

Seguir
Toda
Jesús
es más
que ser
espiritual



PICINTERNATIONAL
Partners In Community

Desde los filósofos griegos, o tal vez antes, la gente ha tendido a dividir su vida en “espiritual” y “secular” y esta división ha permanecido hasta nuestros días. Se escucha en frases como:

- el Domingo es del Señor
- voy a dejar mi trabajo secular para dedicarme 100% a la obra del Señor
- vamos a la casa del Señor

Estas frases pueden representar, consciente o inconscientemente, una perspectiva dualista de la vida. ¿Has dicho algunas frases como éstas? ¿Cómo las cambiarías para expresar un pensar integral?

Nosotros, como discípulos de Cristo afirmamos que Él es dueño y Señor de todo. Por lo tanto, no hay áreas que no sean de Él. También reconocemos que para Dios todos los aspectos de nuestra vida son importantes: el trabajo, estudio, descanso, aseo, enfermedad, salud (física, mental, etc.), pensamien-

tos, sentimientos, emociones, devocionales, familia. Todo es importante y no hay nada que se le escape.

Jesús vino al mundo. Nació, creció y murió por amor por cada uno de nosotros. Su mayor prueba de amor fue en la cruz, se dio a sí mismo. Él no rescató solo espíritus, sino seres completos. Y busca que de igual forma le sigamos, que aprendamos de Él. Que nuestra vida sea "Coram Deo", que significa "ante el rostro de Dios", lo que implica que todo lo que hacemos está delante de Él.

En esta crisis que vivimos debido al COVID 19, ¿qué implicaciones tiene el vivir "Coram Deo"? ¿en qué nos ayuda para enfrentar la pandemia?

¿Con cuáles áreas de mi vida estoy luchando, y me es difícil entregárselas a Dios?

¿Todavía tengo pensamientos negativos hacia mí o hacia los demás?

¿Cómo los cambiaría?

¿Cómo se ve mi vida siguiendo a Jesús en estos tiempos de contingencia?

¿Qué pequeños pasos estoy dispuesto/a a dar para seguir a Jesús?

Te invitamos a meditar en estos pasajes: Col 1:20, Romanos 11:35, Deuteronomio 6:4, Mateo 22:37-39, Isaías 58:3-4 y Lucas 9:23.

Actividades sugeridas.

1) Haz una lista de las áreas que te han sido difícil vivir “Coram Deo” en tu contexto; medita junto con Dios utilizando la Biblia el cómo podrías mejorar esas áreas.

2) Ya que estudiamos que para Dios todo es importante, aquí te dejamos algunas sugerencias para cuidarnos

integralmente en estos tiempos.

a) Área física: Crea estructuras de rutina saludable, para tener actividades en el día y dormir/descansar durante la noche, fijando horarios. Realiza actividad física, dando pequeños pasos, siguiendo rutinas de movilidad de acuerdo a tus espacio y tiempos, ejercita tu cuerpo. Ten comidas balanceadas donde trates de integrar todos los nutrientes.

b) Área social: La sana distancia no nos impide seguir en contacto con nuestros seres queridos. Somos seres sociables y necesitamos seguir en comunicación con las personas. En este momento el contacto físico está limitado pero podemos seguir nuestras relaciones sociales en casa, con los que están a nuestro alrededor, disfrutando de ellos. Con los que están lejos, utiliza los medios de comunicación y llama a tus amigos, platica con ellos, diviértete en una videollamada. Acuérdate, ¡No estás solo!

c) Área emocional: Es un buen tiempo para echar una mirada a nuestro interior. Reconoce tus anhelos, reflexiona en tus sen-

timientos y dale nombre a tus emociones, quizá sea bueno empezar a decidir soltar y sanar ciertas cosas que no has querido tocar. Recordemos: se vale hacer duelo por las pérdidas. Dios redime nuestras historias y está dispuesto a seguir trabajando en la tuya. Toma este tiempo como un regalo de Dios para ti.

d) Área espiritual: Sigue desarrollando tu relación con Dios. Él está con nosotros, siempre al pendiente de nuestras necesidades y queriendo lo mejor para nosotros. Búscalo, acércate. Haz tu devocional personal, independiente de tu devocional con la familia e Iglesia. Habla con Él y escucha su voz.



WWW.PICIMEXICO.COM