

¡Tiempo Fuera!

Bienvenidos de vuelta a “Caminando con Cristo”. Espero que todos hayan disfrutado de unas boquitas, algo para comer o beber, y que estén listos para proceder con los negocios... De hecho, hoy vamos a examinar nuestras ocupadas vidas y recibir la receta de Jesús para el estrés. Debería ser divertido.

Hablando de estrés, un hombre de carácter despreocupado, que iba manejando, era seguido, muy de cerca, por una mujer, en un boulevard ocupado. De repente, la luz del semáforo se puso amarilla justo frente a él. Él hizo lo correcto, detenerse en el cruce, a pesar de que pudo haber evitado la luz roja, si aceleraba a través de la intersección. La mujer, que iba pegada detrás de él, le pitó varias veces, gritando con frustración, al perder ella su oportunidad de acelerar a través de la intersección. En medio de su gritería, ella escuchó un golpecito en su ventana y miró el rostro muy serio de un oficial de policía. El oficial le ordenó salir del carro con sus manos sobre su cabeza. Entonces, él la llevó a la estación de policía, en donde fue registrada, fotografiada, se le tomaron las huellas digitales y la pusieron en una celda. Luego de un par de horas, un policía la escoltó de regreso al escritorio de registro, en donde el oficial que la arrestó la estaba esperando, y tenía consigo los efectos personales de la señora. Él dijo: “Lamento mucho este error. Como verá, me coloqué detrás de su carro cuando usted estaba pitando, haciendo gestos obscenos y maldiciendo al hombre frente a usted. Noté su calcomanía de ‘¿Qué haría Jesús?’ en la defensa, y el emblema cromado del pescado, en la parte de atrás de su auto. Naturalmente, asumí que el carro había sido robado.”

Compañerismo

1. ¿Se siente usted identificado con la conductora estresada?
2. ¿Cómo anda su tiempo personal con Dios? ¿Qué le ha estado enseñando Él? Si usted ha tenido dificultades para conseguir ese tiempo a solas con Dios, ¿qué es lo que ha impedido que se dé ese tiempo?

Discipulado

Probablemente, todos nosotros nos podemos identificar con la conductora irritada. Embutimos tantas cosas como podemos, dentro de nuestro día, corriendo de una cita a otra, molestos cuando las cosas desvían nuestra eficiencia... hasta que la presión nos hace explotar. Como usted sabe, mientras más tiempo camino con Jesús, más aprecio Su sabiduría. Aconsejé a una mujer que luchaba con lo que ella sentía que era el “legalismo” en el cristianismo. Ella había sido criada bajo un montón de reglas, desde niña, así que

no estaba muy feliz cuando leyó el mandamiento de tomar un día libre durante la semana... un tiempo de descanso para dedicarse a Dios. Que le dijeran lo que tenía que hacer, *automáticamente* hacía que no le gustara, ¡ya sea que fuera una buena idea o no! No fue sino hasta que le señalé que el Señor la amaba TANTO que El quería darle este día de descanso... como un regalo... que sus ojos se agrandaron mucho y ella vio el día de descanso como realmente había sido destinado a ser. Dios, en Su sabiduría, siempre ha sabido que necesitamos un día para recargar las baterías. Para enfocarnos en El y no preocuparnos acerca de producir, hacer dinero o que se nos demande nuestro tiempo. Los estudios médicos están respaldando Su sabiduría, a medida que los “expertos” ahora nos dicen que los recreos regulares de nuestro trabajo (inclusive por un día) suavizan los niveles de estrés tan dramáticamente que: disminuyen su riesgo de enfermedades cardíacas en un 29%; reducen los brotes de alergias, erupciones de la piel y otros problemas crónicos de salud; disminuyen las depresiones y nostalgias; y cortan su riesgo de alta presión sanguínea en un 30%. ¡De verdad que tenemos vidas ocupadas! Sin embargo, aun Dios tomó el día séptimo “libre”, después de crear el universo. Y cuando Jesús estaba aquí en la tierra, ¡estaba ocupado! El tenía una tarea increíble que completar en sólo 3 años - pero El no estaba apurado. El tomó tiempos de descanso: tiempo para estar a solas con Dios el Padre; para recargar las baterías emocionalmente, espiritualmente y físicamente.

Venga conmigo a Marcos, capítulo 1, versos 35-37, y leámoslo juntos. (Lean en voz alta)

35 Muy de madrugada, cuando todavía estaba oscuro, Jesús se levantó, salió de la casa y se fue a un lugar solitario, donde se puso a orar.

36 Simón y sus compañeros salieron a buscarlo.

37 Por fin lo encontraron y le dijeron: --Todo el mundo te busca.

Vemos varias claves para una vida controlada por el estrés, a partir del ejemplo de Jesús. **Primero que todo**, mire al verso 35: “Muy temprano en la mañana, mucho antes de que saliera el sol.” Jesús hizo lo necesario para sacar el tiempo libre. Si El tenía un horario ocupado de sanar, predicar, viajar a pie 10 millas, seguido por *más* ministerio, El planeaba de antemano y priorizaba el tiempo con el Padre. Jesús sabía lo que Su día le traería; ¿lo sabe usted? ¿Qué cosas que necesita terminar? Escriba una lista cada noche y viva una vida ordenada. La gente exitosa se ha graduado en preparar listas de cosas por hacer. Una vez que tiene su plan de acción, usted puede agendar el factor más importante de su día: el tiempo con el Padre. Guarde su cita con el Rey de Reyes más celosamente que cualquier otro punto en su lista.

En segundo lugar, “El se fue la casa y salió de la aldea, para ir a un lugar desierto.” ¿Alguna vez ha sentido como si, simplemente, no pudiera alejarse de la gente? Como cuando usted está en su casa, su cónyugue, hijos o aun el perro requieren de constante atención? Si no son ellos, quizás son los correos electrónicos que deben ser contestados, las tareas del hogar, o llamadas telefónicas que interrumpen su concentración. Pareciera que Satanás está tratando de sabotear sus planes mejor trazados para pasar tiempo con su Padre. Esto puede requerir una planeación más creativa y una lluvia de ideas dentro de su grupo pequeño. ¿Cómo puede *usted* hacer lo que hizo Jesús y escapar de las

distracciones? ¡Jesús se fue la casa! Yo he adoptado eso como *mi* estrategia personal. Me monto en mi carro y manejo hasta un estacionamiento vacío, en donde nadie me pueda encontrar; sólo yo, mi Biblia y el Señor. Los discípulos no sabían en dónde estaba Jesús y, en el verso 37 dice que **todos** Lo estaban buscando. Pienso que El debe haber visto esto venir, y me Lo imagino deslizándose lejos de aun las “cosas buenas”, a fin de priorizar lo esencial.

En tercer lugar, el verso 37 dice: “El oró”. El pasó ese tiempo recargando Sus baterías espirituales, recibiendo guianza y simplemente “estando” con el Padre. En el verso 38, El se puede estar refiriendo a las instrucciones que acababa de recibir, sobre cómo ordenar Su día: “Debemos ir a las otras aldeas de alrededor. Tengo que predicarles también a ellos, porque para esto he venido.” Si Jesús Mismo necesitó recibir información diaria del Padre, ¿cuánto más nosotros? Pasar tiempo con el Pade mantiene fuerte nuestro enfoque y determinados nuestros pasos.

Finalmente, ¿cuál fue el resultado de este tiempo bien invertido? Poder y efectividad en el ministerio. El verso 39 dice que El viajó por toda Galilea, predicando en las sinagogas y echando fuera los demonios. Si esperamos el poder de Dios para dirigir nuestras vidas y trabajo, nuestros tanques espirituales deben ser llenados.

Todo se reduce a vivir. Veamos en Juan 15:4-5. (Lea en voz alta)

4 Permanezcan en mí, y yo permaneceré en ustedes. Así como ninguna rama puede dar fruto por sí misma, sino que tiene que permanecer en la vid, así tampoco ustedes pueden dar fruto si no permanecen en mí.

5 "Yo soy la vid y ustedes son las ramas. El que permanece en mí, como yo en él, dará mucho fruto; separados de mí no pueden ustedes hacer nada.

Debemos “habitar” o “permanecer” en El. Ninguna rama puede llevar fruto por sí misma, y nosotros no podemos ser efectivos en llevar fruto sin vivir, habitar y morar con Cristo. La noticia alentadora es, como nos recuerda Santiago en el capítulo 3:12

¡Un mismo árbol no puede dar dos clases de fruto!

Cuando estamos viviendo, recargando y purificándonos a nosotros mismos con Jesús diariamente, ¡estamos mucho menos propensos a experimentar los fracasos inducidos por el estrés de nuestra amiga conductora!

Hay un dicho: “Lo que hay dentro del pozo sale con el agua.” El tiempo diario con el Agua de Vida, siendo lavados con el Agua de la Palabra, nos limpiará y nos hará aptos para toda buena obra. Como le recordé a mi amiga, ¡el Sabbath es un regalo para usted! Disfrútelo, así como también, **todo momento** intermedio que Dios le permite “escaparse” con El. Su yugo es fácil y Su carga es ligera, y el tiempo diario con El aligera nuestro peso de preocupaciones, a medida que El comparte nuestras cargas.

Me recuerdo de un conductor de un pick-up durante su camino al mercado. El vio por encima a un señor anciano llevando una pesada carga. Teniendo compasión de él, el conductor invitó al anciano a viajar en el pick-up.

Agradecido, el anciano aceptó. Después de unos minutos, el conductor se voteó para ver cómo estaba el anciano. Para su sorpresa, lo encontró aun soportando el gran peso, porque no se había quitado la carga de los hombros. ¡Cómo se parece a usted y a mí! Hagamos lo que Jesús nos anima a hacer y aprendamos de El, porque Su yugo es fácil y Su carga ligera. Es allí donde encontramos descanso para nuestras almas.

3. Miren nuevamente a Marcos 1:35-37. Realicen una lluvia de ideas con su grupo: ¿Qué estrategias podrían utilizar para “escaparse” para tener un tiempo con Dios?

35 Muy de madrugada, cuando todavía estaba oscuro, Jesús se levantó, salió de la casa y se fue a un lugar solitario, donde se puso a orar.

36 Simón y sus compañeros salieron a buscarlo.

37 Por fin lo encontraron y le dijeron: --Todo el mundo te busca.

4. ¿Le gustaría ver que su productividad para la vida y el ministerio incrementan, gracias a pasar más tiempo con El?
5. Lea Juan 15:4-5. ¿Cuándo trató de hacer algo por sus propias fuerzas y los resultados fueron menos que satisfactorios?

4 Permanezcan en mí, y yo permaneceré en ustedes. Así como ninguna rama puede dar fruto por sí misma, sino que tiene que permanecer en la vid, así tampoco ustedes pueden dar fruto si no permanecen en mí.

5 "Yo soy la vid y ustedes son las ramas. El que permanece en mí, como yo en él, dará mucho fruto; separados de mí no pueden ustedes hacer nada.

6. Nombre algunas formas en que la vid y las ramas funcionan juntas. ¿Qué idea le da esto con respecto a su asociación con Cristo?
7. Lea Mateo 11:28-30. ¿Qué aprendió hoy sobre el ejemplo de Jesús?

28 "Vengan a mí todos ustedes que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso.

29 Carguen con mi yugo y aprendan de mí, pues yo soy apacible y humilde de corazón, y encontrarán descanso para su alma.

30 Porque mi yugo es suave y mi carga es liviana."

8. ¿Qué cargas están pesando sobre su vida y le traen estrés? ¿Cómo se verá su vida cuando le permita a Dios llevar estas cargas por usted?
9. ¡Hoy hemos re-definido la administración del tiempo! ¡El tiempo trabajando (aun *para* Dios) no tiene una relación directa con la efectividad en el ministerio! ¿A qué se asemeja la nueva ecuación?

Ministerio

10. ¿Cómo pueden ustedes animarse unos a otros, y a su familia, a tener tiempo con el Padre?
11. ¿Quizás a su grupo le gustaría escaparse en un retiro juntos. Podría ser medio día o un fin de semana. Tomen tiempo para relajarse, jugar, orar y cantar juntos. ¡Qué tiempo tan fantástico para pasar algún tiempo a solas con Dios, igualmente! Hablen sobre cómo pueden hacer que esto suceda.

Evangelismo

El tiempo de Jesús para recargarse Le dio dirección y propósito en su ministerio hacia los no creyentes. ¿Qué proyecto de servicio a la comunidad puede realizar su grupo para mostrar la diferencia que El ha hecho en sus vidas?

Adoración

12. ¡Qué honor el que el Rey de Reyes está esperando por un tiempo de descanso y relajación con USTED! ¡Alábelo por eso hoy y haga una cita para su próximo tiempo con El mañana!