

## Corriendo la carrera con perseverancia

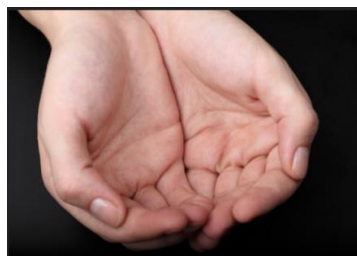
### Hebreos 12:1-3

Esta es una invitación a pasar tiempo a solas con Jesús y a poner a un lado 2-3 horas para estar en Su presencia. Este mensaje se escribió inicialmente en abril de 2021 como una palabra de ánimo para que los obreros de IFES se detuvieran en sus ajetreadas vidas para alimentar a sus propias almas.

**“Quédense quietos, reconozcan que yo soy Dios”.** (Sal. 46:10) Lo reconocemos, pero a la vez no. A menudo nuestra vida y nuestro ministerio se centran en algo que no es Dios. Siempre vivimos respondiendo a algo o a alguien: ¿a qué? ¿a quién? Actualmente una gran parte del mundo está viviendo en respuesta a la COVID-19. Quizás tú también te encuentres en esta situación. Quizás haya otras preocupaciones que se han convertido en el eje alrededor del cual giran tus pensamientos y acciones.

Se nos invita a vivir respondiendo al Dios viviente y de gracia, quien se nos ha revelado por medio de Jesucristo. Para hacerlo tenemos que redirigir nuestra vida hacia él constantemente. Tenemos que detenernos, pasar tiempo intencionalmente en su presencia y escuchar.

Las siguientes pautas sirven para ayudarte a tener un tiempo de retiro con Jesús. Sugerimos dedicar unas dos horas a este retiro y las pautas te guiarán durante este tiempo. Si sientes que Dios te está hablando, puedes quedarte más tiempo. Pero asegúrate de que te quedan 20 minutos al final para terminar bien.



No se trata de una hoja de ejercicios para ser completada. No se trata de producir nada; simplemente de recibir de parte de Dios. Se trata de bajar el ritmo, de esperar y de escuchar. Te animo a empezar este tiempo colocándote en una postura con las manos abiertas, entregando tu vida a Dios, preparado para recibir de Él.

Quizás tengas un encuentro profundo con Jesús o quizás no. No te sientas presionado a obtener un resultado. Simplemente el hecho de pasar tiempo en la presencia de Dios es algo precioso y tendrá un impacto en tu vida. El tiempo de retiro se trata de dejar que Dios sea Dios. Se trata de dejar a Dios lugar para que haga lo que Él quiera hacer.

Y ahora... ¡Disfruta!

Sabine Kalthoff (Secretaria de IFES para el Compromiso con las Escrituras; [sabine.kalthoff@ifesworld.org](mailto:sabine.kalthoff@ifesworld.org))

#### Algunos comentarios prácticos:

- \_Aparta 2-3 horas en tu agenda y avisa a la gente para que no te moleste nadie.
- \_Imprime estas notas para que no necesites el ordenador durante el tiempo de retiro.
- \_Escribir pensamientos u oraciones clave durante el retiro puede ayudarte a pensar con claridad
- \_Si el tiempo y tu entorno te lo permiten, quizás quieras incluir un paseo para reflexionar en oración.

#### I. Bajar el ritmo... para estar en la presencia de Dios (10 min).

Escoge un sitio para sentarte tranquilamente para este pequeño retiro. Apaga el teléfono móvil y el ordenador. Pide que nadie te interrumpa. Prepara tu Biblia, papel y bolígrafo. Pasa un tiempo entrando en la presencia de Dios. Pasa unos minutos simplemente sentado en silencio. Si empiezas a pensar en otra cosa, podrías apuntar las preocupaciones y distracciones que hay en tu cabeza y dejarlas en manos de Dios. Después vuelve a aceptar la invitación que Dios nos hace en Salmos 46:10: “Quédense quietos, reconozcan que yo soy Dios”.

#### II. Escucha y empieza a reflexionar en oración sobre Hebreos 12:1-3 (15-20 min).

Lee este pasaje en tu idioma de preferencia, despacio. Escúchalo de nuevo a medida que lo lees en voz alta.

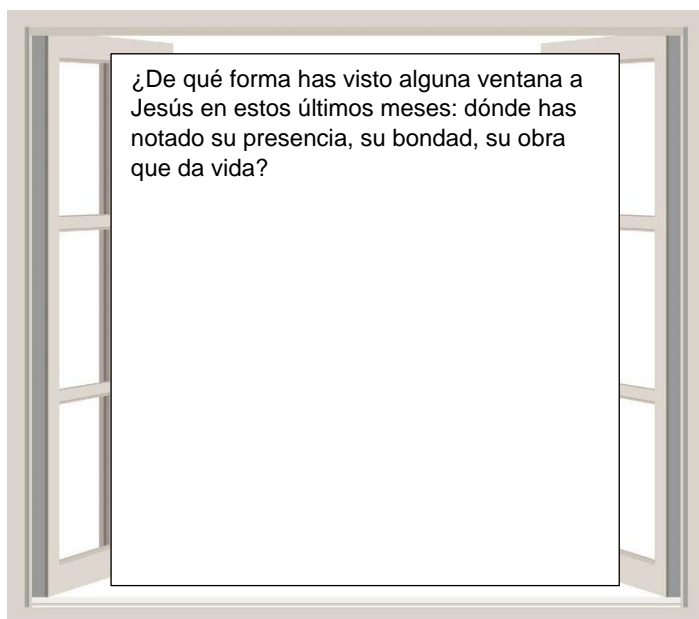
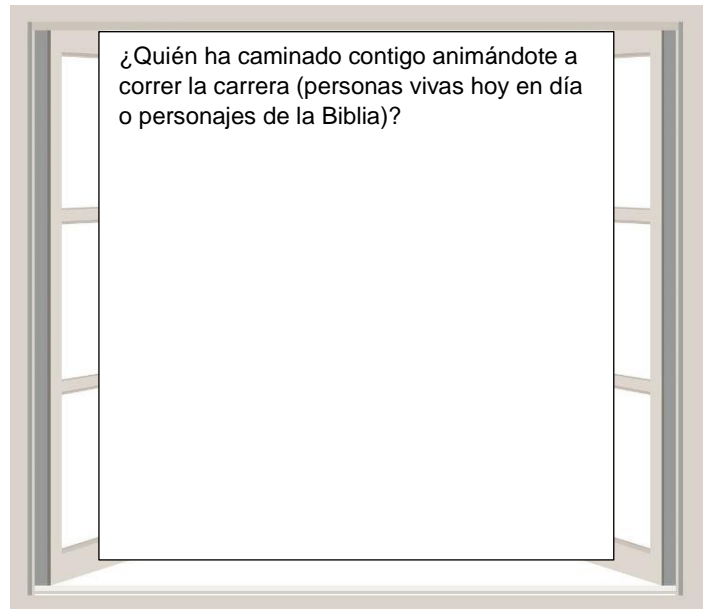
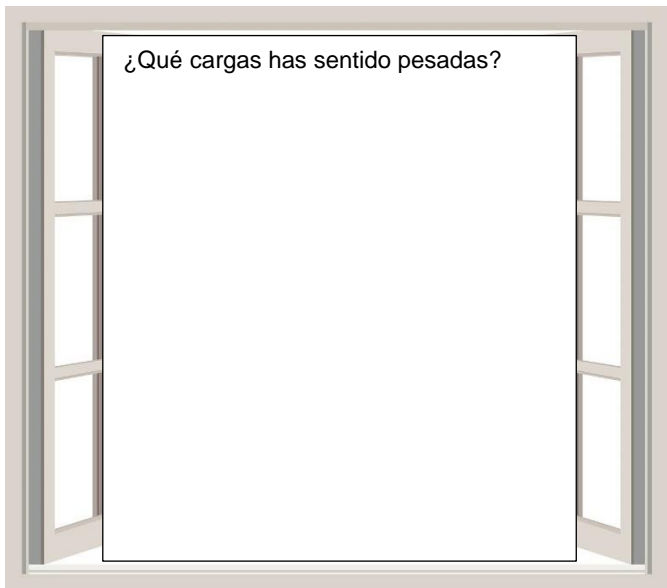
¿Qué es lo que te llama la atención (palabras, frases, imágenes...)? ¿Qué te habla especialmente hoy? Pasa un momento en oración. Termina este tiempo leyendo de nuevo el pasaje.

Este momento se trata de escuchar y hablar con Jesús sobre lo que estás escuchando. Más tarde habrá tiempo para reflexionar y estudiar algunos aspectos más profundamente.



### III. Piensa sobre los últimos 3 o 4 meses utilizando estas ventanas (20-30 min).

Mirar lo que está ocurriendo en nuestra vida es un aspecto clave de nuestra vida espiritual. Pídele al Espíritu Santo que te guíe para que puedas ver lo que ha sido importante para ti en cada una de estas áreas durante los últimos meses. No pienses en cada detalle o te quedarás estancado en esta sección.



### IV. Profundiza (30-45 min).

Lee las siguientes opciones y **escoge una de ellas**. No intentes hacerlo todo o no podrás profundizar en la que has escogido. Si te sientes tentado a hacerlo todo, sugiero que continúes tu caminar después de una semana y escojas otra opción. Mantén una actitud de oración a medida que reflexionas, oras y tomas notas. Y asegúrate de que te sobran 20 minutos al final para terminar bien (ver a continuación).

**Empieza leyendo detenidamente Hebreos 12:1-3 otras dos veces más.**

**Opción 1: “Fijemos la mirada en Jesús... consideren a aquel... para que no se cansen ni pierdan el ánimo”.**

Pasa un tiempo reflexionando sobre Jesús y su vida. Representa mucho más que un ejemplo de fortaleza para nosotros. ¿Qué aprendemos de Jesús en Hebreos 12:1-3?

Escribe tu propia confesión sobre quién es Jesús: “Jesús, eres...” Expresa con tus propias palabras lo que se dice sobre Jesús en Hebreos 12:1-3. Si quieres puedes añadir alguna afirmación: aspectos de quién es Jesús para ti, por los que estás especialmente agradecido hoy.

Lee en voz alta lo que has escrito como oración de adoración.

¿De qué forma te anima hoy mirar a Jesús?

**Puedes terminar este tiempo con un paseo corto (dentro o fuera de casa).** En primer lugar, a medida que vas caminando, observa tus pies para que tu perspectiva sea muy corta. Haz esto durante al menos dos minutos. ¿Cómo te sientes? Levanta la mirada y observa la perspectiva más amplia que se abre delante de ti. ¿Qué diferencias hay? (Si haces esto en tu vida diaria te puede ayudar a dejar de fijarte en los problemas y retos y en lugar de eso abrirte los ojos a la presencia y a la realidad más amplia de Jesús).

**Opción 2: “Despojémonos del lastre que nos estorba, en especial del pecado que nos asedia...”**

Hagámoslo. No intentando por nosotros mismos despojarnos de nuestro pecado y de nuestra carga, sino trayéndolos a Jesús y entregándoselos a él. Mira la sección en las que anotaste las cargas que te han resultado pesadas estos últimos meses. Trae cada una de ellas a Jesús.

Dios nos promete: “*Si confesamos nuestros pecados, Dios, que es fiel y justo, nos los perdonará y nos limpiará de toda maldad*”. (1 Juan 1:9). Quizás quieras anotar en unos trozos de papel el pecado que sepas que hay en tu vida y, a medida que vas pidiendo perdón a Dios, rompe los papeles y tíralos a la papelera.



Tenemos la siguiente invitación: “*Depositen en él [Dios] toda ansiedad, porque él cuida de ustedes*”. (1 Pedro 5:7). Quizás quieras anotar las cargas que te preocupan y ponerlas en un cuenco como símbolo de que las estás dejando en las manos del Dios fuerte que te ama, confiando en que Él caminará a tu lado a medida que pasas por las pruebas de la vida actual.

Piensa en tu vida y pregúntale a Dios: ¿Qué cargas tengo que soportar con su ayuda y dónde me he sobrecargado? ¿Cuál es “la carrera que tenemos por delante” y que se me pide que corra?

**Opción 3: “Jesús, quien, por el gozo que le esperaba, soportó la cruz, menospreciando la vergüenza que ella significaba, y ahora está sentado a la derecha del trono de Dios”.**

Piensa en lo que tienes por delante durante los próximos 3-4 meses. Puedes dibujar un camino y marcar algunas de las personas, responsabilidades, retos o alegrías clave que esperas que vayan a aparecer en él. (No intentes poner cada detalle; pídele a Dios que te ayude a ver lo que es clave). A medida que vas haciendo esto, ¿qué pensamientos o sentimientos van aflorando: gozo, temor, cansancio, ansiedad, una lista de lo que tienes que hacer, gratitud o algo más? Háblale a Jesús sobre estos próximos meses.

Al mirar los retos que tienes por delante, ¿qué te motiva a seguir adelante? ¿Qué te motiva a continuar en el ministerio?

A Jesús lo motivaba “el gozo que le esperaba”: la promesa de que el Padre lo iba a resucitar y que por medio de él traería vida a muchos, para que fuera “el iniciador y perfeccionador de nuestra fe”. Él conocía lo que era el dolor y la muerte no tendría la última palabra. ¿Qué promesas del Padre te ayudan a mirar al futuro con gozo y esperanza? Escribe una o dos de ellas

Si tienes tiempo, lee Hebreos 11:8-16. Estos versículos nos muestran cómo vivía Abraham teniendo en cuenta las promesas que Dios le había hecho.

## **V. Conclusión (20 min).**

Quédate de nuevo en silencio. Repasa en oración lo que has estado escuchando de parte de Dios durante este retiro. Escribe una oración de no más de seis líneas como respuesta.

¿Qué te gustaría capturar y llevarte de este tiempo de retiro para tu vida y tu ministerio? Menciona una o dos cosas. Escríbelas en una tarjeta o algo que puedas pegar a tu ordenador o escritorio. (No apuntes más de una o dos cosas o serán demasiadas para recordar y no tendrán el mismo impacto).

Hemos estado estudiando a Jesús. Termina este tiempo describiéndolo de alguna forma que refleje cómo se ha encontrado contigo durante este retiro (por ej. Jesús, mi esperanza para el futuro...).