

Descansando **en Dios**

DEVOCIONAL

CREADO POR:

Virginia Ruiz



★ Para ti

Este devocional ha sido creado y diseñado con la intención de que puedas encontrar paz y descanso en tu alma en medio del torbellino de emociones y situaciones que estás atravesando.

Nace del corazón de Dios para ti. No importa cuál sea tu circunstancia hoy, este es un espacio donde podrás detenerte, respirar y recordar que Dios tiene cuidado de ti. 💖

Mi deseo es que, a lo largo de estos **7 días**, puedas experimentar la plenitud y la paz que solo Él te puede dar.

Antes de empezar



Busca un momento tranquilo en tu día, sin distracciones. Lee cada sección con calma:

el versículo, la reflexión y la oración.

Permite que Dios hable a tu corazón.

Si puedes, escribe lo que sientes o lo que Dios te muestra. No se trata de hacerlo perfecto, sino de acercarte a Él tal como estás. 

DIA 1

El cuidado de Dios

Jehová es mi pastor; nada me faltará. En lugares de delicados pastos me hará descansar; Junto a aguas de reposo me pastoreará. Confortará mi alma; Me guiará por sendas de justicia por amor de su nombre.

Salmos 23:1-3

Tenemos un Padre tan amoroso y tan tierno... cuando nadie afuera sabe como tratarnos, Dios si sabe hacerlo. Muchas veces rotos, sin fuerzas y cansados, Él sabe como arreglarlo todo. Un pastor se encarga de alimentar, guiar, cuidar y conocer su rebaño íntimamente, así es Dios con nosotros. Se dice que las ovejas solo podían acostarse cuando no sentían miedo, hambre ni estrés, y Él nos lleva a esos momentos, donde puedes respirar y no sentir temor, porque Dios no solo provee lo que necesitamos, sino que también quita nuestra ansiedad. Él no esta empujándonos a sanar apuradamente, ni a tener un descanso acelerado porque el ritmo de la vida lo exige, Él no es así, y es lo que menos necesitamos. Él siempre nos conduce paso a paso, un día la vez, en aguas tranquilas nos pastorea y conforta nuestra alma, haciendo referencia a que trae nuevas fuerzas a nuestra mentes, emociones y voluntad, Y por si fuera poco, nos guía por el mejor camino, a sendas de rectitud por amor de su nombre. Dios defiende su nombre, El es amoroso y fiel, y por amor de su nombre, cumplirá su palabra en ti.

Ora conmigo: ♥

Señor, gracias por ser mi pastor, contigo me siento cuidada/o y amada/o; tu trato hacia mi es muy especial y eso me hace sentir muy valiosa/o. Gracias, por cuidarme tan delicadamente, gracias porque me conduces en el ritmo de tu amor, gracias porque hoy puedo descansar y vivir con la plena seguridad de que tu vas delante de mi. Gracias por infundir tu aliento en mi vida. En el Nombre de Jesús, amén.



DIA 2

Ven a mí

**Venid a mí todos los que estáis trabajados y
cargados, y yo os haré descansar.**

Mateo 11:28

Esta invitación de Jesús es mucho más profunda de lo que parece. “**Venid**” no es una orden dura, es un llamado amoroso y urgente: “acércate ahora, no lo postergues más.”

“**Trabajados**” se refiere a quienes están agotados, no solo físicamente, sino por dentro, personas que han luchado tanto que ya no tienen fuerzas. “**Cargados**” habla de aquellos que llevan pesos acumulados: preocupaciones, heridas, responsabilidades y emociones que han estado ahí por mucho tiempo. Y cuando Jesús dice: “**yo os haré descansar**” promete algo más profundo que un simple alivio. Habla de restaurar, refrescar y dar descanso real al corazón. No es un descanso superficial... es descanso para el alma.

***Sabiendo esto, deberíamos preguntarnos: A quien estoy yendo
cuando la vida se siente agobiante?***

Jesús no solo está invitando a personas cansadas... *está invitando a personas que ya no pueden más*. Personas que han intentado seguir adelante con sus propias fuerzas. Personas que han buscado alivio en otros lugares, en otras personas, en soluciones temporales. Y aun así siguen sintiéndose igual por dentro. Por eso Él dice: “Ven a mí.” No dice “arréglate primero”. No dice “cuando estés bien, ven”. Solo dice: ven. Porque Él no solo quiere ayudarte a soportar la carga... quiere quitártela. Dios no está lejos observando tu dolor. Está cerca, y conoce exactamente lo que estás cargando, incluso lo que no sabes cómo explicar.

***Con esto en el corazón
puedes orar así: ♡***

Señor, hoy vengo a ti tal como estoy. Cansada(o), con pensamientos pesados y con cargas que ya no quiero seguir llevando sola(o). Gracias porque no me rechazas y porque tu invitación sigue abierta para mí hoy. Hoy te entrego mis cargas: (puedes mencionarlas) Y en su lugar, recibo tu descanso. Ayúdame a confiar en ti y a recordar que no tengo que cargar con todo sola(o). Hoy elijo venir a ti.
En el Nombre de Jesús, amén.

DIA 3

Soltando

Estad quietos, y conoced que yo soy Dios

Salmos 46:10

Hay momentos en la vida en los que simplemente no podemos hacer más. Situaciones que no dependen de nuestra fuerza, ni de nuestra sabiduría, ni de cuánto intentemos arreglarlas. Y en esos momentos, nuestra reacción natural suele ser seguir intentando, seguir pensando, seguir buscando soluciones. Pero muchas veces, en ese intento de controlarlo todo, lo único que logramos es agotarnos más.

En el hebreo original, esta expresión es mucho más profunda de lo que parece en español. **“Estad quietos”** proviene de la idea de detenerse, soltar y dejar de esforzarse, como si Dios estuviera invitando a soltar las manos de aquello que estamos tratando de controlar con tanta fuerza. No se trata solo de estar en silencio o calmarse emocionalmente, sino de dejar de intentar resolver por nuestras propias fuerzas lo que ya se salió de nuestro control. Es una invitación a descansar en lugar de seguir luchando. Y luego dice: **“y conoced que yo soy Dios”**. Este “conocer” no es solo intelectual, sino profundo y personal. Es una palabra que implica experimentar a Dios, reconocer en lo más íntimo del corazón que Él está en control.

Tal vez estás enfrentando algo que no puedes cambiar, algo que te duele, algo que no entiendes o algo que simplemente se ha salido de tus manos. Y aun así, Dios no te está pidiendo que lo resuelvas... te está pidiendo que confíes. Porque inmediatamente después dice: "y conoced que yo soy Dios."

No un Dios lejano, sino un Dios presente. No un Dios indiferente, sino un Dios que pelea por ti, que sostiene lo que tú ya no puedes sostener, y que tiene el control incluso cuando tú no lo entiendes. Hoy Dios no te está pidiendo más esfuerzo, te está invitando a descansar. A soltar lo que has estado intentando controlar con tus fuerzas. Y a reconocer en lo profundo de tu corazón que Él sigue siendo Dios, incluso en medio de lo que no entiendes. Estar quieto no es rendirse... es confiar.

Por eso hoy puedes hablar con Él así...

Señor, hoy decido detener mi lucha y soltar aquello que no puedo controlar. Reconozco que mis fuerzas tienen límite, pero las tuyas no. Te entrego lo que me preocupa, lo que me pesa y lo que no entiendo. Ayúdame a descansar en ti y a confiar en que tú sigues teniendo el control.

En el Nombre de Jesús, amén. 💖

DIA 4

Pensamientos de vida

Tú guardarás en completa paz a aquel cuyo pensamiento en ti persevera; porque en ti ha confiado.

Isaías 26:3

Todo comienza en la mente. Muchas veces creemos que lo que nos roba la paz son las situaciones... pero en realidad, son los pensamientos que construimos alrededor de ellas. Un mismo escenario puede vivirse desde el miedo... o desde la confianza. Y la diferencia no está afuera, está dentro. Este versículo revela algo profundamente íntimo: Dios guarda en completa paz a la persona cuya mente decide quedarse en Él.

No dice “al que no tiene problemas”.

Dice “al que persevera en sus pensamientos”.

Recuerdo cuando tenía 15 años y mis padres se divorciaron.

Todo a mi alrededor se sentía inestable. Había tensión, confusión... preguntas sin respuesta. Y dentro de mí, mi mente no paraba: pensamientos de tristeza, de incertidumbre. Una noche, en medio de ese ruido interno, oré al Señor. No tenía las palabras correctas... pero sí un corazón sincero. Él me respondió de una manera muy singular, y ahí entendí algo que transformó ese momento: Yo tenía que aprender a confiar en Dios. No fue un simple “confía”... fue mucho más profundo que eso.

Fue su voz penetrando mis pensamientos y mi corazón. No solo lo escuché... lo sentí, lo entendí, lo recibí en lo más interno de mí. Y desde ese momento, tomé una decisión: aferrarme a ese pensamiento. Hacerlo mío. Volver a él una y otra vez. Sostenerme en esa verdad, incluso cuando todo alrededor decía lo contrario. Hay algo profundo en este versículo. La palabra hebrea relacionada con “perseverar” transmite la idea de aferrarse, sostenerse, apoyarse completamente. Eso significa que la paz no viene de la ausencia de problemas... viene de una mente que decide quedarse en Dios. Una mente que, en lugar de dispersarse en el miedo, se enfoca, se afirma y se sostiene en Él. Y aquí está la clave: No se trata de repetir pensamientos positivos para sentirte mejor. Se trata de algo mucho más profundo: ***fijar tu mente en Dios, sostenerte en su palabra, apoyarte en sus promesas*** porque sus palabras son dignas de confianza, son vida y verdad.

Observa tus pensamientos.

¿Dónde están descansando hoy?

La paz completa no viene cuando todo está bien...
viene cuando tu mente está firme en Él.

Quisiera dejarte este versículo como regalo:

Porque yo sé los pensamientos que tengo acerca de vosotros, dice Jehová, pensamientos de paz, y no de mal, para daros el fin que esperáis. Jeremías 29:11

Piensa constantemente en esta promesa de Dios para ti, medítala, declárala y agradece a Dios por lo que está haciendo en tu vida. Él es fiel y cumplirá su propósito en ti.

Ora conmigo: 💖

Señor, hoy te entrego mis pensamientos.
Reconozco que muchas veces mi mente se llena de temor, duda y ansiedad. Pero hoy decido enfocarla en ti.
Quiero aferrarme a tu verdad, sostenerme en tus promesas y apoyarme completamente en ti. Enséñame a pensar como tú quieres que piense. Ayúdame a permanecer en ti, aun en medio de las dificultades. Creo que al confiar en ti, puedo experimentar tu paz completa.
Gracias porque estás obrando en mi mente y en mi corazón.
En el Nombre de Jesús, amén.



DIA 5

Rendición

Echando toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros.

1 Pedro 5:7

La ansiedad, en sí, es una respuesta natural de temor o inquietud ante el estrés o el peligro. Fue diseñada para alertarnos. Sin embargo, puede volverse peligrosa si no aprendemos a manejarla. Puede comenzar como un poco de estrés, preocupación o miedo, pero con el tiempo puede crecer hasta convertirse en algo mucho más fuerte: temor excesivo, pánico e incluso una sensación irracional que nos dificulta llevar a cabo nuestras actividades diarias.

Pero en este versículo hay algo poderoso y especial de parte de Dios para ti. Antes de este pasaje, la Biblia habla de la humillación delante de Dios, y esto está profundamente conectado con lo que viene después. Es como si Dios nos dijera: "Necesitas humildad para reconocer que no puedes controlar lo que te preocupa." El ser humano necesita humildad para decir: "yo no puedo manejar esto, necesito ayuda." Cuando Dios nos manda a echar TODA nuestra ansiedad, no es algo simbólico o superficial. La palabra implica lanzar con intención, como quien se quita un peso de encima de golpe.

No es soltar un poco... **es soltarlo todo:**
toda preocupación, toda carga mental, todo lo que divide tu mente y no te deja avanzar, todo temor a lo incierto al futuro, e incluso, muchas veces, el temor a la muerte
Y no es soltarlo al aire. El versículo es claro: dice “sobre Él”. Es decir, no tienes por qué seguir cargando con ansiedad cuando tienes a alguien dispuesto a llevar esa carga por ti. Dios no es indiferente. Él está interesado en ti. Él realmente cuida de ti.

Aquí hay un intercambio divino:
✓ Tú sueltas, echas, entregas
✓ Dios cuida, sostiene y responde

Ora conmigo: 

Señor, hoy quiero echar sobre ti todas mis preocupaciones y ansiedades. (Menciónalas una por una, que no quede ni una. Recuerda: son todas). A cambio, decido creer que recibiré tu cuidado y tu paz. Ayúdame a confiar en ti. No quiero vivir en temor ni en ansiedad. Quiero vivir una vida plena, libre y llena de ti. Hoy hago este acto de fe al entregarte todas mis cargas.
Creo, Señor, que tú me amas y me cuidas. Gracias.
En el Nombre de Jesús, amén.

DIA 6

Su Paz

»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. Así que no se angustien ni tengan miedo.

Juan 14:27 (NTV)

Qué regalo tan hermoso y valioso nos ha dejado Dios... y aun así, muchas veces no lo aceptamos. Por gracia, ya hemos sido aprobados para tener acceso a Su paz. Y no es cualquier paz, es una paz que este mundo no puede dar. La paz que ofrece el mundo siempre depende de las circunstancias: si tenemos dinero, si estamos sanos, si todo va bien, si somos exitosos, si todo sale como queremos. Pero sabemos que cuando alguna de estas cosas falla —cuando llega la escasez, la enfermedad o los momentos difíciles— nuestra estabilidad se derrumba. Entonces entendemos que esa paz era condicional y pasajera.

Pero la paz de Dios es diferente.

Es más profunda, más interna y permanente. No depende de lo que pasa a nuestro alrededor, sino de quién está con nosotros. Nace de confiar en Él, en Sus promesas, y en la certeza de que Él va delante de nosotros: supliendo, proveyendo, sanando, restaurando y abriendo caminos. Y aún más allá de todo eso, el acceso a Su presencia ya es nuestra mayor ganancia.

¿No te ha pasado que cuando tienes cargas y hablas con alguien de confianza, solo el hecho de estar con esa persona hace que todo se sienta más ligero? Así es la presencia de Dios... pero aún más profunda, más real, más transformadora.

Es indescriptible. Nuestro mayor regalo es Él mismo.

Disfrutarlo a Él. Cuando te permites vivir eso, estás abrazando el regalo de Su paz. Puedes tener mil problemas... pero tienes paz. Y eso lo cambia todo.

Las pruebas no siempre se pueden evitar, pero sí podemos aprender a caminar por encima de ellas. Tener paz en la mente y en el corazón transforma la manera en que vivimos cada situación. Porque antes de que lo externo cambie, lo interno necesita ser saciado... y Dios está ahí para hacerlo. Quiero que sepas algo: Dios sí está interesado en resolver tus asuntos y darte la victoria. Pero más allá de eso, Él quiere darte algo mayor... algo que este mundo jamás podrá ofrecerte: Su paz.

Quiero invitarte a meditar sobre esto y preguntarte:

1- *¿En qué estás basando tu paz hoy?*

Reflexiona si tu tranquilidad depende de lo que tienes o de quién es Dios en tu vida.

2- *¿Qué sucede con tu paz cuando algo no sale como esperabas?*

Tu reacción revela si tu paz es circunstancial o está arraigada en algo más profundo.

3- ¿Qué situación hoy está robando tu paz?

Identificarlo es el primer paso para rendirlo delante de Dios.

4- Si tu situación no cambiara de inmediato, ¿seguirías confiando en Él?

La paz de Dios no depende de resultados, sino de una
relación firme con Él.

5- ¿Qué puedes hacer hoy para acercarte más a Dios?

A veces, un momento de oración sincera es el inicio de una
paz que transforma todo.

Acércate a Dios y dile:

Señor, no quiero basar mi tranquilidad solo en las
circunstancias; quiero aprender a disfrutar de Tu paz,
aun cuando no todo salga como yo espero. Llévame a un nivel
más profundo contigo, donde solo Tú seas lo más importante.
Donde mi vida no pierda el equilibrio por lo externo, sino que
sea guiada por lo que Tú dices en Tu Palabra.

Enséñame a confiar en Ti de tal manera que pueda vivir
siempre en la paz que Tú ya me has regalado.

En el nombre de Jesús, Amén.

DIA 7

Promesa

***Él da esfuerzo al cansado, y multiplica las fuerzas
al que no tiene ningunas.
Isaias 40:29***

Dios no está buscando personas fuertes para manifestar Su poder; está buscando corazones que reconozcan que ya no pueden más. Todo lo que necesitas para recibir la fuerza de Dios... es estar cansado. La Biblia nos enseña que Su poder se perfecciona en nuestra debilidad. Porque el que se siente suficiente, rara vez busca más. Pero el que está agotado, el que siente que ya no tiene nada... ese es el terreno perfecto para que Dios se manifieste. Una persona fuerte confía en su capacidad. Pero una persona débil, cansada y sin fuerzas, aprende a depender de Dios... y ahí ocurre el milagro.

Porque Dios no solo da fuerzas... Él las multiplica de manera sobrenatural. Y quizás te preguntas: ¿cómo puede multiplicar algo que no existe? Ahí está el secreto de esta promesa.

El versículo dice que Él aumenta las fuerzas al que no tiene ningunas. No necesitas tener un poco para que Dios haga algo grande. De hecho, necesitas llegar al punto donde ya no tienes nada... para que Él lo sea todo. Dios es experto en tomar la nada y convertirla en abundancia.

Por eso hoy, esta es una promesa para ti: Si te sientes cansado, débil y sin fuerzas... no estás en desventaja, estás en la posición perfecta. Porque ahí, justo ahí, es donde Dios comienza a hacer Su obra. Y lo que Él te dará, no será solo suficiente... será multiplicado.

Dile en oración:

Señor, reconozco que en mis pocas fuerzas no puedo, que necesito tu intervención en mi vida para seguir adelante, tu haz prometido darme fuerzas y multiplicarlas, y hoy decido creer que las recibiré. Gracias por tu Palabra, que es la garantía de que no estoy sola/o porque tu estás conmigo. En el nombre de Jesús. Amén.



Llegamos al final, pero...

Hoy comienza una nueva manera de vivir.
Dios no quiere ser solo un momento en tu día, quiere ser el
lugar al que siempre regresas.

Si aún no has recibido a Jesús en tu corazón y deseas
experimentar esta paz que solo Él puede dar, puedes **hacer esta
oración con fe:**

**“Señor Jesús, hoy te recibo en mi corazón como mi Señor y
Salvador. Te pido que escribas mi nombre en el libro de la vida
y que, a partir de hoy, Tu Espíritu Santo me guíe
a una vida llena de Ti. Que yo pueda vivir con paz y
tranquilidad. En el nombre de Jesús, amén.”**

Hoy haz tomado la decisión de:

No seguir cargando solo/a.

No seguir dependiendo de tus propias fuerzas.

Sino comenzar una vida de la mano de Dios.

Porque en Él... siempre hay descanso, paz y vida nueva.

Descansando
en Dios DEVOCIONAL