

Ritmos Saludables - Parte 2

Equilibrio Saludable

Intro

El equilibrio es algo con lo que tenemos que lidiar todos los días ya que el mundo en el que vivimos está triste y dramáticamente **desequilibrado**.

- El mundo tal como Dios lo creó fue diseñado con un perfecto equilibrio.
- ¿Qué es el equilibrio? **Equilibrio = Todo en el lugar correcto.**
- Ni siquiera podemos imaginar un mundo así donde todo sea predecible y no haya nada de qué preocuparse, donde la vida sea más fácil de vivir, las decisiones sean más fáciles de tomar y las relaciones sean más fáciles de mantener y disfrutar. **Así debía ser según el diseño de Dios**, la creación en el lugar apropiado, haciendo lo que debía hacer. Sin quebrantamiento, sin disfunción. y ningún problema inminente a la vuelta de la esquina. Todo, en todas partes y en cada lugar, en equilibrio. **La Biblia tiene un nombre para ese estado.**

Shalom

Shalom = todo en su lugar, haciendo lo que debe hacer, de la manera que Dios quiso que se hiciera.

- Pero el Shalom se rompió en pedazos. El mundo está tan fuera de equilibrio, que Pablo dice en Romanos 8 que el mundo entero **Gime = gritar con dolor.**

Romanos 8:18-23 NVI

18 De hecho, considero que en nada se comparan los sufrimientos actuales con la gloria que habrá de revelarse a nosotros. 19 La creación aguarda con ansiedad la revelación de los hijos de Dios, 20 pues fue sometida a la frustración, no por su propia voluntad, sino por la del que así lo dispuso. Pero queda la firme esperanza 21 de que la creación misma ha de ser liberada de la corrupción que la esclaviza, para así alcanzar la gloriosa libertad de los hijos de Dios.

22 Sabemos que toda la creación todavía gime a una, como si tuviera dolores de parto.

23 Y no solo ella, **sino también nosotros mismos**, que tenemos las primicias del Espíritu, **gemimos interiormente**, mientras aguardamos nuestra adopción como hijos, es decir, la redención de nuestro cuerpo.

Trans: Pero es importante notar que Pablo nos dice que no es sólo el mundo creado el que gime. **Nosotros también gemimos.** ¿Por qué? Bueno, gemimos porque el desequilibrio que ha infligido a nuestro mundo no está sólo fuera de nosotros sino que...

1. Hemos perdido el equilibrio a nivel del corazón

- El quebrantamiento, el drama, el dolor y la tristeza en nuestras vidas son el resultado no sólo del desequilibrio que nos rodea, sino también del desequilibrio que todavía existe dentro de nosotros.
- Nuestros corazones luchan por mantener las cosas en el lugar correcto. Ciertas decisiones, deseos y aun cosas creadas adquieren mayor peso en nuestros corazones del que debían tener y desequilibran nuestras vidas.
- Lo que es importante para Dios no siempre lo es para nosotros. Lo que Dios dice que debemos valorar no siempre lo valoramos.
- Las cosas ocupan más espacio en nuestros corazones del que deberían, y aquellas cosas que deberían tener más espacio en nuestros corazones a menudo no lo tienen.
- Afortunadamente vivimos con la seguridad de que algún día el equilibrio se restablecerá por completo, dentro y fuera de nosotros, y las cosas estarán donde deben estar, haciendo lo que se suponía que hicieran. ¡Esa es la esperanza de los discípulos de Jesús! ¡Que un día él regresará para poner toda la creación en su lugar!
- La Biblia tiene un nombre para el desequilibrio en nuestro interior.

Idolatría

La idolatría no es sólo cuando un dios falso reemplaza al único Dios verdadero, y no sólo es cuando tu corazón está gobernado por algo malo. **En su forma más sencilla, la idolatría ocurre cuando las cosas buenas están fuera de balance en nuestros corazones.**

- La idolatría es cuando las cosas adquieren un peso mayor en nuestros corazones que el que Dios quería que tuvieran. Leamos...

Romanos 1:23-25

23 y cambiaron la gloria del Dios inmortal por imágenes que eran réplicas del hombre mortal, de las aves, de los cuadrúpedos y de los reptiles.

24 Por eso Dios los entregó a los malos deseos de sus corazones, que conducen a la impureza sexual, de modo que degradaron sus cuerpos los unos con los otros. 25 **Cambiaron la verdad de Dios por la mentira, adorando y sirviendo a cosas creadas antes que al Creador, quien es bendito por siempre. Amén.**

- Pablo inspirado por el Espíritu Santo nos da su definición de idolatría, **substituyeron el espacio que le correspondía a Dios con alguna otra cosa creada.** La idolatría es tu corazón desequilibrado.

- La idolatría es cuando la gloria de Dios, el Creador, se cambia por la gloria de lo creado. Es interesante e importante notar que la palabra hebrea para gloria, **kavod**, en su raíz significa o peso.
- **Piensa en una balanza antigua con pesas a cada lado.** De un lado está el peso del Creador y del otro lado está el peso de lo creado. En el diseño de Dios, el peso del Creador debe ser enormemente más pesado que cualquier cosa del lado de lo creado.
- Lamentablemente, el pecado desequilibra la balanza, haciendo que las cosas creadas tengan más control sobre tus pensamientos, deseos, elecciones, palabras y acciones que Dios.
- Esto significa que mientras el pecado viva dentro de nosotros, tendremos dificultades para mantener el equilibrio adecuado en tu vida.
- Estoy convencido **al examinar mi propia vida**, que nuestras vidas se desequilibran, no por las exigencias de nuestro trabajo o a la multitud de oportunidades que tenemos ante nosotros, **sino debido a una falta de equilibrio en nuestros corazones.**
- Por miedo a no conseguir las cosas que creemos que necesitamos, trabajamos más, nos esforzamos más, controlamos más, delegamos menos y nos atribuimos más crédito. Los buenos hábitos quedan atrás (**El tiempo a solas con Dios, el día de descanso, la disciplina de la oración, el cuidado de nuestra salud, la alimentación**) y las relaciones necesarias no se mantienen adecuadamente.
- Aquí está la aterradora realidad. En el ministerio, la forma en que persigues a tus ídolos es ejerciendo el ministerio. Esta realidad debería estar en los pensamientos y conversaciones de cada comunidad de liderazgo ministerial.
- Mientras el pecado viva dentro de nosotros, el equilibrio será un tema para cada discípulo y debería ser una consideración para cada comunidad de liderazgo. **Una iglesia saludable siempre debe estar mirando con amor para ver si hay evidencia de desequilibrio en alguno de sus miembros.**
- Debería preocuparse por la salud del matrimonio de cada discípulo, la relación de cada discípulo con sus hijos, la vida devocional de cada discípulo, el bienestar físico de sus hermanos en la fe, etc

Trans: Una guerra de deseos y motivos todavía continúa en todos nuestros corazones y sólo cesará cuando nuestro salvador nos haya recibido en su reino final.

2. ¿Cómo se ve un corazón equilibrado?

- Aquí hay una lista con algunas cualidades que aplican tanto a **hombres como a mujeres**.
 - A. Su relación con Dios está formada por la fe, no por el miedo.
 - B. Lidera por humildad y necesidad, no por orgullo y autosuficiencia.
 - C. Se siente incómodo cuando no hay armonía entre su vida pública y su vida privada.
 - D. No ama el poder y la posición más de lo que ama a Dios y a las personas.
 - E. Se resiste a ponerse a la defensiva, es humilde y accesible hacia los demás y se apresura a confesar el pecado.
 - F. Le importa más vivir y liderar de una manera que honre a Dios que ganarse la aprobación de quienes lo rodean.
 - G. No busca su identidad en lo que hace, sino que descansa en su identidad en Cristo.
 - H. Encuentra mayor alegría en vivir el evangelio que en alcanzar el éxito en cualquier proyecto personal.
 - I. Tiene tal confianza en el control sabio y amoroso de Dios que no necesita tener el control.
 - J. No desprecia la debilidad, pero teme los delirios de fuerza independiente.
 - K. Dirige con un corazón generoso, más dispuesto a dar y servir que a exigir y recibir. Su liderazgo está marcado más por el amor que por el poder.
 - L. Ve su cuerpo físico como un instrumento de su llamado y, debido a esto, le brinda la atención y el cuidado adecuados.
 - M. No pide a los demás lo que él mismo no está dispuesto a hacer.
 - N. No anhela el poder más bien voluntariamente lo cede a otros.
 - O. Se le conoce más por la alegría que por la queja. Se sienta voluntariamente bajo la instrucción de los demás y sopesa las opiniones de los demás con humildad y gracia.
 - P. Sus hijos no sienten que el ministerio les haya robado a su padre. (o madre)

Q. Todo lo que hace en el ministerio lo hace para la gloria de otro.

Trans: Yo no sé ustedes, pero esta lista me confronta. Me recuerda una vez más que muchas veces mi corazón está desequilibrado. Me deja saber que todavía hay otros señores que luchan en mi corazón por espacio, que desafían el peso o lugar que sólo Dios debe tener en mis pensamientos, deseos, elecciones y acciones.

3. Cuando Dios ocupa el centro de nuestro corazón, las cosas y las personas ocupan el lugar apropiado.

Mateo 6:33 NVI

33 Más bien, **busquen primeramente el reino de Dios** y su justicia, entonces todas estas cosas les serán añadidas.

Mateo 13:44 (NVI)

El reino de los cielos es como un tesoro escondido en un campo. Cuando un hombre lo descubrió, lo volvió a esconder, y lleno de alegría fue y vendió todo lo que tenía y compró ese campo.

- Jesús está diciendo que el Reino de los cielos es algo tan valioso que cuando logras encontrarlo no dudarías ni un segundo en dejar todo, con tal de recibirlo.
- Jesús está diciendo que aquellos que descubren el reino de los cielos están dispuestos a intercambiar alegremente todo lo que poseen para obtenerlo. Porque este Reino nos da las riquezas verdaderas, esas que todo el dinero del mundo no puede comprar: **tu salvación, tu libertad, tu perdón, tu valor e identidad, tu vida eterna.**
- Pero para encontrarlo tiene que ocurrir lo que llamado: **El Gran Intercambio**
- En pocas palabras, que yo tomo aquello que estaba sentado en el centro de mi vida y mi corazón (lo que sea que esté ahí, mi trabajo, mi propia opinión, mi orgullo, mi sentido de importancia, alguna relación o persona) y voluntariamente dejo que sea Jesús quien se siente a gobernar mi vida.
- Tomo la forma de verme y la forma de ver la vida (que por años a estado limitada por una visión alejada del conocimiento de Dios) y la intercambio por una nueva forma de verme y ver el mundo que me rodea ahora a través de ese nuevo conocimiento de Dios.
- Si antes me veía como un esclavo de pecado, ahora me veo como un hijo de Dios. Si antes me veía perdido y sin rumbo, ahora me veo rescatado y con propósito; si antes

me sentía lejos y olvidado, ahora me siento cerca y amado por un Dios que me salvó y me perdonó.

- Y ahora yo quiero que otros experimenten lo que yo he experimentado, que el mundo sepa lo que yo sé; ahora sé que mis talentos, no son míos, son regalos que Dios me dio para bendición de otros, para hacer la diferencia en la vida de otros, para acercar a otros hacia el único que tiene la capacidad de transformar el corazón del ser humano. **Ese es el Gran Intercambio que hacemos que nos permite conocer el reino de los cielos.**

Conclusión y LLamado

- Dios desea equilibrar tu corazón comenzando desde hoy.
- Porque todavía somos capaces de anhelar lo que no debemos anhelar. Todavía nos sentimos tentados a ceder ante cosas a las que deberíamos resistirnos pero...
- La presencia de la gracia de Dios **aquí y ahora** nos invita a ser **humildemente abiertos**, honestos con nosotros mismos y con los demás, dispuestos a considerar lo que es difícil de admitir, dispuestos a confesar y perdonar, dispuestos a pasar por momentos tensos e incómodos con el deseo de amarnos, protegernos y rescatarnos unos a otros.
- La gracia permite que una iglesia funcione como una comunidad donde la franqueza, el cuidado y el amor protector son la norma.
- La gracia nos permite identificar lugares donde estamos siendo gobernados por cosas que no deberían gobernarnos. Nos permite confesar con claridad si tenemos:
 - A. Problemas matrimoniales y familiares
 - B. Adicción al trabajo,
 - C. Falta de una vida devocional regular
 - D. Falta de compromiso regular con un día de descanso,
 - E. Falta de conexión regular y significativa con la vida en comunidad.
 - F. Problemas con deudas, ira, desánimo, depresión o agotamiento, mala salud física, resistencia a la crítica amorosa y al cuidado espiritual, actitud dominante o controladora, relaciones rotas.

Mateo 6:33 NVI

33 Más bien, busquen primeramente el reino de Dios y su justicia, entonces todas estas cosas les serán añadidas.

LLamado

1. Habrá alguien hoy que por primera vez necesita poner a Dios en el primer lugar de sus vidas.
2. Habrá algún discípulo que necesite poner a Dios en el primer lugar de sus vidas.