

7 DÍAS DE

oración y reflexión

Basado en la serie:

EN
BUSCA
DEL
REINO



CÓMO USAR ESTA GUÍA

Texto base: Mateo 6:24-34 | Salmo 37:3-5,7 | Isaías 26:3 | Génesis 1:27

Predicó: Nicole López | Semana del 23 al 29 de agosto de 2026

"Dios no pide tu esfuerzo. Pide tu confianza — y la confianza no carga, descansa." — Nicole López

El domingo pasado, Nicole nos llevó a un lugar donde casi todos vivimos atascados: la ansiedad. No la ansiedad como diagnóstico clínico, sino esa mente partida entre dos amos que Jesús describe en Mateo 6 — una parte que quiere confiar en Dios, y otra que sigue calculando, midiendo, racionando. Nicole fue honesta con nosotros: nos contó del huracán María, del freezer, del control que ella misma busca cuando la incertidumbre aprieta. Y desde ahí nos llevó al corazón del pasaje: dos preguntas que nos ayudan a ver a quién servimos de verdad, y una imagen — cinco cajas — que no se nos va a olvidar. Esta semana vamos a caminar juntos por Mateo 6, por el Salmo 37, por Isaías, hasta llegar a una verdad que sostiene todo lo demás: no fuiste hecho para cargar solo lo que nunca fue tuyo para cargar.

UN SOLO DUEÑO

Mateo 6:24 (NTV): *"Nadie puede servir a dos amos. Pues odiará a uno y amará al otro; será leal a uno y despreciará al otro. No se puede servir a Dios y estar esclavizado al dinero."*

Reflexión: El domingo, Nicole abrió la puerta con esta frase de Jesús, y quiero que te detengas en ella conmigo. Jesús no empieza hablando de ansiedad. Empieza hablando de dueños. En el griego, la palabra que se traduce como "dividido" es merizo — partir en dos, romperse en direcciones opuestas. Y aquí está lo importante: Jesús no dice que sirvas mal a dos amos. Dice que no puedes servir bien a ninguno, porque el solo intento te parte por la mitad. ¿Es posible que hayas estado tratando de servir a dos amos sin llamarlo así? Quizás no es dinero literalmente — puede ser el control, la aprobación de alguien, una meta que se volvió más importante que tu paz. Todos tenemos un "amo" que compite por el lugar que solo le pertenece a Dios. Nicole nos recordó algo que quiero que lleves contigo hoy: esta palabra, merizo, la vamos a seguir toda la semana, porque es el hilo que conecta todo lo que Jesús va a decirnos sobre la ansiedad. La división no es el problema de fondo — es el síntoma. El problema de fondo es a quién le has entregado, de verdad, el lugar de dueño. Hoy no te pido que resuelvas nada. Solo te pido que identifiques: ¿qué está compitiendo con Dios por el trono de tu vida esta semana?

Pregunta: ¿Qué ha estado compitiendo con Dios por el lugar de "amo" en tu vida esta semana?

Oración: Padre, hoy reconozco que muchas veces trato de servirte a ti y a otra cosa al mismo tiempo. Perdóname por las veces que le he dado a otro el lugar que solo te pertenece a ti. Ayúdame esta semana a ver con claridad a quién le sirvo de verdad. Amén.

UNA SOLA MENTE

Mateo 6:25-27 (NTV): *"Por eso les digo que no se preocupen por la vida diaria, si tendrán suficiente alimento y bebida, o suficiente ropa para vestirse. ¿Acaso no es la vida más que la comida y el cuerpo más que la ropa? Miren los pájaros. No plantan ni cosechan ni guardan comida en graneros, porque el Padre celestial los alimenta. ¿Y no son ustedes para él mucho más valiosos que ellos? ¿Acaso con todas sus preocupaciones pueden añadir un solo momento a su vida?"*

Reflexión: Ayer nos quedamos con una palabra: merizo, dividir. Hoy Nicole nos mostró algo que a mí también me sorprendió cuando lo escuché: la palabra griega para "preocuparse" en este pasaje, merimnao, viene de la misma raíz. No es casualidad. Jesús no cambió de tema entre el verso 24 y el 25 — siguió hablando de lo mismo. Y esto cambia todo. Porque si la ansiedad es, en el fondo, una mente dividida entre dos amos, entonces la ansiedad no es solo un sentimiento incómodo que hay que soportar. Es la señal de que algo, en algún lugar, está compitiendo por el trono. Pero escucha esto: Jesús no nos manda a dejar de sentir. Nos señala a los pájaros. Y aquí Nicole hizo una aclaración que vale la pena repetir: los pájaros sí se mueven, sí buscan, sí trabajan. Lo que no hacen es acumular por miedo al mañana. La diferencia entre un pájaro y una persona ansiosa no es el esfuerzo — es la división. El pájaro busca con una sola mente. Nosotros, muchas veces, buscamos con la mente partida: una mano trabajando, la otra apretando fuerte por miedo a que no alcance. ¿Es posible que estés cansado no por lo que haces, sino por la manera dividida en que lo estás haciendo? Dios no te está pidiendo menos esfuerzo. Te está invitando a una sola mente.

Pregunta: ¿En qué área de tu vida sientes que estás trabajando con "una mano ocupada y la otra apretando por miedo"?

Oración: Señor, reconozco que muchas veces mi cansancio no viene solo del trabajo, sino de cargarlo con el corazón dividido. Enséñame a buscar como los pájaros: con confianza, no con miedo. Sana hoy la división en mi mente. Amén.

QUÉDATE QUIETO

Salmo 37:3-5,7 (NTV): *"Confía en el Señor y haz el bien; entonces vivirás seguro en la tierra y prosperarás. Deléitate en el Señor, y él te concederá los deseos de tu corazón. Entrega al Señor todo lo que haces; confía en él, y él te ayudará... Quédate quieto en la presencia del Señor, y espera con paciencia a que él actúe."*

Reflexión: El domingo, Nicole nos dijo algo que quiero que no se te pase: "en el plan de oración van a encontrar el Día 3, donde vamos a poner Mateo 6 al lado del Salmo 37." Y aquí estamos. David escribió este salmo siglos antes de que Jesús predicara el Sermón del Monte, pero está diciendo exactamente lo mismo. "No te inquietes" — la misma raíz de división y ansiedad que vimos ayer. Y la receta de David es casi idéntica a la de Jesús: confía, deléitate, entrega, quédate quieto. Fíjate en el verbo del versículo 5: entrega. No dice "entiende todo lo que haces" ni "controla todo lo que haces". Dice entrega. Es el mismo movimiento que las cinco cajas que Nicole trajo al altar el domingo: no se trata de eliminar lo que cargas, se trata de decidir quién sostiene la base. Y esto, familia, lo cambia todo: el Padre nunca ha cambiado de parecer sobre esto. Lo dijo por medio de David hace tres mil años. Lo dijo por medio de Jesús en el monte. Te lo está diciendo a ti hoy, en tu propia sala, con tu propia lista de preocupaciones. Quédate quieto no es una orden para los pasivos. Es una invitación para los que ya se cansaron de cargar solos.

Pregunta: ¿Qué significaría para ti, esta semana, "quedarte quieto en la presencia del Señor" en medio de tu preocupación más grande?

Oración: Padre, hoy quiero entregarte lo que he estado cargando con mis propias manos. Ayúdame a quedarme quieto, a esperar con paciencia, a confiar sin necesitar ver el resultado primero. Amén.

EL ESPEJO DEL SACRIFICIO

Mateo 6:31-32 (NTV): *"Así que no se preocupen por todo eso diciendo: '¿Qué comeremos?, ¿qué beberemos?, ¿qué ropa nos pondremos?'. Esas cosas dominan el pensamiento de los incrédulos, pero su Padre celestial ya conoce todas sus necesidades."*

Reflexión: Hoy quiero ser directo contigo, porque Nicole lo fue con nosotros el domingo, y esto es demasiado importante para suavizarlo. Jesús dice que estas preguntas — ¿qué comeré, qué beberé, qué me pondré? — dominan el pensamiento de los incrédulos. No dice "los pobres". No dice "los que tienen problemas económicos reales". Dice los incrédulos. El problema nunca fue tener necesidades — todos las tenemos. El problema es vivir dominado por ellas, como si nadie más se estuviera ocupando de nosotros. Nicole nos dio una manera práctica y, honestamente, incómoda de descubrir a quién le servimos de verdad: uno hace sacrificios por su dios. Todos, sin excepción, sacrificamos por lo que verdaderamente adoramos. Así que hoy te voy a hacer la misma pregunta que ella nos hizo: ¿por qué cosa haces sacrificios sin quejarte? ¿A qué le das tu tiempo, tu energía, tu paz mental, sin que nadie te lo pida? Tómame un momento, en silencio, y completa esta frase: "El _____ es mi dios." No te lo pregunto para avergonzarte. Te lo pregunto porque, como dijo Nicole, no es acusación — es un espejo. Y la segunda mitad del versículo 32 es la buena noticia detrás de la confrontación: "su Padre celestial ya conoce todas sus necesidades." Antes de que se lo pidas. Antes de que lo calcules con ansiedad a las tres de la mañana.

Pregunta: Completa con honestidad: "¿Por qué cosa haces sacrificios sin quejarte, y qué te dice eso sobre a quién le sirves de verdad?"

Oración: Señor, hoy me miro en el espejo que me pusiste delante. Perdóname por las veces que he sacrificado más por otras cosas que por mi amor a ti. Quiero que tú seas, de verdad, mi único dios. Amén.

LO QUE SOSTIENE TODO

Mateo 6:33 (NTV): *"Busquen el reino de Dios por encima de todo lo demás y lleven una vida justa, y él les dará todo lo que necesiten."*

Reflexión: El domingo, Nicole no se quedó solo con palabras. Trajo cinco cajas al altar. Cuatro representaban el dinero, las metas, las relaciones y el trabajo — cosas buenas, necesarias, que Dios mismo nos dio. Las apiló una sobre otra, sin nada más como base. Se veía bien. Se sostenía. Hasta parecía fuerte. Entonces la empujó. Y se cayó. Después puso la quinta caja — el Reino de Dios — en la base, y las mismas cuatro cosas encima. Las mismas cuatro cajas, el mismo dinero, las mismas metas, las mismas relaciones, el mismo trabajo. Lo único que cambió fue lo que estaba debajo. La empujó con la misma fuerza. Esta vez no se cayó. Y aquí está lo importante: "busquen el reino de Dios por encima de todo lo demás" no es una lista de prioridades donde Dios está primero y el resto después, como quien hace fila. Es una base. Todo lo demás no compite con el Reino — todo lo demás descansa sobre el Reino, o se cae. ¿Es posible que hayas estado organizando tu vida alrededor de lo bueno, pero no alrededor de lo primero? El dinero no fue diseñado para sostener tu vida. Las relaciones tampoco. Ni siquiera tus metas más nobles. Y cuando les pedimos que hagan lo que no fueron hechas para hacer, tarde o temprano, se caen. Pregúntate hoy: ¿cuál de tus cajas ha estado cargando la base?

Pregunta: ¿Cuál de tus "cajas" — dinero, metas, relaciones, trabajo — ha estado cargando la base de tu vida en lugar del Reino?

Oración: Padre, quiero que tú seas la base de todo lo demás en mi vida, no una caja más encima de otras cosas. Ayúdame a mover lo que he puesto en tu lugar. Que todo lo demás descansa sobre ti. Amén.

UNA MENTE ENTERA

Mateo 6:34 e Isaías 26:3 (NTV): *"Así que no se preocupen por el mañana, porque el día de mañana traerá sus propias preocupaciones. Los problemas del día de hoy son suficientes por hoy." (Mateo 6:34) / "Tú guardarás en perfecta paz a todos los que confían en ti, a todos los que concentran en ti sus pensamientos." (Isaías 26:3)"*

Reflexión: Antes de cerrar el domingo, Nicole fue cuidadosa con algo que quiero repetir aquí: nada de esto niega el dolor real. Si esta semana estás cargando una pérdida de verdad, este mensaje no es "deja de sentir lo que sientes." Es una invitación a decidir quién carga el peso: tú solo, o el Padre que ya conoce lo que te hace falta. Nicole nos dejó con dos herramientas, y quiero dártelas con el mismo detalle que ella. La primera es reorientarte. Antes de tomar cualquier decisión esta semana sobre esa "caja" específica que identificaste ayer — dinero, trabajo, una meta, una relación — detente 60 segundos y ora primero. No se trata solo de cambiar tu actitud al decidir. Se trata de cambiar el orden de tus pasos. La segunda es descansar. No el descanso de no hacer nada — las aves también se mueven. Es el descanso de no cargar tú solo lo que nunca fue tuyo para cargar. Cuando sientas que tu mente se empieza a partir en dos otra vez, entrégalo con una frase corta: "Padre, esto es tuyo, no mío." Isaías lo dice de otra manera: la paz perfecta no es la ausencia de tormenta. Es una mente que ya no está partida entre dos amos. Es una mente completa, entregada a Uno solo. Y aquí está lo importante, familia: fuiste hecho a imagen de Dios. Si Él viste con tanto cuidado a una flor que dura un día, ¿cuánto más se va a ocupar de ti?

Pregunta: Esta semana, ¿qué decisión concreta puedes "reorientar" deteniéndote a orar antes de decidir?

Oración: Padre, esto es tuyo, no mío. Ayúdame a detenerme antes de decidir, y a entregarte en el momento exacto lo que me quiere dividir. Guárdame en perfecta paz, con mi mente puesta en ti. Amén.

LLEVAS SU IMAGEN

Génesis 1:27 (NTV): *"Así que Dios creó a los seres humanos a su propia imagen. A imagen de Dios los creó; hombre y mujer los creó."*

Reflexión: Llegamos al último día de esta semana, y quiero cerrar donde Nicole cerró el domingo: "Dios no pide tu esfuerzo. Pide tu confianza — y la confianza no carga, descansa." Toda esta semana hemos hablado de una mente dividida que Jesús quiere sanar. Hemos visto las cajas, el sacrificio que revela a quién servimos, la invitación a reorientarnos y a descansar. Y quiero terminar recordándote por qué todo esto es posible: no eres solo un pájaro que Dios alimenta por un día, ni un lirio que Él viste por veinticuatro horas. Fuiste hecho a Su imagen. Eso significa que la misma atención con la que Dios cuida los detalles más pequeños de la creación, la tiene puesta en ti — no por un día, sino para siempre. Así que esta semana no termina aquí. Termina en tu grupo, en tu mesa, con la persona con la que caminas de cerca. La pregunta que Nicole nos dejó sigue abierta: ¿qué cosa, si dejara de ser primero en tu vida, le haría espacio al Reino? No la contestes solo. Dios no pide que resuelvas tu ansiedad con más esfuerzo espiritual. Pide que confíes en Él lo suficiente como para dejar que otros caminen contigo hacia la respuesta. Esa es la vida del Reino: no una carga que llevas solo, sino un peso que se comparte, entregado a Uno solo.

Pregunta: ¿Qué cosa, si dejara de ser primero en tu vida, le haría espacio al Reino? ¿Con quién vas a caminar esta semana hacia esa respuesta?

Oración: Padre, gracias porque llevo tu imagen y tu cuidado nunca ha dependido de mi esfuerzo. Ayúdame a vivir esta semana con una mente entera, entregada a ti, y a caminar acompañado hacia donde tú me estás llevando. Amén.

PARA GRUPOS DE CASA / LA CALDERA

Si usas esta guía en grupo, te sugerimos estas preguntas para el tiempo de reflexión compartida:

1. ¿Qué está compitiendo con Dios por el lugar de "amo" en tu vida en esta temporada?
 2. ¿En qué área sientes que estás "trabajando con una mano y apretando con la otra por miedo"?
 3. ¿Qué te cuesta más — confiar, deleitarte, entregar, o quedarte quieto delante de Dios — y por qué?
 4. Si completaras la frase "El ___ es mi dios" con total honestidad, ¿qué escribirías, y qué te sorprende de esa respuesta?
 5. ¿Cuál de tus "cajas" — dinero, metas, relaciones, trabajo — ha estado cargando la base de tu vida, y qué necesitarías cambiar esta semana para moverla?
-