QUIETOS · EPISODIO 1

7 DÍAS DE

oración y reflexión

EL PADRE SABE

Mateo 6:25-34 · 8 al 14 de noviembre



ELIUD MORALES · IGLESIA THEOPOLIS

CÓMO USAR ESTA GUÍA

Texto base: Mateo 6:25-34 | Mateo 7:11 | Romanos 12:2

Predicó: Eliud Morales | Semana del 8 al 14 de noviembre de 2026

"Dime qué te quita el sueño y te diré de qué tienes hambre. Dime de qué tienes hambre y te diré quién está sentado en el trono." — Eliud Morales

Esta semana vamos a practicar lo que Jesús nos enseñó en Mateo 6: que tenemos un Padre que ya conoce lo que necesitamos. Cada día tiene un versículo, una reflexión breve, una pregunta y una oración. No necesitas más de quince minutos. Busca un lugar tranquilo, apaga las notificaciones y lee despacio. Empezamos recordando que el Padre ya sabe, y bajamos poco a poco a lo más profundo: el trono de nuestro corazón, las veredas que la preocupación ha marcado en nuestra mente, las heridas que hacen difícil decir "Padre", y las oraciones que todavía esperan respuesta. Terminamos donde Jesús terminó: buscando primero su Reino y viviendo un día a la vez. Si un día te toca más que otros, quédate ahí. Esta guía no es una tarea. Es una invitación a quedarte quieto delante de tu Padre.

TU PADRE YA LO SABE

Mateo 6:32 (NTV): *"Esas cosas dominan el pensamiento de los incrédulos, pero su Padre celestial ya conoce todas sus necesidades."*

Reflexión: El domingo te pregunté qué es lo primero que miras cuando te despiertas. Para muchos de nosotros es el celular, la cuenta del banco, los mensajes de la noche. Y no lo hacemos por curiosidad. Lo hacemos para saber si hoy podemos respirar. Jesús conocía esa ansiedad. Y en este versículo hace algo que me confronta mucho: cataloga a la gente por lo que la preocupa. No solo por cómo se comporta o cómo se viste, sino por aquello que le roba el sueño. Dice que esas preocupaciones dominan el pensamiento de los incrédulos, de los que viven como si su Padre no existiera. Escucha esto, familia: la diferencia entre un aprendiz de Jesús y alguien que no conoce a Dios no está en las circunstancias. Los dos tienen que comer. Los dos tienen que pagar la luz. Los dos tienen hijos que les quitan el sueño. La diferencia está en la relación. El que no conoce al Padre carga sus necesidades solo. El aprendiz las carga delante de un Padre que ya las conoce. Fíjate en la palabra "ya". No dice que el Padre se va a enterar cuando se lo expliques bien. Dice que ya lo sabe. Antes de que abrieras los ojos esta mañana, él ya conocía lo que te iba a preocupar hoy. Hoy no te pido que dejes de preocuparte. Te invito a algo más sencillo: a recordar que no estás solo con eso.

Pregunta: ¿Qué es lo primero que te roba la paz cuando te despiertas? ¿Cómo cambiaría tu mañana si recordaras que tu Padre ya lo sabe?

Oración: Padre, gracias porque no tengo que explicarte lo que me preocupa para que te importe. Tú ya lo sabes. Hoy te entrego eso que me roba la paz desde temprano. Enséñame a vivir como tu hijo, y no como alguien que tiene que resolverlo todo solo. Amén.

MIREN LOS PÁJAROS

Mateo 6:26 (NTV): "*Miren los pájaros. No plantan ni cosechan ni guardan comida en graneros, porque el Padre celestial los alimenta.*"

Reflexión: Cuando Jesús quiso enseñarnos a no vivir ansiosos, no nos dio un discurso sobre fuerza de voluntad. Nos dijo: miren. Estaba enseñando al aire libre, y me imagino que unos pájaros pasaron por encima de la gente y él simplemente los señaló. Si el Padre cuida de un pájaro que nadie cuenta, ¿cuánto más va a cuidar de ti? Tú no eres un pájaro. Eres su hijo. Eres su hija. Pero hay algo más en ese "miren". La palabra tiene la idea de fijar la mirada, de detenerse a mirar con atención. Y para mirar así, tienes que parar. Tienes que quedarte quieto. Eso no era una idea bonita para Jesús. Era su manera de vivir. Los evangelios nos cuentan que muchas veces se alejaba a lugares solitarios para orar. Si el Hijo de Dios necesitaba la quietud y el silencio para estar a solas con el Padre, ¿cuánto más nosotros? Vivimos en la era en donde es posible pasarte la vida entera sin estar quieto y en silencio. Del despertador al celular. Del celular al carro con la radio prendida. De la pantalla a la cama con el teléfono en la mano. Hoy te invito a practicar la herramienta de esta semana. Sal dos minutos al aire libre. Busca con la mirada un pájaro, un árbol, el cielo. Nombra en voz baja una sola preocupación. Y respóndele en voz alta: "Mi Padre sabe".

Pregunta: ¿Cuándo fue la última vez que estuviste quieto y en silencio, aunque fuera dos minutos, sin una pantalla delante? ¿Qué pasó cuando hiciste la herramienta hoy?

Oración: Padre, confieso que casi nunca me detengo. Lleno cada espacio de ruido porque el silencio me asusta. Hoy quiero mirar como Jesús me enseñó. Cuando vea un pájaro, recuérdame que tú me sostienes. Amén.

UNA VEREDA NUEVA

Romanos 12:2 (NTV): *"No imiten las conductas ni las costumbres de este mundo, más bien dejen que Dios los transforme en personas nuevas al cambiarles la manera de pensar. Entonces aprenderán a conocer la voluntad de Dios para ustedes, la cual es buena, agradable y perfecta."*

Reflexión: Quizás te preguntaste el domingo si dos minutos mirando un pájaro de verdad pueden hacer algo con lo que cargas. Déjame decirte por qué sí. Dios nos creó con un cerebro que se moldea con lo que repetimos. Cada vez que repetimos un pensamiento, el camino que ese pensamiento recorre se hace más fácil de volver a recorrer. Es como una vereda en el monte: mientras más la caminas, más marcada queda. Por eso, mientras más nos preocupamos y le damos vueltas a los problemas, más se solidifican los caminos que nos mantienen encerrados en la ansiedad. La preocupación no solo nos roba la paz hoy. Nos entrena para preocuparnos mañana. Pablo lo dijo hace dos mil años, sin saber nada de neuronas: Dios nos transforma al cambiarnos la manera de pensar. Y eso no pasa de golpe. Pasa con ritmos que interrumpen los patrones que nos hacen daño, y con momentos de silencio y quietud donde empezamos a abrir una vereda distinta: la de creer que nuestro Padre conoce lo que sea que nos esté preocupando. Dos minutos no van a deshacer en una semana lo que se construyó en años. Pero cada vez que dices "mi Padre sabe", abres una vereda nueva. Y mañana va a estar un poquito más marcada. Y si sientes que ese camino de la ansiedad ya está demasiado marcado, no es falta de fe pedir acompañamiento o ayuda profesional. También eso es parte del cuidado del Padre.

Pregunta: ¿Qué pensamiento de preocupación se repite más en tu mente esta semana? ¿Qué verdad sobre tu Padre quieres empezar a repetir en su lugar?

Oración: Padre, tú conoces las veredas que la preocupación ha marcado en mi mente. No puedo borrarlas solo. Transfórmame al cambiar mi manera de pensar. Ayúdame a repetir hoy, una y otra vez, que tú lo sabes. Amén.

EL PADRE QUE NO TUVISTE

Salmos 27:10 (NTV): *"Aunque mi padre y mi madre me abandonen, el Señor me mantendrá cerca."*

Reflexión: Hoy quiero hablarte con mucho cuidado. Sé que para algunos, la palabra "padre" no trae paz. Trae un nudo en el estómago. Porque cuando escuchas "Padre", tu mente no piensa primero en Dios. Piensa en el tuyo. En el que nunca estuvo. En el que estuvo, pero lejos. En el que prometió y no cumplió. Y te cuesta creer que el Padre sabe, porque el padre que conociste no supo, o no quiso saber. Para otros, no es papá. Es esa persona en la que confiaste y que te dejó justo cuando más la necesitabas. Y no una vez, sino una y otra vez. Y aprendiste que confiar duele. Si ese eres tú, escúchame bien: Jesús no te está pidiendo que imagines a Dios como el padre que tuviste. Te está invitando a conocer al Padre que no tuviste. El salmista también conoció el abandono, y aun así pudo decir que el Señor lo mantendría cerca. Y aquí está lo importante: el enemigo no necesita que dejes de creer en tu Padre. Su estrategia más efectiva es que aprendas a vivir como si él no supiera lo que necesitas. Las heridas no siempre nos hacen dejar de creer. A veces solo nos enseñan a vivir como huérfanos. Hoy no tienes que resolver todo lo que esa herida significa. Solo tienes que traerla delante de un Padre que nunca falla. Y si esto tocó algo muy profundo, no lo cargues solo. Escríbenos o búscanos. Queremos acompañarte.

Pregunta: ¿Qué experiencias te han hecho difícil confiar en Dios como Padre? ¿Qué parte de esa herida quieres traerle hoy?

Oración: Padre, tú sabes lo que la palabra "padre" despierta en mí. No quiero fingir que no me duele. Hoy te traigo esa herida y te pido que me enseñes quién eres tú de verdad. Mantenme cerca, aunque otros se hayan ido. Amén.

CUÁNTO MÁS

Mateo 7:11 (NTV): *"Así que si ustedes, gente pecadora, saben dar buenos regalos a sus hijos, cuánto más su Padre celestial dará buenos regalos a quienes le pidan."*

Reflexión: En el mismo sermón donde Jesús nos habló de los pájaros, unos versículos más adelante, hace una comparación poderosa. Si nosotros, con todos nuestros defectos, sabemos dar cosas buenas a nuestros hijos, cuánto más el Padre celestial. Cuánto más. El Padre de Jesús no es una versión mejorada de los padres que conocemos. Es el Padre que nunca falla. Pero quizás para ti el problema no es el pasado. Es que llevas años pidiéndole al Padre algo que no te ha dado. Y la pregunta te quema por dentro: si sabe, ¿por qué no hace nada? Esa pregunta no tiene una respuesta fácil, y no te voy a dar una frase bonita. Yo también sé lo que duele cuando una petición no fue contestada como esperaba. Pero sí te digo esto: Jesús conoce esa oración. La noche antes de la cruz le pidió al Padre que pasara de él esa copa, y la copa no pasó. Y aun así lo llamó Abba. El Padre no le quitó la cruz. Pero al tercer día quedó claro que nunca dejó de saber. Fíjate que el texto promete buenos regalos, no todo lo que deseamos. A veces el Padre no cambia la respuesta, pero nunca suelta la mano. Hoy te invito a seguir pidiendo, con honestidad, sin esconder tu frustración. Una oración honesta también es una oración de fe.

Pregunta: ¿Hay alguna petición que llevas tiempo haciendo y que todavía no ha sido contestada? ¿Cómo te habla hoy la manera en que Jesús oró en Getsemaní?

Oración: Padre, tú sabes cuánto tiempo llevo pidiéndote esto. A veces me cuesta entender tu silencio. Hoy te lo digo con honestidad, como Jesús lo hizo. No me sueltes mientras espero. Amén.

TRANQUILA, MI PADRE LO SABE

Salmos 42:5 (NTV): "*¿Por qué estoy desanimado? ¿Por qué está tan triste mi corazón? ¡Pondré mi esperanza en Dios!*"

Reflexión: El salmista hizo algo que muy pocos hacemos: le habló a su propia alma. No esperó a sentirse mejor para poner su esperanza en Dios. Se hizo la pregunta en voz alta y luego le recordó a su corazón hacia dónde mirar. Eso es exactamente lo que necesitamos aprender. Cuando la ansiedad llega, nuestra primera reacción casi nunca es ir al Padre. Corremos a planificar. Corremos a controlar. Corremos a resolver. El mundo nos vende el evangelio del control: si lo planificas todo, nada te tomará por sorpresa. Pero tú sabes lo que pasa. Haces el presupuesto y llega la avería del carro. Organizas la semana y llega lo que no estaba en ninguna lista. El control promete paz y nunca la entrega. La confianza no promete control y siempre trae paz. Te lo dije el domingo y te lo repito hoy: hasta que ir al Padre y decirle a tu alma "tranquila, mi Padre lo sabe" sea tu primera opción, seguirás corriendo a planificar, a intentar controlar y a manipular mientras te ahogas en la ansiedad. Piensa en el niño que duerme en el asiento de atrás en un viaje largo. No duerme porque conoce el camino. Duerme porque sabe quién va manejando. Hoy, cada vez que la preocupación aparezca, detente un momento y háblale a tu alma: "Tranquila, mi Padre lo sabe".

Pregunta: ¿Cuál es tu primera reacción cuando llega la ansiedad: planificar, controlar o ir al Padre? ¿Qué le dirías hoy a tu alma?

Oración: Padre, confieso que muchas veces corro a controlar antes de correr a ti. Hoy quiero hablarle a mi alma y recordarle que tú lo sabes. Enséñame a descansar como el niño que sabe quién va manejando. Amén.

HOY, TU PADRE SABE

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: Llegamos al final de esta semana justo donde Jesús terminó su enseñanza. Él empezó hablando de dos amos, de quién se sienta en el trono de nuestra vida. Y termina exactamente ahí. Vencer la ansiedad no es dejar de pensar en el mañana. Es reordenar el corazón. Es devolverle el trono a quien le pertenece. Cuando el Padre está en el centro, las necesidades no desaparecen, pero dejan de atormentarnos. Y fíjate en lo que promete: no todo lo que queremos, sino todo lo que necesitamos. Lo promete un Padre que no miente. Jesús cierra con una palabra para hoy: no se preocupen por el mañana, porque los problemas de hoy son suficientes por hoy. Eso no significa dejar de planificar. La diferencia está entre ocuparte y preocuparte. Ocuparte es hacer hoy lo que te toca para mañana. Preocuparte es cargar hoy lo que todavía no ha llegado, y que quizás nunca llegue. Hoy tienes que cargar hoy. No mañana. No el año que viene. Hoy. Y hoy, tu Padre sabe. Esta semana aprendimos a confiar. El próximo domingo vamos a aprender a orar: a cambiar la preocupación por oración. Lleva contigo lo que el Padre te mostró estos días. La tormenta es real. Pero Jesús va en la barca.

Pregunta: ¿Quién está sentado hoy en el trono de tu corazón? ¿Qué preocupación de mañana necesitas soltar para vivir el día de hoy con tu Padre?

Oración: Padre, hoy te devuelvo el trono de mi corazón. Quiero buscar tu Reino por encima de todo lo demás. Ayúdame a ocuparme de lo que me toca hoy y a confiarte el mañana. Gracias porque hoy, tú sabes. Amén.

RITMOS DE QUIETUD

Para seguir caminando cuando termine la semana

Los siete días terminan. La vereda apenas empieza. Estos ritmos te ayudan a seguir deteniéndote, mirando lo que el Padre sostiene y recordando que él sabe.

1. **Primero el cielo, después la pantalla.** Antes de mirar el celular en la mañana, mira por la ventana un minuto y dile: "Mi Padre sabe".
2. **Pégalo a algo que ya haces.** El café, la espera antes de prender el carro, el regreso del trabajo. Un mismo momento cada día hace que el ritmo se quede.
3. **Escoge tu lugar de pájaros.** Un balcón, un árbol en el estacionamiento, una ventana en la oficina. Que sea el lugar al que vuelves.
4. **Una caminata sin audífonos por semana.** Quince minutos, sin prisa, notando lo que ves y lo que oyes.
5. **Una vez al mes, sal a la creación.** La playa, el río, el monte. Ve sin agenda: solo a mirar y a estar.
6. **Cuando vuelva la ansiedad, vuelve a la frase.** Sin regañarte. Nombra la preocupación y responde: "Mi Padre sabe".
7. **No lo hagas solo.** Escoge a una persona con quien practicarlo y pregúntense durante la semana cómo les va.

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

Si con el tiempo la ansiedad no cede, buscar acompañamiento, y a veces ayuda profesional, no es falta de fe. También es parte del cuidado del Padre.