

Mejor **Detente**, Inhala, Agradece y Responde

Introducción:

La ansiedad y el temor son la raíz de muchas de las luchas que enfrentamos. Estas estorban las buenas relaciones y el tomar buenas decisiones.

La Clave está en vivir en la PAZ de Dios.

No se preocupen por nada; en cambio, oren por todo. Díganle a Dios lo que necesitan y denle gracias por todo lo que él ha hecho. Así experimentarán la paz de Dios, que supera todo lo que podemos entender. La paz de Dios cuidará su corazón y su mente mientras vivan en Cristo Jesús.

Filipenses 4:6-9

Pablo nos enseña a no estar ansiosos por nada (con temor) sino que practiquemos:

- a. Dar gracias a Dios.
 - b. Orar a Dios dejando que conozca nuestras peticiones.
- Permitir que Dios guarde nuestros corazones y pensamientos.

¿Te ha pasado que llegas con Dios abrumado, ansioso y no obtienes ninguna palabra de Dios? ¿Te pasa que sales igual de seco que lo que entraste?

¿Qué tenemos que hacer? Cambiar nuestro enfoque para encontrarnos en verdad con Dios y experimentar Su PAZ.

Es una PAZ que gira alrededor de estar conectados a la vid.

»Ciertamente, yo soy la vid; ustedes son las ramas. Los que permanecen en mí y yo en ellos producirán mucho fruto porque, separados de mí, no pueden hacer nada.

Juan 15:5

Cuando cambiamos nuestro enfoque y lo dirigimos a Jesús, no podemos dejar de estar llenos de su PAZ, esperanza y confianza, incluso en las circunstancias más oscuras.

Veremos una herramienta práctica que nos ayudará a hacer esto: a no enfocarnos en el temor / ansiedad / estrés y poder reconectarnos con el Señor para asegurarnos de que estamos viviendo por FE y no por TEMOR:

D-I-A-R

DETENTE – No trates de arreglar el problema, persona o situación.

Analízalo – Los tiempos en los que has tomado malas decisiones, te encuentras luchando con tentación, explotas emocionalmente o pasas tiempo de aislamiento de Dios y de otros.... ¿has estado cansado, abrumado o una combinación de ambas?.

El primer paso para superar temor, agotamiento, ansiedad y reconectarnos con Dios es DETENERTE.

Importante: Aprende que no todo se tiene que resolver en el mismo instante. La mayoría de las cosas pueden esperar. Podemos detenernos y asegurarnos de que estamos en sintonía con el Señor.

Atención: Cuando tratamos de arreglar los problemas o a las personas que están delante de nosotros – en ese mismo instante – casi con toda seguridad terminamos tratando de controlar a la persona o a la situación ¡y hacemos un desastre!

Quédate quieto en la presencia del Señor, y espera con paciencia a que él actúe. No te inquietes por la gente mala que prospera, ni te preocupes por sus perversas maquinaciones.
Salmos 37:7

El primer paso- entonces- para caminar por fe es asegurarnos que estamos en sintonía con Jesús y no tomar nuestras decisiones basadas en el temor o en experiencias pasadas.
Para esto – DETENTE.

INHALA – respira profundo y calma tus emociones.

En nuestra cultura no practicamos mucho el estar quietos y serenos.
Muchos hacen esto: se mantienen tan ocupados que pierden tiempos de silencio y quietud ante el Señor y luego se preguntan por qué están tan estresados, sin fuerzas y desanimados.

«¡Quédense quietos y sepan que yo soy Dios! Toda nación me honrará. Seré honrado en el mundo entero».
Salmos 46:10

Quédate quieto, DETENTE cálmate... tranquilízate...

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.
Isaías 30:15

En la tranquilidad y en la quietud, la confianza será tu fuerza.

En cambio, me he calmado y aquietado, como un niño destetado que ya no llora por la leche de su madre. Sí, tal como un niño destetado es mi alma en mi interior.
Salmos 131:2

Parte de aprender a practicar la quietud es tener horarios programados con el Señor donde practiques estar quieto, meditar y el empaparte de su Palabra.
Aquí nos desaceleramos, y podemos ir al siguiente paso.

AGRADECE y conéctate con Jesús

Una vez que nos hemos detenido y nos hemos tranquilizado, estamos listos para la mejor manera de entrar en la presencia de Dios, la cual es "Adoración".

Entren por sus puertas con acción de gracias; vayan a sus atrios con alabanza. Denle gracias y alaben su nombre.
Salmo 100: 4

Cuando nos enfocamos en Jesús y en las cosas que Él ha hecho por nosotros y nos ha dado, podemos experimentar el cambio de actitud en nuestros corazones y esto empieza a cambiar nuestro estado de ánimo.
Si nos DETENEMOS y nos TRANQUILIZAMOS- y cambiamos nuestro enfoque en Jesús y lo que Él hizo por nosotros y de lo que nos ha provisto, notaremos el cambio de actitud y de estado emotivo.
Al estar enfocado en las cosas por las que estás agradecido notarás que la alteración comienza a desaparecer y tu corazón comienza a tranquilizarse, los pensamientos se vuelven más claros y en este punto tu oración y el escuchar su Voz fluirá mucho más fácil.

INCREÍBLE: Hemos sido hechos para vivir en acuerdo con la Palabra de Dios, y cuando lo hacemos, funcionamos mejor

en TODAS las áreas de la vida.

Cuando estamos en la presencia de Dios a través de la alabanza, somos más capaces de escucharlo y recibir dirección para las situaciones que nos encontramos enfrentando y entonces... siguiente paso:

RESPONDE – en fe y amor, haz lo correcto, obedece la dirección que recibas del Señor.

Enfocados en Dios, su PAZ nos inundará y podremos escuchar su corazón y dirección para la situación en específico que estamos enfrentando.

Si queremos vivir una vida de fe y no ser controlados por nuestros temores, vivamos la vida de un siervo obediente: "Escuchando, Confiando y Obedeciendo."

En situaciones puede significar, perdonar, soltar, olvidar, en otras confrontar y en otras esperar.

Cualquiera que sea la dirección que recibamos, debemos responder en fe obedeciendo y asegurándonos de que estamos siempre respondiendo con un corazón amoroso que honra a Cristo en todas nuestras acciones y decisiones.



Conociéndonos

Comparte con confianza un momento en donde por no detenerte y consultar con Dios, hiciste una escenita.

Dentro de la Biblia

Lean detenidamente Filipenses 4:6-9

¿Qué les llama más la atención de este pasaje?

Lean Salmos 46:10, Salmos 37:7, Salmos 131:2 y Salmos 62:1

¿Cuál es el consejo que encuentras en común en estos pasajes?

¿Por qué crees que nos cueste estar quietos antes Dios?

¿Qué crees que suceda al estar quietos ante Dios?

Aplicación.

Repasemos la herramienta del DIAR y tomemos un momento para ponerla en práctica (trabajar esto individualmente, con papel y pluma en mano).

DETENTE – No arregles el problema, persona o situación

Escribe un problema que te encuentres enfrentando actualmente.

INHALA- Respira profundo y tranquilízate

Lee Salmos 46:10

Tómate unos momentos para estar quieto, relajar los hombros, el cuello, las manos, la cara etc. y toma algunas

respiraciones profundas. Enfoca tu corazón y tu mente en Jesús.

Cualquier pensamiento ansioso o distraído que tengas, o tareas que tengas en mente hacer... en oración llévalos cautivos a Jesús.

AGRADECE y conéctate con Jesús

Lee - Santiago 1:17 y Salmos 100:4

Piensa en algo por lo que estás agradecido con Jesús.

Escribe brevemente el momento en el que lo experimentaste y te llevó a estar agradecido.

RESPONDE – en fe y amor, haz lo correcto, obedece la dirección que recibas del Señor..

Pregúntale a Jesús cómo ve la situación que te encuentras enfrentando

Pregúntale a Jesús cómo quiere que respondas en esa situación.

Escribe lo que te muestre.

Si dos o tres del grupo quieren compartir su D.I.A.R, que lo compartan.

Terminen orando unos por otros.

Altar Familiar: Tomen un tiempo en familia para practicar el D.I.A.R. que se muestra en la sección de Aplicación de este bosquejo.