

# ESPACIOSIDAD

Evite las 8 trampas que consumen nuestro margen de tiempo

Pete Scazzero

Fuimos hechos para vivir cada momento en unión amorosa con Jesús. Pero, ¿cómo es esto posible en medio de las exigencias y expectativas que le rodean por todas partes? **Comienza por adoptar un estilo de vida espacioso.**

«Espaciosidad» es la palabra que utilizo para describir una resistencia activa a la forma de vida agobiante, restringida y excesivamente programada del mundo. Se trata de diseñar cuidadosamente sus días, semanas y meses con un amplio espacio y un margen de tiempo sin prisas. Esto comienza por elegir vivir con la taza llena, no vacía.

La mayor amenaza para una vida espaciosa es la tentación del *exceso de compromisos*. Hay muchas razones por las que se encuentra sobrecomprometido, pero los síntomas suelen ser los mismos:

- Se apresura a lo largo del día.
- No puede librarse de la presión de tener demasiado que hacer en tan poco tiempo.
- A menudo llega tarde.
- Es incapaz de cumplir sus compromisos.
- Dice «lo siento» con frecuencia porque tiene muchas cosas en la cabeza.
- Está cansado física, emocional y, a menudo, espiritualmente.
- Experimenta estrés, ansiedad y tensión en el cuerpo.
- Sus compañeros de trabajo, amigos y familiares le perciben como una persona preocupada y distraída.
- Dice «Sí» a las invitaciones porque le preocupa lo que piensen los demás.
- No participa en la escucha profunda (es decir, no reflexiona sobre los comentarios de los demás).
- Toma decisiones rápidamente, y muchas resultan desordenadas.

¿Le resulta familiar? Si es así, no está solo.

Durante muchos de mis primeros años, viví a un ritmo insostenible de vida y ministerio. Incluso como pastor, mi vida iba en picada, casi acabando con mi matrimonio. Esto se convirtió en la génesis de lo que ahora llamamos Discipulado Emocionalmente Sano.

Cuando nuestras vidas están abarrotadas, desordenadas y apretadas, es imposible escuchar a Dios y vivir en unión amorosa con Él. No estamos hechos para dedicarnos a más actividades de las que nuestras reservas espirituales, físicas y emocionales pueden sostener.

En este eBook, expongo ocho trampas que nos roban el margen de tiempo, a la vez que introduzco prácticas para ayudar a fomentar la espaciosidad en nuestras vidas.

- ¿Qué se sentiría al vivir cada día con un respiro?  
¿Cómo se sentiría limitando sus compromisos y reclamando un mayor margen de tiempo en su agenda?  
¿Y si pudiera dedicar más tiempo a pensar, orar y ser?  
¿Cómo sería su semana si estuviera marcada por la alegría, la paz y el amor que fluyen de su interior?

Se trata de un trabajo de por vida; por la gracia de Dios, es uno de los mayores regalos que podemos hacer a nuestro mundo disperso, fragmentado y sobrecargado. Si podemos madurar y convertirnos en líderes espaciosos, todo es posible!

# TRAMPA N° 1

## SUBESTIMAR EL TIEMPO QUE LLEVAN LAS COSAS

A la hora de asignar tiempo a tareas y actividades, una buena regla general es duplicar el tiempo que cree que le llevará.

He aprendido por experiencia que lo que inicialmente creo que es un compromiso de dos horas es más bien de cuatro o más horas.

Por ejemplo, acepta predicar como invitado en otra iglesia. En su mente, es sólo un compromiso de 30-40 minutos, y usted puede compartir fácilmente un mensaje que ha predicado antes, lo que significa que ni siquiera necesita preparar notas. Pero, ¿ha considerado cuánta preparación se requiere tanto espiritual como emocionalmente? ¿Ha considerado el tiempo de viaje y el tiempo extra antes y después de este evento? ¿Qué hay del tiempo que necesita para orar y considerar qué es lo único que Dios quiere decirle a este nuevo público?

A menudo subestimamos gravemente lo que los compromisos exigen de nosotros. Pero si aprende a planificar su tiempo de forma realista, eliminará la presión y creará más espacio.

# TRAMPA N° 2

## SOBREFUNCIONAMIENTO

Funciona en exceso cuando hace por los demás lo que Dios no le ha pedido que haga por ellos o lo que ellos pueden y deben hacer por sí mismos. El exceso de funciones mata la amplitud.

Como líderes cristianos, queremos ayudar a la gente. Está en nuestro ADN servir a los demás. Pero nuestra mayor fortaleza puede ser a menudo nuestra mayor vulnerabilidad. Con el tiempo, muchos pastores se ven a sí mismos como el «salvador» de todos los problemas en sus iglesias y organizaciones. Esta mentalidad nos perjudica y perjudica a los demás.

Al principio de mi ministerio, me excedí al asumir las responsabilidades que debería haber delegado. No di prioridad al desarrollo de equipos y opté por hacer yo mismo gran parte del trabajo.

### **El funcionamiento excesivo tiene cinco consecuencias mortales:**

- Genera resentimiento.
- Perpetúa la inmadurez.
- Le impide centrarse en la vocación de su vida.
- Erosiona su vida espiritual.
- Destruye la comunidad.

Identifique los lugares de su vida y de su trabajo en los que está funcionando en exceso, y pídale a Dios la gracia y el momento oportuno para dejarlos ir.

## TRAMPA N° 3

### DEJARSE SEDUCIR POR UNA DEFINICIÓN OCCIDENTAL DEL ÉXITO

Es fácil creer que más grande siempre es mejor.

Mayor influencia. Mayores plataformas de redes sociales. Mayores presupuestos. Mayores beneficios. Mayor personal. Mayor alcance.

La lógica es sencilla: Si no está creciendo, está fracasando (y potencialmente va en vías de extinción).

Cuando define mal el éxito, invierte sus mejores energías en caminos equivocados. Se compara con los demás y se deja llevar por la envidia y la codicia. Por estrés y ansiedad, hace nuevos planes rápidamente para tener una sensación de impulso. Cuando hace esto, se pone un pesado yugo que le roba la vida.

**El éxito, según las Escrituras, es hacer lo que Dios le llama a hacer, a Su manera y según Su calendario.**

El éxito será diferente para un pastor vocacional, un pastor bivocacional, un líder sin ánimo de lucro y un líder de mercado. La clave es no dejarse seducir por la visión occidental del éxito porque mata la espaciosidad.

## TRAMPA N° 4

### DECIR "SÍ" DEMASIADO RÁPIDO A LAS PETICIONES Y OPORTUNIDADES

Cuando se precipita y dice que sí rápidamente, se pierde el camino de Dios, en lugar de ser prudente y reflexionar sobre sus caminos (Proverbios 19:2).

Las nuevas oportunidades pueden ser emocionantes. Pero en lugar de aceptarlas todas, acostúmbrese a decir: «Gracias. Le llamaré más tarde».

Por ejemplo, es tentador cuando alguien le pide que se comprometa con un evento para dentro de seis meses porque parece muy lejano en el tiempo. Es fácil responder: «Claro, entonces no estoy ocupado». Antes de que se dé cuenta, llega el día y se pregunta: «¿Por qué accedí a esto?».

Hay veces en que uno sabe enseguida si una oportunidad no es la adecuada. Hay que aprender a decir «no» inmediatamente en lugar de ser amable y retrasar la decisión. Así se evitan llamadas y correos electrónicos innecesarios, que también llevan tiempo.

En resumen, resista la tentación de decir «sí» rápidamente. Vaya más despacio. Aléjese de la emoción del momento. Hable con un amigo o con su cónyuge. Revise en oración su calendario y aclare las prioridades que Dios le ha dado.

## **TRAMPA N° 5**

### **NO TENER CLARA LA MISIÓN PRINCIPAL QUE DIOS LE HA ENCOMENDADO**

Dios tiene una misión principal para usted en cada estación.

Aunque es probable que desempeñe muchas funciones diferentes, lo cierto es que no todas son igual de importantes. Muchos pastores y líderes son bivocacionales, y es común tener un «trabajo extra». Sin embargo, debe tener claro cuál es su vocación principal dentro del Cuerpo de Cristo.

Hace años, como pastor, luché con el hecho de que nuestra iglesia no era genial en todo. En una gran ciudad como Nueva York, sabía de muchas iglesias que hacían un trabajo fenomenal. Por ejemplo, sabía de pastores comprometidos a tener una iglesia libre de deudas. Otras eran conocidas por su extraordinaria enseñanza bíblica. Sin embargo, el centro de mi tarea era el discipulado, la formación espiritual y el desarrollo del liderazgo, especialmente en salud emocional. El sentido de una vocación clara me permitió no distraerme de nuestra tarea principal.

Es imperativo buscar a Dios y tener claras sus principales prioridades. Cuando tenga claridad, podrá resistir la tentación de expandirse más allá de sus límites.

## **TRAMPA N° 6**

### **TRATAR CON LIGEREZA LA TENTACIÓN DE LA CODICIA**

Ha comprometido su vida a Jesús, sin importar el costo. Si usted es un pastor, un líder de mercado, o un líder sin fines de lucro, es poco probable que el dinero sea su objetivo número uno en la vida.

En nuestra sociedad, todo depende de la economía. Es una fuerza poderosa que nos moldea. A menudo nos seduce la tentación de decir «sí» a cualquier oportunidad que nos permita generar más ingresos. Me doy cuenta de que muchos pastores son bivocacionales, y el deseo de complementar los ingresos no está mal. Pero debemos ser conscientes de la tentación de aceptar un montón de «trabajos adicionales» en

lugar de hacer el duro trabajo de mantenernos centrados en nuestra tarea principal.

El tema de la avaricia es un asunto profundamente espiritual. Jesús habló de ella como demoníaca y trató a las riquezas como un poder espiritual rival de Dios. Pablo se refirió a la avaricia como idolatría.

A menudo subestimamos la atracción del dinero porque representa seguridad. Pero si quiere vivir una vida espaciosa, hay que acabar con el poder de la codicia.

## TRAMPA N° 7

### PROGRAMAR EL DÍA EN EXCESO

Como líderes, tenemos más cosas en nuestra lista de tareas pendientes de las que podemos hacer en el tiempo de que disponemos. Siempre estamos buscando formas de maximizar nuestros horarios para lograr lo máximo posible. A menudo, esto se traduce en días excesivamente programados, lo que acaba con el espacio de tiempo que tenemos.

Todos lo hemos hecho. Programamos una reunión de la 1 p. m. a las 2 p. m. La siguiente reunión se celebra justo después, de las 2 p. m. a las 3 p. m. Este patrón de citas consecutivas continúa durante todo el día, todos los días. Sobre el papel, parece factible. El cambio brusco de una reunión a otra le impide estar plenamente presente y comprometido.

Para contrarrestar esta trampa, los líderes deberían adoptar la práctica monástica cristiana conocida como «statio». Se trata de una pausa para denotar el momento entre momentos. Es como una mini transición planificada entre actividades. Esta pausa permite respirar, entregarse al Señor y prepararse para lo que viene a continuación.

Así, en lugar de terminar una reunión a las 2 p. m., la termina a las 1:50 p. m. Crea un margen de 10 a 20 minutos entre reuniones para estar presente con Dios y consigo mismo.

## TRAMPA N° 8

### OLVIDAR QUE EL AJETREO Y LA PRISA SON ENEMIGOS DE LA ESPIRITUALIDAD

Hace años, Eugene Peterson escribió que la idea de un «pastor ocupado» es una traición. Está a la par con decir el «pastor adúltero» o el «pastor malversador». Es un escándalo escandaloso. Hilaria de Tours diagnosticó nuestro ajeteo pastoral como

«una ansiedad blasfema de hacer el trabajo de Dios por él».

Todo nuestro trabajo para Jesús puede y debe hacerse a la manera de Jesús. Jesús nunca tuvo prisa. Kosuke Koyama, un teólogo japonés, escribió un libro titulado *Three Mile an Hour God*, porque la velocidad al caminar es de tres millas por hora. Los evangelios no dicen que Jesús corriera de un lugar a otro. Caminaba por todas partes. Era muy lento, pero hizo todo lo que el Padre le pidió. No debemos olvidar que el ajetreo y la prisa están entre los mayores enemigos de la verdadera espiritualidad.

«La prisa retrasa las cosas de Dios». Vincent DePaul (jesuita del siglo XVII)

# REFLEXIONES FINALES

## **Convertirse en activistas contemplativos**

La verdad es que no creo que vivamos plenamente en este tipo de espaciosidad hasta que llegemos al cielo. No existe una vida con un ritmo perfecto.

Tomás de Aquino tenía razón cuando escribió: «La vida mixta, es decir, una vida contemplativa a la vez que activa, es la más difícil de todas las vidas».

Ser un monje que vive entre muros, inactivo en el mundo, es una cosa. Pero ser una persona en el mundo que es un «activista contemplativo» es la vocación más desafiante de todas. Esto requiere una gran gracia de Dios y una vida de riguroso aprendizaje y crecimiento.

## **Escuche y aprenda cuando se desvíe del camino**

Por mucho que lo intente, de vez en cuando se desviará del camino. Se encontrará con un exceso de compromisos. Cuando esto ocurra (y ocurrirá), considérela una oportunidad. Escuche el estrés de su cuerpo cuando esté agotado.

Hágase preguntas como:

- «¿Por qué tengo prisa?»
- «¿Qué intento evitar o eludir?».
- «¿Por qué no compensé después de ese gran compromiso y me di dos días más de descanso?».
- «¿Por qué estoy tan ansioso?».

Repase estas preguntas para aprender lecciones importantes.

## **Anclarse en prácticas que salvan vidas**

Por último, debe recordar que su cuerpo es un profeta mayor, no un profeta menor. Dios habla a través de nuestros seres físicos. No siempre acertamos.

Por eso debemos entregarnos a ritmos que nos anclen en el amor de Dios. Enseñamos varias prácticas básicas en el Curso de Discipulado Emocionalmente Sano (Partes 1 y 2), como guardar el sabbat, detenerse tres o más veces al día para estar con Jesús, observar el silencio y la soledad, y crear una «Regla de Vida».

Como pastores y líderes, queremos modelar y ofrecer el mayor regalo a las personas que dirigimos. Por la gracia de Dios, cuando vivimos vidas espaciosas, damos esperanza a otros de que ellos también pueden vivir vidas espaciosas con Dios para Su gloria y honor.



# PASOS POR SEGUIR

**El Curso de Discipulado Emocionalmente Sano** fue diseñado para sentar las bases teológicas y prácticas para que cada miembro de su iglesia reduzca la velocidad y esté con Jesús. En este Curso de 2 partes, su iglesia no sólo aprenderá la práctica contracultural de guardar el sabbat, sino que aprenderá mucho más.



**Espiritualidad Emocionalmente Sana (Parte 1)** está diseñada para cambiar profundamente su relación con Dios, y **Relaciones Emocionalmente Sanas (Parte 2)** está diseñada para cambiar profundamente sus relaciones con los demás. Para obtener más información, vaya a [emocionalmentesano.org/su-iglesia](http://emocionalmentesano.org/su-iglesia)

## ACERCA DE PETE SCAZZERO



Pete Scazzero, junto con su esposa, Geri, son los fundadores de [Emotionally Healthy Discipleship](http://EmotionallyHealthyDiscipleship), un ministerio innovador que hace avanzar a la iglesia ralentizándola para multiplicar líderes y discípulos profundamente transformados. Este viaje comenzó cuando Pete fundó New Life Fellowship Church en Queens, Nueva York, una gran iglesia multirracial con más de setenta y tres países representados, donde sirvió como pastor principal durante veintiséis años.

Pete es el presentador del podcast Emotionally Healthy Leader (Líder emocionalmente sano) y autor de varios libros de gran éxito de ventas, entre ellos *El líder emocionalmente sano* y el *Discipulado emocionalmente sano*. También es autor del Curso Discipulado Emocionalmente Sano (Partes 1 y 2) que ha transformado decenas de miles de vidas en todo el mundo.

Para más información, visite [emocionalmentesano.org](http://emocionalmentesano.org) o conecte con Pete en [Twitter](https://twitter.com/petescazzero), [Facebook](https://facebook.com/petescazzero) o [Instagram](https://instagram.com/petescazzero).