

PARTE I: Dios Está Buscando Tu Tiempo

📅 Fecha	@March 15, 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 era memorizarse el versículo en específico que escogiste la semana pasada. Y utilizarlo cuando una tentación, con la que tu luchas en específico, viniera a tu mente.

- Alguien que quisiera contarnos algo sobre la práctica de la semana pasada para animar al resto de las personas.
- ¿Por qué crees que el saberse la palabra de Dios de memoria, ayuda en contra de las tentaciones del enemigo?
- ¿Qué podrías hacer para que esta práctica de utilizar la palabra de Dios como espada, no se pierda en tu vida?

LEA ESTE RESUMEN. 7:20 PM (5 MINUTOS)

Estamos en una época de mucha tecnología; que trae tanto beneficios como consecuencias. Y una de las consecuencias más grandes es la distracción y el robo de nuestro tiempo y espacio.

Lo que más desea nuestra alma es estar cerca de Dios, pero nuestros hábitos y acciones nos llevan a sufrir emocionalmente y a desconectarnos de Dios. Ya sea por la cantidad de trabajo o estudio que tenemos, por la cantidad de tiempo que pasamos en el celular o la televisión, o por las distracciones con las que llenamos nuestra vida.

Si queremos vivir emocionalmente saludables y espiritualmente conectados a Dios, debemos de re-organizar nuestras vidas y tomar decisiones radicales.

HABLEN DE LA ENSEÑANZA DEL DOMINGO.

- ¿Qué te llamó la atención de la enseñanza del domingo?
- ¿Cómo sería tu vida si tocaras a Dios y estuvieras conectado con Él, la misma cantidad de veces que tocas tu celular? (2617 veces al día en promedio)
- **¿Qué te hace pensar respecto a tu propia vida esta frase?** Puede suceder que los cristianos están asimilando una cultura de actividad, prisa y sobrecarga que lleva a que Dios comience a estar excluido en sus vidas. Lo que genera un deterioro en la relación con Dios, y hace que se vuelvan aún más vulnerables a adoptar "suposiciones" mundanas acerca de la forma de vivir y los lleva a vivir más conformes con la cultura de actividad, prisa y sobrecarga. Y luego el ciclo vuelve a empezar.
- Sin culpa y respondiendo honestamente, ¿Crees que estas viviendo una vida emocionalmente saludable y espiritualmente conectada a Dios? ¿Por qué si o por qué no?

LEAN A LA BIBLIA JUNTOS.

Lean Deuteronomio 12:1-5, 11-13 (Deuteronomy 12:1-5,11-13)

- ¿Por qué crees que Dios es tan específico y radical en destruir a los ídolos?
- ¿Por qué crees que Dios cuando habla de adoración, siempre menciona a toda la familia y comunidad unida?

Mateo 6:5-6 (Matthew 6:5-6)

- ¿Qué es lo que Jesús está queriendo decir en este pasaje al hablar de la oración privada y la oración en público?

HAGAN ESTA PRÁCTICA COMO COMUNIDAD AHORA MISMO.

El ser un aprendiz de Jesús significa re-organizar nuestras vidas para principalmente estar con Jesús, pero la realidad es que muy pocas personas hacen

el trabajo duro de hacer estas decisiones. Queremos la vida y resultados de Jesús, pero vivimos como una persona que no es aprendiz de Jesús.

Durante esta práctica, estarás haciendo dos cosas semanalmente. Primero, vas a establecer un ritmo diario que te va a llevar a vivir emocionalmente saludable, y espiritualmente conectado con Dios. Y segundo, a tomar una decisión radical que va a ayudar a re-organizar tu vida, para que puedas hacer el ritmo anterior.

La Práctica.

1. Primero.

- Toma 30 segundos, de forma personal, para pedir guía al Espíritu Santo y que te de la fuerza y valentía para hacer estos cambios en tus vidas.
- Facilitadores: De 30 segundos para este paso

2. Segundo.

- El primer ritmo que estaremos practicando durante esta semana es la oración en la mañana.
- Cuando establecemos un ritmo de oración en la mañana, antes que cualquier otra cosa, estamos entregándole a Dios nuestras primicias, lo más importante. Y nos estamos llenando del amor de Dios para afrontar el día y permanecer emocionalmente saludables y conectados con Dios.
- Va a ser algo difícil porque va a requerir, acostarte más temprano, o levantarte más temprano. Dejar de hacer algunas cosas. Esperar para ver tu celular hasta después de ora, etc.
- Al hacer este ritmo diario recuerda, lo que tu alma más desea y más anhela es estar con Dios. Puede que no sea lo que tú más deseas y está bien. Pero con seguridad, es lo que tu vida más necesita y anhela para vivir “una vida y vida en abundancia.”
- En la siguiente hoja escribe a que hora vas a hacer tu oración de la mañana. (si no tienes este hábito normalmente, empieza solo con un par de minutos, y después vas aumentando)

- En la práctica pasada hiciste un horario sencillo de como sería tu día pasando unos minutos con Dios. Esta es la continuación, pero ahora de una forma más intencional y consciente de que **Dios está buscando tu tiempo**.
- Facilitadores: De 2-3 minutos para este paso.

3. Tercero.

- Después, escribe que decisión radical tienes que tomar para puedas orar en la mañana.
 - Cancelar tu cuenta de Netflix.
 - Acostarte más temprano.
 - Decirle no a las horas extras en el trabajo.
 - Dejar una actividad extra.
 - Poner en límite de hora en tu celular.
 - Poner una hora de ir a dormir.
- Facilitadores: De 2-3 minutos para este paso.

4. Cuarto.

- Ahora vamos a orar el Padre Nuestro todos juntos para tener una guía de como hacerlo en nuestro tiempo a solas.
- El facilitador va a leer una parte, y después va a dar espacio para que cada uno ore en silencio por un par de segundos.

La práctica de esta semana

- La práctica de esta semana es poner en práctica este ritmo de la oración en la mañana.

- Estás re-organizando tu vida, entonces no va a ser fácil. **No te des por vencido.**
- Estamos empezando en la mañana porque queremos darle las primicias y lo mejor a Dios, cómo lo hizo Abel.
- Te recomendamos que hagas la guía del Padre Nuestro durante este tiempo. (lo puedes encontrar en la última hoja)
- Otra guía de oración que puedes utilizar es:
 - **Gracias:** Gracias porque esta semana no tenía para pagar la renta y proveíste de una forma sobrenatural.
 - **Perdón:** Perdón porque le he estado dando prioridad a todo menos a estar contigo y he podido ver las consecuencias en mi vida y en las relaciones a mi alrededor.
 - **Por favor:** Por favor ayúdame en la entrevista que tengo hoy. Dame gracias y mucha sabiduría.

Antes de Terminar

- ¿Quién se siente emocionado y retado por esta práctica nueva?
- ¿Quién quisiera contarnos cuál va a ser su decisión radical para orar en las mañanas?
- ¿Qué esperar cambiar/ lograr/ o experimentar al final de la práctica espiritualidad en la era de la tecnología?

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

OREN EN BASE A LA PRÁCTICA PARA TERMINAR

espiritualidad en la era de **LA TECNOLOGIA**

como estar emocionalmente saludable y espiritualmente conectado en
LA ERA DE LA DISTRACCIÓN

parte I: Dios está buscando **TU TIEMPO**

Oración en la mañana: _____

Decisión radical: _____

parte II: Dios está buscando **TU ATENCIÓN**

Oficio Diario: _____

Decisión radical: _____

parte III: Dios está buscando **TU ADORACIÓN**

Oración de Examen: _____

Decisión radical: _____

EL PADRE NUESTRO

Jesús nos dejó el Padre Nuestro, no como una liturgia para recitar, sino como un modelo a seguir cuando oras.

"Padre nuestro..."

Toma un momento y piensa en la idea de Dios como tu Padre, con buenas intenciones hacia ti. Si quieres, imagina a Dios en tu mente. Imagina su rostro.

"Que estás en el cielo..."

Tómese un momento para pensar en la idea de que Dios está a tu alrededor. Piense en que así como el aire siempre está alrededor de nosotros, así mismo está Dios.

"Santificado sea tu nombre..."

Pase unos minutos simplemente sentándose con el Padre en adoración y agradecimiento. Es posible que ud quiera sentarse en silencio durante unos momentos o cantar una canción. O decir una lista de cosas por las que estás agradecido. O alabar a Dios con cosas específicas que amas de él.

"Venga tu reino, hágase tu voluntad, aquí en la tierra como en el cielo..."

Ahora vamos a orar y pedirle al Padre, para que se haga Su voluntad en nuestras vidas. Piensa en algo en específico con lo que estás luchando por controlar y entrégaselo a Dios.

"Hágase tu voluntad en _____ (ej: la salud de mi hermana, en el trabajo que necesito, en mi relación amorosa")

"Danos cada día nuestro pan diario..."

Ahora puedes orar por tus necesidades y deseos específicos en tu vidas y la de las personas en tu comunidad.

"Perdónanos nuestras deudas, como también nosotros hemos perdonado a nuestros deudores..."

Ahora toma unos segundos en silencio pidiéndole perdón a Dios por áreas específicas de tu vida.

"Y no nos dejes caer en tentación, mas líbranos del mal."

Ahora orar en contra cualquier tentación con la que estás batallando o problemas/dificultad en tu vida.

Ore contra cualquier tipo de mal: mal espiritual (demoníaco), mal humano, mal natural, etc.

Ore contra las cosas malas en su vida o comunidad, y por la bendición de Dios.

En el nombre de Jesús, amén.