

**Día #22 - Parte 2: Guía de supervivencia para el sufrimiento - Adoración**  
**Lee: 2 Crónicas 20:21-22**

La preparación no es sólo para sobrevivir a los desastres, sino también para sobrevivir a las penas que vienen con la vida en un planeta caído. Una pieza en nuestro arsenal de "preparación para el sufrimiento" es cultivar un fuerte sentido de admiración. La segunda es la adoración, el corazón dirigiendo un amor exagerado y la adoración hacia Dios.

En las profundidades del sufrimiento más grande, la adoración se eleva, a veces, sólo por la fuerza de la pura obediencia sostenida por una voluntad resuelta. A veces, nuestra voluntad incluso agarra nuestras emociones en su camino, y la perspectiva se ilumina, el corazón se calma con una inesperada gota de esperanza que encuentra su huella milagrosamente en la oscuridad.

Este es el poder de la adoración.

**BATALLONES DE MÚSICOS**

El buen rey Josafat comprendió el poder de la adoración. De hecho, consideraba tan poderosa la adoración que puso a los cantantes a la cabeza de su ejército cuando entraron a la batalla. ¡Imagina las burlas del enemigo cuando vieron al ejército de Judá avanzando hacia ellos para la batalla siendo liderados por músicos! Según el registro, "Y cuando [los músicos] comenzaron a entonar cánticos y alabanzas, el SEÑOR puso emboscadas contra los hijos de Amón, de Moab y del monte Seir, que habían venido contra Judá, y fueron derrotados. " (2 Crónicas 20:22).

Este es el poder de la adoración.

**CONSEJOS PARA ADORAR EN TIEMPOS DIFÍCILES**

**Adorar con palabras en voz alta.** De alguna manera, escucharnos *decir* una verdad *en voz alta* presiona más profundamente en nuestros corazones y mentes que cuando sólo flota alrededor como una neblina en nuestros pensamientos. Es más, nuestro adversario y sus lacayos, que no pueden leer nuestras mentes, odian escuchar nuestra adoración. Es como clavarles una espina en los ojos.

**Adorar en gratitud.** Hay poder en el simple acto de decir gracias, especialmente a nuestro Padre Celestial. Tal vez Dios nos dice que "en todas las cosas demos gracias", no sólo porque es lo correcto, sino también porque hay curación en ello, sobre todo cuando nos sentimos menos inclinados a la gratitud.

**Adorar con una canción.** La ciencia no puede entender completamente la conexión que existe entre los humanos y la música. La música toca a la persona en su totalidad,

haciendo que demos golpecitos con el pie y vayamos al ritmo del tiempo (físicamente), moviéndonos hacia la felicidad y las lágrimas (emocionalmente), y elevándonos en la adoración y la exaltación (espiritualmente). Y todo esto se logra a menudo sin un esfuerzo consciente de nuestra parte.

El sufrimiento es una guerra porque nuestro adversario, el mayor oportunista, golpea más fuerte cuando estamos abajo. Siguiendo el plan de batalla de Josafat, podemos levantarnos y vencer a través de la adoración.

### **¿QUÉ PIENSAS?**

¿Alguna vez la adoración te ha elevado por encima del dolor y la tristeza aunque sea por un momento? Describe cómo viste y sentiste eso.

¿Es esto simplemente una función de las emociones, o de la razón/lógica, o ambas?  
Elabora.