



Encuentro

A SOLAS

Emily Esfahai Smith escribe: “A medida que estamos más conectados, menos son los lugares a los que podemos ir para estar realmente solos”. Siempre estamos conectados a una pantalla... revisando Facebook, leyendo emails, poniéndonos al día con Netflix o divirtiéndonos con un videojuego. Puede que estemos solos, pero... ¿lo estamos realmente? Los momentos a solas son importantes y constituyen un hábito que tal vez deseemos añadir a nuestras vidas.

Se presta mucha atención a la manera en que la tecnología está disipando nuestra atención y socavando nuestras relaciones sin embargo, necesitamos pensar cómo puede eso perjudicar nuestra capacidad para estar a solas. ¡Estamos estimulados en exceso!

Si deseamos saber qué somos en Cristo y queremos crecer en nuestra relación con Él, necesitamos sentirnos contentos al estar a solas con Él, sin que nada compita por nuestra atención. Cuando meditamos, oramos o anotamos algo en un diario, nuestros pensamientos son inspirados y dirigidos por el Espíritu Santo. El tiempo con el Señor, a solas, es esencial para fortalecer nuestro caminar con Él.

¿Por dónde empieza usted a desconectarse para hacer un espacio en que esté a solas y reciba los beneficios de estar ante el Señor? El Salmo 23:3 (NVI) dice: “Me infunde nuevas fuerzas. Me guía por sendas de justicia por amor a su nombre”. Trate de dejar su teléfono para dedicar algunos instantes a estar a solas. ¡Es una buena oportunidad para cargar su teléfono y recargarse usted mismo!

Después de leer el versículo, use al menos tres de las siguientes preguntas con su grupo:

- ¿Es usted ‘adicto’ a la tecnología? ¿Qué consume la mayor parte de su tiempo: Facebook, juegos o Netflix?
- ¿Qué le preocupa en cuanto a pasar tiempo de quietud a solas?
- ¿Ha sentido alguna vez las recompensas de pasar tiempo a solas con el Señor?
- ¿Cómo pasa usted tiempo para tomar aliento espiritualmente?



Encuentro

A SOLAS

¿Es usted **adicto** a la **tecnología**?

¿Qué consume la mayor parte de su **tiempo**: Facebook, juegos o Netflix?



Encuentro

A SOLAS

¿Qué le **preocupa** en cuanto a pasar tiempo de quietud **a solas**?



Encuentro

A SOLAS

¿Ha sentido alguna vez las **recompensas** de pasar tiempo a solas con el **Señor**?



Encuentro

A SOLAS

¿Cómo pasa usted **tiempo** para tomar aliento **espiritualmente**?



Salmo 23:3 (NTV)



Salmo 23:3 (NTV)

Si desea dar los pasos para comenzar o enriquecer su tiempo personal con el Señor, pruebe la disciplina de la oración contemplativa. Este tipo de oración es un popular método de meditación empleado por algunos cristianos, que ponen un fuerte énfasis en el silencio interior... El nombre fue tomado de la descripción de la oración contemplativa de Thomas Merton (*una práctica mucho más antigua y tradicional*) como una oración que se "enfoca enteramente en la presencia de Dios". A continuación sugerimos algunos pasos a dar:

● Aparte 10 minutos para este ejercicio. Esto le puede parecer una eternidad al principio, pero a medida que lo vaya practicando, su alma deseará más tiempo. Use un cronómetro si contribuye a que se preocupe menos por el momento en que debe detenerse.

● Adopte una posición cómoda.

● Instálase en la presencia de Dios, en el centro de Su amor. (Esto se refiere a consciencia y reconocimiento, no a geografía ni a teología).

● Escoja una palabra simple, una frase o un versículo de la Escritura que exprese su anhelo por Dios (por ejemplo: amor, paz, gracia, Jesús, presencia). Deje que esa palabra capte su atención.

● Tómese el tiempo para estar en silencio. No es inusual que en los primeros minutos, su mente se llene de muchos pensamientos perturbadores. Eso puede ocurrir las primeras veces que lo intente. No se desanime. No se preocupe por esos pensamientos.

● Deséchelos. Vuelva tiernamente su atención al centro de la presencia y el amor de Dios repitiendo la palabra, frase o versículo que seleccionó. Permita que eso enfoque su atención en Jesús.

● Permanezca con Jesús. Escuche. Esté quieto.

Si desea dar los pasos para comenzar o enriquecer su tiempo personal con el Señor, pruebe la disciplina de la oración contemplativa. Este tipo de oración es un popular método de meditación empleado por algunos cristianos, que ponen un fuerte énfasis en el silencio interior... El nombre fue tomado de la descripción de la oración contemplativa de Thomas Merton (*una práctica mucho más antigua y tradicional*) como una oración que se "enfoca enteramente en la presencia de Dios". A continuación sugerimos algunos pasos a dar:

● Aparte 10 minutos para este ejercicio. Esto le puede parecer una eternidad al principio, pero a medida que lo vaya practicando, su alma deseará más tiempo. Use un cronómetro si contribuye a que se preocupe menos por el momento en que debe detenerse.

● Adopte una posición cómoda.

● Instálase en la presencia de Dios, en el centro de Su amor. (Esto se refiere a consciencia y reconocimiento, no a geografía ni a teología).

● Escoja una palabra simple, una frase o un versículo de la Escritura que exprese su anhelo por Dios (por ejemplo: amor, paz, gracia, Jesús, presencia). Deje que esa palabra capte su atención.

● Tómese el tiempo para estar en silencio. No es inusual que en los primeros minutos, su mente se llene de muchos pensamientos perturbadores. Eso puede ocurrir las primeras veces que lo intente. No se desanime. No se preocupe por esos pensamientos.

● Deséchelos. Vuelva tiernamente su atención al centro de la presencia y el amor de Dios repitiendo la palabra, frase o versículo que seleccionó. Permita que eso enfoque su atención en Jesús.

● Permanezca con Jesús. Escuche. Esté quieto.