

Lunes 20 de marzo

## Atrapar el reposo

*... como niño destetado en el regazo de su madre, como niño destetado reposa en mí mi alma (v. 2 LBLA).*

**La escritura de hoy:**

### Salmo 131

En una columna de consejos de un psiquiatra, este le respondía a una lectora, la cual lamentaba que sus ambiciosos esfuerzos la habían dejado insatisfecha. Con palabras terminantes, él dijo que los humanos no están diseñados para ser felices, sino «solo para sobrevivir y reproducirse». Estamos condenados a perseguir «la seductora y escurridiza mariposa» del contentamiento, a la que «no siempre cazamos».

Me pregunto cómo se habrá sentido esa mujer al leer las palabras nihilistas del psiquiatra, y cómo se sentiría si, en cambio, leyera el Salmo 131. Allí David nos guía con una reflexión sobre cómo hallar satisfacción. Comienza con una postura humilde, dejando de lado sus ambiciones reales; y aunque es importante enfrentar las grandes preguntas de la vida, también las descarta (v. 1). Luego, aquietta su corazón delante de Dios (v. 2), confiándole su futuro (v. 3). El resultado es hermoso: «como niño destetado en el regazo de su madre [...] reposa en mí mi alma» (v. 2 LBLA).

En un mundo roto como el nuestro, el reposo de la satisfacción suele parecer esquivo. Filipenses 4:11-13 afirma que el contentamiento debe aprenderse. No es una mariposa inatrapable. David muestra otro camino: atrapar una reposada satisfacción descansando tranquilos en la presencia de Dios.

De: [Sheridan Voysey](#)

### Reflexiona y ora

**¿Cuándo te sientes más reposado? ¿Cómo podrías apartar un tiempo sin apuros para estar tranquilo en la presencia de Dios hoy?**

*Dios, tú eres la fuente de mi verdadera satisfacción.*

Martes 21 de marzo

## Renovación espiritual

*... aunque este nuestro hombre exterior se va desgastando, el interior no obstante se renueva de día en día (v. 16).*

### La escritura de hoy:

2 Corintios 4:16-18

La medicina china ha usado la exfoliación con polvo de perlas durante miles de años, quitando las células muertas que quedan en la superficie de la piel. En Rumania, los tratamientos con barro se han vuelto muy requeridos por sus efectos rejuvenecedores para tener una piel radiante. Estos métodos para el cuidado corporal se usan en todo el mundo.

Sin embargo, las herramientas que se han desarrollado para mantener nuestro cuerpo físico solo pueden brindar una satisfacción temporaria. Lo más importante es que permanezcamos sanos y fuertes espiritualmente. Como creyentes en Cristo, la renovación espiritual se nos da por medio de Él. Pablo escribió: «aunque este nuestro hombre exterior se va desgastando, el interior no obstante se renueva de día en día» (2 Corintios 4:16). Los desafíos que enfrentamos día a día pueden agobiarnos cuando nos aferramos a cosas como el temor y la ansiedad. El rejuvenecimiento espiritual se produce cuando no miramos «las cosas que se ven, sino las que no se ven» (v. 18). Y esto lo hacemos al entregarle nuestras preocupaciones a Dios y orar para que el fruto del Espíritu —amor, gozo y paz— aparezca renovado en nuestra vida (Gálatas 5:22-23). De este modo, el Señor restaura nuestra alma e irradiamos su belleza día tras día.

### Reflexiona y ora

**¿Cómo puedes pedirle a Dios que renueve tu espíritu? ¿Cómo te alienta hoy la obra del Espíritu Santo?**

*Jesús, sé que, en ti, mi espíritu puede ser renovado.*

Miércoles 22 de marzo

## Permiso para descansar

*Y acabó Dios en el día séptimo la obra que hizo; y reposó el día séptimo de toda la obra que hizo (2:2).*

### La escritura de hoy:

Génesis 1:31–2:2

Mi amiga Soozi y yo nos sentamos en la playa y mirábamos la espuma del mar que levantaba un rocío en forma de arcos. Al ver las olas que rompían una tras otra contra las rocas, Soozi afirmó: «Me encanta el mar. ¡Sigue moviéndose para que yo no tenga que hacerlo!».

¿No es interesante que algunos pensemos que necesitamos «permiso» para hacer una pausa en el trabajo, para descansar? Bueno, ¡esto es justo lo que nuestro buen Dios nos ofrece! Durante seis días, Él creó el mundo, la luz, la tierra, la vegetación, los animales y los seres humanos. Luego, el séptimo día, descansó (Génesis 1:31–2:2). En los Diez Mandamientos, enumeró sus reglas para una vida saludable (Éxodo 20:3-17), incluido el mandato de guardar el día de reposo (vv. 8-11). En el Nuevo Testamento, vemos que Jesús sana a enfermos en una ciudad (Marcos 1:29-34) y que, temprano a la mañana siguiente, va a un lugar alejado a orar (v. 35). De manera intencional, nuestro Dios trabajó y descansó.

El ritmo de la provisión de Dios mediante el trabajo y su invitación a descansar nos rodea. Lo plantado en la primavera crece en el verano, se cosecha en el otoño y descansa en el invierno. Mañana, tarde, noche. Dios ordena nuestra vida, tanto para trabajar como para descansar, con permiso para hacer ambas cosas.

### Reflexiona y ora

**¿Cómo evaluarías en tu vida el equilibrio entre trabajo y descanso?**

**¿Cuándo y cómo podrías hacer una pausa a diario para reflexionar en el ejemplo de Dios?**

*Dios, gracias por tu ejemplo de trabajo y descanso.*

Jueves 23 de marzo

## ¿Por qué hacer esto?

*La ley del Señor es perfecta, que convierte el alma... (v. 7).*

**La escritura de hoy:**

**Salmo 19:7-11**

Mientras ayudaba a mi nieto Logan, alumno de sexto grado, con una tarea difícil de álgebra, me contó que soñaba convertirse en ingeniero. Cuando terminamos de deducir qué hacer con las «x» y las «y» en la tarea, dijo: «¿Acaso voy a usar esto alguna vez?».

No pude evitar sonreír al decirle: «Bueno, Logan, ¡esto es exactamente lo que vas a usar si quieres ser ingeniero!». No se había dado cuenta de la relación entre las matemáticas y su ansiado futuro.

A veces, así vemos las Escrituras. Cuando escuchamos sermones y leemos ciertos pasajes, quizá pensamos: ¿Acaso voy a usar esto alguna vez? El salmista David tenía algunas respuestas. Dijo que la verdad de Dios en la Biblia es eficaz porque «convierte el alma», «hace sabio al sencillo» y «[alegra] el corazón» (Salmo 19:7-8). El Salmo 19, haciendo referencia a la sabiduría divina que se encuentra en los primeros cinco libros de las Escrituras (y en todo el resto también), nos ayuda a depender diariamente de la guía del Espíritu (Proverbios 2:6).

Sin las Escrituras, careceríamos de la guía vital que Dios nos ha provisto para conocerlo mejor a Él y sus caminos. ¿Por qué estudiar la Biblia? Porque «el precepto del Señor es puro, que alumbra los ojos» (Salmo 19:8).

De: [Dave Branon](#)

### **Reflexiona y ora**

**¿Por qué la sabiduría que se encuentra en las Escrituras es relevante para ti hoy? ¿Cómo puedes entenderla mejor?**

*Amado Dios, ayúdame a usar la sabiduría de tu Palabra para guiar mis pasos y amarte más.*

Viernes 24 de marzo

## Reconocer la voz de Dios

*... os encomiendo a Dios, y a la palabra de su gracia, que tiene poder para sobreedificaros y daros herencia con todos los santificados (v. 32).*

### La escritura de hoy:

Hechos 20:22-32

Después de años de investigación, los científicos han descubierto que los lobos tienen diferentes voces que los ayudan a comunicarse entre ellos. Con un decodificador de sonido especial, una científica observó que los diversos volúmenes y tonos del aullido de un lobo le permitieron identificar determinados lobos con un 100 % de precisión.

La Biblia da varios ejemplos de cómo reconoce Dios las distintas voces de sus creaciones amadas. Llamó a Moisés por su nombre y le habló de forma directa (Éxodo 3:4-6). El salmista proclamó: «Con mi voz clamé al Señor, y él me respondió desde su monte santo» (Salmo 3:4). Pablo también resalta el valor de que el pueblo de Dios reconozca su voz.

Al despedirse de los ancianos de Éfeso, dijo que el Espíritu le había dicho que fuera a Jerusalén; y confirmó su compromiso de seguir la voz de Dios, aunque no sabía qué le esperaba cuando llegara (Hechos 20:22). Advirtió que se levantarían «lobos rapaces» que hablarían «cosas perversas» (vv. 29-30). Y los alentó a seguir diligentes en la verdad de Dios (v. 31).

Todos los creyentes en Cristo tenemos el privilegio de que Dios oiga y responda; y al Espíritu Santo que nos ayuda a reconocer la voz de Dios, que siempre coincide con las palabras de las Escrituras.

De: [Xochitl Dixon](#)

### Reflexiona y ora

**¿Qué enseñanza falsa te ha ayudado Dios a combatir al estudiar las Escrituras? ¿Cuándo ha usado la Biblia para alentarte?**

*Dios, ayúdame a reconocer tu voz en medio del ruido de este mundo, y a obedecerte.*

Sábado 25 de marzo

## La reinvención de la gracia

*Por la misericordia del Señor no hemos sido consumidos, porque nunca decayeron sus misericordias. Nuevas son cada mañana...  
(vv. 22-23).*

**La escritura de hoy:**

**Lamentaciones 3:16-33**

En las últimas décadas, una palabra nueva se ha incorporado al lenguaje cinematográfico: reinvención. Se toma una historia vieja y se relanza. Algunas son de cuentos conocidos, mientras que otras toman historias no tan familiares y las vuelven a relatar de una forma novedosa. Pero, en cada caso, una reinvención es una especie de segunda oportunidad. Un nuevo comienzo, una chance de poner vida nueva a lo antiguo.

Hay otra historia que implica reinvenciones: la historia del evangelio. En ella, Jesús nos invita a aceptar su perdón, así como la vida abundante y eterna (Juan 10:10). En el libro de Lamentaciones, Jeremías nos recuerda que el amor de Dios por nosotros hace de cada día una «reinvención»: «Por la misericordia del Señor no hemos sido consumidos, porque nunca decayeron sus misericordias. Nuevas son cada mañana; grande es tu fidelidad» (3:22-23).

La gracia de Dios nos invita a abrazar cada día como una nueva oportunidad de experimentar su fidelidad. Ya sea que suframos las consecuencias de nuestros errores o atravesemos otras dificultades, el Espíritu de Dios puede transmitirnos perdón, vida y esperanza en la reinvención de cada día. Sigamos al gran Director, quien está entretejiendo nuestra historia en la suya, que es mayor.

De: [Adam Holz](#)

### **Reflexiona y ora**

**¿Cómo cambia tu perspectiva de las pruebas reflexionar en la fidelidad de Dios? ¿Cómo el perdón y la gracia de Dios han reinventado tu vida?**

*Padre, gracias porque tu gracia y perdón me invitan a empezar de nuevo.*

Domingo 26 de marzo

## El contador

*E hicieron pacto Jonatán y David, porque él le amaba como a sí mismo (v. 3).*

### La escritura de hoy:

1 Samuel 18:1-4

En el norte de España, nació una manera hermosa de expresar la comunión y la amistad. En la época de la cosecha, algunos granjeros se sentaban en salones contruidos sobre una cueva —de las tantas cavadas a mano en el campo— y hacían un inventario de sus diversos alimentos. Con el tiempo, ese lugar se conoció como «el contador»: un lugar de comunión donde los amigos y las familias se reunían para compartir historias, secretos y sueños. Si necesitabas la compañía de amigos fiables, ibas al contador.

Si hubiesen vivido en el norte de España, la profunda amistad que compartían Jonatán y David tal vez los habría llevado a crear un «contador». Cuando el rey Saúl se volvió tan celoso que quería matar a David, Jonatán, su hijo mayor, protegió a su amigo. Sus almas quedaron ligadas (1 Samuel 18:1), y Jonatán «lo amó [...] como a sí mismo» (vv. 1, 3). Aunque era el evidente heredero del trono, reconoció que Dios había elegido a David para ser el rey. Jonatán le dio su ropa, su espada, su arco y su cinto (v. 4).

Que Dios nos ayude a desarrollar nuestros propios «contadores» relacionales: amistades que reflejen interés y amor como Cristo. Dediquemos un tiempo para estar con amigos, abrir nuestro corazón y vivir en comunión verdadera unos con otros.

De: [Marvin Williams](#)

### Reflexiona y ora

**¿Qué clase de compromisos has hecho con tus amigos? ¿Cómo puedes expresarles tu amor esta semana?**

*Dios, ayúdame a procurar amistades auténticas y receptivas.*