

# PARTE III: Dios Está Buscando TU ADORACIÓN

📅 Fecha	@March 29, 2023
📌 Práctica	Espiritualidad En La Era De La Tecnologia

## EMPIECEN EN ORACIÓN Y ADORACIÓN. 7:05 PM (5 MINUTOS)

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 hacer los dos tiempos de oración. En la mañana (en base al Padre Nuestro) y el Oficio Diario durante el día una vez.

- ¿Cómo les fue con el Oficio Diario?
- ¿Alguién quisiera contar una “victoria” que obtuvo o una anécdota para animar a los demás?
- ¿En que cambia el día al tener dos tiempos de oración para dar/ re-enfocar nuestra atención a Dios?
- ¿Cuál es el mayor obstáculo para darle nuestra atención a Dios durante el día y que podemos hacer al respecto?

## LEA ESTE RESUMEN.

La adoración no es cantar canciones el domingo o poner música “cristiana” en el carro mientras que vamos manejando. **La adoración es lo que tenemos en primer lugar en nuestras vidas, y le demos nuestro tiempo, espacio, y atención.** En donde muy probablemente, tú has ocupado el primer lugar y después Dios.

Pero si queremos vivir una vida emocionalmente saludable y espiritualmente conectada, debemos de devolverle nuestra adoración a Dios, por medio de la contemplación. Lo que más haces en los momentos de quietud son las cosas que más

te sacian y llenan tu alma, que para la mayoría es la tecnología (celular, tv, trabajo, la prisa, etc)

Dios, nos está invitando a darle nuestra adoración y contemplación, así como un artista le da su atención a las obras de artes.

### **HABLEN DE LA ENSEÑANZA DEL DOMINGO.**

- ¿Qué te llamó la atención de la enseñanza del domingo?
- El pastor dijo, “miremos lo que es la tecnología en la actualidad. **Es un acto de contemplación.** En donde pasamos tiempo extraordinario contemplando, dando nuestro tiempo y espacio. Horas y horas contemplando lo que otros hacen, piensan, opinan.....y esperando que dicen de mi. Eso es contemplación.
  - **¿Qué te hace pensar respecto a tu propia vida esta frase?**
- De forma honesta y sin juzgar, quién quisiera compartir qué es lo último que hace antes de dormir y cómo cree que eso afecta su dormir, sueños, atención, y como se despierta al siguiente día.
- ¿Por qué crees que como sociedad nos asusta tanto el silencio y el no estar distraídos, sobretodo y las horas antes de dormir? ¿De qué es lo que estamos corriendo o qué es lo que nos estamos escondiendo?

### **LEAN A LA BIBLIA JUNTOS.**

#### **Lean Salmos 63:1-5 (Psalm 63:1-5)**

- ¿Qué es lo que más te llama la atención de estas palabras de David?
- ¿En qué te cambia la perspectiva o te reta, al saber que David escribió estas palabras cuando estaba en el desierto, escapando de su propio hijo, que le había quitado el riño y lo quería matar?

#### **Salmos 27:4 (Psalm 27:4)**

- Del 1 al 5 (1 siendo bajo y 5 alto), de forma honesta y sin culpa, ¿Qué tanto te puedes identificar con el deseo de David de que “lo que más anhela es estar en la casa de Dios” (refiriéndose a la presencia de Dios, y no la iglesia física)?

## **HAGAN ESTA PRÁCTICA COMO COMUNIDAD AHORA MISMO.**

**El ser un aprendiz de Jesús significa re-organizar nuestras vidas para principalmente estar con Jesús.** Hace dos semanas empezaste con el primer paso, **darle tu tiempo a Dios**, que empieza con lo primero que haces en la mañana. La semana pasada, hicimos el oficio diario con la intención de re-enfocar y **darle tu atención a Dios** durante el día. Hoy, terminaremos esta práctica dándole a Dios lo que es probablemente uno de los momentos más difíciles, **los últimos minutos antes de dormirnos.**

La ciencia nos habla de la importancia de ponerle cuidado; 1) a lo primero que hacemos en los primeros minutos del día y 2) a lo que hacemos en los últimos minutos del día. El cuidar lo que hacemos en esos dos momentos tan importantes, nos va a llevar e vivir una vida emocionalmente saludable.

Y Dios nos habla de no poner a otros dioses por encima de él, y darle nuestra adoración. **Hoy, estaremos aprendiendo la oración de examen, para que sea lo último que hagamos en el día, como un acto de contemplación y adoración hacia Dios.**

### **La Práctica.**

#### **1. Primero.**

- Analiza cómo te está yendo con la oración en la mañana y en el oficio diario y haz cualquier cambio que crees que debes de hacer.
  - Poner una alarma para acordarte de hacer el oficio diario.
  - Empezar un poco más temprano tu oración en la mañana.
  - Empezar un poco más tarde tu oración en la mañana.
  - Agregar un par de minutos en la oración de la mañana.
  - Acostarte más temprano la noche anterior.
  - Etc.

- Recuerda, no estamos buscando perfección **si no practicar**. Es como cuando empiezas a ir al gimnasio por un par de semanas y después tomas un tiempo para analizar que cambios debes de hacer **para seguir mejorando y creciendo**.
- Facilitadores: De 2-3 minutos para este paso

## 2. Segundo.

- La oración de examen toma en promedio entre 5 y 7 minutos. Y la meta es que sea lo último que hagas y terminar el día en adoración a Dios.
- En la hoja que hemos utilizado las últimas dos semanas, en donde dice PARTE III: Dios Está Buscando TU ADORACIÓN escribe a que hora vas a hacer la oración de examen. En otras palabras, cinco minutos antes de acostarte (en lo posible)
- Y luego escribe que decisión radical vas a hacer para llevar a cabo esta práctica.
  - Apagar mi celular media hora antes.
  - Comprar una alarma analoga y dejar mi celular en el comedor.
  - Ponerme una hora a la que voy a dormir.
  - No prender el televisor en la noche.
  - Establecer una hora para parar de ver redes sociales.
  - Como familia, vamos a poner un horario en donde todos vamos a dejar de utilizar el celular en la noche y vamos a hacer la oración de examen juntos.
  - Tan pronto llegue a la casa me voy a desconectar del trabajo
  - Se creativo.
- Facilitadores: De 2-3 minutos para este paso

## 3. Tercero.

- Ahora vamos a hacer la oración de examen juntos para que sepas como hacerlo en tu propio tiempo.
  - La oración de examen no es para dar una calificación a nuestro día, como normalmente pensamos de un examen o test.
  - La oración de "Examen" se trata de ver, analizar, y examinar dónde estuvo Dios estuvo con nosotros en las experiencias de el día.
- Vamos a practicarlo.
- Pon tu celular en el piso o en tu bolso para evitar la distracción.
- Ponte en una posición cómoda pero atenta.
- Ahora el facilitador va a dar las guías para que lo hagas tu de forma personal.
  - **Paso Uno: Repase el día de hoy en su mente y encuentre un momento de bendición.** Note en dónde Dios ha estado activo en este día. Encuentre algun momento en el que sintieras una bendición (algo bueno) de Dios en tu vida, por más pequeño que sea. Y agradécele a Dios por haberte permitido experimentar esa bendición.
  - **Paso Dos: Nombre el sentimiento mas fuerte que ha experimentado hoy.**  
 Este paso está enfocado a reconocer una emoción fuerte que sintió durante el día.  
 ¿Qué emoción en particular sintió fuertemente hoy? Dale un nombre a ese sentimiento en particular: alegría, depresión, ira, satisfacción, esperanza, vergüenza, arrepentimiento, confusión, compasión, duda, miedo, ansiedad, gratitud, amor etc.  
 Después que lo haya identificado, preguntele a Dios acerca de esas reacciones. ¿Por que sentí eso con tanta fuerza?" "¿Esta fuerte reacción revela mi fe en Dios, o la falta de fe en Dios?"
  - **Paso Tres: Comparta esa emoción fuerte con Jesús.**  
 Sea honesto con Jesús acerca de lo que "causó" esta fuerte emoción en su vida. Preguntale a Jesús si alguna vez sintió lo mismo que tu sentiste cuando vivió en la tierra como nosotros. Si deseas, puedes ir a un pasaje de los Evangelios, en la que crees que El reaccionó como tu lo hiciste. Lee

ese texto y ve como reaccionó Jesús.

Preguntate, Si Jesús fuera yo, ¿Reaccionaría como yo lo hice o de forma diferente?

- **Paso Cuatro: Cierre orando y actuando.**

Termine orando en base al punto pasado. Si tu emoción mas fuerte fue que le gritaste a tu hijo(a), amigo(a), o esposa(a). Pídele perdón a Dios y que te de la valentía para pedir perdón a esa persona el siguiente día. Si tu emoción mas fuerte fue de alegría, dale gracias a Dios por ser bueno. Si tu emoción mas fuerte fue de ansiedad, pídele al Padre que te recuerde que el tiene el control de todo.

- En el nombre de Jesús, amén.

### 3. Cuarto.

- Cuando termines de orar, irse a dormir. Si es que no te quedaste dormido(a) en mitad de la oración)

## La práctica de esta semana

- La práctica de esta semana va a seguir con la oración de la mañana, el oficio diario y ahora vamos a agregar la oración de examen.
- Al inicio va a ser difícil hacer los tres 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.
- Recuerda que el propósito de esta practica no es ganarnos el amor de Dios, ya lo tenemos. **Estas prácticas son para ayudarnos a vivir emocionalmente salubres y espiritualmente conectados en el caos del mundo moderno.**

## Antes de Terminar (una persona por pregunta)

- ¿Quién se siente emocionado y retado por esta práctica nueva?

- ¿Quién quisiera contarnos cuál va a ser su decisión radical para hacer la oración de examen?
  - ¿Qué crees que va a ser lo más difícil de dar tu adoración y contemplación a Dios al finalizar el 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?**

---

### **PETICIONES DE ORACIÓN Y ORAR POR LA PRÁCTICA PARA TERMINAR**

# ORACIÓN DE EXAMEN

La oración de “Examen” no es donde hay una calificación, si no un tiempo de examinación buscando a Dios en nuestras experiencias del día.



**Paso Uno: Repase el día en su mente y encuentre un momento de bendición.**

Note dónde Dios ha estado activo en este día.

Encuentre algún momento en el que sintieras una bendición de Dios en tu vida. Agradécele a Dios por haberte permitido experimentar su bendición.

**Paso Dos: Nombre el sentimiento más fuerte que ha experimentado hoy.**

Este paso está enfocado a reconocer una emoción fuerte que sintió durante el día.

¿Qué emoción en particular sintió fuertemente? Dale un nombre a ese sentimiento en particular: alegría, depresión, ira, satisfacción, esperanza, vergüenza, arrepentimiento, confusión, compasión, duda, miedo, ansiedad, gratitud, etc.

Pregúntele a Dios acerca de esas reacciones. "¿Por qué sentí eso con tanta fuerza?" "¿Esta fuerte reacción revela mi fe en Dios, o la falta de ella?"

**Paso Tres: Comparta esa emoción fuerte con Jesús.**

Sea honesto con Jesús acerca de lo que “causó” esta fuerte emoción en su vida. Pregúntale a Jesús si alguna vez sintió lo mismo que tú sentiste cuando vivió en la tierra como nosotros.

Puedes ir a un pasaje de los Evangelios, en la que crees que Él reaccionó como tú lo hiciste. Lee ese texto y explora la respuesta de Jesús.

Piensa, ¿Reaccionó Jesús como yo lo hice o de forma diferente?

**Paso Cuatro: Cierre orando y actuando.**

Termine orando en base al punto pasado.

Si tu emoción más fuerte fue que le gristaste a tu hijo(a), amigo(a), o esposa(a). Pídele perdón a Dios y que te de la valentía para pedir person a esa persona el siguiente día.

Si tu emoción más fuerte fue de alegría. Dale gracias a Dios por ser bueno.

Si tu emoción más fuerte fue de ansiedad. Pídele al Padre que te recuerde que el tiene el control de todo.

**En el nombre de Jesús, amén.**