

ENTRENAMIENTO DE PRIMAVERA

Entrenamiento de Primavera

Idea Clave:

La salud y el crecimiento espiritual requieren la práctica de ritmos espirituales: temporadas periódicas de despojarse de algunas cosas para concentrarse más en la búsqueda de Dios a través de la oración.

Texto Clave:

Lucas 4:1-2, 14

Jesús, lleno del Espíritu Santo, regresó del Jordán y fue guiado por el Espíritu al desierto, 2 donde durante cuarenta días fue tentado por el diablo. No comió nada durante esos días, y al final de ellos tuvo hambre... 14 Jesús regresó a Galilea en el poder del Espíritu, y su fama se difundió por toda la región.

Puntos clave:

1. Jesús practicaba ritmos espirituales, incluidos períodos de ayuno para permitir un enfoque intenso en Dios.
2. Cambiar nuestros ritmos espirituales periódicamente es importante para el crecimiento y la vitalidad.
3. La temporada de Cuaresma puede servir como un tiempo de "entrenamiento espiritual de primavera" para prepararnos para la Pascua.
4. Cuando se hace correctamente, el ayuno consiste en comer menos (o hacer menos de alguna otra actividad) para poder centrarnos más en Dios en la oración y en la Palabra.

Preguntas para el debate:

1. La enseñanza mencionaba la práctica de Jesús de retirarse a "lugares solitarios" para orar. ¿Por qué cree que esto era importante para Jesús y cómo podría ser beneficioso para nosotros?
2. ¿Cómo incorpora actualmente ritmos espirituales a su vida? ¿Hay áreas en las que siente que podría beneficiarse de un cambio?

3. La enseñanza destacó el principio de "menos es más" en las disciplinas espirituales. ¿Qué significa esto para usted y cómo podría aplicarlo?
4. ¿Qué piensa sobre el concepto de la Cuaresma como "entrenamiento espiritual de primavera"? ¿Ha practicado alguna vez la Cuaresma? Si es así, ¿cuál fue su experiencia?
5. Bret alentó a ayunar de comida un día a la semana durante la Cuaresma. ¿Qué desafíos o beneficios prevé en esta práctica?
6. Además de la comida, ¿de qué otras cosas podría considerar ayunar para crear más espacio para Dios en su vida?
7. ¿Cómo se relaciona la idea de festejar (como en la comunión) con el ayuno en nuestra vida espiritual?

Aplicaciones prácticas:

1. Elija un día de esta semana (posiblemente el Miércoles de Ceniza) para ayunar de comida (o de un alimento específico). Utilice el tiempo que normalmente dedicaría a comer para orar y leer la Biblia.
2. Identifique una "distracción" en su vida (por ejemplo, las redes sociales, la televisión, las noticias, un pasatiempo) y comprométase a dejarla o reducirla significativamente durante los próximos 40 días. Reemplace ese tiempo con tiempo adicional para la oración y la lectura de las Escrituras.
3. Haga un plan para asistir a la reunión de oración de todo el condado el 20 de marzo y al servicio del Viernes Santo el 18 de abril.
4. Comience cada día de esta semana leyendo Isaías 55:1-3 y reflexionando sobre la invitación de Dios a "festejar" en Su presencia.
5. Como grupo, comprométase a comunicarse entre sí semanalmente durante la Cuaresma para compartir experiencias, desafíos y perspectivas de su "entrenamiento espiritual de primavera".
6. Piense en formas en las que su grupo puede ayudar a los demás durante esta temporada, tal vez como voluntario en un comedor comunitario local o en otro servicio comunitario.
7. En su próxima reunión, comparta testimonios de cómo el cambio de sus ritmos espirituales ha impactado su relación con Dios y con los demás.