

PARTE II: Dios Está Buscando TU ATENCIÓN

📅 Fecha	@March 22, 2023
📌 Práctica	Espiritualidad En La Era De La Tecnologia

EMPIECEN EN ORACIÓN Y ADORACIÓN.

Oren **pidiéndole al Espíritu Santo que dirija y guíe su tiempo juntos.**

HABLEN DE LA PRACTICA DE LA SEMANA PASADA.

Recordemos cuál fue la práctica: La práctica fue poner en práctica el ritmo de la oración en la mañana, dando a Dios los primeros minutos del día.

- ¿Cómo les fue con la práctica?
- ¿Alguién quisiera contar una “victoria” que obtuvo o una anécdota para animar a los demás?
- ¿Cuál fue la parte más difícil de sacar este tiempo?
- ¿Por qué crees que vale la pena re-organizar tu vida para estar con Jesús por medio de la oración?

LEA ESTE RESUMEN.

La atención del ser humano cada vez es más corta (6 segundos en promedio) y aún así, todos quieren obtenerla. Hoy en día tenemos el término de “la economía de la atención.” Tu atención es tan valiosa, que las compañías mas grandes del mundo, todos los días trabajan con la meta de averiguar como pueden obtener tu atención.

De la misma forma, Dios siempre está buscando tu atención. La diferencia es que el respeta tus decisiones y no se rebaja ante otros dioses de la tecnología. Ya sea tu celular, tu trabajo, tus preferencias, o tus emociones.

La gran diferencia es que cuando le das tu atención a Dios, terminas viviendo “una vida plena y abundante.” Y cuando le das tu atención a todo lo demás, termina “robando, matando y destruyendo” tu vida.

HABLEN DE LA ENSEÑANZA DEL DOMINGO.

Haga estas preguntas:

- ¿Qué te llamó la atención de la enseñanza del domingo?
- ¿Puedes identificar en este momento en tu vida que la tecnología ha generado “**un deterioro en tu relación con Dios, y hace que te vuelvas aún más vulnerables a adoptar “suposiciones” mundanas acerca de la forma de vivir**”? ¿Quién quisiera compartir un ejemplo?
- David compartió 10 síntomas para saber si estás siendo afectado por la tecnología **¿Con cuál (o cuales) te identificas más y por qué?** (David shared 10 symptoms to know if you are being affected by technology. Which one do you most identify with and why?)
 1. Irritabilidad. (irritability)
 2. hipersensibilidad (hypersensitivity)
 3. intranquilidad (restlessness)
 4. adicción al trabajo (workaholism)
 5. entumecimiento emocional (emotional numbness)
 6. prioridades fuera de orden (priorities out of order)
 7. falta de cuidado del cuerpo (lack of body care)
 8. comportamientos escapistas (escapist behaviors)
 9. deslizamiento de las disciplinas espirituales (slippage of spiritual disciplines/ practices)
 10. aislamiento (isolation)

LEAN A LA BIBLIA JUNTOS.

Lean Oseas 1:2 (Hosea 1:2)

- ¿Por qué crees que Dios utiliza el ejemplo de el matrimonio de un profeta y una prostitua para hablarnos hoy?

Oseas 3:3 (Hosea 3:3)

- ¿Qué crees que Dios te está queriendo decir con la frase “**si tú prometes serme fiel, yo también te seré fiel**”? (en la traducción lenguaje actual)

HAGAN ESTA PRÁCTICA COMO COMUNIDAD AHORA MISMO.

El ser un aprendiz de Jesús significa re-organizar nuestras vidas para principalmente estar con Jesús. La semana pasada empezaste con el primer paso, darle tu tiempo a Dios, que empieza con lo primero que haces en la mañana.

Hoy, vamos con el paso dos, que es darle a Dios tu atención. Y para eso vas a estar parando una vez al día, por un par de minutos, para re-enfocar tu atención a Dios.

A esta práctica se le conoce como **el oficio diario. Y es con el propósito de volver nuestra atención durante el día hacía Dios, cuando muy probablemente la hemos perdido por los afanes del diario vivir e ídolos que tenemos.**

La Práctica.

1. Primero.

- Haz una marca en una o dos de las opciones de abajo, identificando, de forma honesta, a qué es lo que más le estás dando tu atención, por encima de Dios. Si no es ninguna de las opciones, escribe la tuya en donde dice otro.
- Recuerda, no hay nada de malo necesariamente en disfrutar de tu trabajo, estudio, familia, o una buena película. Ese no es el caso. **Es cuando le estás dando más atención de lo que deberías y se convierte en algo en lo que piensas y das tu atención por encima de Dios. Y te impide estar con Jesús.**
 - Celular/ tv
 - Trabajo
 - Estudio

- Familia
- Tus emociones (pereza, ocio, falta de disciplina, etc)
- Lo que estás escuchando (música u otros)
- Lo que estás viendo (series, películas, deportes, u otros)_
- Pasatiempo
- Otro:_____
- Facilitadores: De 1 minuto para este paso

2. Segundo.

- Ahora, saca la hoja de la semana pasada (que se llama espiritualidad en la era de la tecnología)
- En donde dice PARTE II: Dios Está Buscando TU ATENCIÓN escribe una hora en donde vas a hacer el oficio diario.
- Lo que vas a hacer es poner una alarma en tu celular (por ejemplo a las 12 pm). Y cuando suene la alarma, vas a parar para re-enfocar tu atención a Dios.
 - En promedio toma cinco minutos. Es una lectura corta de un Salmo, y dos minutos en silencio (ahora lo vamos a practicar)
 - No es el tiempo de la mañana, este es un segundo espacio para re-enfocarte en Dios durante el día.
 - Escribe una hora exacta entre las 9 am y las 5 pm (Ej: 12 pm, 3 pm, 4 pm, etc)
 - Piensa en un momento realista que si lo puedas hacer. Ej: Cuando es tu momento de almuerzo, cuando llegas de la escuela, cuando sales del trabajo, después de dejar a tu hijo(a) en la escuela, etc)
- ¿Alguna duda sobre este paso?
- Facilitadores: De 1-2 minutos para este paso

3. Tercero.

- Ahora escoge que decisión radical vas a hacer para poder llevar acabo el oficio diario.
 - No darme opción de no hacerlo.
 - Parar tan pronto suene la alarma sin importar lo que esté haciendo.
 - Tener una hora fija de terminar de trabajo/ o no hacer horas extras si puedo.
 - Utilizar mi celular 30 minutos menos de lo que hago ahora.
 - Se creativo.

3. Cuarto.

- Ahora escoge una oración super corta (de tres - cuatro palabras) para decir cuando estás empezando tu tiempo y para cuando te distraigas.
 - Dios, aquí estoy.
 - Aquí estoy Espíritu Santo.
 - Ven Espíritu Santo.
 - Aquí estoy Jesús.

4. Quinto.

- Ahora vamos a practicarlo.
- Ponte en una posición cómoda pero alerta.
- Pon tu celular en el piso o en tu bolso para evitar la distracción.
- El facilitador te va a repartir una hoja con el versículo (Salmo 63:1-5)
- El facilitador va a leer el pasaje en voz alta y de forma lenta.
- Luego, vamos a tener dos minutos en silencio.
 - No vamos a vaciar nuestra mente, todo lo contrario, la vamos a llenar de Dios y su palabra.
 - Durante los dos minutos en silencio piensa en lo que acabas de leer en el Salmo y que significa para ti.

- Piensa que a que es lo que El Espíritu Santo te está invitando.
 - Cuando te distraigas y pienses en otra cosa (va a pasar), solo vuelve a decir la oración corta y piensa otra vez en el versículo.
 - Al inicio va a ser difícil. Recuerda que no estamos buscando perfección, si no practicar. Entre más lo practiques, más fácil va a ser.
 - Facilitadores: Hagan el oficio diario.
-

La práctica de esta semana

- La práctica de esta semana va a seguir con la oración de la mañana y ahora vamos a agregar el oficio diario.
- Al inicio va a ser difícil hacer los dos ritmos, por eso estamos practicando. Para que cada vez esté más en tu capacidad de poder hacerlo.
- Si un día no lo hiciste, no hay problema. Vuelve al otro día.
- La meta es hacerlo de lunes a viernes.
- Guarda la hoja con el versículo en tu billetera, en el celular o en un lugar donde siempre lo tengas a la mano todos los días.

Antes de Terminar

- ¿Quién se siente emocionado y retado por esta práctica nueva?
- ¿Quién quisiera contarnos cuál va a ser su decisión radical para hacer el oficio diario?
- ¿Qué crees que va a ser lo más difícil de dar tu atención a Dios en medio del día?
- ¿Te ayuda en algo el saber que no eres el único que lo está haciendo; sino que todos los de tu comunidad y de Casa Evidencias también están en esta aventura contigo?

¿ALGUIEN TIENE UNA PREGUNTA RESPECTO A LA PRÁCTICA O ESTÁ CLARO?

OREN EN BASE A LA PRÁCTICA PARA TERMINAR