

# Ritmos Saludables

## Los 3 Ritmos Esenciales

### Intro

- Hemos aprendido que no **somos máquinas** diseñadas para producir. **Somos humanos diseñados para trabajar, descansar, jugar y relacionarnos.**
- Hoy hablaremos específicamente de 3 Ritmos / Prácticas conocidas como **Disciplinas Personales** que nos ayudan a orientar nuestras vidas en dirección a Dios.

#### 3 Ritmos Esenciales

Tiempo a solas con Dios

Tiempo en Comunidad

Día de Descanso

- Para lograr incorporar estos 3 ritmos a nuestras vidas necesitarás disciplina.

**DISCIPLINA = HACER AHORA LO QUE NO TE GUSTA PARA DISFRUTAR DESPUÉS LO QUE VERDADERAMENTE ANHELAS.**

- La mayoría de nosotros sabemos lo que debemos hacer PERO no lo hacemos y eso es lo deseamos evitar al terminar esta serie. Pablo decía:

#### Romanos 7:15,18 (NVI)

15 No entiendo lo que me pasa, pues **no hago lo que quiero**, sino lo que aborrezco.

18 ¡Soy un pobre miserable! ¿Quién me librará de este cuerpo sujeto a la muerte?

- ¡Jesús es la respuesta a esa pregunta, con su ayuda podemos hacerlo!
- La **DISCIPLINA AHORA** nos librará del **ARREPENTIMIENTO DESPUÉS**.

## Trans - ¿Listos para observar de cerca el primer ritmo?

### 1. Tiempo a solas con Dios

Lucas 5

15 Sin embargo, la fama de Jesús se extendía cada vez más, de modo que acudían a él multitudes para oírlo y para que los sanara de sus enfermedades. 16 Él, por su parte, solía retirarse a lugares solitarios para orar.

En Lucas podemos observar una dinámica en la que mientras más grande y más famoso se convertía el ministerio de Jesús más él se retiraba a su lugar solitario.

Usualmente en nosotros sucede lo contrario mientras más arrojados y trabajados y ansiosos nos encontramos menos tiempo a solas con Dios dedicamos. Eso es incluso lo primero que sacrificamos.

En las temporadas cuando más ansiedad tenemos frente a nosotros es cuando más tiempo a solas con Dios necesitamos, no cuando menos.

- ¡LOGRAR LA DISCIPLINA DE TIEMPO A SOLAS CON DIOS PARECE CASI IMPOSIBLE!
- Este nuevo normal de distracciones digitales **esta robandonos la habilidad de estar presentes.**

Presentes para Dios.

Presentes para otros.

- La práctica de tiempo a solas con Dios nos devuelve el presente. Nos hacemos presentes a Dios y a la vez nos ayuda a estar más presentes para con otros.
- Tenemos que aprender a crear ambientes para lograr dirigir nuestra atención a Dios y no hay mejor forma de hacerlo que el Tiempo a Solas con Dios / El lugar Secreto
- No puedes mantenerte espiritualmente vivo sin tiempo a solas con Dios.
- Tu relación con Dios no es diferente a tus otras relaciones en el sentido de que para mantenerla viva requiere tiempo. ¿Qué sucedería en mi matrimonio si Cristina y yo no sacaramos tiempo a solas juntos? Lo mismo sucede en nuestra relación con Dios.

**Si NO practicamos tener tiempo a solas con Dios esta son las consecuencias:**

- **Nos sentimos distantes de Dios** y vamos a vivir de la espiritualidad de alguien más, via podcast, blog, etc.
- **Nos sentimos distantes de nosotros mismos.** Perdemos de vista nuestra identidad y nuestro llamado.
- **Sentimos una corriente subterránea de ansiedad** que rara vez desaparece.
- **Acudimos a nuestros escapes predilectos.** Otra copa de vino, una nueva serie en Netflix, a perdernos en nuestras redes sociales, pornografia, etc.

**Si practicamos tiempo a solas con Dios estas son algunas de las consecuencias:**

- **Encontramos nuestro lugar secreto** un parque cerca de la casa, una esquina de lectura en la casa, una rutina que comienza antes de que los hijos se levanten.
- **Tomamos tiempo para nosotros.** Para descomprimirnos de todo el ajor, el ruido y el estímulo de la vida moderna.
- **Desaceleramos.** Respiramos. Volvemos al presente.
- **Empezamos a sentir.** No solo gratitud y descanso sino, tristeza, duda, molestia. Usualmente esas cosas primero y luego las demás.
- **Enfrentamos lo bueno y lo malo en nuestros corazones.** Nuestras preocupaciones, nuestra depresión, nuestra esperanza, nuestro deseo de Dios o nuestra falta de deseo de Dios. Nuestro sentido de la presencia de Dios, nuestro sentido de su ausencia. Todo esto es expuesto pero en lugar de derramarlo sobre aquellos que más amamos, **es expuesto en las manos del amor de nuestro padre.**
- **Comenzamos a escuchar** - discernir la voz de Dios.
- **¿Cómo se ve en lo práctico?** Como algo diario / Intencional / Diferente a hablar todo el tiempo con Dios. (Texto vs Conversación Cara a Cara)
- **¿Qué puedes hacer durante ese tiempo?**
  - **Oración:** Hablar con Dios y aprender a escucharlo. Puedes expresar gratitud, pedir guianza, interceder por otros o simplemente compartir tus pensamientos y sentimientos.
  - **Lectura de la Biblia:** Elige leer las Escrituras durante este tiempo para escuchar la voz de Dios y recibir sabiduría. Puede ser una lectura planificada o dejar que un pasaje hable a tu corazón.
  - **Meditación:** Reflexionar sobre lo que has leído es importante para internalizar el mensaje y aplicar sus enseñanzas en tu vida diaria.
  - **Silencio:** Tomarse un momento para estar en silencio, sin distracciones, ayuda a escuchar lo que Dios quiere decirte. Es un tiempo para estar presente y receptivo.
  - **Escribir en un “Diario”:** Llevar un diario puede ser una forma poderosa de procesar tus pensamientos y registrar lo que aprendes o sientes durante tu tiempo a solas.

- **Adoración:** Puedes incluir música o cánticos que te ayuden a alabar y adorar a Dios, enfocándote en Su grandeza y bondad.
- **Reflexión Personal:** Evaluar tu vida y tus acciones a la luz de lo que aprendiste en las Escrituras y en tu tiempo a solas puede guiarte a tomar decisiones alineadas con tu fe.

**Sigueme y recuperarás tu vida.**

**Te mostraré cómo descansar de verdad.**

**Hazme compañía y aprenderás a vivir con libertad y ligereza ".**

## Trans - ¿Listos para observar de cerca el segundo ritmo?

## 2. Tiempo en Comunidad

- Desde el principio creemos que: **La iglesia no son los edificios son las personas.**
- Decimos que el domingo nos reunimos para celebrar juntos lo que Dios hizo en nuestra iglesia durante la semana.
- Lo mejor de nuestra iglesia no es lo que sucede el domingo sino durante la semana en las mesas cuando varios discípulos se encuentran para compartir sus vidas y su fe en Jesús alrededor de comida.
- ¿Por qué le llamamos Mesas?
- La imagen favorita de Jesús para hablar del reino de Dios es un banquete donde todos están sentados alrededor de una mesa.
- **Creemos que es el lugar más íntimo al que podemos invitar a un amigo.**
- La misión de Jesús era acercar las personas a Dios y su **método** para lograrlo era invitarlos a comer.

### **Lucas's 19 NVI**

1 Jesús llegó a Jericó y comenzó a cruzar la ciudad. 2 Resulta que había allí un hombre llamado Zaqueo, **jefe de los recaudadores de impuestos**, que era muy rico. 3 Estaba tratando de ver quién era Jesús, pero la multitud se lo impedía, pues era de baja estatura. 4 Por eso se adelantó corriendo y se subió a un árbol sicómoro para poder verlo, ya que Jesús iba a pasar por allí.

5 Llegando al lugar, Jesús miró hacia arriba y le dijo:

**—Zaqueo, baja en seguida. Tengo que quedarme hoy en tu casa.**  
6 Así que se apresuró a bajar y, muy contento, recibió a Jesús en su casa.

- **Es en la mesa, donde la comida y las historias se pasan de una persona a otra y de una generación a otra, es donde cada uno de nosotros aprende quiénes somos, de dónde venimos, qué podemos ser, a quién pertenecemos y a qué estamos llamados."**
- En la mesa, Jesús nos lleva de las ideas sobre el amor a practicar ese amor.

**"Hospitalidad radicalmente ordinaria:** quienes la viven convierten a extraños en vecinos y a los vecinos en la familia de Dios. Retroceden ante la idea de reducir a una persona a una categoría o a una etiqueta. Ven la imagen de Dios reflejada en los ojos de cada ser humano en la tierra... Aquellos que viven una hospitalidad radicalmente ordinaria ven sus hogares no como suyos en absoluto, sino como un regalo de Dios para el avance de su reino. Abren puertas; buscan a los desfavorecidos. Saben que el evangelio pide las llaves de sus casas.

-Rosaria Butterfield

- Cuando alguien llega a Mar Azul nosotros hemos diseñado un camino que lo lleve a formar parte de una mesa lo antes posible.
- Imagen de La Travesía - Conectate > La Mesa de Conexión > PDP > Mesas
- ¿Cómo se ve esa mesa?
  - Se reúnen en alguna casa o lugar determinado.
  - Hacen la fiesta del Sorullo - Cada cual lleva lo suyo.
  - Discuten la guía de estudio.
  - Adoran y oran juntos.
- Pasar tiempo en Comunidad va a requerir disciplina y sacrificar cosas que amas por cosas que amas más.

**Trans - ¿Listos para observar de cerca el tercer ritmo?**

### **3. Día de Descanso**

- Recuerda que Dios bendijo y santificó el día de descanso.

## **Éxodo 20:8**

**8 Acuérdate de guardar el día de descanso al mantenerlo santo.**

**11 Pues en seis días el Señor hizo los cielos, la tierra, el mar, y todo lo que hay en ellos; pero el séptimo día descansó. Por eso el Señor bendijo el día de descanso y lo apartó como un día santo.**

- Un día en el que **nos detenemos y dejamos de trabajar.**
- Nos detenemos a observar y disfrutar del fruto de nuestro trabajo esa semana.
- Nos detenemos para recordarnos a nosotros mismos que existe solo un Dios y que no somos nosotros. Es un acto de confianza en Dios y en que él va a bendecir la obra de nuestras manos cuando confiamos en Él.
- Un día en el que descansamos de las cosas que tenemos que hacer para hacer las que deseamos hacer.
- Duermes más, toma siestas, desacelera, baja el paso. #Apaga el celular.
- La intimidad con Dios no puede ser ajorada y no podemos disfrutar de la presencia de Dios si siempre estamos mirando nuestros relojes.

## Conclusión y Llamado

- **Quizás tu estas aquí y nos visitas por primera vez :** Expande sobre que crees que Dios le este diciendo a alguien que está entre nosotros por primera vez con este mensaje.
- **Quizás tu estas aquí y llevas mucho tiempo :** Se puntual retando a los seguidores a poner en práctica lo aprendido durante la serie y compartir con otros seguidores lo que Dios está haciendo en sus vidas.