

NUEVA VIDA, NUEVOS HÁBITOS





DISCIPLESHIP MINISTRIES

The United Methodist Church

Este folleto fue producido por la División de
Ministerios de Liderazgo.

Si desea obtener más información sobre los recursos que
Ministerios de Liderazgo ofrece, visítenos en:

www.umcdiscipleship.org/leadership-resources

This resource is made possible by your generous support of The World Service Fund of The United Methodist Church, individual giving, and through the sale of books, magazines, and other products.



CRECER ESPIRITUALMENTE

ESTÁS EN EL CAMINO

El crecimiento espiritual se puede comparar a un viaje. La meta de este viaje es llegar a ser más como Cristo. Es un viaje extraño, puesto que siempre nos movemos hacia adelante, hacia nuestra meta, y sin embargo, nunca llegamos del todo a nuestro destino. Juan Wesley fue un discípulo cristiano del siglo XVIII, conocido por haber enseñado esta contradicción. Enseñó que aunque ningún ser humano llega a la perfección, los creyentes viven con la convicción de que debemos llegar a ser más como Jesús. El crecimiento espiritual empieza con el deseo sincero y fuerte de ser más como Jesús. De modo que, por el resto de tu vida terrenal continuarás viajando hacia esa meta, a tu propio paso y en la medida que Dios y tú trabajan para que seas una mejor persona.

El camino al crecimiento espiritual empieza con el sentir de que todavía no somos lo que podríamos llegar a ser, y cuando nos incomoda quedarnos en ese estado.

UN PLAN DE ACCIÓN

Aunque la espiritualidad empieza con la actitud correcta, seguirá tomando forma por medio de nuestras acciones. Pablo de Tarso, evangelista del primer siglo, comparaba la disciplina que se requiere para el crecimiento espiritual, a menudo conocida como formación espiritual, con la disciplina de entrenamiento para una competencia atlética (1 Corintios 9.24-25). Quienes entrenan para las Olimpiadas mantienen la vista fija en la meta. ¡Jamás pierden de vista el sueño de la victoria! De modo semejante, cada cristiano o cristiana se entrega al interminable proceso de la formación espiritual. Nos esforzamos para ser recreados a la imagen de Dios, desde el momento en que empezamos nuestra relación con él a través de Jesucristo. ¡Y así continuaremos en ese

proceso de formación por toda nuestra vida hasta estar ante su santa presencia!

Como atletas en entrenamiento, los cristianos adoptamos las disciplinas de la vida interna. A menudo, la tradición metodista conoce estas disciplinas espirituales y sacramentos como *medios de gracia*. Otra forma de entender la idea, es pensar en diferentes caminos que Dios ha provisto para nuestro crecimiento espiritual. La lista que Juan Wesley hizo de los medios de gracia incluye: la adoración pública, el ministerio de la palabra (leída o predicada), la oración familiar y personal, el estudio bíblico, el ayuno y la Santa Comunión.

EL CRECIMIENTO ESPIRITUAL POR MEDIO DE LA ORACIÓN

Cuando la gente considera las disciplinas espirituales, la mayoría piensa en la oración. Por lo general, se supone que los cristianos oran, pero muchos titubean ante la oración porque nunca aprendieron a orar. ¡De seguro que no querrán que nadie lo sepa! Lo cierto es que la oración no tiene por qué ser algo complicado o amenazante. En palabras simples, la oración es comunicarse con Dios. Esta comunicación podría tomar distintas formas de una persona a otra. Por siglos, algunas personas han abordado la oración como una conversación con Dios. Algunos se sienten cómodos usando sus propias palabras para conversar. Otros prefieren usar oraciones escritas, versículos bíblicos o el tradicional “Padrenuestro”. Otras personas mantienen un diario de oración, ya que prefieren escribir sus pensamientos como si fueran cartas para Dios. Otros creen que entregar sus pensamientos a Dios en la calma de la madrugada o en la soledad de una caminata, son formas más efectivas para entregarse a la oración. Hay quienes se acercan más a Dios cuando oran en voz alta con otras personas. Incluso, algunos prefieren conectarse con Dios por medio de la pintura, o el dibujo u otra expresión artística. Algunas personas encuentran

gran significado en exhalar una oración. Se trata de repetir una breve oración, como “dame paz” o “Dios ten misericordia”, cada vez que se exhala al respirar. Otros oran usando un icono religioso. Todos estos métodos son formas de oración. Son formas de abrirse y establecer una relación con Dios.

Tú eres quien debe decidir cómo orar. Experimenta. Pregunta a tus hermanos en Cristo cómo oran. No importa cómo ores, solo separa tiempo para hablar con Dios en forma regular y sincera.

EL CRECIMIENTO ESPIRITUAL POR MEDIO DEL ESTUDIO BÍBLICO

Otra forma de crecer espiritualmente es al estudiar la Biblia. Estudiamos la Biblia para aprender de Dios. La revelación que Dios hace de sí mismo empieza en el libro de Génesis y continúa hasta Apocalipsis, el último libro de la Biblia.

¿Quién dudará del amor de Dios después de haber leído las buenas nuevas de Jesucristo? ¿Quién podrá dudar del poder de Dios después de haber leído acerca de la resurrección? Cuando estudiamos los relatos de fe y las narraciones históricas de la Biblia, aprendemos que Dios nunca abandona a la humanidad.

Quando estudiamos la Biblia, no solo aprendemos acerca de Dios, sino que aprendemos de nosotros mismos. Cuando leemos el Antiguo y Nuevo Testamentos, aprendemos que los seres humanos cometemos los mismos errores una y otra vez. A lo largo de toda la historia, los seres humanos hemos demostrado cuánto necesitamos a Dios. Pero a pesar de nuestros errores, Dios sigue proveyendo para nuestras necesidades, porque es fiel y amoroso.

La Biblia nos lleva a considerar el aspecto de la fe de los protagonistas de la Biblia. Tú podrías aprender de ti misma si tienes alguna afinidad con personajes como Ester, Rut o

David. Podrías aprender algunos rasgos positivos de Santiago y Juan. Podrías aprender sobre fallas morales o de carácter al leer sobre Acab o Ananías y Safira (lee Hechos, capítulo 5 para aprender sobre los dos últimos). La Biblia contiene un tesoro de información sobre gente que trató de vivir fielmente.

También estudiamos la Biblia para aprender lo que la humanidad podría llegar a ser. Los seres humanos tienen un potencial tremendo para transformar el mundo y vivir vidas transformadas. Se nos ha dado la maravillosa oportunidad de compartir el amor y el perdón de Dios con todo el mundo.

SUGERENCIAS PARA ESTUDIAR LA BIBLIA A SOLAS O CON OTRAS PERSONAS

¡Leer y solo leer! Lee varias veces un pasaje, en silencio o en voz alta. Lee las palabras como si hubiesen sido escritas para ti, o para tu familia, congregación o país. Muchas partes de la Biblia fueron dirigidas a alguien para su crecimiento espiritual.

Trata de entender el texto. Con la ayuda de un manual o diccionario, clarifica cualquier cosa que suene extraña. Hasta las versiones modernas de la Biblia presentan objetos, costumbres y modismos que nos pueden resultar extraños y son importantes para entender el texto. Por ejemplo, cuando Eliseo le pide a Elías una doble porción (2 Reyes 2), no solo estaba pidiendo más. Estaba pidiendo la porción que normalmente se reservaba al hijo mayor de una familia de la cultura judía. También haz preguntas de lo que lees, como por ejemplo:

- ¿Quién habla y quién está escuchando en el relato?
- ¿Cuál es el contexto histórico? ¿Son tiempos de paz o de guerra? ¿Está el pueblo viviendo en su país o en el exilio?
- ¿Qué motivó al autor a escribir ese relato?
- ¿Cómo respondió la gente que originalmente escuchó el texto? Por ejemplo, cuando Natán relató una parábola a

David, este aceptó que la parábola se refería a él y se arrepintió de su pecado (2 Samuel 12). Otro ejemplo: cuando María se enteró de que sería la madre del Mesías, respondió con gozo y gratitud (Lucas 1.46-55).

Reflexión. Con mucha frecuencia, quienes estudian la Biblia no van más allá de leer y entender, y no dan el siguiente paso de aplicar lo que dice el texto a sus vidas. Para que las palabras de la Biblia se muevan del texto al corazón, necesitamos hacer una pausa para reflexionar. Si tú hubieras sido la persona o grupo a quienes Pablo escribió una de sus cartas, ¿cómo habrías reaccionado tú o tu grupo? ¿Te alegrarías, o sentirías enojo o deseos de venganza? ¿Cambiarías la forma en que te relacionas con el prójimo? ¿Qué harías? ¿Qué harás?

EL CRECIMIENTO ESPIRITUAL POR MEDIO DE GRUPOS PEQUEÑOS

El movimiento metodista empezó en Inglaterra con un grupo de personas conscientes de sus defectos y con un gran deseo de ser más como Cristo. Empezaron a reunirse semanalmente en grupos de pocas personas, que hoy llamamos grupos pequeños o grupos celulares. Se reunían a menudo en hogares donde oraban, estudiaban la Biblia y recibían la Santa Cena. Allí compartían y rendían cuentas de su progreso espiritual.

¿CÓMO SE ENCUENTRA TU ALMA?

El crecimiento espiritual no es un proceso fácil. Los que asistían a las reuniones de los primeros grupos pequeños metodistas aprendieron a ser honestos unos con otros acerca de las luchas diarias que experimentaban en su crecimiento espiritual. Cada semana se reunían y evaluaban *honestamente* su crecimiento espiritual. Confesaban sus éxitos y fracasos. Después oraban unos por otros. Luego hacían planes de cómo serían mejores cristianos en la siguiente semana. No dejaron que sus errores se convirtieran en obstáculos permanentes.

¿CÓMO ESTÁ TU ALMA?

No todas las enseñanzas de Jesús se pueden practicar en aislamiento. Hemos sido creados para vivir y expresar nuestra fe en comunidad. Esto apunta a nuestra necesidad de orar y estudiar con otros en medio de la lucha para crecer espiritualmente. Los “grupos de pacto en el discipulado” y las “Incubadoras de Fe” siguen los principios usados por los primeros grupos metodistas de pacto, y podrían estar disponibles en tu comunidad. *Compañerismo en Cristo, Discipulado*, y otros estudios bíblicos ofrecen la oportunidad para orar, estudiar y ser honestos con otros cristianos. Cuando consideres la posibilidad de participar en un grupo pequeño, sé honesto contigo mismo en cuanto al tipo de compromiso que puedes mantener. Algunos encuentran beneficioso empezar con un compromiso de corto alcance, algo así como unas 4 a 6 semanas de estudio. Otros encuentran más fácil unirse a un grupo que se reúne de madrugada, a mediodía o los sábados. Al principio, no es tan importante cuán larga sea la reunión semanal del grupo, como el hecho de que te hayas comprometido a reunirte regularmente.

En tu búsqueda de crecimiento espiritual, lo más importante es salgas del aislamiento y empieces una vida en comunidad.

TOMAR LA COMUNIÓN FRECUENTEMENTE

Un lugar donde los discípulos experimentan crecimiento espiritual es en la Mesa del Señor, o el sacramento de la Santa Comunión. Se trata de una cena santa, un tiempo para recordar muchos aspectos del ministerio de Jesús, un tiempo para recordar los dones de Dios. Juan Wesley, por lo regular, recibía este sacramento cuatro veces a la semana. Tú puedes participar de esta cena una vez a la semana. Piensa en las oraciones de la liturgia. El rito de la Santa Comunión nos ayuda a imaginar que estamos con Jesús y sus discípulos en el aposento alto antes de que lo arrestaran.

También podemos imaginar la vez en que Jesús alimentó a más de cinco mil personas con muy pocos recursos. Podemos recordar aquella cena cuando los discípulos estaban llenos de temor, y también anticipar el gran banquete que Jesús mencionó en los evangelios. Las oraciones de la liturgia, con frecuencia, cuentan nuestro propio peregrinaje espiritual. Recordamos que en otro tiempo no conocíamos el amor de Dios, y lo confesamos. Luego afirmamos el amor y la aceptación de Dios para todo el mundo.

Hagan esto en memoria de mí (véase 1 Corintios 11.23-26).

Jesucristo nos invita y está presente en la mesa.

Cuando recibimos la Santa Comunión, somos exhortados a recordar y a dar gracias por los poderosos hechos de Dios a través de toda la historia humana. Dios es nuestro creador. Dios nos sostiene. Dios entra en pacto con nosotros. Dios nos redime. Dios continúa trabajando en nuestras vidas. La Mesa, las oraciones y las acciones sacramentales nos recuerdan la vida de Cristo. Las oraciones durante el culto de la Santa Comunión nos recuerdan las sanidades y enseñanzas de Cristo. Nos recuerdan la forma en que Jesús proclamó la justicia. Cuando recibimos el pan y el vino, se nos recuerda que las cosas terrenales, como: el poder y el prestigio, el conocimiento y el intelecto, no sostienen nuestras vidas. Somos sostenidos por nuestra relación con Dios. No venimos a la Mesa para recordar a un santo muerto. ¡Venimos a la fiesta de un Señor vivo!

La Santa Comunión nos invita a mirar al pasado, al presente y al futuro. Los cristianos participamos de un *pasado*; creemos que Cristo ha resucitado de los muertos, y creemos que hemos sido redimidos de la muerte del pecado para pasar a una nueva vida, que continuará después de nuestra muerte física. En el *presente*, somos sostenidos por nuestra relación con Dios a través de Jesucristo. Nuestro *futuro* también está

asegurado y más allá de la muerte, gracias a la obra de Jesucristo. En la vida, muerte y más allá de la muerte, Dios está con nosotros. La Santa Comunión es la celebración de nuestra esperanza pasada, presente y futura.

Recuerda que cuando participas en la Santa Comunión, estás junto a hermanos y hermanas de todo el mundo, quienes viven en lugares muy diferentes a tu casa e iglesia. No obstante, es el mismo Cristo quien comparte el sacramento a lo largo y ancho de las fronteras geográficas.

Cuando participas en el servicio de la Santa Comunión, también estás junto a quienes han aceptado el amor de Dios a lo largo de los siglos. Algunos de ellos son modelos de fe, como San Agustín de Hipona, *Sojourner Truth*, Dorothy Day, y Francisco de Asís. Otros son conocidos solo por una o dos generaciones familiares, y sin embargo, estamos junto a ellos en una línea que se extiende a través de los siglos.

Participa de la Santa Comunión lo más que puedas. Antes de ir al culto, prepárate en oración. Concéntrate en entender el significado del sacramento y pídele a Dios que se revele en el momento de recibir el pan y el vino. Al terminar el servicio, experimentarás la alimentación y el poder espiritual que necesitas para seguir en tu proceso de crecimiento.

SIGAMOS AVANZANDO

Hemos explorado algunas de las muchas formas que la gente puede crecer espiritualmente. El crecimiento espiritual por medio de la oración comienza cuando entendemos que la oración es hablar con Dios, y que hay muchas maneras de orar. El estudio bíblico se basa en la suposición de que Dios tiene un mensaje para ti hoy. La participación en grupos pequeños reconoce que la comunidad cristiana es un medio de crecimiento espiritual. El tomar la Santa Comunión con frecuencia nos conecta a toda la iglesia.

Crezcan en la gracia y en el conocimiento de nuestro Señor y Salvador Jesucristo (2 Pedro 3.18).

Safiyah Fosua, la autora de este contenido, sigue a Jesús donde quiera que sea guiada. Incluyendo Zaire, Costa de Marfil, Nashville, Tennessee e Indiana.

Todas las citas bíblicas están tomadas de la Santa Biblia, Nueva Versión Internacional. © 1999 por la Sociedad Bíblica Internacional.



ESTUDIO BÍBLICO

TEMA PRINCIPAL: LA FORMACIÓN ESPIRITUAL

Pide a los participantes que lean el folleto antes de la reunión. Escribe en una cartulina en blanco (o en una presentación PowerPoint®), los siguientes medios de gracia:

MEDIOS DE GRACIA

OBRAS DE PIEDAD (SANTIDAD PERSONAL)

Oración (en privado y con la familia)
Adoración pública
La Santa Cena
Lectura y estudio de las Escrituras
Conferencias (reuniones) cristianas
Ayuno o abstinencia
Ser pacificadores.
Actuar a favor del bien común.
Participar en un grupo pequeño con el fin de alimentarse espiritualmente y practicar el ser responsable ante otros.

OBRAS DE MISERICORDIA (SANTIDAD SOCIAL)

Alimentar al hambriento.
Proveer vestido al desnudo/a.
Cuidar del enfermo/a.
Visitar las cárceles y prisiones.
Brindar refugio al desamparado/a.
Dar la bienvenida al extranjero/a.

TÉRMINOS Y CONCEPTOS CLAVES

DISCIPLINA – Muchos de nosotros hemos sido condicionados a pensar que la disciplina implica castigo. La disciplina espiritual es diferente, ya que es una práctica que corrige,

moldea o perfecciona el intelecto y el carácter moral. El apóstol Pablo nos animaba a imitar la disciplina ejercida por un atleta, para experimentar el crecimiento espiritual. En el Nuevo Testamento la disciplina va acompañada con la promesa de que soportar dificultades, tener una actitud sumisa y obedecer la instrucción prepararan al creyente para una vida más recta y recibir una recompensa celestial. Lee Romanos 5.3-5 y 2 Timoteo 3.16.

DISCIPLINAS ESPIRITUALES – A través de los años la iglesia ha incorporado diferentes disciplinas espirituales. En su libro, *Celebration of Discipline*, Richard J. Foster incluye las siguientes disciplinas: meditación, oración, ayuno, estudio, sencillez, soledad, sumisión, servicio, confesión, adoración, guía y celebración. Dentro de la tradición metodista, podemos encontrar que varias de estas disciplinas están incluidas en la lista de los medios de gracia que fueron practicados por Juan Wesley. Cuando practicamos fiel y regularmente una disciplina espiritual, la misma llega a convertirse en una parte normal y cotidiana de nuestras vidas. Las disciplinas espirituales nos ayudan a deshacernos de las barreras que levantamos, o que permitimos que se levanten, entre Dios y nosotros. Nos ayudan además, a aumentar el deseo, consciencia y amor por Dios. El propósito fundamental de las disciplinas espirituales es ayudarnos a entender cuán maravillosa es la vida cuando la vivimos bajo la autoridad del reino de Dios.

FORMACIÓN ESPIRITUAL – Es el proceso por el cual somos transformados a la imagen de Cristo. Este proceso requiere tanto de la autodisciplina como sumisión a la disciplina de Dios. Una de las formas en las que podemos crecer espiritualmente es practicando las disciplinas espirituales. En la tradición metodista, podemos encontrar que varias de estas disciplinas son parte de los medios de gracia de Juan Wesley.

MEDIOS DE GRACIA – Son las maneras en las que podemos recibir la gracia de Dios. En su artículo, “Medios de gracia”,

Tom Albin, estudioso de Wesley y decano de la Capilla de El Aposento Alto, menciona:

Juan Wesley creía que Jesús era el medio de gracia de Dios. Para él, los “medios de gracia” eran también “obras de piedad” (disciplinas espirituales), y “obras de misericordia” (haciendo bien a los demás). Wesley decía que los medios de gracia eran: “...manifestaciones externas, palabras o acciones ordenadas por Dios y designadas a ser medios ordinarios, a través de los cuales podrían expresar al ser humano la gracia preveniente, justificadora o santificadora”.

La lista de los medios de gracia de Juan Wesley variaba un poco dependiendo de la audiencia a la que se estuviera dirigiendo. Por ejemplo, en *Minutes of Several Conversations* se menciona que cuando Wesley habló a predicadores acerca de los medios de gracia, no incluyó la adoración en esa lista. La lista de Wesley en las *Reglas Generales para las Sociedades Unidas* también era un poco diferente. Finalmente, Wesley predicó un sermón acerca de los medios de gracia. De estas tres fuentes se obtuvo la lista de los medios de gracia que aparece a continuación.

MEDIOS DE GRACIA

OBRAS DE PIEDAD (SANTIDAD PERSONAL)

Oración (en privado y con la familia)
Adoración pública
La Santa Cena
Lectura y estudio de las Escrituras
Conferencias cristianas
Ayuno o abstinencia
Ser pacificadores.
Actuar a favor del bien común.
Participar en un grupo pequeño con el fin de alimentarse espiritualmente y practicar el ser responsable ante otros.

OBRAS DE MISERICORDIA (SANTIDAD SOCIAL)

- Alimentar al hambriento.
- Proveer vestido al desnudo/a.
- Cuidar del enfermo/a.
- Visitar las cárceles y prisiones.
- Brindar refugio al desamparado/a.
- Dar la bienvenida al extranjero/a.

LECTURAS BÍBLICAS:

Quien facilite o dirija este estudio deberá leer y reflexionar de antemano en los pasajes correspondientes a cada término.

DISCIPLINA ESPIRITUAL:

- 1 Corintios 9.24-25
- 2 Timoteo 1.6-9

ORACIÓN:

- Romanos 8.26-27
- 1 Tesalonicenses 5.16-19

MINISTERIO DE GRUPOS PEQUEÑOS:

- 1 Tesalonicenses 5.14-15
- Hechos 9.22-28

SANTA COMUNIÓN:

- 1 Corintios 11.23-24
- Mateo 26.26-30

ESTUDIO BÍBLICO:

- Hebreos 4.12

RESUMEN DE LA LECCIÓN:

El tema central de ésta lección es la formación espiritual. La autora, Zafiyah Fosua, compara el crecimiento espiritual con un viaje, cuya meta es llegar a ser más como Cristo.

La formación y el crecimiento espiritual requieren disciplina. Pablo utilizó la imagen de un atleta en entrenamiento para describir la clase de disciplina que debemos practicar y así lograr un crecimiento espiritual.

En la Iglesia Metodista Unida, estas disciplinas espirituales y sacramentos son comúnmente llamados medios de gracia. Algunas de las disciplinas practicadas con más frecuencia son: la oración, el estudio de la Biblia, la reunión de grupos pequeños o en donde se practican la responsabilidad espiritual y los sacramentos.

Para Juan Wesley, el fundador del movimiento metodista, el sacramento de la Santa Comunión era una disciplina espiritual de vital importancia. Wesley usualmente recibía la Santa Comunión cuatro veces a la semana. La Comunión nos ayuda a recordar que debemos dar gracias por la salvación que tenemos a través de Jesucristo.

ACTIVIDADES PARA EL GRUPO PEQUEÑO:

COMPARTIR SUS EXPERIENCIAS:

Compartan cualquier motivo de gozo o petición de oración. Hagan una breve oración para celebrar los motivos de gozo e interceder por las peticiones. Pidan la dirección de Dios durante este tiempo que pasarán juntos como grupo.

DINÁMICA “ROMPEHIELOS”:

Pregunta al grupo: ¿Qué les viene a la mente cuando escuchan la palabra disciplina? Invita al grupo a compartir sus respuestas.

Un orador dijo: “El verdadero propósito de la disciplina es llegar a ser libres”. Invita a los participantes a formar grupos de 3 o 4 personas y discutir lo que creen que este orador quiso dar a entender.

COMENZAR EL DIÁLOGO GRUPAL:

1. Leer la siguiente frase: “Una cosa es elojjar la disciplina; otra muy diferente, es someterse a ella” –Don Quijote de la Mancha. ¿Qué significa someterse a la disciplina?
2. Escriban en una cartulina: “El plan”. ¿Qué debe formar parte del plan para la formación espiritual de una persona cristiana?
3. Colocar en la pared la lista de las obras de piedad y las obras de misericordia, y compararlas con el plan de formación espiritual sugerido en la pregunta #2. Identifiquen las similitudes y diferencias entre ambas listas. Dialoguen acerca de las maneras en que ya practican los medios de gracia mencionados en la lista. Compartan cómo nuestra vida es impactada al practicar los medios de gracia.
4. Es muy importante saber la función que la autodisciplina y la disciplina espiritual tienen en la vida espiritual. La autodisciplina, expresada como la fuerza de voluntad y determinación, es incapaz de transformarnos espiritualmente. Sin embargo, la autodisciplina es de vital importancia en el momento que escogemos participar en las disciplinas espirituales. Las disciplinas espirituales, tales como la oración, el estudio de la Biblia, la adoración y las demás mencionadas en la lista de medios de gracia, nos llevan a la presencia de Dios, en donde ocurre la transformación espiritual. Discutan la importancia de lo discutido en este párrafo.

ORACIÓN FINAL:

(Lean juntos)

Misericordioso Dios, te damos gracias por las disciplinas espirituales. Enséñanos a confiar en que ellas nos pueden guiar a la presencia de tu Espíritu Santo. Damos la bienvenida a tu poder transformador. Líbranos de cualquier hábito destructivo que tengamos. Desarrolla en nosotros nuevos hábitos con los que tú estés de acuerdo. Guíanos mientras caminamos contigo a través de esta jornada cristiana. Amén.

SIGUIENTE PASO:

Lee el plan de formación espiritual mencionado en la “Hoja de actividades para el grupo pequeño – Sesión 2”. Intenta seguir una o más sugerencias para practicar las disciplinas espirituales durante esta semana. Manten un récord de tu participación en las disciplinas espirituales en la tabla que aparece al final de este folleto. Prepárate para compartir tu experiencia con el grupo en la próxima reunión.



HOJA DE ACTIVIDADES PARA EL GRUPO PEQUEÑO – SESIÓN 2

PLAN DE FORMACIÓN ESPIRITUAL

Leer y discutir los siguientes temas con el grupo.

DISCIPLINA:

Autodisciplina – contacte a un amigo/amiga o grupo de amigos de confianza que puedan ayudarte a comenzar y practicar las disciplinas de la formación espiritual.

SUGERENCIAS ACERCA DE LA ORACIÓN:

La oración es un encuentro personal y profundo con el Dios viviente.

Desarrolla el hábito de orar de manera regular. Pablo animaba a los discípulos a orar sin cesar. *“Estén siempre alegres, oren sin cesar, den gracias a Dios en toda situación, porque esta es su voluntad para ustedes en Cristo Jesús”* (1 Tesalonicenses 5.16-18).

La oración también es una conversación. Trata de escuchar la voz de Dios antes de comenzar a orar. Jesús dijo: *“Mis ovejas oyen mi voz; yo las conozco y ellas me siguen”* (Juan 10.27).

EL PADRENUESTRO – LEER MATEO 6.9-13

EXHALANDO UNA ORACIÓN

Esta forma de orar se trata de repetir una breve oración como “Danos paz” o “Señor ten misericordia” cada vez que se exhala al respirar. Los primeros cristianos repetían este tipo de oraciones breves de forma constante, para desarrollar el hábito de orar sin distraerse. A la larga, la oración iba más allá de ser una actividad, y pasaba a ser parte de quienes eran. Este tipo de oración también se conoce como “la oración del corazón”.

DIARIOS DE ORACIÓN

El escribir ayuda a algunas personas a expresarse mejor delante de Dios. Intenta escribir cartas o poesías a Dios, o simplemente escribe aquello que sientes en tu corazón. Y como una oración, lee a Dios lo que escribiste, ya sea en silencio o en voz alta.

ORACIÓN A TRAVÉS DEL ARTE

Considera orar mientras pintas, dibujas, esculpes, danzas, etc. El objetivo es ofrecer a Dios una expresión sincera de lo que

hay en tu corazón. Presta atención a las maneras en que Dios responde a tu ofrenda de oración.

SUGERENCIAS PARA EL ESTUDIO/LECTURA DE LA BIBLIA:

Lee tres veces algún pasaje de las Escrituras, y usa cada vez, versiones diferentes de la Biblia. Te sugerimos usar una traducción moderna durante una de esas veces. Imagina que estás participando en la historia del texto bíblico. Comparte tus experiencias de ser parte activa de estos pasajes bíblicos, en vez de ser un mero espectador del siglo veintiuno.

SUGERENCIAS PARA EL GRUPO PEQUEÑO:

Participa de forma regular en un grupo pequeño, como por ejemplo: estudios bíblicos, grupos de oración, la escuela bíblica dominical, “grupos de pacto en el discipulado”, o algún otro grupo informal de compañerismo cristiano. Relaciónate con otras personas cristianas, quienes se preocupen por tu bienestar espiritual.

SUGERENCIAS PARA LA PREPARACIÓN AL TOMAR LA SANTA COMUNIÓN:

1. Como parte de tu lectura devocional, lee y medita en el “Culto con el Sacramento de la Santa Comunión”, de *Mil Voces para Celebrar, Himnario Metodista*, páginas 6-17.
2. Lee o canta algunos de los himnos mencionados en la sección “Santa Comunión”, de *Mil Voces para Celebrar, Himnario Metodista*, Himnos #316-327. Medita en el significado de la letra.
3. Lee 1 Corintios 11.23-34.

Algunas personas prefieren mantener un récord de su participación en actividades de formación espiritual durante la semana. La tabla de la siguiente página puede resultarte útil.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ORACIÓN							
ESTUDIO BÍBLICO							
GRUPO PEQUEÑO							
LECTURA DEVOCIONAL							
EJERCICIO							
RECREACIÓN							

PARA LA LECTURA ADICIONAL

- Anderson, Byron. *El significado de la Santa Comunión en la Iglesia Metodista Unida*. Nashville, TN: Discipleship Resources, 2010.
- *El Aposento Alto*: <http://elaposentoalto.upperroom.org/es>
- Harper, Steve. (1999). *Una vida de devoción en la tradición wesleyana: Un libro de ejercicios*. Nashville, TN: Upper Room Books, 1999.
- Jovino, Joe. “Una mesa abierta: Cómo el metodismo unido entiende la comunión”. Nashville, TN: Comunicaciones Hispano/Latinas de la Iglesia Metodista Unida, 2015, <http://hispanic.umc.org/news/una-mesa-abierta-como-el-metodismo-unido-entiende-la-comunion>.
- Müller, Emilio. *Cada Celebración: Un anuario litúrgico y algo más para la iglesia hispana*. Nashville, TN: Discipleship Resources, 2010.
- Stamm, Mark. *Nuestros votos de membresía en la Iglesia Metodista Unida*. Nashville, TN: Discipleship Resources/ Ministerios de Discipulado, 2016.

Traducción por Paula Martínez de Carpizo.

A menos que se indique lo contrario, las porciones de las Escrituras mencionadas en esta lección corresponden a La Santa Biblia, Nueva Versión Internacional, ©1999 por la Sociedad Bíblica Internacional.

Kwasi Kena, autor del estudio bíblico, es profesor adjunto de Ética y Ministerios Multiculturales en el Seminario Teológico de la Universidad Wesleyana de Indiana.