



La salud espiritual de la mujer

Michelle J. Goff, expositora

*“Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma,
con toda tu mente y con todas tus fuerzas.” ~ Marcos 12:30*

Sesión 1: Formando músculos espirituales, Parte 1

Grupos pequeños 1: Un paso a la vez, lleno de verdad

Sesión 2: Formando músculos espirituales, Parte 2

Grupos pequeños 2: Ejercitando el músculo de la verdad

Sesión 3: Mejorando la salud espiritual, Parte 1

Grupos Pequeños 3: La disciplina espiritual en comunidad

Sesión 4: Mejorando la salud espiritual, Parte 2

Grupos Pequeños 4: Tríos de oración

Sesión 5: Herramientas para la salud espiritual, Parte 1

Grupos pequeños 5: Cómoda en CASA

Sesión 6: Herramientas para la salud espiritual, Parte 2

Otras disciplinas espirituales



Ministerio Hermana Rosa de Hierro



@IronRoseSister



YouTube Iron Rose Sister Ministries



Grupos pequeños 1: Un paso a la vez, lleno de verdad

1. Tomen un momento para presentarse.
2. Lean Filipenses 4:8-9 en voz alta.
3. Describan al menos tres ejemplos de las cosas en las cuales Pablo nos anima a pensar... de cómo podemos no sólo *pensar* en ellas, más también *hablarlas*.

4. ¿Cuál es la promesa a final del versículo 9?

5. ¿Cuál es la significancia de esa promesa?

6. ¿En cuál aspecto de tu salud general te sientes más atacada actualmente?

Sesión 2: Formando músculos espirituales, Parte 2

A series of 25 horizontal dashed lines for writing.

Grupos pequeños 2: Ejercitando el músculo de la verdad

Cada mujer debe escoger una fila del **Cuadro de Mentira/Verdad**¹ a compartir con las otras mujeres del grupo (en la siguiente página). El Cuadro va ser distinto para cada mujer porque el Acusador y padre de mentiras nos ataca de formas únicas. Sin embargo, podemos animarnos al compartir y recordar la verdad.

RECONOCER la mentira (en tus propias palabras)	REEMPLAZAR la mentira con la verdad (en tus propias palabras)	RECORDAR la verdad (referencia bíblica)
CORAZÓN: Ataque/mentira emocional		<i>Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús. (Fil. 4:7)</i>
ALMA: Ataque/mentira espiritual		<i>Hermanos míos, considérense muy dichosos cuando tengan que enfrentarse con diversas pruebas, pues ya saben que la prueba de su fe produce constancia. Y la constancia debe llevar a feliz término la obra, para que sean perfectos e íntegros, sin que les falte nada. (Stg. 1:2-4)</i>
MENTE: Ataque/mentira mental		<i>Sean, pues, aceptables ante ti mis palabras y mis pensamientos, oh SEÑOR, roca mía y redentor mío. (Sal. 19:14)</i>

¹ Tomado de *¿Quién tiene la última palabra? Cortando las mentiras de Satanás con la verdad de la Palabra de Dios*, escrito por Michelle J. Goff

Serie de videos: La salud espiritual de la mujer

FUERZAS: Ataque/mentira física		<i>Tú creaste mis entrañas; me formaste en el vientre de mi madre. ¡Te alabo porque soy una creación admirable! ¡Tus obras son maravillosas, y esto lo sé muy bien! (Sal. 139:13-14)</i>
--------------------------------	--	--

¡Bien puede agregar versículos adicionales como recordatorios de la verdad!

Con el tiempo que les queda, pasen un tiempo en oración las unas por las otras, especialmente para que puedan dar a Dios la última palabra en la batalla por su salud espiritual.

Sesión 3: Mejorando la salud espiritual, Parte 1

Grupos Pequeños 3: La disciplina espiritual en comunidad

SI alguien ha llegado por primera vez, tomen un momento para presentarse.

Más de 50 veces en el Nuevo Testamento, Dios nos da instrucciones de cómo debemos manejar las relaciones “los unos con los otros.”

“Ayúdense unos a otros a llevar sus cargas, y así cumplirán la ley de Cristo.” (Gál. 6:2)

“Por eso, confiésense unos a otros sus pecados, y oren unos por otros, para que sean sanados. La oración del justo es poderosa y eficaz.” (Stgo. 5:16)

“Preocupémonos los unos por los otros, a fin de estimularnos al amor y a las buenas obras.” (Heb. 10:24)

“Anímense unos a otros con salmos, himnos y canciones espirituales. Canten y alaben al Señor con el corazón, dando siempre gracias a Dios el Padre por todo, en el nombre de nuestro Señor Jesucristo.” (Ef. 5:19–20)

Vamos a poner unos de esos versículos en práctica a través de los Elementos Comunes de los estudios del Ministerio Hermana Rosa de Hierro. Las respuestas serán distintas para cada una porque la aplicación está distinta para cada una. Son una manera personal y práctica de resumir todo lo que hemos hablado hoy. Al finalizar, deben concluir todo con una oración.

Elementos comunes:



Una manera en la que quieres crecer o florecer:



Una espina que deseas eliminar:



Un elemento que quieres profundizar o un área en la que necesitas a alguien como afiladora en tu vida (Prov. 27:17):

Un mensaje de esperanza, una palabra animadora, o un versículo bíblico:

Sesión 4: Mejorando la salud espiritual, Parte 2

Grupos pequeños 4: Tríos de oración

Si alguien ha llegado por primera vez, tomen un momento para presentarse.

Esta actividad está diseñada a ser un tiempo dedicado a un formato específico de **oración intercesora**.

Será una oportunidad a escuchar y ser escuchada, a orar y ser levantada en oración. Estaremos escuchando activamente, afirmando y orando.

En grupos de tres, una mujer comenzará su turno al compartir lo que tiene en el corazón por **cinco minutos**. Durante sus cinco minutos, las otras dos no responderán con nada más que asintiendo con la cabeza, un “okey” o un “sí” de comprensión.

Cuando los cinco minutos de la primera se han terminado, las otras dos pueden **hacer preguntas para aclarar o dar palabras de afirmación**. Ejemplos: “¿Te entendí bien cuando dijiste que pasó ____?” “Qué difícil para ti o tu familia. Lo siento mucho.”

No nos carguemos con resolver los problemas de las otras, sino que estamos llevándolos al que resuelve todo problema. Por lo tanto, vamos a evitar preguntas de seguimiento o expresiones como, “He enfrentado algo así cuando...” **Es un tiempo para escuchar e interceder en oración.**

Las otras dos **orarán sobre la primera** y luego **las otras dos tendrán su turno** para hablar y rotar la actividad.

Esta actividad está diseñada para bendecirte y animarte a repetirla con otras hermanas a futuro como hierro afilando a hierro.

(Éste es un ejemplo de una disciplina espiritual realizada en comunidad. Disciplinas espirituales adicionales están disponibles en las páginas 9 y 10 para hacer en comunidad o individualmente.)

Sesión 5: Herramientas para la salud espiritual, Parte 1

Lined area for notes consisting of horizontal dashed lines.

Grupos Pequeños 3: Cómoda en CASA

Las disciplinas espirituales son prácticas que hacen ejercicio a nuestros músculos espirituales. Se pueden practicar a solas o en comunidad. Usa el siguiente patrón para un tiempo de oración juntas. Lean los versículos en voz alta y tomen nota de las oraciones de las demás para que puedas orar por ellas más tarde también.

Elementos de la oración

Pasa un tiempo orando, usando la siguiente estructura para la oración.

Entramos en la CASA de Dios para hablarle:

Confesar – 1 Juan 1:9; Romanos 10:9 (reconocer ante Dios tu posición de pecadora y confesarle pecados específicos en los cuales estás trabajando)

Adorar – Lucas 4:8; Juan 4:23-24 (adorar a nuestro Creador y Padre celestial – un ejemplo, haz una lista de los nombres de Dios alfabéticamente)

Suplicar – Filipenses 4:6; Juan 14:13-14 (hacer peticiones a Dios – por ti, por otros, por la iglesia...)

Agradecer – Filipenses 4:6; 1 Tes. 5:18 (darle gracias a Dios por las muchas bendiciones que te ha dado – bendiciones físicas y espirituales, entre otras)

Confesar

Adorar

Suplicar

Agradecer

(disciplinas espirituales adicionales se encuentran en la última página)

Sesión 6: Herramientas para la salud espiritual, Parte 2

Lined writing area consisting of 24 horizontal dashed lines.

Disciplinas espirituales guiadas

(para hacer a solas y luego compartir en comunidad)

Meditar

Se puede usar cualquier texto bíblico para meditación sobre un aspecto de Dios, la aplicación a tu vida, u otra cosa que Dios te quiere revelar.

Usando Romanos 8:28-39 y 1 Juan 4:7-10 y 16-18, describe el amor de Dios y pasa un tiempo meditando en el amor que Dios te tiene.

¿Pedir o escuchar?

Una manera de escuchar a Dios es a través de un tiempo devocional en la Palabra de Dios. Aprovecha estos u otros versículos favoritos para escuchar la voz de Dios. Medita en los versículos que más te llaman la atención. Puedes pedir que Dios te hable en este tiempo, pero evita hacer peticiones. Si tus propios pensamientos entran, contéstalos con las Escrituras y/o pide a Dios que te ayude a concentrarte más en escucharle.

Isaías 61:10-11

Filipenses 4:19

Lamentaciones 3:22-27

Salmo 31

Isaías 41:10 y 13

Efesios 3:14-21

Salmo 27

Salmo 139

Salmo 63

Éxodo 14:14

Mateo 6:25-34

Romanos 15:13

Sofonías 3:17

Lectio Divina

Esta práctica de Lectio Divina se puede hacer con cualquier versículo o capítulo de la Biblia. (Es mejor que no sea más largo que de 4 a 8 versículos.)

Para este ejemplo, vamos a usar el Lectio Divina usando el Salmo 1.

1. Lee Salmo 1.
2. Vuele a leer Salmo 1, haciendo pausa después de cada frase.
3. Medita en cualquier parte del Salmo 1 que te llama más la atención.
4. Pasa un tiempo en oración.
5. Para concluir, contempla lo que el Espíritu te ha revelado del Salmo 1 para poner en práctica en tu vida.