



Guía de oración y reflexión

CÓMO USAR ESTA GUÍA

Cómo usar esta guía:

1. Encuentra un momento específico cada día - preferiblemente a la misma hora - para dedicar 10-15 minutos a esta práctica.
2. Lee despacio - No te apures. Permite que las palabras penetren en tu corazón.
3. Ora con honestidad total - Los Salmos te dan permiso para expresar cualquier emoción ante Dios. Úsalos.
4. Escribe tus reflexiones - Mantén un diario simple de lo que Dios te está enseñando.
5. Comparte con alguien - Al final de la semana, busca a alguien de nuestra comunidad para compartir lo que has aprendido.

¡Comencemos este camino juntos!

Que el Dios de toda gracia, quien puede lograr mucho más de lo que pudiéramos pedir o incluso imaginar mediante su gran poder que actúa en nosotros, te acompañe en cada paso de estos siete días hacia la libertad y sanidad completa.

Con amor pastoral y expectativa santa,



Pastor Eliud S. Morales

Pido en oración que, de sus gloriosos e inagotables recursos, los fortalezca con poder en el ser interior por medio de su Espíritu. Entonces Cristo habitará en el corazón de ustedes a medida que confíen en él. Echarán raíces profundas en el amor de Dios, y ellas los mantendrán fuertes. Espero que puedan comprender, como corresponde a todo el pueblo de Dios, cuán ancho, cuán largo, cuán alto y cuán profundo es su amor." - Efesios 3:16-19 (NTV)



SUGERENCIAS:

- Crea un espacio sagrado
- considera un compañero de jornada
- mantén un diario de jornada
- permítete flexibilidad





DÍA 1: SALIR DEL ESCONDITE

Pasaje: Géneis 3:9

Salmo: Salmo 139:1-2

"Oh Señor, has examinado mi corazón y sabes todo acerca de mí. Sabes cuándo me siento y cuándo me levanto; conoces mis pensamientos aun cuando me encuentro lejos."

Reflexión: Como Adán y Eva, cuando cargamos vergüenza, nuestro primer instinto es escondernos. Pero la pregunta de Dios "¿Dónde estás?" no nace de ignorancia, sino de ternura. No es una acusación, es una invitación a salir del escondite y ser visto tal como somos. Dios sigue buscando cercanía, comunión, restauración contigo hoy.

Oración: "Dios que todo lo sabes, reconozco que muchas veces me escondo de ti por vergüenza, por miedo, por sentir que no soy suficiente. Como David, te pido que me examines y conozcas mi corazón. Ayúdame a salir de mi escondite y a caminar hacia tu gracia. No permitas que viva más en las sombras de la vergüenza."



DÍA 2: RECONOCIENDO LAS MÁSCARAS

Pasaje: Isaías 64:6

Salmo: Salmo 51:10-12

"Crea en mí, oh Dios, un corazón limpio, y renueva la firmeza de mi espíritu. No me expulses de tu presencia, y no me quites tu Espíritu."

Reflexión: Las máscaras que usamos—del rendimiento, del éxito, del cristiano perfecto—son intentos de cubrir nuestra vergüenza y hacer que otros nos vean como valiosos. Pero Dios nos invita a la honestidad total, reconociendo que nuestros trapos de justicia propia nunca podrán cubrir lo que solo Su gracia puede sanar completamente.

Oración: "Padre, reconozco que he tratado de ganar tu amor y el de otros a través de máscaras. He vivido desde el rendimiento, la apariencia, y la religiosidad. Crea en mí un corazón limpio que no necesite esconderse detrás de un falso yo. Renueva mi espíritu para vivir en autenticidad ante ti."



DÍA 3: LA PRÁCTICA DE LA CONFESIÓN

Pasaje: Santiago 5:16

Salmo: Salmo 32:1-2

"¡Oh, qué alegría para aquellos a quienes se les perdona la desobediencia, a quienes se les cubre su pecado! Sí, ¡qué alegría para aquellos a quienes el Señor les borró la culpa^[b] de su cuenta, los que llevan una vida de total transparencia!"

Reflexión: La vergüenza se alimenta del secreto, pero la gracia florece en la luz. Cuando confesamos, no solo nombramos nuestro pecado o herida, también renunciamos a la máscara, soltamos la carga y abrimos espacio para que la gracia nos encuentre. La confesión nos libera del poder esclavizante de los secretos.

Oración: "Señor Jesús, gracias porque en la confesión no encuentro juicio sino gracia. Como el salmista, quiero experimentar el gozo de ser completamente conocido y completamente perdonado. Dame valor para confesar no solo ante ti, sino también ante otros en comunidad segura, sabiendo que allí encuentro sanidad."



DÍA 4: VESTIRSE DE LA NUEVA IDENTIDAD

Pasaje: Juan 1:12

Salmo: Salmo 103:11-12

"Pues su amor inagotable hacia los que le temen es tan inmenso como la altura de los cielos sobre la tierra. Llevó nuestros pecados tan lejos de nosotros como está el oriente del occidente."

Reflexión: Tu identidad no comienza en lo que haces, sino en lo que Dios declara sobre ti. Como Jesús, quien fue llamado "Mi Hijo muy amado" antes de hacer cualquier milagro, tú también eres hijo amado de Dios sin condiciones. Esta identidad es un regalo, no algo que se gana o se pierde por tu rendimiento.

Oración: "Padre celestial, así como declaraste sobre Jesús 'Este es mi Hijo muy amado', también hablas esa misma palabra sobre mí en Cristo. Ayúdame a vestirme cada día de esta identidad verdadera como tu hijo amado. Que no viva más desde la inseguridad sino desde la seguridad de tu amor inagotable."



DÍA 5: LIBERTAD DE LA CONDENACIÓN

Pasaje: Romanos 8:1

Salmo: Salmo 103:8-10

"El Señor es compasivo y misericordioso, lento para enojarse y está lleno de amor inagotable. No nos reprenderá todo el tiempo ni seguirá enojado para siempre. No nos castiga por todos nuestros pecados; no nos trata con la severidad que merecemos."

Reflexión: La diferencia entre culpa y vergüenza es crucial: la culpa dice "hice algo malo", la vergüenza dice "soy malo". Cristo no solo perdona lo que hicimos mal, sino que nos libera de la mentira de que somos defectuosos. En Él, no hay más condenación.

Oración: "Gracias, Jesús, porque en ti no hay condenación. Cuando el enemigo susurra que soy defectuoso o no suficiente, recordaré que tu voz es más fuerte declarando que soy libre, perdonado y amado. Ayúdame a vivir desde esta libertad, no desde la prisión de la vergüenza."



DÍA 6: LUZ EN LA COMUNIDAD

Pasaje: Mateo 5:14

Salmo: Salmo 27:1, 4

"El Señor es mi luz y mi salvación, entonces ¿por qué habría de temer? El Señor es mi fortaleza y me protege del peligro, entonces ¿por qué habría de temblar? Lo único que le pido al Señor —lo que más anhelo— es vivir en la casa del Señor todos los días de mi vida, deleitándome en la perfección del Señor y meditando dentro de su templo."

Reflexión: Cuando somos libres de la vergüenza, ya no necesitamos escondernos. Como luz del mundo, estamos llamados a brillar con la gracia que hemos recibido. Nuestra autenticidad y libertad invitan a otros a salir también de sus escondites hacia la gracia de Dios.

Oración: "Señor, que mi vida sea luz que apunte a ti. Que mi libertad de la vergüenza anime a otros a buscar también esa libertad en ti. Usa mi historia de gracia para traer sanidad a otros corazones quebrantados. Que sea una ciudad en lo alto de una colina que no puede esconderse."



DÍA 7: VIVIR DESDE LA GRACIA

Pasaje: Efesios 2:10

Salmo: Salmo 139:13-14

"Tú creaste las delicadas partes internas de mi cuerpo y me entretejiste en el vientre de mi madre. ¡Gracias por hacerme tan maravillosamente complejo! Tu fino trabajo es maravilloso, lo sé muy bien."

Reflexión: Eres la obra maestra de Dios, creado de nuevo en Cristo. No un accidente, no un error, no defectuoso. Eres una obra de arte divina con propósito eterno. Desde esta identidad segura, puedes servir y amar sin buscar validación, sino desde el desborde de la gracia recibida.

Oración: "Padre creador, gracias por hacerme maravillosamente complejo, por crearme de nuevo en Cristo Jesús. Ayúdame a vivir cada día desde la seguridad de ser tu obra maestra, no desde la inseguridad de la vergüenza. Que todo lo que haga fluya desde tu gracia, no desde mi necesidad de validación."

