



Tu psicólogo cristiano cerca siempre

GUÍA “ELIMINA LA PRISA DE TU VIDA HACIENDO LO QUE HIZO JESÚS”

Cómo adoptar el estilo de vida del Maestro sin caer en religiosidad

Si Jesús dijo que su yugo es “fácil y ligero... ¿por qué los cristianos seguimos viviendo tan cansados?

Quizás no entendemos qué significa realmente llevar su yugo.

En tiempos de Jesús, todos los rabinos tenían un “yugo”. Era una expresión común para describir cómo un maestro interpretaba la Torá y enseñaba a vivir. No era una idea abstracta ni un conjunto de reglas frías: era un estilo de vida. Era la manera concreta en la que un rabino entendía la ley, vivía la fe, enfrentaba la vida y guiaba a sus discípulos.

Tomar el yugo de un rabino significaba adoptar su forma de vivir, caminar como él caminaba, ordenar la vida según su manera de ver a Dios y al mundo.

Jesús también tenía un yugo. Lo único no es que lo tuviera, sino cómo era el suyo. Él dijo: “Mi yugo es fácil y ligera mi carga.” ¿Por qué? Porque su manera de vivir no agota: libera, sana, ordena y transforma. Jesús no añade peso; da descanso para el alma.”

Llevar su yugo hoy significa caminar a su ritmo, aprender su mansedumbre, soltar las cargas que no vienen de Dios y vivir desde la gracia, no desde la autoexigencia. Jesús no promete una vida sin peso, pero sí promete algo mejor: llevar el peso con nosotros.

Tal vez nuestro cansancio no viene tanto del peso real de la vida, sino de los yugos que nunca debimos cargar: expectativas ajenas, perfeccionismo, religiosidad, autoexigencia, comparaciones. Ninguno de esos yugos es de Jesús.

Su yugo no aplasta: orienta, acompaña y sana.

Jesús no solo nos invita a creer en Él, sino a aprender a vivir como Él vivió.

Y en ese camino, el alma finalmente descansa.

Esta guía simple tiene el objetivo de recordarnos o enseñarnos cómo era el yugo de Jesús, cómo era su forma de vivir.



Tu psicólogo cristiano cerca siempre

La solución a nuestro cansancio y nuestra prisa, no es tener más tiempo, sino aprender a vivir las 24hs del día de otra manera: la de Jesús.

LAS FORMA DE VIVIR DE JESÚS

La forma de vivir de Jesús, las disciplinas espirituales que Él practicó, no son “tareas cristianas” ni ejercicios de fuerza de voluntad. Las prácticas espirituales de Jesús son hábitos concretos que desaceleran la vida y abrir espacio para que Dios transforme el corazón, formando en nosotros el ritmo, la paz y el carácter de Jesús.

*Si quieres profundizar más en este tema, te recomendamos la lectura del libro “Elimina la prisa de tu vida” de John Mark Comer.

LAS 4 PRÁCTICAS DE JESÚS PARA ELIMINAR LA PRISA

A continuación, vas a encontrar una explicación sencilla y accesible de cada práctica, junto con una propuesta concreta para empezar hoy con estas prácticas.

1) SILENCIO Y SOLITUD

¿En qué consiste?

Consiste en retirarte de la sobreestimulación, las pantallas y el ruido para estar a solas con Dios. Es permanecer sin hacer, sin producir, sin demostrar; solo estar presente.

Jesús no solo enseñó el silencio... lo practicó incansablemente.

Antes de elegir a los discípulos (Lc 6:12), al amanecer (Mc 1:35), después de jornadas intensas (Mt 14:23), en momentos de presión (Lc 5:15-16).

Su patrón era claro: retirarse para estar con el Padre.

Propósito:

- Desactivar el ruido interior.
- Recuperar la voz de Dios.
- Ordenar el alma.
- Quitarle poder a las distracciones.



Tu psicólogo cristiano cerca siempre

Por qué funciona:

- baja la ansiedad,
- revela lo que tu corazón necesita sanar,
- abre espacio para escuchar la voz del Espíritu.

Ejemplos sencillos de cómo empezar:

- 5 minutos al despertar sin celular
- 2 pausas de respiración durante el día
- una caminata corta sin auriculares, en oración
- un “minuto de presencia”, de parar, antes de responder algo importante

Pequeño recordatorio:

No midas tu espiritualidad por “cuánto silencio haces”, no se trata de eso. Solo observa tus cambios en el proceso.

2) El Sabbath (descanso sagrado semanal)

¿En qué consiste?

Consiste en apartar un día entero para descansar, deleitarse y adorar. Es un día donde no se trabaja, no se produce, no se corre.

Propósito:

- Recordar que no somos esclavos del rendimiento.
- Restaurar cuerpo, mente y espíritu.
- Reconnectar con lo que da vida: Dios, la familia, la belleza, el gozo.

Jesús vivió el descanso sabático desde la libertad del Reino.

Lo vemos restaurando, sanando y recordando el propósito del sábado: “El sábado se hizo para el hombre” (Mc 2:27).

Jesús devolvió el descanso a un lugar de sanidad, gozo y liberación, no de legalismo.

Por qué funciona:

- regula el sistema nervioso
- restaura la salud emocional
- rompe la dependencia del rendimiento
- te devuelve sensibilidad espiritual



Tu psicólogo cristiano cerca siempre

Cómo empezar (sencillo):

- elige este día para no trabajar, comprar ni producir
- haz algo que te dé vida: música, lectura, naturaleza, familia, un café con Jesús
- agradece por tres cosas del día
- disfruta de leer un salmo y orar

Recuerda:

No estás cumpliendo una regla; estás respondiendo a una invitación de Jesús:
"Vengan a mí... y les daré descanso."

3) Simplicidad

¿En qué consiste?

Consiste en elegir intencionalmente menos para poder vivir mejor.

En reducir lo innecesario: posesiones, compromisos, consumo, ruido visual, distracciones.

Propósito:

- Liberarte del peso del "más".
- Proteger el corazón del materialismo.
- Enfocar energía en lo esencial.
- Crear espacio mental y emocional.

Vivir más liviano para vivir más profundo.

Jesús vivió una vida radicalmente sencilla (Mt 6:19–34, Lc 12:15) Sus palabras y estilo de vida confrontan directamente nuestra cultura de exceso.

La prisa nace muchas veces del exceso: demasiadas cosas, compromisos, pantallas, demandas.

Por qué funciona:

- reduce ansiedad y ruido mental
- te devuelve claridad de prioridades
- libera tiempo y energía
- invita a la gratitud y la generosidad



Tu psicólogo cristiano cerca siempre

Ejemplos sencillos de cómo empezar:

- desuscríbete de 3 notificaciones innecesarias
- ordena un espacio pequeño: una mesa, un cajón, tu celular
- dí un "no" saludable esta semana
- pregúntate: "¿esto me acerca a lo que importa?"

Recuerda:

Simplificar no es empobrecer la vida.

Es eliminar distracciones para ver mejor a Jesús.

4) DESACELERAR

¿En qué consiste?

En practicar hábitos concretos para bajar la velocidad del día a día:

- caminar más lento,
- conducir a velocidad moderada,
- elegir la fila más larga,
- hacer una sola cosa a la vez,
- comer despacio,
- evitar el multitasking.

Son pequeñas decisiones cotidianas para bajar la velocidad con la que vives.

Propósito:

- Reentrenar el cerebro para vivir presente.
- Bajar ritmos de ansiedad.
- Recuperar la capacidad de escuchar, amar y percibir a Dios.
- Romper la adicción a la urgencia.

Jesús nunca corrió.

Nunca vivió apurado.

Atendía interrupciones (Mc 5:30-34), dialogaba sin ansiedades, se movía con atención plena. Su vida era una declaración profética: el Reino no se vive acelerado. El Reino tiene otro ritmo.



Tu psicólogo cristiano cerca siempre

Por qué funciona:

- la lentitud habilita presencia
- la presencia habilita amor
- el amor es el verdadero fruto del discipulado

Ideas de cómo empezar (sencillo):

- elige la fila más larga
- maneja más lento
- come sin pantallas
- deja 15 minutos libres en tu agenda
- habla más despacio

Recuerda:

Desacelerar no te quita productividad: te devuelve alma.

Es importante recordar que ninguna de estas prácticas vivía aislada en la vida de Jesús. Los ritmos de silencio, descanso, simplicidad y desaceleración estaban entrelazados con la oración constante, la lectura y meditación de las Escrituras, el ayuno como acto de entrega, y la vida en comunidad de fe.

Estas dimensiones no son actividades separadas, sino expresiones de un mismo corazón: permanecer en el Padre.

Por eso, cuando incorporamos las prácticas del estilo de vida de Jesús, entramos también en un camino donde la oración nos sostiene, la Palabra nos forma, el ayuno nos ordena internamente y la comunidad nos sostiene.

Así vivió Jesús, y así se forma un corazón capaz de caminar a su ritmo.



Tu psicólogo cristiano cerca siempre

CÓMO USAR ESTA GUÍA (de manera práctica y realista)

1. Elige solo una práctica para esta semana.
2. Hazla sencilla: 5 minutos valen más que una hora imposible.
3. Observa el fruto: paz, claridad, sensibilidad, presencia.
4. Ora simplemente: "Jesús, enséñame tu ritmo."
5. Pasa a la siguiente práctica cuando la primera te salga natural.

MENSAJE FINAL ...

La verdadera espiritualidad se expresa en una vida tranquila: una existencia simple, presente e intencional, moldeada por el ritmo de Jesús y sostenida por prácticas que desaceleran el alma.

Jesús no vino a imponerte un ritmo imposible.
Vino a liberarte del que te está agotando.

No podemos vivir la vida de Jesús sin adoptar el estilo de vida de Jesús.
Pero sí podemos empezar hoy, con pasos pequeños, sencillos y llenos de gracia.
Porque la prisa no es parte del Reino.

Y fuimos creados para caminar acompañados, no acelerado.

Que disfrutes de esta nueva forma de vida en Jesús...

"Vengan a mí todos ustedes que están cansados y agobiados. Yo les daré descanso. Carguen con mi yugo y aprendan de mí...Encontrarán descanso para su alma. Porque mi yugo es fácil y mi carga es liviana." Mateo 11:28-30