

# Ritmos Saludables - Parte 1

## Limites Saludables

**Intro:** En la vida, es tentador tratar de hacer más de lo que puedes hacer de manera realista y saludable.

**¿Alguna breve historia que pueda puntualizar eso? (Esta será la mía)**

Hubo una temporada en la que Cristina se sintió sola, frustrada y desanimada al verme entregado al ministerio mientras ignoraba los límites que Dios ha puesto para hacer el ministerio. **Me vio desgastarme y agotarme progresivamente.**

Yo estaba usando los dones que Dios me había dado, con amor por la iglesia y compromiso con el reino de Dios. Pero mi ajetreo y pasión **me cegaban los ojos al peligro en el que me encontraba** y en el que había puesto nuestro matrimonio y familia.

*Pero un fin de semana* escuche al Espíritu Santo decirme “**Tienes que detenerte y es ahora**” no podía continuar así. Me llevó a experimentar las palabras de Jesús en Mateo 11.

¿Estás cansado? ¿Agotado? ¿Quemado por la religión? Ven a mí. Escápate conmigo y recuperarás tu vida. Te mostraré cómo descansar de verdad. Camina conmigo y trabaja conmigo, mira cómo lo hago. **Aprende los ritmos no forzados de la gracia.** No te impondré nada pesado ni que no te quede bien. Mantén compañía conmigo y aprenderás a vivir libre y ligeramente"

- Mateo 11:28-30, Traducción de la versión en inglés The Message

**Me gustaría poder decir que mi historia es única, pero no lo es.**

Me temo que en la cultura en la que vivimos, cada vez son más los seres humanos que **ignoran el hecho de que tienen límites.**

El único ser ilimitado en el universo es Dios. Todos los demás y todo lo demás ha sido diseñado por Dios con límites e intentar vivir, trabajar, construir una empresa y liderar fuera de los límites que Dios ha establecido **nunca resulta en nada bueno.**

- ¿Alguna vez has estado tan cansado que la única forma de mantenerte despierto es tomando **mucho café**? Gran parte de nuestro mundo funciona “**con café**” ¿Por qué nos hacemos esto a nosotros mismos?
- Los humanos **no somos máquinas** diseñadas para producir. **Somos humanos diseñados para trabajar, descansar, jugar y relacionarnos.**
- Jesús **no ofrece una fórmula para evitar las limitaciones** humanas, sino una manera relacional de navegarlas.
- **En los cuatro evangelios**, registros de la vida de Jesús encontramos los **ritmos que le dieron forma a su vida aquí en la tierra**. Lo que basado en la traducción de Mateo 11 que leímos yo llamo “**Los ritmos no forzados de la gracia**”. En su vida observamos un ritmo entre trabajo y descanso, que nos da la esperanza y nos ofrece un camino distinto al camino frenético que ofrece la cultura actual, por esa razón...
- **Hoy comenzaremos esta serie hablando sobre: Límites Saludables**, porque **reconocer los límites puestos por Dios para nuestras vidas es esencial para disfrutar una vida plena como discípulos.**
- Este tema es importante para mí porque **me he dado cuenta de que detesto los límites**. Desearía tener más tiempo para hacer todo lo que me propongo. Quiero más fuerza para alcanzar mis metas. Anhele más sabiduría para no tener que invertir tanto tiempo estudiando y aprendizaje. Aspiro a ser infinito y todopoderoso. Como pueden ver, todavía hay momentos en mi vida en los que **deseo ser Dios**.
- **Desearía poder decir que estoy libre de la frustración de los límites que Dios ha puesto para mí, pero no puedo.** Me gustaría poder decir que nunca me siento tentado a trabajar fuera de esos límites, pero no puedo.

Es aquí donde el evangelio es una buena noticia. No tenemos que temer nuestros límites, porque Dios no nos envió solos, a donde él nos envía, él también va. No tenemos que maldecir nuestras debilidades, porque nuestras debilidades son un taller de trabajo para su gracia. No tenemos que esconder ni negar nuestros lugares de inmadurez. Nuestros límites y debilidades no son un obstáculo final para lo que Dios puede hacer a través de nosotros, **pero nuestra negación de los límites** y nuestros delirios de fuerza e independencia de Dios sí lo son. - David Paul Tripp

**Trans:** Por eso quiero considerar con ustedes cuatro áreas de límites que Dios en su sabiduría nos ha establecido y cómo estos nos ayudan.

## 1. Tienes dones limitados.

- Incrustado en la enseñanza de Pablo sobre los dones en el cuerpo de Cristo está el claro entendimiento de que **los dones dados por Dios tienen límites.**

1 Corintios 12:14-

14 Ahora bien, el cuerpo no consta de un solo miembro, sino de muchos. 15 Si el pie dijera: «Como no soy mano, no soy del cuerpo», no por eso dejaría de ser parte del cuerpo. 16 Y si la oreja dijera: «Como no soy ojo, no soy del cuerpo», no por eso dejaría de ser parte del cuerpo. 17 Si todo el cuerpo fuera ojo, ¿qué sería del oído? Si todo el cuerpo fuera oído, ¿qué sería del olfato? 18 **En realidad, Dios colocó cada miembro del cuerpo como mejor le pareció.** 19 Si todos ellos fueran un solo miembro, ¿qué sería del cuerpo? 20 Lo cierto es que hay muchos miembros, pero el cuerpo es uno solo.

- **Nadie está diseñado para saberlo o hacerlo todo.** Nadie en la iglesia está destinado a hacer su trabajo solo. Todos necesitamos confiar en las contribuciones de los demás, que son inteligentes en formas en las que nosotros no lo somos.
- En la descripción que Pablo hace del cuerpo humano se demuestra poderosamente que **El diseño determina los límites.** El ojo ha sido diseñado específicamente para la vista y, debido a ello, no tiene la capacidad de levantar objetos. **El diseño determina los límites.** Lo mismo es cierto para cada don que ha sido dado a los miembros del cuerpo de Cristo.
- Sería tonto y orgulloso dominar cada discusión, tomar cada decisión y asignar cada tarea. **Toda persona necesita evaluar con humildad no sólo en qué tiene talento, sino también, en qué no.**
- Sólo cuando reconozco humildemente los límites de mis dones puedo rodearme de personas que tienen los talentos que yo no tengo.
- Historia de Nelo diciéndole a su hijo “Papá no ganaste”
- Por la gracia de Dios, luego de 14 años alguien pudiera decir que soy un líder influyente. Pero todavía me levanto todos los días y hago el trabajo **que me han asignado las personas que trabajan conmigo** y que son inteligentes en formas que yo no. (Garimar me dijo el viernes Jonathan Tengo un Trabajo Para Ti, puedes acompañarme a recoger los almuerzos?)
- Me temo que en la actualidad **(fuera y dentro de la iglesia) hemos idolatrado a las personas que no reconocen los límites de sus dones.** Intentan liderar aquello para lo que no fueron diseñados y tratan de hacer individualmente lo que sólo se puede hacer adecuadamente en una comunidad amorosa con otros líderes igualmente talentosos.
- El orgullo por los talentos **propios**, junto con la devaluación de los dones de los demás, es una receta para el desastre del liderazgo.

- Si los dones dados por Dios tienen límites, el ministerio que produce frutos es siempre el resultado del reconocimiento y empleo de una comunidad de dones, que operan en cooperación unos con otros. **Ningún don debe valorarse más que otro, y ningún don debe dominar excluyendo a los demás.**
- **Los líderes deben impulsar los dones de los demás**, dispuestos a escuchar y a someterse a la sabiduría de otros que tienen dones que ellos no tienen. **(Uno de nuestros valores dice: No deseamos retenerte, anhelamos impulsarte)**
- Los líderes humildes no se rodean de clones ministeriales, sino de líderes que tienen dones que ellos no tienen y, por lo tanto, son inteligentes en aspectos que no lo son, y fuertes en áreas en las que son débiles. Este tipo de comunidad siempre producirá frutos de calidad y longevidad que nunca producirá un líder dominante.
- Hemos visto personas con talentos únicos y poderosos comienzan a verse a sí mismos como **con un derecho a un nivel de poder, posición y estilo de vida que otros no tienen**. Es necesario decir que cuando se da un regalo maravilloso, el único que tiene derecho es el dador divino. Él tiene el derecho de recibir nuestro honor, gratitud y adoración, y nuestro compromiso de administrar bien ese don.
- Recibir un regalo me recuerda que no soy autosuficiente, **sino necesitado y dependiente**. Me muestra que no puedo hacer la obra de Dios sin sus dones y que no puedo atribuirme el mérito por ellos, ya que son un regalo. **Mis dones no me hacen digno de deferencia o afirmación humana porque apuntan a quien me los dio, no a mí.**

**Trans:** Una comunidad que reconoce humildemente los límites de los dones dados por Dios establecerá una cultura de cooperación respetuosa, agradecida y gozosa.

## 2. Tienes tiempo limitado.

- Se nos ha fijado un tiempo limitado cada día y no tenemos ninguna posibilidad de escapar.
- La estructura de tiempo que da forma a la existencia de todas las criaturas de Dios surge desde la creación, leemos de esto en Génesis y Éxodo. En uno de sus primeros y más significativos actos como creador, Dios establece **la estructura de siete días, junto con la estructura del día de descanso.**

- Como seguidor de Jesús no puedes ignorar los límites que él puso y mantener la salud espiritual y relacional que él deseaba que tuviéramos. **El estableció el ritmo, trabaja 6 días y descansa uno.**

### **Éxodo 20:8-11 - Nueva Traducción Viviente**

**8 Acuérdate de guardar el día de descanso al mantenerlo santo.** 9 Tienes seis días en la semana para hacer tu trabajo habitual, 10 pero el séptimo día es un día de descanso y está dedicado al Señor tu Dios. Ese día, ningún miembro de tu casa hará trabajo alguno. Esto se refiere a ti, a tus hijos e hijas, a tus siervos y siervas, a tus animales y también incluye a los extranjeros que vivan entre ustedes. 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.**

- El último intento de cambiar eso fue durante la revolución francesa 1793 / se estableció semanas de 10 Días
- El resultado fue que el suicidio se disparó, las enfermedades mentales se dispararon y la productividad mermó drásticamente.
- Nosotros no fuimos creados para trabajar 10 días corridos.

En el ajetreo incesante de la vida moderna, hemos perdido el ritmo entre el trabajo y el descanso. Toda vida requiere un ritmo de descanso. Hay un ritmo en nuestra actividad al despertar y la necesidad del cuerpo de dormir. Hay un ritmo en la forma en que el día se disuelve en la noche y la noche en la mañana.

Hay un ritmo a medida que el crecimiento activo de la primavera y el verano se calma por la latencia necesaria del otoño y el invierno.

Hay un ritmo en la marea, una conversación profunda y eterna entre la tierra y el gran mar. En nuestros cuerpos, el corazón descansa perceptiblemente después de cada latido que da vida; los pulmones descansan entre la exhalación y la inhalación.

Hemos perdido este ritmo esencial.

- Wayne Muller, Sabbath

- Parece obvio decirlo pero nunca tendrás 30 horas al día, ni 10 días a la semana, y siempre necesitarás un día de descanso, sin importar cuán maduro te vuelvas o cuántas personas trabajan para ti.
- Cada límite que Dios nos ha puesto **no sólo revela su sabiduría, también expresa su amor. Los límites no son una prisión, son un regalo.**
- Una importante observación sobre las limitaciones de tiempo que Dios estableció. **Estas eran parte del plan perfecto de Dios para las personas y para un mundo que aún no había sido dañado ni complicado por el pecado.** Si en un mundo perfecto, esto era visto como una necesidad, ¿cuánto más importantes son para nosotros? que ahora lidiamos con las agotadoras complicaciones resultantes del pecado...
- **El pecado hace que empujemos contra los sabios y amorosos límites de Dios.**
  - El pecado nos hace negar nuestras debilidades y asignarnos más poder del que tenemos.
  - El pecado nos tienta a pensar que sabemos más y que no necesitamos lo que Dios sabía que todos necesitaríamos.
- Entonces cuando crece cualquier área de nuestra vida (**Trabajo, Descanso, Entretenimiento y Relaciones**) fuera de los límites establecidos por Dios comienzan los problemas.

**Trans:** La buena noticia es que en esta serie aprenderemos que realmente **es posible trabajar, descansar, disfrutar nuestras relaciones y tener una vida dedicada a Dios al mismo tiempo.** Otra área en la que estás limitada@ es la energía.

### 3. Tienes energía limitada.

- Ninguno de nosotros es infinito, autosuficiente, o auto rejuvenecedor. Entonces, **una iglesia espiritualmente saludable** que produce frutos a largo plazo es consciente de que cada persona es creada por Dios y **no solo tiene un alma sino un cuerpo.**
- Hablamos mucho sobre **la salud espiritual, pero poco sobre la salud física.** Según el plan de Dios, tu y yo tenemos un cuerpo físico que se debilitará seriamente. **La salud física debe ser parte de la conversación y la responsabilidad compartida de cada miembro de la iglesia así como nos preocupamos por la salud espiritual de los demás.**

- Deberíamos preocuparnos y cuidar la salud física de los demás. Este no debería ser un tema tabú. No debe considerarse intrusivo. Esta es una de las maneras en que somos llamados a amarnos y pastorearnos unos a otros.
- **Todos debemos aprender a decir que NO a las pasiones del cuerpo para poder vivir en salud para correr bien la carrera que hemos sido llamados a correr.**
- Someter nuestro cuerpo no comienza con la dieta y el ejercicio, sino con la búsqueda y confesión de los ídolos del corazón que interfieren con la disciplina a la que hemos sido llamados y la gracia que la hace posible.
- La iglesia está compuesta por personas que están siendo afectadas por enfermedades del estilo de vida como presión arterial alta, diabetes e hígado graso. El ejercicio regular aumenta y genera salud. Quizás muchos de nosotros estemos cansados todo el tiempo, no por las rigurosas exigencias del trabajo, sino por la falta de ejercicio y mala alimentación en nuestra rutina normal. **Es mi amor por mi Salvador y Su Evangelio lo que me hace comer con disciplina. Es mi amor por el evangelio lo que me hace sacar un espacio para correr día tras día.**
- Hay días en los que esto es muy difícil de hacer y hay momentos en los que me excuso. Pero para mí, mi rutina va más allá de verme bien o va directo al corazón de cómo el ejercicio me fortalece para vivir en este cuerpo y responde a que he sido invitado por Dios a correr como líder de su evangelio.

**Trans:** Deberíamos hablar sobre la salud física porque el Evangelio nos permite no tener miedo de las conversaciones sinceras, debemos alegrarnos de poder poner temas difíciles sobre la mesa ante un Dios de amor glorioso y con la comunidad de amor con la que Él nos ha bendecido.

## 4. Tienes madurez limitada

- Cada discípulo es una persona en medio de santificación. No importa cuánto tiempo hayamos estado participando de la iglesia, no importa cuán bien entrenados, no importa cuán teológicamente maduros, todos tenemos puntos ciegos.
- Todos tenemos áreas de tentación. Cada uno de nosotros tiene debilidades de carácter. Todos necesitamos el poder del evangelio que nos rescata, nos convence y nos da forma.
- No podemos permitir que ningún miembro viva en aislamiento y separación espiritual. Toda persona necesita ser objeto de un discipulado continuo.

- Toda persona necesita momentos que lo confronten. Toda persona necesita el consuelo del evangelio. Y toda persona necesita recibir amor y aliento para lidiar con el pecado que todavía está dentro de ella.
- Por eso, es parte de nuestro discipulado tener esos límites frente a nuestros ojos y en las conversaciones de nuestra comunidad.

**Trans:** Debemos resistir la tentación de vivir fuera de esos límites, o de dar por sentado que todos estamos lidiando con nuestros límites de manera humilde y sabia. Dios no tiene miedo de llamar a personas limitadas al liderazgo del evangelio. Así que no debemos tener miedo, con la humildad y esperanza que proceden del evangelio de exponer esos límites sobre la mesa. No sólo una vez, sino una y otra vez.

## Conclusión y LLamado

“No tenemos que temer a nuestros límites porque Dios no nos envía solos; donde él nos envía, él también va. No tenemos que maldecir nuestras debilidades porque nuestras debilidades son un taller para su gracia”

- ¿Cómo podemos reconocer mejor nuestras limitaciones?
- ¿Cuál de los 4 límites es más desafiante en este momento de tu vida?
- ¿Cuáles son las maneras específicas en las que no reconocemos nuestros propios límites o los límites de nuestro personal?
- ¿Cómo podemos ayudarnos y rendirnos cuentas unos a otros para vivir dentro de límites razonables? ¿Hay cosas que necesitamos restar en lugar de agregar a nuestros ministerios?