



Shabbat

PROBAR POR UNA SEMANA LO QUE SIGNIFICA
“DETENERSE, DESCANSAR Y DELEITARSE”, TAL
COMO DIOS LO HIZO AL FINAL DE LA CREACIÓN.

Haremos un mini-Shabbat de 4 pasos:

Elegir un bloque de horas:

- 2 HORAS 4 HORAS 6 HORAS O MÁS

Escoge el día de la semana que lo harás:

- LUNES
 MARTES
 MIÉRCOLES
 JUEVES
 VIERNES
 SÁBADO
 DOMINGO

Paso 01: Desconecta

- Apaga el celular o las notificaciones.
- Pausa las tareas, compras, deberes o correos.
- Haz esta pausa con intención.

Paso 02: Comienza con una oración

Puedes usar una oración como esta:

“Hoy descanso porque no soy Dios. El mundo puede seguir sin mí. Hoy me detengo para confiar, descansar y disfrutar de tu presencia. Hoy me deleito en ti y en lo que me has dado”.

Paso 03: Haz algo que te renueve

Elige una o más de estas acciones:

- Comer algo especial en familia o con amigos.
- Escuchar música suave o de adoración.
- Leer un Salmo o una parte de los evangelios.
- Pasear por la naturaleza.
- Dormir la siesta.
- Jugar con tus hijos sin prisa.
- Ten una conversación con quienes convives, tus hijos, pareja, familia o amigos.
- Respirar profundo y guardar silencio, no decir nada, solo sentir.
- Crea un ambiente que invite al descanso (pon flores o aceites esenciales)
- Escribe una frase o intención, ejemplo: ¿Qué quiero lograr esta semana? O ¿por qué estoy agradecido hoy?
- Encender una vela mientras lo practicas como símbolo de la presencia de Dios.
- Practica un hobby o actividad que disfrutes.

Paso 04: Cierra agradeciendo

Antes de terminar este bloque, tómate 5 minutos para:

- Dar gracias por la semana.
- Reconocer la presencia de Dios en el descanso.
- Dejar que la paz te acompañe al volver a lo cotidiano.