

# PARTE III: Jesús y La Soledad



Fecha

@December 28, 2022

## **EMPIECEN EN ORACIÓN Y ADORACIÓN.**

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

## **IMPORTANTE**

Recordemos algunas de las guías de una comunidad emocionalmente sana para practicarlas hoy.

- No aconsejar o corregir.
- Salir de nuestra zona de comodidad.
- Ser breve al compartir.
- Hablar en primera persona.

## **HABLEN DE LA PRACTICA DE LA SEMANA PASADA.**

**Recordemos cuál fue la práctica de la semana pasada:** La práctica de la semana pasada era recordar y poner a Jesús en el centro de nuestra celebración de Navidad.

- ¿Quién quisiera compartirnos cómo le fue con la práctica?
- ¿Para alguien fue la primera vez poner a Jesús en el centro de su celebración y se le hizo difícil ?
- ¿Quién más nos quisiera contar algo que experimentaron esta navidad?

## **LEA ESTE RESUMEN.**

Algo por lo que todos pasamos, sin importar edad, estatus social, economía, es la soledad. Todos la hemos experimentado y para muchos durante estas fechas es incluso más grande ese sentimiento.

Y la mejor manera en la que podemos aprender a lidiar con la soledad es viendo a Jesús; porque al igual que nosotros, Jesús experimento la soledad.

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

- ¿Qué es lo que más te llamó la atención de la enseñanza del domingo?
- ¿Alguna vez te habías detenido a pensar que Jesús también pasó por soledad?
- ¿Normalmente tú como reaccionas a la soledad?

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

#### **Lean Marcos 15:33-34 (Mark 15:33-34)**

- ¿En que es igual o diferente en lo que Jesús hizo cuando se sintió solo a lo que tú haces cuando te sientes solos?
- ¿En qué te ayuda el saber que Jesús también se sintió solo? En esta, y otras ocasiones\_

#### **Lean Juan 14:26-27 (John 14:26-27)**

- ¿Por qué crees que era tan importante que Jesús y el Padre enviaran al Espíritu Santo cuando Jesús se fuera?

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

En esta práctica vamos a aprender a como podemos lidiar con la soledad.

#### **1. Paso Uno: Escribe un momento en el que te has sentido solo.**

- Puede ser un momento en específico que ya pasó.
- Puede ser que en este momento te estas sintiendo solo.
- O puede ser algo que va y viene cuando pasa cierta circunstancia.

**2. Paso Dos: Escribe cómo reaccionaste o estas reaccionando a esa soledad.**

- Sea lo mas honesto posible. Nadie va a ver lo que está escribiendo.

**3. Paso Tres: Lee el Salmo 22:1-5**

- De forma individual, cada uno va a leer este pasaje.
- Léalo una vez, no muy rápido.
- Después léalo una segunda vez y note que, **1) la primera parte está expresando lo que siente (v. 1-2), 2) la segunda parte está recordando y declarando la verdad de que Dios está con el (v.3-5).**

- Léalo una tercera vez de forma lenta, y con la circunstancia de su soledad en mente. (

#### **4. Paso Cuatro: Ore de forma individual.**

- De forma individual, cada uno va a orar.
- Ore, expresando y diciéndole a Dios como se siente. Sea lo más sincero y honesto posible. Recuerde que la oración no es un lugar para ser bueno si no para ser honesto.
- Luego ore, declarando y recordándose a ud mismo que Dios es un buen padre y está cerca.

---

#### **LEAN LA PRACTICA PARA ESTA SEMANA.**

- La práctica de esta semana es hacer estos pasos durante su tiempo de oración o cuando se esté sintiendo solo(a).
- Recuerde, al inicio va a ser difícil ir a la oración cuando se sienta solo porque nunca lo ha hecho. Por eso recomendamos que haga este ejercicio durante su tiempo de oración.

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