

Parte 1: La Bendición del Menos ***13 de Septiembre, 2026***

GUÍA DE CONVERSACIÓN

GRUPOS PEQUEÑOS

Vivimos rodeados de más: más actividades, más responsabilidades, más información, más ruido y más cosas compitiendo por nuestra atención. En esta nueva serie, ***Simplifica***, vamos a descubrir que una vida más llena de Dios no necesariamente requiere añadir algo más. Esta semana comenzamos con una invitación a reducir aquello que nos distrae para hacer espacio a lo que realmente importa. Menos no significa una vida vacía, sino una vida donde Dios vuelve a ocupar el centro.

En ***Lucas 10:38-42*** vemos a Marta ocupada atendiendo muchas cosas mientras María decide sentarse a escuchar a Jesús. Jesús no condena el servicio de Marta; señala que su preocupación y distracción por muchas cosas le estaban impidiendo reconocer lo que era verdaderamente necesario. María escogió "la mejor parte": estar atenta a Jesús. El pasaje nos confronta con una pregunta importante: aun entre responsabilidades legítimas, ¿estamos dejando espacio para prestar atención a Cristo y permitir que Él tenga prioridad?

> **Tenía ella una hermana llamada María que, sentada a los pies del Señor, escuchaba lo que él decía. Marta, por su parte, se sentía abrumada porque tenía mucho que hacer… —Marta, Marta —contestó el Señor—, estás inquieta y preocupada por muchas cosas, pero solo una es necesaria. María ha escogido la mejor y nadie se la quitará.**
>
> **Lucas 10:39-40a, 41-42 (NVI)**

HABLEMOS DE ELLO

1. Al comparar la actitud de Marta con la de María, ¿qué diferencia observas entre estar haciendo algo valioso y reconocer lo que es más importante?

2. ***Salmo 46:10*** nos invita a quedarnos quietos y reconocer quién es Dios. ¿Cuándo has experimentado que disminuir el ruido, la actividad o las distracciones te ayudó a prestar mayor atención a Dios?
3. Muchas de las cosas que llenan nuestra vida no son necesariamente malas, pero pueden competir por nuestra atención. ¿Qué hace difícil escoger "la mejor parte" cuando tienes muchas responsabilidades, preocupaciones o expectativas delante de ti?

Menos no es perder. Menos es donde Dios encuentra lugar.

HAZLO PRÁCTICO

Esta semana, pasa de Marta a María:

1. **MENOS RUIDO — SUELTA.** Identifica una actividad, distracción o compromiso no esencial que esté añadiendo ruido innecesario a tu semana. Redúcelo o déjalo a un lado intencionalmente y usa ese espacio para descansar y reenfocarte en Dios.
2. **MÁS DE DIOS — CONÓCELO.** Reserva algunos minutos cada mañana sin teléfono ni otras distracciones para estar con Dios. Lee un pasaje corto, ora con sencillez y permanece en silencio prestando atención a lo que estás aprendiendo acerca de Él.
3. **Y DIOS RECIBE SU LUGAR: ÉL ES EXALTADO.** Antes de organizar tus prioridades esta semana, pregúntate: "¿Qué lugar le estoy dando a Dios en esto?". Escoge una decisión concreta en la que puedas ordenar tu tiempo, atención o recursos alrededor de esa prioridad.

ORACIÓN

"Dios, gracias porque no tenemos que llenar nuestra vida de más cosas para acercarnos a Ti. Ayúdanos a reconocer el ruido y las distracciones que están ocupando demasiado espacio y a conocerte cada día más. Enséñanos a escoger lo que realmente importa y a darte el lugar que te corresponde. Esta semana, ayúdanos a vivir con menos distracción y con mayor enfoque en Ti. Amén."

CONSEJOS

- **Escoger la mejor parte** no significa abandonar todas tus responsabilidades; significa aprender a distinguir entre lo urgente y lo verdaderamente importante, sin permitir que la actividad gobierne tu atención.
- **No intentes simplificar toda tu vida en una semana.** Un cambio pequeño y consciente puede abrir espacio para escuchar, descansar y volver a enfocarte.
- **Piensa a largo plazo:** simplificar no consiste solamente en tener una agenda menos ocupada, sino en formar una vida con prioridades más claras. Hoy, permite que Dios vuelva al lugar que le corresponde.

BAUTISMO EN AGUA
DOMINGO 20 DE SEPTIEMBRE
bridgecitymd.churchcenter.com/registrations/events/1366507