

Experiencia de aprendizaje 2 (EA-2): Plan de desarrollo para reproducir el cuidado del alma

Para reproducir la formación espiritual pienso enfocarme en el ministerio de adoración de la iglesia. Escojo este grupo de personas en particular por tener a cargo la dirección de la adoración colectiva de la iglesia. A pesar de haberse desarrollado en el área musical y en aspectos técnicos, entiendo que necesitan una formación espiritual que les permita entender lo crucial de su labor y que el cuidado del alma es mucho más importante que la ejecución musical para poder dirigir la adoración de la iglesia. A tales efectos les guiaré y enseñaré a realizar un ayuno como parte de su vida devocional.

Otra estrategia será llevar a cabo un retiro aplicando lo aprendido en el libro *El Cuidado del Alma: Siete Principios Transformadores* de Dr. Rob Reimer y *Tres Pasiones del Alma: Una Reorientación Profunda y Transformadora del Alma* de Dr. Bruce K Terpstra and Timothy Mattson.

La fase inicial de este retiro será llevar a cabo el inventario espiritual personal antes mencionado utilizando los mismos recursos: *Inventario Espiritual - Evaluación Personal: Salud Emocional y Madurez Espiritual* de Peter Scazzero y *Pasos hacia la libertad en Cristo* de Neil Anderson. El retiro incluiría una vigilia de oración aplicando los principios del libro *La Oración: Verdadero refugio del alma* de Richard Foster.

Es probable que a medida que se realizan estos ejercicios espirituales se requiera atender necesidades de los miembros del ministerio de adoración de manera individual. Esto se llevaría a cabo en sesiones de dirección espiritual, mentoría o consejería pastoral, según la necesidad.

La enseñanza del Curso Discipulado Emocionalmente Saludable puede ser otra herramienta valiosa con para este grupo. Se utilizaría el material *Espiritualidad Emocionalmente Sana y Relaciones Emocionalmente Sanas* de Peter Scazzero. Al trabajar en equipo, algunas de las necesidades de este grupo son de índole relacional. El último material mencionado puede ser de mucha utilidad para suplir esa necesidad.

Con el director de ministerio utilizaré el material *El líder Emocionalmente Sano*, también de Peter Scazzero. Es de mi conocimiento que este hermano fiel y comprometido con su labor tiene algunos problemas de carácter que afectan adversamente al ministerio de adoración. Pienso que él no está consciente de este hecho, y el profundizar en este tema puede comenzar el camino hacia el crecimiento espiritual y la transformación de su carácter.

Por último, me gustaría tener la oportunidad de formar personas que puedan llevar a cabo formación en otros o liderarlo con otras personas a medida que comprenden la importancia y el proceso de formación espiritual. La meta sería tener compañeros que puedan involucrarse en el cuidado del alma de otros miembros de la iglesia que no pertenecen al grupo de adoración. Como dice el autor de uno de los textos de uno de los cursos tomados en nuestro programa doctoral¹, serían “doctores del alma”, o al menos un tipo de “coach” de formación espiritual. La idea es replicar lo que ocurre en este grupo de la iglesia en otros grupos e individuos, al punto que la iglesia completa sea impactada convirtiéndose en una comunidad sanadora, confesional y liberadora que experimenta el poder transformacional del evangelio. Todo esto debe dar como fruto una espiritualidad más saludable en las vidas de los hermanos, sus familias y la iglesia.

Ritmos de Vida:

1. Plan de lectura de la Escritura

Una de las disciplinas espirituales que pienso llevar a cabo con los miembros del ministerio de adoración es la lectura de la Biblia de manera devocional, pero sistemática. Para lograrlo utilizarán una Biblia que les permita realizar su lectura completa en un año, tal como la Biblia Cronológica, que está estructurada con lecturas diarias. Sin embargo, les recomendaré utilizar la Biblia Renovaré, la cual contiene comentarios que se enfocan en la formación espiritual escritos por autores de la talla de Dallas Willard, Richard Foster y otros. Estos comentarios pueden complementar las lecturas diarias. Espero poder realizar estudios biográficos de personajes de la Biblia que les permitan entender cómo lidiaron con la dimensión espiritual de sus vidas, en términos de cuidar sus propias almas.

2. Plan de lectura de libros

Hay libros relacionados a la formación espiritual, de los cuales espero que puedan algunos durante este año. Entre ellos se encuentran los siguientes:

- a. Celebración de la Disciplina – Richard Foster
- b. Rios de agua viva: El Retorno a La Fuente De La Renovación Perdurable - Richard Foster
- c. La Oración: Verdadero refugio del alma - Richard Foster
- d. El espíritu de las disciplinas: ¿Cómo transforma Dios la vida? – Dallas Willard
- e. Renueva tu corazón - Dallas Willard
- f. Espiritualidad Emocionalmente Sana – Peter Scazzero

¹ Terpstra, Bruce. *Tres Pasiones del Alma: Una reorientación profunda y transformadora del Alma*. Consentia Group Publishing, 2018.

- g. Espiritualidad emocionalmente sana - Día a día: Un peregrinar de cuarenta días con el Oficio Diario – Peter Scazzero

Espero que puedan leer al menos un libro de cada autor, en particular Celebración de la Disciplina; El espíritu de las disciplinas: ¿Cómo transforma Dios la vida? (que complementa muy bien el anterior); Espiritualidad Emocionalmente Sana y el Devocional Espiritualidad Emocionalmente Sana - Día a día. Esta lectura puede ser complementada con el material del curso en DVD Espiritualidad Emocionalmente Sana, el cual pienso utilizar con los miembros del ministerio.

3. Disciplinas espirituales

Como parte de este plan de ritmo de vida deberán realizar ayunos al menos cuatro veces al año. Estos ayunos se llevarán a cabo durante el fin de semana comenzando el viernes. En los mismos se dedicarán a la práctica de otros ejercicios espirituales tales como la oración, lectura del libro La Oración: Verdadero refugio del alma de Richard Foster y la lectura de las Escrituras enfatizando algún estudio biográfico de los antes mencionados. Ligado a los ayunos llevarán a cabo vigiliass algunos de los días en oración, aplicando particularmente las recomendaciones del libro La Oración: Verdadero refugio del alma de Richard Foster. Sería una especie de *sabbath* para el grupo.

Lectio Divina – Como parte de los ritmos de vida durante dichos ayunos les sugeriría que lleven a cabo la lectio divina para fomentar una experiencia devocional profunda durante esos periodos en lugar de simple y solamente abstenerse de alimentos. El recurso será el libro devocional Espiritualidad emocionalmente sana - Día a día: Un peregrinar de cuarenta días con el Oficio Diario de Peter Scazzero.

Otro ejercicio espiritual que pienso hacer es un retiro ministerial al comenzar el año con la intención de llevar a cabo un inventario espiritual personal. Este ejercicio me permitirá identificar áreas en las cuales necesitan profundizar en los demás ejercicios de formación espiritual. Pero también les ayudará en los procesos de perdonar, la confesión de pecados y la oración. Para lograr dicho propósito utilizarán los siguientes recursos:

1. Inventario Espiritual - Evaluación Personal: Salud Emocional y Madurez Espiritual – Peter Scazzero (ver Apéndice A).

El mismo será administrado más de una vez para poder comparar resultados al finalizar la implementación de los ejercicios espirituales y de esa manera verificar el progreso o la posible transformación mediante un instrumento cuantificable y objetivo.

2. Mentoría espiritual

Finalmente, el plan de ritmo de vida incluye el servir como mentor o director espiritual a los miembros del ministerio de adoración, de manera que les ayude a cumplir con el propósito definido por el mismo. Mi intención sería poder servirles como una persona con la madurez espiritual suficiente para que puedan rendirme cuentas de sus luchas y contarme sus logros. Mi objetivo es ser un compañero de oración y alguien que conoce los retos del ministerio de manera tal que los pueda entender y mentorear. Tendré reuniones con cierta frecuencia establecida de antemano (mensual, trimestral) donde se tracen metas a cumplir y se evalúe el crecimiento y el avance de cada uno utilizando un estilo tipo “coaching”. Como parte de este proceso utilizaré los Pasos hacia la libertad en Cristo de Neil Anderson.²

Apéndices

Apéndice A

Espiritualidad Emocionalmente Sana

Evaluación Personal EES

Por favor, conteste estas preguntas tan sinceramente como le sea posible.

Utilice el método de puntuación como se indica.

No muy verdadero
Verdadero a veces
En gran parte verdadero
Muy verdadero

PARTE A: Formación general y discipulado

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. Me siento confiado de mi adopción como hijo/hija de Dios y rara vez, si acaso, cuestiono que Dios me haya aceptado. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Amo adorar a Dios individualmente, así como junto con otros. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Empleo con regularidad suficiente tiempo en la lectura de la Palabra de Dios y la oración. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Siento las singulares formas en que Dios me ha dotado individualmente y uso asiduamente mis dones espirituales para su servicio. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Soy un participante activo dentro de una comunidad con otros creyentes. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Está claro que mi dinero, dones, tiempo y habilidades están completamente a disposición de Dios y no mía. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. De manera consistente integro mi fe en mi centro de trabajo y el mundo. | 1 | 2 | 3 | 4 |

TOTAL _____

PARTE B: Los componentes emocionales del discipulado

Primer principio: Mire debajo de la superficie

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. Me resulta fácil identificar lo que siento en mi interior (Juan 11:33-35; Lucas 19:41-44). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Estoy dispuesto a explorar partes antes no conocidas o inaceptables de mí mismo, y a permitirle a Cristo que me transforme más plenamente (Romanos 7:21-25; Colosenses 3:5-17). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Disfruto estar a solas en quieta meditación con Dios y conmigo mismo (Marcos 1:35; Lucas 6:12). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Puedo hablar con toda libertad de mis emociones, sexualidad, alegría y penas (Salmos 22; Proverbios 5:18-19; Lucas 10:21). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Soy capaz de experimentar y enfrentar la ira de una manera que lleve al crecimiento de los demás y de mí mismo (Efesios 4:25-32). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Soy sincero conmigo mismo (y con algunos otros seres queridos) sobre los sentimientos, creencias, dudas, penas y heridas sufridas bajo la superficie de mi vida (Salmos 73; 88; Jeremías 20:7-18). | 1 | 2 | 3 | 4 |

TOTAL _____

Segundo principio: Quiebre el poder del pasado

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 7. Resuelvo los conflictos de una manera respetuosa, directa y clara, y no como probablemente aprendí de mi familia cuando era chico como dolorosas humillaciones, evasiones, escalada de tensiones, o acudir a un tercero en lugar de directamente a la persona implicada (Mateo 18:15-18). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Deliberadamente abordo el impacto de acontecimientos estremecedores que conformaron mi presente, tales como la muerte de un miembro de la familia, un embarazo inesperado, un divorcio, una adicción o un desastre financiero de grandes proporciones con el fin de resolverlos (Génesis 50:20; Salmos 51). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Soy capaz de agradecerle a Dios todas mis experiencias pasadas, al ver como él las ha usado para moldearme singularmente tal como soy (Génesis 50:20; Romanos 8:28-30). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Puedo ver cómo me han sido transmitidos ciertos pecados «generacionales» a través de la historia de mi familia, incluidas fallas de carácter, mentiras, secretos, formas de enfrentar el dolor y tendencias insanas para relacionarme con otros (Éxodo 20:5; compare Génesis 20:2; 26:7; 27:19; 37:1-33). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. No necesito la aprobación de otros para sentirme bien conmigo mismo (Proverbios 29:25; Gálatas 1:10). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Asumo la responsabilidad y la autoría de mi vida pasada en lugar de culpar a otros por ella (Juan 5:5-7). | | | | |

TOTAL _____

Tercer principio: Viva en contrición y vulnerabilidad

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 13. A menudo reconozco que estoy equivocado y de buena gana le pido perdón a otros (Mateo 5:23-24). | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|---|

14. Soy capaz de hablar sin reservas de mis debilidades, fracasos y errores (2 Corintios 12:7-12).	1	2	3	4
15. Otros me describirían con facilidad como abierto, gentil, transparente y accesible (Gálatas 5:22-23; 1 Corintios 13:1-6).	1	2	3	4
16. Los que me rodean dirían que no se me ofende y hiere con facilidad (Mateo 5:39-42, 1 Corintios 13:5).	1	2	3	4
17. Estoy siempre abierto a escuchar y aplicar la crítica constructiva y los comentarios que otros puedan tener sobre mí (Proverbios 10:17; 17:10; 25:12).	1	2	3	4
18. Rara vez critico o juzgo a otros (Mateo 7:1-5).	1	2	3	4
19. Otros dirían que estoy listo para escuchar y que soy lento para hablar, y bueno para ver las cosas desde su perspectiva (Santiago 1:19-20).	1	2	3	4
TOTAL _____				

Principio 4: Reciba el don de reconocer las limitaciones

20. Nunca he sido acusado de «querer hacerlo todo» o de morder más de lo que puedo masticar (Mateo 4:1-11).	1	2	3	4
21. Por lo general soy capaz de decir «no» a pedidos y oportunidades que exigen me extralimite (Marcos 6:30-32).	1	2	3	4
22. Reconozco las distintas situaciones en las que la personalidad única que me ha dado Dios puede ser lo mismo una ayuda que un obstáculo a la hora de reaccionar adecuadamente (Salmos 139; Romanos 12:3; 1 Pedro 4:10).	1	2	3	4
23. Para mí es fácil distinguir la diferencia entre ayudar a llevar la carga de otros (Gálatas 6:2) y dejar que ellos puedan llevar su propia carga (Gálatas 6:5).	1	2	3	4
24. Tengo una buena percepción de mis capacidades emocionales, relacionales, físicas y espirituales, y me retiro conscientemente para descansar y llenar de nuevo mi «tanque de gasolina» (Marcos 1:21-39).	1	2	3	4
25. Los que me rodean dirían que soy bueno para establecer un equilibrio entre familia, descanso, trabajo y diversión en un sentido bíblico (Éxodo 20:8).	1	2	3	4
TOTAL _____				

Principio 5: Acepte la aflicción y la pérdida

26. Confieso abiertamente mis pérdidas y desengaños (Salmos 3:1-8; 5:1-12).	1	2	3	4
27. Cuando atravieso una decepción o una pérdida, reflexiono sobre cómo me siento en lugar de fingir que nada anda mal (2 Samuel 1:4, 17-27; Salmos 51:1-17).	1	2	3	4
28. Me tomo tiempo para llorar mis pérdidas como David (Salmos 69) y Jesús (Mateo 26:39; Juan 11:35; 12:27).	1	2	3	4
29. Las personas que pasan por grandes dolores y aflicciones tienden a buscarme porque saben que reconozco las pérdidas y las aflicciones de mi propia vida (2 Corintios 1:3-7).	1	2	3	4
30. Soy capaz de llorar y experimentar tristeza o depresión, explorar las razones que están detrás, y permitirle a Dios obrar en mí a través de ellas (Salmos 42; Mateo 26:36-46).	1	2	3	4
TOTAL _____				

Principio 6: Haga de la encarnación su modelo para amar adecuadamente

31. Por lo general, soy capaz de entrar en el mundo y los sentimientos de otras personas, vinculándome profundamente con ellas y tomándome el tiempo para imaginarme lo que se sentiría vivir en sus zapatos (Juan 1:1-14; 2 Corintios 8:9; Filipenses 2:3-5).	1	2	3	4
32. Las gente que me rodea me describiría como un escucha sensible (Proverbios 10:19; 29:11; Santiago 1:19).	1	2	3	4
33. Cuando me enfrento a alguien que me ha herido o agraviado, hablo más en primera persona («yo» y «mi») sobre como me siento en lugar de hablar en tono acusatorio («tú» o «ellos») sobre lo que se hizo (Proverbios 25:11; Efesios 4:29-32).	1	2	3	4
34. Rara vez juzgo a otros o doy mis opiniones sobre ellos precipitadamente (Mateo 7:1-5).	1	2	3	4
35. La gente me describiría como alguien que hace del «amar adecuadamente» mi primera aspiración (Juan 13:34-35; 1 Corintios 13).	1	2	3	4
TOTAL _____				

Principio 7: Desacelere para dirigir con integridad

36. Paso suficiente tiempo a solas con Dios para sustentar mi trabajo para Dios.	1	2	3	4
--	---	---	---	---

37. Por lo general, me tomo un periodo de 24 horas cada semana para guardar el Sabbat; para detenerme, descansar, deleitarme en Dios y contemplarlo. 1 2 3 4
38. Los que están a mi alrededor podrían decir que les doy prioridad a mi matrimonio y a mis hijos por encima del ministerio en la iglesia y de otros. 1 2 3 4
39. No tengo miedo de hacerme preguntas difíciles o incómodas ni de hacérselas a los demás cuando es necesario. 1 2 3 4
40. No divido mi liderazgo en categorías sagradas/seculares. Trato las funciones ejecutivas/planeación del liderazgo con la misma importancia que la oración y preparar sermones. 1 2 3 4

TOTAL _____

RESULTADOS DEL INVENTARIO:

Por cada grupo de preguntas en las páginas previas:

- Sume sus respuestas para obtener el total de cada grupo. Escriba sus totales en la sección de abajo.
- A continuación, trame sus respuestas y conecte los puntos para crear una gráfica, siguiendo la muestra de la derecha.
- Por último, vea la página siguiente para encontrar las interpretaciones de su nivel de salud emocional en cada área. ¿Qué patrones descubre?

	A	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7
emocionalmente adulto	28	24	24	28	24	20	20	20
emocionalmente adolescente	17	15	15	17	15	13	13	13
emocionalmente niño	12	10	10	12	10	9	9	9
emocionalmente infante	7	6	6	7	6	5	5	5

TOTALES DE LA EVALUACIÓN:

Parte A

	PREGUNTAS	TOTAL
Formación general y discipulado	1-7	_____/28

Parte B

Principio 1: Mire debajo de la superficie	1-6	_____/24
Principio 2: Quiebre el poder del pasado	7-12	_____/24
Principio 3: Viva en contricción y vulnerabilidad	13-19	_____/28
Principio 4: Acepte el don de reconocer las limitaciones	20-25	_____/24
Principio 5: Acepte la aflicción y la pérdida	26-30	_____/20
Principio 6: Haga de la encarnación su modelo para amar adecuadamente	31-35	_____/20
Principio 7: Desacelere para dirigir con integridad	36-40	_____/20

GRÁFICA:

	A	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P7
emocionalmente adulto	28	24	24	28	24	20	20	20	20
emocionalmente adolescente	17	15	15	17	15	13	13	13	
emocionalmente niño	12	10	10	12	10	9	9	9	13
emocionalmente infante	7	6	6	7	6	5	5	5	9
		6	6	7	6	5	5	5	5

Guía de interpretación: Niveles de la madurez emocional

Emocionalmente infante

Como un infante físico, busco personas que me cuiden más de lo que yo me ocupo en cuidarlas en lo emocional y en lo espiritual. A menudo tengo dificultades para describir y experimentar mis sentimientos de forma sana, y rara vez entro en el mundo emocional de otros. Me guía constantemente una necesidad de gratificación instantánea, utilizando frecuentemente a otros como objetos para satisfacer mis necesidades. La gente algunas veces me percibe como desconsiderado e insensible. Me incomoda el silencio o estar a solas. Cuando las pruebas, las adversidades o las dificultades vienen quiero abandonar a Dios y la vida cristiana. Algunas veces experimento a Dios en la iglesia y cuando estoy con otros cristianos, pero pocas veces cuando estoy en el trabajo o en casa.

Emocionalmente niño

Cuando la vida resulta a mi favor, estoy contento. No obstante, tan pronto la decepción o el estrés entran en escena, rápidamente me deshilvano por dentro. Con frecuencia tomo las cosas personalmente, interpretando los desacuerdos o la crítica como una ofensa personal. Cuando no obtengo lo que quiero con frecuencia me quejo, hago un berrinche emocional, me abstraigo, manipulo, arrastro los pies, me vuelvo sarcástico o tomo venganza. Termino viviendo de la espiritualidad de otras personas porque estoy muy sobrecargado y distraído. Mi vida de oración consiste principalmente en hablarle a Dios, decirle qué hacer y cómo arreglar mis problemas. La oración es un deber y no un deleite.

Emocionalmente adolescente

No me gusta cuando los demás me cuestionan. A menudo me precipito para juzgar e interpretar el comportamiento de la gente. Le retengo el perdón a los que pecan en mi contra, los evito o les retiro el habla cuando hacen algo para lastimarme. En el subconsciente llevo la cuenta del amor que doy. Se me dificulta verdaderamente escuchar el dolor, las decepciones o las necesidades de otra persona sin preocuparme por mí mismo. Algunas veces me encuentro demasiado ocupado para pasar tiempo adecuado nutriendo mi vida espiritual. Asisto a la iglesia y sirvo a otros, pero disfruto pocos deleites en Cristo. Mi vida cristiana sigue tratándose principalmente de hacer para Él y no de estar con Él. La oración sigue consistiendo principalmente en hablar con pocos momentos de silencio, de soledad o de escuchar a Dios.

Emocionalmente adulto

Respeto y amo a otros sin tratar de cambiarlos o de juzgarlos. Valoro a las personas por quiénes son, no por lo que me pueden dar o por cómo se comportan. Me responsabilizo de mis propios pensamientos, sentimientos, metas y acciones. Puedo declarar mis propias creencias y valores a los que están en desacuerdo conmigo sin volverme adversario. Soy capaz de autoevaluar con precisión mis límites, puntos fuertes y debilidades. Estoy profundamente convencido de que soy absolutamente amado por Cristo y que, como resultado, no busco a otros para que me digan que estoy bien. Soy capaz de integrar lo que hago para Dios y estar con Él (María y Marta). Mi vida cristiana ha avanzado más allá de solamente servir a Cristo hacia amarlo y disfrutar tener comunión con Él.

Se le otorga permiso a cualquier comprador de este libro para hacer copias de este inventario siempre y cuando no sea cambiado o vendido por una ganancia y se incluya este crédito: Tomado de Peter Scazzero con Warren Bird, La iglesia emocionalmente sana: Una estrategia para el discipulado que de veras cambia vidas (Editorial Vida, 2013). Para más información y otros recursos, visite www.emotionallyhealthy.org.

Espiritualidad emocionalmente sana



**Descubre los Ritmos del Oficio Diario y
el Sabbat**

Daniel 6; Éxodo 20

Descubre los Ritmos del Oficio Diario y el Sabbat

Sin embargo, cuando Daniel oyó que se había firmado la ley, fue a su casa y se arrodilló como de costumbre en la habitación de la planta alta, con las ventanas abiertas que se orientaban hacia Jerusalén. Oraba tres veces al día, tal como siempre lo había hecho, dando gracias a su Dios.

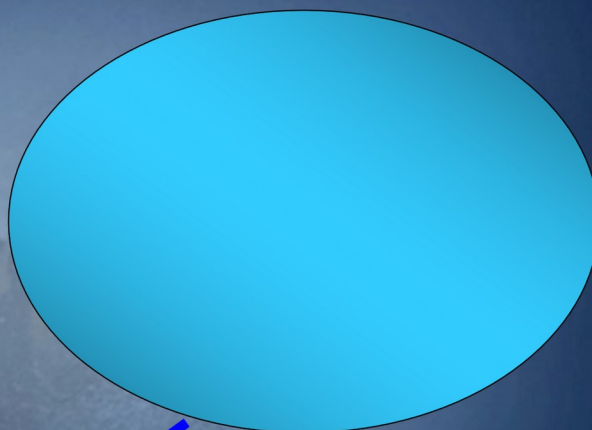
Descubre los Ritmos del Oficio Diario y el Sabbat

Entonces los funcionarios fueron juntos a la casa de Daniel y lo encontraron orando y pidiéndole a Dios que lo ayudara. De manera que fueron directo al rey y le recordaron el decreto.

—¿No firmó usted una ley por la cual, durante los próximos treinta días, todo aquel que ore a quien sea, divino o humano —excepto a usted, su Majestad—, sea arrojado al foso de los leones? Daniel 6:10-12

Contemplación
(Estar con Dios)

Actividad



Su Vida

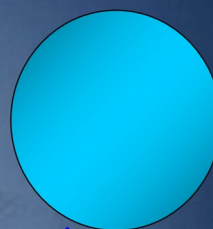
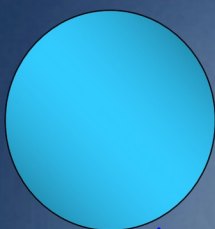


©2015 Editorial Vida

 Espiritualidad
emocionalmente sana

Contemplación
(Estar con Dios)

Actividad



Su Vida



©2015 Editorial Vida

 Espiritualidad
emocionalmente sana

1. El Oficio Diario (Devocional Diario)

(Oración de Horario Fijo)

OFICIO (*opus*) = trabajo de Dios

Mi primer trabajo en la vida es buscar de Dios.

1. El Oficio Diario (Devocional Diario)

(Oración de Horario Fijo)

*“Una cosa he pedido al Señor, y ésa buscaré...
que habite yo en la casa del Señor todos los días de mi vida, para
contemplar la hermosura del Señor, y para meditar en su
templo.” Salmo 27:4*

“Siete veces al día te alabo...”

Salmo 119:164

*“¡Cuán bueno, Señor, es darte gracias...
Proclamar tu gran amor por la mañana,
y tu fidelidad por la noche.”*

Salmo 92:1, 2

*“Mañana, tarde y noche clamo angustiado, y él me
escucha.”*

Salmo 55:17

*“Si pudiera prescribir un solo remedio para los
males y problemas del mundo moderno sería
silencio porque sin silencio, si la Palabra de Dios
es proclamada, no podrá ser escuchada. Hay
demasiado ruido. Por lo tanto prescribo silencio”.*

Soren Kierkegaard

Guardar el Sabbat

— detenerse por un período de 24 horas cada semana.

©2015 Editorial Vida

 Espiritualidad
emocionalmente sana

Guardar el Sabbat

Acuérdate del día de reposo para santificarlo. Seis días trabajarás y harás toda tu obra, más el séptimo día es día de reposo para el Señor tu Dios; no harás en él obra alguna,.. Porque en seis días hizo el Señor los cielos y la tierra, el mar y todo lo que en ellos hay, y reposó en el séptimo día; por tanto, el Señor bendijo el día de reposo y lo santificó.

Éxodo 20:8-11

©2015 Editorial Vida

 Espiritualidad
emocionalmente sana

Guardar el Sabbat

Marcos 2:27 nos dice, *“El día de reposo se hizo para el hombre, y no el hombre para el día de reposo.”*

©2015 Editorial Vida

 Espiritualidad
emocionalmente sana

Guardar el Sabbat

— detenerse por un período de 24 horas cada semana.

Cualidades del Sabbat Bíblico:

- Detenerse
- Descansar
- Disfrutar
- Contemplar

©2015 Editorial Vida

 Espiritualidad
emocionalmente sana

Antigua Práctica del Silencio/Soledad: Indicaciones

1. Este atento y abierto.
2. Pongase cómodo. Relájese. Esté quieto
3. Respire profundamente.
4. Cierre sus ojos o mire hacia el suelo.

*Espero al Señor, lo espero con toda el alma;
en su palabra he puesto mi esperanza*

Salmo 130:5