





Para descubrir el descanso de Dios se **requiere una ACTITUD renovada y una ACCIÓN renovada.**

### ¿QUÉ ES EL DESCANSO?

**ACTITUD** – permanecer y estar, deleite, entrega, paz, gozo, paciencia, gratitud, confianza. - **Es un asunto de la postura del corazón.**

---

---

---

---

---

---

**ACCIÓN** - Pausar, relajarse, retiro, divertirse, alabar, jugar, compañerismo. - **Es un asunto del tiempo.**

---

---

---

---

---

---

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

- **Actitud**

---

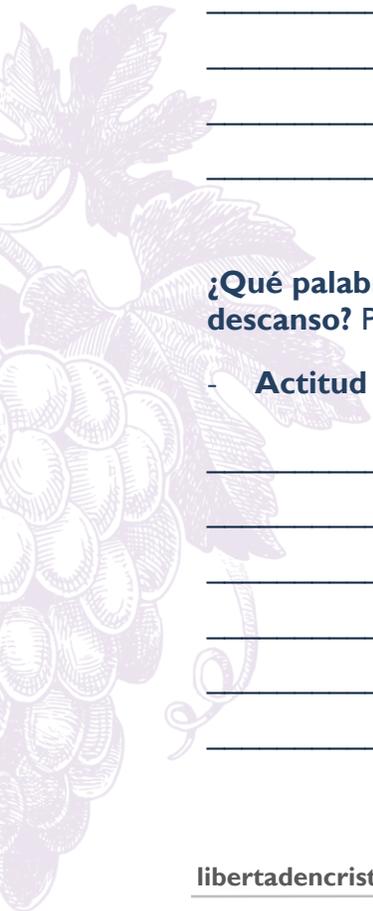
---

---

---

---

---





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Al aprender sobre el descanso hay que considerar que el **descanso y el trabajo** son un asunto de **actitud y acción**. El **descanso y el trabajo** están diseñados para estar juntos 'yugo' y en **sintonía**.

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

Él dice –

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

**¿Entonces, qué podemos hacer?**

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## 00:35 PAUSA R&R INDIVIDUAL

### PAUSA R&R - *Reposar y Recibir* (20-25 minutos)

*Aparta unos 20-25 minutos para esta PAUSA R&R. con Dios. Ten listo un papel / bolígrafo.*



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

ACTITUD – un asunto del corazón

ACCIÓN – un asunto del tiempo

#### ACTITUD

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

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

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

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

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

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

→ **RENUNCIAS para que nuestras almas entren en descanso:**

Declara esto en voz alta, haz una pausa y reflexiona después de cada una y escuchando lo que el Señor te dice.

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

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

.....

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

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

.....

**Renuncio a la mentira que tengo que demostrar mi valor**, a mí mismo o a los demás y renuncio a cualquier presión para impresionar a otros. [Deja que el Señor escudriñe tu corazón y te revele de qué maneras concretas te sientes impulsado a impresionar o demostrar tu valor].

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

.....

**Renuncio a la inquietud que surge de creer que tengo que ganar, que debo salir primero**, que debo ser el mejor. Renuncio al impulso de aparentar ser más espiritual, sabio, fructífero, inteligente, simpática o trabajador que cualquier otra persona.

**Declaro la verdad de que nadie puede recibir nada a menos que le sea dada del cielo** (Juan 3:27); mi tiempo está en las manos de Dios (Salmo 31:15); y soy llamado simplemente de andar en las buenas obras que Dios ha preparado de antemano para hacer (Efesios 2:10).

.....

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

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

**Renuncio a la queja, a resistir o dudar del amor de Dios por mí, cuando encuentro dificultades que ponen a prueba mi fe** (Santiago 1: 2-4)  
(Hebreos 12: 7,8; Juan 15: 2). (Salmo 23: 3).

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

## 00:55 FINALIZAMOS

“Hagamos del descanso en Dios un estilo de vida. Recuerda que el descansar es un asunto de obediencia y fe. Que estos principios de la VERDAD, el ARREPENTIMIENTO, y la TRANSFORMACIÓN se conviertan cada día más y más en formas de pensar y vivir, para ser llevados en quietud, reposo, libertad y madurez por el Espíritu Santo”.

Mira a tu alrededor un momento y bendice a los que forman parte del Viñedo.

Nos despedimos.

