UN AÑO DE CAMBIOS

GUÍA DE DISCUSIÓN PARA GRUPOS

DÍAS 178 AL 179

34

CAMBIOS PROFUNDOS

CONEXIÓN CON DIOS

Cuando sientes que la presión de la vida crece alrededor de ti y dentro de ti, ¿qué es más fácil: alejarte del Señor o acercarte a Él?

CONEXIÓN CON LA VERDAD DE DIOS

Las disciplinas espirituales:
El descanso

La vida diaria con frecuencia es una experiencia muy demandante. Detrás de casi cada rostro se encuentra una persona cansada, ansiosa, agobiada, sobrecargada o preocupada.

- ¿Con qué frecuencia experimentas estos estados emocionales?

  __Casi cada semana.
  __En algunos momentos del mes.
  __Muy rara vez.

Si tienes que enfrentar este tipo de situaciones con más frecuencia de la que quisieras, no eres la única persona que lo experimenta. Según la Organización Mundial de la Salud, 264 millones de adultos en el mundo padecen de ansiedad u otro trastorno asociado (sin contar a una enorme cantidad de jóvenes).

¿Cuál es el impacto que esto tiene en las personas? Un escritor ha dicho que "*el estrés a largo plazo es un predecesor de la depresión. Agota tu sistema emocional y reduce tu habilidad para estar equilibrado… Cuando la mente es puesta bajo la constante presión de cumplir plazos, el resultado es ansiedad, que pone al cuerpo a funcionar en estado de crisis. La presión arterial sube, el*

ritmo cardíaco aumenta. El resultado de este desgaste acelerado son las úlceras, ataques de ansiedad y de pánico y enfermedades del corazón"[1].

EL DISEÑO PERFECTO

Cuando Dios creó todo al principio, la vida fue diseñada para ser muy diferente de lo que ahora es.

- ¿Qué hizo Dios al terminar la creación? (Ver Génesis 2:2-3).

"*Cada día de la creación termina de la misma forma. Dios se detiene. Frena. Deja de trabajar. Observa. Admira su obra. Y se recrea. Finalmente, pronuncia siete veces las famosísimas palabras que expresan su profundo deleite: «Y vio Dios que era bueno» ¿Qué sucede en el séptimo día de la creación? Dios se toma un día entero para prolongar esa experiencia...¿De qué trata la disciplina del descanso? La disciplina del descanso es el hábito de separar un día de la semana para vivir la disciplina del gozo y la disciplina de la comunión con mayor intensidad ¿Qué es lo que buscamos? Lo mismo que Dios; prolongar e intensificar nuestro aprecio y deleite en todo lo que Él ha hecho*"[2].

Como cristiano, ¿estoy obligado a dejar de trabajar el día sábado, como lo hacía un judío de acuerdo a la ley de Moisés?

"*La cruz nos libera de obedecer el rito (es decir, para nosotros ha dejado de ser una ley)*"[3]. Pero hemos sido llamados a vivir el día de reposo como una disciplina. Esa ley, como muchas otras, han sido cumplidas (por y en Cristo). Sin embargo, ¿peco si nunca descanso? Sí.

1 Wayne Cordeiro, Andar con el tanque vacío.

2 Un año de cambios, día 178.

3 Ibíd.

- ¿Tienes el hábito de separar un día para cambiar la rutina, descansar y recrearte en Dios?

El médico cristiano Paul Tournier propuso: "*Nuestra fatiga, física o emocional, es ante todo una señal de nuestro alejamiento de Dios, y la gran fatiga del mundo moderno expresa su inmensa necesidad de volver a Él*"[4].

Es por eso que "*necesitamos hacer el hábito de separar un tiempo regular (idealmente un día a la semana) para frenar, soltar nuestras obligaciones y dedicarnos intencionalmente a buscar el descanso físico, emocional y espiritual*"[5].

EL DILEMA PERMANENTE

"*¡Descansar debería ser un deleite! Sin embargo, para muchos de nosotros no lo es. La mayoría de las personas tenemos un problema: no sabemos descansar santamente. Desvariamos entre dos polos: el descanso insano y el no descanso. En el primer caso, idolatramos el ocio y la distracción. En el segundo, idolatramos el trabajo, los proyectos y las ambiciones personales. Piénsalo, si trabajas trece o catorce horas diarias, tarde o temprano sufrirás un colapso nervioso*"[6].

- ¿Hacia cuál de esos dos polos tiendes a inclinarte con mayor facilidad?

- ¿Cuál es el resultado de eso en ti?

El Dr. Patrick Carnes ha escrito: "*Casi todas las caídas en una adicción comienzan con un desequilibrio en la forma de vida. Vivir en los extremos - con frenesí sobre limitado y agotado- conduce a*

4 La Fatiga en la Sociedad Contemporánea.

5 Un año de cambios, día 178.

6 Ibíd.

sentimientos adictivos de derechos adquiridos (yo me lo merezco) y de negación (un poco no puede ser malo)... los adictos no saben jugar a divertirse. Para muchos detenerse a oler las rosas les parece raro, inmerecido e improductivo"[7].

Para evitar este tipo de desequilibrio necesitamos entender dos condiciones necesarias para ejercitarnos en la disciplina del descanso.

1. Intención

Muy rara vez las personas hacemos algo, sin una clara intención para hacerlo. Esto también se aplica al separar un tiempo para el reposo.

- ¿Qué dijo el Señor al pueblo de Israel en Éxodo 20:8? "_____ del día de reposo para santificarlo".

La primera palabra del versículo expresa una acción imperativa, algo que debe ser hecho.

- ¿Por qué creen que es necesario que pongamos especial atención en esto? ¿Por qué se llama a los creyentes a acordarse de ese día?

La razón por la que es necesario tener en mente el día de reposo es porque con frecuencia lo perdemos de vista. Aquello que no está en nuestra agenda, simplemente no está. Ahora bien, el día de reposo tenía un propósito definido.

- ¿Qué dice al respecto el versículo 10? "mas el séptimo día es reposo _____".

"*Santificar significa separar algo (en este caso, un día) para darle un uso especial, selecto y distinto. ¿Cuál es es el uso principal que debía darse a ese día? «[el] día de reposo es para el Señor»*"[8].

7 Ibíd.

8 Ibíd., día 179.

Sin embargo, el día de reposo para muchos cristianos hoy se ha vuelto un día de trabajo.

Para muchos de nosotros, ese día es el día para realizar compras de supermercado, terminar tareas escolares, limpiar la casa y una larga lista de actividades.

- ¿Has estado planificando tus días de descanso con la intención de que sean días para la renovación física, emocional y espiritual? ¿O solo has estado viviendo el día dejándote llevar por lo mucho que hay por hacer?

2. Integración

Nuestra vida, aunque desempeña diversos roles, es una sola. No podemos dividirla en secciones desconectadas entre sí. Por eso, el descanso como disciplina debe abarcar todos los aspectos esenciales de nuestra persona.

¿Qué podemos hacer en un tiempo o día dedicado al reposo?[9]

- Cultivar nuestra relación con el Señor. El reposo es un tiempo para buscar al Señor de forma más extensa e intensa. Después de todo, el día de reposo es "para el Señor".
- Conectar con tu familia. La vida diaria se asemeja a un torbellino de actividades y obligaciones. Muy pocas familias sobrevivirán, y mucho menos prosperarán, en un entorno tan opresivo.

  "Si no separas un tiempo regular para buscar a Dios y no dedicas un día especial para reconectar con Él y disfrutar con los tuyos ¿Debería sorprenderte que te sientas ansioso, malhumorado, distante o frío?"[10].

9 Adaptado de un año de cambios día 179.

10 Un año de cambios, día 178.

- Relajarte sanamente. ¿Cuál es la actividad que más disfrutas? ¿Salir en bicicleta? ¿Leer? ¿Caminar? ¿Dormir la siesta? ¿Cocinar y comer en familia? ¡Practícala con un corazón agradecido! ¡Incluye a Dios al hacerlo! Hagas lo que hagas ¡Hazlo con Él!
- Servir a otros. Ministrar a otros puede y debe ser parte de tu tiempo de descanso. Si lo haces para Cristo y con Cristo, ¡servir es una fuente de gozo y descanso para el alma!

CONEXIÓN CON LA MISIÓN DE DIOS

Tus familiares y conocidos no cristianos también luchan con este estilo de vida agitado. Ellos también enfrentan los estados emocionales de los que hemos hablado hoy.

¿Cuál es la diferencia entre ellos y tú? Ellos no tienen al Señor para ser fortalecidos en medio de sus emociones, ni cuentan con Su Palabra para ser guiados con sabiduría en medio de los dilemas de la vida moderna. ¿A qué recurren entonces? ¿Dónde buscan guía? ¿Cómo hacen para lidiar con tanta presión? Acércate a ellos, con un corazón humilde y vulnerable, y cuéntales sobre los desafíos que enfrentas y cómo Dios te ayuda en medio de ellos.

Pregúntales si puedes orar por alguna necesidad que ellos estén enfrentando y mantente cerca.

Recuerda, para muchos, tu vida es el único canal por medio del cual tienen acceso al evangelio.

Hazlo práctico

Haz un plan para las próximas cuatro semanas y establece un día de reposo.

Luego, organiza tus actividades para ese día. Asegúrate que los cuatro aspectos de arriba estén

incluidos.

En el apartado “servir a otros”, incluye a personas no cristianas que conozcas. Dedica tiempo y acciones que te permitan conectar con ellas y mostrarles a Jesús y el evangelio.