

# La necesidad del descanso

*Que como ministro pueda entender la necesidad del  
descanso en la Pastoral para poder desarrollar un  
liderazgo saludable*

*Rev. Jaime Moreno*

**Introducción:** Durante el desarrollo ministerial, hemos podido observar, no solo la importancia de la formación espiritual, sino de la necesidad de ser y tener un liderazgo saludable y guiado por el Espíritu Santo, y para esto hay que tener un plan, una estrategia que nos ayude a identificar esos puntos en nuestra estructura que necesitan ser reforzados.

En base a los escritos de Cho, Nee, Hagin, Nouwen, Deiros y Clinton, intento desarrollar este plan, el cual considero es necesario en el ministerio. Un liderazgo necesario saludable demanda también el descanso, y lo que el Salmista relata en el Salmo 27:4, no es otra cosa más que la necesidad de descansar en la presencia del Señor, obviamente, tenemos que comprender que, para ser guiados tenemos que estar bien para poder terminar bien.

En el año 2018 experimente uno de los momentos más oscuros de mi vida, nuestra iglesia vivía su mejor momento en cuanto a crecimiento, por lo cual teníamos mucho trabajo y mucha carga emocional sobre nosotros; pero también teníamos mucha inconformidad y resistencia de algunas personas, lo cual provocaba momentos tensos y nos llevaba a tener muchas conversaciones cruciales con ellos. De repente, estando en la oficina de la iglesia llego una “convulsión” que duro entre 6-7 minutos según el parte médico (*yo, la verdad no recuerdo*) el “burnout”, y con ello la depresión, la soledad, los ataques de pánico, el trastorno de stress se manifestó de una manera agresiva en mi cuerpo dejándome sin movimiento en mis extremidades.

Y, por si fuera poco, el desánimo al darme cuenta de la traición de algunos miembros de nuestra iglesia al tomar ventaja de mi condición.

No era agradable escuchar que “*quizás el pastor peco por esa razón esta así, o este endemoniado...*” comentarios y situaciones como esas retrasaron mi recuperación por un periodo de tres meses al tener que mantenerme fuera de la iglesia. Fue en ese momento cuando comprendí la necesidad de descansar dentro del ministerio, establecer límites y aprender a caminar acompañado del Espíritu Santo de una manera más intencional, y también de otras personas, entendí que era mi responsabilidad de acuerdo a la experiencia vivida que podía ayudar a otros con mi testimonio, ya que en nuestra cultura no era una prioridad el descanso emocional o el tener una definición clara de lo que significaba o implicaba un “sabático” o la comprensión misma de “la formación espiritual”.

Dos puntos en los cuales me gustaría desarrollar este plan, “La Teología del SABBATH y La Teología del BIENESTAR”.

Nuestro ministerio nos absorbe y nos desgasta física, emocional y espiritualmente, drenando no solo las fuerzas, sino la misma visión que hemos recibido de parte de Dios, es alarmante las estadísticas diarias sobre Pastores que renuncian al ministerio por fatiga emocional, y debido a esto la salud emocional de la familia pastoral y de la iglesia se ve afectada de tal manera que se pierde la dirección divina del Espíritu Santo en nosotros.

I- La teología del Sabbath: Así que cuando pensamos en el “Descanso”, automáticamente pensamos en vacaciones... no es mi idea el plasmar solo la necesidad de vacacionar sino la necesidad de descansar física y emocionalmente en el ministerio, ya que, durante mucho tiempo fue un tema “TABU” hablar del Descanso del ministro, se pretendía que fueran super-hombres más que dispuestos a pagar un precio 24/7 por la causa del ministerio, dejando a un lado incluso la propia familia.

- A) La carne necesita un descanso, ya que como lo menciona W. Nee, es importante someter la carne al poder del Espíritu, ya que el comportamiento del hombre reflejado en su cuerpo es el resultado de su falta de comunicación con Dios a través del espíritu y una falta de personalidad en Dios.
- B) En un cuerpo que descansa y honra a Dios con el Sabbath los dones del Espíritu pueden fluir con libertad, ya que el descanso nos invita a la meditación de la Escritura, y eso nos permite orar en el espíritu, y de esa manera la mente se “aquieta” declara el autor, y puede uno estar más consciente de su propio espíritu y de las cosas espirituales.
- C) ¿Cuándo es necesario descansar? He comprendido que no necesitamos estar agotados físicamente para poder descansar, sino que debemos de buscar ese descanso (Sabbath) de manera intencional en nuestras vidas para poder escuchar la voz del Espíritu en nosotros, ya que considero que llego ese momento en el cual nos dimos cuenta de que nos quedábamos cortos en la enseñanza bíblica con respecto a la Teología del Descanso.
- D) ¿Como descansamos? La Escritura no solo enseña, sino exhorta al hombre a descansar de sus actividades y reposar en la misma presencia de Dios: *“Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar.”* (Mt.11:28). Habiendo hablado un poco con respecto a ese descanso bíblico, divino y necesario, aprendimos que “EL SABBATH” es ese día que informa al resto de los días de la semana” por lo tal, más que una información es para nosotros un principio.
- E) ¿Porque tardamos tanto en entender esa necesidad del descanso? Me parece por la falta de información o el poco interés en estudiar el significado del SABBATH, nosotros los pastores hemos cometido el error de mal informar a nuestros feligreses la correcta definición, la interpretación y aplicación del día de Descanso. Quizás se deba a la inmediata percepción que tenemos en cuanto lo que es religioso o cultural, pero pensando en todo lo que implica resumir que SABBATH es Jesús mismo, ¡Él es el día de reposo! “porque el Hijo del Hombre es Señor del día de reposo.” (Mt.12:8)
- F) ¡SABBATH es para sanidad y restauración, no para religiosidad! ¡SABBATH es confiar en Dios!, ¡SABBATH es comunión!, ¡SABBATH es hacer un alto!, ¡SABBATH es contemplar!, ¡SABBATH es deleitarse! Es lo que el Salmista menciona en el Salmo 27:4: *“Una cosa he demandado a Jehová, esta buscaré;*

*Que esté yo en la casa de Jehová todos los días de mi vida, Para contemplar la hermosura de Jehová, y para inquirir en su templo.”*

- II- Nuestra referencia bíblica sobre la Teología del Sabbath: En Éxodo 20:8-11, encontramos la referencia sobre el día de reposo: *“<sup>8</sup> Acuérdate del día de reposo para santificarlo. <sup>9</sup> seis días trabajarás, y harás toda tu obra; <sup>10</sup> más el séptimo día es reposo para Jehová tu Dios; no hagas en él obra alguna, tú, ni tu hijo, ni tu hija, ni tu siervo, ni tu criada, ni tu bestia, ni tu extranjero que está dentro de tus puertas.<sup>11</sup> Porque en seis días hizo Jehová los cielos y la tierra, el mar, y todas las cosas que en ellos hay, y reposó en el séptimo día; por tanto, Jehová bendijo el día de reposo y lo santificó.”*
- A) Observemos que la consigna era apartar (*santificar*) el día de reposo, de descanso, para así honrar a Dios, a la familia y al pueblo. *“<sup>12</sup> Guardarás el día de reposo para santificarlo, como Jehová tu Dios te ha mandado. <sup>13</sup> seis días trabajarás, y harás toda tu obra; <sup>14</sup> más el séptimo día es reposo a Jehová tu Dios; ninguna obra harás tú, ni tu hijo, ni tu hija, ni tu siervo, ni tu sierva, ni tu buey, ni tu asno, ni ningún animal tuyo, ni el extranjero que está dentro de tus puertas, para que descanse tu siervo y tu sierva como tú. <sup>15</sup> Acuérdate que fuiste siervo en tierra de Egipto, y que Jehová tu Dios te sacó de allá con mano fuerte y brazo extendido; por lo cual Jehová tu Dios te ha mandado que guardes el día de reposo.”* (Dt.5:12-15)
- B) En otras palabras, “EL SABBATH” es la práctica de crecimiento y el descanso espiritual.
- C) Tenemos la necesidad de honrar a Dios, pero también honrar nuestro cuerpo físico con el descanso intencional en nuestras vidas. Si pensamos de una manera “teológica” y nos conducimos por ella, estaríamos cortos en la ejecución de este mandato bíblico, ya que en nuestro afán de “honrar” a Dios en todas las demás áreas, olvidamos por completo el mandamiento de acordarnos del “día de reposo” para nuestras vidas.
- D) Nuestro ministerio nos dicta que entre más ocupados estemos en actividades eclesiásticas más santos seremos, y la verdad no es así... El ministro tiene la necesidad de descansar en cada aspecto de su vida.
- E) Fue Dios el de la idea de descansar, y a la luz de la Escritura podemos darnos cuenta de que todos los grandes hombres de Dios sufrieron los efectos de la falta del descanso, pero también hubo aquellos que fueron bendecidos por el descanso, y aun también observamos que la misma tierra se ha beneficiado por tal descanso.
- III- Ejemplos bíblicos de la necesidad del descanso: Quizás uno de los mayores ejemplos bíblicos relacionados con las emociones del hombre y la falta de descanso, es la vida del profeta Elías y su reacción después de aquel evento en el Monte Carmelo. Un hombre reconocido como el profeta de fuego, que con su autoridad espiritual detuvo la Lluvia, y con esa misma autoridad abrió los cielos para que lloviera. Elías Profeta

experimentó el desgaste y la depresión al olvidar que físicamente necesitaba el descanso en su cuerpo y su espíritu. (1 Reyes 19)

A) Considere la pregunta hecha por el escritor Henri Nouwen, “¿Dónde me encuentro yo como cristiano?, ¿Que progreso he hecho?”

B) Me gustaría también subrayar la idea en la cual es describe como a través de la formación espiritual podemos hacer frente a situaciones como la perdida y la tristeza, y el hecho de entender que, en el desarrollo de dicha formación, el duelo y el baile forman parte del mismo movimiento de la gracia.

C) Observamos en la vida de este hombre llamado Elías, tres aspectos importantes a considerar.

- **Desgaste y agotamiento:** Es un conjunto de síntomas físicos, emocionales y espirituales ligados a niveles de estrés en el trabajo.
- **Fatiga de compasión:** Es el conjunto de síntomas físicos, emocionales y espirituales ligados a altos niveles de estrés en la labor de ayudar a otros, ejemplo: Ministerio Pastoral
- **Depresión:** Es una enfermedad que nos afecta física y emocionalmente, además de que impacta negativamente nuestra manera de ver las cosas y nuestras relaciones interpersonales.

D) Comprendamos que Elías experimento esta situación por la falta de descanso en su cuerpo, ya que aproximadamente tuvo un desgaste físico durante ese día de 6 a 8 horas.

E) Estoy convencido de que la iglesia actual habría juzgado a Elías de la misma manera que ha juzgado a cantidad de pastores por su desanimo o depresión, es más, Elías mismo deseaba morir a causa de su estado emocional.

F) Todo esto se recupera cuando tenemos un ritmo de vida intencional basado en el arte de reposar, y exponer nuestra vulnerabilidad para ser ayudados; no olvidemos que aun el mismo Jesús tomo el tiempo para descansar y retirarse con sus discípulos.

IV- Desarrollando un plan accesible para la teología del descanso: Sin la intención de caer en la religiosidad o presumir de una experiencia más que amplia acerca de la cultura judía (*la cual no tengo*), solo rescato la importancia de enseñar una obediencia completa a los principios bíblicos que tanto presumimos, al igual que enseñamos sobre el diezmar u otros mandamientos también es nuestra la responsabilidad de instruir sobre el descanso para el pueblo.

A) Llamémoslo responsabilidad o necesidad, la Teología del SABBATH tiene su eficacia y no ha de ser meramente una carga financiera para el ministro o la iglesia, ya que si se instruye de la manera correcta habrá beneficios para todos y una mayor apertura en nuestra cultura hispana, que es la que más carece de esta instrucción.

- B) El diseñar un plan que involucre otras personas o líderes de nuestra congregación, un presupuesto mensual dirigido a la teología del descanso, serán parte fundamental de la formación espiritual del ministro, y eso ha de provocar un viaje interno y externo, las etapas y movimientos de la formación espiritual tal como lo define Nouwen, llevando así al ministro a tener una mejor comprensión de la voz y el mover del Espíritu de Dios.
- V- La Teología del Bienestar: Esta Teología del Bienestar se basa en el enfoque y el cuidado que brindamos al cuerpo y la mente, dejando por sentado la disciplina que todo esto demanda. Hablar del auto-cuidado resulta ser lo menos atractivo para las personas, ya que estamos tan acostumbrados a resultados inmediatos sin la necesidad de disciplinarse para conseguirlos.
- A) Obviamente, este auto-cuidado es parte de la formación del líder, ya que *“La guía es una necesidad continua en la vida de los líderes”*, señala Dr. Robert Clinton en su libro *“La formación de un líder”*, y tales palabras, han de provocar en el líder, el deseo de aprender en cada proceso de su vida.
- B) Las etapas del líder involucran su auto-cuidado, ya que, en el orden de desarrollar un liderazgo saludable, hemos de también poner énfasis en nuestro bienestar.
- C) Me gusta la idea de resaltar la importancia de la obediencia, y la manera en la que el autor Clinton lo describe nos desafía, ya que el poder comprender que de ello también depende lo efectivo de nuestro liderazgo, no olvidemos que *“la obediencia se aprende primero y se enseña después”*.
- D) Entendemos que lo opuesto del *“bienestar es el malestar”*, y eso no es otra cosa más que la condición paupérrima del ser humano en cuanto a su salud física y emocional, note que no he mencionado la condición espiritual.
- VI- Un bienestar intencional: La idea central de este auto-cuidado es la de fortalecer no solo el cuerpo, sino la familia entera, una buena alimentación en el ministerio refleja su cuidado, ya que se ha tenido por mucho tiempo el estereotipo del Pastor *“gordito, pasado de peso, sin mucha movilidad”* y lamentablemente la iglesia se acostumbró a medir la espiritualidad en base a estas características.
- A) Tenemos claro que en lo que menos invierte un Pastor es en su cuidado físico, y que nos enfocamos tanto en lo espiritual, que olvidamos que *“el cuerpo es la lámpara”*.
- B) Los siguientes son solo algunos mitos del auto-cuidado:
- Es opcional
  - Cuesta mucho dinero
  - No tengo tiempo
  - *“Si el enemigo no descansa, yo tampoco”*

- C) Estos mitos han perjudicado tanto la Pastoral, que nos resulta difícil hacer comprender al ministro la necesidad de reposar, cuidarse y mantener tanto un cuerpo como también una espiritualidad sana.
- D) Cada Pastor y líder, ha de tener un plan de bienestar físico, es decir, una dieta balanceada, un tiempo mínimo de 20 minutos diarios dedicados a ejercitarse físicamente, y un tiempo de meditación (*Lectio divina* y *el imago Dei*).
- VII- Las estadísticas en la Pastoral no son muy favorables en cuanto al auto-cuidado: Una de las más recientes encuestas del Instituto Schafer indicaba que el porcentaje de Pastores abandonando el ministerio se acrecentaba más que los últimos 5 años por las siguientes razones:
- 70% de los Pastores luchan contra la depresión
  - 71% están experimentando desgaste/agotamiento ministerial
  - 70% reportan no tener amistades
  - 80% de estudiantes dejan el ministerio 5 años después de iniciar
- A) Obviamente ninguno de nosotros quisiera ser una estadística, por lo cual es indispensable adoptar una Teología de Bienestar que nos permita transformar nuestro estilo de vida y reafirmar nuestra formación como líderes que son guiados por el Espíritu Santo. *“Lo más importante en tu vida no es lo que estás haciendo sino en lo que te estas transformando”*. (Dallas Willard)
- B) ¿Qué hacer cuando el desánimo corporal llega a nuestra vida? Todos debemos de pensar en esta pregunta, ya que es fundamental en nuestro desarrollo como líderes, ya que esto afecta nuestra espiritualidad, y así no permitimos un fluir de los dones espirituales a través de nosotros.
- C) Algunos de estos principios fundamentales que no solo ejercitan y disciplinan nuestro espíritu, sino también nuestra alma y nuestro cuerpo, y la experiencia espiritual que vivimos a diario, nos hará entrar a ese reino de fe y del espíritu, lugar donde suceden esos eventos sobrenaturales en los cuales los hijos de Dios, y por ende la iglesia debería de permanecer.
- VIII- El desánimo físico produce desanimo espiritual: El desánimo es como un pantano, como unas arenas movedizas que afectan tu bienestar, si no te esfuerzas por vencer el desánimo vas a fracasar en toda tu vida.
- A) Una de las mejores estrategias para contrarrestar el desánimo, es el disponerse a tener mentores en nuestra vida.
- B) Cada etapa en nuestro liderazgo ha de establecer mentores que nos ayuden a comprender dichas etapas, desarrollando así una filosofía de ministerio y una madurez espiritual que demuestre físicamente donde estamos parados.
- C) El dejarse ayudar sin importar quienes somos es parte de nuestro bienestar, no olvidemos que mejor son dos que uno.

D) Nuestro desarrollo como personas, no está separado de nuestra espiritualidad, ya que ambos se reflejan mutuamente. *“Para ser productivos durante toda su vida, los líderes deben de desarrollar una filosofía ministerial que honre a un tiempo los valores del liderazgo bíblico, adopte los desafíos del tiempo en que viven y haga encajar sus dones y desarrollo personal únicos”*

IX- Una referencia bíblica sobre como el desánimo afecta el entorno: En uno de los pasajes que relatan el liderazgo de David, y la manera en la que como situaciones como estas afectan nuestra salud y espiritualidad.

A) En este pasaje podemos identificar el desánimo del líder por las circunstancias:

*“Cuando David y sus hombres vinieron a Siclag al tercer día, los de Amalec habían invadido el Neguev y a Siclag, y habían asolado a Siclag y le habían prendido fuego. 2- Y se habían llevado cautivas a las mujeres y a todos los que estaban allí, desde el menor hasta el mayor; pero a nadie habían dado muerte, sino se los habían llevado al seguir su camino. 3- Vino, pues, David con los suyos a la ciudad, y he aquí que estaba quemada, y sus mujeres y sus hijos e hijas habían sido llevados cautivos. 4- Entonces David y la gente que con él estaba alzaron su voz y lloraron, hasta que les faltaron las fuerzas para llorar. 5- Las dos mujeres de David, Ahinoam jezreelita y Abigail la que fue mujer de Nabal el de Carmel, también eran cautivas. 6- Y David se angustió mucho, porque el pueblo hablaba de apedrearlo, pues todo el pueblo estaba en amargura de alma, cada uno por sus hijos y por sus hijas; más David se fortaleció en Jehová su Dios. 7- Y dijo David al sacerdote Abiatar hijo de Ahimelec: Yo te ruego que me acerques el efod. Y Abiatar acercó el efod a David. 8- Y David consultó a Jehová, diciendo: ¿Perseguiré a estos merodeadores? ¿Los podré alcanzar? Y él le dijo: Síguelos, porque ciertamente los alcanzarás, y de cierto librarás a los cautivos. (1 Samuel 30:1-8)*

B) Obviamente tenemos que pensar en el antídoto del bienestar y el fruto que este produce, es decir, ¿en que etapa nos de nuestro liderazgo nos encontramos?

C) ¿Como luchamos para poder sobreponernos a dicha situación?

D) Por lo menos hay tres puntos sobresalientes en este pasaje que me gustaría considerar:

**1-** Desarrolla una relación de confianza en Dios: ¿Confías en Dios, en su naturaleza o en tus circunstancias? ¡A pesar de todo Dios es bueno! David consulta a Dios en los momentos de desanimo! *"Y no sólo esto, sino que también nos gloriamos en las tribulaciones, sabiendo que la tribulación produce paciencia; y la paciencia, prueba; y la prueba, esperanza; y la esperanza no avergüenza; porque el amor de Dios ha sido derramado en nuestros corazones por el Espíritu Santo que nos fue dado."* (Romanos 5:3-5)

**2-** Establece tus perspectivas de acuerdo a tu realidad: ¡Cambia tu manera de pensar de acuerdo a la promesa de Dios para tu vida! David no negó su situación, pero le

creyó a Dios! Pablo escribe en 2 Corintios 5:7 *"porque por fe andamos, no por vista"*

**3-** Enfócate en una adoración sincera: Adora en medio de tu desanimo, no lamentes demasiado tu circunstancia. *"Bienaventurado el pueblo que sabe aclamarte; Andará, oh Jehová, a la luz de tu rostro."* (Salmo 89:15)

- E) El desánimo y la depresión no deben echar raíces en tu vida.
- X- La disciplina es la base del bienestar: Una de las ideas claras de Dr. Robert Clinton, es la disciplina y la fidelidad que demostramos en las cosas pequeñas, obviamente la disciplina es esencial en el liderazgo y en la dirección del Espíritu Santo en nosotros.
- A) Debemos de tener la disciplina para desarrollar hábitos que ayuden nuestro bienestar.
- B) La mayoría de las veces actuamos conforme a los hábitos que nos han precedido, es decir, no desarrollamos nuevos hábitos saludables por las muchas tradiciones familiares que llegan a ser más fuertes que los nuevos hábitos que nos retan a ser mejores personas.
- C) ¿Qué es más difícil?: ¿Romper un mal hábito o comenzar uno nuevo?
- XI- Como desarrollo la llamada Teología del Bienestar: Para atreverse a hacer aquello que usualmente no hacemos, es decir: ejercicio, meditación, descanso para el cuerpo de una manera intencional y lo más importante sería mantener ese ritmo de vida.
- A) En muchas ocasiones somos tan bíblicos que solemos declarar lo siguiente: *"el ejercicio corporal para poco es provechoso..."* (1Tim. 4: 8a)
- B) He escuchado tanto esta declaración los últimos meses, y es ahí donde divago al pensar lo poco interesados que estamos en romper hábitos y empeñados en enseñar solo lo que nos conviene bíblicamente.
- C) Es nuestra la responsabilidad de entender que *"Tenemos que estar dispuestos a ser interrumpidos por Dios"* en medio de nuestras ocupaciones sagradas, y comprendiendo que la mayoría de las veces Dios solo quiere nuestro descanso corporal, emocional y espiritual.
- D) El establecer un plan de vida nos permitirá comprender la importancia de mantener un régimen que refleje nuestro bienestar, así como es importante cuidar de nuestra vida espiritual, también lo es nuestro cuidado físico.
- XII- ¿Pueden estas dos teologías trabajar juntas?: Estoy convencido de que ambas teologías desarrollan un papel importante en nuestro liderazgo, no necesitamos inclinarnos solo a una de ellas.
- A) Es necesario establecer metas prácticas y medibles para nuestro bienestar, tanto físico como espiritual.

- B) Determina un tiempo para efectuar las metas trazadas en base al desarrollo del autocuidado.
  - C) No podemos solo predicar aquello que suena bonito para nosotros, y que no predicar aquello que nos desafía.
- XIII- ¿Cuál será mi beneficio?: Todos sin duda alguna buscamos beneficiarnos de los planes o los proyectos que realizamos, es más, ese es el punto principal de nuestros planes, el beneficio. Pero a través de estas llamadas teologías, en que nos podrán ayudar.
- A) No seremos una estadística más.
  - B) Estaremos más saludables.
  - C) Seremos más eficaces.
  - D) Nuestro ministerio será más floreciente.
  - E) Disfrutaremos más la responsabilidad ministerial.

### **Conclusión**

La intención más grande al aportar esta reflexión, es con la meta de poder hacer conciencia en aquellos pastores que por alguna razón o circunstancia han dejado u olvidado el descanso en sus vidas, ya que al hacerlo no solo ellos se han afectado sino toda la familia que les rodea.

Desde el punto de vista personal, no es agradable poner a un lado los beneficios que trae el Descanso y la obediencia a la dirección del Espíritu Santo.

Al experimentar en carne propia *“el burnout, la depresión, la soledad y los efectos del medicamento”*, tuve que aprender a re-iniciar y entender el cableado de mi cerebro de tal manera que todo esto me hizo pensar de una manera más intencional en el liderato de la pastoral y sus efectos.

Que triste es observar a Pastores o Lideres caídos emocional y físicamente por la falta de información acerca del Descanso Ministerial; entendamos que no es parte de la religiosidad, sino de la obediencia que Dios nos demanda a diario, el saber poner límites a nuestro estilo de vida dentro de la Santa Madre Agenda y permitir ser guiados por el Espíritu Santo.

Tantos Pastores que siguen en la oscuridad de la ignorancia bíblica con respecto al Sabbath y lo que realmente implica el Bienestar, entendamos que no tiene nada de malo recibir una terapia psicológica, emocional o el tener acceso a un coach espiritual para reafirmar nuestra Teología Pastoral.

Sin duda alguna que todo esto nos ayudara a redefinir nuestro bienestar más allá de la rutina pastoral que desarrollamos diariamente.

### **Aplicación**

- ¡Hoy ya no alimento mis dudas, las dejo que se mueran de hambre!
- ¡Hoy cuando la depresión y el desánimo tocan mi puerta, dejo que mi fe abra!
- Hoy soy más disciplinado en mi bienestar
- Hoy entiendo más la importancia del Descanso

En la vida hay que saber establecer prioridades porque al no tener muy claro lo que anhelamos podemos caer en una de las tantas cosas que aparecen en la vida que no son las que de verdad necesitamos.

A veces tomamos como prioridad cosas tan insignificantes que no sirven para mucho, otras veces podemos tomar como prioridad cosas que necesitamos en ese momento dejando a un lado nuestra salud física; hoy es un buen momento para poder efectuar un cambio saludable a nuestro favor, dejando como prioridad el ministerio saludable que Dios nos ha confiado.

¡Recordemos que lo que hace exitoso nuestro ministerio es nuestra salud y formación espiritual, no nuestro calendario!

*Nota: Aquí dejo unos recursos que podrán ayudar de una manera más intencional:*

<https://a.co/d/2wL0TPd>

*Planning Sabbaticals: A Guide for Congregations and their Pastors* By: [Robert C. Saler](#)

<https://www.sabbaticalguide.com/>

<https://caminandojuntos.urbanstrategies.us/> (este es un recurso de acompañamiento pastoral en español y en inglés)

*Añadí un ejemplo de Hoja de Regla de Vida para comenzar de una manera práctica el descanso.*

# Regla de Vida

	ESPIRITUALIDAD (ritmos sagrados)	DESCANSO (vida modo sabbat)	TRABAJO / ACTIVIDAD (servicio & cuidado cuerpo)	RELACIONES (salud emocional, familia, comunidad)
Diarimente	Dedicar 40 minutos cada mañana en mi devocional personal	Tomar un descanso de manera intencional de por lo menos 1 hora	Dedicar 45 minutos al ejercicio	Tener el tiempo de calidad con mi esposa y mis hijos
Semanalmente	Busco tener comunicación con uno de mis mentores semanalmente	Tomo un día de descanso en general	Me gusta salir "Hiking" por lo menos una vez a la semana	Salgo en una cita solo con mi esposa
Mensualmente	Trato de no predicar en mi iglesia un Domingo al mes	Me retiro con mi staff pastoral el último sábado del mes	Disfrutar de un masaje relajante mensualmente	Me gusta practicar de las actividades comunitarias con mi familia
Trimestralmente / Temporadas	Invertir en material para el cuidado de mi espíritu	Me gustaría poder tomar una semana de descanso cada tres meses	Tengo por regla desarrollar el programa de ejercicios "Insanity" dos veces al año	Me reúno con mis mentores en un campamento

Anualmente	Poder asistir a una Conferencia de cuidado pastoral solamente	Tomar vacaciones en solitud	No faltar a mi revisión medica anualmente	Disfrutar las vacaciones en familia
------------	---	-----------------------------	---	-------------------------------------