

## **Seguir: Encontrar nueva vida en caminos antiguos**

### **Semana #3 “El Camino del Descanso”**

#### **Escritura: Deuteronomio 27:9-10**

**15 de enero de 2023**

Ofrendas

Anuncios

- +MLK | Mañana
- Iniciativa + Por La Ciudad | centrado en la visión // propósito/por qué si el trío, qué esperar // orando por la asociación
- + Meet-Ups este mes | Encuentro de educadores :: 22 de enero + Encuentro de mujeres con café :: 30 de enero

Mensaje

- Al comienzo del nuevo año comenzamos una nueva serie.
  - Y tiene sus raíces en dos ideas clave.
- Primero, tiene sus raíces en la idea de que hay profundidades en la vida que la mayoría de nosotros aún no hemos experimentado.
  - O tal vez sí, pero por momentos fugaces.
  - Y el deseo del corazón humano es vivir con más profundidad, más significado, un sentido de propósito más profundo y la capacidad de estar más presente.
- Y así, queríamos comenzar este nuevo año con una serie que se centrará en llevarnos a esas profundidades.
- Lo que realmente lleva a la segunda idea clave.
- Y es que existen caminos, o avenidas, por los cuales podemos adentrarnos en esta forma más profunda de vivir.
  - Hay una manera de llegar allí.
- Entonces, cada semana estamos hablando de estos caminos que se centran en formas que hacen cada vez más posible SEGUIR a Jesús.
- Porque ESA es la invitación de Jesús.
  - No se trata de creer ciertas cosas sobre él.
    - Eso es creencia cristiana.
    - Esa no es la vida cristiana.
  - La vida se trata realmente de SEGUIRLO.
    - Haciendo lo que hace.
    - Ser quien sería.
    - Dejar que él dirija nuestras vidas.
- Pero hay un problema con estas vías.

- Y es posible que ya haya experimentado esto.
- Son contrarios a la intuición.
- Nuestra naturaleza, nuestra intuición, incluso la forma en que nuestro mundo está diseñado para operar, todo ello, es casi siempre la antítesis de estas prácticas.
- Lo que significa que sin alguna dirección (como esta serie) y alguna intencionalidad de nuestra parte, no ejercitaremos estas prácticas con la suficiente regularidad como para VIVIR realmente en las profundidades de esto que llamamos vida.
- Por ejemplo, en la primera semana, una experiencia en línea que espero que puedan tomarse el tiempo de ver, hablamos sobre ESCUCHAR.
  - Pero escuchar en un mundo de ruido y sugerencias es muy difícil de hacer.
- Y la semana pasada hablamos de belleza. Pero cuando la vida pasa volando, es difícil asimilarlo.
- Y de lo que estamos hablando hoy - es TAN contrario a la intuición que casi nadie lo practica, sin embargo, es incluso parte de los diez mandamientos.
- Hoy, vamos a hablar de...

### **El Camino del Descanso**

- Déjame preguntarte algo: ¿Cuándo fue la última vez que prestaste atención a tu respiración?
- ¿Recuerda la última vez que fue consciente de los latidos de su corazón?
- ¿Cuándo fue la última vez que realmente descansó?
- ¿Alguna vez reduce la velocidad y se empapa de lo que sucede a su alrededor?
- ¿Se ha tomado el tiempo para simplemente estar presente?
- Si eres como yo, ha pasado un tiempo.
- Hazme un favor, ahora mismo, respira hondo y bien. (respirar)

- ¿Por qué algo tan simple como respirar es tan refrescante?
  - Hay algo en la sociedad moderna que se ha vuelto tóxico.
  - Claro, hay un montón de grandes comodidades en nuestro mundo de hoy, y nadie se queja de tener microondas, automóviles o teléfonos inteligentes.
  - Pero, ¿realmente estamos mejor gracias a ellos?
  - Quiero decir, ¿nuestras ALMAS están realmente mejor gracias a ellas?
  - Nuestra cultura tiene más dispositivos que ahorran tiempo, comodidades tecnológicas y fuentes de información que en cualquier otro momento de la historia.
  - Vivimos en un mundo 24/7 en el que todo está disponible las 24 horas con solo tocar un botón.
  - Tenemos más información al alcance de la mano y más opciones a nuestra disposición y, sin embargo, estamos terriblemente insatisfechos y extrañamente desconectados.
  - ¿Podría ser que todo el caos y todos los ritmos del Occidente obsesionado con el éxito hayan cobrado su precio en nuestras mentes, nuestros cuerpos o incluso nuestras almas?
  - En el caos de la era digital urbana, parece más fácil que nunca, en las palabras de Jesús, “ganar el mundo entero y, sin embargo, perder el alma”. (Mateo 16:26)
  - Pero tal vez haya una conexión entre la cantidad de ruido en nuestras vidas y nuestra incapacidad para escuchar a Dios.
- 
- *Ilustración: BQE*
    - *Recuerdo, hace años, vivía al lado de la autopista Brooklyn Queens.*
    - *Y me acostaba en la cama por la noche y escuchaba el tráfico, toda la noche, durante mucho tiempo.*
    - *A veces, la única forma en que podía conciliar el sueño era decirme a mí mismo que el sonido de los autos corriendo era en realidad un río.*
    - *Literalmente trataba de imaginarme que estaba durmiendo al lado de un río.*
    - *No puedo decirte cuántas veces un claxon o una sirena se metieron en mis planes.*
  - A veces me pregunto; Si Dios se siente distante con nosotros, tal vez no sea porque no nos está hablando, sino simplemente porque no podemos escucharlo en medio del estruendo de nuestra vida diaria.
  - Quiero decir, tenemos vidas que están llenas de cosas y estímulos y, sin embargo, tenemos almas que parecen extrañamente vacías.

- ¿Cómo nos mantenemos emocionalmente vivos y espiritualmente despiertos?
  - ¿Hay algo en el camino de Jesús que podría prepararnos para prosperar en el caos de este mundo urbano, ajetreado, digitalmente distraído, ruidoso?
- 
- Esto me recuerda la historia de uno de los grandes profetas judíos, Elías, que ha estado yendo y viniendo y está casi al final.
    - Simplemente está totalmente estresado.
    - Está totalmente frito.
    - Ni siquiera sabe si quiere continuar.
  - Y Dios dice: “Elías sube a la montaña porque voy a aparecer”.
  - Entonces Elías se acerca a la montaña y este viento viene sobre la montaña y como si sacudiera la montaña violentamente.
    - Pero Dios no está en el viento.
    - Y luego está este terremoto.
      - Pero Dios no está en el terremoto.
    - Y luego este fuego masivo cubre la montaña.
      - Pero Dios no está en el fuego.
  - Después de todo esto viene la voz suave y apacible de Dios.
  - Ahora, existe toda esta discusión sobre qué es exactamente esta voz porque algunas personas piensan que la palabra hebrea real ni siquiera se refiere a un sonido que puedas escuchar con tus oídos.
    - Como, ni siquiera es un ruido audible.
  - Y así algunos traductores traducen la frase que Dios estaba en el sonido del puro silencio.
    - Dios no estaba en el viento.
    - Dios no estaba en el terremoto.
    - Dios no estaba en el fuego.
      - Dios estaba en el silencio.
  - (Pausa larga. Silencio)
  - Hay este momento, donde Moisés está guiando al pueblo de Israel; Deuteronomio 27:9;
  - Reúne a todos y luego dice:

### **Deuteronomio 27:9-10**

**Entonces Moisés y los sacerdotes levitas dijeron a todo Israel: «¡Guarda silencio, Israel, y escucha! Hoy te has convertido en el pueblo del Señor tu Dios.<sup>10</sup> Obedece al Señor tu Dios y cumple los mandamientos y preceptos que hoy te mando».**

- Guarda silencio.
- Y escucha.
- O el salmista, dice,

### **Salmo 4:4**

**Si se enojan, no pequen;  
en la quietud del descanso nocturno  
examinense el corazón.**

- Antes de mudarme aquí tenía esta vieja camioneta Ford.
  - Aquí hay una imagen:

### **Foto de camión**

- Y tenía una radio AM vieja y había un parlante que crujía en el tablero.
- Apenas podía sintonizar una estación, y cuando lo hacía, sonaba mal.
- Así que me acostumbré a simplemente apagarlo.
  - Por ejemplo, conduzco sin nada puesto.
  - Nada más que el sonido del motor y el viento en las ventanas.
- Oh, por cierto, cada vez que hice esto, los primeros momentos fueron MUY incómodos.
- Es como si tuviera miedo de estar solo con mis pensamientos.
- Es interesante que cuando te sumerges en la historia del camino de Jesús; cuando profundizas en las vidas de aquellos que nos han precedido en este viaje; hay este tema repetido.
- Las personas que siguen a Jesús desarrollan ritmos de silencio y soledad.
- Incluso practicaban esta cosa llamada el día de reposo.
- Resistieron las presiones de un mundo 24/7 y se tomaron el tiempo para entrar en el silencio, experimentar la soledad, incluso crear un ritmo de descanso sabático.
- Mira, en el principio, a los humanos se les dio descanso.

- Génesis 1 se desarrolla en ritmo poético, sobre estos días,
    - En el principio Dios creó los cielos
    - Y dijo que se haga la luz y se hizo la luz.
    - Y dijo que haya una expansión entre las aguas
    - Y que aparezca la tierra seca
    - Y que brote vegetación, plantas y árboles...
    - Y pululen las aguas de seres vivientes
    - Y llenar el cielo de pájaros
    - Y produzca la tierra seres vivientes... ganado y serpientes y bestias.
  - Y ENTONCES, entonces, dice: "Hagamos al hombre a nuestra imagen..."
  - Pero entonces, para el séptimo día Dios había terminado la obra que había estado haciendo; así que en el séptimo día DESCANSA de todo su trabajo.
  - Y si vas al capítulo 2, lees algo fascinante.
    - Mira esto:
- Génesis 2:3**
- Dios bendijo el séptimo día, y lo santificó,  
porque en ese día descansó de toda su obra creadora.**
- Entonces el relato de Génesis nos dice que Dios creó a la humanidad en un jardín lleno de potencial, pero su primer día no fue de trabajo, sino de descanso.
  - El sábado puede haber sido el día siete del poema de la creación, pero fue el día uno para la humanidad.
    - Ahí es donde COMENZÓ la historia para nosotros.
  - Y, sin embargo, de alguna manera y en algún lugar del camino nos perdimos.
  - El descanso es tan contrario a la intuición de nuestra cultura y, sin embargo, el primer conocimiento de Dios por parte de la humanidad fue que Dios descansó, y que ellos debían descansar con él.
  - Dios libremente dio descanso.
    - No tenían que ganárselo, como los días de vacaciones.
    - Simplemente se lo dio.
  - Entonces, esta idea del sábado es que nos recordamos a nosotros mismos que no fuimos creados para hacer, sino simplemente para ESTAR con Dios.
  - Parece como si el sábado fuera la primera imagen del evangelio en la historia de la Biblia.

- La gracia de Dios se da primero y el trabajo viene como resultado, no al revés.
- No trabajamos para agradar a Dios, descansamos porque Dios ya está complacido con nosotros.
- Pero toda esta idea combate el instinto dentro de nosotros que dice que somos lo que HACEMOS.
- Mi conjectura es que hay más de uno de ustedes en este momento cuestionando la legitimidad de DESCANSO como un CAMINO hacia una conexión más profunda con Dios.
- Así que quiero explicar algunas cosas.
- Judith Schulevitz escribió un artículo para el New York Times en el que habló sobre rebelarse contra su educación judía religiosa.
  - Específicamente, se rebeló contra la detallada observancia del sábado.
  - Pero luego, más tarde en la vida, comenzó a chocar contra una pared.
  - Ella escribe esto:
    - Mi estado de ánimo se ensombrecía todos los fines de semana hasta el sábado.
    - Por la tarde estaría insensible y malhumorado.
    - Sin embargo, mis rutinas normales de ocio me dejaban sintiéndome increíblemente inquieto.
    - Entonces comencé a hacer algo que cuando era adolescente, profundamente desanimado por su educación religiosa, nunca podría haber imaginado querer hacer.
    - Empecé a visitar una sinagoga cercana.
    - Finalmente desarrollé una teoría para mi condición.
    - Sufría por la falta de descanso sabático.
  - Ella continúa y dice:
    - Existe amplia evidencia de que nuestra relación con el trabajo está seriamente fuera de control. Así que permítanme argumentar en nombre de una institución que había mantenido la adicción al trabajo bajo un control razonable durante miles y miles de años.
- Esto es fascinante.
- ¿Sabes lo que TAMBIÉN es fascinante?
- DESCANSO - específicamente el Reposo Sabático - es uno de los diez mandamientos.

- ¿Te das cuenta de la importancia de eso?
- Una cultura que empuja a la gente a trabajar en exceso es tan brutal, oscura y deshumanizadora como una cultura que fomenta el robo, el adulterio o el asesinato.
  - ¡Está en la misma lista!
- Lo cual sé que es difícil de comprender para algunos de nosotros.
- Y hay una razón por la que luchamos con esto.
- Y hay una razón por la que esta sociedad posiblemente haya producido más adictos al trabajo que cualquier otra sociedad en la historia.
- Primero, es tecnológico.
- Y aludí a esto antes cuando mencioné todas las llamadas conveniencias.
- Pero esas mismas comodidades significan que nuestro trabajo es más accesible para nosotros y nosotros somos más accesibles para él.
  - No hay escapatoria.
- Y nunca ha habido más presión sobre nuestro trabajo como la presión que enfrentamos hoy. • Desde tratar de vencer a la competencia hasta tratar de vencer el pronóstico, vivimos en un ambiente de trabajo dominante donde la presión rara vez disminuye.
- Pero hay una razón aún mayor y se relaciona con nuestra cultura.
- Vea, en sociedades más tradicionales obtuvimos nuestra identidad y valor al ser parte de una familia o una comunidad.
  - Encontraste tu valor en ser un hijo, una hija, un vecino o un amigo.
  - O tal vez solo como miembro de este grupo o familia.
- Pero a medida que las sociedades se han vuelto cada vez más individualistas, las cosas cambiaron.
- Mira, trabajamos para "liberar" a las personas de los roles sociales para que pudieran ser quienes querían ser.
- Pero esto ahora significa que encuentras tu valor y tu identidad en algo que ganas.
- Tienes que lograr.
  - Tienes que cumplir.
  - Tienes que HACER algo para sentirte valioso o significativo.
- ¿Escuchaste lo que dije?
  - Tienes que HACER algo para sentirte valioso o significativo.
- Esa oración probablemente no le pareció extraña o fuera de lugar, porque es lo que

realmente creemos y cómo vivimos.

- Tienes que salir y hacerlo.
- Lo que significa que nuestra relación con el trabajo ha cambiado.
- Tu trabajo es cómo obtienes tu valor y valor,
  - O el dinero que ganas,
  - O tu clase social.
- Y antes de que empieces a pensar que estoy juzgando, déjame decirte que no lo estoy.
- Estoy confesando.
- ¿Sabes cuántas veces le he dicho a la gente que “solo quiero marcar una diferencia en el mundo” como justificación de mi exceso de trabajo?
  - ¿Y estoy tratando de hacer una diferencia en el mundo o estoy tratando de encontrar valor o valor?
- Confieso que esa es una línea muy borrosa en mi mente.
- Y aquí está la evidencia.
- *Ilustración: sabático*
  - *Me tomé un año sabático hace casi dos años.*
  - *Y nuestra junta me animó fuertemente a tomarlo por muy buenas razones.*
  - *Pero como acabábamos de salir del covid y mi mandato aquí era tan nuevo, lo prorrogué hasta 2022.*
  - *Y luego sentí que no era el momento adecuado el año pasado, así que dije: "¿Qué tal 2023?".*
  - *Pero a medida que se acercaba el final de 2022, comencé a pensar: "¿Tal vez 2024?"*
  - *Bueno, nuestro equipo de liderazgo retrocedió... y... recientemente cedí y acordé que esta primavera me tomaré un año sabático.*
  - *Estaba angustiado... Y el día que tomé la decisión y le dije a nuestro equipo que tenía los nervios en el estómago.*
- ¿Por qué?
  - ¿Será por eso que encuentro mi identidad en lo que hago?
  - ¿Que REST en realidad podría interrumpir la ilusión de control con la que vivo?
- Y aquí está la ironía.

- Uno de mis predecesores aquí, el pastor Ron Mehl, después de años de exceso de trabajo, sufrió un infarto masivo y casi muere, y admitió que fue provocado por su falta de descanso.

- Y después confesó su rebelión contra este camino.
- El escribe,

**“No estoy diciendo que todos los que ignoran el día de reposo se enfermarán o sufrirán un ataque al corazón... pero estoy diciendo que si constantemente deshonras el principio del día de reposo en tu vida, en algún momento las facturas vencerán. Las cosas comenzarán a desmoronarse en tu vida. La ruptura puede ser física, emocional, espiritual, financiera o marital”. - Pastor Ron Mehl, Los tiernos mandamientos**

- Resulta que descansar tiene increíbles beneficios.
- Cuando practicamos el sábado, toda nuestra vida cambia.
  - Podemos dormir, y no solo ponernos al día.
  - Así tenemos más energía y estamos más presentes tanto con el trabajo que estamos haciendo como con las personas con las que estamos.
  - Permitimos que Dios sane nuestras mentes ocupadas, nuestros cuerpos cansados y nuestras relaciones estresadas.
- Ahora, sé lo que probablemente estés pensando. ¿Es UN día más importante que los demás?
  - ¿El creador del universo de alguna manera se vuelve contra nosotros, si no hacemos que los domingos sean especiales?
- Permítanme decir lo que dijo Jesús.
  - El sábado fue hecho para nosotros, no nosotros para el sábado.
- En otras palabras, Dios nos lo dio como un regalo.
  - Y la cuestión es que nos tomemos el tiempo.
- Volver a Génesis. Dios creó descansó de su obra.
- Ahora bien, Dios no puede cansarse, física o emocionalmente, de su obra.
- Entonces, ¿qué significa que Dios descansó de su obra?
- Si regresas a Génesis 2:2, verás que Dios descansó porque estaba satisfecho con su trabajo.
  - Dijo que estaba bien, dijo que estaba terminado.
  - Estaba complacido con lo que había hecho, así que guardó la computadora portátil.
  - Estaba satisfecho con lo que había hecho.

- El descanso externo, el descanso físico y emocional de su trabajo no es todo lo que necesita; debe haber un profundo descanso espiritual interno a un ritmo regular.
  - Ninguna cantidad de vacaciones curará su inquietud a menos que llegue a eso.
- La mayoría de la gente piensa que todo lo que tiene que hacer para dejar de trabajar no es trabajar.
- Pero el sábado es una empresa mucho más complicada para descansar.
- Requiere intencionalidad.
- Y se necesita permiso.
- Así que voy a hacer dos cosas por ti.
- Primero, te voy a dar permiso.
  - Tiene permiso para descansar.
  - Está permitido.
- Y les voy a contar lo que hago.
- Esto es lo que hago.
- Como los domingos no son exactamente un día de descanso para mí, trato de sacar 24 horas:
- Viernes al mediodía al sábado al mediodía.
- Y trato de conseguir algo de silencio y soledad.
  - Trato de salirme con la mía con Dios.
  - Y parte de ese tiempo lo paso haciendo cosas que me llenan y me recuerdan quién es Dios.
  - Tal vez vayamos a correr por el bosque, o trabajemos en un proyecto que da vida, o nos sumerjamos en la belleza.
- El punto es que apago todas esas otras cosas.
- Y me recuerdo a mí mismo que Dios está obrando, incluso cuando yo no lo estoy.
- Jesús quiere que prosperemos en medio del caos de nuestro mundo urbano, demasiado ocupado, distraído digitalmente, ruidoso.
- Y estar con Él, SEGUIRLO, es esperar que Él alcance nuestras almas ocupadas.

#### Reflexión

- Tómese su tiempo... ahora... respire.

Bendición