

La PRESENCIA de DIOS en MI VIDA

RETIRO ESPIRITUAL



UNA NOTA

Cada día la vida nos presenta un nuevo desafío para enfrentar. Muchas veces nos parece no saber la forma adecuada de hacerlo, y por ello dejamos pasar oportunidades valiosas para crecer como personas.

Quizá te hayas levantado alguna vez con la idea de tener un encuentro significativo con Dios y no has podido, porque no sabes como hacerlo. Bueno, delante de ti hay una bella y grande oportunidad.

Bienvenido a esta aventura de experimentar formas nuevas, creativas y diferentes para pasar tiempo a solas con Dios.

El desafío que está delante de ti es no juzgar, hasta terminar el programa; no detenerte, aunque te parezca desafiante; no desanimarte si sientes que es difícil hacerlo solo; y compartir en cada oportunidad tu experiencia de crecimiento con los demás. Acepta el reto de pasar unas horas a solas con Dios y observar su presencia en tu vida en el pasado, presente, futuro.

Razones para tener un Retiro Espiritual

Entonces los apóstoles se juntaron con Jesús, y le contaron todo lo que habían hecho, y lo que habían enseñado. El les dijo: Venid vosotros aparte a un lugar desierto, y descansad un poco. Marcos 6:30 – 31.

Recuerden esta historia:

Aconteció que llenando de camino, entró en una aldea; y una mujer llamada Marta le recibió en su casa. Esta tenía una hermana que se llamaba María, la cual, sentándose a los pies de Jesús, oía su palabra. Pero Marta se preocupaba con muchos quehaceres, y acercándose, dijo: Señor, ¿No te da cuidado que mi hermana me deje servir sola? Dile, pues, que me ayude.

Respondiendo Jesús, le dijo: Marta, Marta, afanada y turbada estás con muchas cosas. Pero sólo una cosa es necesaria; y María ha escogido la buena parte, la cual no le será quitada.

¿Cuántos de nosotros simpatizamos con Marta? Nosotros entendemos.

¿Qué es un retiro espiritual?

Un retiro espiritual es siempre necesario durante los momentos más ocupados. No hay un tiempo especial para tener un retiro. No se puede esperar hasta que tengamos tiempo. Un retiro significa dejar a un lado el trabajo importante y necesario y enfocarse en aquello que es fundamental.

¿No es deber de alguien preparar la comida? ¿Debe caer toda la responsabilidad en los hombros de una sola persona mientras la otra permanece sentada?

Pero Jesús trataba con prioridades. Y Él dijo que sentarse a los pies de Jesús para oír lo que él dice es mejor que estar preocupado con los muchos quehaceres que tenían que hacerse.

Un retiro espiritual nos da tiempo para sentarnos a los pies de nuestro Señor y escuchar lo que él dice.

Objetivos de este Retiro

- 1 Comenzar a formar vínculos con un grupo pequeño que le provea apoyo espiritual y social.
- 2 Reflexionar y evaluar su peregrinaje espiritual en el pasado.
- 1 Reflexionar y evaluar su posición actual con Dios al comienzo de este retiro.
- 2 Ser guiados por el Espíritu Santo para ver hacia dónde quiere Dios conducirlo en su futuro desarrollo espiritual.

Dones para Recibir, Dones para Compartir

 15 minutos



Los dones que usted recibirá y compartirá en este retiro serán ejemplos de la gracia de Cristo.

¿Qué dones le gustaría recibir en este retiro?

Usted llega a este retiro con expectativas y esperanzas. Expectativas de que recibirá bendiciones

- al adorar juntos
- al estar en contacto con la naturaleza
- de la lectura y la meditación
- de la oración
- de los demás

¿Qué dones trae usted para compartir con los demás en este retiro?

Nuestro Señor ha elegido usarnos como conductos de sus bendiciones para los demás. ¿Ha pensado de qué manera puede ser una bendición hoy para sus compañeros? Considere cuáles bendiciones el Señor le ha provisto para que comparta con otros

- una actitud positiva
- un espíritu humilde
- una sonrisa placentera
- habilidad para escuchar realmente a otra persona
- discernimiento de las necesidades del otro
- cortesía para permanecer en silencio cuando se requiere
- un comentario positivo durante la hora de discusión
- un sincero interés en los miembros del grupo
- una oración por los miembros de su grupo

Puede también traer el don de seguir las Reglas para los Grupos, las cuales se mencionan a continuación.

Reglas para los Grupos

- No predique ni de consejos. Escuche de manera empática.
- Mantenga la confidencialidad. Las cosas que se compartan en el grupo no deben salir del grupo.
- Déle aproximadamente el mismo tiempo a todos los miembros del grupo. No deje que uno o dos monopolicen la discusión. Anime proactivamente a los miembros callados para que participen.
- Permita que las personas compartan de manera natural. No fuerce a las personas a compartir o a hacer cosas que no se sientan cómodos de hacer.

Actividad de Oración

Colocar a un miembro del grupo al centro y orar por sus pedidos de oración. Todos pondrán su mano sobre él y orarán en forma espontánea en una oración continuada.

Mi grupo Espiritual de Amigos

 15 minutos



Mi nombre _____

Nombre



Dirección de correo electrónico



Teléfono

Nombre



Dirección de correo electrónico



Teléfono

Nombre



Dirección de correo electrónico



Teléfono

Nombre



Dirección de correo electrónico



Teléfono

Nombre



Dirección de correo electrónico



Teléfono

Nombre



Dirección de correo electrónico



Teléfono

Nombre



Dirección de correo electrónico



Teléfono

Nombre



Dirección de correo electrónico



Teléfono

Actividad de Oración

Colocar a un miembro del grupo al centro y orar por sus pedidos de oración. Todos pondrán su mano sobre él y orarán en forma espontánea en una oración continuada.

¿Cómo es posible pasar una hora entera en oración?

Aquí presentamos como organizar el tiempo de una hora con 12 aspectos que tienen su fundamento en las Sagradas Escrituras. Cada hora puede ser dividida en 12 segmentos de 5 minutos de "puntos de concentración", dando tiempo para cada una de estas áreas claves. Por supuesto, algunas de estas pueden ocupar menos de 5 minutos y otras más de 5 minutos (como la oración intercesora para el mundo).

1. Alabar Salmo 63:3; Hebreos 12:15; Mateo 6:9b. Todas las oraciones deben comenzar con un reconocimiento de la naturaleza de Dios. El Padre Nuestro, nuestro modelo para la oración, comienza con "Nuestro Padre que estás en los cielos, santificado sea tu nombre." Alabar es el aspecto de la oración que da reconocimiento con nuestras voces a Dios por sus virtudes y sus logros.

2. Esperar Salmo 37:7; Isaías 40:31; Lam 3:25 También debemos dar tiempo a estar "quietos" en la Presencia de Dios. Este no es meditación ni solo un tiempo para escuchar, es un momento para recibir y sentir el amor de Dios por ti.

3. Confesar Salmo 139:23-24; Salmo 51:10; Juan 1:9 El salmista le pidió a Dios que buscar en su corazón por cualquier pecado que no había sido confesado. Él sabía que el pecado es un de los obstáculos más grande a las respuestas de la oración. Temprano en la oración debemos hacer tiempo para la confesión. Así preparemos el camino para oraciones poderosas.

4. La Palabra 2 Timoteo 3:16; Salmo 19:7-8 "La ley del Señor es perfecta, infunde nuevo aliento" escribió el joven rey David. Cuando traemos la Palabra de Dios a nuestras oraciones, estamos abriendo nuestros ojos a nuevas posibilidades en Dios. En este momento de la oración, leemos la Palabra de Dios.

5. Intercede 1 Timoteo 2:1-2; Salmo 2:8; Mateo 9:37-38 Nuestra oración ahora estará concentrada en un mundo perdido y muriendo. En este momento, oremos por los que tienen necesidades urgentes/desesperadas.

6. Pedir Mateo 7:7; Mateo 6:11; Santiago 4:2 Este aspecto de la oración se trata de nuestras propias necesidades. Encontramos "petición" en la frase "Danos nuestro pan diario" en el Padre Nuestro. Peticionar a Dios significa presentar nuestras necesidades a Dios en oración.

7. La Palabra Jer 23:29; 2 Samuel 22:31; Num. 23:19; 1 Juan 5:14-15 Antes, sugerimos que leas la Palabra de Dios. Ahora, vamos a orar la Palabra de Dios. En este momento, traemos un texto o pasaje específico a nuestra oración. Nunca oremos fuera de la voluntad de Dios cuando oremos con Su Palabra.

8. Acción de Gracias Fil 4:6; Salmo 100:4 Cuando el Apóstol Pablo escribió a los Filipenses, los dijo que entregasen su oración y súplica "con acción de gracias." La acción de gracias se diferencia de la alabanza, en que la alabanza significa reconocer a Dios por quien es, mientras que la acción de gracias reconoce Dios por las cosas específicas que Él ha hecho.

9. Cantar Salmo 111-113; Efesios 5:19; Salmo 144:9 Las melodías verdaderas son regalos de Dios con el propósito de cantar alabanzas a Él. Desafortunadamente, muchos cristianos nunca han aprendido la belleza de cantar "una nueva canción" a Dios en sus oraciones. Estas canciones pueden salir directamente del corazón con el Espíritu Santo creando la melodía. El Apóstol Pablo habló de cantar "canciones espirituales." Cantar al Señor es adorar a Dios a través de la melodía.

10. Meditar Josué 1:8; Salmo 1:1-6; Salmo 77:12 Esperar en la presencia de Dios es simplemente estar allí para amarlo. Meditación es diferente porque nuestras mentes están muy activas. Meditar es pensar en los temas espirituales que tienen relación con Dios.

11. Escuchar Ecl. 5:2; 1 Reyes 19:11-12 Sea a través de leer la Biblia o a través de escuchar la voz (suave voz) de Dios por su Espíritu Santo, Dios esta hablando a los cristianos que oran... pero nosotros tenemos que tomar el tiempo para escuchar.

12. Alabar Mateo 6:13; Salmo 100:4; Salmo 150. Terminamos la oración de una manera parecida a la manera como comenzamos. Jesús enseñó esto a sus discípulos cuando terminó su oración con la frase "porque tuyo es el reino, el poder, y la gloria para siempre. Amén."

Estas son sugerencias... cada persona tiene una vida de oración distinta. Desarrolla un hábito de oración, así Dios te guiará a un ministerio con cambios en tí mismo y en tu mundo.



No tenemos nada que temer del futuro, a menos que olvidemos la manera en que el Señor nos ha conducido en el pasado. Notas Bibliográficas de Elena de White, 196

1 Lectura de la Palabra

Con oración y meditación lea Isaías 49: 1-7; Proverbios 3: 5-6; Jeremías 1: 4-9.

2 Interpretación de la Palabra

¿Cuáles son los puntos principales que le dice el texto a usted?

(dèle a este punto tiempo suficiente)

3 Aplicación de la Palabra

Análisis de la Vida

Mientras mira hacia atrás a su vida considere su actual experiencia, ¿Qué cosas puede discernir acerca de la provisión, cuidado y amor de Dios por usted?

Pasos para hacer un análisis de la vida:

Divida su vida en segmentos.

Busque eventos de transición o momentos decisivos o cruciales. La siguiente lista le muestra clases de eventos que a menudo se convierten en eventos decisivos o cruciales en nuestras vidas. Esta lista se tomó directamente del libro de Richard Peace, *Spiritual Journaling: Recording Your Journey Toward God*, (Colorado Springs, CO, NavPress, 1995), p. 33.

- Traslado de un lugar a otro: lejos de su estado, hogar paterno; a una nueva ciudad, o país; a un nuevo trabajo; a un nuevo desafío.
- Una nueva persona llega a su vida: cónyuge, un hijo, un amigo, un tutor, un enemigo, un jefe, un empleado, un familiar, un pastor.
- Una nueva etapa de educación: primaria, secundaria, universidad, postgrado, seminarios profesionales.
- Un nuevo compromiso: matrimonio, nacimiento de un hijo, ingreso a una iglesia, comenzar un negocio, sacar una hipoteca.
- Un incidente traumático: muerte de un ser querido, arresto, un accidente o enfermedad, un éxito o fracaso no esperado, pérdida del empleo.

- Una experiencia religiosa: conversión, respuesta a una oración, un encuentro místico, un retiro, una experiencia de adoración, un grupo pequeño.
- Un evento nacional: una guerra, una recesión, una nueva legislación, la muerte de un líder o de un héroe, un viraje en la política nacional.
- Una nueva idea: acerca de la verdad, la realidad, o la moralidad; contacto con un libro, una película, o una obra musical; experimentar con un nuevo grupo, cultura o disciplina.
- Una aventura creativa: comenzar a escribir poesías, tocar un instrumento, o leer biografías; comenzar un diario o una tienda de cerámicas; tomar fotos o explorar nuevamente caminos.

Haga una lista de los eventos cruciales o decisivos que han tenido un impacto en su vida espiritual:

Seleccione uno de los eventos cruciales o decisivos que fue significativo. Escríbalo.

Luego describa la situación. ¿Qué aprendió? Finalmente, diga lo que usted percibe como el papel de Dios en ese evento crucial y lo que aprendió sobre Dios.

Evento crucial o decisivo _____

Describa la situación _____

¿Qué aprendió? _____

¿Cómo percibe el papel de Dios en este punto crucial? _____

¿De qué manera ilustra este evento lo que dicen los versículos sobre Dios? _____

Actividad de Oración

Colocar a un miembro del grupo al centro y orar por sus pedidos de oración. Todos pondrán su mano sobre él y orarán en forma espontánea en una oración continuada.

Socialización con el Grupo de Formación Espiritual

 15 minutos



Hay dos áreas de discusión para esta sesión.

1. Discuta brevemente cómo ha visto la obra de Dios en su pasado y cuente lo que aprendió sobre Dios de los versículos y de sus experiencias.
2. Tomen turnos para contarle al grupo sobre uno de los eventos cruciales en su vida. (Si alguien prefiere no compartir, está bien). Realmente escúchense unos a otros, reconociendo que estas historias comenzarán el proceso de conocerse mutuamente a un nivel más profundo. No se den consejos. Solo escuche de una manera positiva. Asegúrese que cada persona en su grupo tenga la oportunidad de compartir. Alguien tendrá que controlar el tiempo.

NOTAS

Hora de la comida

 60 minutos

Sesión de la tarde

La tarde está dividida en 4 actividades diferentes.
Cada sección es de 45 min. de trabajo y 15 min. de socialización para compartir.

Es importante que se mantenga el silencio durante las primeras 3 actividades. Solo en la actividad de socialización por grupos usted puede hablar con los demás. Seguidamente explicaré las 4 actividades.

1- Senda de oración y promesas (45 minutos)

Tenemos 8 textos. Cada uno contiene un versículo de oración o promesa. Lea el texto, medite en él con oración, y después registre su respuesta en la página 11.

2- Meditación de un texto (45 minutos)

Lea y medite en

Juan 15: 1- 17

1ª de Timoteo 4: 9-16

Siga las instrucciones encontradas en las página 11

3- Respuesta gozosa (45 minutos)

Mientras enfrenta el futuro conociendo las promesas que Jesús tiene para usted y habiendo hecho compromisos ve cambios en su vida, haga una respuesta para Dios. Esta respuesta puede tener una de varias formas. Vea la página 15.

- escriba un salmo
- escriba un poema
- escriba una oración para uno o toda la Trinidad: Dios el Padre, Cristo, el Espíritu Santo
- escriba una canción
- haga un dibujo
- dibuje un escudo que exprese sus metas y el poder de Dios
- alguna expresión de su propia elección

4- Socialización por grupos (60 minutos)

Vea la página 17.

De socialización para compartir aplicaciones de la actividad.



15 minutos

La Senda de Oración y Promesas

 45 minutos



Usted debe caminar hacia cada señal en cualquier orden y de manera meditativa leer cada una de ellas. (Busque aquellas estaciones de oración que tengan la menor cantidad de personas). Mientras lee cada texto en silencio, medite en su significado. Piense en la manera cómo el entorno contribuye a su respuesta tanto al texto como a Dios. Si lo desea, ore silenciosamente. No interrumpa la meditación u oración del compañero con ninguna clase de conversación.

Seguidamente encontrará unos espacios en blanco para que los complete en cada estación. Al escribir los textos, usted sabrá si ya ha visitado cada sitio o todavía no.

Texto

Salmos 138: 7 y 8

Mi respuesta

Texto

Jeremías 29: 11 y 12

Mi respuesta

Texto

Filipenses 4 : 4 - 6

Mi respuesta

Texto

Efesios 3:16

Mi respuesta

Texto

Josué 1: 6 - 7

Mi respuesta

Texto

Salmos 51: 10 - 11

Mi respuesta

Texto

Salmos 103: 2 - 4

Mi respuesta

Texto

Colosenses 1:9

Mi respuesta

Actividad de Oración

Colocar a un miembro del grupo al centro y orar por sus pedidos de oración. Todos pondrán su mano sobre él y orarán en forma espontánea en una oración continuada.

Meditación acerca del Texto

La Presencia de Dios en mi Presente y en mi Futuro

 45 minutos

Aunque ahora Él ascendió a la presencia de Dios,... Jesús no ha perdido nada de su naturaleza compasiva. Hoy el mismo corazón tierno y compasivo está abierto para todos... Hoy aquella mano que fue horadada está extendida para bendecir más abundantemente a Su pueblo que se encuentra en el mundo. El Deseado de todas las Gentes, 482

Aunque el futuro se vea nublado, cree, espera. La nube desaparecerá, y la luz brillará de nuevo. Testimonios, tomo 1, 663.

1 Lectura de la Palabra, Juan 15: 1-17 y 1ª Timoteo 4: 9-16

Abra su corazón, mente y alma mientras realiza una lectura pausada y reflexiva de la Palabra de Dios.

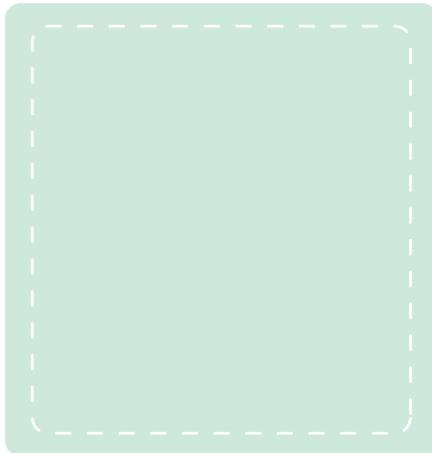
2 Interpretación de la Palabra, Juan 15: 1- 17

¿Qué le dice la metáfora de la vid y los pámpanos sobre la relación que Cristo desea tener con usted? ¿Qué quiere decir permanecer (morar, vivir, no importa la palabra que su traducción use) en Cristo? ¿Cuál es el papel de Dios el Padre? ¿Cuál es la relación entre llevar fruto y permanecer en Cristo? ¿Cuál es la relación entre llevar fruto y una oración contestada? ¿Qué le dicen los versículos 9 – 12 sobre las relaciones humanas? ¿Cuál dijo Jesús era un indicador de un discípulo? ¿Qué le dice el versículo 16 sobre su ministerio futuro?

1ª Timoteo 4: 9–16

¿Qué aliento encuentra en estas palabras? ¿Cuál de todas las instrucciones que Pablo le da a Timoteo cree que se aplica mejor a usted? ¿De qué maneras puede usar este pasaje para definir su vocación?

Notas



Las meditaciones en Juan 15: 1-17 y 1 de Timoteo 4: 9–16 continúan en la siguiente página.



Aplicación de la Palabra

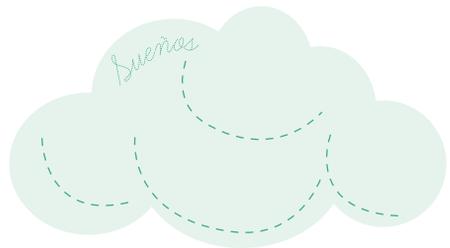
Escriba 3 cosas que cree que Dios le gustaría que usted mejorara en su vida espiritual durante este año. Permítase soñar en lo que podría suceder por medio del poder de Dios en su vida. Aquí hay una manera para escoger las 3 cosas:

¿Qué cosa puede hacer para mejorar su permanencia en Cristo?

¿Qué cosa puede hacer para mejorar sus relaciones con los demás? (con el cónyuge, niño, padre, amigo, compañero, enemigo, etc.)

¿Qué cosa puede hacer ahora para asegurar que su ministerio le dará gloria a Dios?

Relájese en la tranquilidad de la presencia de Dios. Medite en algunas cosas que le gustaría ver que Dios hiciera en su futuro. Reclame como suyas algunas de las promesas de este texto. No se preocupe por los motivos impuros ya que Dios puede ayudarlo a lidiar con ellos más tarde. Permítase soñar en lo que podría suceder en su vida a través del poder de Dios. ¿Qué le gustaría ver que sucediera? Escriba sus esperanzas, sueños, y planes para el futuro.



Esperanzas



Planes



De socialización para compartir aplicaciones de la actividad.



15 minutos

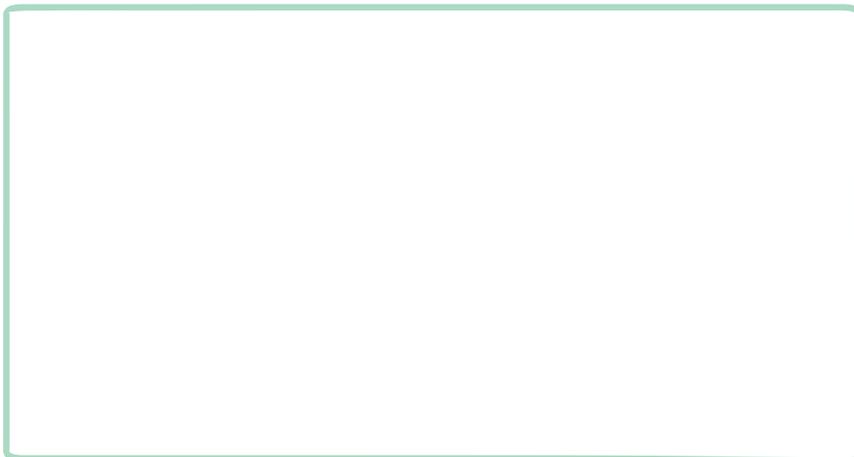
Actividad de Oración

Colocar a un miembro del grupo al centro y orar por sus pedidos de oración. Todos pondrán su mano sobre él y orarán en forma espontánea en una oración continuada.

Aquí puede responder al amor que Dios le ha dado a través de Jesús en Juan 15: 1- 17 usando medios artísticos. Mientras enfrenta el futuro conociendo las promesas de Jesús para usted y habiendo hecho compromisos para hacer cambios en su vida, cree una respuesta para Dios. Esta respuesta puede tener cualquiera de las siguientes formas:

- escriba un salmo
- escriba un poema
- escriba una oración para uno o toda la Trinidad: Dios el padre, Cristo, el Espíritu Santo
- escriba una canción
- haga un dibujo (hay colores disponibles)
- dibuje un escudo que exprese sus metas y el poder de Dios
- alguna expresión de su propia elección

Esta y la siguiente página puede usarse para su creación.



Actividad de Oración

Colocar a un miembro del grupo al centro y orar por sus pedidos de oración. Todos pondrán su mano sobre él y orarán en forma espontánea en una oración continuada.

Continuación de la respuesta gozosa



En su grupo de formación espiritual, comparta sus reflexiones y su gozosa respuesta creativa usando la metodología para los grupos. (Si usted no desea compartir su respuesta, ciertamente siéntase libre de no hacerlo).

Aproximadamente 10 minutos antes de finalizar esta sesión de discusión, haga la siguiente actividad:

Abra su folleto en la página 4 donde escribió los nombres de su grupo, páselo a cada miembro del grupo. En la sección de notas bajo el nombre de cada persona, cada uno debe escribir un don que el dueño del folleto, le ha dado en este día.

Actividad de Oración

- | Colocar a un miembro del grupo al centro y orar por sus pedidos de oración.
- | Todos pondrán su mano sobre él y orarán en forma espontánea en una oración continuada.

Cantar juntos y despedir la actividad con una oración

Idea original Joseph Kidder, Jane Thayer

Editado Hiram Ruiz

Impreso: Editorial Montemorelos

Instituto de investigación en Ministerio Juvenil, Universidad de Montemorelos

Para más información y otros materiales: hruiz@um.edu.mx