

Comunidad de Cristo

Anhelando a Dios:

Discernimiento y Práctica Espiritual



Como Usar esta Guía

Esta guía es un principio para orientar el discernimiento como una actitud y actividad espiritual para los discípulos fieles.

Los presidentes de Centros de Misión y los pastores pueden apoyar el discernimiento a nivel general haciendo que este folleto esté disponible en áreas locales. Informando a los miembros acerca de la guía. Alentando su uso a través de:

- **Discernimiento individual**—Instamos a los miembros a participar en soledad y práctica espiritual para profundizar en el discipulado y el discernimiento.
- **Educación cristiana**—Los adultos, jóvenes adultos, y jóvenes maduros pueden estudiar el material de discernimiento. Incluya al menos una práctica espiritual en cada clase.
- **Grupos de discernimiento**—Organice grupos pequeños para aprender acerca del discernimiento usando este y otros recursos (especialmente el sacerdocio y los equipos de liderazgo).
- **Servicios de adoración y oración**—Incluya prácticas espirituales/experiencias de discernimiento en reuniones de la congregación y de los centros de misión.
- **Considere opciones para las prácticas**—Repita una práctica espiritual durante una semana; después comience una nueva. O pruebe diferentes prácticas cada día y repita el ciclo de prácticas semanalmente.
- **Grupos de Pactos del Discipulado**—Este ministerio de grupo pequeño incorpora la práctica espiritual para la misión.

Discernimiento y Discipulado

Anhelo

El discernimiento trata de descubrir el anhelo de Dios por nosotros y nuestro anhelo por Dios. Anhelo puede ser una

palabra extraña para nosotros, pero sabemos cómo se siente. Anhelo es lo que siento cuando mi esposo, Dave, está lejos por viajes de trabajo prolongados, y anhelo su retorno. Cuando mi cuñada, Amy, estaba muriendo de cáncer, anhelaba su curación. Mi cuerpo y mi espíritu anhelan la belleza de las montañas cuando he estado alejada de ellas durante mucho tiempo.

Podemos desear pizza, mandioca (cazabe), chocolate o tortillas. Pero anhelamos sólo lo que toca nuestros corazones y almas: el hogar, el gozo, la integridad, la sanidad o la paz. El anhelo es una esperanza persistente de que nuestras más profundas necesidades y deseos se realizarán. Es un tierno y urgente anhelo que se eleva desde las profundidades de nuestro ser.

Una vez sostuve en mis brazos a un hambriento bebé africano. Mi corazón deseaba un mundo diferente, un África diferente, una diferente yo. Anhelaba ser una persona más generosa y fiel que ayudara a acabar con el sufrimiento de tantos niños. Anhelé que la débil luz en los ojos de este niño se mantuviera viva; que su demacrado cuerpo se nutriera para que volviera a estar saludable.

Anhelamos la paz cuando el anhelo de Dios abre nuestra capacidad para ver, para “sufrir con”, y amar. La pregunta de discernimiento más profunda en nuestro corazón tiene que ser: “¿Qué es lo que anhela Dios?”. Los Principios Duraderos de la Comunidad de Cristo establecen claramente: “Dios quiere el shalom (justicia, reconciliación, bienestar, completitud y paz) para toda su creación”. La meta más grande del discernimiento es reconocer y unirse a la actividad redentora de Dios de restaurar la creación para la integridad y el gozo.

Discernimiento: Una Orientación de Vida para los Seguidores de Jesús

De Jesús aprendemos que el discernimiento es una orientación de la vida hacia Dios y su sueño. El discernimiento es una forma de vida para los discípulos porque es la manera en que Jesús vivió. Esta interpretación del discernimiento como una búsqueda de por vida de Dios es la base para todas las otras definiciones y aproximaciones al discernimiento.

Los que disciernen orientan sus vidas hacia Dios a través de prácticas espirituales. El discernimiento no se puede sepa-



rar de la formación espiritual. Las prácticas que nos hacen a la imagen de Cristo nos forman espiritualmente. Las prácticas espirituales son formas de volverse vulnerable a Dios, descubrir el más profundo y amado ser que Jesús ve en nosotros.

Quitando las Capas

La mayoría de nosotros usa capas de protección entre nosotros y Dios. Las capas vienen de los mensajes de nuestra familia y cultura, de sistemas religiosos, políticos, educativos y económicos que forman nuestra identidad e ideas. Estas poderosas fuerzas dan forma a nuestros valores y creencias, incluyendo nuestras ideas acerca de Dios y lo que Dios quiere. Nuestros sistemas y culturas humanas pueden ser fuentes de bien y belleza. Donde estos resisten o contradicen la integridad del shalom de Dios, estos se encuentran en necesidad de redención y sanidad. En el discernimiento nuestro apego a sistemas de creencias personales o culturales puede llegar a ser una barrera que bloquea nuestra completa sinceridad a Dios. Éstos, también, tienen que entregarse a Dios.



Discernir a Jesús quiere decir encontrar maneras de estar solo con Dios.



Procesos de Discernimiento para la Toma de Decisiones

El discernimiento para los discípulos está enfocado en la receptividad hacia la voluntad de Dios. El discernimiento es también una forma de buscar la guía espiritual para decisiones en nuestras vidas personales o en el cuerpo de Cristo. No siempre estamos de acuerdo con el llamado de Dios o la visión del shalom. No estamos de acuerdo con respecto a cuales hilos pertenecen al diseño de Dios. El discernimiento nos ayuda a distinguir cuales hilos (decisiones/direcciones) son fieles a los anhelos de Dios para el shalom y cómo se ha de ver el patrón de la paz de Cristo en nuestra comunidad.

El discernimiento es una manera intencional de abrirse a la voluntad de Dios. Es una oración, un proceso reflexivo enfocado a entender el llamado de Dios en un momento particular. Es una forma estructurada de escuchar a través de la razón, las Escrituras, la fe, la reflexión con oraciones, e interacciones con el pueblo de Dios y el mundo.

La espiritualidad cristiana tiene guías para el uso del discernimiento en abordar cuestiones específicas. Este recurso no proporciona detalles de modelos estructurados de discernimiento.

Prácticas Espirituales para el Discernimiento del Discípulo

Soledad: Crear Tiempo y Espacio Sagrado

El discernimiento es una conversación entre usted y Dios. Es un proceso íntimo. Discernir como Jesús lo hizo significa encontrar modos de estar a solas con Dios. Elija un lugar en o cerca de su hogar como lugar de oración. Elija una hora del día. Haga un hábito de estar solo en este lugar cada día. Cuando hacemos espacios para Dios, discernimos la amorosa presencia de Dios con nosotros a lo largo del día. Nos acercamos a Dios.

Actividad en grupo: Incluya un “lugar secreto de oración” o “tiempo en el desierto” con la invitación para que la gente pase tiempo en soledad con Dios.

Lleve un Diario Espiritual

Un diario ayuda a registrar oraciones, sentimientos, preguntas, experiencias, pensamientos, ideas, imágenes, sueños y recuerdos. Dios puede “hablarnos” de cualquiera y de todas estas maneras. Escribir entonces se vuelve parte de la conversación con Dios. Ideas sorprendentes pueden venir a través del acto de escribir. Los diarios son privados, para que podamos ser completamente honestos con Dios y nosotros mismos. Compre un pequeño cuaderno o use cualquier papel que pueda encontrar. Escriba como una práctica espiritual diaria o cuando tenga una pregunta específica, experiencia, oración o escritura que quiera registrar.

Reúna Información: Aprenda y Deje Ir

Para discernir tenemos que estar dispuestos a aprender. Renunciamos a nuestras respuestas para volvernos sinceros buscadores de la sabiduría de Dios. Para cualquier asunto o pregunta reunimos información.

Estudie, investigue, lea y revise el Internet. Reúna hechos de fuentes confiables.

Examine todos los lados del asunto en lugar de sólo la información que apoya su punto de vista.

Aprenda todo lo que pueda acerca de las perspectivas de aquellos que tienen opiniones diferentes. Busque vínculos que los conecten y una base común.

Experimente con la creación de listas de pros (razones a favor de la idea) y contras (razones en contra de la idea). Ore sobre estas listas y discúptala con amigos sabios, y libres de prejuicios.

Esta clasificación y separación se muestra a Dios en oración y, finalmente se libera. Al escuchar una oración silenciosa o durante una caminata meditativa, ponga todos los datos e información a un lado y confíe en que Dios trabajará en nosotros a través de todo lo que hemos aprendido.

Actividad en Grupo: Para discernimiento en comunidad, designe gente para que reúna información sobre todos los aspectos del asunto. Comparta ideas usando buenas habilidades de escucha. Invite a miembros del grupo a hacer una caminata para “dejar ir”. Compartan experiencias. Oren juntos.



El cuerpo puede ser nuestro asistente y amigo durante el discernimiento.



La Oración para el Examen de Conciencia

Normalmente se hace en la noche, este tipo de oración nos invita a revisar nuestro día con Dios. La meta es notar la actividad y presencia de Dios en nuestro día, y estar conscientes de nuestras respuestas. Cuando estamos aprendiendo a discernir, la oración nos enseña a poner atención en dónde y cómo Dios habla y se mueve en nuestras vidas.

Guarde silencio y vuelva su atención hacia Dios. Humildemente pida a Dios que lo ayude a recordar su día clara y honestamente (período de silencio).

Expresé agradecimiento por las muchas bendiciones de vida y por este día (pausa de oración).

Revise su día con una conciencia de la presencia de Dios. Piense sobre sus actividades, conversaciones, pensamientos y sentimientos. ¿Cuándo o dónde reconoció a Dios? ¿Cuándo actuó de una manera cristiana? ¿Cuándo no pudo actuar de una manera cristiana? (período de reflexión silenciosa).

Permita que el amor compasivo de Dios se pose sobre usted, las acciones y las palabras del día (pausa).

Presente el día a la gracia de Dios y mire hacia el mañana. Fije su intención en ser más consciente de la presencia de Dios y vivir el día más como Jesús lo haría (silencio).

Termine su oración con gratitud por el regalo de este día y comprométase a llegar a ser más consciente de la actividad y presencia de Dios en días futuros.

Llevar un diario ayuda con esta oración ¿Qué es lo que nota cada día durante un período de tiempo? ¿De qué maneras está más consciente de Dios en sus pensamientos y experiencias? ¿Qué discernie acerca de sus preguntas y el llamado de Dios para usted?

Actividad en Grupo: Describa la oración y su propósito. Lentamente lea los pasos con varios minutos de silencio entre ellos para cada oración y reflexión. Invite a escribir en el diario y/o compartir oralmente al final de la oración. La oración de cada persona es privada, pero alentamos el compartir las experiencias y las ideas.

Reconocer y Poner Atención

Las distracciones llenan la vida ordinaria. El trabajo, la familia, la iglesia, los teléfonos, la televisión, las computadoras, los eventos sociales y deportivos demandan toda la atención. Dos opciones nos ayudan a mantenernos centrados en Dios.

Primero, comenzar con una decisión consciente de reconocer a Dios en los detalles, eventos, y gente de nuestros días.

Segundo, crear momentos de silencio diarios para poner atención a Dios en formas específicas.

Reconozca los Dones del Día

Dios está constantemente presente. Los eventos y personas ordinarias pueden revelar a Dios cuando buscamos señales de la divinidad.

Presente a Dios las preguntas de su corazón y ore para estar abierto a los dones y maestros que vienen a usted este día.

Reconozca las ideas que vienen a través de un pensamiento, imagen, voz interior, o un mensaje sabio de un adulto o niño que cruce su camino como un maestro.

Permanezca abierto a objetos, símbolos, eventos, o coincidencias que atrapen su atención.

¿Cuál don de entendimiento o sanidad se podría encontrar en una bandada de pájaros, una silenciosa brisa, un objeto desechado, una obra de arte?

Actividad en grupo: Practique durante un día o una semana y después comparta las experiencias.

Caminar en la Naturaleza

El mundo natural es una revelación de Dios. La naturaleza puede calmarnos, silenciarnos y sanarnos. Es un buen lugar para discernir la presencia y sabiduría de Dios.

Elija una hora y un lugar para caminar en un escenario natural silencioso. Si vive en una ciudad, encuentre un parque o una calle silenciosa. Permítase veinte minutos o más de caminata.

Si tiene preguntas de discernimiento, déjelas ir durante su caminata. Lleve sus preguntas a Dios y confíe en que Dios está dentro y alrededor de usted mientras camina.

Pida a Dios que le de ojos para ver y oídos para escuchar las señales de Dios.

Comience su caminata con reverencia y gratitud.

Si una planta, hoja, insecto, flor, nube, árbol, animal, ave, piedra o charco de agua llama su atención, deténgase y pase tiempo con este. Toque, huela, observe y escuche. Vea si tiene algo que enseñarle ¿Cómo este objeto natural le hace más consciente de Dios y de usted mismo? ¿Qué ideas vienen a usted?

Actividad en grupo: Pida a su grupo que camine con las instrucciones anteriores. Escriba en su diario y comparta.

Orar con las Escrituras

El testimonio de las escrituras es central para nuestra vida de discipulado. En el discernimiento las escrituras ayudan a reflexionar y a orar en lugar de debatir o buscar una interpretación “correcta”. Las prácticas cristianas de “lectura sagrada” y “entrar a un pasaje de las escrituras” nos pueden ayudar a encontrar a Dios a través de las escrituras.

Lectura Sagrada

Esta práctica nos invita a permitir que la palabra de Dios empape nuestra mente, emociones, cuerpo y espíritu a través de una lectura reflexiva repetida. Lea un versículo seleccionado de las escrituras o un pequeño pasaje al menos cuatro veces.

Primero: Leer para entender y pasar tiempo en silencio reflexionando sobre el significado de este texto. **Segundo:** Leer para alcanzar una comprensión más profunda y un cuestionamiento reflexivo ¿Cuál es el propósito de este texto? ¿Qué se está diciendo y por qué? **Tercero:** Leer otra vez el texto y orar por las emociones, aplicaciones personales o invitaciones que percibe. **Cuarto:** Leer el texto y entrar en un período de silencio receptivo. Descansar en la presencia de Dios. Decir un amén agradecido.

Meditación sobre las Escrituras

Esta práctica ayuda a las escrituras a cobrar vida. Usando el don de la imaginación, nos volvemos parte de la escena como si fuéramos un personaje en la historia. Durante el discernimiento es importante observar nuestras opciones a la luz de las enseñanzas y ejemplo de Jesús. Leer e imaginar los

eventos de la vida de Jesús que ofrecen una excelente guía para nuestro discipulado y preguntas de discernimiento. Esta es una práctica para uso individual o en grupo.

- Elija una historia de las escrituras acerca de la vida de Jesús que parezca hablar a sus necesidades. Es mejor si alguien lee por usted mientras escucha con los ojos cerrados. Si no es posible, lea el pasaje varias veces. Después comience a verlo, escucharlo, sentirlo.
- Siéntese en silencio. Haga una oración en silencio pidiendo que el espíritu de Cristo esté con usted.
- Lea la escritura lentamente y en actitud de oración, como si la estuviera escuchando por primera vez.
- Lea la escritura una vez más ¿Qué detalles, descripciones, imágenes o palabras sobresalen?
- Cierre sus ojos y respire lentamente. Trate de imaginar la historia. Visualice que está ocurriendo ¿Cómo se ve el escenario? ¿Qué hora del día es? ¿Cómo es el clima? Use todos sus sentidos para imaginar el paisaje, edificios, colores, olores, voces, acciones, sentimientos. Trate de sentir como si fuera parte de la historia, incluso si no puede ver imágenes claras.
- A medida que la historia se desarrolla en su mente, imagine que usted es un personaje o un observador en la escena ¿En quién se convierte? ¿Cómo se siente y reacciona?
- Imagine que se convierte en la persona con la que Jesús habla, sana o toca en la historia ¿Qué sucede cuando Jesús le mira, le habla o le toca?
- Pase tiempo en esta interacción imaginaria con Jesús ¿Qué dice y hace? ¿Qué dice y hace usted? ¿Qué es lo que siente y de qué se da cuenta?
- Agradezca a Jesús y permita que la escena se desvanezca en su mente. Continúe escuchando en actitud de oración ¿Qué aprendió acerca de usted, de esta escritura y de Jesús? Escriba en su diario sus ideas y sentimientos.

Actividad en grupo: Invite a compartir las reacciones.

Oración del Cuerpo

Como una tradición de fe, creemos en la conexión inseparable entre el cuerpo y el espíritu. Cuando nuestras intenciones son honrar y abrirnos a Dios, nuestros cuerpos se vuelven instrumentos del Espíritu que nos ayudan a percibir los deseos y propósitos de Dios.

Debido a que el cuerpo y el espíritu están estrechamente conectados, el cuerpo puede ayudarnos a estar calmados y centrados durante las prácticas espirituales. Cuando nos sentamos y nos quedamos quietos, relajamos nuestros músculos, y respiramos más lento, nos volvemos más receptivos a las prácticas espirituales. Durante una oración y meditación tranquila

los patrones producidos por la actividad cerebral cambian para permitir una reflexión y comprensión más profunda. Involucrar nuestros cuerpos puede profundizar nuestro discernimiento.

El cuerpo puede ser nuestro ayudante y amigo durante el discernimiento. Los estados emocional, espiritual, mental y físico están unidos. Las reacciones y mensajes del cuerpo son una fuente de sabiduría y comprensión.

Orar con Doctrina y Pactos 163 (para Individuos o Grupos)

Abrirse a Dios es central para el discernimiento. Los gestos del cuerpo pueden ayudarnos a abrirnos al amor divino y sanidad expresada en esta revelación reciente. Vaya a un lugar tranquilo y concéntrese en su deseo de abrir su cuerpo y espíritu a Dios.

- **Primera postura de oración:** Crear una copa o tazón con sus manos.
- **Meditación (uno o dos minutos) con su primera frase para orar:** *Dios, el Creador eterno llora...* Imagine que su tazón atrapa las lágrimas de Dios. Sea consciente de las lágrimas de Dios por la creación y la familia humana. Sea consciente de las lágrimas de Dios por usted.
- **Gesto de cierre:** Lleve sus manos en forma de taza sobre usted. Permita que las lágrimas de Dios lo unjan y traigan sanidad.
- **Segunda postura de oración:** Hacer un círculo grande con sus brazos como si abrazara a alguien.
- **Meditación (un minuto) con la segunda frase para orar:** *Dios anhela abrazarlos para que (sus) heridas sanen.* Imagine que Dios los abraza y sana sus heridas.
- **Gesto de cierre:** Lleve sus manos a su corazón: sienta que Dios le abraza.
- **Tercera postura de oración:** Haga su propio movimiento o postura de oración.
- **Meditación con la tercera frase para orar:** *Sean vulnerables a la gracia divina* a medida que usted toma una postura corporal simple que exprese su deseo de ser vulnerable a Dios. Quizás quiera elevar sus brazos y rostro hacia Dios, arrodillarse o hacer una reverencia. Mantenga esta posición brevemente. Permita que Dios se mueva en su corazón, mente y cuerpo con gracia de sanidad.
- **Gesto de cierre:** Con las manos juntas, haga una reverencia y diga, "Gracias" y "Amén".

Entregarse uno mismo y el Día a Dios (para Individuos o Grupos)

En esta oración colocará sus manos en diferentes partes de su cuerpo mientras se abre a Dios y al espíritu de Cristo.

Pida a Dios que bendiga sus manos como instrumentos de sanidad ahora y durante el día. Sea consciente de la luz y bendición de Dios fluyendo hacia usted a medida que se abre a Dios. Use las frases sugeridas para orar o haga las propias.

Con sus manos sobre su cabeza ore: *Que mis pensamientos sean tus pensamientos, Creador. Bendíceme con la mente de Cristo mientras vivo este día.*

Con sus manos sobre su rostro y ojos ore: *Dios, que mi vista sea tu vista. Permíteme ver con los ojos de Cristo y mirar con amor todo lo que vea.*

Con sus manos sobre sus oídos, ore: *Creador, abre mis oídos a los sonidos de belleza y sufrimiento. Que pueda escuchar tu voz en los sonidos que vengan a mis oídos este día.*

Con las manos sobre su garganta, ore: *Dios, te ofrezco mi voz y mis palabras. Que hoy todos los sonidos de mi voz vengan de ti y expresen tu amor y verdad.*

Con las manos sobre su corazón, ore: *Haz mi corazón uno con tu corazón, Oh Dios. Que tu amor fluya desde mi corazón a todos los que encuentre hoy.*

Oración adicional de discernimiento: Con las manos frente a usted, ore: *Dios, te presento las preguntas y decisiones en mi vida. Que tu amor y sabiduría sean todo lo que escuche, vea, piense, y sienta para traer toda tu completitud y verdad.*



El escuchar es la práctica más importante en el discernimiento.



Poner en la Luz

Esta oración nos invita a poner personas y preocupaciones en la luz del Espíritu de Dios. Siéntese en silencio, cierre sus ojos, y respire tranquilamente. Sea consciente de la presencia de Dios. Permita que se forme una imagen en su mente de la persona o preocupación por la que desea orar. Visualice a la persona o preocupación rodeada y contenida en la luz de Dios. Sienta o perciba esta luz sanadora aunque no tenga una imagen de ella. Abra su corazón al amor de Dios por la persona y continúe sosteniéndola en la luz por cinco o diez minutos. Confíe en que sus palabras no son necesarias porque Dios ya conoce la necesidad. Use esta oración para poner las preguntas de discernimiento u otras necesidades de sanidad en la luz de Dios.

Actividad en grupo: Siéntense en círculo. Puede ser que desee encender una vela.

Escuchar Oraciones

Escuchar es la práctica más importante en el discernimiento. Es el comienzo de la verdadera humildad y sabiduría que nos abre al llamado de Dios. La oración contemplativa es una práctica de escucha que nos centra en la presencia de la divinidad. Para orar de este modo, podemos usar nuestro aliento y una palabra para orar o una frase para concentrarnos en Dios.

Oración para Centrarse

Esta oración en silencio nos invita a estar tranquilos y descansar en Dios (comience con cinco minutos y vaya hasta veinte). Cierre sus ojos, respire lentamente, y permita que Dios se vuelva el centro de su atención. Busque una palabra para orar que exprese su intención de estar abierto a Dios. En silencio repita la palabra cada vez que exhala. Suelte la palabra cuando se sienta profundamente centrado en la presencia de Dios. Si otros pensamientos lo distraen, vuelva a Dios regresando a su palabra para orar. Termine con una palabra de gratitud. La oración para centrarse es una forma de decir, "Aquí estoy, Dios. Deja que tu camino se forme en mí".

La Oración de Jesús

Esta oración es una forma antigua de práctica espiritual. Es una forma de conectarse con el misericordioso espíritu de Cristo cuando pedimos recibir su clemencia. La oración viene del pasaje del hombre ciego que llama a Jesús para que lo sane. Entre silenciosamente en oración y permita que su respiración se vuelva lenta y regular. Salude a Dios y entonces retome la frase para orar: *Señor, Jesucristo* (mientras inhala)...*ten piedad de mi* (mientras exhala). En actitud de oración repita estas palabras de cinco a diez minutos. Inhale la presencia de Cristo en su mente, corazón y cuerpo. Transfórmese mientras recibe el corazón compasivo y apacible de Jesús.

Oraciones de Respiración

La respiración, es un signo, símbolo, y una palabra para el Espíritu. En la oración de respiración inhalamos y exhalamos

el espíritu de Dios con una frase para orar. Un patrón es decir en oración uno de los nombres de Dios mientras se inhala. Y cuando se exhala, usar una frase para orar que diga a Dios nuestra necesidad o anhelo. Por ejemplo: *Amoroso Dios* (mientras inhala) y *quiero servirte* (mientras exhala). O decir orando, *Santo Amigo* (mientras inhala) y *sáname* (mientras exhala). Inhale y exhale mientras repite la oración que ha discernido en silencio durante cinco minutos o más. Deje ir las palabras y permanezca quieto cuando pueda.

Las escrituras de abajo (y muchas otras) se vuelven oración de respiración cuando en silencio las repetimos con nuestra respiración. Recuerde concentrarse en abrirse a la presencia de Dios y buscar su voz. Ore diciendo en silencio la primera mitad de la oración mientras inhala lentamente. Ore diciendo la segunda mitad mientras exhala suavemente.

- Estad quietos y conoced—que yo soy Dios (Salmos 46:10).
- Nosotros somos (yo soy) el barro—tú el alfarero (Isaías 64:8).
- Crea en mí, Dios, un corazón limpio (Salmos 51:10).
- Despierta mi espíritu—aclara mi vista (*Hymns of the Saints*, 281).
- La luz de Dios—está en todas las cosas (Doctrina y Pactos 85:3b adaptado).
- Que la paz—esté con vosotros (Doctrina y Pactos 81:6c).
- Dejen que el Espíritu—se manifieste libremente (Doctrina y Pactos 162:2e).
- Jesucristo—es el shalom de Dios (Doctrina y Pactos 163:2a adaptado).
- Llegar a ser un santuario—de la paz de Cristo (Doctrina y Pactos 163:8c).
- Son amados—con un amor sempiterno (Doctrina y Pactos 163:10a).
- Dios anhela—abrazarlos (Doctrina y Pactos 163:10a).
- Sean vulnerables—a la gracia divina (Doctrina y Pactos 163:10b).

Actividad en grupo: Pida a los miembros que elijan una oración de respiración y oren de diez a veinte minutos. Invite a escribir en su diario y/o compartir oralmente acerca de las reacciones a la oración.

Recurso preparado por Carolyn Brock, Especialista de Ministerios de Formación Espiritual, cbrock@CofChrist.org

