



A bright beam of light from a flashlight illuminates a dark surface, creating a vertical strip of light and shadow.

LITURGIA PARA LA VIDA

UNA SERIES DE SERMONES DE CRSWLK

Jon Ciccarelli &
Mark Ricalde

Liturgia para la Vida

© Lovewell Creative

This is a work for hire for Lovewell Creative.

Lovewell Creative
10421 Corporate Drive
Redlands CA, 92374
www.lovewellcreative.org

Introducción

La liturgia no es una palabra que muchos de nosotros estemos acostumbrados a escuchar en nuestra vida diaria. No es un término que haya formado parte de mi herencia religiosa al crecer en la Iglesia Adventista del Séptimo Día. Sin embargo, cuando uno estudia y se da cuenta de que nuestro ADN como cristianos está entrelazado con diferentes aspectos y expresiones de la actividad de Dios en la historia de la humanidad y de la Iglesia, inevitablemente se encuentra con esta palabra: liturgia.

Incluso antes de que existiera la Iglesia cristiana, el pueblo judío de Israel y Judá ya practicaba la liturgia. Muchas de las festividades de las que seguramente has oído hablar, como la Pascua, tienen un profundo significado. El pueblo judío tenía una liturgia (aunque no usaban esa palabra) que incluía rituales de adoración, acción de gracias, celebración, oración y diversas prácticas espirituales. Estas les animaban a vivir una vida intencional, centrada en ofrecer cada etapa del año como una vida entregada a Dios. Las fiestas estaban estrechamente vinculadas al ciclo agrícola, especialmente a la siembra y la cosecha. El pueblo de Dios dependía de Él para su sustento y lo reconocía como la fuente de su vida y sus bendiciones. Por eso, su liturgia incluía oraciones confiando en que Dios enviaría la lluvia necesaria y celebraciones de agradecimiento por la cosecha que Él proveía.

Cuando Cristo estableció su Iglesia y la historia de la salvación siguió desarrollándose, ciertas expresiones de la Iglesia comenzaron a estructurar una liturgia centrada en la vida, muerte y resurrección de nuestro Señor Jesús. A esto se le conoce como el año litúrgico o calendario litúrgico. Incluye el Adviento, la Navidad, la Cuaresma, la Pascua y Pentecostés. Me encantaría que mi herencia adventista hubiese integrado algo parecido al calendario litúrgico, porque mantiene cada año enfocado en Cristo como nuestro Señor y Salvador. Nos invita a anticipar la venida del Mesías, celebrar su nacimiento, contemplar su muerte en la cruz, alegrarnos por su resurrección y acoger el don del Espíritu Santo en nuestras vidas.

La definición literal de la palabra liturgia hace referencia al servicio público o “la obra del pueblo”, y proviene del griego leitourgia (λειτουργία). Para los cristianos, ofrece un marco intencional y estratégico para vivir en comunión con nuestro Dios Trino y expresar ese discipulado en la vida cotidiana. Nos ayuda a estar presentes con Dios... a permanecer en Él.

Vivir una vida litúrgica significa elegir vivir con ritualidad. Y antes de que eso suene raro o cause incomodidad (porque en el mundo protestante a veces la palabra “ritual” tiene una connotación negativa), déjame explicarte por qué lo digo. Piensa en esto: todo aquello que valoramos de verdad o en lo que deseamos crecer requiere ser vivido con intención y constancia. Si quiero tener una buena relación con mi esposa, no puedo abordarla al azar y esperar que, por arte de magia, terminemos compartiendo décadas juntos, amándonos, valorándonos y creciendo como uno en Cristo. Vivir con ritualidad es vivir con rutinas. El ritual cristiano consiste en abrazar prácticas y ritmos espirituales que consideramos valiosos y necesarios para experimentar una vida plena, viva en Cristo y en su Reino, aquí en la tierra como en el cielo.

Vivir una liturgia para la vida con Dios es nuestra respuesta a su amor y gracia revelados en Jesús y experimentados por medio de su Espíritu. Nos permite participar de su presencia divina a través de la adoración, la celebración, el lamento, la oración y mucho más. Una liturgia para la vida se convierte así en un ritual sagrado y una rutina santa que nos ayuda a crecer en nuestra relación con Dios y a comprometernos con su misión de amor y reconciliación en el mundo.

Liturgia para la Vida Semana 1

escrita por Jon Ciccarelli

Semana 1, Lunes: Adoración

Romanos 12: 1- 2 NTV

1 Por lo tanto, amados hermanos, les ruego que entreguen su cuerpo a Dios por todo lo que él ha hecho a favor de ustedes. Que sea un sacrificio vivo y santo, la clase de sacrificio que a él le agrada. Esa es la verdadera forma de adorarlo.^[a] 2 No imiten las conductas ni las costumbres de este mundo, más bien dejen que Dios los transforme en personas nuevas al cambiarles la manera de pensar. Entonces aprenderán a conocer la voluntad de Dios para ustedes, la cual es buena, agradable y perfecta.

La adoración juega un papel muy importante en cualquier liturgia. Algo que a veces me frustra de la iglesia es lo divididos que podemos estar respecto a la adoración.

Con frecuencia nos distraemos de la verdadera adoración a Dios por nuestras discusiones, diferencias y preferencias sobre lo que está “bien” o “mal” en la adoración. Si no tenemos cuidado, podemos terminar adorando los estilos de adoración en lugar de adorar a Dios. El acto mismo de adoración puede convertirse en un ídolo.

El pasaje que estamos considerando hoy nos ayuda a entender mejor qué es la verdadera adoración. Aunque la adoración tiene muchos aspectos, Jesús dijo en Juan 4: “Dios es Espíritu, y los que lo adoran deben hacerlo en espíritu y en verdad.” También vemos en el Antiguo Testamento cómo el pueblo de Dios adoraba con cantos, danzas y gritos. Romanos nos dice cómo “adorarlo de verdad”: el autor exhorta a ofrecer nuestros cuerpos a Dios como respuesta a todo lo que Él ha hecho por nosotros, y a presentarlos como un sacrificio vivo y santo.

Entonces, ¿qué significa todo esto? La palabra “santo” significa estar apartado para un propósito especial. Cuando

alguien se casa, entra en santo matrimonio, lo que implica apartarse para la persona con la que se une, para amarla, honrarla y valorarla. Cuando elegimos apartarnos para Dios, estamos decidiendo vivir nuestra vida como un sacrificio santo. Es entregar nuestra vida, o como dijo Jesús, tomar nuestra cruz para seguirle. Y lo hacemos con todo nuestro ser: físico, espiritual, emocional, mental y social. Esta liturgia de adoración no nos permite vivir de forma dualista, separando lo sagrado de lo secular. Cuando crecemos auténticamente en nuestra adoración a Dios, lo hacemos con toda nuestra vida. Todo se vuelve sagrado porque vivimos con la visión de que nuestra vida es una vida de adoración como respuesta a todo lo que Él ha hecho y sigue haciendo en nosotros y por nosotros.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿Cuáles son algunas cosas que Dios ha hecho por ti que te invitan a adorarlo?
2. ¿Cómo sientes que Dios te está invitando a apartarte para Él?
3. ¿Cómo podrías vivir de forma menos dualista entre lo sagrado y lo secular?

Semana 1, Martes: Celebración

Salmos 8: 1-9 NTV

1 Oh Señor, Señor nuestro, ¡tu majestuoso nombre llena la tierra! Tu gloria es más alta que los cielos. **2** A los niños y a los bebés les has enseñado a hablar de tu fuerza; así silencias a tus enemigos y a todos los que se te oponen. **3** Cuando miro el cielo de noche y veo la obra de tus dedos—la luna y las estrellas que pusiste en su lugar—, me pregunto: **4** ¿qué son los simples mortales para que pienses en ellos, los seres humanos para que de ellos te ocupes? **5** Sin embargo, los hiciste un poco menor que Dios y los[e] coronaste de gloria y honor. **6** Los pusiste a cargo de todo lo que creaste, y sometiste todas las cosas bajo su autoridad: **7** los rebaños y las manadas y todos los animales salvajes, **8** las aves del cielo, los peces del mar, y todo lo que nada por las corrientes oceánicas. **9** Oh Señor, Señor nuestro, ¡tu majestuoso nombre llena la tierra!

El Salmo 8, de hecho, tiene una indicación antes del primer versículo. Dice: “Al director musical. Según la gittit. Salmo de David.” Se cree que gittit significa celebración. No es el único salmo que incluye este término; hay varios más. Es una canción que David escribió para que el pueblo de Dios la cantara y adorara con gran alegría.

La celebración es una parte fundamental de una liturgia para la vida. A veces, es tan fácil enfocarnos en todos los problemas del mundo y de nuestra vida que, si no tenemos cuidado, perdemos de vista a Dios, su amor y su bondad. En esta era tecnológica y de agendas apretadas, se nos puede olvidar celebrar la vida y el asombro de la creación que nos rodea... e incluso el que llevamos dentro.

En su celebración de Dios, David nos invita a contemplar algunas áreas concretas que despiertan asombro y admiración por la presencia de Dios en nuestras vidas. Nos recuerda que la majestad de Dios llena toda la tierra. Nos invita a mirar al cielo y a recordar cuán pequeños somos en comparación con el vasto

sistema solar y el universo en el que vivimos, un universo que, según Génesis 1, Dios creó simplemente con su palabra. Siempre me ha fascinado el sistema solar, los planetas, las estrellas, las galaxias y las nebulosas. Hace algunos años compré un telescopio decente que me permite observar el cielo nocturno con más detalle que el promedio. Siempre que salía al patio trasero para observar Júpiter y sus lunas, Saturno y sus anillos, o la Nebulosa de Orión, le decía a mi esposa: "Voy al patio para hacerme pequeño." Tenía esa sensación de estar frente a algo más grande y majestuoso que el Gran Cañón, pero justo en mi propio patio. Como resultado, muchas veces me encontraba celebrando la majestad y el genio creativo de Dios.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿Te sale de forma natural celebrar a Dios? Si es así, ¿por qué crees que te pasa? Si no, ¿por qué crees que no?
2. Cuando piensas en Dios y en todo lo que Él es y ha hecho, ¿qué te inspira a celebrarlo?
3. ¿Qué podrías hacer hoy para celebrar a Dios?

Semana 1, Miércoles: Celebración

Efesios 1:3-8 NTV

3 Toda la alabanza sea para Dios, el Padre de nuestro Señor Jesucristo, quien nos ha bendecido con toda clase de bendiciones espirituales en los lugares celestiales, porque estamos unidos a Cristo. **4** Incluso antes de haber hecho el mundo, Dios nos amó y nos eligió en Cristo para que seamos santos e intachables a sus ojos. **5** Dios decidió de antemano adoptarnos como miembros de su familia al acercarnos a sí mismo por medio de Jesucristo. Eso es precisamente lo que él quería hacer, y le dio gran gusto hacerlo. **6** De manera que alabamos a Dios por la abundante gracia que derramó sobre nosotros, los que pertenecemos a su Hijo amado.^[b] **7** Dios es tan rico en gracia y bondad que compró nuestra libertad con la sangre de su Hijo y perdonó nuestros pecados. **8** Él desbordó su bondad sobre nosotros junto con toda la sabiduría y el entendimiento.

Sequimos con el tema de la celebración, y hay una razón muy sencilla para ello. En mi opinión, como cristianos no se nos da muy bien celebrar. Al menos no cuando se trata de una celebración auténtica. Claro, sabemos celebrar cumpleaños o fiestas como la Navidad o el Día de Acción de Gracias. Pero, ¿qué pasa con celebrar a nuestro Dios? Ayer comenzamos a explorar este tema a través del Salmo 8, y hoy quiero invitarte a ir un paso más allá con este pasaje de la carta de Pablo a los Efesios.

La celebración que hace Pablo de la gracia de Dios, de cómo Dios actúa a nuestro favor, nos recuerda que incluso antes de crear el mundo, Dios ya nos amaba y nos había escogido para que fuéramos santos y sin culpa ante sus ojos. Nuestras vidas han sido redimidas y unidas a Dios por medio de Cristo, y este pasaje dice que esto le da un profundo gozo a Dios. Fíjate en los versículos 7 y 8: “Dios es tan rico en bondad y gracia que compró nuestra libertad con la sangre de su Hijo y perdonó nuestros pecados. Además, nos ha desbordado con su bondad.”

La bondad de Dios lleva a Pablo a alabar lo... a celebrarlo, y por eso dice: "Así que alabamos a Dios."

El pueblo de Dios es un pueblo que celebra. La Iglesia de Cristo es una comunidad que celebra a través de la alabanza y la adoración, reconociendo el amor generoso (desbordante) y la bondad de Dios hacia toda la humanidad. La celebración es una parte esencial de la liturgia, esa rutina vivida día a día por quienes reconocen y recuerdan que, sin Dios y sin la bendición de su amor y gracia, no habría mucho que celebrar.

Preguntas para reflexionar:

1. Tómate un par de minutos para pensar en la bondad de Dios hacia ti. ¿Qué recuerdos o pensamientos vienen a tu mente?
2. Al contemplar cómo Dios ha desbordado su bondad sobre ti, ¿qué sentimientos despierta eso en ti?
3. Tómate ahora mismo un par de minutos para celebrar a Dios y alabar lo por la gloriosa gracia que ha derramado sobre tu vida.

Semana 1, Jueves: Lamento

Lamentaciones 3:17-20 NTV

17 Me arrebató la paz y ya no recuerdo qué es la prosperidad.
18 Yo exclamo: «¡Mi esplendor ha desaparecido! ¡Se perdió todo lo que yo esperaba del Señor!». **19** Recordar mi sufrimiento y no tener hogar es tan amargo que no encuentro palabras.^[a]
20 Siempre tengo presente este terrible tiempo mientras me lamento por mi pérdida.

Todo ser humano experimenta pérdidas en distintos niveles. Si llevas algunos años de vida, es muy probable que ya hayas pasado por varias pérdidas.

Puede ser la pérdida de un trabajo, de un sueño, de la esperanza, de un ser querido... ya te haces una idea. Y con la pérdida, viene el duelo. No solemos hablar mucho de nuestras pérdidas ni del proceso de duelo. Sin embargo, es importante que como seres humanos reconozcamos las distintas pérdidas que atravesamos. Si no lo hacemos, es probable que terminemos cargando con ese dolor el resto de nuestra vida, y eso afectará nuestras relaciones con Dios y con los demás... de formas negativas y pesadas.

Es sano llorar, lamentar, expresar el dolor y hacer duelo por las pérdidas que vivimos.

El pasaje que leemos hoy proviene de un libro de lamento. Se cree que el profeta Jeremías escribió este libro después de la destrucción de Jerusalén en el año 587 a.C. El templo había sido destruido, y eso representaba para ellos la presencia misma de Dios. ¿Qué haces cuando tu ciudad, tu hogar y la presencia tangible de Dios entre ustedes ha sido destruida por completo y queda en ruinas? Lamentas, lloras, gritas, y clamas a Dios.

El libro de Lamentaciones tiene cinco capítulos, y cada uno es un poema de lamento. Hasta el día de hoy, este libro se lee cada año en la tradición judía. A veces, uno no se da cuenta de que necesita lamentar hasta que alguien le invita a detenerse, reflexionar, y leer una poesía de lamento. Por eso es tan valioso

contar con un ritual sano como seguidores de Cristo, especialmente si deseamos crecer de manera intencional en nuestra formación espiritual. La madurez espiritual no ocurre por inercia; no llegaremos a parecernos más a Cristo sin intención ni cuidado.

La pérdida tiene una forma muy directa de recordarnos lo que realmente valoramos en la vida. Nos revela qué es lo que de verdad consideramos significativo. Y Dios nos invita a lamentar con Él, a hacer duelo con Él. No es un Dios que nos da una palmada en la espalda diciéndonos: “¡Venga, supéralo, todo estará bien!”

A muchas personas les cuesta estar con alguien que está en duelo. En una sociedad donde todo tiene que parecer positivo, controlado y exitoso, a veces queremos “arreglar” a las personas en lugar de acompañarlas en su tristeza. Pero la vida puede ser muy dura, y Dios lo entiende. En muchos lugares de la Biblia, vemos a Dios lamentarse, afligirse e incluso llorar. Puedes estar seguro: Dios está contigo cuando atraviesas pérdida, duelo y lamento.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿Cómo has experimentado la pérdida en tu vida?
2. ¿Qué fue útil o sanador para ti en esos momentos de pérdida?
3. ¿De qué manera has sentido el corazón de Dios contigo en medio del duelo?

Semana 1, Viernes: Lamento

Lamentaciones 3:21-24 NTV

21 No obstante, aún me atrevo a tener esperanza cuando recuerdo lo siguiente: **22** ¡El fiel amor del Señor nunca se acaba![b]! Sus misericordias jamás terminan. **23** Grande es su fidelidad; sus misericordias son nuevas cada mañana. **24** Me digo: «El Señor es mi herencia, por lo tanto, ¡esperaré en él!».

Como no solemos lamentar muy bien, es importante dedicar otro día a reflexionar sobre ello. Aunque atravesamos pérdidas muy oscuras y difíciles en la vida, como cristianos también tenemos una esperanza increíble. A veces es muy difícil recordar esa esperanza o sentirnos esperanzados cuando el dolor es abrumador. Por eso es tan valioso vivir nuestra fe en Dios dentro de una comunidad. Seguir a Jesús junto a otros nos ayuda a recordar nuestra esperanza, incluso cuando dudamos o no la sentimos.

Cuando adoramos junto al cuerpo de Cristo, hay momentos en los que tal vez no tengamos ni la fuerza ni la fe para cantar y alabar a Dios. Pero es entonces cuando el cuerpo de Cristo canta por nosotros. Podemos escuchar y aún así adorar junto a la Iglesia, incluso cuando no podemos hacerlo nosotros mismos. Eso toca algo profundo en nuestro interior y puede ayudarnos a recordar la verdadera esperanza que tenemos en nuestro Señor y Salvador resucitado, Jesucristo.

Cuando mi padre estaba muriendo, pude tomarme unos días libres y pasar con él la última semana de su vida. El cáncer avanzaba rápidamente, y cada día que pasaba se debilitaba más. Pasaba tiempo en su habitación, ya que estaba en casa bajo cuidados paliativos. A veces no decía nada durante todo el día. Algo que tienes que saber sobre mi padre es que siempre fue un hombre con un plan. Muy disciplinado y organizado, por decirlo suavemente. Durante esa semana, cuando estaba más lúcido, quería repasar los “planes” que había dejado preparados. Recuerdo una noche en la que yo dormía en otra cama en su

habitación, a apenas un par de metros de él, y me despertó para “repasar el plan.” Quería asegurarse de que yo estuviera listo para ponerlo en marcha en cualquier momento. Me reí por dentro, y al mismo tiempo me di cuenta de cuánto miedo tenía.

El día que falleció, yo estaba solo con él en su habitación. Era por la tarde, y no había dicho nada en todo el día. Estaba sentado en una silla, leyendo, cuando de pronto me llamó por mi nombre. Dijo: “¿Jon?” Le respondí: “Sí, papá, estoy aquí. ¿Necesitas algo?” Entonces me dijo algo que nunca he olvidado, ni olvidaré jamás: “Vamos a dejar que el Señor se encargue.” Yo le respondí: “Sí, papá. Me parece una gran idea. Dejemos que el Señor se encargue.” En ese momento supe que mi padre ya no tenía miedo, que había rendido su vida a Jesús confiando plenamente en Él.

El dolor de morir demasiado pronto y la pérdida de tantos sueños y momentos por vivir con su familia, se vio transformado por la esperanza que tenía en Jesús y en lo que experimentaría cuando Cristo haga nuevas todas las cosas.

Preguntas para reflexionar:

1. Cuando lamentas, ¿en qué aspectos del amor fiel de Dios te atreverías a esperar?
2. ¿Qué significa para ti saber que sus misericordias se renuevan cada mañana?
3. ¿Qué implicaría para ti experimentar al Señor como tu herencia?

Liturgia para la Vida Semana 2

escrita por Mark Ricalde

Semana 2, Lunes: Descanso Sabático

Exodo 20:8-11 NTV

8 »Acuérdate de guardar el día de descanso al mantenerlo santo. **9** Tienes seis días en la semana para hacer tu trabajo habitual, **10** pero el séptimo día es un día de descanso y está dedicado al Señor tu Dios. Ese día, ningún miembro de tu casa hará trabajo alguno. Esto se refiere a ti, a tus hijos e hijas, a tus siervos y siervas, a tus animales y también incluye a los extranjeros que viven entre ustedes. **11** Pues en seis días el Señor hizo los cielos, la tierra, el mar, y todo lo que hay en ellos; pero el séptimo día descansó. Por eso el Señor bendijo el día de descanso y lo apartó como un día santo.

Esta semana reflexionamos sobre el descanso. ¿Qué significa tener un ritmo de descanso, practicar la disciplina de detenernos? El pasaje de hoy, tomado de los Diez Mandamientos, nos recuerda cuán importante es esto: de las diez instrucciones principales que Dios da a su pueblo, dedica una específicamente al sábado. Un día de cada siete, el pueblo de Dios lo consagraba a Él. Lo hacían especial, dejaban de trabajar y recordaban que Dios es el creador de todo; nosotros simplemente formamos parte de su obra.

En su momento, esto fue algo totalmente nuevo y contracultural... y sigue siéndolo hoy. En una época en la que el descanso parece no tener cabida en nuestras agendas tan llenas, se nos reta a hacer del descanso un estilo de vida.

Lo que más me gusta del pasaje en Éxodo 20 es lo inclusivo que es el sábado. Nunca fue pensado solo para un grupo selecto. Incluye a hijos e hijas, sirvientas, extranjeros que vivían en la tierra, ¡e incluso a los burros! Se nos recuerda que Dios instituyó el sábado como un tiempo de descanso para toda su

creación. Y cuando Dios dice “todos”, realmente quiere decir todos.

El descanso no se limita a un retiro personal o a una tarde de autocuidado con un buen libro. Es una práctica comunitaria, algo a lo que nos invitamos mutuamente. Así como Jesús nos invita cuando dice: “Venid a mí todos los que estáis cansados y cargados, y yo os haré descansar” (Mateo 11:28).

Preguntas para reflexionar:

1. ¿Cuál es tu ritmo personal de descanso? ¿Lo practicas de forma intencional o solo descansas cuando no queda más remedio?
2. ¿Hay formas en las que puedas hacer del descanso una actividad comunitaria? ¿Hay alguien en tu vida que necesite un compañero o compañera en esta práctica de parar?
3. Cómo puedes decirle “sí” a la invitación de Jesús de acercarte a Él? ¡Él quiere darte descanso hoy mismo!

Semana 2, Martes: Descanso Prometido

Hebreos 4:1-2 NTV

1 Todavía sigue vigente la promesa que hizo Dios de entrar en su descanso; por lo tanto, debemos temblar de miedo ante la idea de que alguno de ustedes no llegue a alcanzarlo. **2** Pues esta buena noticia—del descanso que Dios ha preparado—se nos ha anunciado tanto a ellos como a nosotros, pero a ellos no les sirvió de nada porque no tuvieron la fe de los que escucharon a Dios.

Este pasaje puede resultarte familiar si estuviste con nosotros en la guía de estudio anterior, cuando exploramos las mejores promesas que se encuentran en Hebreos. Es una sección hermosa donde el autor nos recuerda que existe un descanso prometido completo que podemos experimentar hoy. Un descanso que está directamente vinculado a nuestra relación con Dios y a nuestra disposición a escuchar la voz de Jesús. Es una buena noticia, es evangelio, pero viene con una advertencia seria. El autor nos suplica que prestemos atención, porque al parecer es fácil perderse la promesa del descanso. La promesa está ahí, al alcance de todos, pero algunos no llegan a experimentarla.

Los hebreos que recibieron esta carta no logran encontrar ese descanso porque pusieron su fe en cosas incompletas. Celebraban que eran el pueblo santo de Dios viviendo en la tierra prometida de leche y miel, un lugar de descanso prometido. Pero al mirar a su alrededor veían conflictos, estrés, lucha y dolor. Estar en una tierra santa no era suficiente. Además, crearon toda una serie de normas adicionales para asegurarse de cumplir con el mandamiento del sábado que vimos ayer. Lo que debía ser un día de descanso se convirtió en un día lleno de tareas y reglas agotadoras. Si eso era todo lo que tenían, el autor de Hebreos advierte que estaban en riesgo de perderse un descanso real y completo.

Encontrar descanso puede ser algo físico, como dormir una siesta o tomar un baño relajante. Puede ser mental, como apagar el móvil y desconectarse un par de horas. La práctica de parar también puede ser emocional, pasando tiempo con personas que calman y restauran nuestro corazón. Pero el verdadero descanso siempre es holístico, y por eso todas estas opciones, por valiosas que sean, son soluciones temporales. Necesitamos practicarlas junto con la disciplina principal y más importante: escuchar a Dios como una forma de descansar. Solo cuando tomamos tiempo para confiar en el creador del descanso, podemos experimentarlo de verdad. La buena noticia es que podemos pasar ese tiempo con Jesús hoy mismo.

Preguntas para reflexionar:

1. Encuentra hoy o esta semana un momento para guardar el teléfono, buscar un lugar cómodo, asegurarte de que haya silencio y dedicar ese tiempo a escuchar a Dios. No hace falta que hables. Permite que tu mente y tu corazón se aquieten... y escucha.
2. ¿Cómo puedes dejar atrás las soluciones rápidas para escapar del ajetreo y abrazar una práctica de descanso completa?

Semana 2, Miércoles: Descanso de Jubileo

Levíticos 25:1-5 NTV

1 Cuando Moisés estaba en el monte Sinaí, el Señor le dijo:
2 «Da las siguientes instrucciones al pueblo de Israel: cuando hayas entrado en la tierra que te doy, la tierra misma deberá guardar un año de descanso ante el Señor cada siete años.
3 Durante seis años podrás sembrar tus campos, podar tus viñedos y recoger tus cosechas, **4** pero durante el séptimo año la tierra deberá tener un año completo para descansar. Es el descanso del Señor. No siembres tus campos ni podes tus viñedos durante ese año. **5** No almacenes las cosechas que crezcan por sí solas ni recojas las uvas de tus vides no podadas. La tierra deberá tener un año completo para descansar.

Levíticos 25:8-11 NTV

8 »Además, contarás siete años de descanso, siete conjuntos de siete años, que suman cuarenta y nueve años en total.
9 Entonces, en el Día del Perdón del año cincuenta,[a] haz un fuerte y prolongado toque del cuerno de carnero por todo el país. **10** Aparta este año como un año santo, un tiempo para proclamar libertad por toda la tierra para todos los que viven allí. Será un año de jubileo para ti, cuando puedes volver a la tierra que pertenecía a tus antepasados y regresar a tu propio clan.
11 Este año cincuenta será de jubileo para ti. Durante ese año no deberás sembrar tus campos ni almacenar ninguno de los cultivos que crezcan por sí solos, ni recoger las uvas de tus vides no podadas.

Lo que encontramos en Levítico 25 son las profundas implicaciones del descanso al que Dios nos llama. Cada siete años, los israelitas debían dejar de cultivar un terreno para que la tierra pudiera descansar por completo. Y además, cada 50 años se celebraba el año del jubileo, marcando siete ciclos de siete años. ¡Eso equivale a ocho años de descanso para la tierra cada cincuenta años!

La parte práctica de mí se pregunta: ¿cómo se alimentaban los israelitas durante esos años? ¿La economía se ralentizaba cada siete años? ¿Qué hacían los agricultores durante ese año

sabático? Pero luego recuerdo lo que nos ha enseñado la ciencia moderna: que la tierra es más productiva cuando descansa. Por eso los agricultores rotan cultivos, o siembran trébol en ciertas parcelas para regenerar el nitrógeno y otros nutrientes que el suelo necesita para estar sano. Incluso vimos durante los confinamientos por la pandemia cómo la pausa en el transporte masivo redujo la contaminación y permitió que la naturaleza se recuperara. El Creador sabe lo que la tierra necesita. Y también sabe el descanso que tú y yo necesitamos para poder renovarnos.

Así que toma sabáticos, vete de vacaciones, alquila un alojamiento para el fin de semana, o apaga todos los aparatos electrónicos durante un buen rato. La tierra necesita descansos prolongados para alcanzar su máxima productividad. Nosotros también necesitamos ritmos de descanso prolongado para convertirnos en las personas plenas, completas y llenas de propósito que Dios nos llama a ser.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿Cuándo fue la última vez que tomaste un día entero para descansar del trabajo, de los medios digitales, de las distracciones o de las tareas domésticas? ¿Crees que eso te ayudaría?
2. ¿Cómo sería planear un retiro con tu familia o amistades? ¡Llama a alguien y empieza a planificarlo!

Semana 2, Jueves: Actitud de Descanso

Levíticos 25:1-5 NTV

*15 Esto dice el Señor Soberano,
el Santo de Israel:*

*«Ustedes se salvarán solo si regresan a mí
y descansan en mí.*

*En la tranquilidad y en la confianza está su fortaleza;
pero no quisieron saber nada de esto.*

Hasta ahora, esta semana hemos hablado del porqué del descanso, su origen, su frecuencia y la disciplina necesaria para detenernos. El texto de hoy nos recuerda dos verdades importantes que completan nuestra visión de esta práctica a la que Dios nos llama.

Primero, el llamado a volver al descanso es un llamado de gracia. Puede que en algún momento hayas tenido buenos ritmos en tu vida, pero de pronto te atrasas en el trabajo, surge una situación inesperada y te ves atrapado en el torbellino del día a día. Siempre hay algo que hacer, siempre hay alguna forma de entretenimiento, siempre hay algo más que pide tu atención. Y sin darnos cuenta, le damos espacio a todo eso y perdemos el ritmo de descanso. A mí me ha pasado muchas veces. En esos momentos, Isaías nos llama con ternura a volver. A recordar que cuando descansamos en Dios, somos salvos. Así que si ves tu agenda completamente llena, no te castigues por ello. Aparta un tiempo para descansar y vuelve al ritmo de caminar junto a Jesús. Jesús siempre nos está llamando a regresar, especialmente cuando nos sentimos agotados o cargados.

Segundo, Isaías nos da una buena guía sobre la actitud con la que debemos descansar: en tranquilidad y confianza. Tranquilidad al permitir que el tiempo se detenga, aleistar la mente y el corazón, y dejar que el silencio reine en nuestro entorno. Es en estos momentos cuando podemos vislumbrar el llamado de Dios y su dirección, cuando el ruido de las

preocupaciones se apaga. No es fácil, pero podemos ejercitarnos este “músculo” de la tranquilidad, de modo que el descanso se convierta en un hábito natural para nuestro cuerpo.

Y la confianza es clave, porque nos permite detenernos sin culpa. Confiamos en que Jesús nos salva, en que su obra es suficiente, en que si elegimos descansar, el mundo no se va a derrumbar. También confiamos en que Jesús cumple sus promesas. Que al descansar, él puede producir nuevos y mejores frutos en nuestra vida; que al descansar, estamos invirtiendo en el futuro. Pero, ¿acaso no ha sido siempre así? Jesús haciendo la obra y nosotros confiando en Él.

Preguntas de reflexión:

1. ¿Qué necesitas más en tu vida: tranquilidad o confianza?
Pídele a Jesús que te dé lo que necesitas.
2. Tal vez hace tiempo que no te acercas a Jesús. ¿Por qué no tomas un momento hoy para hacerlo?

Semana 2, Viernes: Detente y Escucha

Jeremías 6:16-17 NTV

16 Esto dice el Señor: «Deténganse en el cruce y miren a su alrededor; preguntén por el camino antiguo, el camino justo, y anden en él. Vayan por esa senda y encontrarán descanso para el alma. Pero ustedes responden: “¡No, ese no es el camino que queremos!”. **17** Puse centinelas sobre ustedes, que dijeron: “Estén atentos al sonido de alarma”. Pero ustedes respondieron: “¡No! ¡No prestaremos atención!”.

Al cerrar el enfoque de esta semana sobre la práctica del descanso, recordamos que, como en toda disciplina, necesitamos avanzar con plena intención. Y cuando lo hacemos, el descanso se convierte en algo más que una fuente de sanidad: se transforma en una puerta abierta para la comunicación. Son los momentos alejados del ajetreo los que realmente nos permiten reflexionar sobre nuestras acciones y pensamientos. Jeremías nos recuerda que debemos detenernos en los cruces del camino y mirar alrededor. Cada vez que decidimos parar, tenemos la oportunidad de observar el rumbo que llevamos y redescubrir “la senda antigua, buena”. Caminamos junto a Jesús de la misma forma en que Adán y Eva caminaban con Dios en el jardín.

Jeremías también nos invita a estar atentos a la alarma. Cuando nos damos el tiempo para detenernos y escuchar, confiamos en que Dios nos está dando dirección: prácticas que debemos dejar atrás y otras que debemos adoptar.

Así que al llegar el sábado, nuestro día de descanso, espero que este principio se convierta en una forma de vida. Que tengas momentos diarios para detenerte, mirar a tu alrededor y escuchar la voz de Dios. Oro para que establezcas ritmos semanales de descanso, no solo para ti, sino también para la comunidad de la que formas parte y más allá. Espero que te retes a ti mismo a programar retiros más largos o tiempos sabáticos, momentos en los que puedas desconectarte de

verdad de las distracciones y acercarte al Dios que promete descanso, renovación y una vida llena de propósito.

Las preguntas de hoy son una invitación a reflexionar sobre cada frecuencia de descanso. Ponte metas y empieza a implementarlas cuanto antes. ¡No lo dejes para después!

Preguntas para reflexionar:

1. ¿Cómo puedes establecer un ritmo diario de descanso?
¿Cómo se vería eso en tu vida?
2. ¿Cómo puedes ser más intencional con tu descanso sabático semanal? ¿Incluye a tu comunidad y la práctica del recuerdo?
3. Elige una fecha para un descanso o retiro prolongado. ¿Qué te impide comprometerte por completo?

Liturgia para la Vida Semana 3

Escrita por Mark Ricalde

Semana 3, Lunes: Confesión y Perdón

Mateo 6:9-14 NTV

9 Ora de la siguiente manera: Padre nuestro que estás en el cielo, que sea siempre santo tu nombre. **10** Que tu reino venga pronto. Que se cumpla tu voluntad en la tierra como se cumple en el cielo. **11** Danos hoy el alimento que necesitamos,[b] **12** y perdónanos nuestros pecados, así como hemos perdonado a los que pecan contra nosotros. **13** No permitas que cedamos ante la tentación,[c] sino rescátanos del maligno.[d] **14** »Si perdonas a los que pecan contra ti, tu Padre celestial te perdonará a ti.

Esta semana estamos explorando los temas de la confesión, el arrepentimiento y el perdón. A veces pueden ser asuntos difíciles de tratar, pero deben formar parte esencial de nuestra regla de vida. Por eso, es bueno tomarnos un tiempo para reflexionar y desafiarnos esta semana.

En la oración del Padre Nuestro encontramos una petición hermosa a Dios: “perdona nuestras ofensas, así como nosotros perdonamos a los que nos ofenden.” Me gustan las traducciones que usan “ofensas” o “faltas” en lugar de “pecados”, porque creo que reflejan mejor lo que estamos llamados a hacer. Qué fácil es, sin querer, sobrepasar ciertos límites y causar daño a otra persona. Podemos invadir injustamente la libertad del otro simplemente por actuar desde el egoísmo. Entender la vida también implica saber que, tarde o temprano, alguien — intencionadamente o no — va a sobrepasar nuestros límites y causar dolor. De la misma manera, nosotros también nos alejamos y nos metemos en caminos que nos apartan de Dios.

Por eso, nuestra oración es poder extender gracia a quienes nos han ofendido, y pedirle a Dios que tenga esa misma gracia con nosotros cada día.

Cuando hacemos de la confesión y el arrepentimiento un hábito en nuestra vida, nuestra capacidad de perdonar crece. Podemos empatizar con lo que significa estar en el error o haber causado daño, y entonces, desde la humildad, pedimos a Dios que nos perdone. Y Dios siempre lo hace. Ojalá podamos extender esa misma empatía a los demás, creyendo que están haciendo lo mejor que pueden, y esforzándonos nosotros también por perdonarlos.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿Hay alguien en tu vida que recientemente haya sobrepasado un límite contigo? ¿Puedes encontrar en tu corazón la disposición para perdonarle?
2. ¿Hay algo que pesa o permanece escondido en tu corazón y que necesitas confesarle a Jesús? ¡Habla con Él con sinceridad hoy!

Semana 3, Martes: Confesión

1 Juan 1:5-10 NTV

5 Este es el mensaje que oímos de Jesús[c] y que ahora les declaramos a ustedes: Dios es luz y en él no hay nada de oscuridad. **6** Por lo tanto, mentimos si afirmamos que tenemos comunión con Dios pero seguimos viviendo en oscuridad espiritual; no estamos practicando la verdad. **7** Si vivimos en la luz, así como Dios está en la luz, entonces tenemos comunión unos con otros, y la sangre de Jesús, su Hijo, nos limpia de todo pecado. **8** Si afirmamos que no tenemos pecado, lo único que hacemos es engañarnos a nosotros mismos y no vivimos en la verdad; **9** pero si confesamos nuestros pecados a Dios, él es fiel y justo para perdonarnos nuestros pecados y limpiarnos de toda maldad. **10** Si afirmamos que no hemos pecado, llamamos a Dios mentiroso y demostramos que no hay lugar para su palabra en nuestro corazón.

A menudo, cuando pensamos en la justicia, la asociamos con corregir lo que está mal y exigir que quienes han hecho daño paguen por ello. Y eso, en muchos casos, es importante. Pero cuando miro mi propia vida, me doy cuenta de que no hay forma de que pueda reparar todos los errores que he cometido. Por eso este pasaje me llena de esperanza: porque Dios es fiel y justo, pero lo es a su manera. La justicia de Dios implica perdonar nuestros pecados y limpiar nuestro corazón. Dios trae sanidad y un nuevo comienzo. No tengo que pagar el precio final por la forma en que el pecado ha operado en mi vida; la sangre de Jesús ya lo pagó por mí.

El primer —y único— paso para experimentar este regalo del perdón es sacar a la luz nuestro pecado. Eso es la confesión. Declarar con fe que queremos vivir en la luz y poner nuestras faltas al descubierto. Cuando somos honestos con nosotros mismos, cuando caminamos con Jesús sin esconderle nada, la oscuridad en nosotros empieza a desvanecerse. Porque Jesús, que es luz, expulsa toda tiniebla. La confesión es una práctica sagrada. Presentamos nuestras fallas ante Dios, le pedimos que

sea luz en nuestra vida, y Dios —que es fiel y justo— nos perdona y nos purifica.

Muchas veces paso por la vida tan deprisa que no me doy tiempo para reflexionar sobre mis intenciones y acciones del día. Por eso, estoy tratando de establecer un ritmo de confesión en mi vida. ¿Qué pasaría si cada día revisara mi jornada con Jesús? ¿Si le confesara los momentos en que actué con egoísmo, en los que herí a otros, y reflexionara sobre mis actitudes? Jesús nos invita justamente a eso, y nos promete su compañía: caminar con nosotros por la vida con luz, verdad y amor.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿Cómo sería hacer de la confesión un hábito diario? ¿Qué crees que cambiaría si lo intentaras?
2. ¿Sueles guardar tus errores en la oscuridad? ¿Te da vergüenza que los demás sepan que has fallado? Enfréntate a eso hoy y lleva tus confesiones a Jesús.

Semana 3, Miércoles: Proceso y Paciencia

Salmos 32:1-5 NTV

1 ¡Oh, qué alegría para aquellos a quienes se les perdona la desobediencia, a quienes se les cubre su pecado! **2** Sí, ¡qué alegría para aquellos a quienes el Señor les borró la culpa[b] de su cuenta, os que llevan una vida de total transparencia

3 Mientras me negué a confesar mi pecado, mi cuerpo se consumió, y gemía todo el día. **4** Día y noche tu mano de disciplina pesaba sobre mí; mi fuerza se evaporó como agua al calor del verano. **Interludio 5** Finalmente te confesé todos mis pecados y ya no intenté ocultar mi culpa. Me dije: «Le confesaré mis rebeliones al Señor», ¡y tú me perdonaste! Toda mi culpa desapareció.

La oración del salmista de hoy revela la lucha que conlleva el proceso de confesión y arrepentimiento. No siempre es fácil decir: “Jesús, esto es lo que he hecho, y es terrible” o “no soy tan buena persona como pensaba”. Y aún más difícil es acercarse a la comunidad y decir: “¿Puedo ser honesto? Te he estado haciendo daño y lo siento”. Pero, aun así, debemos hacerlo. Vivir aferrados al pecado y los secretos, al resentimiento y al orgullo, es una receta para que nuestro cuerpo y alma se vayan desgastando. Nadie quiere vivir escondido bajo la culpa, sintiéndose cargado o con esa sensación de que, como dice el salmista, “se nos va la fuerza”.

Es fácil decir “solo confiesa y todo se arregla”, pero sería un error simplificarlo así, porque el texto también nos muestra las emociones profundas que hay detrás de la confesión. Aunque confesar puede ocurrir en un momento, el perdón es un proceso lento. La sanidad requiere tiempo. La disciplina también. Y especialmente en nuestras relaciones humanas, la confesión y el perdón son procesos que requieren paciencia, escucha y tiempo. Espero que esta realidad te dé ánimo, porque incluso las relaciones rotas a tu alrededor tienen esperanza de restauración, aunque es un camino que no se puede forzar. Lo único que podemos hacer hoy es confesar, arrepentirnos y tratar

de caminar en la luz. Y mañana nos levantamos... y volvemos a hacerlo.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿Tienes la costumbre de decir “lo siento” esperando que todo se arregle de inmediato? ¿Cómo podemos recordarnos que la sanación lleva tiempo?
2. ¿Hay alguien en tu vida que te ha herido tanto que te cuesta perdonarlo? ¿Te cambia la perspectiva saber que puedes perdonarle y aun así tener heridas que necesitan sanar?

Semana 3, Jueves: Perdón Valiente

Hebreos 4:14-16 NTV

14 Por lo tanto, ya que tenemos un gran Sumo Sacerdote que entró en el cielo, Jesús el Hijo de Dios, aferrémonos a lo que creemos. 15 Nuestro Sumo Sacerdote comprende nuestras debilidades, porque enfrentó todas y cada una de las pruebas que enfrentamos nosotros, sin embargo, él nunca pecó. 16 Así que acerquémonos con toda confianza al trono de la gracia de nuestro Dios. Allí recibiremos su misericordia y encontraremos la gracia que nos ayudará cuando más la necesitemos.

La instrucción es clara. Hoy, el texto de Hebreos nos llama a movernos con la valentía y firmeza que se nos ha encomendado. Entendemos que la humanidad vive en un estado de fragilidad; siempre habrá motivos para confesar y perdonar. El pecado parece reinar en un ciclo sin fin. Y, sin embargo, tenemos una hermosa promesa: Jesús, que comprende nuestras debilidades, tiene abundancia de misericordia y gracia para ofrecernos, justo cuando más lo necesitamos.

A medida que envejecemos, la necesidad de confesar y perdonar se vuelve más evidente, y por eso es necesario hacer de ello un hábito. Porque cuando lo hacemos, la gracia reina por encima del pecado, y la misericordia, sobre la ofensa.

El arzobispo Desmond Tutu escribió mucho sobre el perdón. Aquí tienes una de sus citas más conocidas:

“El perdón es la única manera de sanar y liberarnos del pasado. Sin perdón, seguimos atados a la persona que nos hizo daño. Permanecemos encadenados por la amargura, unidos a ella, atrapados. Hasta que podamos perdonar a quien nos hirió, esa persona seguirá teniendo las llaves de nuestra felicidad; será nuestro carcelero. Cuando perdonamos, recuperamos el control sobre nuestro destino y nuestras emociones. Nos convertimos en nuestros propios liberadores.”

Cuando perdonamos, estamos eligiendo quién reina en nuestra vida. Elegimos liberarnos del dolor y del daño que alguien nos causó. Dejamos de permitir que esa persona tenga poder sobre nuestro futuro, y avanzamos hacia la sanación. Eso no significa que la relación se repare de inmediato —o que se repare en absoluto—, pero sí significa que podemos empezar a sanar. Así que cuando perdonamos a otros, es un acto valiente de gracia, tanto hacia ellos como hacia nosotros mismos.

También es un acto valiente acercarse a Jesús con un corazón arrepentido. Pero Dios nos invita precisamente a eso. Porque Él se dedica a liberarnos de la culpa, a darnos gracia cuando más lo necesitamos, y a iniciar con nosotros un proceso de sanidad. Nuestra propia sanación interior lleva tiempo, pero la práctica de confesar y caminar en la luz nos acompaña cada día.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿A quién necesitas perdonar y aún no lo has hecho? Sé valiente y perdónale. Libérate de las cadenas de la amargura y el resentimiento.
2. ¿Qué sientes al saber que Jesús comprende tu debilidad? Sé completamente transparente en tu tiempo con Él. Tiene más que suficiente misericordia para ti.

Semana 3, Viernes: Perdón y Resurrección

2 Timoteo 2:8-11 NTV

8 Siempre recuerda que Jesucristo, descendiente del rey David, fue levantado de los muertos; esta es la Buena Noticia que yo predico. **9** Debido a que predico esta Buena Noticia, sufro y estoy encadenado como un criminal; pero la palabra de Dios no puede ser encadenada. **10** Por eso estoy dispuesto a soportar cualquier cosa si esta traerá salvación y gloria eterna en Cristo Jesús a los que Dios ha elegido. **11** La siguiente declaración es digna de confianza: Si morimos con él, también viviremos con él.

Esta semana ha sido todo un reto. Incorporar la práctica de la confesión en nuestra vida no es fácil. Perdonar a otros requiere valor. Intentar lidiar con el desorden y el dolor que dejan las ofensas puede sentirse como un sufrimiento agotador. Pero la promesa de hoy nos recuerda que el perdón vive en el mismo terreno que la resurrección. Perdonamos con la esperanza de que la nueva vida transformadora que experimentamos se convierta en Buenas Noticias dentro de nuestras amistades. Somos transparentes y abiertos en nuestro tiempo con Jesús porque creemos que eso nos conduce a una vida nueva en Él.

Cuando estaba en el instituto, recuerdo haber participado en un servicio de adoración juvenil increíble durante el campestre. Los adultos estaban en un edificio al otro lado del campo, y al parecer nuestro culto les sonaba a ruido. Uno de los líderes de la iglesia (todos sabíamos quién era) entró con paso decidido al edificio de jóvenes, se acercó a la mesa de sonido y empezó a bajar todos los controles con desesperación. Nos dimos la vuelta y vimos al líder, de pie en su traje, claramente molesto. Así que hicimos lo que cualquier grupo de jóvenes haría: le abucheamos. Con razón sentíamos que nuestra forma de adorar era auténtica, honesta y correcta. Recuerdo pensar: “Quizás esta no sea mi iglesia”.

A la mañana siguiente, mientras mis amigos y yo llenábamos la carpa juvenil para el culto matutino, ahí estaba el líder, al

frente del espacio. De pie, algo incómodo con su traje puesto, esperando a que llegáramos. Lo que hizo después nos sorprendió por completo. Empezó diciendo: “Lo siento...” y se puso a llorar. Se disculpó por sus acciones y nos contó que no había podido dormir, dándole vueltas al daño que había causado. Nos pidió perdón, y nos dijo que, aunque la noche anterior no lo demostrara, creía de corazón que la juventud es el futuro de la iglesia. Se quedó con nosotros durante todo el servicio juvenil. Al final, se colocó en la puerta y dio la mano a cada uno de nosotros diciendo: “Lo siento mucho, perdóname, la iglesia os necesita.” Recuerdo pensar: “Esta sí es mi iglesia”.

La confesión y el perdón tienen poder. Son la esencia misma del evangelio, la buena noticia de que Jesús murió para ofrecernos perdón y misericordia. Hagamos de esto un hábito en nuestro día a día. La vida nueva vendrá después.

Liturgia para la Vida Semana 4

Escrita por Jon Ciccarelli

Semana 4, Lunes: Oración

Lucas 18:9-14 NTV

9 Luego Jesús contó la siguiente historia a algunos que tenían mucha confianza en su propia rectitud y despreciaban a los demás: **10** «Dos hombres fueron al templo a orar. Uno era fariseo, y el otro era un despreciado cobrador de impuestos. **11** El fariseo, de pie, apartado de los demás, hizo la siguiente oración:[b] “Te agradezco, Dios, que no soy como otros: trámosos, pecadores, adulteros. ¡Para nada soy como ese cobrador de impuestos! **12** Ayuno dos veces a la semana y te doy el diezmo de mis ingresos”. **13** »En cambio, el cobrador de impuestos se quedó a la distancia y ni siquiera se atrevía a levantar la mirada al cielo mientras oraba, sino que golpeó su pecho en señal de dolor mientras decía: “Oh Dios, ten compasión de mí, porque soy un pecador”. **14** Les digo que fue este pecador—y no el fariseo—quien regresó a su casa justificado delante de Dios. Pues los que se exaltan a sí mismos serán humillados, y los que se humillan serán exaltados».

O ración. ¿Cómo funciona la oración? ¿Por qué se supone que debemos orar? ¿Dios realmente nos escucha? Estas son solo algunas de las preguntas que me han hecho como pastor. Parece que, sin importar la edad o cuánto tiempo alguien haya sido cristiano, estas preguntas y otras parecidas siguen apareciendo. La oración, el ayuno y la generosidad son tres prácticas espirituales que Jesús trató con frecuencia en su ministerio. De hecho, Lucas 18:1 nos dice claramente por qué Jesús contó esta historia. Lucas escribe: “Jesús les contó a sus discípulos una parábola para enseñarles que debían orar siempre, sin desanimarse.”

El pasaje que leemos hoy es una de esas historias. Jesús la cuenta para animarnos a no rendirnos en la oración. Quiere que entendamos cuán importante es la oración para nuestra relación y conexión con Él. Nos invita a perseverar, a no dejar de orar

nunca. En esta historia sobre el fariseo y el cobrador de impuestos despreciado, vemos que lo que más le importa a Dios en la oración es que seamos auténticos—que hablemos con sinceridad, tanto con Él como con nosotros mismos. Y eso me encanta de Dios. No quiere que actuemos ni que aparentemos algo que no somos.

Dios desea tener con nosotros una relación genuina, sincera y transparente, lo que también implica tener conversaciones reales con Él.

Eso significa que podemos hablarle en cualquier momento y en cualquier estado emocional. Podemos comunicarnos con Dios cuando estamos enfadados, tristes, alegres, con miedo, heridos, frustrados, celebrando, confesando... lo que sea. Él puede con todo. Y lo mejor: le encanta escuchar tu voz. Eres su hijo amado, una creación valiosa hecha a su imagen. Nunca necesitas tener todo en orden antes de hablar con Dios. Recuerda: te ama, y no existe una oración “mala” o “incorrecta”, porque siempre estará dispuesto a escucharte.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿Cómo ha sido hasta ahora tu experiencia con Dios a través de la oración en tu relación con Él?
2. ¿Crees que puedes hablar con Dios de cualquier tema, sin importar cuál sea? ¿Por qué sí o por qué no?
3. Ya que la oración es una conversación con Dios, ¿qué opinas de a veces quedarte en silencio, aquietarte y simplemente escucharle?

Semana 4, Martes: Ayuno

Mateo 6:16-18 NTV

16 »Cuando ayunes, que no sea evidente, porque así hacen los hipócritas; pues tratan de tener una apariencia miserable y andan desarreglados para que la gente los admire por sus ayunos. Les digo la verdad, no recibirán otra recompensa más que esa. **17** Pero tú, cuando ayunes, péinate^[a] y lávate la cara. **18** Así, nadie se dará cuenta de que estás ayunando, excepto tu Padre, quien sabe lo que haces en privado; y tu Padre, quien todo lo ve, te recompensará.

Recuerdo que una mañana, cuando era niño, me desperté y fui a la cocina para desayunar. Era sábado, y mi madre solía preparar algo especial ese día, ya que celebrábamos el sábado y asistíamos a la iglesia. Pero al llegar a la mesa, noté que no estaban los alimentos habituales. Le pregunté a mi madre qué había pasado. Entonces me explicó que ese día no íbamos a comer, o al menos no tanto como de costumbre. Yo no entendía nada. ¿Cómo que no íbamos a comer? No tenía ningún sentido para mí. Luego me explicó que íbamos a ayunar, y que toda la iglesia también lo haría ese día. Ayunar, dijo, es dejar de lado algo como un sacrificio para Dios. Como niño, esa idea del ayuno y del sacrificio no me interesaba en absoluto. Al recordar esta experiencia de mi infancia, me gustaría decir que conservo alguna gran verdad espiritual y profunda que mi madre me transmitió como legado para la siguiente generación de los Ciccarelli. Pero no. Lo único que recuerdo es: “Hoy no vamos a comer.”

Si estudias el ayuno en la Biblia, verás que aparece con bastante frecuencia. El pueblo de Dios en el Antiguo Testamento ayunaba con regularidad, especialmente en tiempos de luto o cuando buscaban la guía de Dios. Jesús también ayunó. Después de su bautismo, el Espíritu lo llevó al desierto, donde ayunó durante cuarenta días. También ayunó y oró la noche antes de llamar a sus discípulos. En el libro de los Hechos, leemos que mientras los apóstoles estaban en adoración y

ayuno, el Espíritu Santo les habló y les pidió que apartaran a Bernabé y a Pablo para la obra que Dios les tenía preparada.

Algo que aprendí de un mentor hace años es que la clave del ayuno no está en enfocarse en lo que dejamos, sino en lo que ganamos. La verdadera esencia del ayuno es el banquete: banquete con Dios y con Su Palabra. El ayuno es una práctica espiritual que tiene como objetivo fortalecer nuestra relación con Dios. A veces, el ayuno puede sentirse como un amo exigente y nosotros como sus esclavos, pero en realidad es una herramienta que nos sirve para acercarnos más a Dios. El ayuno crea espacio para redirigir nuestra atención hacia Él y dedicarle más de nuestro enfoque.

Así que, si estamos ayunando de comida, podemos usar el hambre como recordatorio para alimentarnos de un versículo bíblico, porque como dijo Jesús, el ser humano no vive solo de pan, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios. O si estamos ayunando de medios digitales, cada vez que sintamos la necesidad de ver un vídeo o escuchar algo, podemos usar ese impulso como una invitación a buscar a Dios durante el día.

Y es muy importante recordar que no ayunamos para ganarnos el amor de Dios. No hay nada que podamos hacer para que Dios nos ame más de lo que ya lo hace. Su amor por nosotros no cambia. Nos ama, ayunemos o no.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿Cuál ha sido tu experiencia con el ayuno? ¿Lo has probado alguna vez? Si no, ¿crees que lo harías en el futuro?
2. ¿Cómo crees que fue para Jesús ayunar durante 40 días? ¿Qué efecto piensas que tuvo en Él?
3. ¿Qué opinas de la idea de que ayunar no es solo dejar algo, sino más bien banquetear con Dios?

Semana 4, Miércoles: Aislamiento

Lucas 5:15-16 NTV

15 Sin embargo, a pesar de las instrucciones de Jesús, la noticia de su poder corrió aún más, y grandes multitudes llegaron para escucharlo predicar y ser sanados de sus enfermedades. 16 Así que Jesús muchas veces se alejaba al desierto para orar.

Marcos 1:35 NTV

35 A la mañana siguiente, antes del amanecer, Jesús se levantó y fue a un lugar aislado para orar.

Juan 12:36 NTV

36 Pongan su confianza en la luz mientras aún haya tiempo; entonces se convertirán en hijos de la luz.

Después de decir esas cosas, Jesús salió y desapareció de la vista de ellos.

Los pasajes de hoy nos muestran lo disciplinado que era Jesús con respecto a su tiempo con su Padre celestial. En un momento de su vida y ministerio, Jesús dijo que Él y su Padre estaban tan unidos y trabajaban tan estrechamente, que no decía nada que no oyera decir a su Padre ni hacía nada que no lo viera hacer a Él. Esa es una relación muy cercana. Una noche, mientras oraba con su Padre, Jesús oró por nosotros. Oró para que tuviéramos con Él la misma relación que Él tenía con el Padre. Y, por medio de su Espíritu, eso es posible. Podemos crecer profundamente en nuestra relación con Dios si realmente lo deseamos. Pero requiere intención y una decisión firme de que no sea solo un deseo, sino una prioridad real. La soledad, ese tiempo a solas con Dios, es esencial para experimentar la vida para la que fuimos creados. Fuimos creados para la relación. Una relación muy personal e íntima. Dios no nos creó con la intención de no conocernos ni de vivir separados de nosotros.

Una buena relación requiere tener una visión clara del valor de esa relación, de que es algo que realmente quiero y valoro.

Luego, requiere ser intencional. La pregunta es: ¿cómo voy a ser intencional? Ahí es donde entra en juego el “cómo”. ¿Qué acciones tomaré porque tengo esta visión y esta intención? Para que una buena relación se vuelva una realidad, siempre se necesita tiempo: tiempo compartido, tiempo dedicado al otro, tiempo para hablar y escuchar con atención, sin distracciones.

Eso era exactamente lo que Jesús tenía con su Padre: tiempo juntos, conversando y escuchando sin distracciones. Para Jesús, su relación con el Padre era tan importante que “solía retirarse a lugares solitarios” (lugares desiertos, apartados). Se levantaba temprano y se iba “a un lugar aislado” donde podía concentrarse completamente en su Padre.

Está claro que Jesús practicaba el hábito de la soledad. Y cuando seguimos a Jesús, cuando vivimos sentados a sus pies como discípulos y aprendices, también caminamos con Él hacia esos lugares solitarios—y lo hacemos con frecuencia, como Él lo hizo y lo sigue haciendo. No es que nos quedemos ahí para siempre, sino que volvemos a esos lugares una y otra vez, porque Jesús mismo nos invita a acompañarlo. Luego, seguimos su ejemplo al salir de esos espacios de soledad y regresar al mundo, permitiendo que todo lo que Él nos ha dado en esos momentos desborde y toque la vida de quienes nos rodean: en casa, en el trabajo, en el colegio o incluso con desconocidos que encontramos por el camino.

Si la soledad con Dios es algo nuevo para ti, te animo a empezar poco a poco—quizás con solo 5 o 15 minutos de quietud, reconociendo que Dios está contigo. Habla con Él de lo que lleves en el corazón o en la mente, y permítete unos minutos de silencio para aprender a escuchar. También puedes incluir actividades que te gusten, como dibujar, escuchar música que te inspire a enfocarte en Dios, o hacer algo físico como caminar, correr o estirarte. Que sea una experiencia de aprendizaje, y recuerda que lo importante es avanzar, no hacerlo perfecto.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿La soledad con Dios es algo que ya practicas? Si es así, ¿cómo ha evolucionado con el tiempo? Si no, ¿qué piensas al respecto? ¿Te gustaría intentarlo?
2. Usando tu imaginación, ¿cómo te imaginas los momentos de soledad que Jesús pasaba con su Padre? ¿Cómo crees que eran sus conversaciones? ¿Qué emociones piensas que compartían?
3. Ya que cada persona tiene su propio ritmo—algunos somos más de mañanas, otros de noches, y otros de media tarde—¿en qué momento del día crees que te va mejor para pasar un rato a solas con Dios?

Semana 4, Jueves: Silencio

Salmos 62:1-2 NTV

*1 Espero en silencio delante de Dios,
porque de él proviene mi victoria. 2 Solo él es mi roca y mi
salvación, mi fortaleza donde jamás seré sacudido.*

Salmos 62:5-7

5 Que todo mi ser espere en silencio delante de Dios, porque en él está mi esperanza. 6 Solo él es mi roca y mi salvación, mi fortaleza donde no seré sacudido. 7 Mi victoria y mi honor provienen solamente de Dios; él es mi refugio, una roca donde ningún enemigo puede alcanzarme.

Creo que nos hemos acostumbrado al ruido. Nos cuesta incluso imaginar espacios en nuestras vidas donde no haya ruido. A veces me gusta practicar un ejercicio de atención plena que consiste simplemente en escuchar. Intento notar cuántas cosas puedo oír en ese momento. Es impresionante darse cuenta de la cantidad de sonidos que nos rodean constantemente. Hay tantos ruidos ocurriendo al mismo tiempo que ni siquiera somos conscientes de ellos. Te invito, ahora mismo, a detenerte y escuchar. Fíjate en cuántos sonidos diferentes puedes identificar en este instante. Intenta contarlos y reconocer de dónde vienen. A mí me gusta sentarme en el patio de mi casa y hacer esto de vez en cuando. Es bastante revelador. A menudo puedo escuchar varios tipos de pájaros cantando, el sonido de los coches pasando cerca, el rumor lejano de la autopista, el viento, mis perros jadeando, vecinos conversando... y un sinfín de sonidos posibles en cualquier día.

Mi punto es que vivimos prácticamente sumergidos en sonido.

Si queremos vivir con menos prisa y sentirnos menos agobiados, es importante practicar momentos de silencio. Tiempos en los que presionamos “pausa” en nuestras vidas y apagamos el ruido de forma intencional. El silencio muchas veces va de la mano con la soledad, aunque no siempre tiene

por qué ser así. Me encanta una letra de una canción de Switchfoot que se llama “Adding to the Noise”. En un momento, dicen: “Si estamos sumando al ruido, apaga esta canción.” Me parece genial.

Cuando creamos espacio para el silencio, podemos escuchar nuestro corazón y prestar atención a lo que sentimos. Podemos reflexionar sobre nuestros pensamientos, o simplemente darle un descanso a la mente de tanto procesar e intentar resolver cosas.

Otra cosa que el silencio nos ayuda a recordar es que nuestra identidad no se define por lo que otros dicen que somos o deberíamos ser. Eso es precisamente lo que transmite el salmista en el pasaje de hoy. Al esperar en silencio delante de Dios, reconoce que solo Dios es su roca, su salvación y su refugio seguro. Recuerda que su esperanza debe estar puesta únicamente en Él. La honra y el valor que anhela vienen de Dios, y solo de Él. También me encanta ese versículo del Salmo que dice: “Quédate quieto, y reconoce que yo soy Dios.” La versión The Message lo traduce así: “¡Sal del tráfico! Mírame con calma y con cariño: soy tu Dios soberano, por encima de la política, por encima de todo.”

Preguntas para reflexionar:

1. ¿Qué opinas sobre pasar momentos de silencio con Dios?
¿Es algo que ya practicas o algo que te ves haciendo?
2. A veces, la idea de quedarnos quietos y en silencio puede asustar o generar ansiedad, porque muchas veces usamos el ruido y la actividad como distracción para no pensar ni reflexionar sobre nuestras vidas. ¿Qué piensas sobre esto?
3. Si fueras a pasar unos minutos practicando el silencio con Dios, ¿dónde lo harías? ¿Cuánto tiempo te gustaría hacerlo?
¿Cómo crees que se sentiría estar en silencio con Jesús?

Semana 4, Viernes: Pausa Sagrada

Mateo 11:28-30 NTV

28 Luego dijo Jesús: «Vengan a mí todos los que están cansados y llevan cargas pesadas, y yo les daré descanso. **29** Pónganse mi yugo. Déjenme enseñarles, porque yo soy humilde y tierno de corazón, y encontrarán descanso para el alma. **30** Pues mi yugo es fácil de llevar y la carga que les doy es liviana».

“**i**De ate prisa!” Solo leer esa frase ya puede ponerte nervioso, ¿verdad? Parece que ir con prisa se ha convertido en el ritmo normal de nuestras vidas y de la cultura en la que vivimos. Cuando nos detenemos o desaceleramos, sentimos que no estamos haciendo algo “correcto” o “productivo”. De hecho, parece casi anormal ir más despacio y tomarnos momentos para estar presentes con Dios, con nosotros mismos o con los demás. Para ser conscientes, en medio de un mundo que va cada vez más rápido, de los momentos que estamos viviendo.

Hoy hablamos de una práctica espiritual que quizás no te resulte familiar. Se llama statio, una palabra de origen latino que significa “quedarse quieto”. En la antigua Roma, se usaba comúnmente en contextos militares para referirse al puesto o turno de guardia de un soldado. Para los discípulos de Jesús hoy, statio significa hacer una pausa en distintos momentos del día para ser conscientes de la presencia de Dios y de su acción a nuestro alrededor. Es una práctica simple, pero poderosa, que nos ayuda a conectar con Dios a lo largo del día. Nos permite crear un margen, un espacio entre las distintas actividades.

Por ejemplo, puede ser llegar unos minutos antes a una reunión, clase o cita, tomar un par de respiraciones profundas y pedirle a Jesús que te ayude a estar atento a lo que Él está haciendo en ese lugar. También puede ser tomar un momento antes de irte a dormir para reflexionar sobre tu día y pedirle al Espíritu Santo que te muestre dónde experimentaste su

presencia, tanto en tu vida como en las personas con las que estuviste. Incluso puedes aprovechar esos momentos en los que no te queda más remedio que esperar—en un atasco, haciendo fila en el supermercado o esperando en una oficina pública— como oportunidades para practicar esta pausa sagrada, respirar profundamente y buscar la presencia de Dios en medio de la espera.

Este tipo de ritmo es el que Jesús nos invita a compartir con Él cuando nos ofrece su yugo. Al decidir vivir unidos a Él, su yugo se convierte en un camino de aprendizaje sobre cómo vivir sin tanta prisa. Si lees los evangelios, ¿alguna vez ves a Jesús apurado? No. Eso no está allí. Jesús tenía muchas cosas que hacer, sí, pero nunca iba con prisas. Como aprendices suyos, estamos siendo entrenados para vivir una vida profundamente hermosa y llena de asombro, precisamente porque se vive con Él. Al caminar a su lado bajo su yugo, caminamos al ritmo de la gracia, del amor, de la misericordia y de la compasión.

Me encanta cómo lo traduce The Message en el texto de hoy. Te lo dejo para que lo disfrutes, lo medites con Jesús y consideres cómo podrías integrar la práctica del statio en tu vida diaria:

“¿Estás cansado? ¿Agotado? ¿Quemado por la religión? Ven a mí. Ven 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 pondré sobre ti nada pesado ni mal ajustado. Acompáñame y aprenderás a vivir libre y liviano.”

Preguntas para reflexionar:

1. Habías oído hablar del statio antes de hoy? Si no, ¿qué te parece esta práctica? Si sí, ¿cómo la has puesto en práctica y qué momentos recuerdas como especialmente significativos?
2. Tómate un momento para reflexionar sobre el ritmo diario de tu vida. ¿A qué velocidad sueles vivir? ¿Cómo podrías practicar statio para darte el regalo de una pausa que te

recuerde que eres un ser humano creado a imagen de Dios, y no solo alguien que “hace cosas”?

3. Imagina que caminas con Jesús, uno al lado del otro. ¿A qué velocidad vais? Ahora visualiza durante un par de minutos cómo sería caminar con Jesús a lo largo de tu día de hoy, desde la mañana hasta la noche. ¿Qué ritmo te está invitando a tomar con Él? ¿En qué momentos se detiene (statio) contigo? ¿Qué notas mientras prestas atención a Jesús a lo largo de este día imaginado juntos?

Liturgia para la Vida Semana 5

Escrita por Jon Ciccarelli

Semana 5, Lunes: Agradecimiento

Colosenses 3:15-17 NTV

15 Y que la paz que viene de Cristo gobierne en sus corazones. Pues, como miembros de un mismo cuerpo, ustedes son llamados a vivir en paz. Y sean siempre agradecidos. 16 Que el mensaje de Cristo, con toda su riqueza, llene sus vidas. Enséñense y aconséjense unos a otros con toda la sabiduría que él da. Canten salmos e himnos y canciones espirituales a Dios con un corazón agradecido. 17 Y todo lo que hagan o digan, háganlo como representantes del Señor Jesús y den gracias a Dios Padre por medio de él.

Este pasaje es uno de mis favoritos de toda la Escritura. De hecho, me gusta leerlo completo desde el versículo 1 hasta el 17. Quiero animarte a que hoy tomes un momento para leer todo lo que lleva a los tres versículos en los que vamos a profundizar hoy, porque lo anterior da contexto y sentido a lo que vamos a “saborear” con calma. A estos tres versículos me gusta llamarlos el tríptico de la gratitud. Un tríptico es una obra de arte compuesta por tres paneles distintos. Se originaron en las iglesias durante la Edad Media y solían pintarse sobre tablas de madera. Estos trípticos representaban historias bíblicas que invitaban a las personas a acercarse a Dios en oración. Te invito a que te acerques a este pasaje como lo harías con una obra de arte, pintada y expresada en tres paneles, como un tríptico.

Fíjate en el primer “panel”. Quédate un momento ahí, como harías frente a un cuadro en un museo: sin prisa, con la luz perfecta y sin más distracciones que el panel que tienes al lado. ¿Cómo está reinando la paz de Cristo en tu corazón? ¿Cómo imaginas que el cuerpo de Cristo es llamado a vivir en paz? ¿Cómo se despierta en ti un sentimiento de gratitud?

Ahora observa el segundo “panel”. Sigues en ese museo interior, y te detienes frente al panel central del tríptico. ¿Qué notas en la forma en que el mensaje de Cristo habita en medio del cuerpo de Cristo, tal como se expresa en el versículo 16? ¿Qué despierta eso en tu corazón y en el corazón del pueblo de Dios? ¿Cómo nace ahí la gratitud?

Y ahora pasamos al tercer panel, el versículo 17. Quédate un poco más. Mira con los ojos del corazón y de la mente. ¿Qué significa para ti hacer y vivir en el nombre del Señor Jesús, dando gracias a Dios Padre por medio de Él?

Las palabras que se usan en los versículos 15 y 17 para “agradecido” y “dar gracias” vienen del griego εὐχάριστος, de donde proviene también la palabra eucaristía, otro nombre para la Cena del Señor, comúnmente llamada comunión. Esta es la comida que Jesús instituyó la noche en que fue traicionado, e invitó a todos sus discípulos a compartirla en memoria de Él. Así que, el centro de nuestra vida comunitaria como discípulos de Jesús gira en torno a una mesa de agradecimiento.

Además, la palabra que se traduce como “gratitud” en el Nuevo Testamento griego es la misma que “gracia”. Cuando reconocemos todo lo que Dios nos ha dado gratuitamente en Jesucristo —para nuestra vida y salvación— la gratitud nace como una actitud natural del corazón.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿Qué fue lo que más te llamó la atención mientras “contemplabas” este tríptico?
2. ¿Hay algo en lo que Jesús te está invitando a detenerte, a descansar en su gracia, amor incondicional y favor hacia ti? Haz una pausa de al menos 1–2 minutos para practicar este ejercicio espiritual.
3. ¿Hay personas en tu vida a través de las cuales hayas experimentado la abundante gracia de Dios? Dedica un momento a pensarlo y, si es así, mándales un mensaje, escríbeles una nota o díselo personalmente. Cuéntales cómo han sido un canal de la gracia y el amor de Dios para ti.

Semana 5, Martes: Hospitalidad

Lucas 22:17-19 NTV

17 Luego tomó en sus manos una copa de vino y le dio gracias a Dios por ella. Entonces dijo: «Tomen esto y repártanlo entre ustedes. 18 Pues no volveré a beber vino hasta que venga el reino de Dios». 19 Tomó un poco de pan y dio gracias a Dios por él. Luego lo partió en trozos, lo dio a sus discípulos y dijo: «Esto es mi cuerpo, el cual es entregado por ustedes. Hagan esto en memoria de mí».

Tómate un momento para volver a leer los versículos anteriores. Hazlo despacio, incluso respirando lentamente mientras los lees. Imagina que estás inhalando todo lo que el Espíritu de Dios quiere regalarte a través de este pasaje. Estamos retomando la reflexión de ayer sobre la cena que Jesús instituyó aquella noche con sus discípulos, cuando partió el pan y dijo: “Este es mi cuerpo, entregado por vosotros”, y “Esta es mi sangre, derramada por vosotros”. Pero hoy, quiero que pongamos el foco en la mesa.

La mesa que Cristo compartía con las personas era siempre una mesa de hospitalidad. Jesús se metía constantemente en problemas con los líderes religiosos de su época por las personas a las que invitaba a sentarse con Él. Su mesa era —y sigue siendo— una mesa de amor, compasión, inclusión, redención y reconciliación. Todos los que se sentaban a la mesa con Jesús se sentían vistos, valorados, dignos, fortalecidos y amados. En cambio, quienes se sentaban a la mesa con los líderes religiosos solían sentirse invisibles, despreciados, deshumanizados, dominados o rechazados.

Imagina por un momento que estás sentado a la mesa de la hospitalidad con Jesús. ¿Cómo te sentirías al saberte visto, valorado, tratado con dignidad, fortalecido y amado? Quédate ahí, en silencio, junto a Jesús. Recibe su presencia y todo lo que piensa y siente por ti. Permite que te alcance con todo lo que quiere expresarte como su hijo amado, como su discípulo querido.

Y ahora que has hecho eso... ¿cómo crees que Jesús te está invitando a abrir tu mesa a alguien más? ¿Quién sientes que necesita saber, a través de ti, que Jesús les ve, les valora y les ama? A través de Cristo vivo en ti.

Porque, verás, la hospitalidad en el Reino de Dios siempre se basa en quién Jesús está invitando.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿Hay una mesa de hospitalidad que Jesús te está pidiendo que prepares? ¿Cómo podría ser? ¿Podría tratarse de una taza de café o té? ¿De una comida o un tentempié compartido?
2. ¿Cómo te está llamando el Espíritu de Cristo a vivir un espíritu de hospitalidad incluso sin una mesa física, en los espacios donde te relacionas con otros—ya sea en el trabajo, en la escuela, en casa o en lo cotidiano, con las personas con las que te cruzas mientras haces tus compras o tus tareas diarias?

Semana 5, Miércoles: Secreto

Mateo 6:1, 3-4 NTV

1»¡Tengan cuidado! No hagan sus buenas acciones en público para que los demás los admiren, porque perderán la recompensa de su Padre, que está en el cielo. 3 Pero tú, cuando le des a alguien que pasa necesidad, que no sepa tu mano izquierda lo que hace tu derecha. 4 Entrega tu ayuda en privado, y tu Padre, quien todo lo ve, te recompensará.

La práctica espiritual del secreto es una de mis favoritas. Me parece muy divertida de hacer. Nos permite experimentar lo que Jesús enseña en el pasaje de hoy. Como seres humanos, parece muy fácil —y casi natural— que busquemos la admiración y aprobación de los demás. Si no tenemos cuidado, podemos pasar la vida persiguiendo esa “adicción” a la aprobación ajena, y eso puede impedirnos experimentar plenamente el amor y la aceptación que Dios ya nos ofrece como sus hijos amados.

La práctica espiritual del secreto nos ayuda a vivir para una sola audiencia: la de Dios. Nos enseña a buscar primero el Reino de Dios y su justicia, en lugar de las recompensas pasajeras asociadas con construir pequeños imperios personales. No lo hacemos para ganarnos la aprobación de Dios ni para acumular méritos. Ya tenemos su favor gracias a su gracia revelada en la vida, muerte y resurrección de Jesús. Lo practicamos porque queremos seguir creciendo en la gracia y el conocimiento de Jesucristo (2 Pedro 3:18).

La práctica del secreto es muy sencilla: haz algo amable por otra persona sin que esa persona —ni nadie más— sepa que fuiste tú, solo Dios. Es un secreto entre tú y Él. Nadie más tiene que enterarse. Esta práctica permite que Jesús nos entrene para depender menos de la aprobación externa, y más de su amor, su aceptación y su aprobación. Nos ayuda a trabajar con esa tendencia que tenemos a veces de tener un sentido del “yo”

demasiado inflado. Nos ayuda a desarrollar un sentido sano de identidad, el que Dios nos dio y el que desea que cultivemos.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿Cómo te imaginas participando junto a Jesús en este ejercicio espiritual esta semana? Habla con Él sobre ello y hazlo de su mano. Planea con Él.
2. ¿Crees que podrías integrar esta práctica en tu vida de forma regular? No solo de vez en cuando, sino como algo que pongas en tu calendario, quizás una vez al mes o un par de veces al mes.
3. Si decides practicar esta disciplina espiritual, dedica un tiempo después para reflexionar con Jesús sobre lo que viviste. Compártele tus pensamientos y emociones, y escucha cómo fue la experiencia para Él al hacerla contigo.

Semana 5, Jueves: Reflexionando en el Viaje

Juan 8:31-32 NTV

31 Jesús le dijo a la gente que creyó en él: —Ustedes son verdaderamente mis discípulos si se mantienen fieles a mis enseñanzas; 32 y conocerán la verdad, y la verdad los hará libres.

Me encantan estas palabras de Jesús en el Evangelio de Juan. Jesús es muy claro al explicar qué es la verdad absoluta. La palabra “permanecer” en este pasaje es la misma que también se traduce como “habitar” o “permanecer unido”. Así que Jesús está diciendo: “Si permanecéis en mi enseñanza, si os mantenéis fieles a lo que os he dicho, entonces sois verdaderamente mis discípulos”. Y entonces conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres.

Todos los ejercicios espirituales que hemos practicado en esta guía no son un fin en sí mismos. No son la meta ni el centro de la vida espiritual con Jesús. Son un medio que nos sirve para crear el espacio necesario que nos ayuda a prestarle atención. Nos ayudan a reenfocar nuestra mirada, a alejarnos del ritmo frenético y las muchas distracciones de nuestra vida para poder mirar a Jesús, escucharle y estar atentos a Él. Nos ayudan a vivir con Jesús, en lugar de simplemente vivir para Jesús. Son herramientas que nos permiten crecer en nuestra relación con Él. Y eso es lo que más le importa a Jesús: nuestra relación con Él. Fuimos creados para tener una relación increíblemente íntima con Él, una relación real y auténtica, transparente y vulnerable, fundada y enraizada en su amor sacrificado por nosotros, pase lo que pase.

Fuimos creados para permanecer, para habitar con Jesús en esta vida y por toda la eternidad. Por eso vino, murió y resucitó: para que nada se interponga entre nosotros y una vida eterna con Él. Y como ocurre con cualquier relación sana y genuina, requiere esfuerzo. Las prácticas espirituales son una forma de acercarnos más a esa relación con Jesús. Son caminos, medios,

para ayudarnos a conectar con Él. Nunca vamos a terminar en una relación profunda con Jesús por accidente, igual que nadie termina en un matrimonio extraordinario simplemente “dejándose llevar”. Hace falta intención, constancia y disciplina.

Si soy intencional con mi relación con mi esposa, voy a esforzarme en practicar cosas que nos ayuden a crecer juntos: pasar tiempo de calidad, no solo cuando se dé la ocasión. Voy a planear citas con ella, para compartir la vida de forma divertida y personal. Voy a aprender a comunicarme mejor y a escuchar mejor. Estas son solo algunas cosas que fortalecen la relación y nos permiten experimentar un amor más profundo.

Preguntas para reflexionar:

1. Cómo ves tú los rituales —una liturgia de vida con Jesús— como algo esencial y que da vida a tu relación con Él?
2. ¿Qué prácticas espirituales de las que hemos explorado en esta serie te han ayudado a experimentar a Jesús de una forma más real?
3. ¿Sientes que Jesús te está invitando a probar alguna práctica nueva?

Semana 5, Viernes: Conclusión

Mateo 11:27-30 NTV

27 »Mi Padre me ha confiado todo. Nadie conoce verdaderamente al Hijo excepto el Padre, y nadie conoce verdaderamente al Padre excepto el Hijo y aquellos a quienes el Hijo decide revelarlo». **28** Luego dijo Jesús: «Vengan a mí todos los que están cansados y llevan cargas pesadas, y yo les daré descanso. **29** Ponganse mi yugo. Déjenme enseñarles, porque yo soy humilde y tierno de corazón, y encontrarán descanso para el alma. **30** Pues mi yugo es fácil de llevar y la carga que les doy es liviana».

Al concluir esta serie, me gustaría que volviéramos a visitar un pasaje que ya vimos en la semana cuatro. En esa ocasión compartí contigo la traducción de The Message al final de la reflexión de ese día. Pero no compartí lo que venía justo antes de ese fragmento. Fíjate en cuál es la intención de Jesús: “El Padre me ha confiado todas estas cosas que debo decir y hacer. Esta es una operación única entre el Padre y el Hijo, nacida de una intimidad y conocimiento profundo entre ambos. Nadie conoce al Hijo como el Padre, ni al Padre como el Hijo. Pero no me lo guardo para mí; estoy listo para explicarlo línea por línea a cualquiera que quiera escuchar.”

Y como Él desea profundamente que vivamos esta experiencia con Él, nos invita a entrar en su yugo: “Venid a mí”, dice. Retírate conmigo y recuperarás tu vida. Camina conmigo y trabaja conmigo. Aprende los ritmos no forzados de la gracia. Hazme compañía y aprenderás a vivir libre y livianamente.

Todas las prácticas y rituales intencionales que hemos compartido en esta serie son formas de aprender de Jesús cómo vivir en Su ritmo de gracia y amor. Es ese ritmo, experimentado en su presencia, el que nos permite vivir con libertad, ligereza y con una satisfacción profunda, con propósito y sentido, algo que nadie ni nada más puede ofrecernos. Nunca practicamos estas disciplinas para que Jesús nos ame más o nos dé más favor o misericordia. Él ya nos da su gracia y

misericordia libremente, porque nos ama. Las prácticas simplemente nos ayudan a permanecer con Él en su amor. Jesús siempre permanece con nosotros. Siempre. Vivir con una liturgia de vida con Jesús nos ayuda a ser más conscientes de su presencia constante.

Preguntas para reflexionar:

1. Recuerda que todos nuestros pastores de campus están disponibles y dispuestos a ayudarte a crecer en tu relación con Jesús, y estarán encantados de acompañarte y apoyarte en tu camino de permanecer en Él.
2. Si las prácticas espirituales y una liturgia para la vida son nuevas para ti y te gustaría explorarlas más, ¿con quién podrías conectar para aprender más y compartir el camino?
3. También puedes encontrar recursos y oportunidades en línea en crosswalkvillage.com/discipleship