

Ritmos de la vida que traen descanso



Estudio bíblico de 4 semanas
Cómo hacer de tu hogar un
refugio

Ritmos de la vida que traen descanso
(Life Rhythms That Bring Rest)

©2024 Women Living Well Ministries, LLC
Todos los derechos reservados.

GoodMorningGirls.org
AbbyHinojos.com

Ninguna parte de este libro puede ser
reproducida en ninguna forma, sin
autorización previa del autor.

Código de colores GMG

Colores	Palabras clave
Morado	Dios, Jesús, Espíritu Santo, Salvador, Mesías
Rosa	Mujeres de la Biblia, familia, matrimonio, paternidad, amistad
Rojo	Amor, amabilidad, misericordia, compasión, paz, gracia
Verde	Fe, obediencia, crecimiento, fruto, salvación, compañerismo, arrepentimiento
Amarillo	Adoración, oración, alabanza, doctrina, ángeles, milagros, poder de Dios, bendiciones
Azul	Sabiduría, enseñanza, instrucción, mandamientos
Anaranjado	Profecía, historia, lugares, reyes, genealogías, personas, números, pactos, votos, visiones, juramentos, futuro
Café/Gris	Satanás, pecado, muerte, infierno, maldad, ídolos, maestros falsos, hipocresía, tentación

Introducción

¡Bienvenido al estudio bíblico Cómo hacer de tu hogar un refugio! Hace 15 años comencé esta serie en línea en WomenLivingWell.org. Nunca podría haber imaginado cuánto resonaría en tantas mujeres en todo el mundo. Ruego que este estudio las bendiga de la misma manera.

Si te has sentido desconectada de Dios o si tienes el deseo de profundizar en tu caminar con el Señor, entonces este estudio es para ti.

El ritmo de Dios es mucho más lento que el ritmo de este mundo.

Debemos reducir la velocidad para alcanzar a Dios.

Debemos crear momentos de calma en nuestro día porque es en los momentos sin prisas que puedes ver y oír claramente la voz de Dios.

Este estudio bíblico te ayudará a reducir el ritmo. Te obligará a hacer una pausa cada día y entrar en la presencia de nuestro Dios Todopoderoso a través de la acción de gracias, la oración y la lectura de la Palabra de Dios.

Vamos a observar de cerca los ritmos que Dios ha creado en la naturaleza a medida que aprendemos a descansar en medio de nuestro trabajo diario a través de ritmos de reflexión y conmemoración.

Debemos parar y descansar. Como no descansamos, extrañamos escuchar la voz de Dios. El Salmo 23 me viene a la mente.

“Jehová es mi pastor; nada me faltará. En lugares de delicados pastos me hará descansar; Junto a aguas de reposo me pastoreará. Confortará mi alma; Me guiará por sendas de justicia por amor de su nombre”.

¿Estás experimentando los verdes pastos, las tranquilas aguas y la restauración de tu alma de la que habla el Salmo 23, de descansar con tu Pastor?

¿Recuerdas cómo las multitudes apretujaban a Jesús dondequiera que iba? A todas partes a las que Él iba había una necesidad no satisfecha y, aunque había mucho por hacer... se retiraba a descansar.

Lucas 5:16 “Mas él se apartaba a lugares desiertos, y oraba”.

Si Jesús necesitaba tiempo a solas con Dios, entonces ciertamente nosotros lo necesitamos. Sólo piensa en la sabiduría que Él quiere impartirte la fuerza y la paz que quizás te estás perdiendo. Date permiso para no marcar toda tu lista de tareas pendientes para poder descansar y estar a solas con Dios.

Cada semana, les presentaré un desafío práctico de algo que hago en mi casa y que lo convierte en un paraíso. Espero que aceptes los desafíos. ¡Hacen la diferencia!

Cada día de la semana, haremos una pausa, daremos gracias, oraremos y meditaremos en la Palabra de Dios a través de la lectura diaria de las Escrituras del día.

Oro para que el tiempo que pases en la Palabra de Dios te lleve a descansar y liberar tu alma de tus cargas, para que puedas vivir una vida de paz y libertad en Cristo sin importar lo que estés enfrentando.

¡No puedo esperar para emprender este viaje contigo!

Sigue caminando con el Rey,

Courtney

Semana I

Ritmos de la Naturaleza



Hogar Dulce Hogar

El eterno Dios es tu refugio, Y acá abajo los brazos eternos

Deuteronomio 33:27 (RVRI960)

Simplemente no hay lugar como el hogar. Ya sea que tengas un departamento de una habitación o uno grande, una casa de campo, el hogar es el lugar donde descansamos, recargamos y construimos relaciones sólidas con nuestros seres queridos.

No hay dos casas iguales. El hogar es un lugar donde expresamos nuestra individualidad en la cocina y en las paredes.

Ya sea que seas ama de casa a tiempo completo o trabajes a tiempo completo fuera de casa, todos tenemos un deseo común de hacer de nuestros hogares un refugio.

¡Y eso es lo que vamos a hacer!

Este estudio no trata de crear un hogar perfectamente inmaculado o una vida perfectamente pacífica.

Desde siempre la idea de perfección en nuestros hogares será un espejismo y quizás sea nuestro anhelo de la eternidad y el cielo en nuestros corazones que provoca ese anhelo. Pero así como el Señor ha creado un ritmo con las estaciones en la naturaleza (invierno, primavera, verano y otoño): nosotros también podemos implementar ritmos en nuestros hogares.

Hábitos de trabajo, hábitos de reflexión y hábitos de recuerdo conducen a una vida con ritmos de repetición que conducen a la familiaridad y al descanso en los brazos de lo eterno.

¡Y así, juntas, comencemos a crear ritmos de descanso!

Te invito a comprometerte a darle al Señor 15 minutos al día para seguir las lecturas de las Escrituras, oraciones y desafíos en este estudio. ¡La Palabra de Dios está viva y activa! Él te transformará al acudir a su Hijo Jesús, aquel que entregó su vida por ti en la cruz, para que tú puedas entregar tu vida y encontrar descanso.

Semana I - Reto

Ve a comprar una vela extra grande y enciéndela todos los días en tu casa. Cada vez que el brillo de la vela te llame la atención, baja el ritmo, ora, recuerda que Dios está contigo y descansa en su presencia.

Encenderé mi vela por la mañana, pero tú puedes encender la tuya a la hora de la cena o cuando sea conveniente para ti. Colocaré la mía en la cocina, el centro principal de mi hogar.

Cosas por las que estoy agradecida esta semana

Ritmo Diario

Y llamó Dios a la luz Día, y a las tinieblas llamó Noche. Y fue la tarde y la mañana un día.

Génesis 1:5 (RVR1960)

Dios creó los cielos y la tierra, y los creó con un ritmo. Todos los días el sol sale y el sol se pone. Cada semana, hay siete días en la semana. Cada mes, nosotras las mujeres tenemos un ciclo mensual. Cada año hay cuatro estaciones. La vida está llena de estaciones cambiantes. Hay temporadas de celebración y temporadas de sufrimiento. Hay temporadas con nuevos comienzos y temporadas con finales tristes.

Dios creó ritmos y ciclos que dan estructura y orden a nuestras vidas. Algunos de los ritmos marcan el comienzo del descanso de forma natural, como cuando se pone el sol: dormimos o cuando llega el domingo, dejamos de trabajar y vamos a la iglesia para adorar y tener comunión con otros creyentes.

He vivido en el Medio Oeste toda mi vida. Aquí en invierno nos vemos forzados a bajar nuestra actividad. Debemos quedarnos adentro mientras afuera las plantas y los animales descansan. Cuando llega la primavera, estas plantas y animales muestran la majestad de su Creador. De la misma manera, las mujeres necesitamos momentos de inactividad forzada donde entramos para estar a solas con Dios. Necesitamos momentos tranquilos e improductivos para ser mujeres que viven bien y que beben profundamente del Pozo Viviente: Jesús.

Salmo 127:2 dice: "Por demás es que os levantéis de madrugada, y vayáis tarde a reposar, Y que comáis pan de dolores; Pues que a su amado dará Dios el sueño."

Este es un verso poderoso. ¿Estamos viviendo nuestras vidas en vano trabajando ansiosamente? Vivimos en un mundo 24 horas al día, 7 días a la semana. La electricidad es un gran regalo, pero una desventaja es que ha creado un día artificial durante nuestras noches. En lugar de dormir cuando se pone el sol, nos sentimos tentados a desafiar la naturaleza y continuar como si fuera de día.

Considera el ritmo del día y de la noche que Dios nos ha dado en la naturaleza. Dios ha insertado descanso deliberadamente en la estructura de nuestra vida diaria. ¿Estás durmiendo lo suficiente o eres alguien que se siente tentado a funcionar excesivamente y hacer más de lo que es física y mentalmente saludable? ¿Cómo es la noche un regalo de Dios?

Génesis 1:1-5, 1:14-18

Escritura

Observación

Aplicación

Oración

Ritmo Semanal

Y acabó Dios en el día séptimo la obra que hizo; y reposó el día séptimo de toda la obra que hizo. Génesis 2:2 (RV1960)

Amo mi trabajo. Encuentro una gran satisfacción en ello y por eso a veces es difícil dejar de trabajar pero nosotros vemos que incluso Dios, que ciertamente no estaba cansado, descansó de su trabajo.

En Éxodo 20:8-11, Dios le dio a Moisés los diez mandamientos. Aquí está el cuarto mandamiento:

“Acuérdate del día de reposo para santificarlo. Seis días trabajarás, y harás toda tu obra; mas el séptimo día es reposo para Jehová tu Dios”

TRES LECCIONES QUE APRENDEMOS DE ESTE MANDAMIENTO

1. El sábado significa descanso. ¡Se nos dice que lo recordemos! Recuerda que eres humana y no una máquina. No descuides el descanso.
2. Manténlo santo. Nuestro día de descanso no es sólo para pasear en bote o para eventos deportivos: debe ser un día santo. Recuerda adorar.
3. Trabaja seis días y luego descansa uno. En los 10 mandamientos, Dios no designa cuál sería el día de descanso. Sólo nos da la pauta de trabajar seis días y descansar uno. En el Antiguo Testamento el sábado caía en sábado. Luego en Hechos vemos a la iglesia cristiana reunirse el primer día de la semana para la comunión, lo que habría sido domingo.

Todo esto se basa en el ejemplo de Dios en la creación. Dios creó la tierra y todo lo que hay en ella en seis días y luego bendijo el séptimo día, lo llamó santo y descansó.

El descanso sabático es un regalo de Dios. ¿Has aceptado este regalo?

Jesús deja claro en Mateo 12 que no debemos crear reglas legalistas para el sábado. Pero lo que sí queremos hacer es ser lo suficientemente humildes para reconocer que lo necesitamos. Debemos confiar en que Dios nos ayudará a cumplir la carga de trabajo que tenemos en los seis días que nos han dado para trabajar. ¿Eres alguien que intenta trabajar los siete días de la semana y sufre agotamiento? ¿Por qué o por qué no?

2

Génesis 2:1-3

Escritura

Observación

Aplicación

Oración

Ritmo Mensual

Y los bendijo Dios, y les dijo: Fructificad y multiplicaos; llenad la tierra, y sojuzgadla, y señoread en los peces del mar, en las aves de los cielos, y en todas las bestias que se mueven sobre la tierra. Génesis 1:28 (RVRI960)

Una de mis partes favoritas de la historia de la creación es cuando Dios creó a Eva. En Génesis 2:21-23, Dios puso a Adán en un sueño profundo y luego tomó una de sus costillas y creó a la mujer. Eva es la creación final antes de que Dios descance. Leí una vez que la mujer es el crescendo de la creación. ¡Ella es el toque final! ¡La cereza del pastel!

Entonces Dios le dijo al hombre y a la mujer que fueran fructíferos y se multiplicaran. No hay fecundidad ni multiplicación sin la mujer. ¡Somos esenciales!

Parte de ser mujer es tener un ciclo mensual (menstrual). Dios ha creado nuestros cuerpos de tal manera que cada mes tiene un ritmo. Nuestros cuerpos parecen estar cambiando constantemente con nuestro ciclo. A veces trae antojos y cólicos o, para aquellas de nosotras que somos mayores, puede provocar sofocos y confusión mental. Estos son casi predecibles con nuestra edad, época del mes y época de la vida.

¡Las mujeres tenemos que ser fuertes mientras llevamos bebés durante nueve meses en el útero, damos a luz y luego los amamantamos y cuidamos de ellos día y noche! Me encanta que tengamos la alegría de traer nueva vida a este mundo y aunque no hayamos tenido hijos, desempeñamos un papel esencial en el mandato que Dios nos ha dado para sojuzgar la tierra. Nuestra feminidad es necesaria en la iglesia mientras vivimos en relación con los demás.

Pero a medida que desempeñamos el papel glorioso que Dios nos ha dado como mujeres, podemos encontrar que nuestro ciclo mensual es frustrante a veces y llenar y someter la tierra es agotador. Todas nosotras experimentamos alegría y tristeza al vivir este mandato de gobernar el dominio que Dios nos ha dado.

Cada día, cada mes, cada año y en cada estación, necesitamos al Señor mientras vivimos su plan para nuestras vidas como mujeres. ¡Esta no es una tarea fácil! Necesitamos su fuerza. Necesitamos su coraje. Necesitamos su paz y necesitamos su descanso.

¡Eres imprescindible! ¿De qué manera te sientes alentada al ver lo vital que eres para el plan de Dios para el mundo? Nuestro Dios es personal. Él conoce todas tus necesidades en cada ciclo mensual y estación. ¿Cómo puedes descansar y confiar más en Dios con sus planes para tu vida?

Génesis 1:27-28

Escritura

Observación

Aplicación

Oración

Ritmo Estacional

Hizo la luna para los tiempos;
El sol conoce su ocaso.

Salmo 104:19 (RV1960)

El Señor dijo en Génesis 8:22: “Mientras la tierra permanezca, no cesarán la sementera y la siega, el frío y el calor, el verano y el invierno, y el día y la noche”.

Dios nos ha dado un ritmo de vida en las estaciones. A cada invierno le sigue la primavera, a cada primavera le sigue el verano y a cada verano le sigue el otoño. La previsibilidad de las estaciones nos brinda una estructura ordenada por Dios y consuelo en nuestra vida diaria.

Cada estación tiene sus propias cualidades únicas. La primavera es una estación para una nueva vida. Aquí es cuando toda la naturaleza se despierta y comienzan nuevos comienzos, los brotes florecen y nacen conejitos.

El verano es una temporada de crecimiento. El sol brilla, los días son largos, la vida es plena y los niños están en casa y no en la escuela.

El otoño es una temporada de cosecha. Suele ser un momento en el que cosechamos lo que hemos sembrado. Es un tiempo de gratitud pero también el comienzo del ciclo de vida y muerte.

El invierno es una estación de descanso. Suele hacer más frío afuera; los días son más cortos y es un tiempo para estar quietos y esperar que vuelva la vida nueva.

Toda la naturaleza refleja a nuestro Dios. Es un Dios de vida nueva que viene por la muerte de su Hijo Jesús en la cruz y su resurrección. A través de nuestro arrepentimiento del pecado, somos vivificados en Cristo. Esa es la primavera en nuestra vida espiritual. El verano es una época en la que experimentamos su fidelidad sustentadora y crecemos en nuestro caminar con Él. El otoño es una época de cosechar lo que hemos sembrado y de reflexión y agradecimiento. Y el invierno es una época de oscuridad y quietud mientras esperamos en el Señor y confiamos en Él para un nuevo crecimiento.

¿En qué estación espiritual estás ahora? ¿Cómo trae orden la previsibilidad de las estaciones en tu vida? ¿Cómo te reconforta y te da descanso el considerar que nuestro creador tiene todas las estaciones bajo control?

Salmo 104:1-24

Escritura

Observación

Aplicación

Oración

Ritmo Anual

Pero el séptimo año la tierra tendrá descanso, reposo para Jehová; no sembrarás tu tierra, ni podarás tu viña. Levítico 25:4 (RVR1960)

En Levítico 25, Dios ordenó que su pueblo trabajara la tierra durante seis años, pero en el séptimo año debían darle a la tierra un descanso solemne. Este descanso requirió que el pueblo de Dios confiara en que Dios proveería para sus necesidades, mientras la tierra descansaba.

Esto no sólo fue bueno para que el pueblo de Dios descansara y confiara en Dios, sino que también fue muy bueno para la tierra. El reposo del suelo ayudó a restaurar los nutrientes que se fueron agotando a lo largo de los años. Hoy en día, los agricultores rotan sus cultivos, pero en tiempos bíblicos es posible que la gente no entendiera lo necesario que era dejar descansar la tierra para tener una cosecha mayor en los años venideros.

¿Qué te está agotando?

Recientemente he estado viendo muchos videos de YouTube sobre minimalismo. No soy minimalista, pero estoy aprendiendo muchos principios de vida de quienes han elegido vivir ese estilo de vida. Para mí es casi un sueño considerar un armario cápsula de sólo 10 artículos o una cocina con sólo una cantidad mínima de utensilios para hornear y cocinar. Puedo ver cómo quienes siguen este método se han liberado del tiempo y atención que las posesiones materiales requieren de nosotros.

Recientemente, cuando me mudé a una nueva casa, regalé casi todos mis muebles a una familia joven y luego tiré un contenedor de basura lleno de artículos. Si bien fue triste el momento de decir adiós a mis cosas, fue liberador dejar ir muchas de mis posesiones. No me di cuenta de cuánto me estaban agotando todas mis cosas.

A medida que avanzaba hacia una nueva temporada, tuve que dejar atrás las cosas viejas. ¿Hay algo que necesitas dejar ir en esta temporada? Si bien puede que no esté adoptando el estilo de vida completo de un minimalista, a medida que crezco estoy aprendiendo que cuantas menos cosas necesito, más tiempo tengo para descansar, orar, leer, salir a caminar, pasar tiempo con amigos y familiares o servir a los demás.

Muchas de nosotras anhelamos más pero ¿tenemos capacidad para más? ¿Cuánto podemos realmente asimilar y gestionar bien y aún tener tiempo para las cosas que más importan? Parte de descansar en Dios es confiar en Él para satisfacer nuestras necesidades y recordar que todo lo que tenemos verdaderamente le pertenece al Señor. ¿Hay algo que estás haciendo o que posees que te está agotando? ¿Qué necesitas dejar? ¿Qué necesitas dejar hoy para que puedas experimentar el descanso que Dios tiene para ti?

5

Levitico 25:1-7

Escritura

Observación

Aplicación

Oración

Semana 2

Ritmos de Trabajo



Cómo cambiar la atmósfera de tu hogar

1. Enciende una vela.
2. Pon música suave o, si necesitas un refuerzo de energía, pon música con un ritmo rápido.
3. Pon un cronómetro y recorre la casa ordenándola durante quince minutos seguidos. ¡Es increíble lo mucho que podemos lograr en sólo quince minutos!
4. Hornea algunos brownies: el aroma seguramente complacerá a la multitud.
5. Pon flores en un jarrón en la cocina.
6. Elige sonreírle a tu familia.
7. Utiliza palabras amables y alentadoras.
8. Da un masaje en la espalda, hazle cosquillas o dale un abrazo a alguien.
9. Lee un libro en voz alta o saca un juego de mesa para jugar en familia.
10. Cambia la iluminación de tu casa por la noche. Enciende las lámparas en lugar de las luces del techo. Si tienes chimenea, enciende un fuego.
11. Haz una taza de té caliente, chocolate caliente o sopa caliente.
12. Ora.

Semana 2 - Reto

Manten tu vela encendida y agrega música suave todos los días en tu hogar. Elige música de adoración, música clásica u otra forma de música tranquila que te relaje y te ayude a concentrarte en el Señor y su presencia.

Mi vela y mi música suave literalmente cambian la atmósfera de mi hogar. Aunque el resto de mi casa puede estar desordenada, mi vela sigue encendida y mi música suave sigue sonando. En la mañana, a mediodía y en la noche me sirven. Mi vela me proporciona una luz cálida y parpadeante, un aroma agradable y es un recordatorio de recurrir a Dios como mi fuente de fortaleza y ayuda. Mi música me sirve como un sonido relajante. No causan desastres, no necesitan que los gestionen, simplemente nos bendicen a mí y a mi familia. Espero que te bendiga a ti también.

Cosas por las que estoy agradecida esta semana

Una vida tranquila

y que procuréis tener tranquilidad, y ocuparos en vuestros negocios, y trabajar con vuestras manos de la manera que os hemos mandado | Tesalonicenses 4:11 (RVR1960)

Ambición. Vivimos en un mundo donde la mayoría se esfuerza por conseguir algo fuera del hogar. ¿Hemos considerado que una de las ambiciones que el Señor nos dice que persigamos es una vida tranquila?

Cuando era niña, pensaba que toda la vida cristiana tenía que ver con el servicio a los demás. Y gran parte lo es. ¡Pero me encanta que este versículo me da permiso para entrar a mi casa, cerrar la puerta y estar en silencio!

¿Por qué quiere que seamos tranquilos?

Pablo escribe en este pasaje de las Escrituras que debemos ocuparnos de nuestros propios asuntos. Como creyentes, no queremos quedar atrapados en el drama de los demás. Chismes, calumnias y conversaciones a espaldas de otros. Las espaldas de las personas no deberían ser parte de nuestras vidas. Sólo trae caos y conflicto. En cambio, nos dice que trabajemos con las manos.

El trabajo es bueno y el trabajo dentro de nuestros hogares tiene un propósito. Uno de ellos es evitar que nos entrometamos en los asuntos de otras personas. Pero aún más que eso: Dios sabe que cuando nos ocupamos de nuestros propios asuntos: trae una sensación de paz y descanso a nuestros hogares.

- En la tranquilidad de nuestro hogar podemos hablar y escuchar realmente a Dios.
- En la tranquilidad de nuestro hogar podemos hablar y escuchar realmente a nuestros seres queridos.
- En la tranquilidad de nuestro hogar podemos centrarnos en nuestras prioridades y organizarnos.
- En la tranquilidad de nuestro hogar, podemos atender nuestras propias necesidades, espirituales, físicas, mentales, emocionales y financieras.

Pero no debemos vivir la vida cristiana simplemente centradas en nosotras mismas. No debemos vivir una vida egoísta sin preocuparnos por los demás, sino más bien fuera del desbordamiento de nuestra vida tranquila, somos más capaces de servir y amar bien a los demás.

¿Cuál es tu ambición? ¿Llevar una vida tranquila es una de ellas? ¿De qué manera permanecer fuera de los asuntos de otras personas te trae paz y descanso?

I Tesalonicenses 4:11-12

Escritura

Observación

Aplicación

Oración

Manos dispuestas

Y con voluntad trabaja con sus manos. Proverbios 31:13 (RVR1960)

Cuando era una madre joven, me encantaba leer los libros de Edith Schaeffer como inspiración para mis tareas del hogar. Se dijo de Edith Schaeffer que “tantas personas fueron llevadas al Señor a través de los bollos de canela de la señora Shaeffer como a través de los sermones del Dr. Schaeffer”.

Por supuesto, sabemos que sólo somos salvos a través de las buenas nuevas del evangelio, pero lo que querían decir es que había una calidez que la gente sentía cuando entraban a su casa.

Edith me recuerda a la mujer de Proverbios 31. En Proverbios 31, la madre de un joven rey le estaba dando instrucción a su hijo sobre qué buscar en una esposa. Ella repasó el alfabeto, letra por letra, dándole los atributos que debía buscar en una mujer virtuosa. Uno de esos atributos se encuentra en el versículo 13 donde dice que ella trabaja con manos dispuestas. Al leer el capítulo 31 de Proverbios, verás que exuda energía, laboriosidad, afán y diligencia. Su amor por Dios se desborda sobre su familia mientras les sirve con amor.

Pero amigas, si somos mujeres que trabajamos con manos ansiosas, ¡estaremos cansadas! No dejes que tu necesidad del descanso te desaliente.

Recordé el libro de Edith titulado “El arte oculto de hacer el hogar (The Hidden Art of Homemaking)”, donde escribió: “Así como es bueno meter los dedos en la tierra y plantar semillas, también es bueno meter los dedos y los puños en la masa de pan para amasarla y golpearla. Hay algo muy positivo en estar involucrado en la creatividad que es tan básica para la vida misma. Pan casero, tartas y pasteles caseros, elaboración casera, sopa de verduras elaborada con verduras de cosecha propia o compradas en el mercado, jaleas caseras y condimentos y encurtidos: son artes casi perdidas en muchos hogares”.

Admito que la lista anterior no representa la forma de cocinar en mi casa. Muy pocas veces he hecho masa de pan casera; Suelo hacer recetas rápidas y fáciles. Pero estoy de acuerdo con ella en que cuando dedicamos tiempo, hay algo muy positivo que surge de cocinar en la cocina.

Dios creó las papilas gustativas, el sentido del olfato y el ojo que se siente atraído por las cosas bellas. ¡Él creó melocotones peludos, sandías jugosas, limones agrios y batatas! Él quiere que disfrutemos de estos buenos regalos y hay un gozo que proviene del Señor cuando trabajamos con manos dispuestas en la cocina.

¿Tienes manos dispuestas? ¿En qué área estás luchando hoy? A veces necesitamos orar y pedirle al Señor que nos dé un corazón dispuesto y una actitud dispuesta para que podamos encontrar gozo, paz y descanso en medio de nuestro trabajo. Utiliza el espacio a continuación para escribir tu oración.

Proverbios 31:10-31

Escritura

Observación

Aplicación

Oración

Los hábitos crean un estilo de vida

La mujer sabia edifica su casa; Mas la necia con sus manos la derriba.

Proverbios 14:1 (RVR1960)

Sabiduría. No es algo con lo que nacemos. El libro de Proverbios nos dice que la sabiduría se obtiene primero mediante el temor del Señor. Es tener conciencia de que Dios está cerca y vivir con un deseo de complacerlo. Me encanta el libro de Proverbios y todos los sabios principios e instrucciones que nos da para vivir una vida buena y piadosa.

Proverbios 14:1 compara dos mujeres: una mujer sabia y una mujer necia. La mujer sabia edifica su casa mientras la necia la derriba. Obviamente, ninguno de nosotros está derribando nuestras casas, pero ¿cómo las estamos construyendo?

Un área en la que veo que muchas de nosotras luchamos es el exceso de indulgencia. Demasiado de algo bueno puede convertirse en algo malo. Por ejemplo, el azúcar sabe bien pero demasiada es mala para nosotros. Tiempo fuera del hogar para pasatiempos o para estar con amigos es bueno, pero demasiado puede generar problemas. Ir de compras es bueno, pero hacerlo en exceso puede generar todo tipo de problemas, incluido estrés financiero y demasiado desorden, lo que genera caos.

Verás, todo en nuestro hogar tiene voz. Los zapatos junto a la puerta dicen: "recógeme y ponme en mi lugar". Los platos en el fregadero dicen "lávame" y la ropa en el piso dice "méteme en el cesto de la ropa sucia".

Es difícil descansar cuando la vida se siente caótica, pero Jesús dice en Mateo 11:28: "Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar".

Una forma en que Dios nos da su descanso es dándonos dominio propio. Mientras caminamos con el Señor y leemos su palabra, Él nos dirige y guía hacia su sabiduría. Él nos muestra cuando nosotros también estamos gastando mucho, hablando demasiado, trabajando demasiado o comiendo demasiado y nos da más de sí mismo para que podamos estar satisfechas en Él. En las Escrituras de hoy vemos que debemos edificar nuestros hogares sabiamente.

Consideremos cómo nuestros propios hábitos personales crean un estilo de vida. ¿Qué hábitos has creado ya en tu hogar que sean buenos? ¿Qué hábitos has creado en tu hogar que quizás no sean tan buenos y llevan al caos? ¿Cómo puedes hacer un cambio hoy?

Proverbios 14:1

Escritura

Observación

Aplicación

Oración

Modo de supervivencia

Esta tenía una hermana que se llamaba María, la cual, sentándose a los pies de Jesús, oía su palabra. Pero Marta se preocupaba con muchos quehaceres, y acercándose, dijo: Señor, ¿no te da cuidado que mi hermana me deje servir sola? Dile, pues, que me ayude.

Lucas 10:39-40 (RV1960)

¿Estás cansada? Recuerdo una etapa de mi vida en la que cada vez que alguien me preguntaba cómo estaba respondía: "Estoy cansada". Estaba funcionando demasiado en todos los roles que desempeñaba en la vida. Creí la mentira de que si me tomaba un descanso de cualquier cosa que estuviera haciendo, todo se desmoronaría.

Muchas de nosotras estamos funcionando demasiado. Quizás somos complacientes con la gente y no decimos la palabra "no" o somos perfeccionistas tipo "A" que no podemos detenernos. Ambos tipos de personalidad tienen sus raíces en el miedo: miedo a decepcionar a los demás y miedo al fracaso.

El miedo es lo opuesto a la fe. El funcionamiento excesivo es una cuestión de fe y nos desgastará. Una vez escuché decir: "si no dedicas tiempo a tu bienestar, te verás obligado a dedicar tiempo a tu enfermedad".

Cuando vivimos en un estado de estrés crónico y agotamiento, nuestro cuerpo entra en modo de supervivencia. Una vez que estamos en modo de supervivencia, podemos casi estar seguras de que nuestra salud física y mental se verá afectada.

Amigas, nuestro Dios no es un capataz. Nuestra salvación no se basa en obras. ¡No tenemos que desgastarnos para complacerlo a Él o a cualquier otra persona! Recuerdo la historia de María y Marta en Lucas 10. Marta había abierto su casa a Jesús y estaba distraída con todos los preparativos en la cocina mientras María estaba sentada a los pies de Jesús escuchándolo.

Marta se enojó con María y la delató. Ella dijo: "Señor, ¿no te importa que mi hermana me haya dejado hacer el trabajo sola? ¡Dile que me ayude! (v.40). Pero Jesús respondió y le dijo a Marta que estaba distraída, ansiosa y turbada por muchas cosas, pero María había elegido lo mejor: sentarse a sus pies y escucharlo.

Marta estaba distraída, ansiosa y preocupada por muchas cosas. ¿Esto te describe? Jesús nos da permiso para descansar. Libérate de apuntarte en esa siguiente lista que te hace sentir ansiosa. Es difícil ver las necesidades y no satisfacerlas, pero debes ser prudente con tus decisiones. Pídele al Señor que te guíe para no terminar en modo de supervivencia. Considera, ¿qué necesitas para decir que no? ¿Para qué puedes decir sí a sentarte a los pies del Señor cada día?

Lucas 10:38-42

Escritura

Observación

Aplicación

Oración

La vida de un puñado

Más vale un puño lleno con descanso, que ambos puños llenos con trabajo y aflicción de espíritu. Eclesiastés 4:6 (RVR1960)

Quiero vivir mi vida con una perspectiva eterna y eso incluye mi trabajo. Eclesiastés es uno de mis libros favoritos de la Biblia porque aborda nuestra ética de trabajo junto con la facilidad con la que podemos distraernos con cosas temporales y sin sentido.

La palabra de Dios dice claramente que el trabajo es un regalo de Dios y que no debemos ser holgazanes. Debemos hacer nuestro trabajo para la gloria de Dios, pero debemos tener cuidado. Algunos de nosotros amamos tanto el trabajo que hacemos que pase al primer lugar en nuestras vidas. Cuando hacemos esto, nos lleva a una vida estresante, sin dormir y sin satisfacción.

Eclesiastés 4:6 compara una vida de un puñado con una vida de dos puñados. El escritor dice que una vida tranquila con un puñado es mejor que dos manos llenas de trabajo y luchando tras el viento.

¡Conozco esta verdad y, sin embargo, insisto en recoger dos puñados! Oh, la lucha libre es real, amigas mías. A veces el impulso dentro de mí es difícil de detener y es entonces cuando necesito mirar dentro y preguntarle a mi alma: ¿cuál es el problema? ¿Por qué estoy tan descontenta con un puñado?

La vida de un solo puñado es una vida de tranquilidad. Es una vida de paz y descanso. Es una vida que trabaja duro y confía en Dios.

La vida de dos puñados es de trabajo y cansancio. Es una vida en la que siempre buscamos más satisfacción del mundo y nos quedamos vacías.

¿Estás llevando una vida de un puñado o de dos puñados? La palabra de Dios dice que la vida de un puñado es mejor. Debemos aprender a tener contentamiento. No se puede comprar. Es una cuestión del corazón y por eso debemos preguntarnos nosotras mismas, ¿cómo es nuestra carga de trabajo? ¿Es muy poca o demasiada y por qué?

5

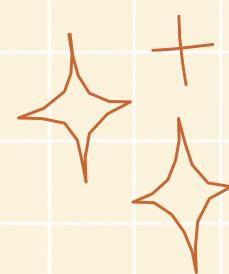
Eclesiastés 4:6-12

Escritura

Observación

Aplicación

Oración



Semana 3

Ritmos de Reflexión



Horarios que agilizan

Las rutinas pueden traer descanso. No estoy sugiriendo que sigas la rutina establecida de nadie. Todos estamos en diferentes estaciones y tenemos diferentes formas en que nos gusta estructurar nuestros hogares. Pero en caso de que necesites algunas ideas nuevas para divertirte, estas son algunas de las rutinas que seguí cuando mis hijos eran pequeños.

HORARIO DE LIMPIEZA

- Lunes → Menú y Mercado (tienda de comestibles)
- Martes → Inodoros, Tinas y Toallas (baños)
- Miércoles → Día de lavado (lavandería)
- Jueves → Polvo
- Viernes → Pisos

HORARIO DEL MENÚ

- Lunes mexicanos
- Martes italianos
- Miércoles de lo que les gusta a los niños
- Jueves de desayuno para la cena
- Viernes de pescado
- Sábado de olla de cocción lenta
- Domingo sencillo (como sopa y sándwiches)

Semana 3 - Reto

Ve a recoger un ramo de flores de tu jardín o de un campo cercano o cómprate un ramo pequeño. Cada vez que veas las flores, recuerda el amor y la presencia de Dios contigo. Nuestro Dios creador está con ustedes y escuchando sus oraciones. Comprará un pequeño ramo en mi supermercado y lo colocaré en un jarrón en mi cocina.

Cosas por las que estoy agradecida esta semana

Guarda tu corazón

Sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón; Porque de él mana la vida.
Proverbios 4:23 (RVRI960)

Este es un proverbio importante. La condición de nuestro corazón determina lo que amamos, nuestros afectos, nuestro carácter, nuestras prioridades, las decisiones que tomamos, las palabras que decimos y nuestra relación con los demás.

El pecado comienza en el corazón y por eso debemos guardarlo diligentemente. La lujuria, la avaricia, los celos, la ira, la amargura y la inmoralidad nacen primero en el corazón antes de aparecer en nuestras vidas. El enemigo es real. ¡Debemos guardar nuestros corazones!

¿Pero cómo hacemos eso?

Guardamos nuestros corazones mediante ritmos de reflexión integrados. Algunos de estos ritmos incluyen tiempos de confesión, oración, alabanza, meditación, memorización y autoexamen. Estos se llaman "Disciplinas cristianas". Son hábitos que conducen a una comunión más profunda con el Señor y conducen a la piedad vivida en nuestras vidas.

Toda la vida fluye de nuestro corazón y por eso queremos llenarlo de cosas buenas como escuchar música de adoración, leer buenos libros de autores cristianos que nos animen, escuchar podcasts que nos instruyan en rectitud y asistir a la iglesia los domingos para adorar, crecer, tener compañerismo y para servir.

Nadie puede hacer estos hábitos por nosotros.

Cada día tenemos que tomar una decisión: ¿seguiremos los deseos de nuestro corazón o enseñaremos a nuestro corazón qué desear?

Debemos decidir intencionalmente que no queremos dejar que nuestros corazones se vuelvan locos. Los hábitos crean un estilo de vida. Los ritmos de reflexión moldean nuestro corazón y conducen al descanso. Así como has trabajado a través de este estudio, ¿de qué manera has comenzado a cambiar tu corazón y tus deseos?

Proverbios 4:18-27

Escritura

Observación

Aplicación

Oración

Gratitud

¡Den gracias al Señor, porque él es bueno! Su fiel amor perdura para siempre.
Salmo 136:1 (NTV)

Aquello en lo que nos centramos crece. Cuando nos quejamos nos debilitamos, pero cuando vivimos una vida de acción de gracias nos fortalece incluso en nuestro sufrimiento. Por eso es tan importante que nosotras construyamos en nuestras vidas ritmos de recuerdo o de conmemoración. A veces simplemente no veo todas las cosas por las que necesito estar agradecido. Doy las cosas por sentado. Como cuando mi salud es buena, realmente no le doy gracias a Dios, pero cuando estoy enferma, oro y le pido a Dios que me sane. Luego, una vez que estoy bien, doy gracias por mi salud. Por eso, debemos recordar agradecer a Dios incluso en los buenos tiempos por todas las cosas que tenemos, porque todo don perfecto proviene de Dios.

Estos regalos ya están ahí, ¡sólo tenemos que abrir los ojos!
El salmista nos dice una y otra vez que demos gracias.

- Es una orden.
- Es una expectativa divina.
- Es una ofrenda.
- Es algo que literalmente debemos darle al Señor.

Algunos de ustedes recordarán que hace un tiempo una mujer llamada Marie Kondo inició un movimiento de limpiar el desorden en los hogares de las personas y dijo que solo se conservaran las cosas que “provocan alegría”. Luego, mientras tiraba los objetos, hacía una pausa y les agradecía por cumplir su propósito en su vida. ¡Oh amigas, no hagan eso! No le agradezcas al artículo. ¡Agradece al Señor! Él es quien nos ha dado abundancia de cosas buenas.

En Romanos 1:21, Pablo habla de los que son malos y dice: “Pues habiendo conocido a Dios, no le glorificaron como a Dios, ni le dieron gracias, sino que se envanecieron en sus razonamientos, y su necio corazón fue entenebrecido”.

Está mal no honrar a Dios como Dios y no darle gracias. En Romanos 1, actuaron como su propia fuente de suficiencia. Dios es la fuente de todas las cosas buenas; nunca lo olvidemos. Y ahora mismo, te invito a enumerar a continuación cinco o más cosas por las que estás agradecida hoy. Escríbelas en forma de oración a continuación y dale gracias a Dios.

2

Salmo 136:1-26

Escritura

Observación

Aplicación

Oración

Oración

Cuando Daniel supo que el edicto había sido firmado, entró en su casa, y abiertas las ventanas de su cámara que daban hacia Jerusalén, se arrodillaba tres veces al día, y oraba y daba gracias delante de su Dios, como lo solía hacer antes.

Daniel 6:10 (RV1960)

En el capítulo 6 de Daniel, leemos la historia de un joven llamado Daniel que era fiel a Dios y desempeñaba un alto papel de liderazgo en su ciudad. Sus enemigos lo despreciaban y querían sacarlo del poder, así que engañaron al rey para que emitiera un decreto que decía que ningún hombre en la ciudad debía hacer una petición a ningún otro dios u hombre excepto al rey durante 30 días. Si alguien violaba este decreto, sería arrojado al foso de los leones.

El rey firmó el decreto y eso nos lleva al versículo 10. En este versículo, vemos que Daniel estaba tan comprometido a dar gracias a Dios en oración, ¡que arriesgó su vida para dar gracias!

¡Oh amigos, que estuvíramos tan comprometidos con la oración! Con las ventanas abiertas para que todos las vean, observe su postura. Se puso de rodillas.

¿Con qué frecuencia nos encontramos de rodillas?

Daniel no solo oraba de rodillas una vez al día, como en la mañana o en la noche, o dos veces al día, sino TRES veces al día se arrodillaba y oraba y daba gracias.

¿Crees que esto fue algo que comenzó cuando su vida estaba en peligro?

No, creo que esto era algo que ya había establecido como un hábito, como una disciplina en su vida. Las Escrituras dicen que él había hecho esto anteriormente. Sus enemigos sabían que estaba haciendo esto. Y Daniel no tuvo vergüenza. No cerró las cortinas. Siguió adelante, haciendo lo que siempre había hecho: oró y dio gracias de rodillas.

En el versículo 16, llegó la consecuencia... ¡fue arrojado al foso de los leones! Daniel no estaba lanzando oraciones de emergencia en este momento. Daniel confió en Dios. Y Dios cerró la boca de los leones y estuvo a salvo.

Oh, hermanas en Cristo, porque somos salvas por la sangre de Jesús y tenemos la esperanza de vida eterna: ¡deberíamos ser las mujeres más agradecidas de la tierra! Si fuéramos así de audaces y disciplinadas, pensemos en cómo cambiarían nuestras vidas. Justo en nuestros hogares, si simplemente nos arrodilláramos varias veces al día y oráramos, ¡piensa en cómo tu vida sería diferente!

Las invito ahora mismo a arrodillarse, tal vez incluso frente a una ventana, y orar al Señor. Derrama tu corazón delante de Él y dale gracias.

Daniel 6:1-28

Escritura

Observación

Aplicación

Oración

Llevar un diario

Exáminate, oh Dios, y conoce mi corazón; Pruébame y conoce mis pensamientos;
Salmo 139:23 (RVR1960)

Llevar un diario es una disciplina espiritual. Es una disciplina que nos lleva a hacer un autoexamen. Mientras reflexionamos, invitamos al Señor a escudriñar nuestros corazones y revelarnos cualquier pecado o área donde necesitemos crecimiento.

Sé que es algo que no todo el mundo disfruta, y Dios me hizo escritora y procesadora externa, por lo que puede que lo disfrute más que otros. Pero tiene muchos beneficios espirituales incluso para aquellos a quienes no les encanta hacerlo.

Edith Shaeffer ha escrito sobre el poder de llevar un diario. Ella dice: "Dios se ha comunicado con nosotros por escrito. Su Palabra, la Biblia... Entonces, escribir nuestras súplicas, nuestras alabanzas, nuestras oraciones no es una comunicación unilateral. Dios escuchará y responderá... Es un ambiente reconfortante, relajado y protegido comunicarse con el Padre, Pastor, Amigo, Consejero y Dios fuerte. Él es personal y, por lo tanto, podemos hablarle y escribirle en una comunicación personal e íntima".

Hubo un momento en el que me preguntaba si estaba bien escribirle a Dios en mi diario. Me preguntaba si yo debía decirle en voz alta en oración todo lo que escribí después de terminar de escribir. Entonces me di cuenta de que la Biblia es la palabra escrita de Dios para mí. Se comunica conmigo a través de la escritura. Entonces, puedo comunicarme con Dios a través de la escritura también!

Darme cuenta de ello me ha liberado mucho para simplemente sentarme con un cuaderno y escribir mis pensamientos, miedos, preocupaciones, luchas, tentaciones, confesiones, oraciones y alabanzas. A veces me distraigo cuando estoy orando y empiezo a pensar en mi lista de tareas pendientes o, peor aún, me quedo dormida.

Entonces, una de las cosas que me encanta de llevar un diario es que evita que me distraiga y me ayuda a concentrarme.

Amigas, tu vida de oración es tuya; no necesita parecerse a la de nadie más para estar viva y vibrante. Pero si tu vida de oración tiene dificultades, considera que el enemigo está tratando de bloquearte. Entonces, haz un plan. Crea un hábito. El hábito de llevar un diario ha sido un ritmo de descanso para mí durante décadas.

¿Has probado llevar un diario? ¿Cómo te ha beneficiado? Considera planear hoy encontrar un cuaderno en algún lugar de tu casa o en una tienda local y comenzar a escribir un diario de tu corazón y tus oraciones.

Salmo 139:1-24

Escritura

Observación

Aplicación

Oración

Santidad

como aquel que os llamó es santo, sed también vosotros santos en toda vuestra manera de vivir | Pedro 1:15 (RVR1960)

En mi antigua casa, había un glorioso roble en el patio delantero. Se mantuvo alto y orgulloso durante todo el invierno, atrapando la nieve en sus ramas. Luego, cuando llegaba la primavera, siempre me emocionaba ver los brotes formándose en el árbol. Cada verano absorbíamos la sombra que nos brindaba y luego, en otoño, montaba un espectáculo de fuegos artificiales con colores otoñales.

No pude ver las raíces de este árbol, pero claramente eran profundas. ¿Qué tan profundas son tus raíces?

Es en la disciplina secreta de la oración privada y la meditación en la Palabra de Dios donde nuestras raíces crecen profundamente en el rico suelo de la santidad. Pero la realidad es... la santidad nunca ha sido el motor de fuerza de la mayoría.

Vivimos en una cultura donde las publicaciones en las redes sociales se nos escapan de los dedos sin pensar en santidad. Las líneas entre principio e impulso se han desdibujado a medida que la información se arremolina rápidamente como el viento a nuestro alrededor, moviéndonos en una dirección y luego en la siguiente.

Toda la información de todas las bibliotecas del mundo la llevamos en nuestros bolsos en forma de teléfonos. Pero la mayor parte del alimento que nuestra mente encuentra allí es el vacío servido en bandeja para nuestras almas hambrientas.

El predicador del siglo XIX Charles Spurgeon dijo una vez: "Todas las bibliotecas y estudios están vacías en comparación con nuestros armarios". ¿Cuál es el armario del que habla Spurgeon? Tu armario privado de oración. Amigas, la profundidad de nuestra oración privada determinará la profundidad de nuestra santidad.

1 Pedro 1:16 nos recuerda que nuestro estándar de santidad no proviene de la cultura sino más bien de la santidad de Dios. Si nuestras raíces no están profundamente arraigadas en la rica tierra de la Palabra de Dios, seremos influenciadas por los caminos del mundo y las emociones de nuestro corazón.

¿Está tu alma desgastada? ¿Se siente irritable, de mal humor, cínica, preocupada, inquieta, siempre hambrienta, en necesidad de cafeína para mantenerse despierta, fatigada, sintiéndose fracasada, sintiéndose físicamente enferma. ¿O tienes dificultades en algunas de tus relaciones más cercanas? Yo también. Yo también siento lo mismo a veces. Y cuando me siento de alguna de estas maneras, recuerdo que necesito dejar mi teléfono, tomarme un descanso y vuelvo a mis ritmos de reflexión. Necesito encender mi vela y poner música suave y conectarme con Dios. A veces esto incluye tomar una siesta, salir a caminar, preparar una taza de té caliente o tomar un baño de burbujas.

No sé cuáles son tus necesidades hoy, pero Dios sí. Oro para que hagas una pausa ahora mismo y pienses en tus necesidades. Piensa en algunos de los ritmos de reflexión que alimentarán tu alma y te conducirán a la santidad. ¿Qué necesitas cambiar en tu vida para conectarte con Dios y profundizar tus raíces?

5

I Pedro 1:13-16

Escritura

Observación

Aplicación

Oración

Semana 4

Ritmos de Conmemoración



Conceptos básicos del baño de burbujas

Me encantan los baños de burbujas. ¡Los he estado tomando regularmente durante décadas! Un baño de burbujas es algo completamente gratis que solo tú misma puedes darte. Es algo que hacemos solas en un lugar donde podemos detener las prisas, callar, reflexionar y quedarnos quietas. Sé que hay una tentación al final de un día cansado de encender la televisión y tomar un refrigerio. Este es un calmante para el estrés común, pero no se compara a la forma en que un baño de burbujas relaja nuestro cuerpo y mente.

Un fantástico baño de burbujas requiere planificación, así que esto es lo que necesitas:

1. Privacidad: planifica un momento en el que tus hijos estén fuera o durmiendo y tu esposo sepa que no quieres que te interrumpan.
2. Agua caliente y muchas burbujas, preferiblemente que huelan delicioso
3. Un poco de música suave sin letra.
4. Una toalla de mano enrollada a modo de almohada.
5. Una bebida fría para colocar al lado de la bañera.
6. Tu Biblia, un buen libro cristiano o simplemente tranquilidad: reflexionar sobre tu día y hablar con Dios en oración.
7. Una vela encendida sobre el mostrador.

Ahora siéntate, relájate y quédate a solas contigo y con Dios. Veinte minutos y ¡listo! emerges como una nueva mujer.

No esperes hasta que la casa esté limpia y la ropa doblada. ¡Nunca estará todo terminado! Date permiso en medio de tu ajetreo para tener unos momentos de paz.

Semana 4 - Reto

Busca un lugar de soledad para estar a solas con Dios. Detén tu trabajo, apaga tu teléfono, la televisión, la música e informática. Quédate quieta. Practica la presencia de Dios. Sal o busca un lugar en tu casa, donde puedas estar sola y simplemente descansa y estás en paz con el Señor.

El descanso es una necesidad, no un deseo. El descanso no es opcional ni algo que esperemos hacer cuando estemos jubilados. El descanso es una bendición del Señor y se requiere humildad para admitir que lo necesitamos. Estaré tomando un baño burbujas y probablemente tomando una siesta muy necesaria esta semana.

El cuidado del alma es el cuidado de una misma. Así que ¡disfrútalo!

Cosas por las que estoy agradecida esta semana

Recordando nuestra salvación

sino, como aquel que os llamó es santo, sed también vosotros santos en toda vuestra manera de vivir | Corintios 11:24-25 (RV1960)

"Haced esto en memoria de mí". Haz esto. Es una orden. Recuerda con qué facilidad lo olvidamos. En el libro de los Hechos, la iglesia primitiva estableció ritmos de recuerdo o conmemoración. Se reunieron regularmente para orar, enseñar, partir el pan, tener compañerismo y tomar la Santa Cena.

En medio de nuestras vidas ocupadas, nos sentimos tentadas a olvidar. Nos olvidamos del cuerpo de Jesús destrozado por nosotras. Nos olvidamos de la sangre derramada de Jesús que cubre nuestros pecados. Olvidamos lo mucho que somos amadas, lo mucho que somos perdonadas y lo agradecidas que estamos por serlo.

La ordenanza de la Santa Cena, practicada por el cuerpo de la iglesia en comunidad, nos obliga a frenar, a estar quietos, a reflexionar y a recordar juntos nuestro don de la salvación.

En 1 Corintios 11:26 se nos dice: "Así, pues, todas las veces que comiereis este pan, y bebiereis esta copa, la muerte del Señor anunciarás hasta que él venga". Este es un ritmo instituido por Jesús para nosotros porque sabe con qué facilidad lo olvidamos. ¡Debemos recordar su muerte hasta que Él venga!

Es interesante notar que si comemos un trozo de pan con nuestra sopa, es simplemente una comida. Pero si comemos un trozo de pan y tomamos un pequeño sorbo de jugo durante una reunión centrada en la obra terminada de Jesucristo, se llama la Cena del Señor. Es santo. ¿Qué lo hace santo? El recordar.

La Cena del Señor viene con una advertencia. Se nos dice que nos examinemos antes de tomarla. Esto significa que debemos hacer una pausa, recordar, considerar si tenemos algo que confesar y corregirlo con Dios antes de tomar la Cena.

¡Qué bendición es la Cena del Señor! Dios conoce nuestra necesidad de un ritmo incorporado de recordar como cuerpo eclesial. Él sabe que necesitamos una parada difícil en nuestro tiempo de adoración para recordar y conectarnos en un nivel más profundo con nuestro Padre Celestial mientras celebramos nuestra relación de pacto con Él.

Piensa en la última vez que tomaste la Santa Cena. ¿Tu mente divagó o estabas concentrada al recordar? ¿Cómo puedes hacer de este tiempo un tiempo significativo?

1 Corintios 11:23-29

Escritura

Observación

Aplicación

Oración

El ritmo de memorización

En mi corazón he guardado tus dichos, Para no pecar contra ti.

Salmo 119.11 (RVRI960)

Cuando me siento al piano, simplemente fluye. Mis manos empiezan a tocar el Canon de Pachelbel sin esfuerzo. ¿Cómo sucede eso? Memorización y práctica. Hace años, decidí aprender esta difícil canción y practiqué y practiqué hasta dominarla. Y ahora resulta fácil y casi natural.

Piensa en toda la información sin sentido que has memorizado durante los últimos 20 años... números de teléfono, direcciones antiguas de donde vivías o canciones antiguas de la radio.

Es increíble las posibilidades que tiene nuestra mente para captar información y retenerla. Pero si no practicamos este músculo y no somos intencionales en memorizar la palabra de Dios, nunca la tendremos escondida en nuestros corazones. Debemos decidirnos a esforzarnos para cosechar los frutos.

La memorización de la Biblia, en pocas palabras, es la repetición de palabras y, a medida que las repetimos, llenamos nuestras mentes y a medida que la llenamos, encontramos que sale de nuestra boca.

Aquí hay algunas claves para la memorización de la Biblia:

1. Elige un pasaje que sea significativo para ti. Se intencional.
2. Medita en ello, analízalo, digiérelo. Se intencional.
3. Escríbelo. ¿Dónde podrías preguntar? En notas post-it o fichas. Luego ponlos en el baño, cocina, junto a tu computadora o en tu automóvil. Se intencional.
4. ¡Haz que toda la familia memorice y registre su progreso en el refrigerador! Reparte estrellas para el progreso: esto les da responsabilidad. Se intencional.
5. Haz un dibujo del versículo que estás memorizando. ¡Ésta es mi técnica favorita para los niños! Se intencional.
6. Cuenta cuántas palabras hay en el versículo; escríbelo esa cantidad de veces. Se intencional.

Practica, practica, practica y antes de que te des cuenta los versos se desbordarán de tu boca con facilidad. Se intencional. Elige hoy un versículo de nuestro estudio hasta ahora, escríbelo en una hoja de papel y comienza a esconderlo en tu corazón. Mira cómo Dios usa este ritmo de recuerdo. poderosamente en tu vida.

Salmo 119:1-24

Escritura

Observación

Aplicación

Oración

El ritmo de las celebraciones

Cuídate de no olvidarte de Jehová tu Dios, para cumplir sus mandamientos, sus decretos y sus estatutos que yo te ordeno hoy Deuteronomio 8:11 (RVR1960)

En Deuteronomio 8:11, se nos dice que tengamos cuidado de no olvidarnos del Señor nuestro Dios. ¿Por qué se nos advierte que tengamos cuidado? Porque nos olvidamos tan fácilmente y cuando nos olvidamos de Él, nos enorgullecemos. Olvidamos que somos pecadores que necesitamos un Salvador o que somos niños que necesitamos confiar en nuestro Padre Celestial. El olvido conduce a la incredulidad. Y así, Dios dio el ejemplo usando recordatorios tales como después de inundar la tierra, colocó un arco en las nubes para Noé como señal para recordar su pacto. También instituyó la Pascua, el sábado y la Cena del Señor, todos como ritmos de recuerdo.

Algunos de los días más santos de recuerdo para la iglesia son Navidad, Viernes Santo y Pascua. Es en estos días que recordamos el nacimiento, la muerte y la resurrección de Cristo. Están en nuestros ritmos de celebraciones que se repiten año tras año y que la próxima generación ve y oye acerca de la bondad de Dios. Estos ritmos se transmiten de generación en generación y son recuerdos alegres.

Es fácil quedar atrapado en el materialismo y el ajetreo de algunas de estas festividades. El mundo no celebra a Cristo y por eso las actividades adicionales que el mundo agrega a estas festividades pueden ser estresantes. Necesitamos concentrarnos. Necesitamos ser intencionales para no olvidarnos del Señor nuestro Dios en estos días especiales.

Algunas formas de recordar a Cristo en Navidad es cantando villancicos que relatan la historia del nacimiento de Jesús, mostrando Belenes para recordarnos la forma humilde en que nació nuestro Salvador y asistiendo a servicios religiosos especiales para celebrar.

El Viernes Santo es un día más solemne para reflexionar sobre el sacrificio de Jesús en la cruz con silencio y oraciones de arrepentimiento. Contamos la semana previa a su muerte en las Escrituras, comenzando con Domingo de Ramos. Algunos creyentes ayunan y oran para reflexionar sobre el sufrimiento de Jesús. En las iglesias el viernes santo generalmente se llevan a cabo servicios donde se representa la pasión de la cruz en recuerdo de su muerte.

¡El Domingo de Pascua es uno de mis favoritos! Podemos celebrar la victoria sobre el pecado y la muerte y la promesa de vida eterna, al recordar la resurrección de Jesús de entre los muertos, que es la piedra angular de nuestra fe. Los servicios del Domingo de Pascua están llenos de alegría y celebración.

Amigas, es bueno saborear estos días de celebración anualmente. Cada una de estas celebraciones tienen un significado tan profundo de la obra redentora de Dios a través de Jesucristo. ¡Nunca lo olvidemos! ¿Cuál es tu fiesta favorita para recordar? ¿Tienes algún otro día de recuerdo que tu familia celebre durante el año?

Deuteronomio 8:11-20

Escritura

Observación

Aplicación

Oración

El ritmo de aceptación

Todo lo hizo hermoso en su tiempo; y ha puesto eternidad en el corazón de ellos, sin que alcance el hombre a entender la obra que ha hecho Dios desde el principio hasta el fin.

Eclesiastés 3:11 (RVR1960)

Cada temporada marca el comienzo de un nuevo ritmo. Confiar en Dios y aceptar el nuevo ritmo de cada estación puede ser difícil. Eclesiastés dice que Dios hace todo hermoso en su tiempo pero a veces nuestras vidas no se sienten hermosas. Como verás en la lectura de hoy, hay momentos en los que estaremos plantando y otros en los que estaremos arrancando. Habrá momentos en los que estaremos guardando cosas y otros momentos en los que estaremos tirando cosas. Habrá temporadas en las que estaremos regocijándonos y otras en las que lloraremos.

¿En qué temporada estás ahora? Es fácil querer aferrarse a la temporada pasada, pero es importante que vivamos el presente abrazando y aceptando plenamente el hoy.

Estoy en la temporada de anidación vacía, pero no hace mucho que tenía adolescentes en casa y la vida estaba muy ocupada. En aquel entonces, hacer de mi hogar un refugio significaba estar segura de que el refrigerador y la despensa estaba llena de comida y bebidas que los adolescentes disfrutarían. Siempre tuve mi vela encendida en la cocina, malvaviscos abastecidos en la despensa para el chocolate caliente y muchas mantas en el sofá para que pudiéramos estar cómodos mientras veíamos un partido de fútbol o una película.

La temporada anterior, yo fui una madre que educaba en casa y la mesa de la cocina siempre estaba apilada con papeles y libros que retirábamos para cenar. La alegría de tener a los niños conmigo todos los días, todo el día se ha ido para siempre. Y la temporada anterior a esa, tuve bebés y niños pequeños, y pisaba chupetes y mecía a dulces bebés. Al recordar el pasado, puedo ver claramente toda la belleza de esa estación. Algunos días, según recuerdo, estoy triste y desearía poder retroceder en el tiempo.

A medida que entramos en nuevas temporadas, podemos anticipar cómo será, pero a veces, a medida que avanzamos en esa temporada, se producen giros inesperados. Podemos trabajar duro para crear ciertos resultados, pero simplemente no hay garantías en la vida de que lo que deseamos sucederá.

Debemos confiar en Dios en cada época que enfrentamos: la buena, la mala, la feliz y la triste. Parte de abrazar significa que aceptamos la temporada en la que Dios nos tiene. Podemos descansar sabiendo que Él está en control y está haciendo que todas las cosas sean hermosas en su tiempo.

No importa en qué estación te encuentres, el verdadero descanso proviene de un corazón de paz y descanso en el Señor. ¿Qué belleza has visto al darle tiempo a Dios para resolver las cosas en diferentes etapas de tu vida?

Eclesiastés 3:1-11

Escritura

Observación

Aplicación

Oración

El ritmo del descanso

Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar.

Mateo 11:28 (RVRI960)

Inhalas a un ritmo. Exhalas a un ritmo. Tu corazón late a un ritmo. El sol sale y se pone a un ritmo. La marea sube y baja a un ritmo. Las cuatro estaciones van y vienen a un ritmo. Siempre hay sesenta segundos en un minuto, sesenta minutos en una hora, veinticuatro horas al día y siete días a la semana.

Amigas, nuestro poderoso Dios mantiene unido el universo sin nosotras. A veces actuamos como si fuéramos nosotras las que mantenemos unido al mundo entero sin Él. Olvidamos que tenemos límites y por eso trabajamos más y descansamos menos intentando ser lo más productivas posibles. Pero es cuando estamos enfermas que nos damos cuenta de que es Dios quien nos está dando nuestro aliento de vida. Cuando nuestra salud falla, tendemos a prestar atención a los aspectos básicos de la vida: nuestro sueño, lo que comemos y lo que bebemos. Cuando somos débiles, nos damos cuenta del poco control que tenemos sobre la vida. No tenemos energía para dedicar a la productividad. Toda nuestra energía está enfocada en mejorar.

Muchas de nosotras estamos agotadas. No nos queda nada que dar. No tenemos más tiempo, no más energía y no más dinero. No nos queda generosidad porque vivimos vidas sin margen. Compramos hasta cansarnos, literalmente.

Incluso en la forma en que comemos, no descansamos. La comida rápida de esta cultura nos impide saborear nuestra comida. No es que no tengamos suficiente tiempo. La vida es bastante larga. Es que nos falta concentración, intencionalidad y voluntad de descansar.

¿Es tu hogar un refugio? La palabra refugio significa un lugar seguro, un lugar pacífico y un lugar de retiro.

Mi esperanza es que tu hogar se convierta cada vez más en un refugio de descanso y que continúes encendiendo una vela en tu hogar con regularidad y dando gracias. Espero que continúes disminuyendo la velocidad para detenerte mucho en la Palabra de Dios. Pon música suave, date un baño de burbujas y recuerda que la Palabra de Dios dice que un puñado de vida es mejor que dos. Ojalá practiquemos los ritmos de la reflexión y el recuerdo en cada etapa de la vida, para no olvidarnos del Señor nuestro Dios.

Jesús invita a los que están cansados y agobiados a venir y descansar en Él. ¿Cómo ha sido este estudio? ¿Te hizo menos cansada y menos agobiada? ¿Cómo estás descansando más en Él hoy que hace un mes?

5

Mateo 11:28-30

Escritura

Observación

Aplicación

Oración

