

**5. PLATAFORMAS****ACTIVIDAD 3****EJERCICIOS ESPIRITUALES PARA ATEOS****2. Mi historia**

- **Sugerencias de lecturas para la motivación:** Salmo 139
- **Sugerencias para el signo**

El día anterior, a la llegada, los participantes se hacen de dos en dos una máscara con vendas de escayola. Esa máscara servirá de elemento plástico para el ejercicio de la historia. En caso de no poder prepararla, se puede hacer lo mismo con caretas de cartón.

Se prepara en diferentes lugares del recinto espacios con pintura de dedos - u otra pintura fácil de utilizar - para ir pintando la máscara.

- **Ejercicio**
  1. Busca un lugar tranquilo y prepárate para el viaje. Vas a hacer un viaje por tu historia, desde el momento de tu nacimiento. Cierra los ojos y respira profundo, vacía tu cabeza de otras preocupaciones y disponte a emprender esta aventura.
  2. Cuando te sientas preparado(a), ponte en pie y empieza a caminar. Tu historia empezó antes de que tú nacieras, cuando tus padres se encontraron...

Camina y piensa en tus papás, en lo que sabes de tu familia antes de que tú nacieras. ¿Tenías ya hermanos? ¿Qué hacían tus padres? ¿Cómo estaba tu familia cuando tú naciste?

Detente y saborea ese momento. Como cualquier momento de nuestra historia, ese momento puede ser alegre o triste, pero gracias a él eres quien eres y estás aquí... da gracias por tus padres y por tu nacimiento.

Señala en tu máscara la huella de tu familia en tu vida.

3. Continúa caminando y fija tu atención en tus primeros recuerdos. ¿Qué recuerdas? ¿Cómo te sentías? Recuerda tu infancia. ¿Cómo era tu familia? ¿Qué recuerdas de lo que te rodeaba? ¿Qué sentimientos marcaron tu infancia?

Detente y re-cuerda ese momento. Alébrate con las buenas experiencias y los sentimientos positivos... reconoce, asume y busca el por qué de los sentimientos dolorosos y las experiencias tristes...

Señala en tu máscara la huella de tu primera infancia.

4. Camina y continúa recordando tu historia. Ante cada momento importante, detente, profundízalo (sea positivo o negativo): las dificultades, las alegrías, las personas, los acontecimientos que me "cambiaron" la vida. Después señala en tu máscara la huella que te dejó ese momento. No corras. Ve paso a paso y saborea cada momento de tu historia, sea feliz o triste.
5. Llega al momento de hoy. A la luz de tu historia, es muy posible que te comprendas mejor a ti mismo/a. Señala en tu máscara quién y cómo eres hoy.
6. Emprende la vuelta con tu máscara, que ahora ya lleva impresa tu historia y alébrate por ella. Da gracias por ella: puede que no sea el cuento que uno hubiera elegido, pero te ha traído hasta aquí, es tu vida, el regalo más importante que se te ha hecho. Y tendrá sin duda limitaciones, pero, precisamente por eso, está llena de posibilidades.