

Entre la Tormenta y la Calma

Lee **Mateo 8:23-27**. Léelo unas tres veces lentamente y pon atención a las palabras o frases que te llaman la atención.

Toma tu diario y medita, usa estas preguntas para pensar y escribir. Pídele al Espíritu en este tiempo Él te de revelación de Él y que este tiempo no sea un ejercicio intelectual. Toma tiempo para que El calme tu espíritu. Entrégale las distracciones que vengan a tu mente y hazlo cada vez que vengan, sin condenación y sigue adelante.

Usa las preguntas abajo como ayuda. Recuerda que esto es sólo una guía diseñada para apoyar tu tiempo con Jesús; esta guía no es lo más importante. **LO MÁS IMPORTANTE ES QUE ESCUCHES SU VOZ!**

Mateo 8:23-27 (NTV) - Jesús calma la tormenta

“Luego Jesús entró en la barca y comenzó a cruzar el lago con sus discípulos. De repente, se desató sobre el lago una fuerte tormenta, con olas que entraban en el barco; pero Jesús dormía. Los discípulos fueron a despertarlo:

—Señor, ¡sálvanos! ¡Nos vamos a ahogar! —gritaron.

—¿Por qué tienen miedo? —preguntó Jesús—. ¡Tienen tan poca fe!

Entonces se levantó y reprendió al viento y a las olas y, de repente, hubo una gran calma.

Los discípulos quedaron asombrados y preguntaron: ‘¿Quién es este hombre? ¡Hasta el viento y las olas lo obedecen!’”

1. Vamos a enfocarnos ahora en los externo...La tormenta.

- Cuáles son algunas tormentas que han estado visitándote en este último mes. Toma tiempo para sentir y no tengas miedo. Toma un tiempo para escribir con honestidad lo que esa tormenta te hace sentir y pensar. No juzgues lo que viene a tu mente. No escribas “debería sentirme, pero yo se que Tú...”, simplemente enfócate en tu corazón y escribe como te has sentido.
- Lee eso que has escrito en voz alta, recuerda que Dios te recibe así como estás. Tal vez ya has incluido estas preguntas en lo que has escrito pero sino, toma un tiempo para responderlas:
 - A qué le temo?
 - Cuál es el escenario que más me atemoriza o intimidad?
 - Qué preocupaciones estoy cargando a diario por esta tormenta.

- Una tormenta no está bajo nuestro control. No hay mucho que podamos hacer nosotros. Tener temor y ansiedad es parte de estar en una tormenta. Vuelve a hablar con Jesús sobre tu tormenta interna y repasa lo que has escrito.
- Usa tu imaginación, y mírate como uno de esos discípulos. Dónde estas? Mira a Jesús, Él está durmiendo. Qué quieres ir a decirle? Date permiso de despertarlo. Qué tiene que decir Él sobre lo que estás viviendo. Pídele que te de una imagen, palabra o texto que te ayuden a entregar esas cosas externas que no puedes controlar. Fíjate si El te dice algo sobre esas tormentas. Escribe lo que percibas que El y sus promesas te estas diciendo.
- De quién depende tu futuro? Esa es una pregunta simple de contestar pero recuérdale a tu alma y a tu corazón. Lee varias veces este pasaje recordando que Jesús está en tu barca a pesar de la tormenta.

Isaias 33:2 y 6

*“Señor, ten compasión de nosotros;
pues en ti esperamos.
Sé nuestra fortaleza cada mañana,
nuestra salvación en tiempo de angustia.
Él será la seguridad de tus tiempos,
te dará en abundancia salvación, sabiduría y conocimiento;
el temor del Señor será tu tesoro.”*

2. Piensa en tu propia barca. No lo que está fuera de ella. Piensa en tu barca como tu vida interna y tu corazón.
 - Si tu barca es tu vida interna, a dónde invitarías a Jesús a pasar tiempo? Cuáles áreas de tu vida interna sientes que Él ha estado sanando, apoyando o restaurando. Podrías hablar de ellas con Jesús y darle gracias. Adórale por su fidelidad.
 - Cuales “tablas” le enseñarías a Jesús que necesitan ser reforzadas. Tal vez las tablas están gastadas y necesitan ser renovadas. Podrías ponerle nombre a esas “tablas” de tu corazón.
 - Recuerda que las “tablas” y la reparación de la barca es Su especialidad. Toma un tiempo pidiéndole a Él que te ayude a descansar sabiendo que tú no puedes cambiar esas tablas, sino descansar de que Él está haciendo los trabajos de reparación. Si te sientes ansiosa, temerosa y te falta confianza, libremente háblalo con Él.

- Por último pídele si Él quiere algo de cooperación de tu parte mientras Él hace los trabajos de reparación. ¿Cómo puedo cooperar contigo mientras tú restauras mi barca? Espera a ver si te enseña o te dice algo.
 - Ahora mira otra vez las áreas que representan la tormenta. Podrías pedirle que te de una imagen, palabra o texto bíblico que te ayude a recordar que Él está en tu barca y que lo puedes despertar cuando te sientas con temor. Pídele que te ayude a recordar que venga lo que venga Él está en tu barca.
3. Por último, habla con a las tormentas, las verdades que has escuchado. Habla a tus tormentas la verdad de que Jesús está en tu barca; háblale a las tormentas y que Él está no sólo en control sino cuidando te ti.
 4. Dile al enemigo de tu alma, al que miente en tiempos de crisis que por más oscura que esté esta tormenta tú le perteneces a Cristo! Si el Espíritu te guía a hacerlo, toma un tiempo para escribir las mentiras que el enemigo ha estado diciéndote en esta tormenta. Pueden ser mensajes como "no vas a poder resistir", "tu futuro depende de alguien", "Dios te ha abandonado", "algo habrás hecho mal" y otras. A veces es importante discernir cuál es la mentira que estoy creyendo para poder batallarla con la Verdad.

Reprende al enemigo y en estos días resístelo y el tendrá que huir. (**Santiago 4:7**)

También háblale a tu barca y ánimale a creer, a descansar y a cualquier otra cosa que sientas que tu barca necesita recordar o recibir. Esta tormenta no durará toda la vida y a pesar de que te puedes sentir débil, El Señor te está haciendo más fuerte.

Consagra tu tiempo, y pídele al Espíritu que selle todo lo que has escuchado. Amén.