista de Faye Wilson on PAC 14 (Wicomico County, Maryland, Canal público), octubre de 2011.

Estrategias para sintetizar y para compartir

ENTREGA UNO—RECIBE UNO

Los participantes numeran sus hojas de papel de uno a cinco. Escriben en ellas tres ideas. Deben hablar con por lo menos dos personas para conseguir dos ideas adicionales y entregarles dos de las que habían escrito.

CÍRCULO INTERNO Y CÍRCULO EXTERNO/ CÍRCULO DE CONVERSACIÓN

Organice a los participantes en dúos. Uno de los miembros de la pareja se ubica para integrar un círculo que mira hacia afuera (este es el círculo interno). Los demás participantes forman un círculo enfrentando a los compañeros del círculo interno. Designe al que hablará en primer lugar: el compañero del círculo interno hablará primero y el del círculo externo escuchará. Después cambiarán el rol en la pareja, y el del círculo externo hablará mientras el del círculo interno escuchará. Finalmente el círculo externo rota y se detiene cuando el líder da la señal, para formar una nueva pareja y repetir el proceso de compartir.

MEZCLARSE—FORMAR PARES—COMPARTIR

Mientras suena la música los participantes circulan por la sala y se mezclan entre sí. Cuando la música se detiene, cada persona busca al compañero o compañera más cercana y disponen de un minuto cada uno para conversar. Cuando la música comienza nuevamente, los participantes vuelven a mezclarse y a buscar una nueva pareja.

TESTIMONIO DE UN MINUTO

Esta estrategia de enseñanza se propone ofrecer oportunidades para compartir, a la vez que definir un lapso aproximadamente igual a cada hablante. Es una herramienta para guiar a las personas a reflexionar y a elegir sus pensamientos más valiosos, los aspectos esenciales de su relato, y entonces compartir esa información en un tiempo breve. No olvide lo siguiente:

1. Identifique los aspectos más importantes de su historia o experiencia, y organice qué información dará primero, cuál en segundo lugar, etc.
2. Comprométase a controlar el tiempo disponible (use un cronómetro) y avise oral o visualmente a la persona 15 a 30 segundos antes del plazo, para que pueda concluir.
3. Detenga a la persona que está hablando si se ha excedido 15 segundos: use frases como “gracias por compartir, debemos continuar”, o “debo interrumpir para que todos tengan oportunidad de hablar”.

COMPARTIR DE A DOS/PENSAR — FORMAR PAREJAS — COMPARTIR

Los participantes hacen una pausa para pensar o escribir. Una vez cumplido el tiempo, forman pareja con un compañero o compañera y cada uno dispone de dos minutos para compartir.

UN ALUD DE CONVERSACIÓN

Los participantes eligen una respuesta para compartir y la escriben en un trozo de papel. Entonces arrollan los papeles y, ante la indicación del líder, arrojan suavemente las “bolas de nieve” por el piso de la sala. Los participantes leen los mensajes en los papeles que les van llegando.

Datos y primeros pasos hacia la sustentabilidad

TOMADO DE *PONER EN PRÁCTICA LOS 13
PRINCIPIOS DE MUJERES METODISTAS UNIDAS*

LOS 13 PRINCIPIOS: SÉ JUSTO. SÉ ECOLÓGICO

Accesibilidad, Costo asequible, Huella de carbono, Comida y bebidas saludables, Oportunidades económicas justas, Solidaridad local, Inclusión intergeneracional, Uso de papel, Justicia racial, Reducción de toxinas, Reducción de desechos, Uso del agua y Bienestar de los participantes conforman los 13 Principios para la Sustentabilidad.

Estos principios forman la esencia de las preocupaciones de Mujeres Metodistas Unidas en el terreno de la justicia social. Son pasos prácticos, medibles, apropiados para implementar los 13 Principios a la hora de organizar encuentros. Estas conductas tienen el potencial de influir en las decisiones personales y modificar hábitos de vida.

El siguiente muestreo de datos y pasos ofrece ejemplos que pueden orientar en las decisiones a favor de la salud y la plenitud. Encontrará información amplia y detallada en **www.unitedmethodistwomen.org/climate-justice**.

PRINCIPIO 3: HUELLA DE CARBONO

Reduzca el impacto del carbono optando por el transporte público, el vehículo compartido, o las opciones de energía alternativa como vehículos eléctricos, híbridos, o a biodiesel.

Reduzca el impacto del carbono en la oficina y en el hogar adaptando los espacios y las instalaciones para que funcionen con eficiencia en el uso de agua e iluminación, y minimicen la generación de toxinas. Organice una auditoría energética para informar de las decisiones. Elija temperaturas amigables al control climático: minimice el uso de acondicionadores de aire en las temporadas cálidas y disminuya la calefacción en las temporadas más frías.

Reduzca la huella de carbono en la generación de alimentos y en la disposición de residuos, planificando menús adecuados. Esto implica elegir alimentos menos elaborados (nada de carne roja, más comidas vegetarianas y veganas, nada de ingredientes que requieran traslado distante y refrigerado).

PRINCIPIO 4: COMIDA Y BEBIDAS SALUDABLES

En lo posible, auspicie a los productores locales (hasta 370 km de distancia). Elabore menús a partir de los productos de estación en su zona y cuando sea posible utilice opciones orgánicas certificadas.

Auspicie a los proveedores y productores de alimentos que promuevan el empleo y muestren ética laboral, y evite a quienes no lo hacen. Compre productos de Comercio Justo, como los cafés y los tés orgánicos.

El estadounidense promedio consume unos 120 kg de carne por año, casi el cuádruple del promedio global. “La decisión

personal más eficiente que usted puede hacer en relación con su dieta para disminuir las emisiones que provocan el calentamiento global es comer menos carne, en particular carne roja. La producción de carne aporta más al calentamiento que casi cualquier otro tipo de alimento... En los Estados Unidos de América la producción de carne roja representa más de un tercio del total de emisiones de calentamiento en todo el sector agroproductivo” (Fuente: Union of Concerned Scientists, Cooler, Smarter, Island Press, 2011).

PRINCIPIO 10: REDUCCIÓN DE TOXINAS

Tenemos que abandonar el uso de productos tóxicos. También debemos cambiar lo que consumimos, de modo que no usemos bienes que requieren tóxicos químicos en su manufactura o que producen toxinas durante el proceso de descarte. Los estudios muestran que los depósitos de residuos tóxicos en los Estados Unidos de América están localizados en forma desproporcionada en o cerca de comunidades cuyos habitantes son en forma predominante de raza negra.

- Elija papel y productos de papel sin cloro. Cuando se trate de imprimir, utilice tintas de soja o de origen vegetal.
- Controle la cantidad de energía que utiliza (calefactores, acondicionadores de aire, iluminación, etc.). La producción de energía genera los principales desequilibrios ambientales.
- Mantenga un enfoque de mínimo o ningún uso de tóxicos (para el cuidado del jardín, pesticidas, pinturas, elementos de limpieza, etc.).

PRINCIPIO 11: REDUCCIÓN DE DESECHOS

Prevea la generación de desechos. Antes de comprar algo, pregúntese: “¿Lo necesitamos realmente?”. Si de verdad lo necesita, compre la menor cantidad posible en el formato más sustentable, con mínimo o ningún envoltorio. En lo posible planifique reusar.

Haga compost con los residuos de alimentos. Elabore su propio sistema de compost. Algunos municipios y empresas de residuos lo tienen. Algunas huertas comunitarias o programas de jardinería asociados con jardines botánicos o con servicios de extensión agrícola pueden estar dispuestos a dar asesoramiento.

Reciclar una sola lata de aluminio puede ahorrar energía suficiente para hacer funcionar un televisor durante dos horas (Fuente: MeerGreen).

PRINCIPIO 12: USO DEL AGUA

Elija grifos, duchas, inodoros y equipamiento de jardín de flujo medido, que permiten minimizar el uso del agua.

Según *National Geographic*, se necesitan unos 260 litros de agua para llenar una bañera; la ducha generalmente permite ahorrar agua.

El agua requerida para producir la dieta estadounidense promedio es de aproximadamente 3800 litros por persona por día, en contraste con el requerimiento global de 3400 litros promedio por persona por día para la producción de alimentos, uso de la vivienda, transporte, generación de energía y consumo de bienes materiales (Fuente: *National Geographic*).

Acerca de las autoras

FAYE WILSON

Faye Wilson es escritora, educadora y música. Durante veintiún años fue integrante de la Junta General de Ministerios Globales y estuvo comprometida con Mujeres Metodistas Unidas en educación para la misión. Wilson ha escrito materiales para diez temas de estudio de misión. En 2015 lideró plenarios sobre educación transformadora. En 2014 escribió la Guía para líderes de *How Is It With Your Soul? (¿Qué sucede con tu alma?)*. En 2012 escribió el estudio sobre la pobreza de los niños, *The Girl Under the Bridge*, y produjo el DVD sobre la pobreza, *Standing in Need: Systemic Poverty in our Midst*.

Wilson es directora ejecutiva de GeeFaye Associates, una firma consultora de música y educación en Salisbury, Maryland. También trabaja como especialista en compromiso de los padres con las escuelas públicas del condado de Wicomico, y enseña redacción inglesa en el Wor-Wic Community College. Es voluntaria hace nueve años del programa de refugio HALO para mujeres, niñas y niños.

Wilson es también vicepresidenta de la unidad de Mujeres Metodistas Unidas del distrito de Salisbury, de la Conferencia de Península–Delaware, y ministro de música y artes en la Iglesia Metodista Unida de Mt. Zion en Quantico, Maryland.

Wilson tiene una licenciatura en Estudios Religiosos (Wilson College, Chambersburg, Pensilvania), una maestría en Estudios Teológicos (Drew Theological School, Madison, Nueva Jersey), una maestría en Periodismo (Universidad de Nueva York) y un doctorado en Educación para Adultos (Universidad de Columbia).

ELLEN LIPSEY

Ellen Lipsey es educadora y activista en favor de las niñas y los niños en Van Horn, Texas. Después de enseñar durante treinta y un años en las escuelas públicas de Texas, Lipsey pasó del aula al trabajo directo con los niños y las familias a través de las muchas oportunidades provistas por Mujeres Metodistas Unidas.

Lipsey ha servido en diversas posiciones de Mujeres Metodistas Unidas en los niveles locales, distritales y de conferencia, incluyendo las de líder de estudios, decana asistente y decana de Misión u. A nivel nacional, sirvió como directora de Mujeres Metodistas Unidas y más tarde como representante del Grupo Consultor del Programa de Conferencia de Nuevo México. Mientras era directora, Lipsey también fue miembro de la Junta General de Ministerios Globales.

En la actualidad sirve como parte del equipo de guías jurisdiccionales para el programa Sé Justo. Sé Ecológico, de Mujeres Metodistas Unidas, que promueve la integridad y la justicia en la forma en que se planifican las reuniones y los eventos. También representa a la Conferencia de Nuevo México de Mujeres Metodistas Unidas en la Junta de Ministerios McCurdy, una Institución de Misión Nacional.

Lipsey tiene una licenciatura en Ciencias Políticas y una maestría en Currículum y Aprendizaje.