

## La Vela del Día

- Por Irena Huseva, obrera sénior de Ucrania. Basado en un ejercicio de reflexión diaria que lideró durante la semana para obreros, agosto 2021.

**¿Qué es la Vela del Día?** - Se trata de un tiempo de reflexión al final de cada día a lo largo de una conferencia o campamento. En nuestra semana para obreros, siempre empezaba este tiempo encendiendo una vela.

### Los objetivos de este tiempo:

Durante nuestros eventos, los participantes oyen muchas cosas. Normalmente, intentamos dar la mayor cantidad de información posible a lo largo de las diferentes sesiones o seminarios.

Es por eso que el objetivo de la vela del día es:

- parar al final de cada día y reflexionar sobre lo que ha ocurrido ese día;
- reunir todas las impresiones de aquel día, los pensamientos que nos han llamado la atención, encuentros importantes y lo que uno ha recibido.

**Duración en nuestra semana para obreros:** De 20 a 30 minutos.

### Así es cómo usamos este tiempo:

#### **Día 1: Compartir con tu compañero de oración:**

¿Con qué estado de ánimo y expectación viniste a esta conferencia?

¿Cómo te fue el día?

Orad el uno para el otro.

(Cada día, cada pareja de oración tenía un espacio de tiempo para reunirse; esta fue su primera reunión, durante la primera noche).

#### **Día 2: Compartir en grupos de 4:**

¿Qué provocó emociones positivas a lo largo del día?

¿Qué provocó emociones negativas?

¿Qué fue lo más útil?

¿Qué fue lo más difícil?

¿Qué aprendiste sobre ti mismo?

¿Qué te llevaste de las sesiones o de las diferentes conversaciones?

(No todos tienen que contestar todas las preguntas, solo aquellas que les sean aplicables).

#### **Día 3: Compartir con todo el grupo: Ejercicio "Exprimidor de jugo "**

El líder cuelga cuatro fotografías en la pared:

- 1) Un exprimidor de jugo arriba
- 2) Una cesta llena de naranjas
- 3) Un vaso de jugo de naranja
- 4) Las sobras de las naranjas exprimidas

Cada participante recibe entre 2 y 4 hojas de papel pequeñas.

En ellas, pueden escribir las respuestas a las preguntas sugeridas que irán con cada fotografía y, a continuación, pegarlas a la fotografía a la que pertenecen. Lo mejor es escribir respuestas cortas.

		
		
<p>¿Qué tema no se ha tratado completamente?          ¿Qué otro tema te gustaría que se clarificara más?          ¿Sobre qué tema quieres pensar más o aprender más?</p>	<p>¿Cuáles fueron los momentos “deliciosos” de hoy?          ¿Qué te hizo feliz hoy, te dio nueva energía o te fortaleció física o espiritualmente?          ¿Qué respuestas recibiste hoy?</p>	<p>¿Qué cosas no te gustaron hoy o te parecieron innecesarias, ofensivas, irrelevantes o molestas?</p>

**Día 4: Compartir con todo el grupo (o en grupos pequeños): Ejercicio “Mi mano”**

Dibuja el contorno de la palma de tu mano y escribe al lado de cada dedo:

- Pulgar: ¿Qué me gustó realmente hoy?
- Índice: ¿Sobre qué me gustaría que hablaran más los ponentes o se tratara en las sesiones?
- Dedo medio: ¿Qué me gustaría poner en práctica exáctamente después de las sesiones y seminarios de hoy?
- Anular: ¿Qué me ha tocado emocionalmente? O, ¿qué emociones experimenté hoy?
- Meñique: ¿Qué eché de menos hoy (p. ej., tiempo a solas, tiempo de comunión, ejercicio...)?

Comparte con el grupo

**Al final de la conferencia. Ejercicio “Mochila”** - ¿Qué es lo más importante que te vas a llevar de esta conferencia?

Cada participante escribe brevemente en un papel la respuesta a la pregunta: “¿Qué conocimiento, ideas, motivación, habilidades, etc. recibiste durante esta conferencia y te llevarás para poner en práctica en tu vida y ministerio?”. Las respuestas se pegan a la fotografía de la mochila (en un tablero). Luego, se leen en voz alta por un moderador.

Si quieres descubrir más, puedes enviar un correo electrónico a Irena Huseva: [irenahuseva@gmail.com](mailto:irenahuseva@gmail.com).