



1881

## VISIÓN GENERAL

Para la práctica de hoy, profundizaremos en las disciplinas del ayuno y el descanso sabático, y exploraremos el arte de ser una “presencia no ansiosa” en las temporadas de transición de nuestras vidas. Esta práctica en la naturaleza está diseñada para ser una experiencia de día completo, pero puede modificarla según su contexto.

## CONTEXTO

Según el calendario judío, el sábado es el último día de la semana y se observa como sábado. Como saben, el sábado es el día de la semana apartado de los otros seis para pausar todo el trabajo, descansar y reflexionar sobre la bondad y la provisión de Dios. Los fundamentos para el sábado provienen del relato de Génesis de la creación en el cual Dios creó el universo en seis días y en el séptimo día descansó después de declarar que Su obra había “terminado” (Juan 19:30 y Génesis 2: 1). Pero lo que es aún más interesante es que Dios no solo creó el sábado para los humanos, sino que Él mismo lo observó. Qué hermosa idea: el Dios que descansa espera que nosotros hagamos lo mismo.

Mientras tanto, en la historia de la Pascua fue en sábado. ¿Dónde encontramos a Jesús? Sábado en la tumba. Esto no es una coincidencia y no es la primera vez que encontramos a Jesús durmiendo la siesta (por así decirlo) en medio de una situación generalmente intensa. ¿Recuerda la infame tormenta en el mar de Galilea? ¿En el que Jesús está durmiendo en la popa de la barca mientras los discípulos están totalmente asustados (Marcos 4: 35-41)? A pesar de la enorme responsabilidad de ser “la esperanza del mundo”, Jesús de alguna manera se las arregla para vivir desde una postura de reposo sabático incluso en medio de la crisis; una cualidad que rara vez se ve en nuestro mundo moderno y frenético.

Así que hoy elegiremos abrazar el sábado con la esperanza de convertirnos en lo que Edwin Friedman llama “presencia no ansiosa”. Como Jesús, disminuirémos la velocidad, dejaremos descansar el miedo y nos permitiremos estar a gusto incluso dentro de las tumbas más oscuras o de las tormentas más turbulentas. Con una confianza inquebrantable en el Dios que hace todas las cosas nuevas, nos inclinaremos por completo hacia el desierto de la espera, creyendo que una nueva vida eventualmente brotará de la tumba de nuestras esperanzas. Abracemos juntos el don del sábado.

## PRÁCTICA PARTE 1: APAGÓN TÉCNICO

SABBATH | AYUNO | PRESENCIA

## CÓMO HACERLO

Como expresión práctica del sábado, la práctica actual se basa en un día completo de ayuno de Internet y la tecnología. Está invitado a desconectarse por completo del caos de nuestro mundo muy entretenido e hiper-



## CONT.

conectado y a elegir estar presente en su entorno, en quienes lo rodean y en la entrada de sus cinco sentidos. Recomendamos los siguientes pasos:

**1. Establezca una hora de inicio y finalización juntos:** *Lo ideal sería un periodo de 24 horas que comienza el viernes al anochecer y termina el sábado al anochecer, sin embargo, cualquier cantidad de tiempo será suficiente (recomendamos por lo menos 4 horas para el impacto) Cuanto más tiempo vayas, más recibirás de esta práctica.*

**2. Para obtener los mejores resultados:** Deje de lado todas las formas de entretenimiento digital. Apague todos los dispositivos electrónicos, celulares, televisores, computadoras, sistemas de juegos, etc.

**3. Apague su router de Internet** (desenchufelo o apáguelo).

**4. Coloque todos los dispositivos móviles en una caja o canasta** y colóquelos en algún lugar fuera de la vista.

**5. Contacto de emergencia:** es posible que desee que algunas personas sepan cómo comunicarse con usted en caso de emergencia, pero enfatice que no estará disponible para una comunicación regular (consulte la opción de redes sociales a continuación).

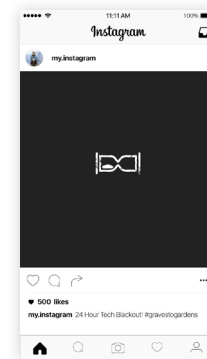
## REDES SOCIALES

**OPTIONAL:** Antes de pasar al “apagón técnico”, publique la imagen de “pausando”. Comparta sobre su apagón tecnológico del sábado de Pascua. Invite a otros a unirse a usted también.

Imagen de “pausando” disponible en:

[gravestogardens.com](http://gravestogardens.com)

**#gravestogardens**



## PRÁCTICAS PARTE 2: IDEAS DEL SABBATH

ESCRITURA | CREATIVIDAD | PRESENCIA | PEREGRINACIÓN | LECTURA

### LEER LA ESCRITURA

La mayor parte de la biblioteca de escrituras se escribió para ser leída en voz alta en grandes porciones. Reúna a su familia (o grupo/personal), elija un libro de la Biblia o una sección grande de las Escrituras y lean juntos en voz alta. Considere turnarse con cada capítulo y trate de evitar la discusión hasta que haya completado la lectura completa (alternativamente, intente leer un libro completo de la Biblia de una sola vez).

---

**SE CREATIVO**

Abrace la alegría de hacer, construir, dibujar, hacer manualidades, esculpir, hornear y dar forma. Asegúrese de hacerlo desde una postura de descanso frente al deseo de “realizar una tarea”.

---

**ESTAR AQUÍ  
AHORA-  
PRESENCIA**

Práctica estar más presente dónde estás. Haga una pausa durante unos minutos durante el día y agradezca a Dios por sus cinco sentidos, cada uno por su nombre. Quédese quieto y tómese un tiempo para observar lo que oye, huele y ve. Disfrute del sabor de una buena comida o la sensación de una cómoda manta o un baño.

---

**PEREGRINAJE**

Una peregrinación es un viaje con un propósito espiritual. Intente salir a caminar o caminar con la intención de observar la bondad de Dios dondequiera que pueda encontrarla. Respire aire fresco, sienta el suelo estable bajo sus pies, observe los aspectos únicos de la flora y la fauna dondequiera que los encuentre. Haga una pausa en áreas de particular belleza o calma para “bañarse” en la serenidad y el poder de la creación de Dios. Agradécele por el regalo de la naturaleza.

---

**LIBRO Y  
MANTA**

En grupo (o solo) pase algún tiempo acurrucado con un buen libro y una manta. Considere la posibilidad de leer juntos en voz alta (Lewis o Tolkien), si leen de forma independiente, reúnanse en algún momento para compartir lo que cada uno de ustedes ha leído y aprendido.

---

**SIMPLE  
EATING**

No es raro pasar una buena parte de su día normal preparando o limpiando después de las comidas. ¿Por qué no planificar algunas opciones simples y saludables que no requieren mucha preparación? Frutas y verduras recién cortadas, comidas precocinadas, bocadillos, botanas y / o un montón de refrigerios saludables deberían ayudar a que el día sea mucho más relajante para todos.

---

**NOTAS  
FINALES**

Termine su día de reposo saliendo juntos y mirando las estrellas (si puede verlas). Reflexione sobre la coherencia y la magnitud del amor de Dios y el don del reposo sabático.

Recuerde a su hogar que se despertaran temprano para el amanecer de Pascua.

