

Práctica de disciplinas espirituales en la iglesia

Andrés A. Zuleta Martínez

Saskia A. Donner, PhD. en Educación

Fundación Universitaria Seminario Bíblico de Colombia

Facultad de Teología

Medellín, octubre de 2022

Índice de contenido

Práctica de la disciplina espiritual del servicio	3
Reunión 1: Corazón de siervo	3
Reunión 2: ¿Qué quieres que haga por ti?	9
Reunión 3: Amar es servir	15
Reunión 4: Dotados para servir	22
Práctica de la disciplina espiritual - la abstinencia	28
Reunión 1: ¿Qué es la disciplina espiritual de la abstinencia?	28
Reunión 2: Tiempo a solas con Dios	33
Reunión 3: El silencio	38
Reunión 4: El ayuno	43
Bibliografía	50

Práctica de la disciplina espiritual del servicio

Las cuatro actividades que se presentan a continuación están diseñadas para que se realice una parte en grupo y otra parte de forma individual. La primera parte de la actividad es un estudio bíblico con el que se podrá explorar la verdad de la Escritura sobre el servicio. En la segunda parte de la actividad se presentarán ejercicios prácticos que ayudarán al creyente a tener la oportunidad de aplicar el servicio de manera individual.

Nota para el facilitador: Las actividades de aplicación requieren una preparación previa considerable. Se recomienda revisar los preparativos de las cuatro reuniones y tener una conversación con el pastor de la iglesia antes de iniciar la práctica de esta disciplina con el fin de planear bien la aplicación de cada reunión.

Reunión 1: Corazón de siervo

Texto: Marcos 10:35-45

Pasaje clave: Marcos 10:44-45

Objetivos

Al finalizar la primera reunión, se espera que los participantes estén en capacidad de:

- Comprender a la luz de las Escrituras el servicio según el reino de los cielos.
- Identificar las características del corazón de un siervo y un amo.
- Reflexionar sobre el tipo de corazón que tiene: de siervo o amo.
- Identificar maneras de servir en su entorno.

Preparativos

- Tome unos minutos para orar por los participantes del grupo, y por los objetivos del estudio bíblico.

- Para la actividad de amo o siervo, escriba en hojas pequeñas diferentes instrucciones que se puedan dar dentro de la reunión, como: corra la silla, abra la ventana, traiga las Biblias, prepare el café, entre otras que usted considere puedan darse en la reunión. En cada papel, debe anexar la palabra amo o la palabra siervo. Ejemplo: corra la silla (siervo), traer las Biblias (amo), etc.
- Si el encuentro es virtual, prepare una presentación en PowerPoint, con diferentes instrucciones que se puedan dar dentro de la reunión, como: corra la silla, apague la cámara, llame a lista, póngase de pie, vaya por un vaso de agua, entre otras que usted considere puedan darse en la reunión virtual. Para cada instrucción, debe anexar la palabra amo o la palabra siervo. Ejemplo: apague la cámara (siervo), llamar a lista (amo) etc.
- Pregúntele al pastor de su iglesia en qué área requieren apoyo para limpieza u organización. Por ejemplo: pintar algún salón, organizar bibliotecas, oficinas, entre otros.
- Organice con el pastor qué día podría ir el grupo para servir en esa área de necesidad que tiene la iglesia.
- Recuérdale al grupo llevar Biblia y donde tomar notas.

Apertura (15 Minutos)

Actividad: amo o siervo

- Si la reunión es presencial, coloque los papeles escritos dentro de una bolsa o recipiente, o péguelos en un lugar visible. Recuerde que las instrucciones escritas deben tener la palabra “amo” o “siervo”.
- Los participantes que quieran hacerlo se acercan uno a uno y toman un papel. Luego, deben darle al resto del grupo la instrucción a realizar. Según la

indicación en el papel, deben hacerlo como amo o como siervo, usando el tono de voz y las palabras adecuadas que correspondan a cada uno.

- Si la reunión es virtual, comparta pantalla y solicite a los participantes que quieran hacerlo, elegir una de las instrucciones que aparece en la presentación de PowerPoint. Luego, deben darle al resto del grupo la instrucción a efectuar. Según la indicación en la presentación deben hacerlo como amo o como siervo, utilizando el tono de voz y las palabras adecuadas que correspondan a cada uno.

Dé tiempo para esta actividad

- Luego de finalizar la actividad, pregúnteles a los participantes ¿cómo se sintieron al recibir las instrucciones? ¿Por qué? y ¿Cuál creen que debe ser la actitud al darle instrucciones a otros, según lo que nos enseña Jesús en la Palabra? ¿Por qué?

Esta actividad tiene como propósito ayudar a entender que nos encontramos en un mundo donde hay amos que se enseñorean y abusan de las personas. Pero el evangelio nos invita a ser siervos desde cualquier posición en la que nos encontremos, colocando a Jesús como el más grande ejemplo de servicio.

Explicación: (30 minutos)

Este estudio se basará en el evangelio según Marcos 10:35-45

Explique: el servicio es una disciplina espiritual que contribuye al fortalecimiento de la relación entre el creyente y Dios, y entre el creyente y sus semejantes. Por lo tanto, cultivar un corazón de siervo es fundamental para avanzar en nuestra vida cristiana.

El siguiente estudio bíblico busca que confrontemos nuestras vidas y pasiones con la verdad de la Escritura.

Inicie el tiempo de estudio bíblico con una oración

Leamos juntos Marcos 10:35-45. Pídales a dos participantes del grupo que lean el texto en voz alta en diferentes traducciones de la Biblia.

Este estudio bíblico se debe desarrollar de manera interactiva. Hágale cada pregunta al grupo y permita que respondan dos o tres personas. Procure invitar la participación de personas diferentes, ya sea llamándolas por nombre para que respondan, o pidiendo que intervengan personas que aún no han hablado a partir de la tercera pregunta.

- ¿Qué es lo que más les llamó la atención de la lectura?
- Según los versículos 35-37, ¿qué significa que Jacobo y Juan le pidan a Jesús sentarse uno a la derecha y otro a la izquierda de él?
- Según el versículo 41, ¿Por qué se indignan los otros discípulos al enterarse de la petición que hicieron Jacobo y Juan?

Diga: En los versículos 42-44, Jesús compara el deseo de ser superior a otros con el deseo de la gente pagana (gentiles). Por esta razón les dice a sus discípulos que entre ellos no se debe dar este tipo de relación. Jesús concluye afirmando que la grandeza real está en servir.

- ¿Cómo contrasta esto con los modelos de siervo y servicio que conoces?
- ¿Cómo puedes identificar a alguien cuyo servicio está orientado por un deseo egoísta de reconocimiento y no por el amor y la compasión?

Diga: Sería injusto pensar que hoy somos mejores que los discípulos de Jesús. El deseo de superioridad y grandeza no ha podido desaparecer de nuestras vidas a pesar de haber sido encontrados por el evangelio de Jesús. Pensando en esta realidad:

- ¿Cuál crees que es tu más grande desafío para tener un corazón de siervo y no un corazón lleno de ambiciones egoístas?

- ¿De qué manera consideras que puedes servir a otros para alcanzar el objetivo planteado por Jesús en los versículos 43-45?

Diga: vamos a terminar nuestro tiempo de estudio bíblico en oración. Hay tres motivos sobresalientes por los que debemos orar:

- Por arrepentimiento: no hemos servido como Dios lo desea.
- Por un corazón de siervo para servir como Jesús.
- Por oportunidades de servir en medio de nuestro entorno.

Usted puede invitar a tres personas a orar por estos motivos y luego concluir con su propia oración de cierre.

Aplicación: (10 minutos)

Diga: en esta primera semana de estudiar la disciplina del servicio, vamos a vivir lo que aprendemos. Por lo tanto, realizaremos una actividad de servicio en la iglesia.

Como ya identificó la necesidad específica que tiene la iglesia, proponga al grupo que, para la fecha señalada con el pastor, van a encontrarse para suplir dicha necesidad.

- Explique bien la necesidad que van a suplir.
- Explique los materiales y ropa que deben llevar para suplir la necesidad.
- Coordine bien la hora de encuentro y el tiempo que van a invertir en suplir la necesidad.
- Tomen un tiempo para orar por esa necesidad y para que sean siervos para la gloria de Dios.

Formación de hábitos: actividad individual durante la semana

Como hemos aprendido en el estudio bíblico, en cada uno de nosotros, por nuestra naturaleza pecaminosa, existe el deseo de ser superiores a otros, de modo que queremos ser servidos en lugar de servir. Este deseo egoísta se opone con fuerza a que

en nuestras vidas se desarrolle un corazón de siervo. Por esta razón, vamos a dedicar esta semana a observar la condición de nuestro corazón. En las diferentes dinámicas que se dan en nuestro día a día vamos a estar atentos a notar en qué momentos hay sentimientos de superioridad o deseos de grandeza. Esto lo haremos, por lo menos, tres veces en la semana. Luego de identificar estos sentimientos y los momentos en los cuales se presentan, oraremos para pedirle al Señor Jesús que nos ayude y forme en nosotros un corazón de siervo.

Les sugerimos elaborar un diario para esta semana en el que podamos anotar lo que observamos en nuestros corazones. La tecnología será útil, ya que podremos aprovechar nuestros celulares en la aplicación de notas o en la grabadora de voz para llevar nuestro registro. Otra opción es usar uno de los siguientes formatos para recopilar sus observaciones. Si no, usted puede utilizar cualquier otra herramienta para la recopilación de dicha información.

Formato sencillo:

- Hora y lugar:
- ¿Qué estaba haciendo?
- ¿Qué sentimientos observé?
- Oración:

Formato de bitácora:

Hora y lugar	¿Qué estaba haciendo?	¿Qué sentimientos observé?	Oración

Reunión 2: ¿Qué quieres que haga por ti?

Texto: Marcos 10:46-52

Pasaje clave: Marcos 10:51

Objetivos

Al finalizar la segunda reunión, se espera que los participantes estén en capacidad de:

- Comparar la actitud de servicio de la multitud y los discípulos, frente a la actitud de Jesús.
- Descubrir las características de un siervo humilde y desinteresado.
- Reflexionar qué intenciones refleja el servicio que brindan a los demás.
- Identificar maneras de suplir las necesidades de otras personas de manera desinteresada.

Preparativos

- Conseguir una bandeja, una hoja de papel por cada participante y lápices para realizar la actividad “La bandeja del servicio”. Si la reunión es virtual, el moderador debe tener una bandeja y cada participante debe tener su respectiva hoja de papel y lapicero.
- Consulte de manera privada con los integrantes del grupo si están pasando por una situación económica difícil. El propósito de esta pregunta es identificar la necesidad más urgente, y convocar al grupo a servir con la canasta de amor. Cuando identifique a esa persona, exprésele que de manera muy respetuosa y prudente se va a convocar al grupo para servirle con la canasta de amor. Si no hay una persona del grupo que esté pasando por necesidad, puede hablar con el pastor para poder ayudarle a otra persona de la iglesia.
- Recuérdele al grupo llevar Biblia y donde tomar notas.

Retroalimentación (10 minutos)

Comience dando la bienvenida a los participantes y preguntándoles cómo les fue con la actividad individual durante la semana.

Tome diez minutos para escuchar en qué momentos los participantes descubrieron sentimientos de superioridad o deseos de grandeza y cuál fue su oración al Señor Jesús.

Apertura (10 Minutos)

Actividad: la bandeja del servicio

Explique: el grupo debe tomar una hoja en blanco y marcarla, luego deben copiar en un lado de la hoja una carga que estén llevando en ese momento, y por el otro lado responder *¿Qué quisieran que yo [el facilitador] hiciera por ustedes para ayudarles con esa carga?*

Diga: pidan lo que quieran, estoy para servirles.

Dé tiempo para que los participantes escriban sus respuestas en el papel.

Luego, el moderador debe pasar con la bandeja, acercándose a cada participante para que deposite su respuesta. Si la reunión es virtual, cada integrante debe copiar su respuesta en la hoja de papel, y el moderador debe alzar la bandeja simulando que recibe cada una de las respuestas. A medida que realiza la simulación, cada participante escribe en el chat o menciona su respuesta.

Una vez, la bandeja esté llena, pídale a los participantes que compartan qué sintieron cuando pensaron que alguien estaba dispuesto a hacer algo por ellos.

Pregúnteles si se sintieron libres o apenados al pedir algo, ¿Por qué?, o ¿Se hubieran sentido mejor siendo ellos los que hicieran el favor en vez de ser los que lo piden? ¿Por qué?

Dé tiempo para que los participantes compartan sus respuestas.

Esta actividad tiene como finalidad sensibilizar al grupo acerca de lo importante que es ayudar desinteresadamente, y a la vez aceptar la ayuda de otros, aprendiendo a sobrellevar las cargas los unos de los otros.

Explicación (30 minutos)

Este estudio se basará en el evangelio según Marcos 10:46-52

Diga: el servicio, como disciplina espiritual, nos desafía a abandonar el orgullo y los sentimientos de superioridad. El servicio nos alienta a considerar las necesidades de los demás y actuar con amor para satisfacer esas necesidades. Al actuar de esta forma nos parecemos más a nuestro Señor, y los demás lo verán reflejado en nosotros.

A través de este estudio bíblico buscamos confrontar nuestras vidas y pasiones con la verdad de la Escritura.

Oren juntos antes de iniciar este estudio bíblico.

Leamos juntos Marcos 10:46-52.

Pídales a dos participantes del grupo que lean el texto en diferentes traducciones de la Biblia.

Este estudio bíblico se debe desarrollar de manera interactiva. Hágale cada pregunta al grupo y permita que respondan dos o tres personas. Procure invitar la participación de personas diferentes, ya sea llamándolas por nombre para que respondan, o pidiendo que intervengan personas que aún no han hablado a partir de la tercera pregunta.

- ¿Qué es lo que más les llamó la atención de la lectura?
- Según los versículos 10:46-52, ¿cuál era la necesidad de Bartimeo?
- Según los versículos 47-51, ¿qué hace Jesús frente a los llamados de Bartimeo, que es diferente a lo que hace la multitud?

- Según el versículo 52, ¿qué recompensa esperó Jesús de Bartimeo después de sanarlo?

Diga: en este pasaje se pueden confrontar las actitudes del corazón de aquellos que solo viven para ser servidos y no para servir. La multitud que camina al lado de Jesús (incluso sus discípulos) parecen indolentes ante los gritos de Bartimeo, quien pide misericordia. Sin embargo, Jesús, que se dirige rumbo a su crucifixión, no piensa en sí mismo y tiene toda la intención de seguir sirviendo.

- ¿Qué características de un siervo humilde y desinteresado puedes aprender de Jesús en este relato?

Diga: es probable que en muchas ocasiones hayamos actuado como la multitud del relato de Marcos: indolentes e incapaces de reaccionar ante las necesidades de las personas que frecuentamos constantemente. Por lo tanto, es nuestra responsabilidad identificarnos con la multitud del pasaje y dejarnos confrontar para que el ejemplo de Jesús nos desafíe a convertirnos en siervos desinteresados.

- ¿Cómo sientes que te pareces a la multitud del relato?
- ¿Qué consideras que puedes hacer para dejar de parecerte a la multitud y ser más como Jesús?

Diga: generalmente, estamos acostumbrados a pagar a cambio de recibir algún servicio. Cuando entramos a un almacén o tienda, la persona que atiende nos pregunta, “¿A la orden?”. Esta es una forma de preguntarnos, ¿Qué puedo hacer por ti? Sin embargo, este servicio está condicionado por una transacción en la que ambas partes esperan recibir una gratificación. La tienda espera el dinero y el cliente espera un producto/servicio que cumpla sus expectativas. El desafío que nos presenta la Escritura cuando hablamos de

cultivar un corazón de siervo es el servicio desinteresado que considera las necesidades de los demás, de modo que servimos sin esperar nada a cambio.

- ¿En qué situaciones de tu día a día sientes que estás desafiado a actuar como un siervo que satisface las necesidades de otros de forma desinteresada?
- Diga al grupo que cada uno tome una de las hojas que se completaron en la actividad inicial (que no sea la suya) y se comprometa a orar y, si es posible, a ayudar a su compañero con esa necesidad. Si la reunión es virtual, el moderador debe conformar las parejas para que se compartan esas necesidades y también hagan el ejercicio de orar y ayudar en las cargas los unos por los otros.

Diga: vamos a terminar nuestro estudio bíblico en oración. Hay tres motivos de oración:

- Por arrepentimiento: cuando no hemos ayudado a las personas, aun sabiendo que lo han necesitado. Pero también, las veces que hemos hecho el bien, esperando algo a cambio.
- Por un corazón de siervo para servir de manera desinteresada como nuestro Señor Jesucristo.
- Por oportunidades en servir de manera desinteresada.

Usted puede invitar a tres personas a orar por estos motivos y luego concluir con su propia oración de cierre.

Aplicación: (10 minutos)

En esta segunda semana de estudiar la disciplina del servicio, vamos a vivir lo que aprendemos. Por lo tanto, vamos a ayudar a alguien de nuestra comunidad.

Comparta con el grupo que usted ya identificó a una persona con una necesidad específica (Si considera que es prudente, puede compartir con el grupo quién es esa persona y su necesidad. De lo contrario, reserve esta información). Propóngales que,

para el siguiente domingo, lleven algunos alimentos no perecederos que tengan en casa, para organizar una canasta de amor.

Nota: Aclare que debemos dar lo que podemos, con libertad, sin importar la cantidad.

Lo importante es servir al prójimo con amor.

- Delegue a alguien del grupo para que reciba las donaciones que se van a traer el domingo.
- Organice con la persona que va a recibir la donación, para que se quede unos minutos después del servicio.
- Reúnanse para entregar la donación.
- Tomen un tiempo para orar por esa persona y su familia.

Formación de hábitos: actividad individual durante la semana

Es común que cuando saludamos a las personas les preguntemos “¿Cómo estás?”. Esta pregunta se ha convertido en un mero formalismo que carece de sentido, tanto para el que pregunta como para el que responde. En ocasiones, la pregunta no procura descubrir la situación real de la persona y solo esperamos como respuesta un “bien, gracias”. De Jesús aprendimos esta semana a hacer preguntas concretas que nos conduzcan a prestar un servicio real y relevante para quienes nos rodean. Como parte de cultivar un corazón de siervo, durante esta semana vamos a pensar en una persona que sepamos tiene una necesidad específica (cónyuge, familiares, amigos, vecinos), y tomar la iniciativa de suplir esa necesidad.

Para esta actividad sugerimos elaborar una bitácora que nos ayude a llevar un control del proceso para suplir la necesidad. Usted puede utilizar una aplicación de notas o voz en su celular para registrar estos esfuerzos, o puede usar uno de los

siguientes formatos que le ayudará a la recopilación de sus observaciones, o puede utilizar cualquier otra herramienta para la recopilación de dicha información.

Formato sencillo:

Día:

Persona a la que voy a servir:

Necesidad:

Acción:

Notas:

Formato de bitácora:

Día	Persona a la que voy a servir	Necesidad	Acción	Notas

Reunión 3: Amar es servir

Texto: Juan 13:1-20

Pasaje clave: Juan 13:14-15

Objetivos

Al finalizar la primera reunión, se espera que los participantes estén en capacidad de:

- Comprender que el servicio no es una acción de inferioridad, sino de amor.
- Entender que el servicio de Jesús es un acto de amor extremo.
- Valorar el servicio como un acto de amor.
- Identificar obstáculos que no le permiten a la persona servir con libertad y en amor.

Preparativos

- Si la reunión será presencial, tener varios recipientes aptos para lavarse las manos, jabón líquido, y toallas.
- Si la reunión será virtual, buscar 6 imágenes que representen el servicio, incluyendo el lavado de pies que hizo Jesús con sus discípulos, para la actividad.
- Pregúntele al pastor de su iglesia cuáles son los ministerios que llegan más temprano a servir el domingo, con el propósito de organizar un rico refrigerio para ellos. Pregunte cuántas personas son y desde qué hora llegan.
- Recuérdale al grupo llevar Biblia y cuaderno de notas.

Retroalimentación (10 minutos)

Comience dando la bienvenida a los participantes y pregúnteles cómo les fue con la actividad individual durante la semana.

Tome entre cinco y diez minutos para escuchar la iniciativa que realizaron para suplir la necesidad de una persona (cónyuge, familiares, amigos, vecinos). Dé tiempo para que compartan sus experiencias.

Apertura (15 Minutos)

Actividad: manos a la obra

El moderador formará diferentes parejas, preferiblemente del mismo sexo, o parejas de esposos, o de familiares.

Una vez formadas las parejas, se debe asegurar que cada una tenga una vasija con agua y jabón líquido.

Indíquele a cada pareja que se laven las manos mutuamente. Explíqueles que cuando estén lavando las manos de sus compañeros, deben orar por ellos, enfocando dicha

petición para que sus manos sean de servicio y de amor, preparadas y capacitadas para toda buena obra.

Dé tiempo para esta actividad.

Luego, pregúnteles qué sintieron y qué pensaron cuando les lavaban las manos y cuando estaban lavando las manos del compañero. Pregúnteles cuál momento disfrutaron más y por qué.

Opcional: Si por alguna razón el facilitador considera que no conviene hacer la actividad de lavado de manos con el grupo presencial, puede realizar la actividad que se describe a continuación para los grupos virtuales.

Si la reunión es virtual, comparta la presentación con las imágenes que representan el servicio, incluyendo el lavado de los pies que hizo Jesús con sus discípulos. Luego pregunte ¿Con cuál imagen se identificaron más y por qué?, y ¿Se sentirían mejor siendo ellos los que practicaran ese servicio en vez de ser los que reciben? ¿Por qué?

Explicación (30 minutos)

Este estudio se basará en el evangelio según Juan 13:1-20.

Diga: el amor y el servicio están profundamente ligados. El verdadero servicio se produce del verdadero amor. Es por eso que para cultivar el corazón de siervo necesitamos aprender a amar. El amor es más que un sentimiento bonito hacia algo o alguien. El amor nos desafía a entregar todo de nosotros en beneficio de alguien más. Jesús, en el pasaje que estudiaremos, se presenta como el modelo de amor extremo. Su servicio, a lo largo de su ministerio, ha sido producto de amar a aquellos a quienes fue enviado (al mundo, cf. Jn 3:16). Jesús deja claro que él nos ha dado ejemplo para que lo sigamos y también afirma que si entendemos la grandeza del servicio (y lo practicamos) seremos realmente felices.

A través de este estudio bíblico buscamos confrontar nuestras vidas y pasiones con la verdad de la Escritura.

Orar juntos antes de iniciar este estudio bíblico.

Lean juntos: Juan 13:1-20

Pídale a un participante del grupo que lea el texto en voz alta.

Este estudio bíblico se debe desarrollar de manera interactiva. Hágale cada pregunta al grupo y permita que respondan dos o tres personas. Procure invitar la participación de personas diferentes, ya sea llamándolas por nombre para que respondan, o pidiendo que intervengan personas que aún no han hablado a partir de la tercera pregunta.

- ¿Qué es lo que más les llamó la atención de la lectura?
- Según el versículo 13:1, ¿Hasta qué punto amó Jesús a los suyos?
- Según los versículos 13-15, ¿Cuál es la razón por la que los discípulos deben estar dispuestos a lavarse los pies (símbolo de servicio) unos a otros?
- Según el versículo 17, ¿Qué deben saber los discípulos para ser felices?

Diga: Jesús no ha abandonado su posición. Él no dejó de ser el Señor y el Maestro (Jn 13:13-14) cuando se quitó el manto y tomó la toalla para lavar los pies de sus discípulos. En otras palabras, Jesús no perdió su dignidad. El acto de Jesús nos recuerda que servir no es sinónimo de inferioridad, pero sí es sinónimo de amar.

- ¿Cómo puede ver el “amor extremo” de Jesús descrito en el pasaje que estamos estudiando?

Diga: parece que Pedro no puede entender lo que Jesús hace. Pedro quiere proteger la dignidad de su Señor, probablemente porque no piensa en el servicio como un acto de amor, sino como un acto humillante y degradante. Sin embargo, la explicación de Jesús parece indicar que Pedro, al no dejarse lavar los pies, se estaba excluyendo de la

compañía del Señor (a quien procura defender). Quizá esto sea así porque al no dejarse servir por el Señor no estaría capacitado para servir a otros teniendo como base el amor extremo.

- ¿Cómo cree usted que puede desafiarse a sí mismo y a quienes le rodean a servir sin reservas y sin temor a perder su dignidad?

Diga: existen ocasiones en las que es necesario definir roles. En las empresas es indispensable que haya roles bien definidos y funciones establecidas para cada rol. En estos casos las diferencias de roles son bastante claras y se puede hablar de roles superiores e inferiores. En casos más informales e incluso dentro de la iglesia, también es necesario definir roles. Es probable que en estos casos no sea tan clara la diferencia o el rango de superior e inferior. Sin embargo, nadie quiere ocupar el último lugar. En una reunión muy pocos se ofrecen a servir, a hacer el aseo, a atender a los demás.

Seguramente sobrarán voluntarios para ocupar “puestos de honor” que sugieran ser reconocidos. Quizás esto se debe a que no estamos acostumbrados a pensar en servir como un acto que dignifica, sino como un acto denigrante.

Pídales a uno o dos participantes que describan una situación en la que servir les haya hecho sentir inferiores y qué lección aprendieron de ella.

Invite a los participantes a meditar por un momento en el carácter de cada uno y opinar en qué obstáculos (mentales, emocionales o de habilidad) tienen para servir sin reservas.

Escriba uno o varios de esos obstáculos y terminen orando al Señor y Maestro que sirvió sin reservas para que les ayude a dar, por amor, todo de ustedes.

Oren juntos por las siguientes peticiones:

- Por arrepentimiento: el creer que servir en un acto de inferioridad.
- Por un corazón de siervo para seguir el ejemplo de amor extremo de Jesús.

- Por oportunidades de servicio: que nuestros ojos sean abiertos para ver las necesidades y suplirlas en actos de amor.

Usted puede invitar a tres personas a orar por estos motivos y luego concluir con su propia oración de cierre.

Aplicación: (10 minutos)

Diga: en esta tercera semana de estudiar la disciplina del servicio, vamos a vivir lo que aprendemos. Por lo tanto, vamos a preparar un refrigerio para los miembros de un ministerio en la iglesia.

Como ya identificó el o los ministerios que llegan más temprano a servir un domingo, y también conoce la cantidad de personas que hacen parte de estos ministerios, comparta esta información con el grupo. Propóngales que, para el siguiente domingo, organicen un refrigerio para ellos.

Se sugiere para esta actividad compartir un sánduche acompañado con café y leche, o algún otro refrigerio sencillo.

Nota: la idea es organizar juntos el refrigerio el domingo, no traerlo listo desde la casa.

Preparen los sánduches como equipo en la sede y verifiquen que la iglesia cuenta con implementos, tales como: charoles, cafetera y un fogón para el café con leche.

- Delege a cada participante del grupo lo que debe llevar. Por ejemplo: ¿Quién trae los vasos y servilletas? ¿Quién compra el pan? ¿Quiénes compran la leche? ¿Quiénes compran el jamón? ¿Quién lleva el café?, entre otros.
- Programen llegar a la misma hora en la que llegan los hermanos que van a recibir el refrigerio.

- Deleguen las funciones de preparación: ¿Quiénes se encargan del café?
¿Quiénes se encargan de preparar los sánduches? ¿Quiénes se encargarán de atender?
- Organicen un lugar para que los integrantes del ministerio puedan comer cómodamente el refrigerio.
- Cuando estén sentados esperando el refrigerio, pida a uno del equipo que dirija unas palabras de agradecimiento por el trabajo que ellos hacen para el Señor y la forma en que los bendice a todos.
- Pida a otro integrante del grupo que ore por ellos.
- Cuando terminen de comer, organicen el espacio que utilizaron.

Formación de hábitos: actividad individual durante la semana

Es probable que el mundo laboral nos moldee a hacer solo aquello por lo que nos contratan o lo que está estipulado en nuestras funciones. Una actitud así nos aleja de la vida de servicio sin reservas. Esta semana vamos a estar atentos todos los días en medio de nuestras actividades normales (trabajo, estudios, casa, etc.) para notar dónde hay una necesidad de servicio y suplirla. Para esto vamos a iniciar cada día con oración pidiendo al Señor que sirvió sin reservas que abra nuestros ojos ante las necesidades que nos rodean y provea para nosotros de su amor y compasión para saber cómo suplirlas.

Para esta actividad sugerimos elaborar una bitácora, ya sea mediante una aplicación de notas o voz en su celular, o mediante alguno de los siguientes formatos.

Usted puede utilizar cualquier otra herramienta para la recopilación de dicha información.

Formato sencillo:

- Día:

- ¿Qué necesidad noté y dónde?
- ¿Cómo suplí dicha necesidad?
- Notas:

Formato de bitácora:

Día	¿Qué necesidad noté y dónde?	¿Cómo suplí dicha necesidad?	Notas

Reunión 4: Dotados para servir

Texto: 1 Corintios 12 y 13

Pasaje clave: 1 Corintios 12:27

Objetivos

Al finalizar la primera reunión, se espera que los participantes estén en capacidad de:

- Entender que los dones espirituales son un regalo que Dios da conforme a su voluntad.
- Comprender que el propósito de Dios al darnos dones es para ponerlos al servicio del cuerpo de Cristo.
- Identificar los dones que Dios les ha regalado.
- Valorar los dones espirituales como una manera de servir a otros.

Preparativos

- Si la reunión es presencial, tener impresa una imagen del croquis del cuerpo humano, vendas para los ojos, hojas de papel y lápices.
- Si el grupo es virtual, descargue previamente en su computador el video “Las herramientas y el carpintero”, que se encuentra en YouTube. El enlace es https://www.youtube.com/watch?v=CzD_0-c8fH8¹ El video debe ser proyectado hasta el minuto 3:05.
- Pregúntele al pastor de su iglesia cómo puede el grupo apoyar un domingo en algún ministerio. Piense en ministerios que les permitan servir juntos como equipo. Por ejemplo: auxiliares de la escuela dominical, facilitadores, ubicación de las personas, organización y limpieza del auditorio.
- Recuérdale al grupo llevar Biblia y donde tomar notas.

Retroalimentación (10 minutos)

Comience dando la bienvenida a los participantes y preguntándoles cómo les fue con la actividad individual durante la semana.

Tome diez minutos para escuchar cómo Dios abrió los ojos de los participantes para ver las necesidades que les rodean y cómo las suplieron con amor y compasión.

Apertura (10 Minutos)

Actividad para la reunión presencial: un mismo cuerpo, diferentes funciones.

El moderador formará parejas con los participantes del grupo. Una vez estén formadas, se les debe entregar una hoja y lápiz por pareja.

Explique que deben dibujar en equipo la imagen del croquis del cuerpo humano, (el moderador puede pegar la imagen impresa donde todos la puedan ver, una vez hayan cerrado los ojos los participantes “ciegos”) con la dificultad de que uno de ellos es

¹ Despertar católico, “Reflexión sobre el trabajo en equipo - las herramientas y el carpintero”, video de YouTube, tres minutos y cincuenta y nueve segundos, último acceso 04 de octubre de 2022, https://www.youtube.com/watch?v=CzD_0-c8fH8.

ciego, y el otro compañero es mudo, es decir, uno debe tener los ojos cerrados todo el tiempo y el otro no puede hablar. *(Esté atento para que no hagan trampa).*

Dé el tiempo para esta actividad.

Una vez terminen, pregúnteles qué tuvieron en cuenta para trabajar en equipo, y qué se les dificultó más.

Si la reunión es virtual, proyecte el video que preparó previamente. Pregunte a los participantes: ¿Qué fue lo más significativo del video? ¿Por qué? ¿Cómo pueden relacionar el video con la iglesia? ¿Qué tipo de herramientas creen que tienen según sus dones y talentos para servir al Señor? ¿Por qué?

Esta actividad tiene como propósito enseñarles a los participantes que cada uno hace parte del cuerpo de Cristo, con diferentes capacidades, dones y talentos, lo cual implica ser conscientes que los dones de otros hermanos son el complemento para nuestras vidas y viceversa.

Explicación (30 minutos)

Este estudio se basará en 1 Corintios 12

Diga: los dones espirituales han sido dados por Dios a la iglesia para el bien común (1 Co 12:7), jamás para beneficio personal (lo cual incluye perseguir la fama o la gloria personal). Todos los creyentes, sin importar cuántos años tengan en el camino de fe, han recibido dones de parte de Dios para servir de forma eficiente al cuerpo de Cristo (metáfora de la iglesia, cf. 1 Co 12:27-28). Identificar nuestros dones nos perfila para encontrar formas concretas y más elaboradas en las cuales podemos servir como parte de una comunidad que sirve también. De esta forma se suman los esfuerzos y el Reino de Dios se extiende en la tierra.

A través de este estudio bíblico buscamos reconocer cuáles son nuestros dones y desafiarnos a servir de forma eficiente.

Orar juntos antes de iniciar este estudio bíblico.

Leamos juntos 1 Corintios 12 y 13

Pídale a un participante del grupo que lea el pasaje en voz alta.

Este estudio bíblico se debe desarrollar de manera interactiva. Hágale cada pregunta al grupo y permita que respondan dos o tres personas. Procure invitar la participación de personas diferentes, ya sea llamándolas por nombre para que respondan, o pidiendo que intervengan personas que aún no han hablado a partir de la tercera pregunta.

- ¿Qué es lo que más les llamó la atención de la lectura?
- Según 1 Corintios 12:8-10, 28, ¿Cómo funcionan los dones mencionados en los versículos?
- ¿A partir de 1 Corintios 12:28, es posible argumentar alguna estructura jerárquica que promueva la superioridad de algunos sobre otros y, por lo tanto, desestime algunas funciones del servicio?
- ¿Cómo nos ayudan los dones a servir a los demás?

Diga: Pablo utiliza la metáfora del cuerpo para referirse a la iglesia. Todos los creyentes somos parte del cuerpo de Cristo. Por tal razón, somos diferentes y tenemos habilidades diferentes. Esto es así para complementarnos y promover la interdependencia, anulando la autosuficiencia. Reflexione:

- ¿De qué manera sienten ustedes que son parte de un cuerpo?
- ¿Cuál creen que es su función dentro del cuerpo de Cristo?
- ¿Cuál o cuáles dones consideran que tienen?

Vamos a orar para terminar este tiempo de estudio bíblico

- Por arrepentimiento: pues hemos despreciado o ignorado los dones de Dios.
- Por un corazón de siervo para usar los dones para beneficio del cuerpo de Cristo y gloria de Dios.
- Por oportunidades de servir a la iglesia local a través de los dones que Dios nos ha dado.

Usted puede invitar a tres personas a orar por estos motivos y luego concluir con su propia oración de cierre.

Aplicación: (10 minutos)

Diga: en esta cuarta semana de estudio de la disciplina del servicio, vamos a vivir lo que aprendemos. Por lo tanto, vamos a servir juntos en un ministerio de la iglesia.

Como ya identificó el ministerio donde pueden servir un domingo para colocar sus dones y talentos al servicio de la iglesia, comparta esta información con el grupo.

Propóngales que para el siguiente domingo, van a servir.

- Explique las funciones que deben hacer.
- Diga la hora en la que deben llegar.
- Anime a los que no están sirviendo con sus dones y talentos, para que vean esta oportunidad como el inicio del servicio al cuerpo de Cristo.
- El domingo, antes de comenzar a servir, tomen unos minutos para orar y repasar las funciones que van a realizar.
- Disfruten servir al Señor y a su iglesia.

Formación de hábitos: actividad individual durante la semana

Pensemos en los dones como algo que Dios nos repartió para contribuir a la expansión de su reino y, por consiguiente, como algo que nos ayuda a servir. El capítulo 13 de 1 Corintios insiste en que todo servicio debe ser hecho con amor. Así las cosas, el servicio

parte del amor y el Señor nos ha dotado para hacerlo de forma eficaz. Además, nos ha introducido en una comunidad de fe donde encontramos apoyo y donde sumamos esfuerzos para que nuestro servicio sea cada vez más relevante y tenga mayor alcance. Esta semana vamos a hacer un test de dones (opcional para aquellos que tengan claros sus dones) que nos ayude a descubrir cuáles son los dones particulares de cada uno. Una vez que cada uno haya identificado sus dones, orará al Señor para ponerlos al servicio de la comunidad de fe donde se congrega y al servicio de todas las personas que le rodean día a día. El test se encuentra en el siguiente enlace:

<https://www.vidareal.tv/test/dones-espirituales/> (Este enlace te dirige a un test que analiza tus respuestas y provee los resultados de los dones que tienes).

Práctica de la disciplina espiritual - la abstinencia

Las cuatro actividades que se presentan a continuación, están diseñadas para que se realice una parte en grupo y otra parte de forma individual. La primera parte de la actividad es un estudio bíblico con el que se podrá explorar la verdad de la Escritura sobre la abstinencia. En la segunda parte de la actividad se presentarán ejercicios prácticos que ayudarán al creyente a tener la oportunidad de aplicar la abstinencia de manera individual.

Nota para el facilitador: La actividad de la cuarta reunión (ayuno) requiere una preparación previa considerable. Se recomienda revisar los preparativos y tener una conversación con el pastor de la iglesia antes de iniciar esta reunión con el fin de planear bien.

Reunión 1: ¿Qué es la disciplina espiritual de la abstinencia?

Texto: 1 Corintios 6:12-20

Pasaje clave: 1 Corintios 6:12

Objetivos

Al finalizar la primera reunión, se espera que los participantes estén en capacidad de:

- Comprender a la luz de las Escrituras qué es la abstinencia.
- Identificar áreas donde Dios les está pidiendo abstinencia.
- Valorar la abstinencia como disciplina para el crecimiento espiritual.
- Practicar la abstinencia en algún área de sus vidas.

Preparativos

- Tome unos minutos para orar por los participantes del grupo, y por los objetivos del estudio bíblico.

- Pídale al grupo (virtual o presencial) que asistan a la reunión con su alimento favorito, como un dulce, una fruta, o snack, etc. algo sencillo y rápido de comer.
- Recuérdele al grupo llevar Biblia y donde tomar notas.

Apertura (15 Minutos)

Actividad: elegir lo mejor

- Luego de saludar y dar la bienvenida a los participantes, pídale que muestren su alimento favorito.
- Luego dé un tiempo de 5 minutos, para que el grupo disfrute comiendo el alimento que llevaron.
- A medida que van comiendo, pregúnteles ¿Por qué disfrutaban ese alimento?, ¿cuál o cuáles serían los motivos que impedirían comerlo?
- Escuche las diferentes razones del grupo, enfatizando que son razones que ellos consideran buenas para sí mismos. Luego dígales que van a estar estudiando la abstinencia, que se trata de limitarnos de cosas buenas y deliciosas como los alimentos que disfrutaron, para saborear y disfrutar algo mejor.

El propósito de estas dinámicas, es mostrarles que la abstinencia implica precisamente no participar de cosas que son buenas por un periodo de tiempo, con el fin de buscar algo aún mejor: intimidad con el Señor.

Este estudio bíblico se debe desarrollar de manera interactiva. Hágale cada pregunta al grupo y permita que respondan dos o tres personas. Procure invitar la participación de personas diferentes, ya sea llamándolas por nombre para que respondan, o pidiendo que intervengan personas que aún no han hablado.

Explicación: (25 minutos)

Explique: se debe destacar la abstinencia como una disciplina que nos ayuda a identificar lo que es prioritario para nosotros. Hay cosas que son buenas y necesarias (comida, comunión) de las cuales nos abstenemos por un tiempo por buscar algo mejor: intimidad con el Señor. La abstinencia nos ayuda a formar nuestro ser en torno a nuestras prioridades reales: Dios es lo más importante.

Lean juntos 1 Corintios 6:12-20

Pídale a dos participantes del grupo, que lean el texto en voz alta en diferentes traducciones de la Biblia.

Explique: en el capítulo 6 de 1 Corintios, el apóstol hace referencia a una situación, junto con otras que se mencionan en la carta, que dan una panorámica de las luchas de la iglesia. La epístola menciona que en la iglesia de Corinto había disensiones y contiendas, los hermanos deliberadamente abusaban de ciertos temas, como era el caso de la cena del Señor; también había problemas de inmoralidad (1 Co. 5:1), razón por la que el apóstol se dirige a ellos amonestándoles y enseñándoles que se puede tener una vida agradable al Señor, y para lograrlo debían abstenerse de cosas que estaban al alcance, pero que no convenían (1 Co. 6:12).

Pregunte:

- ¿Qué es lo que más les llamó la atención de la lectura?
- Según lo leído, ¿Sobre qué cosas pide Pablo que se abstengan?, versículos 13,15-16,18.
- ¿Por qué creen que el apóstol les pide abstenerse? ¿Cuál es el propósito?, versículos 13b, 17, 19-20.

Explique: existe una razón de peso por la cual el creyente debe sacrificar algunos deleites por un tiempo: el tener a Dios como prioridad. A esto llamamos abstinencia. El

apóstol Pablo, ofrece una buena razón para abstenernos: *“nuestro cuerpo es del Señor”* (1 Cor 6:13, TLA).

Pregunte: según el versículo 17, ¿Cómo podemos ser capacitados para abstenernos?

La abstinencia nos recuerda de manera especial nuestra necesidad profunda de Cristo, una necesidad mayor a las necesidades físicas (como la comida) o relacionales (como la compañía). Recordamos las palabras del Señor Jesús, las cuales nos invitan a depender de él: “separados de mí nada podéis hacer” (Jn 15:5, RVR) y cultivamos esa dependencia de Dios mediante la abstinencia.

Dé un par de minutos para que los participantes reflexionen a solas y luego permita que algunos compartan brevemente aquello en lo que el Señor los ha inquietado.

Aplicación: (20 minutos)

Divida el grupo en parejas y pídale que, durante diez minutos, respondan las siguientes preguntas:

- ¿Hay alguna cosa de la cual Dios le está pidiendo abstenerse para tener mayor intimidad con él? ¿Qué?
- Si ya identificó las cosas que necesita abstenerse, escriba un plan que refleje una respuesta de abstinencia para intimar más con el Señor. Por ejemplo: si Dios le está pidiendo que deje de ver tanto las redes sociales, el plan sería, no ver redes sociales los días lunes y miércoles para leer más la Biblia y orar.

Reúna nuevamente al grupo, pídale a cada pareja que socialice sus respuestas.

Explique: vamos a terminar nuestro tiempo de estudio bíblico en oración. Hay tres motivos sobresalientes por los que debemos orar:

- Arrepentimiento: Por no darle la prioridad al Señor en nuestras vidas.

- Súplica: que el Señor nos ayude a tomar acciones prácticas de abstinencia para intimar con él.
- Agradecimiento: por el Espíritu Santo en nosotros, quien nos ayuda a deleitarnos en Dios.

Usted puede invitar a tres personas a orar por estos motivos y luego concluir con su propia oración de cierre

Formación de hábitos: actividad grupal e individual durante la semana 1

Explique: cada participante va a desarrollar la siguiente guía en casa. Anime a cada participante a realizarla durante la semana, y dígales que le pueden preguntar a usted si les surge alguna duda o inquietud.

Guía de estudio en casa - Semana 1. Disciplina: Abstinencia

En toda disciplina espiritual es muy importante la voluntad del creyente, quien debe sentir su necesidad de Dios y esforzarse por mantener su relación con él en óptimas condiciones. Por eso, en casa se debe continuar expresándole a Dios que él tiene el primer lugar, o que le queremos entregar el primer lugar en nuestras vidas.

Pensando en todo esto, considere lo siguiente:

Explique: el acompañamiento es vital en el proceso de crecimiento y formación espiritual. Por lo tanto, con el compañero que socializó en el grupo acerca de las acciones para intimar más con el Señor, realicen lo siguiente:

- Definan un día y un horario para orar el uno por el otro.
- Recuerden la pregunta ¿Podría abstenerse de algunas cosas por un tiempo para enfocarse en Dios como prioridad? Ponga en práctica una de las acciones que socializó en el grupo, para intimar más con el Señor.

Memorice el siguiente versículo:

Todas las cosas me son lícitas, pero no todas son de provecho. Todas las cosas me son lícitas, pero yo no me dejaré dominar por ninguna. 1 Corintios 6:12 (NBLA).

Reunión 2: Tiempo a solas con Dios.

Texto: Lucas 4:38-43

Pasaje clave: Lucas 4:42a

Objetivos

Al finalizar la segunda reunión, se espera que los participantes estén en capacidad de:

- Comprender a la luz de la Escritura la práctica del tiempo a solas con Dios.
- Identificar las distracciones que no le permiten pasar tiempo a solas con Dios.
- Aplicar el tiempo a solas como una práctica de abstinencia.
- Valorar el tiempo a solas con Dios como una manera de crecer en intimidad con él.

Preparativos

- Tome unos minutos para orar por los participantes del grupo, y por los objetivos del estudio bíblico.
- Recuérdele al grupo llevar Biblia y donde tomar notas.
- Indíqueles con anterioridad a los participantes que para esta reunión, vamos a tener una cita muy importante.
- Si la reunión será virtual, pídale a los participantes que se ubiquen en un lugar cómodo y agradable. Prepare una imagen bonita de una mesa bien vestida con centro de mesa y dos sillas, que represente una cita especial.
- Si la reunión será virtual, coloque en una hoja de Word o diapositiva de PowerPoint el versículo Salmo 46:10, y si será presencial, llévelo impreso para cada participante.

- Si la reunión será presencial, prepararé para cada participante una mesa bien arreglada, por ejemplo, con un centro de mesa, o un mantel, acompañada de dos sillas. Si no tiene las suficientes mesas para cada participante, utilice solo las dos sillas (dos sillas para cada participante), y trate de ambientar el sitio como para una cita especial.
- Tenga lista la canción de *En lo secreto* de Emir Sensini con Daniel Calveti, ya sea presencial o virtual la reunión.
- Prepare música suave de fondo para el tiempo de la cita con el Señor.

Retroalimentación (10 minutos)

- Comience dando la bienvenida a los participantes. Si la reunión es presencial, pídeles que se ubiquen en las mesas o sillas que preparó de ante mano. Si la reunión es virtual, confirme con los participantes si están en un lugar cómodo como lo indican los preparativos.
- Pregúnteles cómo les fue con la actividad individual durante la semana. Tome de cinco a diez minutos para escuchar la experiencia de cada participante con las acciones que practicó durante la semana para intimar más con el Señor.

Apertura (10 Minutos)

Actividad: la cita

- Una vez termine el tiempo de la retroalimentación, si la reunión es presencial, entregue a cada participante el versículo que imprimió (*Salmo 46:10*), si la reunión es virtual, proyecte el versículo.
- Pídale a los participantes que lean el versículo en silencio.
- Luego, pida a dos participantes que lean en voz alta el versículo (*Salmo 46:10*) y pregúnteles ¿Con quién creen que será la cita?, la respuesta debe ser Jesús.

- Dirija al grupo a estar en silencio y coloque la canción de *En lo secreto* de Emir Sensini con Daniel Calveti.
- Luego pregunte al grupo ¿Cuándo fue la última vez que tuvieron una cita a solas con el Señor?
- Pregunte al grupo ¿Qué pensarían o sentirían si les digo que esta cita importante se ha cancelado?

El propósito de esta actividad es entender que Dios, todos los días, nos cita a un encuentro con él. Pero, por los afanes del día a día, nos cuesta asistir a esta cita, donde reflejamos que nuestra prioridad son otras cosas y no él, Sin embargo, su gracia nos recuerda que cada día nos espera en una cita a solas en su presencia.

Explicación (25 minutos)

Este estudio bíblico se debe desarrollar de manera interactiva. Hágale cada pregunta al grupo y permita que respondan dos o tres personas. Procure invitar la participación de personas diferentes, ya sea llamándolas por nombre para que respondan, o pidiendo que intervengan personas que aún no han hablado.

Explique: la comunión con otros es algo bueno e importante, pero a veces necesitamos abstenernos de esa comunión para poder dedicar toda nuestra atención a Dios.

Cada creyente debe valorar la forma como vive y expresa su fe en Cristo, considerando que muchas veces se requiere estar a solas para pensar, examinar y evaluarse a sí mismo. La disciplina de la soledad en el ámbito espiritual se convierte en una fortaleza que le permite meditar en muchas áreas de su vida espiritual (Is 42:15).

Lean juntos, Lucas 4:38-44.

Pídale a dos participantes del grupo que lean el texto en voz alta en diferentes traducciones de la Biblia.

Explique: hoy día la gente pasa muy ocupada y por esa razón escasamente tiene tiempo para estar con el Señor, lo cual produce una tristeza y un quebranto en algunas personas porque queriendo sacar tiempo para Dios no pueden o no lo hacen. Este sentimiento se convierte en un sinsabor de frustración porque Dios ha venido quedando en segundo o tercer plano de la agenda para muchos creyentes debido a las ocupaciones diarias.

Pregunte: Haga las preguntas una por una y permita que varias personas respondan y den su explicación.

- ¿Qué es lo que más les llamó la atención de la lectura?
- Según estos versículos, ¿Cómo era el día a día de Jesús? ¿Cuáles eran las diferentes actividades de Jesús?
- Según el versículo 42, ¿Cuál era una de las prioridades de Jesús?
- ¿Por qué creen que era importante para Jesús estar a solas con el Padre?

Explique: en el contexto actual, si pensamos en la forma como los recursos tecnológicos han llegado a ocupar un valioso lugar en la mente de las personas, puede ser fundamental apagar el celular, desinstalar por un tiempo el WhatsApp o el Facebook, o abandonar algunos programas de televisión de manera temporal para estar a solas con el Señor.

Pero no siempre la dificultad para estar a solas con Dios es el resultado de una falta de disciplina o planeación. En ocasiones, pasa porque tenemos niños pequeños, ancianos que cuidar, picos laborales, entre otras situaciones.

Pregunte: haga las preguntas una por una y permita que varias personas respondan y den su explicación.

- ¿Cuáles son algunos retos actuales para tener tiempo con Dios?
- ¿Cuál ha sido su mayor dificultad para estar a solas con Dios?

- ¿Qué sugerencias prácticas podemos dar para estar a solas con Dios?
- ¿Qué cosas de su día a día debe replantear para pasar tiempo con Dios?
- ¿Qué cambios ha visto en su vida al pasar tiempo a solas con Dios?

Aplicación: (20 minutos)

- Pídales a los participantes que se ubiquen en las mesas (o pares de sillas) que usted previamente organizó para tener una cita a solas con Dios. Si el grupo es virtual, pídale que apaguen sus cámaras.
- El tiempo para esta actividad son 10 minutos, donde cada participante puede orar o leer la Palabra. Coloque música instrumental de fondo mientras se realiza la actividad.
- Pasado este tiempo, pídale al grupo que regrese, para socializar sus respuestas a estas dos preguntas: ¿Cómo se sintieron al tener una cita con Dios? ¿Qué es lo que más valoran de tener un tiempo a solas con Dios?

Explique: vamos a terminar nuestro tiempo de estudio bíblico en oración. Hay tres motivos sobresalientes por los que debemos orar:

- Arrepentimiento: por no tener como prioridad el tiempo a solas con Dios.
- Súplica: apartar un espacio en nuestro día a día para pasar tiempo con Dios.
- Agradecimiento: Dios desea que pasemos tiempo con él.

Usted puede invitar a tres personas a orar por estos motivos y luego concluir con su propia oración de cierre.

Formación de hábitos: actividad individual durante la semana 2

Explique: cada participante va a desarrollar la siguiente guía en casa. Anime a cada participante a hacerla durante la semana, y que le pueden preguntar a usted si le surge alguna duda o inquietud.

Guía de estudio en casa - Semana 2. Disciplina: Abstinencia - Tiempo a solas con Dios.

En toda disciplina espiritual es muy importante la voluntad del creyente, quien debe sentir su necesidad de Dios y esforzarse por mantener su relación en óptimas condiciones. Por eso, en casa se debe continuar expresándole a Dios que él tiene el primer lugar o que le queremos entregar el primer lugar en nuestras vidas. Pensando en todo esto, considere lo siguiente:

1. Durante toda la semana, tome un tiempo diario para estar a solas con Dios. En ese tiempo usted leerá y meditará en la Palabra.
2. Lleve un diario de aquellas cosas que Dios le enseñe en ese tiempo, en el que escriba:
 - El pasaje bíblico que leyó.
 - Aquello que Dios le enseña en ese pasaje (por ejemplo: arrepentimiento, atributos de Dios, promesas).
 - Cómo estos pasajes le invitan a orar.

Memorice el siguiente versículo:

Cuando amaneció, Jesús salió y se fue a un lugar solitario. Lucas 4:42a (NVI).

Reunión 3: El silencio

Texto: Mateo 14:22-23

Pasaje clave: Mateo 14:23

Objetivos

Al finalizar la tercera reunión, se espera que los participantes estén en capacidad de:

- Comprender a la luz de la Escritura la práctica del silencio.
- Identificar en qué momentos debemos guardar silencio.
- Aplicar el silencio como una señal de abstinencia.

- Planear tiempos en los que pueda estar en silencio para escuchar la voz de Dios.

Preparativos

- Tome unos minutos para orar por los participantes del grupo, y por los objetivos del estudio bíblico.
- Recuérdele al grupo llevar Biblia y cuaderno de notas.
- Tenga a la mano un cronómetro para temporizar 2 minutos de silencio.

Retroalimentación (10 minutos)

Comience dando la bienvenida a los participantes y pregúnteles cómo les fue con la actividad individual durante la semana.

Tome 10 minutos para escuchar la experiencia de cada participante con el tiempo a solas con el Señor.

Apertura (15 Minutos)

Actividad: En busca del silencio.

- Pida al grupo estar en silencio por 2 minutos, ya sea con los ojos cerrados o abiertos.
 - Este es un tiempo para silenciar nuestros corazones y escuchar la voz de Dios.
- Una vez pasado el tiempo, realice las siguientes preguntas al grupo:
 - ¿Cómo se sintieron en esos 2 minutos de silencio?
 - ¿Qué fue lo más difícil de guardar silencio?
 - ¿En cuántas cosas pensaron en este tiempo?

El propósito de esta actividad es descubrir que nos cuesta aquietarnos para escuchar la voz de Dios. Eso muestra que nuestro corazón es activista e inmedatista. Necesitamos aprender a callar para escuchar.

Explicación (25 minutos)

Este estudio bíblico se debe desarrollar de manera interactiva. Hágale cada pregunta al grupo y permita que respondan dos o tres personas. Procure invitar la participación de personas diferentes, ya sea llamándolas por nombre para que respondan, o pidiendo que intervengan personas que aún no han hablado.

Explique: al practicar el silencio, el creyente se abstiene de la comunicación con otros para fijar su atención en Dios, procurando escucharle solamente a él, reconociendo que él está en control de todo (Hab 2:20). Aunque no es fácil y parezca extraña esta disciplina, “el silencio es una práctica regenerativa de atender y escuchar a Dios [de manera callada], sin interrupciones ni ruidos”.²

A menudo estamos inmersos en entornos en los que hay mucha contaminación auditiva; todo el día y todos los días estamos escuchando cosas que llenan nuestra mente y atrapan nuestra atención.

Lean juntos, Mateo 14:22-23

Pídale a dos participantes del grupo que lean el texto en voz alta en diferentes traducciones de la Biblia.

Explique: sabemos por la Escritura que el Señor Jesús disfrutaba estar con la gente y compartir con ellos, pero también disfrutaba ir al monte a orar (Mt 14: 23). Allí estaba alejado del bullicio de las multitudes, las inquietudes de sus discípulos o las presiones del cuerpo religioso de aquel tiempo, para estar a solas, en silencio, con el Padre.

Pregunte: Haga las siguientes preguntas una por una y permita que varias personas respondan y den su explicación.

- ¿Qué es lo que más les llamó la atención de la lectura?

² Adele Ahlberg Calhoun, *Spiritual Disciplines Handbook: Practices that Transform Us* (Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 2015), 178.

- ¿Por qué creen que Jesús priorizaba el estar solo con el Padre?

Explique: practicamos el silencio para sintonizar con la voz del Señor y aprender a depender de él al escuchar su voz. Podemos considerar la práctica del silencio no como la experiencia de no decir nada ante Dios, sino como la experiencia de un tiempo devocional para enfocarse en Dios y sus obras.

Pregunte: haga las preguntas una por una y permita que varias personas respondan y den su explicación.

- ¿En tu día a día, tienes espacios para guardar silencio y escuchar a Dios?
- ¿Cómo te desafía entender, que Jesús, siendo el hijo de Dios, buscaba estar en silencio para escuchar al Padre? ¡Cuanto más nosotros en nuestra condición caída!

Es claro que el Señor quiere pastorear a sus hijos y proporcionarles descanso, pero esto requiere escucharlo con atención. Es aquí donde el silencio cumple la función de fortalecer la fe, impulsándola para que continúe con el propósito de centrar más la atención en Dios

Aplicación: (20 minutos)

- Si la reunión es presencial, pídale al grupo que cada uno se disperse y tome un lugar para estar en silencio con Dios. Si la reunión es virtual, pídales que apaguen sus cámaras.
- El tiempo para esta actividad son 10 minutos, donde cada participante pueda callar, meditar y escuchar a Dios. Reitere a los participantes en línea la importancia de guardar silencio para escuchar a Dios sin distracciones.
- Pasado este tiempo, pídale al grupo que regrese para socializar sus respuestas a estas dos preguntas: ¿Qué fue lo más difícil de guardar silencio y aquietar tu

mente? ¿Te habló el Señor en el silencio? *(Es importante aclarar que no siempre que estamos en silencio podremos escuchamos claramente la voz de Dios).*

Explique: vamos a terminar nuestro tiempo de estudio bíblico en oración. Hay tres motivos sobresalientes por los que debemos orar:

- Arrepentimiento: porque nos cuesta apartarnos, callarnos y aquietarnos para escuchar a Dios en el silencio.
- Súplica: para tener la determinación de apartar espacios donde podamos estar en silencio y escuchar a Dios.
- Agradecimiento: por entender que Dios desea hablarnos también en medio del silencio.

Usted puede invitar a tres personas a orar por estos motivos y luego concluir con su propia oración de cierre.

Formación de hábitos: actividad individual durante la semana 3.

Explique: cada participante va a desarrollar la siguiente guía en casa. Anime a cada participante a realizarla durante la semana, y dígales que le pueden preguntar a usted si les surge alguna duda o inquietud.

Guía de estudio en casa - Semana 3. Disciplina: Abstinencia - El silencio.

En toda disciplina espiritual es muy importante la voluntad del creyente, quien debe sentir su necesidad de Dios y esforzarse por mantener su relación con él en óptimas condiciones. Por eso, en casa se debe continuar expresándole a Dios que él tiene el primer lugar o que le queremos entregar el primer lugar en nuestras vidas.

Pensando en todo esto, considere lo siguiente:

1. Tome un día de la semana *(preferiblemente una mañana que pueda estar a solas con el Señor)* para estar 10 minutos en silencio con Dios.

2. Debido a que entrar en un tiempo de silencio puede ser difícil, para practicarlo se puede leer un versículo como Lucas 5:15 o Santiago 1:19 y después guardar silencio por unos momentos, meditando acerca de lo que el Señor quiere hablar al corazón en el versículo leído.
3. Una vez haya concluido el tiempo en silencio:
 - a. Escriba una palabra o frase sobre lo que el Señor le haya hablado en ese silencio.
 - b. ¿Cuál es la mayor dificultad o desafío para practicar el silencio con Dios?

Memorice el siguiente versículo:

Después de despedir a la gente, subió a la montaña para orar a solas. Al anochecer, estaba allí él solo. Mateo 14:23 (NVI).

Reunión 4: El ayuno

Texto: Nehemías 9:1-6

Pasaje clave: Nehemías 9:2

Objetivos

Al finalizar la cuarta reunión, se espera que los participantes estén en capacidad de:

- Comprender a la luz de la Escritura qué es el ayuno.
- Identificar los elementos de un ayuno bíblico.
- Aplicar el ayuno como una práctica de abstinencia.
- Valorar el ayuno como disciplina espiritual formadora.

Preparativos

- Tome unos minutos para orar por los participantes del grupo, y por los objetivos del estudio bíblico.
- Recuérdele al grupo llevar Biblia y donde tomar notas.

- Si la reunión será virtual, diseñe una hoja en Word o en la aplicación que desee, con varias imágenes que representen alegría, satisfacción instantánea, es decir, lo que me gratifique sin mucho o ningún esfuerzo, como un microondas, las cirugías plásticas, celular, comida rápida, etc.
- Si la reunión será presencial, lleve las imágenes impresas para que las pegue en un tablero, o una pared.
- Antes de la reunión, pregúntele al pastor de su iglesia local si es posible que el grupo se reúna un domingo u otro día, durante dos horas (o el tiempo que usted determine con el grupo), para realizar un ayuno juntos. (Es preferible hacer el ayuno un domingo, porque los hermanos asisten este día con regularidad a la iglesia, y no se generan actividades adicionales durante la semana).

Retroalimentación (10 minutos)

Comience por dar la bienvenida a los participantes y pregúnteles cómo les fue con la actividad individual durante la semana.

Tome 10 minutos para escuchar la experiencia de cada participante con la disciplina del silencio.

Apertura (15 Minutos)

Actividad: satisfacción instantánea

- Inicie la actividad mostrando las imágenes que preparó. Recuerde, si la reunión es presencial, las imágenes deben estar impresas, pegadas en un tablero, o una pared. Si la reunión es virtual, proyecte las imágenes.
- Pregúnteles a los participantes ¿cuál o cuáles palabras resumen esas imágenes?

- Lleve a los participantes a entender que estamos en una sociedad sumergida en la inmediatez, y en la satisfacción instantánea, orientada al consumismo, donde se trata de obtener todo lo que deseamos sin mucho o ningún esfuerzo.

El propósito de esta actividad es mostrar lo provechoso que resulta, para nuestros cuerpos y para nuestras vidas, el conocer la verdad de la Palabra de Dios acerca del ayuno. A diferencia del mundo, el cual nos pide consumir y consumir para nuestro provecho temporal, Dios nos invita a abstenernos para buscar una mayor satisfacción espiritual y eterna.

Explicación (25 minutos)

Este estudio bíblico se debe desarrollar de manera interactiva. Hágale cada pregunta al grupo y permita que respondan dos o tres personas. Procure invitar la participación de personas diferentes, ya sea llamándolas por nombre para que respondan, o pidiendo que intervengan personas que aún no han hablado.

Explique: el ayuno es abstenerse de alimentos. De ahí, viene el nombre de la primera comida del día “desayuno”, ya que esta interrumpe nuestro ayuno (el periodo de la noche durante el cual no comimos nada). Esta abstinencia voluntaria de comer es para dedicar el tiempo de la comida a actos piadosos, especialmente a la oración.

En las Escrituras se menciona muchas veces el ayuno – Alrededor de unas sesenta y dos (62) veces. Esto nos invita a ponerlo entre los temas más importantes de vida cristiana.

Pregunte: ¿por qué creen que debemos ayunar?

Permita que varias personas respondan y den su explicación.

Explique: tomando las referencias bíblicas en el Antiguo Testamento, se convocaba ayuno para dar alguna información importante (1 R 21:9); el rey Josafat proclamó ayuno para consultar a Jehová y pedir su ayuda (2 Cro 20:3); Esdras invitó el pueblo a

ayunar para pedir protección por sus familias y por sus pertenencias (Esd 8:21), y en Levítico 23:32, Dios convocaba el pueblo al ayuno con el propósito de reconocer su pecado y la necesidad de perdón. De este modo, surge el principio de que había un propósito o varios por los que el pueblo voluntariamente entraba en ayuno para buscar el rostro del Señor.

Nunca debemos olvidar que el principal propósito del ayuno bíblico está en el área del espíritu, en medio de los afanes de la vida debemos aprender a deleitarnos en el Señor, guardando las recomendaciones hechas por él mismo a sus discípulos sobre el ayuno: “cuando ayunen no pongan cara triste... para mostrar que están ayunando” (Mt 4:2, RVR).

Lean juntos, Nehemías 9:1-6

Pídale a dos participantes del grupo que lean el texto en voz alta en diferentes traducciones de la Biblia.

Explique: en el libro de Nehemías (9:1-6) encontramos un modelo que puede servir como derrotero en la práctica del ayuno, ya que algunas personas no están seguras qué pueden hacer durante un tiempo de ayuno o no saben cómo distribuir el tiempo. En estos versículos se presentan algunas cosas que hizo el pueblo durante aquel día de ayuno que podrían aplicarse en nuestro contexto y dar muy buenos resultados.

Pregunte: haga las siguientes preguntas una por una y permita que varias personas respondan y den su explicación.

- ¿Qué es lo que más les llamó la atención de la lectura?
- ¿Has tenido alguna experiencia positiva o negativa con el ayuno?
- Según lo leído, ¿qué momentos o prácticas debemos tener presentes al momento de ayunar?

Explique: observemos los detalles del ayuno que nos describe Nehemías:

- a. Confesión: Estando en pie, confesaron sus pecados, y las iniquidades de sus padres (Neh 9:1).
- b. Lectura de la Biblia: Leyeron el libro de la ley de Jehová, su Dios (Neh 9:3).
- c. Adoración: Confesaron sus pecados y adoraron a Jehová su Dios (Neh 9:3).
- d. Oración de súplica: Clamaron en voz alta a Jehová su Dios (Neh 9:4).
- e. Alabanza: Reconocieron y alabaron la grandeza del Señor (Neh 9:6).

Pregunte: haga las siguientes preguntas una por una y permita que varias personas respondan y den su explicación.

- ¿Cuál era su opinión del ayuno y qué opinión tiene ahora que ha leído Nehemías 9:1-6?
- ¿Cuándo fue la última vez que usted ayunó? ¿Por qué ayunó?
- Cuando ayuna, ¿cuáles de los elementos que menciona el texto tiene en cuenta y cuáles no?

Aplicación: (15 minutos)

Durante este tiempo usted va a organizar con el grupo el tiempo de ayuno juntos, según lo que habló previamente con el pastor de la iglesia.

Explique:

- Comparta con el grupo la invitación a realizar juntos un ayuno el día domingo (Según lo acordado con el pastor). Si no es posible para el grupo reunirse para practicar juntos el ayuno, acuerden un día y una hora en la cual todos ayunarán, aunque estén en sus propios hogares.
- En caso de que sea posible hacer el ayuno un domingo, indíqueles a los participantes que la idea sería llegar dos horas antes de la celebración dominical,

por ejemplo: si el servicio es a las 10:00 am, el ayuno deberá comenzar a las 8:00 am. El ayuno continuará con la celebración dominical y una vez se termine el servicio, se daría por terminado el tiempo del ayuno.

- Cuando hagan el ayuno, tengan presentes los momentos aprendidos en el texto de Nehemías.
1. Confesión.
 2. Lectura de la Biblia.
 3. Adoración.
 4. Oración de súplica.
 5. Alabanza.

Explique: vamos a terminar nuestro tiempo de estudio bíblico en oración. Hay tres motivos sobresalientes por los que debemos orar:

- Arrepentimiento: por no practicar el ayuno de manera individual y grupal.
- Súplica: practicar el ayuno de manera bíblica, como vemos en Nehemías.
- Agradecimiento: Dios nos llama a exaltar su nombre.

Usted puede invitar a tres personas a orar por estos motivos y luego concluir con su propia oración de cierre.

Formación de hábitos: actividad individual durante la semana 4.

Explique: cada participante va a desarrollar la siguiente guía en casa. Anime a cada participante a realizarla durante la semana, y dígales que le pueden preguntar a usted si les surge alguna duda o inquietud.

Guía de estudio en casa - Semana 4. Disciplina: Abstinencia - El ayuno.

En toda disciplina espiritual es muy importante la voluntad del creyente, quien debe sentir su necesidad de Dios y esforzarse por mantener su relación en óptimas

condiciones. Por eso, en casa se debe continuar expresándole a Dios que él tiene el primer lugar o que le queremos entregar el primer lugar en nuestras vidas. Pensando en todo esto, considere lo siguiente:

1. Tome un día de la semana (*preferiblemente una mañana que pueda estar a solas con el Señor*) para ayunar y aplicar lo aprendido.
2. Defina ¿Por qué desea ayunar? Escríbalo.
3. Durante el ayuno, lea Mateo 4:1-11 y medite:
 - a. ¿Cuántos días ayunó Jesús?
 - b. ¿Cuáles fueron las tentaciones que Satanás propuso a Jesús?
 - c. ¿Cómo fue la respuesta de Jesús?
 - d. ¿Qué reflexiones te deja la lectura de estos versículos?

Memorice el siguiente versículo:

¡Solo tú eres el Señor! Tú has hecho los cielos, y los cielos de los cielos con todas sus estrellas. Tú le das vida a todo lo creado: la tierra y el mar con todo lo que hay en ellos.

¡Por eso te adoran los ejércitos del cielo! Nehemías 9:6 (NVI).

Bibliografía

Ahlberg Calhoun, Adele. *Spiritual Disciplines Handbook: Practices that Transform Us*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 2015.

Despertar católico, “Reflexión sobre el trabajo en equipo - las herramientas y el carpintero”. Vídeo de YouTube. Tres minutos y cincuenta y nueve segundos. Último acceso 04 de octubre de 2022.

https://www.youtube.com/watch?v=CzD_0-c8fH8.