

Spa del Corazón



 Restaurada

Líder

Spa del Corazón

CONTENIDO

Presentamos Estudios Restaurada: Spa de Corazón

Sesión 1: Reposo

Encontrar el descanso en Jesús

Sesión 2: Reflexionar

Tomarse el tiempo para reflexionar

Sesión 3: Renovar

Ser renovado por la sanidad de Dios

Sesión 4: Regocijarse

Celebrando el amor de Dios

Sesión 5: Relación

Encontrar un refrigerio en las relaciones

Sesión 6: Actualización

Convertirse en Mensajeros de lo Refrescante

Spa del Corazón

Presentando | Estudio Spa de Corazón

Bienvenida a *Simplemente relevante*: ¡Spa del Corazón! Esta es tu serie bíblica de seis semanas totalmente relevante que te ayudará a desarrollar relaciones con otras mujeres una medida que crezcas en tu relación con Dios. Bien, ¿qué tiene que ver una serie de bíblica con un spa? Bueno, esta serie trata sobre cómo encontramos el refrigerio en Jesús, cuánto Él quiere renovarnos y bendecirnos. ¿Y qué mejor metáfora de eso que un spa?

Una serie de bíblica temática de spa también a las mujeres que no están muy convencidas de venir una actividad eclesial da ese pequeño empujón extra para que asistan. Las palabras de Pablo: "Trato de encontrar puntos en común con todos, haciendo todo lo posible para salvar a algunos" (1 Corintios 9:22) ¡nunca se han aplicado tan bien!

Cada semana se habla de un aspecto diferente del refrigerio de Dios y cómo se aplica a tu vida. Explorarás cómo encontrar descanso en Jesús; reflexionarás sobre dónde te has descansado en el pasado; y aprenderás acerca de la sanidad de Dios, cómo nos refrescamos en las relaciones y cómo podemos llevar el mensaje del agua viva de Cristo a los demás. ¡Qué! Esa es una larga lista, así que te hemos dado actividades de spa para profundizar y enriquecer tu aprendizaje de una manera que realmente puedas entender.

¡Puedes hacer esta serie bíblica con cinco a 10 mujeres! Y quieres que las mujeres realmente crezcan en las relaciones entre sí, así que recuerda entrar en pequeños grupos de cuatro o cinco para discutir. Las mujeres en cualquier lugar de sus viajes de fe pueden sentirse como en casa con esta serie bíblica. Las preguntas de discusión pueden ser entendidas y aplicadas por mujeres que aún no conocen a Jesús o mujeres que son amigas de él desde que hace mucho tiempo.

Spa del Corazón

Introducción | Estudio Spa del corazón

Entonces, ¿qué vas a hacer cada semana? Aquí está la estructura de las sesiones:

- Nota para la anfitriona

Tu anfitriona será la mujer que facilite tu serie bíblica. Leerá la sesión antes de la reunión, se preparará para las actividades, recogerá los artículos necesarios y preparará los bocadillos. Esta caja contiene consejos especiales solo para la anfitriona, como suministros para reunirse para la Experiencia, el ambiente de la semana e ideas para aperitivos.

- Socializar

Cada semana, vas a empezar con bocadillos, compartir y una breve oración. Y esto es clave: Tómese el tiempo para compartir lo que hizo con el compromiso de su semana anterior.

- Experiencia

Juntos, cada semana participarán en una experiencia que aportará una nueva profundidad de significado al tema que explorará. Las experiencias involucrarán a todas las mujeres y se divertirán. Puede haber un poco de preparación o suministros necesarios, que la anfitriona suministrará.

- La Palabra

Cada semana, leerás un pasaje de las Escrituras juntos y luego analizarás lo que significa con las preguntas de esta guía. Las preguntas son sorprendentes, personales y relevantes para las mujeres de hoy en día.

- Una mirada más cercana

Esta es una mirada rápida a los pasajes bíblicos en los que estarás cavando cada semana. Estas ideas te ayudarán a desarrollar una comprensión más profunda de los versículos en cuestión mientras analizas su significado en tu vida.

- Tomar Acción

Aquí es donde las mujeres ponen la fe en acción. Todos se comprometerán a aplicar lo que han aprendido en la próxima semana de una manera práctica. Puede escribir su propio compromiso o elegir entre los compromisos sugeridos. Luego, la semana que viene, darán cuentas la una con la otra para ver cómo lo hiciste.

Spa del Corazón

- Oración

Al final de cada sesión, pasarán tiempo en oración juntos. Puedes pedir peticiones de oración y también orar sobre los compromisos que has hecho para la próxima semana. También les hemos dado un versículo para leer juntos para enfocar sus mentes para orar.

- Tiempo de Amigas (opcional)

Si quieres un poco más de tiempo de reunión juntos después de que termine tu sesión, te hemos dado sugerencias divertidas para actividades fáciles de hacer juntos para reforzar el tema de la sesión o simplemente relajarte. Este es un bono opcional que te ayudará a profundizar en tus amistades.

- ¿Todavía tienes sed? (opcional)

Si quieres explorar más el tema de la semana, te hemos dado versículos adicionales y preguntas de reflexión para leer y considerar durante la semana en tu tiempo de estudio personal de la Palabra.

Oramos para que, en las próximas seis semanas, este estudio te ayude a crecer como amigas de Jesús y de las demás, ¡y, sobre todo, aprender a refrescarte en Jesús todos los días!

—Equipo de Restaurada Ministerio de Mujeres IREC.

Sesión 1

Spa del Corazón

Sesión 1 Reposo

Encontrar el Descanso en Jesús

Nota para la anfitriona:

Bien, es hora de mimar a tus amigas. Dado que esta es la primera reunión, haga un esfuerzo adicional para crear un ambiente que relaje a las mujeres y las prepare para descansar en Dios. Pueden estar viniendo de bebés gritando, jefes exigentes o tapones en la carretera.

Crea un remanso de tranquilidad con poca iluminación, unas cuantas velas parpadeantes y música suave. Si tiene una pequeña fuente de escritorio, colóque en su área de reunión. (Volverá a aliarse enfatizar el tema.) Y sirva aperitivos de spa simples para establecer el ánimo, como agua embotellada o té de hierbas, rondas de pepino cubiertos con hummus de pimiento rojo comprado en la tienda, y fruta fresca.

SOCIALIZAR

Disfrute de los aperitivos y asegúrese de que todos conozcan los nombres de los demás. ¿Necesitas un poco de ayuda? Aquí hay un inicio de conversación:

Hola, mi nombre es [tu nombre], y cuando realmente necesito descansar, yo: _____

Antes de empezar, ore algo como esto:

Dios, gracias por traer a cada mujer aquí. Ayúdanos a dejar de lado todo lo que nos está abarrotando la mente para que podamos encontrar nuestro descanso en ti. En nombre de Jesús, amén.

EXPERIENCIA

(Nota: La anfitriona preparará esta experiencia.) Muchos de nosotros hemos oído una y otra vez acerca de cómo Dios nos da descanso, tanto que nuestros ojos se deslumbran cuando escuchamos esas palabras antes de dar realmente un segundo pensamiento a lo que significan. Haga esta actividad que le ayudará a *experimentar* lo que se siente tener sus cargas levantadas.

Entra en grupos de tres y párate uno al lado del otro. Pida a las dos mujeres en el exterior que mantengan los brazos de la mujer media mientras ella se esfuerza lo más que puede para levantarlas hacia los lados. Usa un reloj o cronómetro, y pide a las mujeres que dejen ir los brazos de sus parejas después de 30 segundos. Cambia de rol para que cada mujer llegue a estar en el medio.

Ahh, ¿no se sintió bien que te levantaran las cargas?

Spa del Corazón

(Para las reuniones de Zoom puedes hacer que imaginen en algún momento que haya sentido ser aguantados sus brazos con fuerzas y lo que siente al ser libertadas de ese agarre. Ahora discutan las próximas preguntas.)

- ❓ Rápido, nombra todas las palabras que vienen a la mente que describen cómo se sentía al tener los brazos detenidos.
- ❓ ¿Qué tal cuando soltaron los brazos?
- ❓ ¿Cuándo te has sentido así después de tener una carga en tu vida levantada?

LA PALABRA

Lee Mateo 11:28-30 juntos:

²⁸ »Vengan a mí todos ustedes que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso. ²⁹ Carguen con mi yugo y aprendan de Mí, pues yo soy apacible y humilde de corazón, y encontrarán descanso para su alma. ³⁰ Porque mi yugo es suave y mi carga es liviana».

Una mirada más cercana

El pasaje de hoy se centra en encontrar descanso en Jesús tomando su "yugo". Lo que puede llevarte a preguntarte... ¿Qué es un yugo?

Un yugo es un arnés o marco de madera que cabe sobre el cuello y los hombros de los animales para hacerlos trabajar juntos. El yugo está unido a un arado u otra herramienta agrícola que es halada por los animales. La mayoría de las veces la Biblia utiliza estas imágenes para referirse a la esclavitud o tiempos difíciles. Sin embargo, en este pasaje, Jesús dice que su yugo es algo *positivo*.

Muchos de nosotros estamos llenos de pesadas cargas. La vida se siente difícil. Tenemos cargas de pecado. La gente es exigente demandan de nosotras y nos pesa. Estamos cansadas de buscar respuestas. Jesús, con *su* yugo, nos libera de estas pesadas cargas y nos da su descanso a través de nuestra relación con él. ¡Averigüemos cómo es esto mientras estudiamos juntas la Palabra de Dios!

Preguntas

- ❓ ¿De qué tipo de cargas creen que está hablando Cristo en este pasaje?
- ❓ ¿Qué cargas llevas que realmente te están desgastando?
- ❓ ¿Cómo se relacionan las palabras que pensaste en la experiencia de tener los brazos en sus manos?

Spa del Corazón

❓ Jesús dijo: 'Déjame enseñarte, porque soy humilde y gentil de corazón, y encontrarás descanso para vuestras almas'. ¿A qué otras enseñanzas, maestros o métodos de enseñanza podría Jesús estar comparándose?

❓ Fíjate en que Jesús no *sólo* dice que nos dará descanso. Sus palabras indican que ganamos su descanso tomando su yugo. ¿Qué significa asumir el yugo de Jesús?

Consejo sincero

La palabra *yugo* en el Antiguo y Nuevo Testamento no solo se refería a una carga física, sino que también era un símbolo de opresión y de la pesada carga de las enseñanzas legales de algunos rabinos (1 Reyes 12:4, Hechos 15:10). Jesús compara las pesadas cargas del legalismo — tener que hacer un montón de cosas para ser lo suficientemente bueno — pero para venir a seguirlo a Él y su enseñanza: Son "fáciles" y "ligeros" y te darán descanso.

❓ Compara recibir el descanso de Jesús con la experiencia de tener tus brazos liberados.

❓ ¿Estás listo para dejar de cargar tus cargas por tu cuenta y asumir el yugo de Jesús? Si no, ¿qué te detiene? Si es así, ¿cómo puedes hacer esto?

ORACIÓN

Lean ***Salmos 139:1***

¡Oh, Señor!, has examinado mi corazón y sabes todo sobre mí.

Dios sabe todo lo que tiene de nosotros: cada carga, cada preocupación, cada miedo. Acércate a Él con la confianza de hijas muy queridas. ¡Te está llamando para que descanses en Él! Dale las gracias de que Él tomará tus cargas y te dará descanso, y comprométete a encontrar tu descanso en Él solo, asumiendo el yugo de Jesús.

Tiempo de Amigas (opcional)

Cuando termine su tiempo de estudio, relájese junto con esta actividad de mimos. Coloca rebanadas de pepinos enfriados sobre tus ojos, apóyate a algunas almohadas y descansa. Mientras tus ojos están cerrados, tómate turnos diciéndole a la persona que se reclina a tu lado sobre lo que está sucediendo en tu vida. Entonces escucha su parte. Disfrute de este tiempo de calma y descanse juntos antes de volver al mundo "real".

(Zoom pueden compartir algunas vivencias si desean)

Spa del Corazón

Tomar Acción (En tu tiempo puedes hacerlo juntas como aparte)

No *hablemos* solo de encontrar descanso para nuestras almas en Jesús, ¡vamos a *hacerlo!* Escribe a continuación cómo vas a cambiar tu cansancio y tus cargas por el yugo y el descanso de Jesús. Si te cuesta pensar en algo, elige una de las ideas a continuación. La semana que viene, compartirás la una con la otra cómo lo hiciste.

- Voy a dar mis cargas a Jesús y asumir su yugo y descansar por:

- Voy a sentarme y escribir una lista honesta de todas mis razones para no entregar mis cargas a Jesús y no aceptar el don de descanso de Jesús. Entonces me comprometo a tener una larga charla honesta con Dios acerca de ellos.
- Me comprometo a dejar que Jesús me enseñe de su manera humilde y gentil. Leeré Mateo 6:25-34 para aprender más acerca de descansar en Dios y meditar sobre lo que eso significa para mi vida.
- Reuniré unas piedritas para llevar en mi bolsillo. Cada vez que me encuentre recogiendo mis cargas, me comprometo a parar lo que esté haciendo. Sacaré una piedrita y oraré para que Dios me ayude a dejar la carga y en su lugar asumir el yugo de Jesús y su descanso. Entonces tiraré esa piedrita lejos.

¿TODAVÍA TIENES SED? (Algunas escrituras para estudiar en la semana)

Éxodo 20:9-11

❓ El Señor no necesita descansar, ¿verdad? Pero descansó en el séptimo día. ¿Por qué crees?

Salmo 68:19

❓ Imagínate que te llevan en los brazos de alguien. ¿Cómo te sientes? ¿Cómo es esto como lo que debes sentir cada día mientras Dios te lleva?

Jeremías 6:16

❓ A veces caminar por nuestro propio camino *parece* mucho más fácil que seguir el camino de Dios. ¿Encuentras un verdadero descanso cuando vas a tu manera?

Filipenses 4:6-7

Spa del Corazón

❓ Este versículo dice que la paz de Dios es una experiencia. ¿Cómo no *sabes* solo acerca de la paz de Dios, sino que realmente la experimentas?

1 Pedro 5:7

❓ ¿Por qué darles tus cargas a Dios? ¿Por qué no alguien más? ¿A quién podrías estar tentado a dar tus cargas en lugar de a Dios?

Spa del Corazón

Sesión 2 Reflexionar

Tomarse el tiempo para reflexionar

Nota para la anfitriona:

Esta semana es un momento para la introspección, así que crea una atmósfera donde las mujeres pueden ser relajadas y reflexivas. Utilice iluminación indirecta, como velas. Gotear agua de una fuente de escritorio y música instrumental suave y de ritmo lento puede crear el estado de ánimo adecuado para la reflexión.

Sirva agua fría de limón y menta (las rodajas de limón y las hojas frescas de menta proporcionan un sabor refrescante y contraste de color) y un postre a color, como bizcocho con crema batida, cubierto con fresas en rodajas y una pizca de azúcar en polvo. ¡Haz que se vea y sepa delicioso!

SOCIALIZAR

Antes de disfrutar de los bocadillos que la anfitriona ha preparado, ore algo así como:

Gracias, Dios, por reunirnos a cada uno de nosotros hoy. Nuestras vidas han estado tan ocupadas. Por favor, ayúdanos a relajarnos para que podamos escuchar tus palabras por nosotros. En nombre de Jesús, amén.

Ahora disfrute del refrescante postre y bebida. Si todavía están aprendiendo los nombres de los demás, preséntese diciendo:

Hola, mi nombre es [tu nombre]. Cuando tengo mucha hambre, mi comida favorita de todos los tiempos es: _____.

Luego compartan la una con la otra cómo hicieron con los compromisos de Tomar Acción de la semana pasada, cómo le dieron sus cargas a Jesús y encontraron su descanso.

EXPERIENCIA

(Nota: La anfitriona preparará esta experiencia.) El ruido y la confusión nos rondan estos días. El silencio rara vez ocurre en nuestra cultura vertiginosa y en nuestra vida cotidiana. A veces sentimos que la tensión aumenta dentro de nosotros y ni siquiera sabemos por qué. Experimentemos una actividad que nos ayudará a entender lo que Dios quiere decir cuando nos pida que reflexionemos y lo escuchemos.

Tómese aproximadamente un minuto para nombrar los ruidos que escuchó hoy (bebé llorando, música fuerte, trabajo de construcción).

Luego, mientras la Anfitriona mantiene el tiempo, siéntate en silencio total durante 60 segundos.

Spa del Corazón

Ahora encuentren pareja y mírala de frente. Tómate un momento para pensar en un evento importante en tu vida. Durante los próximos 60 segundos, en la señal, todo el mundo mira a los ojos de su pareja y cuenta su experiencia *en voz alta, simultáneamente*.

¡Qué! Toma un respiro. Ahora recapitula tu importante evento la una la otra, *una compañera a la vez*, esta vez escuchándose y entendiéndose unas a otras. (Tómese unos dos minutos cada uno.)

❓ ¿Cómo te sentiste mientras te sentabas en silencio? ¿Fue productivo el silencio? ¿Pasó el tiempo rápidamente o se prolongó?

❓ ¿Qué palabras aparecen en tu cabeza que describen cómo te sentiste cuando todo el mundo hablaba a la vez?

❓ Como tu pareja relató su historia, ¿qué tenías que hacer para escucharla y entenderla? ¿Cómo es esto similar a escuchar a Dios?

LA PALABRA

Lee a Isaías 55:1-2 juntos:

«Todos los que tengan sed vengan a beber agua; y los que no tengan dinero vengan y lleven trigo, vino y leche. sin pagar nada.

² ¡Óiganme bien, y comerán una comida buena y deliciosa! No vale la pena ganar dinero y gastarlo en comidas que no quitan el hambre.

UNA MIRADA MÁS CERCANA

Isaías 55:1-2

El pasaje de hoy es la invitación personal de Dios a que olviden ese pan rancio que han estado comiendo por su fuerza y en su lugar vengan a *su* banquete.

Se dan dos metáforas para la fiesta con la que Dios quiere refrescarnos: vino y leche. El vino se utiliza figurativamente de muchas maneras en las Escrituras: A menudo se ilustra como algo que revitaliza y estimula el alma. También viene un símbolo de la sangre de Cristo, derramada por nosotros en la cruz. Y en Israel, la leche era más que una bebida para los niños. Se consideró una fuente significativa de nutrición y alimentación para todas las edades.

Nos encontramos sedientos de muchas otras cosas en la vida: tener una casa más grande sin niños gritando, tener un trabajo que pague más, ser más delgado, ser como "ella", sólo para descubrir que seguimos insatisfechos. Como Isaías pregunta, "¿Por qué gastar su dinero en comida que no le da fuerza?" Dios nos ofrece alimento y revitalización para nuestras almas sedientas que satisface todas nuestras necesidades. El vino (la sangre de Cristo) nos sana, redime y restaura. Y la leche es el consuelo y el amor de Dios.

Spa del Corazón

Preguntas

- ❓ El agua es una necesidad básica para la existencia. ¿Por qué crees que no aparece en la lista?
- ❓ La "comida" no física de Dios fortalece, nutre y trae refrigerio. En el pasado, ¿cuáles son las cosas a las que has recurrido para tu "comida" que "no te hizo ningún bien"?
- ❓ ¿En qué cosas has pasado tiempo pensando o haciendo *esta semana* que te han dejado con la sensación de poca o ninguna satisfacción?
- ❓ ¿Hubo algún momento en el pasado en el que realmente encontraras tu alimento en Dios? ¿Cómo fue eso?
- ❓ ¿Qué actitudes y actividades les impiden pasar un tiempo de silencio significativo para escuchar a Dios?
- ❓ La invitación de Dios a "venir a beber" es gratuita, pero ¿qué tienes que hacer para recibir lo que Dios tiene para ti?

Consejo del corazón

Una manera común en la escritura hebrea es la repetición de palabras en una frase o pasaje con el fin de enfatizar la importancia de lo que se está diciendo. "Vengan" se repite dos veces en frases adyacentes en este pasaje. Isaías le apasionaba que sus oyentes no sólo escucharan, sino que actuaran: venían y *aceptaban* la invitación gratuita de Dios para alimentarse y refrescarse en una relación íntima con él.

ORACION

Leer Salmo 46:10

Quédense quietos, reconozcan que yo soy Dios.

Quédate quieta. Respira hondo e invita a Dios a lo que te concierne en este momento: preocupaciones, horarios, miedos y presiones. Deje tiempo suficiente para orar en silencio por un momento acerca de estos. Tu anfitriona te llevará a decir en voz alta: "Sé que yo soy Dios". Dilo dos veces para dejar que penetre en tu ser. Deja que algún tiempo de silencio significativo escuche cómo Dios quiere que creas en Él concierne a tu situación. TU anfitriona cerrará en oración por las preocupaciones de tu corazón.

Tiempo de Amigas (opcional)

¿Recuerdas esas historias que empezaste a compartir entre sí en la sección Experiencia? A todos nos encanta contar nuestras historias, así que vuelve con tu pareja o métete en grupos más pequeños y pasa tiempo compartiendo más sobre tu historia entre nosotros. Deja que este tiempo te ayude a prepararte para alejarte del ruido de la vida mientras te tomas tiempo para escucharte realmente.

Spa del Corazón

Tomar Acción (En tu tiempo puedes hacerlo juntas como aparte)

No *hablemos* solo de reflexionar sobre lo que necesitamos rechazar para experimentar la verdadera intimidad con Dios, ¡vamos a *hacerlo!* Escribe a continuación cómo vas a escuchar a Dios y recibir fuerza, alimento y refresco. Si te cuesta pensar en algo, elige una de las ideas a continuación. La semana que viene, compartirás el uno con el otro cómo lo hiciste.

ESTA SEMANA

- Para buscar mi refrigerio en Dios, voy a apartarme de:

- Voy a ir con papel y bolígrafo a "mi casa" donde puedo estar callado y pensar. Identificaré todo lo que sé que me impide refrescarme e intimidad en mi relación con Dios.
- Me comprometo a estudiar uno de los pasajes de la Palabra de Dios esta semana de la sección *Todavía sediento* (que se encuentra al final de esta lección). Las dos primeras lecturas, leeré para obtener una comprensión básica del contenido. Durante la tercera lectura, voy a ir más despacio, realmente prestando atención a su mensaje general. Durante la cuarta lectura, escucharé frases que Dios me llama la atención, las marcaré y actuaré en obediencia hacia ellas.
- Tendré una semana de silencio. En lugar de escuchar música en el coche o tener siempre la televisión encendida en la casa, pasaré más tiempo en silencio, escuchando la voz de Dios.

¿TODAVÍA TIENES SED? (Algunas escrituras para estudiar en la semana)

Apocalipsis 3:17-20

❓ Cuando intentas ser autosuficiente, ¿cuáles son los resultados? Haz una lista de todos los resultados que Jesús promete cuando nos dirigimos a él.

Mateo 13:15

❓ Reescriba este versículo desde una perspectiva positiva y personalízalo. Reflexiona sobre lo que has escrito. ¿Qué esperanza encuentras?

Mateo 7:24-27

❓ Cuando escuchas a Dios, incluso durante las tormentas de la vida, ¿cómo cambia tu per-especulación?

Juan 7:37-38

❓ Jesús da la misma invitación a "venir a beber" que se da en Isaías. ¿Qué es esta "agua viva", y qué hará?

Spa del Corazón

Salmo 107:4-9

❓ ¿Qué beneficios encuentran aquí para aceptar la invitación de Dios a "venir"?

Spa del Corazón

SESIÓN 3 RENOVAR

SER RENOVADO POR LA SANIDAD DE DIOS

Nota para la anfitriona:

Beeee... Diviértete con un tema de ovejas en esta sesión. Crea un pasto de golosinas para las mujeres pegando varias vegetales en palillos de dientes. Luego mételos en filas en FOAM verde (tu pasto), y sírvelos con salsas. Por ejemplo, podría tener varias filas de zanahorias bebé y varias filas de racimos de coliflor (que sin duda podrían pasar para ovejas diminutas), y varias filas de tomates cereza.

O puedes hacer un pastel en forma de cordero (todo tipo de ideas creativas se pueden encontrar en Internet, en libros de fiesta, libros de decoración de pasteles o libros de recetas). ¡Hagas lo que haga, haz que sea divertido para ti y tus amigas!

El pasaje de esta sesión tiene que ver con la paz de la sanidad de Dios: pastos agradables y corrientes pacíficas. Sature su área de reunión con este ambiente iluminando velas perfumadas de "aire fresco" o "brisa limpia" y tocando música pacífica.

SOCIALIZAR

Comience orando algo como esto:

Dios, has sido fiel a ayudarnos durante esta semana. Gracias por cada mujer aquí. Gracias por ser nuestro buen pastor y podemos encontrar una renovación amorosa a través de su sanación en nuestra vida.

Disfrute de los refrescos. Hoy estarán considerando la renovación y sanidad de Dios. Hablando de curación, comparte entre sí tu mejor historia de cicatrices. Mostrar la cicatriz (¡si procede!) y contar la historia detrás de ella. Luego compartan el uno con el otro cómo lo hicieron la semana pasada al alejarse de las cosas que te impiden refrescarte e intimidad con Dios. (Es posible que desee entrar en grupos pequeños o pares para discutir esto.)

Experiencia

(Nota: La anfitriona preparará esta experiencia.) Tan a menudo perdemos la perspectiva de cómo Dios nos ve. Tal vez algunos nunca han sabido la verdad sobre quiénes somos a los ojos de Dios. Disfruta de esta experiencia que te dará una pequeña visión de cómo Dios quiere librarte de la ansiedad y el desánimo para que haya renovado la vitalidad espiritual.

Elige un compañero y dale una palabra de reafirmación o aliento durante dos o tres minutos mientras se reproduce música tranquila. Mientras masajeas suavemente la tensión, dile a tu pareja algo alentador sobre ella. Al recibir el masaje, mantén los ojos cerrados para que puedas concentrarte en volver a refrescarte.

Spa del Corazón

Ahh... ¡Quién podría rechazar un masaje de Reafirmación!

- ❓ ¿Cómo te sentiste antes del masaje? ¿después?
- ❓ ¿Qué dos palabras describen cómo te sentiste al oír algo alentador sobre ti mismo?
- ❓ Nombra un tiempo que te hubiera gustado experimentar curación como esta.

LA PALABRA

Lea el Salmo 23 juntos:

UNA MIRADA MÁS CERCANA

¿Sabías que las ovejas son consideradas las de mayor mantenimiento de cualquier ganado? Tienen requisitos muy específicos para sobrevivir y no pueden hacerlo sin un pastor. Pastando rápidamente un prado hasta la esterilidad y rápidamente propensos a enfermedades, los pastores tienen que conducir constantemente a sus ovejas a nuevos pastos. No se acostarán a menos que estén libres de miedo, no tengan hambre, se lleven bien con las otras ovejas y no tengan plagas que les molesten. También son propensos a vagar y son vulnerables a los ataques de los depredadores. Incluso si no hay lobos al acecho, las ovejas a menudo son "arrojadas hacia abajo", lo que significa que se les da la espalda y no pueden levantarse.

Entonces, ¿por qué *se nos* compara con las ovejas? hmm... alto mantenimiento, vulnerable, propenso a vagar, indefenso, fácilmente estresado, echado hacia abajo. ¿Te suena familiar? Pero ahí no es donde terminan las similitudes. Nada consuela y calma a una oveja como la voz, la presencia y el cuidado de su pastor. Y nada nos sana y nos consuela como el amor, la seguridad y el descanso que encontramos en Dios, *nuestro* pastor.

Preguntas

- ❓ Dios nos deja descansar en prados verdes y nos guía por arroyos pacíficos. ¿Cuáles son los prados y arroyos de tu vida en los que Dios te ha dado para descansar?
- ❓ ¿Cuáles son las necesidades que Dios como pastor quiere proveer para ti?
- ❓ Una vez que hayamos venido a Dios y Él nos haya renovado, tomará nuestras manos y nos guiará por el camino correcto. ¿Es fácil ser una oveja y seguir a Dios, o encuentras a tu yo todavía vagando de vez en cuando? Explica.
- ❓ Este Salmo dice que Dios renueva nuestra fuerza: quiere sanarnos. ¿Dónde necesitas sanidad en tu vida?

Spa del Corazón

❓ ¿Cuáles son algunas de las cosas en tu vida o circunstancias que te impiden experimentar la renovación a través de la sanación de Dios en este momento?

❓ ¿Qué pasos deben tomar para recibir la sanidad de Dios?

Consejo sincero

Lea las primeras líneas del salmo de nuevo. ¿Notaste una progresión? 1. Dios me deja descansar. 2. Renueva mi fuerza. 3. Él me guía a lo largo de los caminos correctos. Cuando venimos a Dios débiles y cansados, *primero* nos da descanso. Sabe que lo necesitamos. *Entonces* Él nos fortalece y nos sana. Nos construye de nuevo. Y, *por último*, nos guía a lo largo de su camino. Sabe que estamos listos para empezar a caminar de nuevo, así que toma nuestras manos y da esos primeros pasos con nosotros.

ORACION

Lean Proverbios 3:5-6

Formar pequeños grupos de dos o tres y orar el uno por el otro, considerando estos pensamientos: Dios nos lleva a donde Él quiere que vayamos y nos da dirección para ver nuestro camino solo tan lejos como necesitamos ver. Él desea que confiemos en Él. Nos llevará seguros y salvos a la sanidad. Pídele fe para seguir al camino que El le lleva, para no correr delante de Él o quedarse atrás. ¡Dale las gracias por su dirección segura en tu vida hoy!

Tiempo de Amigas (opcional)

¿Quieres una experiencia en la vida real de cómo es la sanidad? Límpiate las manos con agua y jabón. Elige parejas y turna para aplicar un toque de crema de manos a las manos de tu pareja y masajear las manos de los demás. A medida que frota suavemente la piel seca, habla de una época en la que alguien (Dios u otra persona) hizo algo por ti que te ayudó a sanar. Deja que esta vez te renueve para enfrentar las circunstancias y actividades de tu vida esta semana.

Spa del Corazón

Tomar Acción (En tu tiempo puedes hacerlo juntas como aparte)

No *hablemos* solo de recurrir a Dios para la Sanidad, ¡vamos a *hacerlo*! Escribe a continuación cómo vas a confiar en Dios lo suficiente como para permitirle renovarte y guiarte esta semana. Si te cuesta pensar en algo, elige una de las ideas a continuación. La semana que viene, compartirás el uno con el otro cómo lo hiciste.

- Voy a permitir que Dios me sane:

- Voy a enumerar todos mis temores acerca de confiar en Dios con las circunstancias de mi vida. Entonces elegiré confiar en que seré renovado; Me acostaré y descansaré en paz.
- Me comprometo a seguir a Dios por sus caminos correctos y su tiempo por las decisiones que tomen esta semana (incluso si eso significa esperar).
- Pondré una curita en la parte posterior de mi mano (una fresca cada día). Cuando vea esto, me recordará hablar con Dios y darle un área en mi vida en la que necesito sanidad. Se lo confiaré por completo y sabré que me restaurará.

¿TODAVÍA TIENES SED? (Algunas escrituras para estudiar en la semana)

Juan 10:9-11, 14-15

❓ Describe tu vida fuera del redil de Jesús. ¿De qué maneras EL te da una vida rica y satisfactoria al pasar por su puerta?

Juan 12:40

❓ ¿Hay algo en tu vida que te impide ver y oír a Dios y recibir su sanidad?

Isaías 43:1, 18-21

❓ ¿Qué encontraste aquí que podría calmar tus miedos y traer refrigerio?

Isaías 40:31

❓ Todos nos sentimos débiles a veces y necesitamos ser renovados con fuerza. ¿Qué condición da Dios para que reciban fortaleza? Reescriba este versículo en sus propias palabras, personalizándolo en función de sus circunstancias.

Lamentaciones 3:22-24

❓ ¿Qué refrigerio encuentras aquí que te ofrezca esperanza?

Spa del Corazón

SESIÓN 4 REGOCIJARSE

CELEBRACIÓN DEL AMOR DE DIOS

Nota a la anfitriona:

¡Debido a que las mujeres pueden estar llegando de ambientes caóticos, agendas exigentes y presiones difíciles, tratarlas como princesas para que puedan mirar por encima de sus circunstancias y regocijarse en el amor de Dios! Que tengas una fiesta de té real. Las mujeres celebrarán que Dios, el Rey de reyes, nos quiere por sus propias hijas.

Da la bienvenida a tu grupo de princesas con un letrero en la puerta de tu casa que dice: "¡Bienvenido a la Fiesta del Te Real!" Sirva pan dulce con cuajada de limón, mantequilla batida y mermeladas. Para beber, sirva té y limonada. Si quieres, sirve pastelería, también. Incluso podrías hacer o comprar tiaras para cada mujer o darle a cada una un anillo de caramelo. Elija música clásica favorita para reproducir en el fondo. Lea la sección Experiencia para averiguar cómo prepararse.

SOCIALIZAR

Antes de comenzar, ore algo como esto:

Dios, gracias por cada una de tus preciosas hijas aquí. Necesitamos tu ayuda para entender que nos amas y que somos tus princesas. ¡Tienes el control de todas nuestras circunstancias para que podamos celebrarlo! En nombre de Jesús, amén.

Deleite en la realeza juntos disfrutando de sus postres de té. Mientras bebes y comes, comparte la experiencia en donde te sentiste que te trataron como realeza (tal vez en tu boda o en unas vacaciones o cuando eras una niña). Entonces dígalos unos a otros cómo permitieron que Dios te sanara esta semana y cómo experimentaron la renovación.

EXPERIENCIA

(Nota: La anfitriona preparará esta experiencia.) Compra suficientes piedras pequeñas o rocas para que cada mujer tenga una. Visite tiendas de rocas (comprar en los contenedores baratos de rocas), centros de jardinería, o tiendas de pasatiempos para encontrar rocas.

Pida a cada mujer que piense en un momento difícil que ha vivido y en cómo Dios la ayudó a superarlo. Luego permita que cada mujer elija una roca de su selección para ser su piedra de memoria, simbolizando esa vez. Si eres capaz de conseguir rocas de aspecto distintivo, pídeles a las mujeres que elijan rocas que de alguna manera les recuerden o simbolicen esa experiencia. Por ejemplo, si era un momento de depresión, puede elegir una roca azul. Pueden llevar estas piedras a casa, ponerlas en un lugar visible, guardarlas en sus bolsillos o decorarlas. Cada vez que los vean, se les recordará celebrar la bondad y el amor de Dios.

Spa del Corazón

- ❓ Siente los bordes y superficies de tu roca. Cuéntale el tiempo en que Dios te ayudó a superar una situación difícil.
- ❓ ¿Por qué elegiste esta roca en particular para ser un símbolo de tu experiencia?
- ❓ ¿Cómo cambiaría su perspectiva al recordar frecuentemente lo que Dios hizo por ustedes durante este tiempo?

LA PALABRA

Lucas 1:46-55

Como podemos ver en este pasaje de Lucas, María tenía una gran razón para regocijarse: ¡Ella fue la sierva escogida de Dios para ser la madre del Salvador! Pero ella también podría haber enfrentado algunas de estas cosas: humillación pública, vergüenza o muerte por apedreamiento. Hmm... *Eso* podría haber puesto un amortiguador en su actitud.

En su cultura, el embarazo de María podría haber significado su perdición. No tenía una explicación razonable para darle a su prometido de por qué no era adúltera. Una pobre sirvienta que afirmaba haber recibido un mensaje de un ángel de que concebiría al Hijo de Dios *podría* no ser tomada en serio. ¿Cómo te sentirías si fueras María? ¿Crees que te alegrarías?

Viajó de cuatro a cinco días a la casa de su prima Elizabeth, y estaba muy cansada. (¡Un viaje de cinco días es bastante agotador en un coche!) Podría haber estado cansada, avergonzada y preocupada cuando llegó a la casa de su familia. Pero ella no mostró nada de esto. Ella estaba claramente *emocionada*. Este pasaje es lo que tenía que decir sobre su situación. ¿Con qué frecuencia nos regocijamos verdaderamente en el amor de Dios incluso cuando las cosas *van* bien? ¡María ciertamente no dejó que sus circunstancias se interpusieran en el camino del regocijo en el amor y el favor de Dios!

PREGUNTAS

- ❓ Haz una lista de todas las cosas por las que María alaba a Dios.
- ❓ ¿Qué entiende María acerca del carácter de Dios? ¿Cómo habría sido diferente su actitud si se hubiera centrado en su futuro incierto en lugar de en Dios?
- ❓ ¿Cómo está afectando su perspectiva con respecto a sus circunstancias cómo ve a Dios?
- ❓ ¿Cuáles son algunas de las cosas en las que tienes que alegrarte? ¿Algo del pasaje?
- ❓ María eligió regocijarse en Dios diciendo estas palabras públicamente. ¿Qué pueden hacer para regocijarse en Dios de una manera que los demás también formen parte de la celebración?

Spa del Corazón

❓ ¿Por qué creen que Dios eligió a María específicamente para lograr su propósito?
¿Cómo puedes llegar a ser el tipo de sierva que Dios usa?

Consejo del corazón

La canción de alabanza de María es similar al salmo de alabanza de Ana en I Samuel 2:1-10. Ambas estaban agradecidas por el poder de Dios porque reconocieron que no podían hacer nada para cambiar su pasado, presente o futuro. Ambas comprendieron claramente que Dios eligió a la nación israelita como su preciada posesión a pesar de su tamaño, falta de fuerza y lealtad voluble hacia él. ¡Y Dios te elige hija a pesar de tus defectos también!

ORACIÓN

Lee Josué 4:5-7 juntos.

Mientras oras, mantén tus piedras de memoria en tus manos. Dale las gracias por lo mucho que te ama y te ayuda. ¡Deja que otros escuchen lo que estás agradecido!

Tiempo de Amigas (opcional)

Ya que todas son princesas, pasen el rato después de la sesión para un poco de mimos. Establezca herramientas de manicura, como bolas de algodón, esmalte de uñas, removedor de esmalte de uñas, lima y vasijas de agua. Disfruta de un tiempo femenino haciéndote las uñas mientras disfrutas de la amistad de la otra.

Tomar Acción (En tu tiempo puedes hacerlo juntas como aparte)

¡No hablemos sólo de regocijo en el amor fiel de Dios por nosotros, vamos a hacerlo! Escriba a continuación cómo se va a alegrar en Dios y vivir por encima de sus circunstancias (¡hacer limonada de limones!). Si te cuesta pensar en algo, elige una de las ideas a continuación. La semana que viene, compartirás el uno con el otro cómo lo hiciste.

- Me voy a alegrar en Dios por:

- Voy a escribir todos los "limones" de mi vida. Entonces escribiré cómo Dios usó o está usando esas cosas para hacer refrescante "limonada" en mi vida. Entonces le agradeceré por ello, mientras bebo un vaso de limonada.
- Me comprometo a pensar si realmente soy la hija de Dios, su princesa. ¡Si soy la princesa de Dios, reconoceré su poder en mi vida y le pediré que me ayude a alegrarme en mi

Spa del Corazón

identidad! Si aún no he elegido ser su princesa, hablaré con un líder o amigo para averiguar cómo.

- Guardaré mi piedra de memoria, representando un tiempo que Dios me ayudó en un momento difícil, en mi bolsillo. Cada vez que lo sienta, diré una oración de agradecimiento y me regocijo en su bondad.

¿TODAVÍA TIENES SED? (Algunas escrituras para estudiar en la semana)

Filipenses 4:4

❓ Varias Escrituras nos dicen que nos regocijamos. ¿Por qué crees que se nos manda adorar de esta manera?

Romanos 5:2-3

❓ Debemos regocijarnos no solo en la bondad de Dios, sino también cuando experimentamos pruebas. ¿Hay algún juicio en tu vida en el que debas alegrarte? ¿Cómo haces eso exactamente?

Nehemías 8:10b

❓ ¿Cómo te hace fuerte la alegría?

Jeremías 29:11

❓ Esta promesa se dio en tiempos extremadamente difíciles para el pueblo judío. ¿Qué puede significar para ti hoy?

Efesios 1:3-8

❓ ¿Cuáles son algunos indicios de esos versículos de que podemos tener la misma seguridad inquebrantable del amor de Dios que María tuvo?

Spa del Corazón

SESIÓN 5 RELACIÓN

ENCONTRAR EL REFRIGERIO EN LAS RELACIONES

Nota para la anfitriona:

La sección Experiencia puede sacar a algunos de sus invitados de sus zonas de comodidad, por lo que el ambiente debe ser acogedor. Utilicé iluminación tenue acentué con velas, y música de fondo suave y relajante. Su voluntad de participar y su entusiasmo por el experimentar harán un largo camino para animar a los demás a participar. Lea la sección Experiencia antes de la reunión para prepararse.

Esta sesión, las mujeres aprenderán a comportar humildad en sus relaciones, ¡así que conservan un pastel humilde! Usa recetas sencillas, o compra un pastel o cupcakes Haz un pequeño letrero que diga, "Pastel de Humildad", y coloca cerca de tu pastel (o pasteles). Sirva café o agua a un lado.

SOCIALIZAR

Antes de comer, comienza orando algo como esto:

Dios, gracias por tu amor fiel a nosotros esta semana. Gracias por cada amigo especial aquí. Ayúdanos a aprender lo que significa la verdadera relación al llevar el refrigerio a los demás. En nombre de Jesús, amén.

Esta semana, disfruta de tus bocadillos de una manera un poco diferente... ¡Sirvanse una a las otras los aperitivos proporcionados! Mientras comes tu humilde pastel, cuéntense las unas a las otras sobre la persona más humilde que hayas conocido. Luego comparte lo que hiciste la semana pasada para recordar y regocijarse en el amor fiel de Dios.

EXPERIENCIA

(Nota: La anfitriona preparará esta experiencia.) ¿Quieres servir a los demás? ¿Refrescarlos? Bueno, esta es tu oportunidad. Esta actividad puede ser diferente de cualquier cosa que hayas experimentado antes: te lavarás los pies el uno al otro. Te dará una mejor comprensión de lo lejos que Jesús quiere que vayas en refrescar a los demás.

Formar pares. Elige una mujer para ser la primera lavadora de pies. Llène una tina de plástico con agua tibia y agregue un baño de pies perfumado con menta o un pequeño baño de burbujas mientras su pareja se quita los zapatos y los calcetines. Arrodíllate frente a tu pareja mientras está sentada en una silla. Use el paño para lavar ambos pies. (Si te sientes especialmente sirviente, incluso puedes darles un pequeño masaje.) Séquelos individualmente en una toalla de mano o de baño pequeño. Aplicar crema de menta.

Spa del Corazón

La mujer que se lava los pies compartirá un área en la que necesita oración. Al terminar, ora para que Dios le muestre su amor fiel en su situación. A continuación, cambie de rol y repita

- ❓ Diga en una palabra o una frase lo que se sentía al lavarse los pies.
- ❓ ¿Cómo se sintió tener a una persona completamente enfocada en ti y servirte?
- ❓ Cuéntale un momento en el que pudiste refrescar a un amigo.

LA PALABRA

JUAN 13:12-15

UNA MIRADA MÁS CERCANA

Las Escrituras de hoy muestran cómo debemos tratar a nuestros amigos, debemos refrescarlos y ser refrescados por ellos. Jesús enseñó a sus discípulos una poderosa lección utilizando una práctica muy común en la cultura de su época. Pero lo hizo de una manera muy poco común: ¡se lavó los pies!

¿La idea de lavar los pies de un amigo *hoy* te hace estremecer? En la época de Jesús, los pies no se guardaban tan bien. Viajando a pie por caminos secos y polvorientos en sandalias abiertas, los pies tenían muchas oportunidades de ensuciarse. Por lo tanto, a la entrada de una vivienda, era el papel del siervo realizar la tarea servil de lavarse los pies antes de entrar en la sala de estar. Un superior *nunca* lavó los pies de un inferior. Esa tarea era para el criado de menor rango. La humildad no fue una gran virtud en aquellos días. Los romanos de la época despreciaban el concepto de humildad y los griegos despreciaban el trabajo de los criados. Se esperaba que Jesús, como gran maestro de la época, se sentara y fuera servido por otros. ¡No es así! Hizo lo contrario, eligiendo renunciar a sus derechos, humillarse a sí mismo y refrescar a los demás. (Y continuó con los actos de sacrificio hasta que culminó con el sacrificio final, su muerte en la cruz.)

Preguntas

- ❓ ¿Cómo creen que se sentían los discípulos cuando Jesús se lavó los pies? Si Jesús estuviera aquí hoy para lavarte los pies, ¿cómo te haría sentir?
- ❓ A menudo, cuando pensamos en servir a los demás, pensamos en ayudar a las personas menos afortunadas que nosotros. Pero Jesús lavó los pies de sus amigos. ¿Te hace sentir más o menos cómodo pensar en servir a *tus amigos* de esta manera?
- ❓ ¿Cuál es la única manera en que un amigo te ha refrescado recientemente?

Spa del Corazón

❓ Dios nos refresca, pero también nos da amigos para cumplir el papel de refrescarnos. ¿Qué te estás perdiendo cuando no estás refrescando amigos o aceptando su refresco?

❓ ¿Cuál crees que es el equilibrio entre encontrar tu refresco en Jesús y ser refrescado por tus amigos?

❓ Refrescar a los demás, a medida que Jesús se refresca, implica sacrificio. ¿Cuál es una forma de refrescar a tus amigos de una manera que implique sacrificio personal?

Consejo sincero

La *humildad* puede ser fácilmente malinterpretada como debilidad. Si no exiges tus derechos o haces que otras personas te sirvan, eres débil, ¿verdad? Equivocado. La persona más fuerte es la que no necesita llamar la atención sobre sí misma o defender sus derechos, es la fuerza al saber que Dios te está cuidando. ¡Estamos llamados a seguir en silencio y humildemente el ejemplo de servicio de Cristo hacia los demás, y cuando lo hacemos, le traemos gloria!

ORACIÓN

Filipenses 2:3-5

Tómese varios minutos para pensar en silencio sobre un área en su vida en la que ha estado orgulloso recientemente. Pida perdón a Dios en silencio. Oren juntos por la fortaleza de Dios para servirse humildemente esta semana de maneras que traigan refrigerio.

Tiempo de Amigas (opcional)

Desde que sus amigas ya están en modo de mimado y usted tiene las bañeras llenas de agua, hacer algunas mascarillas para los pies. Puedes comprar máscaras para los pies en tiendas de suministros de belleza o hacer tu propia máscara. Aquí hay una receta simple para una máscara: Mezclar 1/2 aguacate maduro, 1 cucharada de aceite de sésamo, 1 cucharada de yogur natural en una licuadora. Aplicar a los pies y dejar puesto durante 10 minutos; a continuación, enjuagar en agua tibia. (Incluso podrías traer los suministros y hacer que las mujeres hagan su propia máscara.) Mientras te sientas y te relajas, habla sobre cómo te gustaría más refrescarte, y luego piensa en maneras en las que puedes llevar ese tipo de refresco a los demás.

Tomar Acción (En tu tiempo puedes hacerlo juntas como aparte)

- Voy a traer humildemente refresco a los demás por:

Spa del Corazón

- Voy a buscar pequeñas maneras de negar mis propios derechos y ayudar a un amigo. Podría lavar un montón de ropa para un amigo, tirar de las malezas de un vecino, o llamar a un amigo que esté desmotivado, y prefiero leer un libro.
- Consideraré y orare sobre una amistad en la que me he sentido agraviado. En oración, los perdonaré humildemente. Si necesito abordar el problema con el amigo, me acercaré amablemente a esa persona y pediré hablar de las cosas.
- Si me cuesta aceptar la ayuda de los demás, bajaré la guardia y humildemente permitiré que mis amigos me refresquen cuando lo intenten.

¿TODAVÍA TIENES SED? (Algunas escrituras para estudiar en la semana)

Juan 15:12-17

❓ Somos amigos de Jesús si hacemos lo que él dice: Amarse unos a otros y poner su vida por sus amigos. ¿Hasta dónde estás dispuesto a llegar para amar a tus amigos?

Filipenses 2:5-8

❓ Cristo es nuestro ejemplo de cómo debemos tratar a los demás: Él negó sus derechos y se convirtió en un humilde esclavo. ¿Cómo son tus relaciones cuando te niegas a ti mismo y a los demás a convertirse en el foco principal? ¿Qué actitud trae mayor satisfacción: autoenfoque o abnegación?

Mateo 25:37-40

❓ ¿Cómo puedes comenzar a ver a los demás a través de los ojos de compasión de Jesús? ¿Qué cambio tendrías que hacer para mostrar este tipo de compasión a los demás?

Lucas 22:24-27

❓ ¿Qué haces a veces para ser visto como importante por los demás? Nombra un hábito o actitud que podrías cambiar para servir mejor a los demás.

Romanos 12:9-10

❓ Piensa en alguien con quien hayas tenido dificultades para llevarte bien. ¿Cuáles son las acciones específicas que podría tomar para mejorar su relación? ¿Cómo puedes honrar a esa persona?

Spa del Corazón

SESIÓN 6 REFRIGERIO

CONVERTIRSE EN MENSAJEROS DEL REFRIGERIO

Nota para la anfitriona:

Esta es nuestra última sesión de este estudio, así que haz el ambiente enérgico y divertido: piensa en agua y globos. (¡No, no necesariamente juntos!) Utilice música de fondo divertida o música con sonidos de agua. Para una fiesta adicional, tenga montones de globos brillantes alrededor de su área de reunión. Dale uno a cada amiga cuando se vaya.

Para un refrigerio refrescante, prepara tu receta de batido de frutas favorita, en vasos rellenos de aproximadamente $\frac{2}{3}$ llenos, con una guarnición de fruta en el vaso y sorbetos divertidas. Las mujeres pueden añadir su propio "brillo" con soda de limón y lima o ginger-ale. Lea la sección Experiencia para averiguar cómo prepararse antes de la sesión.

SOCIALIZAR

Antes de refrescar sus papilas gustativas con sus batidos de frutas brillantes, ore algo como esto:

Gracias, Dios, por darnos la oportunidad de pasar este tiempo juntas con amigas. Gracias por lo que hemos aprendido acerca de cómo experimentar su sanación y amor. Ayúdanos a ser tus mensajeros, compartiendo tu refrigerio con los demás. En nombre de Jesús, amén.

A medida que bebes tus batidos, comienza a compartir entre sí usando esta frase:

Esta semana Dios me ayudó a refrescar a alguien...

EXPERIENCIA

(Nota: La anfitriona preparará esta experiencia.) Piensa en una vez que recibiste noticias maravillosas de alguien en quien sabías que podías confiar. ¿Cómo te hizo sentir? Esta actividad te ayudará a ver de primera mano cómo cuando nos refrescamos en Cristo, también podemos levantarnos los unos a los otros en refrigerio.

Entra en grupos de cuatro o cinco. Sobre un área protegida, llene un vaso transparente y alto de 12 onzas con 1 taza de vinagre. Añadir varias uvas. Agregue cuidadosamente $\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato de sodio, revolviendo un poco si es necesario. Si no pasa nada a las uvas, añadir $\frac{1}{4}$ cucharadita más. Pase unos minutos observando cuidadosamente. A continuación, agregue un $\frac{1}{4}$ de Cucharadita de bicarbonato de sodio adicional.

❓ ¿Qué pasó con las uvas antes de añadir el bicarbonato de sodio?

❓ ¿Qué pasó después de añadir bicarbonato de sodio? ¿La adición de bicarbonato de sodio adicional tuvo un efecto en las uvas?

Spa del Corazón

❓ En un sentido espiritual, si las uvas nos representan, ¿qué representaría el bicarbonato de sodio? ¿Qué representarían las burbujas? ¿Cómo es esto como o a diferencia de cómo Cristo te refresca?

❓ ¿Cuándo has recibido este tipo de refrigerio? ¿Cuándo se lo has dado a los demás?

LA PALABRA

Lee Proverbios 25:13 y Juan 7:37-39 juntos:

Estas Escrituras son una invitación de Cristo a refrescarse y a su vez refrescar a los demás con su agua viva. Descubramos por qué su oferta fue tan significativa.

La Fiesta de los Tabernáculos celebró cómo Dios sacó agua de la roca para satisfacer a los israelitas quejosos (Números 20:8-11). Durante esta fiesta, los sacerdotes realizaron un ritual solemne, símbolo de este antiguo acontecimiento. Todos los días durante siete días, había una procesión desde el Templo hasta la Piscina de Siloam. Un sacerdote llenaba su jarra de oro de la piscina mientras un coro cantaba Isaías 12:3: "Con alegría beberás profundamente de la fuente de salvación". A continuación, los sacerdotes marchaban alrededor del altar del Templo. Al séptimo día, el *día más grande*, marcharon alrededor del altar siete veces cantando Salmos 118:25: "Por favor, Señor, por favor sálvanos. Por favor, Señor, por favor danos éxito."

Fue probablemente durante el clímax de este ritual cuando Cristo se paró en un momento dramático y gritó su invitación a beber de su agua viva. Él reveló en ese momento que él era el cumplimiento de la profecía, "beberás profundamente de la fuente de salvación". Y Él fue la respuesta a la oración: "Señor, por favor sálvanos". El agua de la roca en Números y la Fiesta de los Tabernáculos fueron parte del plan de Dios para conducir y presagiar la salvación que ofrecería en Jesús. Jesús dice: "Venid a mí"; él es el plan de Dios para *que todos* vengan y sean renovados en Él.

Pregunta

❓ ¿A qué Jesús se refiere con el agua viva? ¿Qué ofrece exactamente Jesús aquí?

❓ Describir la sed espiritual. ¿Cuándo fue un momento en que realmente tenías sed del refrigerio de Dios?

❓ Piensa en tu vida ahora mismo. Imagínese experimentar el ritual solemne, demasiado familiar descrito en este pasaje año tras año, y luego escuchar a Jesús gritar su invitación a todos los que pudieron escuchar. ¿Cómo cree que respondería a esta inesperada "interrupción"?

❓ "Mensajeros de confianza refrescan como la nieve en verano." Si eres la mensajera de Dios, ¿crees que entregar fielmente Su mensaje refresca y revive a los demás? Si es así, ¿cómo?

Spa del Corazón

❓ El agua viva a la que se refiere Jesús es el Espíritu Santo. ¿Qué papel desempeña el Espíritu Santo y qué papel desempeñamos al transmitir el mensaje de Cristo?

❓ ¿Cómo crees que se debe ver o ser el mensajero de Dios, al entregar el mensaje "ven a beber"? ¿Cómo puedes convertirte en un mensajero más confiable?

Consejo Sincero

El Manantial fue la única fuente de agua dulce para la ciudad de Jerusalén. Con el fin de llevar el agua a la piscina de Siloam y evitar el asedio de los enemigos por el agua, una gran hazaña necesitaba ser lograda: ¡Un conducto fue excavado a través de roca sólida que era 1,780 pies de largo!

Qué hazaña: un canal de la longitud de cinco campos de fútbol cortados a través de roca sólida para llevar agua refrescante a la gente. Es una hermosa representación visual de "ríos de agua viva [que fluyen] de su corazón". ¡Cuánto más maravilloso fue la hazaña del sacrificio de Dios para traernos esta agua y el poder del Espíritu Santo para refrescarnos!

ORACIÓN

Números 6:24-26.

¡En las últimas seis semanas, hemos aprendido a descansar en Jesús, a encontrar sanidad, a regocijarnos en su amor, a ser humildes amigos, y ahora cómo compartir su refrigerio con otros! Démosle las gracias por su amor en nuestras vidas.

Tiempo de Amigas (opcional)

En estas seis semanas, tú y tus amigas han crecido en relaciones entre sí y, lo que es más importante, con Dios. Querrás un recuerdo de eso, así que usa las páginas de Recuerdos Refrescantes al final de este libro para conmemorar tu tiempo juntos. Si estás en un grupo más grande, es posible que quieras entrar en grupos de cuatro o cinco para realizar esta actividad.

Escriba su nombre en la parte inferior de su página; luego pásenlo a tu derecha. A medida que reciba los libros de los demás, piense en una lección importante que aprendió o en la información que obtuvo durante sus seis semanas juntos y escriba esto en la página, junto con su nombre y número de teléfono o dirección de correo electrónico. Pásenlo a la derecha. Continúe escribiendo y pasando los libros hasta que cada uno de ustedes tenga una página llena de pensamientos significativos. Usa esto para animarnos, para orar el uno por el otro y para seguir construyendo esas amistades. Mientras escribes, chatea sobre cómo las últimas seis semanas te han beneficiado.

Tomar Acción (En tu tiempo puedes hacerlo juntas como aparte)

Spa del Corazón

¡No hablemos solo de ser mensajeros del refresco de Cristo, vamos a hacerlo! Escribe a continuación cómo vas a refrescar a los demás con el agua viva de Cristo. Si te cuesta pensar en algo, elige una de las siguientes.

ESTA SEMANA

- Voy a ser mensajero del refresco de Cristo:

- Me aseguraré de haber aceptado el mensaje de Jesús de venir a beber pasando algún tiempo orando con Dios y hablando honestamente con él acerca de dónde está mi corazón.
- Voy a compartir cómo el agua viva de Cristo ha cambiado mi vida con otra persona, sobre vasos de té helado u otra bebida fría y refrescante.
- Mantendré a mano un recipiente de menta de menta fresca esta semana. Cada vez que me meto uno en la boca y experimento un estallido de refresco, le daré gracias a Dios por un amigo diferente y le pediré a Dios que le traiga refrescarse esta semana. ¡Tal vez Dios incluso me use para ser esa fuente de refresco!

¿TODAVÍA TIENES SED? (Algunas escrituras para estudiar en la semana)

1 Tesalonicenses 1:5

❓ ¿Cómo pueden asegurarse de que sus esfuerzos por compartir el mensaje de Jesús con los demás se hagan por medio del poder del Espíritu Santo?

Isaías 58:11

❓ Imagina a un mensajero de confianza que te entregue este mensaje. ¿Cómo te ayudaría este mensaje ahora mismo?

Salmo 42:1-2

❓ ¿Qué crea la sensación de sed espiritual en ti? ¿Saber que los demás pueden tener esta misma sed te motiva a ser un mensajero fiel?

Salmo 1:1-3

❓ Somos comparados con árboles a lo largo de una orilla del río. ¿Qué hace que estos árboles sean saludables? Piensa en un "árbol" espiritual que hayas conocido. ¿Cómo te refrescó esta persona? ¿Qué refrigerio puedes ofrecer a los demás?

Gálatas 5:22-23

Spa del Corazón

❓ Piensa en una relación o situación en tu vida que no va tan bien. Describe cómo sus acciones y actitudes serían diferentes aplicando esas evidencias del Espíritu Santo en su vida.