

Descubrimiento Espiritual

7 Principios Para El Crecimiento Espiritual

Guía del Facilitador

V. Lefler - K. Heinen - J. Lefler

Disponible para descargar en
www.SpiritualDiscoveryBook.com/guía

CONTENIDO

Estructura y Pautas:	2
Comenzando un Nuevo Grupo	2
El Papel del Facilitador:.....	3
Formato de Las Reuniones:	3
Comenzando las Reuniones:	4
Leyendo las Lecciones Juntos:.....	5
Mirando Hacia el Futuro:	5
Lección 1 – Descubrimiento Espiritual.....	5
Lección 2 – Tu Batalla Espiritual	6
Lección 3 – La Verdad acerca de Dios	6
Lección 4 – Las Emociones.....	7
Pregunta del Facilitador.....	8
Lección 5 – La Vergüenza y La Autoestima.....	9
Lección 6 – Defensas No Espirituales	10
Lección 7 – Identificando las Mentiras que Crees.....	10
Lección 8 – El Poder de la Verdad	11
Lección 9 – Vivir Perdonado.....	12
Revisa y Reflexiona.....	13
Lección 10 – Las Relaciones Complicadas	13
Sketch:	14
Lección 11 – Superando Las Relaciones Complicadas – Parte 1	15
Lección 12 – Superando las Relaciones Complicadas – Parte 2	15
Lección 13 – Los Malos Hábitos y las Adicciones	16
Lección 14 – Persiguiendo la Rectitud.....	16
Lección 15 – El Poder de Tu Historia	17
La Meditación Cristiana	19

5 de Junio, 2020 (Esta guía puede actualizarse en el futuro. Por favor vuelva a chequear).

Estimado Facilitador,

Nos complace compartir con ustedes esta guía para facilitadores. Es un producto de liderar grupos de Descubrimiento Espiritual durante varios años y de liderar clases de Biblia durante décadas. No somos consejeros profesionales, y una reunión grupal de Descubrimiento Espiritual no es una sesión de consejería. Esta es una guía para liderar un estudio efectivo del libro Descubrimiento Espiritual - 7 Principios para el Crecimiento Espiritual. Cada grupo tiene sus fortalezas y debilidades. La siguiente guía puede necesitar ser ajustada para tu grupo.

ESTRUCTURA Y PAUTAS:

Recomendamos tener grupos separados de hombres y mujeres. Las lecciones son demasiado personales para tener hombres y mujeres en la misma clase.

El tamaño de grupo más efectivo es de 5 a 8 personas, más el facilitador. Los participantes se benefician cuando otros comparten lo que están aprendiendo, pero si el grupo se vuelve demasiado grande, no habrá tiempo suficiente para que todos respondan a las preguntas. Si el grupo tiene menos de 5 personas, perderá el beneficio de una gama más amplia de experiencias. En cualquier caso, las discusiones son una parte muy importante de las reuniones.

Encontrará las Pautas para las Reuniones Grupales en la página 9 de Descubrimiento Espiritual. Las pautas son para ayudar a crear una atmósfera segura y respetuosa.

COMENZANDO UN NUEVO GRUPO

Si estás formando un nuevo Grupo de Estudio Bíblico, será útil tener una discusión con cada uno de los posibles participantes. Recuerda mantener tus conversaciones confidenciales.

- "¿Por qué quieres ser parte de este estudio grupal?"
 - Ojala, la respuesta es "Quiero crecer".
 - Algunas veces la respuesta es "Mi amigo quiere que asista".
 - Es importante que cada participante brinda todo su corazón. Si se sienten presionados a asistir y su corazón no está completamente dado a los estudios, pueden tener dificultades para asistir y hacer la tarea.
 - Si solo desean observar, creará un entorno en el que los demás participantes no se sentirán seguros al compartir sus experiencias personales.
 - Si el corazón de alguien no está completamente dado a los estudios, les pedimos que esperen hasta que estén listos para participar por completo.
- "¿Podrás asistir a todas las reuniones y hacer la tarea semanal?"
 - Es importante que los participantes sepan de antemano que hay tareas para completar antes de cada reunión.

Finalmente, para que sepan qué se espera durante las reuniones, discutan las Pautas para las Reuniones Grupales en la página 9 de Descubrimiento Espiritual.

EL PAPEL DEL FACILITADOR:

Necesitarás un facilitador para tu estudio grupal. El facilitador ayudará a conducir las reuniones y ayudará a los participantes a concentrarse en la tarea a medida que avanzan en las lecciones.

El facilitador puede ser un participante que también esté leyendo el libro y haciendo la tarea junto con el resto de la clase. La experiencia previa liderando los estudios bíblicos grupales es útil pero no obligatoria.

Consejos para ser un buen facilitador:

- Prepárate bien. Estudia la lección y responde las preguntas para discusión y la tarea antes de cada clase. (Si has dirigido estas clases antes, repasa la lección y la tarea antes de cada clase).
- Establece un ejemplo de apertura y humildad y comparte cómo estás aplicando el material a tu propia vida. (Esto no significa que tengas que compartir primero o compartir ejemplos personales en cada pregunta).
- Mantén al grupo enfocado. Cada lección es importante y se complementan semana a semana, por lo que mantener a todos enfocados en el tema que se está discutiendo será beneficioso.
- Un facilitador debe ser paciente y escuchar bien, pero esto no significa que permita que alguien monopolice la discusión. Si lo hacen, se debe intervenir y redirigir respetuosamente la discusión. (Esta es una decisión que se debe tomar sabiamente, pero verás quién en el grupo tiende a desviarse o monopolizar las discusiones).
- Si alguien en el grupo comienza a ofrecer consejos para tratar de resolver el problema de alguien, recuérdales las pautas de la reunión de no dar consejos. Pueden compartir su propia experiencia en una situación similar, pero no deben dar consejos. Además, mantén a todos en buen camino y no permitas que nadie monopolice la discusión.
- Calcula cuánto tiempo se debe permitir en cada Pregunta para Discusión. Algunas preguntas son más personales y todos los participantes deben responder. Muchas Preguntas para Discusión no necesitan una respuesta de todos, una vez que el material está cubierto.
- Vigila el reloj. Comenzar y finalizar a tiempo muestra respeto por los participantes y les permite planificar otras actividades después de las reuniones. No permitas que alguien que habitualmente llega tarde te impida comenzar a tiempo.
- No es responsabilidad del facilitador "arreglar" a nadie ni asumir los problemas del grupo. (Explicaremos más sobre esto más adelante en esta guía).

FORMATO DE LAS REUNIONES:

Hemos encontrado que es útil esperar para completar la tarea hasta que el grupo haya discutido la lección. Así que comenzamos cada reunión compartiendo la tarea de la lección anterior. Luego leemos y discutimos la próxima lección.

- 1ra Reunión: Lean la Lección 1 juntos y analicen las preguntas de discusión grupal. No analicen la tarea para la Lección 1 en esta reunión. Antes de la próxima reunión, cada participante completará su tarea para la Lección 1.

- 2da Reunión: Comiencen discutiendo la tarea de la Lección 1. Luego lean y analicen la Lección 2. Los participantes completaran la tarea de la Lección 2 antes de la próxima reunión. (Este formato continuara durante todo el estudio.)

Animamos a los participantes que lean la lección con anticipación, pero esperen a hacer la tarea hasta después de la discusión grupal. Tener la oportunidad de leer y discutir la lección en grupo antes de completar la tarea les dará a los participantes una comprensión más amplia del tema y tal vez les ayude a descubrir algunas ideas valiosas para ellos.

Permitimos 90 minutos para cada reunión. Esto da suficiente tiempo para leer y discutir la lección. Siempre comenzamos a tiempo y terminamos a tiempo.

[Formato de Reunión para un Grupo de Recuperación. Te recomendamos que se reúnan dos veces para cada lección si diriges un grupo de recuperación.

- 1ra Reunión: Lean y discutan la lección. (No discutan la tarea todavía. Antes de la segunda reunión, los participantes completaran sus tareas.)
- 2da Reunión: Compartan y discutan la tarea.

Este formato toma más tiempo para completar el libro (30 semanas), pero hay beneficios a un ritmo más lento.]

COMENZANDO LAS REUNIONES:

1. Lean las Pautas en la página 9 de Descubrimiento Espiritual.

- Las pautas son para ayudar a crear un ambiente seguro y respetuoso.
- Pueden comenzar cada reunión de esta manera si piensas que es necesario. De lo contrario, léanlo al comienzo de las primeras reuniones y solo si el grupo necesita un recordatorio.
- Si alguien en el grupo no está cumpliendo con una pauta, un recordatorio suave puede ser todo lo que sea necesario. Si eso no es suficiente, habla con ellos individualmente al respecto.

2. Dirige al grupo en un tiempo de 3-minutos de oración y meditación en silencio.

- Encontraras ejemplos de meditación en las páginas 19 de este guía.
- Este tiempo de 3-minutos de oración y mediación en silencio ayudara a los participantes a aclarar sus mentes y a estar más enfocados. Aprender a sentarse en silencio ante Dios requiere práctica.
- A menudo, a los participantes les resulta difícil calmar sus mentes y meditar. Sin embargo, si lo practican regularmente, descubrirán que pueden hacerlo cada vez más. El objetivo es que, en la Lección 8, puedan sentarse en silencio ante Dios en oración mientras comienzan a pedirle a Dios la comprensión, la sabiduría y la verdad.

3. Oración

- Después de la meditación silenciosa, dirige al grupo en oración.

LEYENDO LAS LECCIONES JUNTOS:

- La mayoría de las lecciones son de 10 a 12 páginas, por lo que la lectura de la lección dura aproximadamente 20 minutos. Las preguntas para discusión tomarán el resto del tiempo.
 - Si leer en voz alta no es tu fortaleza, o si no tienes una voz fuerte, pide a los participantes que son buenos lectores que se turnen para leer las lecciones.
 - Estas lecciones están escritas en un formato de bosquejo. Eso los hace más fáciles de estudiar, pero el formato puede hacer que sea más difícil leerlos en voz alta. Aquí hay algunas cosas que hacemos para que la lectura fluya sin problemas.
 - Leemos las listas con viñetas en el bosquejo como si fueran oraciones en un párrafo.
 - También encontramos útil al leer las escrituras, no leer las referencias del libro-capítulo-versículo, en la Biblia. Solo leemos el versículo en el texto.
 - No leemos las referencias a los versículos de la Biblia al final de algunos de los puntos, ni buscamos esos versículos en clase. Esos son para estudio personal durante la semana.
 - Cuando llegamos a una tabla, nos detenemos y analizamos los principios que ilustran.
-

MIRANDO HACIA EL FUTURO:

- **Folleto de Meditación Cristiana para la Lección 1.** Necesitarás una fotocopia de este folleto de 2 páginas para entregárselo a cada participante. (Consulta las páginas 19 de esta guía. Este folleto también está disponible en línea en formato pdf en www.SilverdayPress.com/Meditación)
 - **Tú Eres Especial por Max Lucado.** Para la Lección 5, necesitarás una copia del libro Tu Eres Especial. Está disponible en Amazon. Un video de este libro también está disponible en YouTube en: <https://www.youtube.com/watch?v=144bkdYfuXQ>.
 - **El sketch en la Lección 10.** En la Lección 10, tendrás que preparar una obra de teatro simple. Encontrarás las instrucciones y el cuadro de diálogo en esta guía del facilitador en la lección 10. El único material que necesitarás es un paquete de pequeñas notas adhesivas y un marcador.
-

[Nota: Como facilitador, te resultará útil leer la lección del libro antes de leer las notas del facilitador asociadas con esa lección. Comprenderás mejor a qué nos estamos refiriendo.]

LECCIÓN 1 – DESCUBRIMIENTO ESPIRITUAL

Comienza tu Reunión:

- Lean las pautas
- Tengan un tiempo de 3-minutos de meditación silenciosa
- Hagan Oración

Lean y analicen la Lección 1.

- La lección 1 es una lección introductoria para ayudar a los participantes a conocerse y compartir sus objetivos.
- A primera vista, puede parecer un tema bastante ligero, pero esta lección puede establecer una buena base para las próximas elecciones.
- Los participantes analizarán los temores y las distracciones que podrían interferir con asistir a clase y hacer las tareas cada semana.
- También aborda la necesidad de asistir a las clases con apertura, honestidad, humildad y vulnerabilidad. A lo largo de las lecciones, se les recuerda a los participantes que se presenten a las reuniones.

Folletos para Distribución: En esta lección, entrégale a cada participante una fotocopia del folleto de Meditación Cristiana en las páginas 19-20. Anímalos a practicar de 3 a 5 minutos de meditación en casa durante sus tiempos con Dios diarios. Solo hay 3 ejemplos de meditación en este folleto, pero pueden usarlos una y otra vez.

Note: Anima a los participantes a usar su tiempo diario de estudio de la Biblia para revisar la lección y completar la tarea. También hay referencias de escrituras a lo largo de las lecciones que pueden buscar para obtener más comprensión.

Concluye la reunión pidiéndole a alguien que dirija al grupo en oración.

LECCIÓN 2 – TU BATALLA ESPIRITUAL

Comienza tu Reunión:

- Lean las pautas
- Tengan un tiempo de 3-minutos de meditación silenciosa
- Hagan Oración

Analicen la Tarea de la Lección 1

- Pregunta a los participantes si les resulto útil el folleto de meditación.
- Anima a todos a ser específicos acerca de los desafíos que enfrentarán para presentarse a las reuniones.

Lean y analicen la Lección 2.

- Esta lección aumentara la consciencia de todos sobre sus batallas espirituales.
- Les ayudara a estar más conscientes de que Satanás es el verdadero enemigo.

Concluye la reunión pidiéndole a alguien que dirija al grupo en oración.

LECCIÓN 3 – LA VERDAD ACERCA DE DIOS

Comienza tu Reunión:

- Lean las pautas, si es necesario.
- Tengan un tiempo de 3-minutos de meditación silenciosa.
- Hagan Oración

Analicen la Tarea de la Lección 2.

- En la tarea de la Lección 2, las discusiones serán más personales. A medida que los participantes comparten sobre sus “fortalezas” y el impacto de estas fortalezas en sus vidas, agrádeceles por compartirlas, luego pídele a la siguiente persona que comparta. Aunque compartan con lágrimas, agrádeceles por su vulnerabilidad y sigue con la siguiente persona.
- Como facilitador, tu objetivo no es “arreglar” a nadie ni resolver una situación compartida. Después de que todos hayan compartido sus fortalezas, hazle saber al grupo que te preocupa profundamente lo que han compartido, pero que no usaran el tiempo de la clase para consolarse o aconsejarse unos a otros. El objetivo de la clase es descubrir lo que hay en sus corazones y aprender a acudir a Dios para sanar.
- Si alguien en el grupo comienza a ofrecer consejos para tratar de resolver el problema de alguien, recuérdelos las pautas de la reunión de no dar consejos. Pueden compartir su propia experiencia en una situación similar, pero no deben dar consejos. Además, mantén a todos en buen camino y no permitas que alguien monopolice la discusión.
- **Nota:** Si alguien comparte una fortaleza que pone en peligro la vida, anímalos a buscar ayuda profesional.

Lean y analicen la Lección 3.

- Esta lección ayuda a los participantes a comenzar a identificar lo que realmente creen acerca de Dios.
- Aborda las mentiras de Satanás y como afecta creer las mentiras de Satanás.
- Algunas de las mentiras más dañinas de Satanás se refieren a Dios. Cuanto más clara sea la imagen que tenemos de Dios, más dependeremos de él y buscaremos su ayuda.

Concluye la reunión pidiéndole a alguien que dirija al grupo en oración.

LECCIÓN 4 – LAS EMOCIONES

Comienza tu Reunión:

- Lean las pautas, si es necesario.
- Tengan un tiempo de 3-minutos de meditación silenciosa.
- Hagan Oración

Analicen la Tarea de la Lección 3.

- Puede descubrir que algunos participantes albergan creencias negativas sobre Dios. Recuerde que no está tratando de "arreglar" las creencias de nadie en esta lección. El objetivo para los participantes es comenzar a identificar sus creencias profundamente arraigadas sobre Dios. Las lecciones futuras los ayudarán a superar cualquier conclusión equivocada sobre Dios.
- Algunos participantes pueden sentirse incómodos por compartir sus verdaderos sentimientos.
- Puede tomar varias lecciones antes de que algunos de sus verdaderos sentimientos salgan a la luz. Si eso sucede, sugiéreles que revisen esta lección y vuelvan a trabajar la tarea.
- También pueden encontrar útil leer los versículos de la Biblia a los que se hace referencia en las página 33 de Descubrimiento Espiritual que describen los atributos de Dios.

Lean y analicen la Lección 4.

- Esta lección sienta una base importante para lecciones futuras.
- Dios nos dio emociones para ayudarnos a navegar y disfrutar la vida, pero nuestras emociones pueden convertirse en una de las formas más efectivas de Satanás para tentarnos y desconectarnos el uno del otro y de Dios.
- Comprender nuestras emociones y cómo Satanás las usa para tentarnos nos ayudará a luchar en nuestra batalla espiritual de manera más efectiva.

Esta lección también ayudará a los participantes a identificar las "Reglas Familiares" emocionales que siguieron en la infancia que aún pueden afectar cómo se sienten acerca de sus emociones como adultos. Te referirás a estas "reglas" a lo largo de lecciones subsecuentes.

Concluye tu reunión pidiéndole a alguien que dirija al grupo en oración.

PREGUNTA DEL FACILITADOR

Nota: La siguiente es una pregunta del facilitador con respecto a esta lección y nuestra respuesta.

Pregunta: ¿Como ayudo a un participante que esta desanimado y considerando dejar la clase después de esta lección?

Respuesta: Esta lección puede provocar algunas emociones dolorosas, especialmente si el participante tiende a contener sentimientos. Si alguien está batallando, les digo: "Se que esto es difícil, pero pasar por esto te ayudara a conseguir lo que quieres: amarte mejor a ti mismo, crecer en tu confianza, tener relaciones saludables y estar más cerca de Dios y más enamorado de él."

Les recuerdo que estar dispuestos a sentir el dolor de una emoción les ayudara a luchar en sus batallas espirituales de manera más efectiva. El objetivo no es permanecer en el dolor, sino dejarse sentirlo lo suficiente como para nombrar la emoción, reconocer su batalla y descubrir la verdad al respecto. Las lecciones posteriores les ayudaran a descubrir la mentira en la raíz de la emoción dolorosa y pedirle a Dios la verdad.

Los guio a repasar el ejercicio de usar los 3 Principios para el Crecimiento Espiritual que fueron presentados en esta lección. Esto les ayuda a ver su batalla espiritual más claramente.

Yo: "Detente y Considera: ¿Que estas sintiendo?"

Participante: "Estoy sintiendo _____ (triste, abrumado, ansioso, _____)."

Yo: "Reconoce Tu Batalla Espiritual. ¿Cómo te está tentando Satanás?"

Participante: "Estoy tentado a _____ (renunciar, adormecer el dolor con _____)."

Yo: "Di la verdad. Dítela a ti mismo, dísela a Dios y a un amigo de confianza."

- Están reconociendo esta emoción dolorosa para sí mismos y te lo están diciendo a ti (su amigo de confianza), pero también necesitan decírselo a Dios. Les pido que oren conmigo, y los dos derramamos nuestros corazones ante Dios al respecto y le pedimos sus fuerzas y orientación.

Cuando los participantes empiezan a identificar sus emociones dolorosas/desagradables más comunes, es natural que quieran salir de este dolor. Sin embargo, dejar el grupo no resolverá este

problema. Esa es solo otra forma de evitar lidiar con emociones dolorosas. Contener los sentimientos solo le dará a Satanás otra oportunidad.

He visto algunos participantes dejar la clase. Muchos finalmente vuelven a tomar la clase y pudieron crecer espiritual y emocionalmente. Al final, recuerda que no depende de ti resolverles los problemas. La decisión es de ellos si dejaran la clase o no. Si tu asumes la responsabilidad por las decisiones de ellos, te desanimara. Jesús dejó ir a la gente. Nosotros también debemos aceptar las decisiones que otros toman. Si alguien decide dejar la clase, sigue amándolo a través de su decisión, y esperemos que tome la clase en un momento futuro.

Nota: Si alguien comparte algo que es potencialmente mortal, anímalo a buscar ayuda profesional.

LECCIÓN 5 – LA VERGÜENZA Y LA AUTOESTIMA

Comienza tu Reunión:

- Lean las pautas, si es necesario.
- Tengan un tiempo de 3-minutos de meditación silenciosa.
- Hagan Oración

Nota: Para esta lección, necesitaras una copia del libro *Tu Eres Especial* por Max Lucado.

Analicen la Tarea de la Lección 4.

- La Lección 4 presentó tres de los 7 Principios para el Crecimiento Espiritual.
 - Detente y Considera (“¿Que estoy sintiendo?”)
 - Reconoce Tu Batalla Espiritual (¿Cómo te está tentando Satanás?)
 - Di la Verdad (Dítela a ti mismo, dísela a Dios, y dísela a un amigo de confianza.)
- Los Principios para el Crecimiento Espiritual se usaran a lo largo de las lecciones para ayudar a los participantes a comenzar a cambiar los patrones insalubres.
- Anima a tu grupo a memorizarlos. Puede resultarte útil (y divertido) usar incentivos para motivar a tu grupo a memorizarlos. (Puedes encontrar ilustraciones de los 7 Principios en www.SpiritualDiscoveryBook.com/artwork. Estas ilustraciones que puedes descargar e imprimir están formateadas para ajustarse a un marco de 4x6 pulgadas.)
- Los principios ayudaran a un participante que comparte acerca de una situación difícil. En lugar de intentar resolver un problema para ellos, puedes pedirles que se Detengan y Consideren lo que están sintiendo. Puede parecerles trivial nombrar una emoción, pero en realidad es algo muy poderoso. Cuando los participantes puedan identificar sus emociones, podrán comenzar a luchar contra su batalla espiritual de manera más efectiva.
- Te resultará útil consultar la Tabla de Emociones en la página 55 en las lecciones posteriores. Los participantes pueden consultar esta tabla para obtener ayuda si no pueden identificar lo que están sintiendo.

Lean y analicen la Lección 5.

- La lección 5 muestra en profundidad la dolorosa emoción de la vergüenza y el poder que tiene para desconectarnos el uno del otro.
- Ayudará a los participantes a identificar como el sentir vergüenza afecta su comportamiento y sus relaciones.
- También les ayudara a comenzar a evaluar las medidas de su autoestima y si sus medidas son sanas o mundanas.

- El libro *Tu Eres Especial* muestra una muy buena imagen de la dignidad verdadera y toma menos de 10 minutos para leer en voz alta. Después de leer el libro, dales a los participantes un momento para considerar el mensaje del libro y luego pregunta, “¿Cómo te afecta esta historia?”

Concluye tu reunión pidiéndole a alguien que dirija al grupo en oración.

LECCIÓN 6 – DEFENSAS NO ESPIRITUALES

Comienza tu reunión:

- Lean las pautas, si es necesario.
- Tengan un tiempo de 3-minutos de meditación silenciosa.
- Hagan Oración

Analicen la Tarea de la Lección 5.

- Poder identificar la vergüenza es un gran paso en la lucha de la batalla espiritual.
- No te olvides pedirle al grupo que compartan su respuesta a la pregunta en la página 72. Esto puede generar mucha fe ya que cada miembro comparte sus ideas sobre porque Dios es el verdadero fundamento de la dignidad.

Lean y analicen la Lección 6.

- Esta lección ayudara a los participantes a entender lo que hacen cuando están sintiendo emociones.
- La intención es ayudarles a identificar como suelen salir normalmente de las emociones dolorosas y como su respuesta puede mantenerlos atrapados en un ciclo doloroso.
- Es importante para los participantes identificar no solo como “cambian” sino como justifican su reacción al dolor.
- Anima al grupo a completar la tarea en la página 85. Esto les ayudara a comenzar a identificar como sus emociones los cambia. Sera beneficioso si consideran cuidadosamente lo que hacen en respuesta a sus emociones. La tabla es una herramienta valiosa para identificar y romper un ciclo doloroso.

Concluye tu reunión pidiéndole a alguien que dirija al grupo en oración.

LECCIÓN 7 – IDENTIFICANDO LAS MENTIRAS QUE CREES

Comienza tu reunión:

- Lean las pautas, si es necesario.
- Tengan un tiempo de 3-minutos de meditación silenciosa.
- Hagan Oración

Comiencen analizando la tarea de la Lección 6.

- La tarea de la lección 6 ayudará a los participantes a entender acerca de sus respuestas irreflexivas al dolor emocional y cómo pueden sus reacciones afectar a los que los rodean.
- Asegúrate de hablar sobre lo que aprendieron de ellos mismos de la tarea.

Lean y analicen la Lección 7.

- En la última lección, los participantes observaron lo que hacen en respuesta a las emociones dolorosas. En esta lección, verán por qué lo hacen. Comenzaran a ver sus creencias fundamentales sobre ellos mismos y los demás. También verán nuevamente lo que creen acerca de Dios.
- Identificar las mentiras que creemos puede ser desafiante. Las mentiras pueden sentirse como la verdad, especialmente cuando experimentas fuertes emociones dolorosas.
- Recuerda que no estas tratando de “arreglar” las creencias de nadie que se comparten en esta lección. Sin embargo, puedes ayudar a los participantes a identificar sus creencias fundamentales preguntándoles:
 - “¿Cómo te hizo sentir eso?”
 - “¿Qué llegaste a creer acerca de ti mismo, de Dios, o los demás basado en esa situación?”
 - “¿Eso todavía se siente cierto hoy?”

Concluye tu reunión pidiéndole a alguien que dirija al grupo en oración.

LECCIÓN 8 – EL PODER DE LA VERDAD

Comienza tu reunión:

- Lean las pautas, si es necesario.
- Tengan un tiempo de 3-minutos de meditación silenciosa.
- Hagan Oración

Comiencen analizando la Tarea de la Lección 7.

- El objetivo de esta tarea es que los participantes identifiquen sus creencias fundamentales acerca de Dios, ellos mismos, y los demás.
- A medida que los participantes descubren sus creencias fundamentales, anímalos a escribirlas en la página 100 de su libro para que puedan referirse a ellas en la próxima lección.
- La próxima lección les ayudara a comenzar a descubrir la verdad acerca de estas creencias.

Lean y analicen la Lección 8.

- En esta lección, los participantes aprenderán por qué y cómo pedirle a Dios la comprensión, la sabiduría, y la verdad, con respecto a sus creencias fundamentales que han escrito en la página 100.
- Anima a los participantes a que comiencen a orar acerca de las creencias que han identificado en la tarea de la lección 7.

Concluye tu reunión pidiéndole a alguien que dirija al grupo en oración.

LECCIÓN 9 – VIVIR PERDONADO

Comienza tu reunión:

- Lean las pautas, si es necesario.
- Tengan un tiempo de 3-minutos de meditación silenciosa.
- Hagan Oración

Analicen la Tarea de la Lección 8.

- Los participantes podrán enfrentar algunos obstáculos mientras contemplan esta oración:
 - Para muchos Cristianos, este es un nuevo tipo de oración, y puede sentirse incomodo al principio.
 - Algunos les será difícil aclarar sus mentes y escuchar. Tomará practica “estar quietos” delante de Dios.
 - Algunos participantes pensarán que ya saben la respuesta y no se la pedirán a Dios.
 - Algunos participantes harán una pregunta diferente a la que en realidad necesitan hacer (Tal vez porque tienen miedo a la respuesta.)
 - Algunos participantes académicamente saben que la creencia fundamental que han descubierto no está en línea con la Biblia, por la que no llegan a pedirle a Dios la comprensión, la sabiduría, y la verdad. Pero saber que probablemente no sea cierto, y recibir de Dios la comprensión, puede ser muy diferente. La prueba que todavía necesitan pedir la comprensión, la sabiduría, y la verdad, es si todavía son conmovidos por sus emociones dolorosas y continúan viviendo en un ciclo insalubre.
 - Algunos aun tendrán conceptos erróneos acerca de Dios que todavía necesitan identificar. Pedirle a Dios la verdad es especialmente desafiante para aquellos que creen que Dios no está de su lado. Solo la idea de pedirle algo a Dios despertará sus emociones.

Nota: Como facilitador, puedes sentirte tentado a ayudar a los participantes a “manejar” su dolor emocional. Por ejemplo, si un participante comparte que no se siente amado por Dios o que Dios está en contra de él, puedes sentirte tentado a compartir tus escrituras favoritas acerca del amor y la compasión de Dios. Pero lo más probable es que el participante ya pueda recitar esos versículos.

- Cuando alguien no le ha pedido a Dios la verdad, se nos hace útil pedirles que se Detengan y Consideren cual emoción sienten cuando consideraran pedirle a Dios la verdad. Practicar los primeros 5 Principios para el Crecimiento Espiritual les ayudara a descubrir el obstáculo.
- Los participantes necesitan llevar sus creencias fundamentales a Dios y preguntarle si son la verdad:
 - “¿Dios, es verdad que no me amas?”
 - “¿Dios, es verdad que estas en mi contra?”
 - “¿Dios, es verdad que _____?”
- Los participantes de nuestras clases han compartido hermosas ideas que recibieron como resultado de estas oraciones, y pudieron vencer las trampas que habían vivido durante mucho tiempo.

Dios nos invita a todos a PEDIRLE la comprensión, la sabiduría y la verdad. Él promete dar generosamente a cualquiera sin menospreciar a nadie. (Santiago1:5). Promete dar como un buen padre da a sus hijos. (Mateo 7:7-12).

- Anima a los participantes a apartar tiempo todos los días para pedir, buscar, y llamar, y dejar tiempo para escuchar. Recuérdales que sean pacientes y que no se den por vencidos. Les podrá resultar útil revisar la lección 3.
- Resiste la tentación de sugerirles como Dios puede contestar sus oraciones.
- Sé paciente con los participantes. Algunos buscarán rápidamente la ayuda de Dios y escaparán de sus trampas. Otros necesitaran más tiempo. Pueden tener capas de mentiras por las que tienen que lidiar. Ten cuidado de no avergonzarlos o tratar de generarles convicción en un esfuerzo por “ayudarlos”. Es posible que necesiten revisar esta lección en algún momento de las lecciones posteriores.
- A medida que los participantes trabajan en este proceso, pueden identificar más mentiras en las que creen. Anímalos a que los agreguen a su lista en la página 100 y comiencen a pedirle a Dios la comprensión y la verdad.

Note: Las personas crecen a diferentes velocidades. Si algunos participantes se desalientan cuando otros comparten sus victorias, recuérdales que nada bueno viene de la comparación. Cada uno está en su propio viaje y necesitan mantenerse enfocados en lo que les ayudará a progresar.

Lean y analicen la Lección 9.

- Esta lección ayudara a los participantes a identificar lo que creen acerca del perdón de Dios y evaluar si lo que creen está en constancia con las escrituras.
- Continuarán buscando para descubrir las mentiras de Satanás en lo que creen sobre el perdón y continuarán pidiéndole a Dios la comprensión, la sabiduría, y la verdad.

Concluye tu reunión pidiéndole a alguien que dirija al grupo en oración.

REVISA Y REFLEXIONA

En las páginas 143-144, encontraras un resumen de las primeras 9 lecciones. Los participantes pueden consultarlo cuando necesiten una revisión de lo que se ha cubierto. Utilizarán esta revisión en lecciones posteriores.

LECCIÓN 10 – LAS RELACIONES COMPLICADAS

Comienza tu reunión:

- Lean las pautas, si es necesario.
- Tengan un tiempo de 3-minutos de meditación silenciosa.
- Hagan Oración

Analicen la Tarea de la Lección 9.

- El objetivo de esta lección es ayudar a los participantes evaluar si se sienten o no perdonados por Dios y si han perdonado a quienes han pecado contra ellos.
- Esta lección puede despertar muchas emociones.
- Algunos participantes pueden tener dificultad para mirar en su pasado a los eventos dolorosos, perdonar a otros o incluso, a sí mismos.
- Tendrán que identificar la emoción que están sintiendo y utilizar los Principios para el Crecimiento Espiritual para descubrir lo que creen, luego ir a Dios y a su Palabra en busca de la verdad sobre el perdón.

- Recuérdales a los participantes que vuelvan a consultar la página 100 a medida que identifican y resuelven las mentiras que creen.

Lean y analicen la Lección 10.

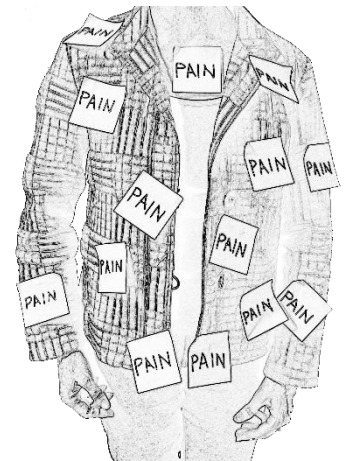
- Esta lección ayudara a los participantes a identificar los patrones relacionales insalubres y evaluar si están o no en una relación complicada.

Sketch:

Esta lección incluye una obra de teatro que debes preparar de antemano. El sketch se menciona en la página 156 del libro. El objetivo de este sketch es de mostrar el dolor que puede venir de vivir en las relaciones complicadas.

Preparación: Escribe la palabra “DOLOR” en 18 pequeñas notas adhesivas. Lee las siguientes declaraciones. Después de leer cada una, pega una de las notas adhesivas en ti mismo.

1. “Me siento responsable por los problemas financieros de mis hijos adultos.” (dolor)
2. “Descuido mis propias necesidades para cuidar de los demás.” (dolor)
3. “No me defiendo cuando soy maltratado.” (dolor)
4. “Digo “si” cuando quiero decir “no.” (dolor)
5. “A mi hijo adolescente se le paso el autobús otra vez porque no se levantaba de la cama. Dejé lo que yo estaba haciendo y lo lleve a la escuela.” (dolor)
6. “Mi amiga que come afuera todo el tiempo, me pidió prestado para pagar su alquiler.” (dolor)
7. “Mi compañero de trabajo tomó un descanso largo para almorzar y luego me pidió que terminara su trabajo.” (dolor)
8. “Yo hago los quehaceres de mis hijos mientras ellos juegan videojuegos por horas.” (dolor)
9. “Me siento culpable cuando otras personas enfrentan consecuencias por sus malas decisiones.” (dolor)
10. “Pierdo el sueño cuando otras personas tienen problemas.” (dolor)
11. “Mi hijo pierdo su tarea de la escuela y yo me siento como un mal padre.” (dolor)
12. “Me siento responsable por las decisiones de otras personas.” (dolor)



Ahora lee las siguientes declaraciones y pega las notas adhesivas en otra persona del grupo.

13. “Es tu culpa que perdí mi temperamento.” (dolor)
14. “Tú debes cuidar de esto porque es muy doloroso para mí.” (dolor)
15. “Estoy demasiado cansado para hacer mis quehaceres. ¡Hazlos tú!” (dolor)
16. “Si fueras más alentador, entonces yo fuera más feliz.” (dolor)
17. “Todos están siempre en mi contra, incluso tú.” (dolor)
18. “Es tu culpa que yo beba.” (dolor)

Pregúntale al grupo, “¿Como los hizo sentir el sketch?”

Concluye tu reunión pidiéndole a alguien que dirija al grupo en oración

LECCIÓN 11 – SUPERANDO LAS RELACIONES COMPLICADAS – PARTE 1

Comienza tu reunión:

- Lean las pautas, si es necesario.
- Tengan un tiempo de 3-minutos de meditación silenciosa.
- Hagan Oración

Analicen la Tarea de la Lección 10.

- Antes de comenzar la tarea, pregunta si alguien en el grupo puede recitar los Principios para el Crecimiento Espiritual sin mirarlos.
- Haz un esfuerzo extra para lograr que los participantes memoricen los Principios para el Crecimiento Espiritual. Recuérdales que el objetivo es poder utilizar estos principios cuando sus emociones son desencadenadas.
- Asegúrate analizar la tarea en la página 163 con el grupo.

Lean y analicen la Lección 11.

- Esta lección ayudará a los participantes a identificar que impulsa una relación complicada. (los pensamientos, deseos, motivos, las emociones y las creencias). Para hacer cambios duraderos, debes comenzar con lo que está en tu corazón.

Concluye tu reunión pidiéndole a alguien que dirija al grupo en oración.

LECCIÓN 12 – SUPERANDO LAS RELACIONES COMPLICADAS – PARTE 2

Comienza tu reunión:

- Lean las pautas, si es necesario.
- Tengan un tiempo de 3-minutos de meditación silenciosa.
- Hagan Oración

Analicen la Tarea de la Lección 11.

- Esta tarea profundiza en el por qué detrás de las acciones de las relaciones complicadas. Identificando los pensamientos y purificando los deseos que son responsables requerirá una cuidadosa reflexión y completa honestidad.
- Asegúrate que analicen la tarea para que tomen “autorretratos” de sus pensamientos:
 - “¿Que estas aprendiendo acerca de tus patrones de pensamiento?”
 - “¿Cómo te afecta tomar cautivos tus pensamientos insalubres?”

Lean y analicen la Lección 12.

- Esta lección ayudará a los participantes a identificar los pecados que están en la raíz de una relación complicada o codependiente. Identificar los pecados específicos involucrados será útil para superar una relación complicada.
- Si ellos no saben lo que intentan cambiar, les será difícil progresar. Reconocer que un comportamiento es pecaminoso ayuda a los participantes enfocarse en la parte que es su responsabilidad, y no en la otra persona.

Concluye tu reunión pidiéndole a alguien que dirija al grupo en oración.

LECCIÓN 13 – LOS MALOS HÁBITOS Y LAS ADICCIONES

Comienza tu reunión:

- Lean las pautas, si es necesario.
- Tengan un tiempo de 3-minutos de meditación silenciosa.
- Hagan Oración

Analicen la Tarea de la Lección 12.

- Antes de analizar la tarea, lean las viñetas bajo la sección “Vivir Perdonado” en el resumen Revisa y Reflexiona en la página 143.
- Úsalo para recordar a los participantes de la verdad sobre el perdón. Tener una buena base del perdón ayudará a los participantes a vencer el pecado que descubran.

Lean y analicen la Lección 13.

- Esta lección ayudará a los participantes a identificar si sus emociones dolorosas los llevan o no hacia un mal hábito o una adicción.
- Esta lección explica la batalla física, emocional, y espiritual que rodea una adicción.
- Anima a los participantes a leer Revisa y Reflexiona en las páginas 143-144 antes de hacer su tarea. Las adicciones y los malos hábitos pueden provocar vergüenza y defensas no espirituales. La revisión ayudara a recordar a los participantes de la base para luchar contra una adicción.

Concluye tu reunión pidiéndole a alguien que dirija al grupo en oración.

LECCIÓN 14 – PERSIGUIENDO LA RECTITUD

Comienza tu reunión:

- Lean las pautas, si es necesario.
- Tengan un tiempo de 3-minutos de meditación silenciosa.
- Hagan Oración

Analicen la Tarea de la Lección 13.

- **Nota:** Un video que podrá resultar útil es “Como el Azúcar Afecta el Cerebro.” Este video de 5 minutos explica los efectos del azúcar. Pueden verlo en un smart televisor o en una computadora portátil o pide a los participantes que lo miren durante la semana en el internet.
- El Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=lagowvVjzNY&t=17s>.

Lean y analicen la Lección 14.

- Esta lección ayudará al grupo a entender la llamada de Dios a tener una vida de rectitud y como esmerarse a perseguir la rectitud les ayudara a romper las fortalezas en sus vidas (una relación complicada, un mal hábito o adicción, un problema de enojo, una mentalidad de la víctima, etc.).
- Ser más conscientes del impacto que tienen las mentiras de Satanás en sus vidas ayudará a los participantes abrazar el poder y la verdad de la palabra de Dios.

Concluye tu reunión pidiéndole a alguien que dirija al grupo en oración.

LECCIÓN 15 – EL PODER DE TU HISTORIA

Comienza tu reunión:

- Lean las pautas, si es necesario.
- Tengan un tiempo de 3-minutos de meditación silenciosa.
- Hagan Oración

Analicen la Tarea de la Lección 14.

- Asegúrate que analicen la tarea. Puede fortalecerles la fe escuchar como otras personas encontraron la salida de una tentación.
- Las historias en la próxima lección de las personas en la Biblia que superaron increíbles desafíos ayudaran a los participantes que aún luchan por creer que pueden cambiar.

Lean y analicen la Lección 15.

- Esta última lección ayudará al grupo mirar hacia el pasado en su rescate personal por Dios y entender el poder de su testimonio.

Concluye tu reunión pidiéndole a alguien que dirija al grupo en oración.

La Última Reunión:

Comienza tu reunión:

- Lean las pautas, si es necesario.
- Tengan un tiempo de 3-minutos de meditación silenciosa.
- Hagan Oración

Analicen la Tarea de la Lección 15.

- Entender tu historia de rescate puede ser muy poderoso.
- Puede darte una mejor imagen del amor de Dios, y te dará un poderoso testimonio para compartir con otras personas que están buscando una manera de superar sus propias luchas.
- Habla con el grupo sobre la tarea opcional para que decidan si harán o no la tarea como grupo.

Lección 15 Tarea Opcional. En este ejercicio, los participantes volverán a mirar cualquier lucha que quieran superar utilizando todos los principios de este libro. Debido a que somos seres complejos y nuestros corazones son aguas profundas, a menudo hay más por descubrir. Escribir este diario después de completar *Descubrimiento Espiritual* es una gran oportunidad para encontrar más sanación y libertad.

Hay dos decisiones que tomara cada participante con respecto a esta tarea: 1) si completar o no la tarea; y 2) si leer o no su diario al grupo. Recuerda, esta tarea es opcional, y los participantes no deben sentirse presionados para participar. Si elijen no leerlo, no deben asistir a la reunión donde otros leerán sus diarios al grupo.

Algunos participantes pueden elegir escribir el diario, pero no leerlo al grupo, o pueden elegir leerlo solo a un amigo de confianza. Si tu grupo o parte de tu grupo quieren hacer la tarea y compartir sus historias entre ellos, deberás programar una reunión adicional para leer los diarios.

Escribir los Diarios

Hay 5 esquemas diferentes de diarios que se pueden usar según el desafío particular que enfrenta un participante. Estos están disponibles para su descarga gratuita en:

www.SpiritualDiscoveryBook.com/diarios.

- Malos Hábitos & Adicciones
- Adicciones a los Alimentos y Malos Hábitos/Comer en Exceso
- Relaciones Complicadas
- Un Problema de Ira
- Una Mentalidad de Víctima

Algunos participantes pueden encontrarlo útil combinar dos de los diarios. Por ejemplo, si alguien tiene un problema de ira y una adicción, será útil usar ambos esquemas mientras escriben su diario.

Habla con los participantes de la importancia de usar los 7 Principios si sienten conmovidos por emociones dolorosas, y están tentados a dejar de escribir. Anímalos a llamar a un amigo de confianza, si es necesario.

Leendo los Diarios

Necesitarán una reunión adicional para que los participantes lean sus diarios al grupo.

Los diarios pueden ser muy personales por lo que es importante crear una atmósfera respetuosa para los participantes que leen sus diarios. Además de las pautas habituales para grupos en la página 9 del libro, incluye las siguientes pautas al leer los diarios:

- Escuchar atentamente;
- No tomar notas;
- Después de que el participante termina de leer su diario, los demás pueden responder, pero no dar consejos.
 - Pueden compartir cómo se relacionan con un aspecto de la historia.
 - Pueden compartir cómo la historia les ayuda a entender a alguien en su propia vida.
- Agradécele al participante por compartir su historia.

Concluye tu reunión pidiéndole a alguien que dirija al grupo en oración.

La Meditación Cristiana

Para algunas personas, la meditación genera pensamientos de cantos y técnicas de relajación y tratar de encontrar lo que necesitan dentro de sí mismos. Sin embargo, la meditación Cristiana es buscar a Dios y a su palabra para encontrar sabiduría y guía.

- Salmo 77:12 Meditaré en todas tus proezas; evocaré tus obras poderosas.
- Salmo 119:15 En tus preceptos medito, y pongo mis ojos en tus sendas.

La meditación Cristiana es una práctica de tomar tiempo para reflexionar sobre una escritura o un atributo de Dios. Es hacer preguntas y buscar la comprensión y la sabiduría de Dios. Esta forma de oración puede ayudarte a ser más consciente de Dios y de su amor.

¿Sabes cómo meditar? Si sabes cómo preocuparte, sabes meditar. Preocuparse es dirigir la mente hacia eventos desagradables o dolorosos. En la preocupación, se considera un escenario del peor caso, "¿Y qué tal si esta cosa terrible sucede?" En la meditación, diriges la mente y el corazón hacia las cosas espirituales. Reflexionas en la grandeza de Dios y sus promesas y pones tus peticiones ante el. Tanto la preocupación como la meditación involucran lo oculto. La preocupación te agota, pero la meditación te fortalece.

La meditación te ayudará a alejarte de un estilo de vida ocupado y ser más calmado. Aprender a pasar tiempo en silencio delante Dios puede ayudarte a obtener comprensión y recordar lo que es realmente importante en la vida.

- Salmo 4:4...en la quietud...examinense el corazón.

Los siguientes son ejemplos de la meditación silenciosa para ayudarte a presentarte ante Dios. Estas meditaciones pueden ayudarte a despejar tu mente para que puedas concentrarte en tu estudio de la Biblia. Pueden ayudarte a través de un momento desafiante en tu día. Pueden ayudarte a acercarte más a Dios.

Si recién comienzas a practicar la meditación silenciosa, te podrá resultar útil poner un cronometro para 3 a 5 minutos. Esto puede parecer mucho tiempo si no has practicado la meditación, por lo que el cronometro puede ayudarte a mantener el tiempo intentado hasta que descubras que ya no te apresuras cuando meditas.

La Meditación #1: Estar Quietos

Esta meditación te ayudará a enfocar tu mente y recordar quien es Dios.

- Salmo 46:10: Quédense quietos, reconozcan que yo soy Dios.
 - Cierra los ojos e imagínate a Dios diciéndote esto mientras calmas tu mente y corazón. Recita cada una de las siguientes frases varias veces. Observa como cada frase tiene un enfoque diferente que te puede ayudar a traerte ante Dios. Si tu mente divaga, regresa suavemente tus pensamientos a la escritura y concéntrate en tu presencia ante Dios.
 - “*Quédate quieto, reconoce que yo soy Dios.*”
 - “*Quédate quieto, reconoce que yo soy.*”
 - “*Quédate quieto, reconoce.*”
 - “*Quédate quieto.*”
 - “*Quédate.*”

Meditación #2: No se Inquieren

La preocupación y la ansiedad pueden impedirte experimentar la alegría y la paz que el Espíritu Santo te ofrece. El objetivo de esta meditación es ayudarte a ser más pacífico ante Dios.

- Filipenses 4:6 No se inquieten por nada... presenten sus peticiones a Dios.
 - 1 Pedro 5:7 Depositen en el toda ansiedad, porque el cuida de ustedes.
 - Lee estos versículos y considera la posibilidad que Dios carga con el peso de todas tus preocupaciones y ansiedades.
 - Dios no está diciendo que tus preocupaciones no son válidas, sino te ofrece cargarlas por ti.
 - Él te hace esta oferta porque se preocupa por ti y es fuerte.
 - Cierra los ojos e imagínate quitándote de encima tus preocupaciones y ansiedades y dejándolos con Dios. Imagínatelo ayudándote y tomando cada una de tus manos cariñosamente. Si tu mente divaga, regresa suavemente tus pensamientos a Dios.
-

Meditación #3 Cuenta tus Más Grandes Bendiciones

El objetivo de esta meditación es recordar tus más grandes bendiciones. Recordando todo lo que Dios ha hecho por ti y saber que eres profundamente amado por él te ayudará a enfrentar tus desafíos.

- Salmo 104:34 Quiera él agradarse de mi meditación; yo por mi parte, me alegro en el SEÑOR.
 - Salmo 103:10-12 No nos trata conforme a nuestros pecados ni nos paga según nuestras maldades.
¹¹ Tan grande es su amor por los que le temen como alto es el cielo sobre la tierra; ¹² tan lejos de nosotros hecho nuestras transgresiones como lejos el oriente está el occidente.
 - Lee estos versículos y considera todo lo que Dios ha hecho por ti y por qué lo hizo. Cierra los ojos y siéntate en silencio mientras contemplas esto. Si tu mente divaga, regresa suavemente tus pensamientos a Dios.
-

Conclusión:

En *Descubrimiento Espiritual*, el 1er Principio para el Crecimiento Espiritual es “Detente y Considera.” Es un principio valioso que puede cambiar el curso de tu día y ayudarte a volverte hacia Dios. Toma tiempo para considerar a Dios y sus promesas. Aunque 3 a 5 minutos parece difícil, no te rindas. Valdrá la pena el esfuerzo que se tome. Hay muchos beneficios.

- Puede ayudarte a obtener más profunda comprensión acerca de Dios y su palabra.
- Puede ayudarte a despertar tu fe y amor por Dios.
- Puede ayudarte a recordar lo que es realmente importante en tu vida.