

*Rhythms*  
OF REST

THE PRACTICE OF FINDING REST

RITMOS DEL DESCANSO

©Copyright 2024. A meno que se indique lo contrario, todas las citas de las escrituras tomadas de La Santa Biblia, Nueva Versión Internacional® NVI® Copyright© 1973 1978 1984 2011 por Biblica, Inc. ™ Usado con permiso. Todos los derechos reservados en todo el mundo.

# *Bienvenidos*

## AL ESTUDIO DE LOS RITMOS DEL DESCANSO.

Nos alegra mucho que te unas a nosotros en esta serie de mensajes, mientras bajamos el ritmo, hacemos espacio para Dios y redescubrimos el descanso para el cual fueron creadas nuestras almas.

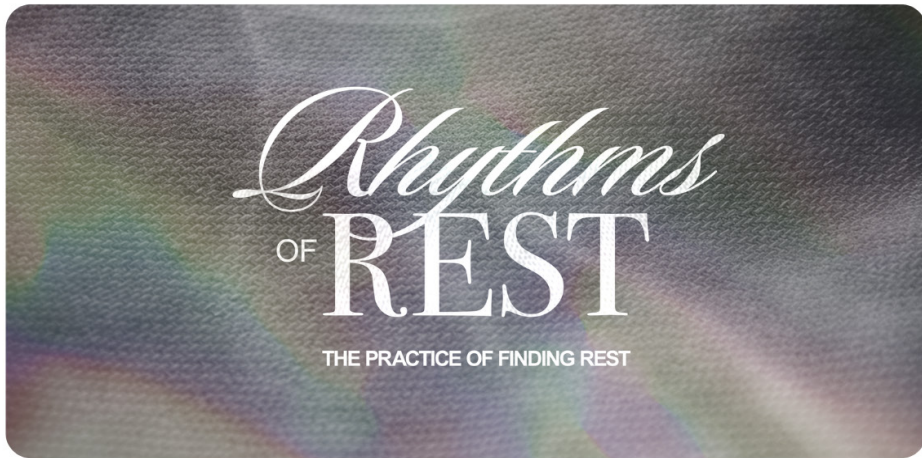
Junto a esta serie, estaremos leyendo *“La Eliminación Despiadada de la Prisa” (The Ruthless Elimination of Hurry)*, de John Mark Comer, como familia en Cristo. Esta guía está diseñada para acompañar tanto la lectura del libro como nuestros mensajes dominicales.

Cada semana incluye un plan de lectura y preguntas de reflexión basadas en el libro, así como un resumen del mensaje, un pasaje bíblico clave y preguntas adicionales para la conversación en grupo. También encontrarás algunas prácticas sencillas que puedes realizar por tu cuenta.

Durante nuestros servicios de fin de semana, nos centraremos en un Salmo específico cada semana. Te animamos a dedicar tiempo a lo largo de la semana para reflexionar sobre ese Salmo utilizando la *“Lectio Divina”* (Lectura Divina). Si no está familiarizado con esta práctica, las instrucciones se incluyen en la página 5.

Cada semana concluirá también con una aplicación práctica para ayudarte a vivir los ritmos de descanso que estamos aprendiendo juntos.

Así que toma tu libro, reúne a tu grupo pequeño, a tu familia o a tus amigos —y no te olvides de tu *“Uno”*— y acompáñanos mientras aprendemos sobre los Ritmos del Descanso.



# INTRODUCCIÓN

## *a la Serie:*

En un mundo que nunca desacelera, la mayoría de nosotros corremos a toda velocidad; pero, ¿realmente estamos llegando a algún lugar? Llenamos nuestras agendas, perseguimos siempre algo más e intentamos demostrar nuestro valor; y, sin embargo, seguimos encontrando nuestras almas exhaustas y vacías.

En esta serie, re-descubriremos el mandato de Dios respecto al verdadero descanso: no solo físico, sino también emocional y espiritual. Desde la observancia del día de reposo hasta la lucha por hallar contentamiento, la búsqueda de nuestra identidad y el equilibrio de nuestras agendas, aprenderemos a reordenar nuestras prioridades y a hacer espacio para aquello que realmente importa.

## *al Libro:*

*La Eliminación Despiadada de la Prisa*, de John Mark Comer, nos invita a confrontar el ritmo acelerado y la distracción con la que muchos de nosotros vivimos, así como el impacto que esto tiene en nuestras almas. A través de perspectivas prácticas y sabiduría espiritual, Comer nos muestra cómo la prisa, el ajetreo y la distracción constante constituyen algunas de las mayores barreras para llevar una vida plena junto a Dios.

# LECTIO DIVINA

La Lectio Divina es una forma sencilla y una forma de orar mientras lees las Escrituras, cuyo objetivo no es solo comprender el texto, sino detenerse y escuchar la voz de Dios.

Estos son los cuatro pasos:

## *Lectio*

(Lectura/Escucha): Lee el pasaje lentamente —en voz alta, si es posible— y varias veces. Presta atención a alguna palabra, frase o imagen que hable directamente a tu corazón.

## *Meditatio*

(Meditación/Reflexionar): Reflexiona sobre la palabra o frase que resonó en ti. Examínala, permitiendo que impacte tus pensamientos, recuerdos y deseos. Pregúntate por qué esa parte en particular te habla en tu situación actual de vida.

## *Oratio*

(Oración/Respuesta): Habla con Dios sobre lo que has experimentado. Esta es una conversación en la que respondes al texto, ofreciendo alabanza, gratitud o una petición de ayuda para ponerlo en práctica.

## *Contemplatio*

(Contemplación/Descanso): Suelta las palabras y los pensamientos. Simplemente descansa en la presencia de Dios y saborea la dulzura de su palabra. Se trata de un enfoque silencioso y amoroso en Dios.

*Semana 1*

# EL MANDATO DE DESCANSAR

*“Vengan a mí todos ustedes que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso. Tomen mi yugo sobre ustedes y aprendan de mí, pues soy manso y humilde de corazón, y hallarán descanso para sus almas. Porque mi yugo es fácil y ligera mi carga.*

**MATEO 11:28-30**

## *Mensaje:*

En una cultura que celebra el ajetreo, el descanso puede parecer un lujo o incluso una debilidad. Pero el descanso no es solo una buena idea; es un mandato de Dios. Esta semana, exploramos la invitación de Jesús a “venir y hallar descanso”, no solo como descanso físico, sino como descanso para nuestras almas. A medida que comenzamos a adoptar los ritmos de descanso de Dios, hallamos una sensación más profunda de paz y alineación con la vida que Él diseñó para nosotros.

### REGUNTAS PARA DISCUSIÓN:

1. ¿Cómo se encuentra tu alma en este momento? ¿Crees que se siente plena o más bien vacía? ¿A qué crees que se deba esto?
2. Cuando escuchas que el descanso es un mandato de Dios, ¿cuál es tu reacción inicial? ¿Por qué crees que Dios ordenaría el descanso, en lugar de simplemente sugerirlo?
3. ¿Qué “cargas” estás llevando actualmente que te dificultan el descanso? Si te sientes cómodo, compártelo con el grupo y tómense un tiempo para orar los unos por los otros.

RHYTHMS  
OF REST

# *El Libro*

LECTURA: PARTE 1 – EL PROBLEMA | A PRISA: EL GRAN ENEMIGO DE LA VIDA ESPIRITUAL  
UNA BREVE HISTORIA DE LA VELOCIDAD | ALGO ANDA PROFUNDAMENTE MAL

PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN:

1. Si tuvieras un día completamente libre y sin responsabilidades, ¿qué harías?
2. ¿En qué aspecto de tu vida diaria te sientes más apresurado en este momento?
3. Tras leer los tres síntomas de la enfermedad de la prisa (pág. 47), ¿cómo te identificas con ellos?
  - cambiar de fila en la caja porque parece más corta o más rápida
  - contar los coches que tienes delante y elegir la fila que tiene menos vehículos o la que avanza más rápido
  - realizar múltiples tareas a la vez (multitareas) hasta el punto de olvidar una de ellas

## *Por Tu Cuenta*

LECTIO DIVINA:

Lee el Salmo 91 y Practica la Lectio Divina.

DEVOCIONALES DIARIOS:

Sigue los devocionales de esta semana en la aplicación o en el sitio web de Sunnybrook.

APLICACIÓN PRÁCTICA:

Ayuna de tu teléfono esta semana. Puedes empezar poco a poco, con solo unas pocas horas, o intentar hacerlo medio día, un día entero o más tiempo.

# Salmos 91

*El que habita al abrigo del Altísimo  
Morará bajo la sombra del Omnipotente.  
Diré yo a Jehová: Esperanza mía, y castillo mío;  
Mi Dios, en quien confiaré.  
Él te libraré del lazo del cazador,  
De la peste destructora.  
Con sus plumas te cubrirá,  
Y debajo de sus alas estarás seguro;  
Escudo y adarga es su verdad.  
No temerás el terror nocturno,  
Ni saeta que vuele de día,  
Ni pestilencia que ande en oscuridad,  
Ni mortandad que en medio del día destruya.  
Caerán a tu lado mil,  
Y diez mil a tu diestra;  
Mas a ti no llegará.  
Ciertamente con tus ojos mirarás  
Y verás la recompensa de los impíos.  
Porque has puesto a Jehová, que es mi esperanza,  
Al Altísimo por tu habitación,  
No te sobrevendrá mal,  
Ni plaga tocará tu morada.  
Pues a sus ángeles mandará acerca de ti,  
Que te guarden en todos tus caminos.  
En las manos te llevarán,  
Para que tu pie no tropiece en piedra.  
Sobre el león y el áspid pisarás;  
Hollarás al cachorro del león y al dragón.  
Por cuanto en mí ha puesto su amor, yo también lo libraré;  
Le pondré en alto, por cuanto ha conocido mi nombre.  
Me invocará, y yo le responderé;  
Con él estaré yo en la angustia;  
Lo libraré y le glorificaré.  
Lo saciaré de larga vida,  
Y le mostraré mi salvación.*

# LA PARADOJA DE LA PRIORIDAD

*Semana 2*

*También les dijo: “Estén atentos y  
cúdense de toda forma de avaricia;  
porque aun cuando alguien tenga  
abundancia, su vida no consiste en sus  
bienes.”*

**LUCAS 12:15**

# Mensaje

Vivimos en un mundo que constantemente nos empuja a querer más. La presión por mantener el ritmo, lograr cosas y acumular a menudo nos deja con una falta de satisfacción y una sensación de inquietud perpetua. Esta semana, analizamos la advertencia de Jesús sobre el peligro del “más” y descubrimos el costo oculto de perseguirlo. Aprendimos que existe un camino mejor: uno que conduce a la libertad.

## PRECUNTAS PARA DISCUSIÓN:

1. ¿Dónde percibes la tensión entre “tener lo suficiente” y “querer más” en tu vida?
2. ¿De qué manera el bajar el ritmo podría ayudarte a sentirte más satisfecho? ¿En cuál área de tu vida en la que “menos” podría en realidad conducirte a una mayor paz?

RHYTHMS  
OF REST

# *el Libro*

LECTURA: PARTE 2 - LA SOLUCIÓN | PISTA: LA SOLUCIÓN NO ES TENER MÁS TIEMPO  
EL SECRETO DEL YUGO FÁCIL | DE LO QUE REALMENTE ESTAMOS HABLANDO ES DE UNA  
REGLA DE VIDA

## PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN:

1. Si tu vida tuviera una velocidad en este momento, ¿cuál sería?
  - a. 25 mph (lenta y constante)
  - b. 55 mph (normal)
  - c. 85 mph (bastante ajetreada)
  - d. Más de 100 mph (apenas aguantando)
2. John Mark Comer habla sobre convertirse en un aprendiz de Jesús, y no solo creer en Él. ¿Cuál crees que es la diferencia?
3. Al volver a examinar nuestras limitaciones (págs. 65–68), ¿cuáles son las que más resuenan contigo? ¿Cómo te sientes ante la idea de aceptar esos límites en tu propia vida?
4. ¿Cómo podría cambiar tu vida si la centraras intencionalmente en estos tres objetivos: estar con Jesús, llegar a ser como Jesús, y hacer lo que Él haría en tu lugar?

# *Por Tu Cuenta*

## LECTIO DIVINA:

Lee el Salmo 16 y Practica la Lectio Divina.

## DEVOCIONALES DIARIOS:

Sigue los devocionales de esta semana a través de la aplicación o el sitio web de Sunnybrook.

## APLICACIÓN PRÁCTICA:

Elige un área para “simplificar” esta semana —gastos, compras, alimentación o compromisos— y, de manera intencional, haz menos en lugar de más.

## *Salmos 16*

SALMO DE DAVID.

*Guárdame, oh Dios, porque en ti he confiado.  
Oh alma mía, dijiste a Jehová:  
Tú eres mi Señor;  
No hay para mí bien fuera de ti.  
Para los santos que están en la tierra,  
Y para los íntegros, es toda mi complacencia.  
Se multiplicarán los dolores de aquellos que sirven diligentes a  
otro dios.  
No ofreceré yo sus libaciones de sangre,  
Ni en mis labios tomaré sus nombres.  
Jehová es la porción de mi herencia y de mi copa;  
Tú sustentas mi suerte.  
Las cuerdas me cayeron en lugares deleitosos,  
Y es hermosa la heredad que me ha tocado.  
Bendeciré a Jehová que me aconseja;  
Aun en las noches me enseña mi conciencia.  
A Jehová he puesto siempre delante de mí;  
Porque está a mi diestra, no seré conmovido.  
Se alegró por tanto mi corazón, y se gozó mi alma;  
Mi carne también reposará confiadamente;  
Porque no dejarás mi alma en el Seol,  
Ni permitirás que tu santo vea corrupción.  
Me mostrarás la senda de la vida;  
En tu presencia hay plenitud de gozo;  
Delicias a tu diestra para siempre.*

# CRISIS EXISTENCIAL

*Semana 3*

*“Entonces Jesús dijo a sus discípulos: Si alguno quiere venir en pos de mí, niéguese a sí mismo, y tome su cruz, y sígame. Porque todo el que quiera salvar su vida, la perderá; y todo el que pierda su vida por causa de mí, la hallará. Porque ¿qué aprovechará al hombre, si ganare todo el mundo, y perdiere su alma? ¿O qué recompensa dará el hombre por su alma?”*

**MATEO 16:24-26**

# Mensaje

Gran parte de nuestras vidas puede verse moldeada por lo que hacemos, lo que logramos o la forma en que los demás nos perciben. La presión por demostrar nuestro valor puede dejarnos exhaustos y en busca de algo más. En este mensaje, se nos planteó la siguiente pregunta: ¿Qué te define? También escuchamos la invitación de Jesús a deponer las falsas identidades que cargamos y a encontrar nuestra identidad en Él, para así poder hallar la paz.

## PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN:

1. Si alguien tuviera que describirte con una sola palabra en este preciso momento, ¿cuál crees que sería? ¿Qué palabra te gustaría que fuera?
2. Jesús dice: “Si alguien quiere ser mi discípulo, debe negarse a sí mismo...”. ¿Qué significa esa frase para ti, personalmente?
3. ¿De qué manera el ruido constante y las comparaciones dificultan el saber quién eres realmente? ¿Qué podrías descubrir sobre ti mismo en el silencio con Dios?

RHYTHMS  
OF REST

# *el Libro*

LECTURA: INTERMEDIO | SILENCIO Y SOLEDAD | SABBAT

## PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN:

1. ¿Cuál es tu reacción inicial ante la idea del silencio y la soledad: comodidad, incomodidad o algo distinto? ¿Por qué?
2. ¿Por qué crees que el silencio puede ser un espacio tan poderoso para el crecimiento espiritual?
3. ¿Alguna vez te sientes culpable al descansar? ¿De dónde crees que proviene ese sentimiento?
4. El libro describe el Sabbat simplemente como un día para detenerse: dejar de trabajar, dejar de desear, dejar de preocuparse; simplemente detenerse (página 148). ¿Alguna vez has tomado un día de Sabbat? ¿Cómo sería para ti comenzar a hacerlo?

# *Por Tu Cuenta*

## LECTIO DIVINA:

Lee el Salmo 42 y practica la Lectio Divina.

## DEVOCIONALES DIARIOS:

Sigue los devocionales de esta semana a través de la aplicación o el sitio web de Sunnybrook.

## APLICACIÓN PRÁCTICA:

Aparta un tiempo intencional con Dios esta semana. Si te es posible, comprométete a dedicar un día al Sabbat (día de descanso), o comienza con tan solo unas pocas horas. Usa ese tiempo para leer las Escrituras, orar o dar un paseo con Dios.

# Salmo 42

AL MÚSICO PRINCIPAL. MASQUIL DE LOS HIJOS DE CORÉ.

*Como el ciervo brama por las corrientes de las aguas,  
Así clama por ti, oh Dios, el alma mía.  
Mi alma tiene sed de Dios, del Dios vivo;  
¿Cuándo vendré, y me presentaré delante de Dios?  
Fueron mis lágrimas mi pan de día y de noche,  
Mientras me dicen todos los días: ¿Dónde está tu Dios?  
Me acuerdo de estas cosas, y derramo mi alma dentro de mí;  
De cómo yo fui con la multitud, y la conduje hasta la casa de Dios,  
Entre voces de alegría y de alabanza del pueblo en fiesta.  
Por qué te abates, oh alma mía,  
Y te turbas dentro de mí?  
Espera en Dios; porque aún he de alabarle,  
Salvación mía y Dios mío.  
Dios mío, mi alma está abatida en mí;  
Me acordaré, por tanto, de ti desde la tierra del Jordán,  
Y de los hermonitas, desde el monte de Mizar.  
Un abismo llama a otro a la voz de tus cascadas;  
Todas tus ondas y tus olas han pasado sobre mí.  
Pero de día mandará Jehová su misericordia,  
Y de noche su cántico estará conmigo,  
Y mi oración al Dios de mi vida.  
Diré a Dios: Roca mía, ¿por qué te has olvidado de mí?  
¿Por qué andaré yo enlutado por la opresión del enemigo?  
Como quien hiere mis huesos, mis enemigos me afrentan,  
Diciéndome cada día: ¿Dónde está tu Dios?  
¿Por qué te abates, oh alma mía,  
Y por qué te turbas dentro de mí?  
Espera en Dios; porque aún he de alabarle,  
Salvación mía y Dios mío.*

RE-ESCRIBE TU AGENDA

*Semana 4*

*Enséñanos de tal modo a contar nuestros días, Que traigamos al corazón sabiduría.*

**SALMOS 90:1-12**

# Mensaje

La forma en que empleamos nuestro tiempo revela aquello que más nos importa. Nuestras agendas cuentan una historia más profunda sobre nuestras prioridades, e incluso sobre nuestra visión de Dios. Esta semana, se nos invitó a examinar con honestidad cómo estamos viviendo nuestros días y se nos desafió a realinear nuestro tiempo con aquello que verdaderamente importa. Cuando re-ordenamos nuestras prioridades y creamos un espacio intencional para Dios, comenzamos a experimentar una mayor paz, claridad y una vida que refleja Su propósito en nosotros y a través de nosotros.

## PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN:

1. Si alguien mirara tu calendario, ¿qué supondría que es lo más importante para ti?
2. ¿Estás de acuerdo con la idea de que tu agenda refleja tu visión de Dios? ¿Por qué o por qué no?
3. ¿Cuáles son las tres prioridades principales que deseas que refleje tu vida? ¿En qué medida coincide tu agenda actual con esas prioridades?

RHYTHMS  
OF REST

# *el Libro*

LECTURA: SIMPLICIDAD | DESACELERACIÓN | EPÍLOGO

PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN:

1. ¿Qué crees que se interpone hoy en día para vivir una vida más sencilla?
2. ¿De qué manera el materialismo consume tanto nuestro tiempo como nuestro dinero?
3. ¿Qué te llama la atención sobre el hecho de que Jesús nunca actuaba con prisa, ni siquiera bajo presión?
4. ¿Cómo sería creer que tu valor no está ligado a cuán rápido o productivo Seas?

# *Por Tu Cuenta*

LECTIO DIVINA:

Lee el Salmo 90 y practica la Lectio Divina.

DEVOCIONALES DIARIOS:

Siga los devocionales de esta semana a través de la aplicación o el sitio web de Sunnybrook.

APLICACIÓN PRÁCTICA:

Descargue el cuaderno de trabajo “How to Un-Hurry” (Cómo Desacelerar), que se encuentra al final de su libro, para ayudarle a comenzar a poner en práctica estas enseñanzas.

# Salmos 90:1-12

## ORACIÓN DE MOISÉS, VARÓN DE DIOS.

Señor, tú nos has sido refugio  
De generación en generación.  
Antes que nacieran los montes  
Y formases la tierra y el mundo,  
Desde el siglo y hasta el siglo, tú eres Dios.  
Vuelves al hombre hasta ser quebrantado,  
Y dices: Convertíos, hijos de los hombres.  
Porque mil años delante de tus ojos  
Son como el día de ayer, que pasó,  
Y como una de las vigiliás de la noche.  
Los arrebatas como con torrente de aguas; son como sueño,  
Como la hierba que crece en la mañana.  
En la mañana florece y crece;  
A la tarde es cortada, y se seca.  
Porque con tu furor somos consumidos,  
Y con tu ira somos turbados.  
Pusiste nuestras maldades delante de ti,  
Nuestros yerros a la luz de tu rostro.  
Porque todos nuestros días declinan a causa de tu ira;  
Acabamos nuestros años como un pensamiento.  
Los días de nuestra edad son setenta años;  
Y si en los más robustos son ochenta años,  
Con todo, su fortaleza es molestia y trabajo,  
Porque pronto pasan, y volamos.  
¿Quién conoce el poder de tu ira,  
Y tu indignación según que debes ser temido?  
Enseñanos de tal modo a contar nuestros días,  
Que traigamos al corazón sabiduría.  
Vuélvete, oh Jehová; ¿hasta cuándo?  
Y ten calma para con tus siervos.  
De mañana sácianos de tu misericordia,  
Y cantaremos y nos alegraremos todos nuestros días.  
Alégranos conforme a los días que nos afligiste,  
Y los años en que vimos el mal.  
Aparezca en tus siervos tu obra,  
Y tu gloria sobre sus hijos.  
Sea la luz de Jehová nuestro Dios sobre nosotros,  
Y la obra de nuestras manos confirma sobre nosotros;  
Sí, la obra de nuestras manos confirma.

*Notas*

RHYTHMS  
OF REST

*Notas*

RHYTHMS  
OF REST

