



# ECHAR RAÍCES

## Sesión 6: EL DESCANSO COMO ESTILO DE VIDA

la Verdad  
el Arrepentimiento  
la Transformación

**TIEMPO:**  
Enseñanza con pausas 30 min  
R&R – Reposar y Recibir 20 min  
TOTAL 50 min

Esta es nuestra última sesión del retiro. Vamos a mirar el tema del **DESCANSO COMO ESTILO DE VIDA**. Hemos visto en este retiro tres elementos claves del acercamiento de Libertad en Cristo que son la VERDAD, el ARREPENTIMIENTO y la TRANSFORMACIÓN.

- La **VERDAD** de nuestra nueva identidad en Cristo y como nos ve Dios
- El **ARREPENTIMIENTO** como un estilo de vida y ahora veremos
- La **TRANSFORMACIÓN** continua y la parte esencial que el **descanso como estilo de vida** tiene en una vida transformada.

Todos *sabemos* que es una buena idea descansar. Decimos a un amigo o familiar que está muy cansado que se sentirá mejor después de una noche de 8-9 horas de sueño - Tomate un descanso. Nos damos cuenta que otros a quienes cuidamos como líderes necesitan descansar. Pero nosotros también necesitamos descansar. A menudo es un desafío encontrar esos momentos de descanso o simplemente respirar, y ni hablar de que el descanso se convierta en un estilo de vida. Y luego esta nuestro **trabajo**, lo que hacemos, esto también es importante.

¿Es posible que el descanso se convierta en un estilo de vida de descanso para los líderes hoy en día? ¡Esto es el año 2020 después de todo! El mundo como lo conocemos está patas arriba con todo el extra-estrés y tensión a nuestros cuerpos, nuestras almas y nuestros espíritus. El bombardeo de noticias, redes sociales, opiniones y expectativas, y estar constantemente 'conectado' a teléfonos y computadoras puede llegar a ser demasiado. Y además, tenemos responsabilidades y horarios que cumplir y amistades que cultivar. El ritmo es acelerado y, si somos honestos, a menudo estamos en modo de supervivencia - agotados tratando de mantenernos al día..

2-3 minutos

### PAUSA PARA REFELXIONAR

Toma 2-3 minutos para responder a las siguientes preguntas. Ten listo un papel y un esfero / bolígrafo.

1. **¿Cuál es tu relación con el descanso?**
2. **Toma un tiempo al comenzar esta sesión para identificar tu respuesta emocional cuando te dicen "¡DESCANSA!".**
3. **¿Conoces a alguien que modele bien el descanso? ¿Qué incluye eso?**

Todavía estoy aprendiendo a cultivar el descanso como un estilo de vida! Continuo en este viaje de aprender a descansar.

### TESTIMONIO PERSONAL DE ROBERTO

*He sido trabajólico y a veces tengo recaídas como trabajólico. Me gusta y creo que es bueno trabajar. Pero ha habido temporadas de mi vida cuando el trabajo me ha robado tiempo con mi esposa y mi familia. En los primeros años de cambio de milenio planté y pastoreé una iglesia que llego a ser las*

nueva y grande no solo de toda la ciudad, sino de toda una provincia. En el año 2009 experimenté algo que no me esperaba – la división de esta iglesia a manos de mi mejor amigo. ¡Que dolor! Y es que trabajé MUCHO para levantar esa iglesia y las iglesias hijas... ¿Pero podría haberlo evitado? Nunca hay una garantía pero se que iba con demasiada prisa y carga de trabajo a tal punto que no fui capaz de escuchar, realmente escuchar, a mi esposa quien me advirtió de ciertas cosas. ¿Por qué? Por demasiada prisa y carga de trabajo quede a ratos ciego, mas bien sordo a algunos consejos. Fue en ese año que me encontré con el ministerio de Libertad en Cristo. Esta experiencia juntamente con unos meses de sabático me ayudaron a recapacitar y comencé a vivir a otro ritmo. En la parte superior de mi diario he escrito en letras grandes las palabras: “EDIFICA DESDE EL DESCANSO CON EL RITMO, PODER y FRUTO DEL ESPÍRITU. ¡PONTE LA ARMADURA DE CRISTO! Necesito ese recordatoria.

En mi camino de cambio y crecimiento hacia el descanso y confianza en Dios uno de los versículos que Dios ha usado en mi vida es el **Salmo 46:10** «**Quédense quietos, reconozcan que yo soy Dios. ¡Yo seré exaltado entre las naciones! ¡Yo seré enaltecido en la tierra!**»

Algunas traducciones ponen “¡RENDÍOS! Regularmente práctico tiempos de SILENCIO donde suelto todo – de simplemente ESTAR en la presencia de Dios, sin prisa y sin trabajo. Puedo caer en ser trabajólico... sigo aprendiendo a DESCANSAR y CONFIAR en Dios... Y cuando recaigo, me levanto de nuevo...

Quien es Dios ¡Él es, yo no! Porque Él es Dios, puedo estar quieto. Yo también puedo perder el ritmo de quietud cuando permito que otras cosas o personas tomen su legítimo lugar en mi vida. **QUEDENSE QUIETOS...**

El **Salmo 23: 2-3<sup>a</sup>** dice :

*“En verdes pastos me hace descansar. Junto a tranquilas aguas me conduce; me infunde nuevas fuerzas...”* Resulta que a veces el Señor tiene que tumbarnos – hacernos a la fuerza estar acostados en verdes pastos para hacer la restauración más profunda que Él sabe que necesitamos”. ¡Puede doler!

---

¡A menudo Él hace que descansemos y necesitamos rendirnos y entregarnos a su descanso para así descansar física y mentalmente. El nos espera con mansedumbre y paciencia para que le invitemos a hacer una obra mayor en nuestros corazones. Para descubrir el descanso de Dios **requiere una ACTITUD renovada y una ACCIÓN renovada.**

Así que veámoslo por partes  
**¿QUÉ ES EL DESCANSO?**

Consideremos algunas palabras y frases para ayudarnos a describir de lo que estamos hablando mientras exploramos dos aspecto de este descanso en nuestra **actitud y acción:**

**ACTITUD** – permanecer y estar, deleite, entrega, paz, gozo, paciencia, gratitud, confianza.  
- **Es un asunto de la postura del corazón.** Es el **corazón que cede el control a Dios** para que la ansiedad, la inquietud, la presión de hacer y a la fuerza hacer que las cosas sucedan vaya a menos y sea reemplazado por un estilo de vida de profunda confianza en Dios



# ECHAR RAÍCES

y el gozo y la paz consiguiente. Nuestro **ser** se establece. Nos encontramos con Su naturaleza y el fruto de Su Espíritu.

**ACCIÓN** - Pausar, relajarse, retiro, divertirse, alabar, jugar, compañerismo. - **Es un asunto del tiempo.** Es también el cese del trabajo por un tiempo con el fin de ser restaurado, refrescado y reponerte. Es una acción que entonces refresca nuestro **hacer**.

**¿Qué palabras podrías usarse para describir lo contrario de la acción del descanso?** Puede que estas palabras nos ayuden a identificar y eliminar la falta de descanso-

- **Actitud** - agitación, ansiedad, control, la ira, frustración, impulso constante de hacer, el perfeccionismo, el orgullo, el temor, la angustia
- **Acción** - difícil, peso pesado, laborioso, el cansancio, ocupado, la distracción, el orgullo, falta de tiempo

**Entonces, ¿qué palabras podríamos usar para describir el “trabajo” del descanso?**

- **Actitud** : gratificante, creativa, satisfactoria, gozo y deleite, satisfacción, responsabilidad, amistad en comunidad, colaborar con Dios como en el jardín del Edén (Génesis 1 y 2)
- **Acción** - de todo corazón y desinteresado (Colosenses 3:23), productivo, fructífero, servir, hacer, crear, ministrar, colaborar

**Como escribe la autora Anne Lamont: "Si el diablo no puede hacer que peques, hará que estés ocupado".**

Irónicamente , notarás que actitudes similares se encuentran tanto en el verdadero reposo como en el trabajo que Dios tiene para nosotros. ¡El descanso da como resultado un trabajo más fructífero! Es una actitud de nuestro corazón y nuestro ser que fluye hacia nuestra acción y nuestro hacer.

Recordemos que a Dios le interesa por encima de todo no tanto lo que hacemos sino cómo somos. Nuestro ser. Nuestro corazones alineadas con su corazón.

Recordemos que el verdadero fruto que Dios quiere ver en cada uno de nosotros es el del carácter. Su naturaleza. El fruto del Espíritu. Eso es mucho más importante que el ministerio. Además, Dios tiene buenas obras que ha preparado específicamente para que cada uno de nosotros las hagamos desde mucho antes de nacer. ¡Eso es increíble!

Hacia el final del Curso de Gracia, miramos con más profundidad que del descanso surge un ministerio mas fructífero. Y luego, en Libres para Liderar, vemos cómo podemos liderar desde el descanso en la esfera de liderazgo a la que Él nos llama.

Al aprender sobre el descanso hay que considerar que el **descanso y el trabajo** son un asunto de **actitud y acción**. A menudo vivimos con la tensión de cómo equilibrar ambos. En el Evangelio, es contra intuitivo - es decir, no sucede de la manera que esperaríamos. Dios sigue enseñándonos que ambos son importantes pero requieren un equilibrio. Creo que el **descanso y el trabajo están diseñados para estar juntos 'yugo' y en sintonía.**

# ECHAR RAÍCES

---

La imagen que Jesús nos da cuando nos ofrece el descanso es la de **dos bueyes arando un campo**. Eso parece más trabajo que descanso, ¿verdad?

Él dice –

*«Vengan a mí todos ustedes que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso. Carguen con mi yugo y aprendan de mí, pues yo soy apacible y humilde de corazón, y encontrarán descanso para su alma. «Porque mi yugo es suave y mi carga es liviana». Mateo 11: 28-30*

¿Entonces, qué podemos hacer?

**Podemos descansar. Podemos trabajar. Pero también podemos permanecer en una actitud de descanso, al desempeñar la acción de trabajo.**

El trabajo es bueno. Es el plan de Dios para la humanidad (Génesis 2:15) y debemos trabajar de corazón como para el Señor y no para los hombres (Col. 3:23). Sin embargo, debido a la caída, la vida y el trabajo suelen ser arduos, cansado, frustrantes, estresantes y agotadores (Génesis 3: 17-19), por lo tanto el descanso es necesario.

En el principio, en el ritmo de la creación de Dios, Dios trabajó por seis días y después descansó el séptimo día. Adán fue creado el día seis, por lo que el primer día completo de la vida de Adán fue el séptimo día en que Dios descansó. Todo estaba ya hecho. Todo lo que necesitaba lo tenía a mano. No había nada de que preocuparse. Entonces primero descansó el hombre y después Dios le puso a trabajar. Así es como Dios quiere que vivamos también. Descansar y después trabajar. Fuimos creados para descansar y trabajar a su ritmo. Del descanso surge un ministerio fructífero. A menudo hacemos todo lo contrario. ¡Trabajamos durísimo hasta casi colapsar y después necesitamos descansar para recuperarnos!

Como la imagen de los bueyes para conseguir este ritmo, requiere de tiempo y un recorrido.

Dios quiere, con pasión, que sepamos la verdad que no hay nada que podemos hacer sin el y que fuimos diseñados a conocer su amor y depender de él. La vida nos puede abrumar; todo tipo de cosas: pérdida de reputación, el conflicto personal, la injusticia, problemas de salud, problemas de relaciones o dificultades financieras. Estas cosas nos pueden abrumar al no saber como afrontarlos. A menudo estas cosas pueden sacar a la luz los pecados del orgullo o el control donde vivimos de forma independiente y fuera de ese lugar y ritmo del descanso.

Dios quiere revelar y despojarnos de aquellas cosas que hemos permitido que ocupen el lugar de Dios en nuestras vidas. Dios, en su amor incesante para nosotros siempre se dispone a cortejarnos para volver a él. Él quiere rescatarnos de todos los apegos que nos alejarían de Él y restaurar la intimidad de nuestra relación con Él. ¡Él corteja y prepara a Su Novia!

En mi andar en la vida, estoy seguro que al igual que el tuyo, algunos de los momentos de mayor **quebrantamiento** también han llevado a los momentos más significativos de aprendizaje sobre el descanso y la dependencia de Dios y el encontrar ese ritmo renovado en mis **actitudes y acciones**. Mi ser y mi hacer.

---

## TESTIMONIO DE CAROLYN JACKSON

**Carolyn, la directora de TRANSFORMA a nivel global comparte su experiencia.**

Carolyn dice, “Para principios de marzo del 2020 Dios me dio otra oportunidad para practicar el descansar en Dios cuando mi hija nos infectamos con el Covid-19.

- *Mientras luchábamos con respirar camino al hospital, experimentamos a Dios sosteniéndonos fielmente. Sí, fue aterrador a no ser por Dios. Sentimos su presencia. Yo necesitaba depender de él literalmente como mi Aliento de Vida.*
- *Un encuentro de ¡me rindo completamente! A menudo la práctica de rendición y entrega nos lleva a una mayor intimidad y a la oportunidad de practicar un descanso más profundo .*
- *Al enfrentar la realidad de que podríamos estar respirando nuestro último aliento ... Su realidad en y con nosotros nos mantuvo en paz. En su misericordia, llegamos a un punto en el que todo lo que podíamos hacer era adorar y declarar que Él era más grande aunque no nos sentíamos muy bien. Él obró mientras nosotras descansábamos. Él dio la vuelta a la situación y comenzamos a recuperarnos.*
- *En junio, con un cansancio persistente, necesitaba descansar y entregarme más al toque del amor de Dios.”*

*Dios me llevó a profundizar en mi **actitud**, en el gozo del descanso y de permanecer en Él. Muchas veces las imágenes y las palabras surgieron de mis raíces que crecían cada vez con más profundidad en la tierra fértil de su amor, gozo y paz . ¡Él se haría cargo del crecimiento y del fruto que se produce en la superficie!*

*¡Esto requiere **acción!** El usó este tiempo para pulsar el botón de pausa al quitar mi mirada del 'fruto' de la productividad y el trabajo y cambiándolo simplemente a escuchar y disfrutarle. Dejé a un lado todo mi trabajo y todas mis responsabilidades. Tenía que depender de los demás. Tuve que andar por el camino de la debilidad y practicar esta confianza. ¡El saber que solo Él es mi fuerza!*

*Fue un tiempo para estar quieta, simplemente escuchar y para desconectar. ¡Para adorar y cantar! Un tiempo para caminar y beber de la belleza de la creación que me rodeaba. Leer. Dormir. Comer. Jugar juegos. Escribir en mi diario. ¡Y tomarme un café con Jesús! Y con otros según permitía el distanciamiento social. ¡Hacer nada!”*

*Termina Carolyn diciendo, “Esto fue un verdadero desafío, pero nada se derrumbó en mi familia o en mis responsabilidades del ministerio durante mi ausencia! Es mas, ¡Prosperaron! ¡Cuán maravilloso es nuestro Dios que hace todas las cosas bien!”*

Ese es el testimonio de Carolyn Jackson de Irlanda. Ahora escucha también el testimonio del Sacerdote Modesto Álvarez sobre el descanso y disfrutar la vida con Dios. Modesto es uno de los líderes de la transformación en el viñedo y parte del equipo de Libertad en Cristo España.

## TESTIMONIO DE MODESTO ÁLVAREZ

*No hay texto, solo está en video.*

-----

La tentación constante para nosotros es vivir demasiado ocupados para poder profundizar en la intimidad y con Dios y dependencia de él. Para obtener un estilo de vida de descanso es necesario practicar nuevos ritmos saludables y sostenibles y deshacernos de los antiguos patrones. Debemos pensar en aquellas prácticas que queremos construir en el tiempo en que nos encontramos. Parar y escuchar a lo que Jesús nos está diciendo una más hora.

Me encanta un paráfrasis de Mateo 11:28-30 (traducido de la versión “The Message”)

*«¿Estás cansado? ¿Desgastado? ¿Quemado por la religión? Ven a mi. Apártate conmigo y recuperarás tu vida. Te mostraré cómo descansar de verdad. Camina conmigo y trabaja*

*conmigo; observa cómo lo hago. Aprende los ritmos no forzados de la gracia. No te pondré nada pesado o que te quede mal. Hazme compañía y aprenderás a vivir con libertad y ligereza. .»*

Al encontrar el 'DESCANSO de Dios' ahora nos preparamos para la plenitud de Dios algún día. Anticipamos la eternidad...

**A la luz de esto, nuestro desafío ahora es vivir un estilo de vida de descanso... Su Descanso**

20 minutos

## **PAUSA R&R – Reposar y Recibir**

*Aparta unos 20 minutos para esta PAUSA R&R. Ten listo un papel y un esfero / bolígrafo.*

Piensa en estos dos aspectos del descanso en tu andar de cada uno de nosotros:

ACTITUD – un asunto del corazón

ACCIÓN – un asunto del tiempo

### **ACTITUD**

- Toma un tiempo para reflexionar sobre tu actitud, (los asuntos del **corazón** en relación al descanso). Miramos las actitudes del descanso, lo contrario a ellas y del trabajo. Ahora pide al Espíritu Santo que subraye cualquiera de estas actitudes que el quiere cambiar hacia una actitud mayor de descanso.
- ¿Cómo afecta el descanso a tus acciones (un asunto del **tiempo**)? Te puede ser útil de manera muy práctica darle lugar al Espíritu Santo resaltar dónde dedicas tu tiempo y energía.
- ¿Qué te reveló el Espíritu Santo que deseas cambiar?

### **ACCIÓN** - Salmo 46: 10 y Mateo 11: 28-30

- Lee los estos dos textos en voz alta o en grupo.
- Ahora, toma una palabra a la vez, sumérgete en esto y escucha lo que Dios quiere decirle a tu corazón.
- ¿Cuáles son las actitudes y acciones de descanso y trabajo que ves? Piensa en el rol de Dios y tu rol. Piensa en quién está trabajando y quién está descansando y cómo se ve esta relación.

### **SÁBADO** – El sábado es un día de adoración y deleite para descansar y reponer fuerzas.

- ¿Cómo es tu sábado, tu día de reposo semanal?
- ¿Hay cambios o prácticas de descanso que te gustaría incorporar en tu vida?
- ¿Cómo practicas el descanso en tu vida diaria e incluso en el trabajo? ¿Piensas en esto tanto en términos de actitud como de acción?
- ¿Cómo puede crear ritmos de los que pueda hacerte responsable para resistir la tentación de estar "ocupado"?
- ¿Podrías contemplar cómo sería un estilo de vida de descanso en comunidad? ¿Cómo sería el impacto que podría tener sobre otros en tu familia, relaciones, iglesias, lugares de trabajo y el legado que esto dejaría a las generaciones venideras?

Recuerda que estas prácticas son solo eso ... ¡podemos practicar! Es flexible y lleno de gracia y descanso así que tente paciencia y bondad! Deben hacerse desde la visión y el deleite de llegar a ser más como Jesús. No hay placer en un deber sin gozo. Cuando tenemos esa visión delante nuestro, aún cuando fallamos está bien. Encontraremos la gracia, nos levantaremos y seguiremos descansando en Él...

→ **RENUNCIAS para ayudar a que nuestras almas regresen al descanso: Declara esto en voz alta, haz una pausa y reflexiona después de cada una y escuchando lo que el Señor te dice.**

**Renuncio a la inquietud de espíritu** que me lleva a ser adicto a la actividad y me hace huir de la quietud, el silencio y el descanso y me roba de la intimidad con Dios.

**Declaro Señor que te has hecho al hombre o la mujer piadosa para ti** (Salmo 4: 3), y que me has elegido a mí, ante todo, para estar contigo (Marcos 3:14).

-----

**Renuncio el andar por vista y no por la fe** (2 Corintios 5: 7) y a toda la ansiedad, el temor y el pánico que acompañan al apartar mis ojos de Jesús (Mateo 14: 28-33).

**Declaro Señor que por tu gracia** fijaré mi mente en las cosas de arriba donde estás (Colosenses 3: 1,2), fijando mis ojos en Jesús, quien es el autor y consumidor de la fe (Hebreos 12: 2). Tú eres mi Príncipe de paz (Isaías 9: 6).

-----

**Renuncio a la mentira de que tengo algo que demostrarme a mí mismo o a los demás** y renuncio a cualquier presión para impresionar a otros. [Deja que el Señor escudriñe tu corazón y te revele las formas específicas en que te sientes impulsado a impresionar o demostrar algo a otros].

**Declaro la verdad que soy totalmente aceptado en Cristo, el Amado** (Efesios 1: 7). Me despojo de este yugo falso y tomo el yugo de Jesús (Mateo 11: 28-30) quien buscaba agrandar solo al Padre (Juan 8:29).

-----

**Renuncio a la inquietud que surge de creer que tengo que ganar una competición** en mi propia mente de ser mejor que otros. Renuncio al impulso de aparentar ser más espiritual, sabio, fructífero, inteligente, simpática o trabajador que cualquier otra persona.

**Declaro la verdad de que una persona no puede recibir nada a menos que le sea dada del cielo** (Juan 3:27); mi tiempo está en las manos de Dios (Salmo 31:15); y soy llamado simplemente de andar en las buenas obras que Dios ha preparado de antemano para hacer (Efesios 2:10).

-----

**Renuncio a todo orgullo y al autoengaño** de pensar que sé cuidar de mí mismo; que sé manejar situaciones; que siempre puedo asumir más; que no necesito dormir, descansar o tomarme tiempo libre tanto como otros hacen. Renuncio a ser sabio en mis propios ojos y a apoyarme en mi propio entendimiento.

**Declaro mi elección aquí y ahora de confiar en Dios con todo mi corazón** y no apoyarme en mi propio entendimiento (Proverbios 3: 5-7). También reconozco y declaro que la gracia de Dios es suficiente para mí y que gozosamente me jactaré de mis debilidades para que el poder de Cristo more en mí, porque cuando soy débil, entonces soy fuerte (2 Corintios 12: 9, 10).

-----



# ECHAR RAÍCES

**Renuncio a la queja, el luchar en contra, resistir o dudar del amor de Dios por mí cuando encuentro varias dificultades para poner a prueba mi fe (Santiago 1: 2-4).**

**Elijo aceptar que aquellos a quienes el Señor ama Él los disciplina (Hebreos 12: 6) y que su poda en mi vida es prueba que soy su hijo y tiene el fin de capacitarme a dar más fruto (Hebreos 12: 7,8; Juan 15: 2). Acepto que Dios me guiará por sendas de justicia por amor de su nombre, pero primero Él restaurará mi alma (Salmo 23: 3).**