

RECURSO PARA FORMAR DISCÍPULOS

Selah

**HACIENDO UNA PAUSA
PARA ORAR EN UNA VIDA DE CONSTANTE
MOVIMIENTO**

Semana de Oración *Guía personal y grupos pequeños*



Iglesia del Pacto Evangélico

Ante las demandas que tenemos cada día, muchos de nosotros no tenemos un espacio para nosotros mismos. Esta "Semana de Oración" se enfoca en los salmos para ayudarnos a separar tiempo, hacer una pausa con propósito y orar.

Selah es una nota instructora musical que significa detente y escucha, toma una pausa y reflexiona. Selah significa detente. Observa. Escucha. ¿Cuándo fue la última vez que hizo una pausa? En los apuros y el tráfico de la vida, tomaría un momento para Selah? Haga una pausa. Deténgase, pero no solamente se pare. Haga una pausa con propósito, y haga una pausa para orar.



Departamento de Formación Cristiana
Iglesia del Pacto Evangélico
Página Web: CovChurch.org
Para información: Centro de Recursos del Pacto (800) 338-IDEA (4332)
Para pedidos: CovenantBookstore.com

Acerca del autor: John E. Aho vive en Dearborn, Michigan con su esposa Michelle y sus tres hijas. La vida en la ciudad del motor dificulta el desarrollar un estilo de vida de Selah, pero no es imposible. Tome tiempo cada día para hacer una pausa con propósito. Déle un giro a su rápido estilo de vida. Tome tiempo para detenerse. Incluso puede tomar un trayecto de 180 días a través de "Selah—una Pausa con Propósito." Para más información acerca de este recurso, contacte a christian.formation@covchurch.org.

Las citas están tomadas de la Biblia Reina Valera Versión 95.
Copyright © Sociedades Bíblicas Unidas, 1995. Used by permission.

Ambas versiones de la "Semana de Oración", tanto la de letra grande como la descargable, están disponibles en www.CovChurch.org

Este recurso también está disponible en Inglés y en Coreano.

Derechos Reservados 2011 Iglesia del Pacto Evangélico

Para recursos del Departamento de Formación Cristiana en español comuníquese con Wilson Herrera: wilson.herrera@covchurch.org

1^{er} DÍA **BENDECIDO**

LEA: Salmo 1

REFLEXIONE: Si nos detenemos lo suficiente, podemos darnos cuenta de que nuestra definición de éxito puede ser un poco diferente al punto de vista de la Escritura en cuanto a ser bendecido y fructífero. ¿A dónde acudimos cuando necesitamos redefinir el éxito?

David escribió que somos realmente bendecidos cuando nos deleitamos en la instrucción de Dios. ¿Qué significa ser bendecido? Le fue dicho a Abraham que su vida sería *bendita* para que el pudiera bendecir a otros. (Génesis 12:2) Jesús enseñó ciertas actitudes que serían bendecidas (Mateo 5:3-12). Usted será bendecido si ha sido misericordioso con otros. Sea amable. Tenga hambre de algo más profundo que el alimento físico. Haga las paces.

El ser bendecido significa estar divina y supremamente favorecido. Afortunado. Feliz. Contento.

Somos bendecidos cuando no caminamos (conducimos nuestras vidas) en el consejo (opiniones, creencias, pensamientos) de los malvados o nos interponemos en el camino de los pecadores, o nos sentamos con los burladores. Conduzca su vida en las palabras de aquellos que desean vivir justamente, rectamente, vidas integras de Dios. Sitúese (ponga sus pies firmes) en el camino de aquellos que quieren hacer lo correcto. Siéntese con aquellos que edifican a otros con sus palabras, en vez de derribarlos. ¿Dónde se encuentra usted?

David escribió que una vida bendita también es una vida fructífera. ¿Esta viendo el fruto del Espíritu (Gálatas 5:22-23) crecer en su vida? ¿Es usted más o menos amoroso? ¿Está usted más o menos gozoso? ¿Es usted más paciente ó menos? ¿Esta dando fruto de la vida de otros o en de la vida de otros? Su fruto crecerá como resultado de su fidelidad a las palabras de Dios, y de la llenura de Su presencia.

Los reyes tenían instrucciones de tener una copia de la palabra de Dios para ellos (Deuteronomio 17:18-20). Los guardaba de la vanagloria. Josue tenía la instrucción de leer la palabra de Dios día y noche (Josue 1:8-9). Lo ayudó a enfrentar sus miedos.

SELAH: ¿Cómo podría alguien ser más fructífero y bendecido en su vida si meditara en (se involucrara en pensamiento; reflexionara en) la palabra de Dios? ¿Qué es lo que ocurre en una persona que permite que estas palabras le hablen y lo saturan?

HAGA UNA PAUSA Y ORE: Mientras reflexiona en el Salmo 1, ¿Hay algunas personas que conozca que necesiten experimentar las bendiciones de Dios? Ore por alguien con quien pueda compartir las palabras de David.

EN GRUPO: Reflexione en las personas dentro de su familia en la fe que están viviendo una vida bendecida. Reflexionen juntos en Mateo 5:3-10. ¿Cómo puede ser este pasaje la base de una vida bendecida? ¿En que difiere de nuestra definición del éxito en nuestra cultura?

LEA: Salmo 2

REFLEXIONE: David pregunta: “¿Por que las naciones se rebelan?” Esa es una gran pregunta. ¿Por qué nos rebelamos? ¿Por qué hacemos nuestras propias cosas y vamos en nuestros propios caminos? ¿Por qué no podemos solamente seguir direcciones? ¿Por qué no podemos simplemente creerle a la gente cuando nos advierte que aprendamos de sus errores? ¿Por qué tenemos que cometer los nuestros? La razón es porque somos rebeldes por naturaleza. “No hay nadie que haga el bien, ni hay ni siquiera uno” (Salmo 14:3)

“Romparamos sus ligaduras y echamos de nosotros sus cuerdas” (v.3) ¿Cuánta gente piensa que creer en Dios es simplemente mucha restricción? Se sienten encadenados; acosados; retenidos.

No hay ningún área de la vida que puede vivirse sin restricciones. Pasando por la vida rápidamente tiene sus consecuencias. La respuesta de Dios es interesante.

“El que mora en los cielos se reirá” (v.4). ¿Sabía usted eso? Cuando tratamos de vivir la vida a nuestra manera, lo que trae como consecuencia es risa. Sin embargo no es algo que Dios de verdad encuentre gracioso. Es la clase de risa que da cuando te sorprendes de la descarada rebelión de alguien. Es reírte de la incredulidad de que alguien este cometiendo el mismo error una y otra vez.

La risa de Dios enseguida se convierte en corrección. Eso no es necesariamente lo que nosotros queremos. Pero es lo que necesitamos.

Muchos niños le dirán el por que los padres necesitan disciplinar a sus hijos. Ellos responderán que los niños pueden volverse muy desenfrenados si se les da poca dirección. El que dijo, “Mi hijo eres tu, yo te engendre hoy” (v.7), es el Padre que quiere guiarnos y disciplinarnos cuando lo necesitamos. Debemos de someternos a la autoridad y liderazgo de Dios en nuestras vidas, de otro modo nuestras vidas se caerán a pedruzcos (v. 9). Si somos sabios, nosotros “serviremos a Jehová con temor” (v.11).

SELAH: ¿De qué manera usted continúa en su propio camino y haciendo lo que usted quiere? ¿Cuáles son los resultados de vivir una vida rebelde? ¿Qué áreas de su vida necesitan ser sometidas al señorío de Dios? ¿Dónde necesita entregarse completamente a Dios?

HAGA UNA PAUSA Y ORE: Ore por aquellos que están viviendo en total rebelión. ¿Puede recordar a personas que se han alejado de la fe? Ore por ellos. Ore para que Dios les salve. Y ore, preguntando a Dios si es que es usted el que puede ayudar a traerlos de regreso.

EN GRUPO: Ore por miembros de la familia en la fe que no ha visto por algún tiempo. Ore para que Dios le de ideas innovadoras para atraerlos de regreso. Pregúntele a los estudiantes de su grupo si hay algunos amigos a los que usted puede recoger para llevar a un evento o a un servicio de adoración. Oren juntos por ellos.

LEA: Salmo 3

REFLEXIONE: Había veces en que los enemigos de David eran de países vecinos. Otras veces sus enemigos se encontraban en su propia casa.

Esta es una canción que David escribió cuando estaba escapando para salvar su vida—corriendo de su hijo, Absalón. Absalón era un hombre joven y de muy buen parecer (2 Samuel 14:25). El pudo haberse visto muy bien por fuera, pero por dentro era engañoso.

El segundo libro de Samuel registra la conspiración de Absalón, como “les robaba Absalón el corazón a los de Israel” (2 Samuel 15:6). Cuando le dijeron a David que todos los hombres de la ciudad seguían a Absalón, el huyó. Mientras subía la cuesta de los Olivos, David iba llorando, con la cabeza cubierta y los pies descalzos. (2 Samuel 15:30). Fue entonces cuando David escribió las palabras de esta oración.

Su esperanza, su expectativa era que Dios mirara su angustia y que actuara de su lado. Al punto de agotamiento él y los que le acompañaban descansaron. Se detuvieron. Hicieron una pausa con propósito. ¿Y usted, lo hará? ¿Se detendrá y descansará cuando este cansado de tanto correr?

“Con mi voz clamé a Jehová y él me respondió desde su monte santo” (v. 4). El dió a conocer sus oraciones, no en voz baja, sino en voz alta. ¿Cuándo fue la última vez que usted se sentó y tuvo una conversación con Dios de corazón a corazón?

Imagine sus pensamientos. “Yo clamo en voz alta. Sí, puedo orar en mi mente, pero esta mañana estoy clamando en voz alta. Estoy orando en voz alta. Estoy dando a conocer mis oraciones.” Después de que David escribió esa línea, el escribió “Selah.” Eso ocurre tres veces en esta pequeña canción. ¿Cuándo fue la última vez que usted hizo una pausa? David, estando fuera en el desierto fue forzado a hacer una pausa de todo lo que estaba ocurriendo alrededor de él y dentro de él.

Aunque nada había cambiado a su alrededor, algo cambio dentro de él. David fue capaz de conciliar el sueño. “Yo me acosté y dormí, y desperté, porque Jehová me sustentaba. (v.5) El sueño puede ser lo primero que se va cuando nos preocupamos de lo que esta pasando a nuestro alrededor. Pero cuando nos detenemos y damos a conocer nuestras preocupaciones a Dios en voz alta, encontramos el alivio que necesitamos para levantarnos refrescados, sostenidos y animados.

SELAH: ¿Cuándo fue la última vez que derramo su corazón a Dios? ¿Cree que Dios se sorprenda de su honestidad? ¿Cuáles son aquellas cosas por las cuales esta usted perdiendo el sueño?

HAGA UNA PAUSA Y ORE: Deje de hacer lo que esta haciendo ahora, y de a conocer en voz alta lo que esta pensando y lo que esta sintiendo. Verbalmente entregue esas áreas de su vida por las cuales esta perdiendo el sueño.

EN GRUPO: Compartan entre todos aquellas cosas que le causan a las personas el perder el sueño. Comenten cuales son las preocupaciones principales de la gente en su comunidad, y oren para que Dios les encuentre en donde ellos estén. Lean juntos Mateo 11:28-30 y oren esa verdad para la vida de las personas.

LEA: Salmo 4

REFLEXIONE: A veces necesitamos un recordatorio de que David era un esposo, un padre, y un rey en comando. Como era costumbre de todos los reyes, ellos escuchaban y dictaban sentencia cuando la gente acudía a ellos para que actuaran a su favor. Era un hombre muy ocupado. Había batallas que pelear y decisiones que tomar.

A veces todas esas responsabilidades causaban mucho estrés. Cuando leemos sus palabras, notamos que él estaba enfrentando la realidad y las presiones de la vida diaria—como un hombre de familia y como un líder.

Angustia. Gran dolor. Ansiedad. Tristeza. Sufrimiento mental agudo. Aflicción. Dificultades.

Mientras él enfrentaba sus miedos y dirigía su camino a través del dolor, sabía que tenía un Dios que lo escuchaba en sus dificultades. Estas no eran simplemente palabras de un hombre ideológico. En el pasado, cuando él clamó a Dios, Dios le dio alivio de los estreses de la vida. Cuando el escribió estos pasajes, lo hizo de sus previas experiencias. No estaba simplemente anhelando que Dios actuara. El sabía que Dios lo haría. “*Jehová oirá cuando yo a él clame.*” Él lo hará. Él lo hace. David tenía la prueba en su pasado. Luego David añadió algo que Pablo mas tarde cita: “*¡Temblad y no pequéis! Meditad en vuestro corazón estando en vuestra cama, y callad. Selah*” (v.3-4)

¿Recuerda alguna vez en la que usted clamó a Dios y él le respondió? El registrar cuando Dios actúa en su vida le dará la prueba para el futuro—si es que la necesita—cuando usted tal vez dude o se pregunte si Dios esta escuchándolo. Cuando usted siente las crudas emociones del enojo, puede perder la perspectiva. A pesar de que David continuaba enojado cuando puso su cabeza sobre la almohada, él reflexionó. El detuvo su vida un momento. El calló los pensamientos de enojo. El se quedó quieto en la presencia del Único que podía traerle paz.

SELAH: Deténgase y piense en las veces que Dios ha actuado en su vida. El mantener un diario le ayudará a recordar todas esas veces en las que Dios le escuchó cuando usted le llamó. Escriba esas cosas por las que usted esta agradecido. ¿A dónde puede acudir para calmar su vida?

HAGA UNA PAUSA Y ORE: Ore por los problemas que le ocasionan gran enojo. ¿Hay alguien en su círculo de amigos o de familiares que está teniendo dificultades para desprenderse de su enojo? Ore para que ellos hagan lo que David hizo: Se acuesten. Estén quietos. Hagan una pausa con propósito.

EN GRUPO: Lean juntos Efesios 4:20-27. Comenten de como el enojo le da una oportunidad al enemigo de nuestra alma de hacer mas daño, así como un lugar en donde aferrarse. Oren por cualquier problema de enojo que pueda existir dentro de su familia en la fe.

LEA: Salmo 5:1-6

REFLEXIONE: Respire profundo. Deje escapar el aire. El suspirar es el dejar salir el aire de una manera audible cuando usted se encuentra lleno de tristeza, cuando está cansado, o cuando está aliviado. David una vez escribió en el Salmo 38:9, “*Señor, delante de ti están todos mis deseos y mi suspiro no te es oculto.*” Usted sabe, Dios no solo escucha las palabras que decimos y lee nuestros pensamientos. Dios escucha y entiende nuestras respiraciones.

Casi puedo escucharlo admitir, “He sufrido mucho dolor últimamente que incluso mi suspiro se refleja en esta canción. ¿Usted se da cuenta de que mi Rey y mi Dios oye incluso mis suspiros? El oye el aire que respiro cuando estoy rodeado de tristeza. El escucha el aire que respiro cuando estoy en una depresión profunda. Estoy al extremo de mi cuerda, sin ser capaz de ya sostenerme y estoy pidiéndole a mi Rey que me sostenga.”

Él continúa. “*Atiende a la voz de mi clamor, Rey mío y Dios mío, porque a ti oraré.*” (v. 2)

Piense en eso. ¿Cuándo necesita usted ayuda? Usted necesita ayuda cuando se encuentra en problemas. Usted necesita ayuda cuando ya no puede más. Usted necesita ayuda cuando esta al final de sus propios recursos. Usted necesita ayuda cuando ya no le quedan fuerzas.

A pesar de que David se estaba enfrentando a un sinnúmero de problemas en el horizonte, aún así él se dirigió verticalmente. ¿Usted captó la manera en la que dijo mi Rey? Él no es solamente un Rey o el Rey. Él es mi Rey. Él no solamente es un Dios o el Dios. Él es mi Dios. ¿Es él tu Rey? ¿Es él tu Dios?

David le llama Rey a Dios. No importa cuanta influencia usted tenga, mas vale que se asegure de que está siendo influenciado. No importa que o a quien usted lidere, mas vale que se cerciore de que esta siendo guiado.

SELAH: El tercer versículo dice, “*Jehová, de mañana oirás mi voz.*” Deténgase y haga de Dios su primera opción. Vaya a Jesús incluso cuando lo único que pueda hacer sea suspirar. Dios escucha lo que usted dice en voz baja. ¿De que manera puede usted sostener mejor su relación con Dios hoy? ¿Puede usted decir como David, mi Rey y mi Dios?

HAGA UN PAUSA Y ORE: Comparta aquellas cosas que le ocasionan suspirar, y luego ore con otra persona. No tenga miedo de pedir ayuda.

EN GRUPO: Hablen de estrategias para hacer de Jesús su primera opción. ¿Cómo pueden ustedes ayudar, incluso a los niños y adolescentes entre ustedes, a pasar tiempo con Dios diariamente? Oren juntos para que más personas, en su iglesia y fuera de ella, experimenten a Dios como “mi Rey y mi Dios.”

LEA: Salmos 5:3, 7-12

REFLEXIONE: La expectativa es una actitud de esperar en anticipación. Es el grado de probabilidad de que algo ocurrirá. Usted puede tener grandes expectativas. Usted puede tener bajas expectativas. Puede contar con que grandes cosas ocurrirán para usted, o puede contar con que nunca logrará mucho. A veces cuando las personas han sido heridas por otros, sus expectativas pueden ser muy bajas. ¿Qué es lo que usted espera?

Escuche el corazón de David. Yo espero en expectativa. Yo espero con anticipación. Hay la fuerte probabilidad de que Dios responderá, Dios actuará. ¿Cómo es que sé esto? Porque Dios lo ha hecho una y otra y otra vez. No importa lo que esté pasando dentro de mí, no importa lo que ocurra a mi alrededor, yo espero ansiosamente por el *Como*. No el *si es que*. El *como*. Espero para ver *como* Dios me contestará. Tengo una actitud que espera con anticipación porque en cada etapa de mi vida, mi Rey y mi Dios me ha respondido.

Lo que vemos depende principalmente en lo que buscamos. La expectativa es una actitud de esperar con anticipación. Tu actitud determina tu altitud.

El leer los Salmos al tiempo que leemos la vida de David nos puede ayudar a mantener su manera de escribir canciones en perspectiva. A veces, cuando leemos la Escritura tendemos a pensar que éstas son solo ideales. Oímos estas verdades los domingos, pero ¿Realmente funcionan los lunes?

David no tan solo escribió sus canciones durante tiempos de celebración, sino también durante tiempos de debilidad y decepción. ¿Recuerda 2 Samuel 15? Creo que simplemente necesitamos un recordatorio de que cuando David escribió palabras como las del Salmo 3:4 “*Con mi voz clamé a Jehová y él me respondió*” él estaba escribiendo sus pensamientos cuando las cosas no marchaban muy bien. Es una cosa decirle que espere grandes cosas de Dios cuando en la vida todo marcha bien. Es muy diferente decirlo cuando está huyendo para salvar tu vida.

SELAH: ¿Qué es lo que usted está buscando? ¿Qué es lo que usted esta anticipando? ¿Qué es lo que esta esperando? ¿Qué es lo que puede hacer hoy para aumentar su expectativa? No importa lo que este ocurriendo a su alrededor, usted siempre puede cambiar lo que esta ocurriendo dentro de usted al poner la mirada arriba.

HAGA UNA PAUSA Y ORE: ¿Qué es lo que espera para su vida, su familia, o su iglesia? Cuando usted ora, ¿Se detiene, esperando con anticipación?

EN GRUPO: Mucha gente en la iglesia habla de los problemas que existen en la iglesia sin ser parte de la solución. Oren para que Dios les de soluciones. Oren no para que Dios les conteste, sino por como les contestará. Oren con expectativa, buscando el encontrar como Dios les responderá no pensando en si les responderá. Tomen un momento para hacer una pausa en silencio y escuchen la voz de Dios.

LEA: Salmo 6

REFLEXIONE:

Hay muchas emociones en los Salmos, y la sexta canción de David contiene refranes muy desgarradores. No tenemos un contexto para ello, pero la agonía emocional de David empezó a afectar a su cuerpo.

“*Estoy débil*”

“*Estoy cansado*”

“*Con mis lagrimas he mojado mi almohada*”

“*Mis ojos están hinchados del dolor*”

“*Estoy envejeciendo*”

El tormento emocional comenzó a establecerse como una aflicción física. Incluso sus huesos estaban en agonía. Algo lo había sacudido desde la raíz. El estrés nos puede debilitar, nos puede cansar, y nos puede acabar. Incluso puede comenzar a envejecernos. ¿Qué cosa(s) de la vida está(n) cobrando impuestos en tu vida?

A pesar de que todo en su vida y su cuerpo testificaba en su contra, David fue verticalmente. A pesar de que muchas cosas lo estaban acabando, tratando de derrotarlo, el levantó su voz.

“*Ten misericordia de mi*”

“*Sáname*”

“*Rescátame*”

“*Sálvame*”

A pesar de que ninguna de sus circunstancias había cambiado, el tenía ésta esperanza de ser escuchado. “*Jehová ha oído mi ruego; ha recibido Jehová mi oración.*” (v. 9). Usted, también, puede tener esa esperanza. No importa cual sea el dolor emocional o la agonía física, no permita que lo que lo arrastra hacia abajo lo mantenga abajo. Levante su voz a Dios para sentir su gracia, su sanidad, su rescate.

SELAH: ¿Está sintiendo dolor físico por lo que esta pasando en usted emocionalmente? ¿Dónde es que necesita la gracia de Dios? ¿Qué necesita que Dios sane? ¿De que necesita ser rescatado? Aquellos que necesitan ser rescatados del peligro usualmente hacen todo lo posible para pedir ayuda. ¿Dónde irías hoy para pedir la ayuda que necesitas?

HAGA UNA PAUSA Y ORE: Pida oración por aquellas áreas de su vida que lo hacen sentir enfermo físicamente y emocionalmente agotado. No tenga miedo de pedir ayuda. Una de las mejores ayudas viene mientras ora con otros que también están batallando.

EN GRUPO: Es posible que para este punto ya se sientan cómodos compartiendo con otros las dificultades que estén experimentando. Deje tiempo para que personas, en forma individual, compartan sus luchas si es que así lo desean. Asigne a alguien en el grupo para que ore por la persona inmediatamente después de que termine de compartir y antes de continuar con la siguiente persona.