IGLESIA THEOPOLIS

7 DÍAS DE

oración y reflexión

Quietos en la barca



QUIETOS · EPISODIO 3

MARCOS 4:35-41 · NTV

23 AL 29 DE NOVIEMBRE

CÓMO USAR ESTA GUÍA

Texto base: Marcos 4:35-41 | Lucas 10:38-42 | Salmos 107:28-31 | Salmos 46:10

Predicó: Eliud Morales | Semana del 23 al 29 de noviembre de 2026

"Hay una paz que no llega cuando se calma la tormenta. Llega cuando descubres quién va en la barca." — Eliud Morales

Esta semana nos subimos a la barca con los discípulos, en la noche en que el lago parecía que se los iba a tragar. Cada día tiene un versículo, una reflexión breve, una pregunta y una oración. No necesitas más de quince minutos. Empezamos con una verdad incómoda: la tormenta les llegó por obedecer. Después escuchamos la pregunta que la ansiedad nos hace gritar, "¿no te importa?", aprendemos a quedarnos quietos, damos gracias en la mesa, distinguimos la voz del Pastor en medio de la estampida y nos sentamos con María a los pies de Jesús. Terminamos con la pregunta de los discípulos: ¿quién es este hombre? Cada día, haz la herramienta de la semana: tres minutos quieto y tres gracias. Esta guía no es una tarea. Es una invitación a descubrir quién va en tu barca.

CRUCEMOS AL OTRO LADO

Marcos 4:36 (NTV): *"Así que dejaron a las multitudes y salieron con Jesús en la barca (aunque otras barcas los siguieron)."*

Reflexión: Ese día Jesús había enseñado desde una barca a una multitud enorme. Todo el día. Y al atardecer, agotado, les dijo a sus discípulos: "Crucemos al otro lado del lago". Se lo llevaron tal como estaba, y se quedó dormido en la parte de atrás, con la cabeza en una almohada. Fíjate en la secuencia: escucharon a Jesús, cruzaron con Jesús y encontraron la tormenta. La tormenta no les llegó por desobedecer. Les llegó por obedecer. Fue Jesús quien dijo "crucemos". Muchos de nosotros pensamos que, si estamos haciendo lo correcto, no deberían llegar tormentas. Y cuando llegan, sospechamos que hicimos algo mal. Pero obedecer a Jesús no te exime de la tormenta. Lo que sí te garantiza es que él va en la barca. Te confieso algo: muchas veces he corrido a la quietud con Dios y he encontrado paz. Pero otras veces, justo cuando busco la quietud, se desatan las tormentas, afuera y adentro de mí. Si te ha pasado, no estás haciendo nada mal. Estás en la barca de los discípulos. Hoy no te pido que expliques tu tormenta. Solo que recuerdes quién cruzó contigo.

Pregunta: ¿Qué tormenta te ha llegado mientras tratabas de hacer lo correcto? ¿Qué cambia si recuerdas que Jesús cruzó contigo?

Oración: Señor, yo crucé contigo y aun así llegó la tormenta. No entiendo todo, pero sé que vas en mi barca. Hoy no te pido que me expliques el viento. Te pido que me recuerdes que estás aquí. Amén.

¿NO TE IMPORTA?

Marcos 4:38 (NTV): *"Jesús estaba dormido en la parte posterior de la barca, con la cabeza recostada en una almohada. Los discípulos lo despertaron: «¡Maestro! ¿No te importa que nos ahoguemos?», gritaron."*

Reflexión: En esa barca había pescadores de profesión. Sabían leer el cielo. Su miedo no era un malentendido: las olas eran reales y el agua dentro de la barca era real. Tu tormenta también es real. Pero escucha lo que la ansiedad les hizo gritar: "¿No te importa que nos ahoguemos?". La ansiedad no te dice lo que va a pasar. Te dice lo que temes. Y cuando la dejamos repetirnos el miedo, empezamos a creer dos mentiras. La primera: "Esto que temo va a pasar, sí o sí". Los discípulos no preguntaron si se iban a ahogar; lo dieron por hecho. La segunda: "Si Dios no se ha movido como yo quiero, cuando yo quiero y donde yo quiero, es porque no le importa". Jesús estaba ahí mismo, mojándose con la misma agua, y aun así le preguntaron si le importaba. La ansiedad te repite tus miedos, y tus miedos te hacen creer mentiras acerca de tu Padre. Esta noche, en La Caldera, vamos a escuchar testimonios de lo que Dios ha hecho en estas semanas. Ven a escucharlos. A veces, la mejor respuesta a "¿no te importa?" es la historia de alguien que estuvo en tu misma barca.

Pregunta: ¿Cuál de las dos mentiras has creído más esta semana? ¿Qué te dice la ansiedad sobre lo que le importas a Dios?

Oración: Maestro, muchas veces te he preguntado si te importa. Perdóname por medir tu amor por lo rápido que te mueves. Tú estás en mi barca. Ayúdame a creerle a tu presencia más que a mi miedo. Amén.

QUÉDENSE QUIETOS

Salmos 46:10 (NTV): "*¡Quédense quietos y sepan que yo soy Dios!*"

Reflexión: El Salmo 46 empieza con montañas que se derrumban y mares que rugen. Y en medio de todo eso, Dios dice: "Quédense quietos". No es una sugerencia de relajación. En el versículo anterior, Dios quiebra el arco y rompe la lanza. Quedarse quieto es soltar las armas, dejar caer las manos, dejar de pelear porque alguien más fuerte está peleando por ti. Si la ansiedad funciona repitiéndote mentiras, el antídoto es repetirte la verdad. Por eso la herramienta de esta semana es tan sencilla. Siéntate, apaga las notificaciones y pon una alarma de tres minutos. Al inhalar, ora en silencio: "Me quedo quieto…". Al exhalar: "…porque sé que tú eres Dios". Cuando la mente se vaya a la lista de pendientes, no te regañes. Vuelve a la frase. Y antes de levantarte, nombra tres cosas por las que le das gracias a Dios hoy. Cosas concretas, y por lo menos una que no hayas dicho antes. Hoy te llega al correo y al App la práctica guiada. Escúchala y haz tus primeros tres minutos acompañado.

Pregunta: ¿Qué pasó en ti durante esos tres minutos? ¿Qué te costó más: quedarte quieto o soltar lo que tenías en las manos?

Oración: Padre, suelto las armas. Dejo caer las manos. Me quedo quieto, porque sé que tú eres Dios. Gracias por pelear por mí lo que yo no puedo pelear. Amén.

TRES GRACIAS EN LA MESA

Salmos 107:31 (NTV): *"Que alaben al Señor por su gran amor y por las obras maravillosas que ha hecho a favor de ellos."*

Reflexión: Hoy es Acción de Gracias. Y el salmo que más se parece a la noche de la barca termina justamente así: con gente que da gracias. En el Salmo 107, unos marineros clamaron en medio de la tormenta, y Dios calmó la tormenta hasta convertirla en un susurro y los llevó al puerto sanos y salvos. Después de la quietud, viene la alabanza. La gratitud es la otra mitad de la quietud. Es acordarte de quién ha ido en tu barca todo este tiempo. La ansiedad tiene muy mala memoria para lo que Dios ya hizo, y una memoria perfecta para lo que podría salir mal. Dar gracias es entrenar la memoria a favor de la verdad. Hoy, antes de comer, pide que cada persona en la mesa nombre algo por lo que le da gracias a Dios este año. No tiene que ser largo ni bonito. Tiene que ser verdad. Y si este año comes solo, o si la mesa está más vacía que antes, no te saltes este día. Nombra tus tres gracias delante de tu Padre. Él también se sienta a tu mesa.

Pregunta: ¿Qué ha hecho Dios en tu barca este año que no le has agradecido todavía? ¿Qué gracias vas a nombrar hoy en la mesa?

Oración: Señor, gracias por tu gran amor y por las obras maravillosas que has hecho a mi favor. Hoy quiero acordarme de todo lo que has hecho, y no solo de lo que temo. Bendice nuestra mesa y a los que hoy la tienen vacía. Amén.

LA VOZ DEL PASTOR

Juan 10:27 (NTV): *"Mis ovejas escuchan mi voz; yo las conozco, y ellas me siguen."*

Reflexión: ¿Has visto alguna vez una estampida? Un animal percibe un peligro y sale corriendo, y el resto corre detrás sin haber visto lo que vio el primero. Nadie se detiene a preguntar si el peligro es real. Hoy muchos viven una estampida literal: filas, ofertas, prisa por comprar antes de que se acabe. Pero hay estampidas que no se ven: en las noticias, en las redes, en el chat de la familia. Todo el mundo corriendo por algo que alguien dijo que vio. Jesús dice que sus ovejas lo siguen porque conocen su voz, y que huyen de la voz que no conocen. Las ovejas también corren. Pero no detrás de cualquier voz. En medio de la estampida, la oveja no se guía por el ruido. Se guía por la voz de su Pastor. Y no puedes reconocer una voz que nunca escuchas en silencio. Si nunca practicas la quietud, la voz más fuerte que vas a escuchar no va a ser la del Pastor. Va a ser la de la estampida. Hoy, antes de abrir el celular, haz tus tres minutos quieto. Escucha primero la voz que conoces.

Pregunta: ¿Detrás de qué estampida has corrido esta semana? ¿Qué te ayuda a reconocer la voz del Pastor en medio del ruido?

Oración: Buen Pastor, hay muchas voces corriendo a mi alrededor. Quiero conocer la tuya tan bien que pueda distinguirla en medio del ruido. Háblame en la quietud. Yo te sigo. Amén.

SOLO UNA COSA

Lucas 10:41-42 (NTV): *"El Señor le dijo: —Mi apreciada Marta, ¡estás preocupada y tan inquieta con todos los detalles! Hay una sola cosa por la que vale la pena preocuparse. María la ha descubierto, y nadie se la quitará."*

Reflexión: En la cocina de Marta no había tormenta. Había una casa llena de cosas por hacer. Y aun así Marta le hizo a Jesús una pregunta muy parecida a la de la barca: si le parecía justo que ella hiciera todo el trabajo sola. Quiero ser justo con Marta. Ella abrió su casa para recibir a Jesús. Servir es bueno. El problema no es servir. El problema es cuando el hacer se convierte en la medida del amor. Es la voz del huérfano otra vez: "Tienes que hacer más para demostrar que de verdad amas a Jesús". ¿Cómo sé si estoy en la cocina de Marta? Si he pensado que, como los demás no trabajan con mi intensidad y mi urgencia, a mí me importa más que a ellos. Pero mira la respuesta de Jesús: la llama por su nombre con ternura. No la regaña. La invita. La prisa siempre nos quiere ocupados en lo urgente y lo bueno, por encima de lo necesario y lo mejor: estar con Jesús. La prisa religiosa se siente como fidelidad. Hoy, siéntate a sus pies antes de servir.

Pregunta: ¿En qué parte de tu vida el hacer se ha vuelto la medida de tu amor por Jesús? ¿Qué te costaría sentarte a sus pies hoy?

Oración: Señor, tú me llamas por mi nombre. Confieso que muchas veces he querido demostrarte mi amor con prisa. Hoy escojo la mejor parte: estar contigo. Que mi servicio salga de tus pies y no de mi ansiedad. Amén.

¿QUIÉN ES ESTE HOMBRE?

Marcos 4:41 (NTV): *"Los discípulos estaban completamente aterrados. «¿Quién es este hombre? —se preguntaban unos a otros—. ¡Hasta el viento y las olas lo obedecen!»."*

Reflexión: Jesús se despertó y dijo a las olas: "¡Silencio! ¡Cálmense!". Y hubo una gran calma. Fíjate en el orden: primero los rescató, y después les preguntó por qué tenían miedo. No los dejó en el agua por tener poca fe. Y entonces los discípulos, que antes le tenían miedo a la tormenta, le tuvieron asombro al que la calmó. Se habían criado orando los Salmos, y sabían que solo el Señor podía hacer callar al mar. Esa noche vieron al Dios de los Salmos dormido en una almohada, con los pies mojados. Hay una paz que no llega cuando se calma la tormenta. Llega cuando descubres quién va en la barca. Hoy termina esta guía, y la serie. Estas tres semanas aprendimos tres cosas: confía, porque tu Padre sabe. Ora, porque tu Padre escucha. Quédate quieto, porque Jesús va en la barca. Y la noche antes de la cruz, Jesús les dejó a estos mismos discípulos un regalo: su paz. No es una técnica. Es una herencia. La tormenta es real. Pero no estás solo en ella.

Pregunta: ¿Qué descubriste de Jesús en estas tres semanas que no sabías antes? ¿Cuál de las tres herramientas te vas a llevar?

Oración: Jesús, tú eres el que calma el mar. Gracias porque vas en mi barca. Hoy confío, porque mi Padre sabe. Oro, porque mi Padre escucha. Y me quedo quieto, porque sé que tú eres Dios. Amén.

THEOPOLIS

SALMOS PARA LA TORMENTA

Oraciones que Dios dejó para tu tormenta de hoy

Los siete días terminan, pero las tormentas vuelven. Los Salmos están llenos de oraciones que Dios proveyó hace miles de años para la tormenta que pasas hoy. Usa uno en tus tres minutos quieto: léelo despacio, quédate con una línea y repítela.

1. **Salmo 46, cuando todo tiembla.** Dios es refugio aunque las montañas se derrumben. Repite: "Me quedo quieto, porque sé que tú eres Dios".
2. **Salmo 107, cuando sientes que te hundes.** Clamaron en la tormenta y él la calmó hasta convertirla en un susurro.
3. **Salmo 4, cuando no puedes dormir.** Una oración para la noche y la paz de descansar en Dios.
4. **Salmo 23, cuando te sientes solo.** El Pastor va contigo aun en el valle más oscuro.
5. **Salmo 121, cuando miras al futuro.** Tu ayuda viene del Señor, que no duerme.
6. **Salmo 42, cuando el alma está triste.** Háblale a tu alma y vuelve a poner tu esperanza en Dios.
7. **Salmo 89, cuando necesitas asombrarte.** Él gobierna los océanos y domina las olas.

«Les dejo un regalo: paz en la mente y en el corazón. Y la paz que yo doy es un regalo que el mundo no puede dar.» (Juan 14:27 NTV)

Si la tormenta que vives ya te roba el sueño, el apetito o las ganas de vivir, buscar ayuda, a un pastor, a un hermano o a un profesional, no es falta de fe. Es gritar como los discípulos: "¡Maestro!".