



TIEMPO SUGERIDO:

00:00 TRANSICIÓN (¡Solo un minuto!)
00:01 VIDEO – Parte 1A (00:00-08:03 – 8 minutos)
00:09 EJERCICIO individual - 2 minutos
00:11 VIDEO – Parte 2B (08:04-12:23 -5 minutos)
00:16 PAUSA para la reflexión (5 minutos)
00:21 VIDEO – Parte 3 (12:24-25:45 -13 minutos)
00:34 R&R - 25 minutos
00:59 CONCLUSIÓN (un minuto)
01:00 TERMINAR

00:00 Bienvenida

SESIÓN 2: DESCANSO

00:01 Parte 1: La prioridad del descanso

Escrituras

- Salmo 46:10
- Éxodo 20:8-11

Puntos clave

- "Como no descansamos, perdemos el rumbo. Perdemos los puntos cardinales que nos mostrarían a dónde ir, pasamos por alto el alimento que nos daría socorro. Nos perdemos el silencio que nos daría sabiduría. Nos perdemos el gozo y el amor que nacen del deleite sin esfuerzo". - **Wayne Müller**

00:09 EJERCICIO INDIVIDUAL ("SER") – 2 minutos

"Estén quietos, DESCANSEN, y sepan que yo soy Dios; exaltado seré entre las naciones, exaltado seré en la tierra (NBLA)." – **Salmo 46:10**

- **"S" - SUELTA** - Baja tus brazos
"Cristo, elijo estar quieto, me rindo y BAJO mis brazos, y abro mis manos en silencio ante Tí".
- **"E" - EXALTA** - Levanta tus brazos en Adoración y entrega
"Cristo, en el silencio te adoro y reconozco que eres Dios. ¡Te exalto!"
- **"R" - RESPIRA** - Escucha tu respiración "Dios Trino, Padre, Hijo y Espíritu Santo. Respiro tu nombre mientras inhalo y exhalo: 'YAH-WEH'"

¿Descansas lo suficiente? Date una nota del 1-10.



TIEMPO SUGERIDO:

00:00 TRANSICIÓN (¡Solo un minuto!)
00:01 VIDEO – Parte 1A (00:00-08:03 – 8 minutos)
00:09 EJERCICIO individual - 2 minutos
00:11 VIDEO – Parte 2B (08:04-12:23 -5 minutos)
00:16 PAUSA para la reflexión (5 minutos)
00:21 VIDEO – Parte 3 (12:24-25:45 -13 minutos)
00:34 R&R - 25 minutos
00:59 CONCLUSIÓN (un minuto)
01:00 TERMINAR

00:11 La prioridad del descanso

El problema

Dios y el descanso

00:16 PAUSA PARA LA REFLEXIÓN – 5 minutos

Reflexiona sobre la nota que te diste antes sobre el descanso y considera cambiarla.

- **PIENSA** (20-30 segundos) Repasa y apunta tu nueva nota del 1 al 10.
- **EN PAREJA** (3-4 minutos) ¿Ha cambiado tu nota? ¿Por qué? Identifica una barrera al descanso y luego un paso que puedes dar para descansar mejor.
- **COMPARTE** (1 minuto) Resalta algo que la otra persona dijo.



TIEMPO SUGERIDO:

00:00 TRANSICIÓN (¡Solo un minuto!)
00:01 VIDEO – Parte 1A (00:00-08:03 – 8 minutos)
00:09 EJERCICIO individual - 2 minutos
00:11 VIDEO – Parte 2B (08:04-12:23 -5 minutos)
00:16 PAUSA para la reflexión (5 minutos)
00:21 VIDEO – Parte 3 (12:24-25:45 -13 minutos)
00:34 R&R - 25 minutos
00:59 CONCLUSIÓN (un minuto)
01:00 TERMINAR

00:21 Parte 2: Un estilo de vida de descanso

Escrituras

- **Mateo 11:28-30**
- **Salmos 46:10**

Puntos clave

“La mayoría de nosotros nos sentimos completamente saqueados. Nos acechan demandas interminables y rutinas asfixiantes. Incluso nuestras vacaciones tienen un toque de pánico y de tarea. “Si tan solo tuviera más tiempo”, es el mantra de nuestra época. ¿Pero es éste el verdadero problema?”

- **Mark Buchanan**

- Dios, en su amor incesante por nosotros, constantemente busca atraernos de vuelta. Él quiere rescatarnos de todos los apegos que nos alejan de él y desea restaurar la intimidad de nuestra relación con él



TIEMPO SUGERIDO:

00:00 TRANSICIÓN (¡Solo un minuto!)
00:01 VIDEO – Parte 1A (00:00-08:03 – 8 minutos)
00:09 EJERCICIO individual - 2 minutos
00:11 VIDEO – Parte 2B (08:04-12:23 -5 minutos)
00:16 PAUSA para la reflexión (5 minutos)
00:21 VIDEO – Parte 3 (12:24-25:45 -13 minutos)
00:34 R&R - 25 minutos
00:59 CONCLUSIÓN (un minuto)
01:00 TERMINAR

Parte 3: Un estilo de vida de descanso – Actitud y Acción

ACTITUD - Un asunto del corazón relacionado al descanso

ACCIÓN – Un asunto de tiempo

¡Ahora es el momento del cambio!

Considera dibujar tu respuesta a esta reflexión

EJERCICIO INDIVIDUAL

“Estén quietos, DESCANSEN, y sepan que yo soy Dios; exaltado seré entre las naciones, exaltado seré en la tierra (NBLA).” – Salmo 46:10

- **“S” - SUELTA** - Baja tus brazos
“Cristo, elijo estar quieto, me rindo y BAJO mis brazos, y abro mis manos en silencio ante Ti”.
- **“E” - EXALTA** - Levanta tus brazos en Adoración y entrega
“Cristo, en el silencio te adoro y reconozco que eres Dios. ¡Te exalto!”
- **“R” - RESPIRA** - Escucha tu respiración “Dios Trino, Padre, Hijo y Espíritu Santo. Respiro tu nombre mientras inhalo y exhalo: ‘YAH-WEH’”

TIEMPO SUGERIDO:

00:00 TRANSICIÓN (¡Solo un minuto!)
00:01 VIDEO – Parte 1A (00:00-08:03 – 8 minutos)
00:09 EJERCICIO individual - 2 minutos
00:11 VIDEO – Parte 2B (08:04-12:23 -5 minutos)
00:16 PAUSA para la reflexión (5 minutos)
00:21 VIDEO – Parte 3 (12:24-25:45 -13 minutos)
00:34 R&R - 25 minutos
00:59 CONCLUSIÓN (un minuto)
01:00 TERMINAR

00:34 R & R: REPOSAR y RECIBIR - 25 minutos*

El Descanso

* Considera apartar más tiempo después a solas para profundizar en tu reflexión

RECUERDA el Salmo 46:10 – 1 minuto

“Estén quietos (DESCANSEN) y sepan que yo soy Dios; exaltado seré entre las naciones, exaltado seré en la tierra (NBLA).” – Salmo 46:10

SILENCIO: Toma 30 segundos en silencio para estar quieto y reconocer quién manda

- **“S” - SUELTA** - Baja tus brazos
“Cristo, elijo estar quieto, me rindo y BAJO mis brazos, y abro mis manos en silencio ante Ti”.
- **“E” - EXALTA** - Levanta tus brazos en Adoración y entrega
“Cristo, en el silencio te adoro y reconozco que eres Dios. ¡Te exalto!”
- **“R” - RESPIRA** - Escucha tu respiración “Dios Trino, Padre, Hijo y Espíritu Santo. Respiro tu nombre mientras inhalo y exhalo: ‘YAH-WEH’”

ACTITUD y ACCIÓN

En esta atmósfera de descanso, reflexiona sobre los dos aspectos – **la ACTITUD y la ACCIÓN del descanso** en tu vida. Recuerda que la actitud es un problema del corazón con respecto al descanso; la acción es una cuestión de tiempo.

REFLEXIONA y apunta tus respuestas – 5 minutos

1. Pídele al Espíritu Santo que te muestre de qué **actitud** te quiere alejar para llevarte a una mejor actitud hacia el descanso.
2. ¿Cómo afecta el descanso a tus **acciones** (una cuestión de tiempo)? Analiza el asunto de manera muy práctica. Comienza invitando al Espíritu Santo que te muestre dónde enfocas tu tiempo y energía.

TIEMPO SUGERIDO:

00:00 TRANSICIÓN (¡Solo un minuto!)
00:01 VIDEO – Parte 1A (00:00-08:03 – 8 minutos)
00:09 EJERCICIO individual - 2 minutos
00:11 VIDEO – Parte 2B (08:04-12:23 -5 minutos)
00:16 PAUSA para la reflexión (5 minutos)
00:21 VIDEO – Parte 3 (12:24-25:45 -13 minutos)
00:34 R&R - 25 minutos
00:59 CONCLUSIÓN (un minuto)
01:00 TERMINAR

LEE el Salmo 46:10 y Mateo 11:28-30 – 2 minutos

1. Léelos pausadamente, sumérgete en ellos y escucha lo que Dios quiere decir a tu corazón.
2. ¿Qué actitudes y acciones de descanso y de trabajo ves?

Piensa en el rol de Dios y en tu rol.

Piensa en quién trabaja y quién descansa.

Imagínate cómo se ve esta relación.

REFLEXIONA sobre tu día de reposo y el descanso como estilo de vida – 6 minutos

El día de reposo es un día de adoración y deleite para descansar y reponer fuerzas.

Como dice Mark Buchanan: "El día de reposo nos permite vivir más plenamente nuestra condición de personas libres, personas liberadas de las demandas agotadoras e incesantes de los capataces. Y en la dulce sombra del Sabbath (días de reposo), anticipamos el descanso definitivo... el cielo.

Responde a las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo es tu día de reposo semanal, tu día de descanso? ¿Quisieras hacer algún cambio o incorporar una práctica de descanso a tu vida?
2. ¿Cómo practicas el descanso en tu vida cotidiana, incluso en el trabajo, piensa en esto en términos de actitud y acción?
3. ¿Cómo puedes crear ritmos para resistir la tentación de mantenerte "ocupado"? ¿Tienes a alguien a quien puedes rendir cuentas regularmente para crecer en esta área?



TIEMPO SUGERIDO:

00:00 TRANSICIÓN (¡Solo un minuto!)
00:01 VIDEO – Parte 1A (00:00-08:03 – 8 minutos)
00:09 EJERCICIO individual - 2 minutos
00:11 VIDEO – Parte 2B (08:04-12:23 -5 minutos)
00:16 PAUSA para la reflexión (5 minutos)
00:21 VIDEO – Parte 3 (12:24-25:45 -13 minutos)
00:34 R&R - 25 minutos
00:59 CONCLUSIÓN (un minuto)
01:00 TERMINAR

RENUNCIA y DECLARA - 10 minutos

Toma un tiempo para identificar y renunciar a las mentiras que has creído y declarar la verdad. Hazlo en uno o dos áreas. Por ejemplo:

Renuncio a mi inquietud interior que alimenta mi adicción a la actividad; que me impide estar quieto, descansar, estar solo; y que obstaculiza mi intimidad con Dios.

Declaro, Señor, tú me has elegido ante todo para que estar contigo (Marcos 3:14).

ESCUCHA

Identifica dos o tres mentiras sobre el descanso a las cuales renunciar y declaraciones de la verdad según la Biblia. Primero ora y escucha:

“Señor, ¿qué mentiras he creído en mi actitud y acción sobre el descanso?”

ESCRIBE Y DESPUÉS LEE EN VOZ ALTA TU RENUNCIA Y DECLARACIÓN

Renuncio (*la mentira*):

Declaro (*la verdad* – incluye 1-2 versículos de la Biblia):

Renuncio (*la mentira*):

Declaro (*la verdad* – incluye 1-2 versículos de la Biblia):



TIEMPO SUGERIDO:

00:00 TRANSICIÓN (¡Solo un minuto!)
00:01 VIDEO – Parte 1A (00:00-08:03 – 8 minutos)
00:09 EJERCICIO individual - 2 minutos
00:11 VIDEO – Parte 2B (08:04-12:23 -5 minutos)
00:16 PAUSA para la reflexión (5 minutos)
00:21 VIDEO – Parte 3 (12:24-25:45 -13 minutos)
00:34 R&R - 25 minutos
00:59 CONCLUSIÓN (un minuto)
01:00 TERMINAR

Para terminar, RECUERDA el Salmo 46:10 una vez más – 1 minuto

“Estén quietos (DESCANSEN) y sepan que yo soy Dios; exaltado seré entre las naciones, exaltado seré en la tierra (NBLA).” – Salmo 46:10

SILENCIO: Toma 30 segundos en silencio para estar quieto y reconocer quién manda

- **“S” - SUELTA** - Baja tus brazos
“Cristo, elijo estar quieto, me rindo y BAJO mis brazos, y abro mis manos en silencio ante Ti”.
- **“E” - EXALTA** - Levanta tus brazos en Adoración y entrega
“Cristo, en el silencio te adoro y reconozco que eres Dios. ¡Te exalto!”
- **“R” - RESPIRA** - Escucha tu respiración “Dios Trino, Padre, Hijo y Espíritu Santo. Respiro tu nombre mientras inhalo y exhalo: ‘YAH-WEH’”

Puede que este breve ejercicio sea una forma sencilla pero poderosa para practicar el descanso como un estilo de vida.

00:59 Conclusión

01:00 Finalizar la Sesión 2