



NAC-USA  
DEVELOPMENT  
INSTITUTE

**Disciplinas  
espirituales**

**Leer las  
Escrituras**

**Ayunar**

**El estar  
solo y el  
silencio**

# GUÍA DE MITAD DE SEMANA

---

**2018**

---

Octubre

---



# Octubre 2018

## GUÍA DE MITAD DE SEMANA

### Sesión 1: Disciplinas espirituales

---

1. ¿Por qué Jesús practicó disciplinas espirituales?

---

---

---

2. ¿Alguna vez has entrenado para algo y tuviste que seguir una disciplina estricta? ¿De qué manera se compara eso con las disciplinas espirituales?

---

---

---

---

3. ¿Por qué las disciplinas espirituales son vitales para ser un discípulo de Jesús?

---

---

---

---

4. Considera, ¿de qué manera has crecido en tu fe? ¿Cuáles fueron los catalizadores para el crecimiento?

---

---

---

---

5. ¿Cuáles son los mayores obstáculos que nos dificultan que las disciplinas espirituales se vuelvan parte de nuestra vida diaria? ¿Cómo podemos eliminar esos obstáculos?

---

---

---

6. *Las disciplinas espirituales no son sobre hacer, sino sobre ser.* Para ti, ¿qué significa esta cita del video?

---

---

---

7. Observa las siguientes 4 semanas y comprométete a apartar al menos 15 minutos al día, tres veces por semana para Dios (fuera de las actividades de la iglesia). Para ayudarse en este compromiso, compartan su plan entre sí, con el fin de recordarlo y animarse unos a otros durante la semana.

---

---

---

---

### Referencias bíblicas

1 Timoteo 4:7-8

Salmos 42:1-2

---

## Sesión 2: Leer las Escrituras

1. Cuando observamos la vida de Jesús, ¿de qué manera empleó las Escrituras en Su vida?  
¿De qué manera te puede ayudar a ti?

---

---

---

2. ¿Cómo es posible que la Biblia puede hablar la verdad en cualquier circunstancia en la que te encuentres?

---

---

---

3. ¿Cómo podemos experimentar la presencia de Dios leyendo las Escrituras?

---

---

---

4. ¿De qué manera leer la Biblia te hace confiar en la fidelidad de Dios?

---

---

---

5. ¿Cómo puedes utilizar las Escrituras en tus oraciones?

---

---

---

6. ¿De qué manera podemos hacer que la lectura de la Biblia sea un hábito diario?

---

---

---

7. Para ayudarte a practicar la disciplina de leer las Escrituras, anota tres preguntas que puedes hacerte cada vez que leas un pasaje o un versículo de la Biblia (p.e. ¿Qué te dice este versículo sobre Dios?).

---

---

---

8. Lean juntos el Salmo 27. Utiliza las preguntas que escribiste en el punto 7 para conversar sobre el Salmo.

---

---

---

---

### Referencias bíblicas

---

Salmos 23:1

Juan 15:13

Salmos 27

Proverbios 3:5-6

Juan 20:31

Juan 3:16

Juan 17:20-21

## Sesión 3: Ayunar

---

1. ¿Cuáles son algunos propósitos espirituales por los que una persona ayunaría?

---

---

---

---

2. Además de no comer, ¿de qué otras maneras podemos ayunar?

---

---

---

---

3. ¿De qué manera ayunar te puede ayudar a mantenerte enfocado en Jesús?

---

---

---

---

4. Ayunar implica mucho dominio propio. ¿Es necesario el dominio propio para la vida cristiana?  
¿Por qué?

---

---

---

---

5. ¿De qué manera el ayunar nos humilla ante Dios?

---

---

---

---

6. Lee Isaías 58:3-8. ¿Qué dijo Dios sobre ayunar? ¿Por qué Jesús hizo énfasis en ayunar de la manera correcta en Mateo 6:16-18?

---

---

---

---

---

7. *De lo que sea que nos abstengamos cuando ayunamos, lo reemplazamos con acciones dedicadas a Dios.* ¿Cuáles son algunas acciones intencionales que podrías realizar cuando ayunes?

---

---

---

---

8. ¿De qué manera ayunar te puede ayudar a iniciar otras disciplinas espirituales?

---

---

---

---

---

## Referencias bíblicas

---

Jonás 3:5-10

Mateo 3:16 - 4:4

Juan 6:35

Lucas 2:37

Mateo 6:16-18

Hechos 14:23

Isaías 58

---

## Sesión 4: El estar solo y el silencio

---

1. Conversen sobre los beneficios de pasar tiempo solos y en silencio.

---

---

---

---

2. ¿Qué podemos aprender de la experiencia de Elías cuando estuvo solo y en silencio?

---

---

---

---

3. ¿Qué podemos aprender sobre nosotros mismos al estar solos y en silencio? ¿Qué podemos aprender sobre Dios?

---

---

---

---

4. ¿Qué te impide practicar estar solo y en silencio?

---

---

---

---

5. ¿Qué oración simple te puede ayudar a recobrarte de la distracción al practicar esta disciplina espiritual? Realicen juntos una lluvia de ideas y conversen sobre sus respuestas.

---

---

---

---

---

6. ¿Cuál de los siguientes aspectos sería para ti más difícil de dejar de lado: control, temor o tu identidad percibida? ¿Por qué? ¿De qué manera puedes superar esto con el fin de sentarte en silencio y solo con Dios?

---

---

---

---

7. ¿Por qué es necesario, como cristianos, acercarse a Dios con lo bueno, lo malo y lo feo? ¿De qué manera podemos dar espacio para acoger y procesar esas situaciones y emociones ante Dios?

---

---

---

---

8. PARA LLEVAR A CASA DE MANERA PERSONAL: Elige una de las disciplinas espirituales sobre las que conversamos este mes (leer las Escrituras, ayunar, estar solo y en silencio) y haz un plan para practicarla cada día por una semana. Después, considera conversar sobre tu experiencia con tu grupo pequeño.

---

### Referencias bíblicas

---

1 Reyes 19:1-19  
Mateo 14:23  
Marcos 1:35, 6:46

Lucas 5:16, 6:12  
Hechos 17:28  
Salmos 46:10

Salmos 8:3-4  
Salmos 139:14