

**¡VAYA, SALGA A
CAMINAR!**



**UN RITMO ESPIRITUAL DE VERANO
PARA EL INDIVIDUO Y LA FAMILIA**

¡VAYA, SALGA A CAMINAR!

Un ritmo espiritual de verano para el individuo y la familia

El verano. Cuando el Día de Conmemoración de los Caídos llega y pasa, cuando suena la campana final de la clausura del año escolar, cuando los días son más largos, más cálidos y brillantes, esperamos un ritmo más lento. La esperanza es que haya vacaciones, excursiones de un día y pícnicos. Pero, antes que lo note, el Día del Trabajo llega y se va, y es tiempo de entrar en un ritmo más lento y volver a una rutina más programada.



El verano puede prestarse para llevar un ritmo más pausado en el que morar en la presencia de Dios se hace más fácil, pero la intencionalidad es vital. Hay ritmos espirituales en el verano que le instan a darle tiempo y atención a lo que Dios dice mientras pasa más tiempo al aire libre.

Renueve lo maravilloso de las verdades de Dios experimentándolas en una caminata o un paseo sereno. Lleve este recurso y un lapicero para escribir sus reflexiones mientras camina con Dios. Empaque, en su bolso, cosas como agua, fruta y hasta alguna mezcla de frutos secos. Póngase sus zapatos deportivos o sus botas de senderismo, camine por las rutas de la naturaleza, recorra los senderos, chapotee en los arroyos y suba una montaña (o tal vez su estilo sea más lento). Encuentre a Dios en el vasto misterio de Su creación y durante estos días de verano.

Redescubra lo pequeño que es usted ante Su grandeza. A medida que lo haga, se maravillará con renovado asombro: *“¿Qué es el hombre, para que en él pienses? ¿Qué es el ser humano, para que lo tomes en cuenta?”* Salmos 8:4 (NVI). Deshágase de cualquier expectativa y permítase estar atento a Dios mientras camine. Recuerde: Él es su compañero de caminata.

Dar un paseo con Dios requiere que usted esté consciente de los cinco sentidos que le dio; mientras tanto, cada paso que dé será un acto de adoración.

DOS RECURSOS EN UNO

En este folleto se describe una caminata guiada para una persona que esté a solas con Dios. Si quiere que sea una experiencia de adoración familiar, encontrará la sección “Una caminata para toda la familia”. Sea cual sea la manera en que decida usarlo, deseo que se acerque a Dios, el Creador de la naturaleza que usted explora.

UNA CAMINATA PARA EL INDIVIDUO



1. LA VISTA

"La tierra produjo vegetación: toda clase de plantas con semillas y árboles que dan frutos con semillas. Las semillas produjeron plantas y árboles de la misma clase. Y Dios vio que esto era bueno". Genesis 1:12 (NTV)

Mientras camine, observe los árboles a su alrededor. Escoja uno y dedique un tiempo a examinarlo en toda su singularidad. Por supuesto, está lo obvio, es alto y verde, pero acérquese. Observe los surcos en su corteza y las variaciones en su color.

Si usted cortará el tronco horizontalmente, descubriría que está compuesto por muchos anillos que determinan la edad del árbol. Esos anillos también narran la historia acerca de los tiempos en que el árbol soportó sequía y en los que tuvo abundante nutrición.

Mírese de la misma manera. ¿Tiene arrugas o cicatrices en su piel? Esas son señales de años de experiencia con posibles tiempos de abundante alegría y dificultad.

PARA REFLEXIONAR:

- ¿Qué ha sido de alimento para mi alma recientemente?
- ¿Llevo alguna herida? ¿Qué estoy haciendo para que sane?
- Ore acerca de lo que ha sido revelado y traiga sanidad donde sea necesario.

2. EL OLFATO

Así que, ¡gracias a Dios!, quien nos ha hecho sus cautivos y siempre nos lleva en triunfo en el desfile victorioso de Cristo. Ahora nos usa para difundir el conocimiento de Cristo por todas partes como un fragante perfume. Nuestras vidas son la fragancia de Cristo que sube

hasta Dios, pero esta fragancia se percibe de una manera diferente por los que se salvan y los que se pierden". 2 Corintios 2:14-15 (NTV)

El sentido del olfato puede desencadenar todo tipo de recuerdos, como el olor de las galletas recién horneadas por su madre. Por desdicha, algunos olores pueden desencadenar una respuesta negativa, como los calcetines del gimnasio sucios o la leche rancia.

Mientras camina por la naturaleza, trate de identificar olores como el de un árbol o un musgo perenne en una zona oscura y fresca. Cierre los ojos y respire profundamente. ¿Qué indican esos olores acerca de lo que está a su alrededor?

PARA REFLEXIONAR:

- Hable con Dios acerca de lo que significa ser un "fragante perfume", como se describe en 2 Corintios 2:14-15.



3. EL SONIDO

"¡Que rujan los océanos y hagan espuma! ¡Que tiemblen las montañas mientras suben las aguas! Interludio. Un río trae gozo a la ciudad de nuestro Dios, el hogar sagrado del Altísimo". Salmos 46:3-4 (NTV)

"Miren los pájaros. No plantan ni cosechan ni guardan comida en graneros, porque el Padre celestial los alimenta. ¿Y no son ustedes para él mucho más valiosos que ellos?" Mateo 6:26 (NTV)

Mientras camina por la naturaleza, pase algún tiempo oyendo y escuchando a Dios. Es posible que no sea una voz audible, pero hay sonidos a su alrededor —como el canto de los pájaros, el viento soplando, las hojas crujendo, el arroyo susurrando— que Él usa para hablar con usted. Dedique tiempo a estar en silencio en su caminata para escuchar realmente los sonidos que Dios ha creado a su alrededor. Es probable que tenga que detenerse y cerrar los ojos para captar el máximo efecto de los sonidos que le rodean.

Dios puede hablarnos a través de los sonidos que nos rodean y de la ausencia de sonido. Es asombrosa la manera en que el Señor nos habla en silencio. Dedique un tiempo para cerrar los ojos y alejarse de los sonidos alledaños. Puede ser un rato, pero no se apresure ni se frustre. Al contrario, espere que Él permita que su Espíritu le hable. Preste atención a sus pensamientos.

PARA REFLEXIONAR:

- ¿Cómo podría Dios invitarle a estar con Él? Separe un tiempo para prestar atención a los sonidos cercanos. A menudo, esos sonidos pueden desencadenar recuerdos. Si hay alguna revelación, simplemente siéntese con ella en la presencia de Cristo. Ya sea que oiga algo del Señor o no, quédese ahí en su presencia mientras camina.

4. EL GUSTO

*“Prueben y vean que el Señor es bueno;
¡qué alegría para los que se refugian en él!”*
Salmos 34:8 (NTV)

En las Escrituras, el sentido del gusto se describe como una manera de disfrutar la vida y las bendiciones de Dios. A veces luchamos para disfrutar de la bendición de Dios porque nos ocupamos en alcanzar lo mejor por nuestros propios esfuerzos. Permita que el esfuerzo cese a través del sentido del gusto.

Independientemente de lo que haya traído consigo para alimentarse durante su



caminata, tómese un tiempo para detenerse y disfrutar.

Subestimamos la importancia del agua. Considere estos datos mientras bebe agua durante su caminata:

- El 60% de nuestro cuerpo es compuesto por agua.
- ¿Siente calor en su caminata? El agua regula la temperatura corporal.
- ¿Ha encontrado un camino rocoso y desigual? Eso puede causar desgaste en su cuerpo. El agua actúa como un amortiguador para el cerebro y la médula espinal.
- Mañana puede sentir dolores y molestias de su caminata. Recuerde, tomar agua lubricará las articulaciones. Sea proactivo.

Más allá del hecho de que beber agua es una buena idea, dedique tiempo a disfrutar de la experiencia. Mientras la bebe, sienta la frescura que le produce. Asocie este refrigerio con el que da el Espíritu Santo. . *“Pero todos los que beban del agua que yo doy no tendrán sed jamás. Esa agua se convierte en un manantial que brota con frescura dentro de ellos y les da vida eterna.”* Juan 4:14 (NTV)

Si empacó un refrigerio, tómese su tiempo para disfrutarlo. Note lo crujiente de una manzana o de las nueces. Cualquier sabor, dulce o salado. Al comer, piense en la variedad de alimentos que Dios ha creado, y recuerde que se nos insta a que “prueben y vean que el Señor es bueno”. Salmos 34:8

PARA REFLEXIONAR:

- El Señor es “Jehová Jireh, su Proveedor”. A medida que toma este descanso y disfruta de un refrigerio, piense en cómo Dios ha provisto maravillosamente hoy, esta semana o, incluso, a través de una crisis reciente.
- Finalice este descanso con una oración de agradecimiento por lo que Él es y por la manera en que le ha provisto. Sea específico.

5. EL TACTO

Cuando el tacto aparece en las Escrituras, siempre hay un efecto secundario. A lo largo de la Biblia, hay advertencias en cuanto a no tocar nada “impuro” o, de lo contrario, el ofensor sería “cortado” de entre los demás. Obviamente, sucedía lo contrario cuando Jesús tocaba a las personas. *“Todos trataban de tocarlo, porque de él salía poder sanador, y los sanó a todos”* (Lucas 6:19 NTV) Cada vez que Dios nos toca, accedemos a Él, a Su poder, a Su sanidad y a Su amor.



En esta parte de la caminata, usted utilizará su sentido del tacto para conectarse aún más con Dios.

Encuentre una piedra plana y redonda lo suficientemente pequeña como para que quepa en su bolsillo. Introdúzcala en este y cada vez que meta una en el bolsillo, permita que le recuerde concentrarse en el Señor en ese momento.

PARA REFLEXIONAR:

- ¿Dónde siente que necesita dirección en su vida?
- ¿Hay algo en usted que necesite el toque de Dios hoy (Su fuerza, Su compasión, Su sanidad)?

CONCLUSIÓN:

Esta caminata fue una invitación de Dios para que pasara un tiempo intencional con Él. Usted ha usado los cinco sentidos de una manera que le permite acercarse a Él a través de Su creación (la naturaleza) y para recalcar el hecho de que lo creó para conectarse con Él en maneras que usted nunca se imaginó.

ORACIÓN FINAL

Precioso Padre, gracias por permitirnos beneficiarnos con la belleza de todo lo que tu mano ha creado. Gracias por nuestros mares, bosques y cielos. Que todos nuestros pensamientos y acciones durante este tiempo de adoración en esta caminata te alaben, Creador de todas las cosas buenas. Amén.

UNA CAMINATA PARA TODA LA FAMILIA

¡Pueden hablar con Dios en cualquier lugar! De hecho, Dios siempre quiere conectarse con ustedes (y con nosotros) en todo lo que hagan. Él quiere estar en cada área de sus vidas. Así que, cuando hagan una caminata en familia, tomen este folleto y úsenlo como una oportunidad para que toda la familia tenga tiempo con Dios.

La naturaleza es una creación maravillosa de Dios. Cada árbol, arroyo, roca y grano de arena... toda la naturaleza, es su maravilloso diseño para que la disfruten porque él los ama mucho.

En su excursión, encontrarán elementos de la naturaleza enumerados en este folleto (como rocas, agua, pájaros...). Deténganse y sigan lo que está escrito. De esa manera, podrán conectarse como familia y adorar a Dios, el Creador de todo.

LAS ROCAS

Lo primero que deben buscar en su caminata es una roca. Ciertamente, hay muchas por ahí, pero todos deben encontrar la suya, una que sea lisa, redonda y lo suficientemente pequeña para que les quepa en el bolsillo. Cuando lleguen a casa, pueden pintar un paisaje o una palabra —en la piedra— que les recuerde a Dios y llevarla siempre consigo para que evoquen Su fortaleza en sus vidas.

La roca es un símbolo de fuerza y resistencia. Mientras sostienen la suya, tengan en cuenta que esta roca ha existido por mucho tiempo. La más antigua que se ha encontrado tiene más de 4 mil millones de años. Una roca puede resistir la prueba del tiempo.

A Jesús se le llama la "Roca", porque es fuerte y ha estado —y estará— presente siempre. ¡Ustedes siempre pueden contar con Jesús!

De la Palabra de Dios: *"Él es la Roca, sus obras son perfectas, y todos sus caminos son justos. Dios es fiel; no practica la injusticia. Él es recto y justo"*.
Deuteronomio 32:4 (NIV)



LOS ÁRBOLES

Mientras caminen, busquen un árbol lo suficientemente grande como para que la familia se siente debajo.

Mediten en esto... no hay otro árbol en el mundo exactamente igual a este. Miren los surcos en la corteza y los diversos colores. Observen las hojas. Cada una tiene su singularidad en cuanto a tamaño, forma y color.

Hay mucho más en este árbol que lo que se puede ver. Un complejo sistema de raíces lo mantiene vivo debajo del suelo donde está fijo. Esas raíces son invisibles, pero son vitales para la vida del árbol.

De la Palabra de Dios: *"Arrraigados y edificados en él, confirmados en la fe como se les enseñó, y llenos de gratitud". Colosenses 2:7 (NVI)*

ORACIÓN: Señor, quiero que mi vida crezca profundamente en tu amor. Amén.



EL AGUA

Si hay un cuerpo de agua por donde van caminando, siéntense a las orillas del agua.

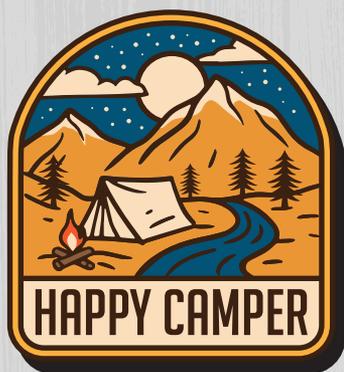
El agua es un símbolo de limpieza y refrescamiento. Si han traído una botella de agua, quizás quieran refrescarse del viaje que están haciendo. A medida que beben, piensen en la sensación refrescante que experimentan con cada trago. Después de esta caminata, pueden decidir que necesitan una ducha o un baño para quitarse la suciedad del trayecto. Hay algo refrescante cuando uno se limpia.

Hay limpieza y refrescamiento cuando pasamos tiempo con Jesús. Cuando pedimos perdón, la suciedad de nuestro pecado desaparece. Su Espíritu trae refrigerio a nuestras almas.

De la Palabra de Dios: *"Pero todos los que beban del agua que yo doy no tendrán sed jamás. Esa agua se convierte en un manantial que brota con frescura dentro de ellos y les da vida eterna". Juan 4:14 (NTV)*

ORACIÓN: Señor, mi relación contigo trae limpieza y frescura. Gracias. Amén.





EL CIELO

Hemos pasado un tiempo mirando toda la belleza de la naturaleza. Tomen un momento y vean hacia arriba. El cielo es un hermoso tapiz que Dios ha creado lleno de diversidad de nubes blancas, azules o es posible que hoy esté un poco gris y nublado. El sol puede estar brillando o escondiéndose detrás de las nubes. Dios ha creado una cubierta sin fin sobre nosotros.

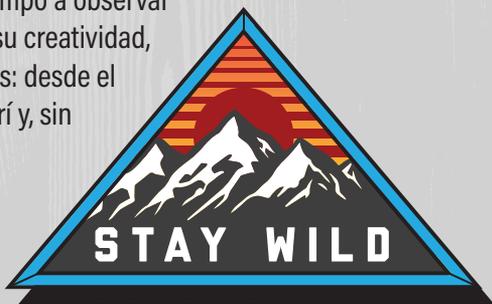
De la Palabra de Dios: *“Los cielos proclaman la gloria de Dios y el firmamento despliega la destreza de sus manos. Día tras día no cesan de hablar; noche tras noche lo dan a conocer.”* Salmos 19:1-2 (NTV)

ORACIÓN: Señor, tu amor es más alto que el cielo que vemos. ¡Gloria a tu nombre!

LOS PÁJAROS

Mientras miran a lo alto, dediquen un tiempo a observar los pájaros que pasan volando. En toda su creatividad, Dios hizo más de 10.000 especies de aves: desde el enorme avestruz hasta el diminuto colibrí y, sin embargo, Él cuida de todos.

De la Palabra de Dios: *“En cuanto a ustedes, cada cabello de su cabeza está contado. Así que no tengan miedo; para Dios ustedes son más valiosos que toda una bandada de gorriones.”* Mateo 10:30-31 (NTV)



ORACIÓN: Gracias, Señor, porque provees para todas mis necesidades. Amén.

LAS CONCHAS MARINAS

Si están en la playa, busquen una concha de mar que les llame la atención. Al ver la que eligieron, noten que no hay dos que sean iguales. Así es con cada uno de nosotros. Dios nos ha hecho de manera única, así que no se comparen con nadie más... eso puede ser una trampa peligrosa. Celebren sus diferencias. Hablen entre ustedes en cuanto a por qué les llamó la atención esa concha. Además, compartan lo que los hace únicos.

De la Palabra de Dios: *“¡Gracias por hacerme tan maravillosamente complejo! Tu fino trabajo es maravilloso, lo sé muy bien.”* Psalm 139:14 (NTV)



ORACIÓN: Gracias, Señor, por la forma en que me has hecho. Celebro tu creatividad. Amén.

CONCLUSIÓN

Esta caminata ha sido una oportunidad para pasar tiempo con su familia. Dios creó a la familia para que fuera nuestro sistema de apoyo. No andamos solos en este mundo. Este viaje también ha sido un recordatorio de que Dios ha creado toda la naturaleza a su alrededor para su disfrute.

Recuerde este día para celebrar cuánto le ama el Señor al darle tanto amor y belleza.



**SPIRITUAL LIFE DEVELOPMENT DEPARTMENT
USA EASTERN TERRITORY
440 WEST NYACK RD,
WEST NYACK, NY, 10994**