



Uniando nuestros corazones en *Oración*

Viaje de Fe

POR AMAL*

HISTORIA DE *esperanza*



Amal está realizando un viaje mientras ella estudia la Biblia con una de nuestras líderes de RTM Mujeres de Esperanza en Oriente Medio. Ella pertenece a la religión dominante en su nación. Esta es su historia.

“Leer la Biblia y aprender acerca de Jesús ha sido una experiencia personal y de cambio de vida para mí como mujer que soy de una religión diferente que está firmemente anclada en su fe.” Amal dijo: “Yo he estado interesada en la Biblia y en el cristianismo como una religión que vino de Dios desde que yo era una niña. Comencé a leer la Biblia sólo por curiosidad y un deseo de participar más profundamente en discusiones en intercambios de fe.”

El último año Amal fue invitada por una de nuestras líderes a unirse a un grupo

de estudio del Evangelio de Juan. Profundamente impactada por las palabras de Jesús y por su Sermón del Monte, ella fue tocada por “su infalible compasión y su interés por las personas marginadas como los enfermos, los empobrecidos y las mujeres. Yo reconocí dijo Amal, sus enseñanzas sobre la misericordia, humildad y sumisión a la voluntad de Dios como ecos espirituales de los principios que ya firmemente creo en mi religión.”

“Mi fe no ha oscilado como resultado de esta investigación. En vez de eso se ha hecho más rica y he profundizado mis reflexiones. Lo que yo veo es un llamado compartido para llegar a ser una mejor persona: más amable, más cauta y más simpática en nuestras interacciones con otros.”

A través de este viaje Amal supo que “yo soy temerosa de Dios y siendo no comprendida o juzgada por la comunidad” a su alrededor. Sin embargo, esto no la detuvo.” A pesar de todo, algo en mi interior me mantuvo cambiando sutilmente pero profundamente. Yo estoy llegando a ser más introspectiva, perdonadora y paciente.”

Mientras ella camina este sendero de fe, por favor ore por Amal para que encuentre a Jesús, identidad real como es Dios, y ora por otras como ella que tienen profundas interrogantes acerca de Dios y la Biblia. Que Dios capacite a nuestras líderes con sabiduría en ayudar a estas preciosas mujeres a desarrollar una relación con Él.

2025

SEPTIEMBRE

Levantando en oración a las mujeres del Asia Central, Oriente Medio y Norte de África

OCTUBRE

Orando por las mujeres que sufren abuso

Transformando vidas en Asia Central

Cuando lo inesperado golpea por Susie Pek, nuestra directora global

Un corazón cansado
Una palabra de esperanza

Esperanza y sanidad en Jesús para las mujeres

*El nombre ha sido cambiado para proteger su identidad.

Septiembre

1. Señor, te pedimos poder armar el equipo RTM Mujeres de Esperanza en **Israel**. Dales tu corazón, estrategia, recursos y creatividad para el desarrollo del ministerio. (1 Cor. 3:9-11)

2. Señor, derrama tu paz sobre la inestabilidad de **Oriente Medio**. Que las mujeres allí encuentren su paz, fortaleza, fe y paciencia en las incambiables promesas de Dios. (Juan 16:33)

3. Que aquellas enfrentando la persecución en **África del Norte** encuentren esperanza y la seguridad en Cristo Jesús mientras nuestro equipo Cabile las ministra. (Rom. 8:37-39)

4. Señor, que los millones de refugiados en **Turkiye** lleguen a conocerte y buscarte por ayuda al enfrentar los desafíos de la vida. (Sal. 54:4)

5. Por favor ora con nosotras que las mujeres en **Chipre**, encuentren su esperanza en Jesús y comprendan que Él es Dios y no sólo una figura de la historia o un buen profeta. (Juan 1:1)

6. Dios, fortalece a las mujeres en **Tajikistán** que han sido dejadas solas para cuidar de sus hijos y a los parientes del esposo mientras sus esposos trabajan en Rusia. Sé tú quien lleva sus cargas. (1 Ped.5:7)

7. Que los corazones de las oyentes en **Oriente Medio** sean abiertos a tu verdad, Señor, mientras escuchan los programas de RTM Mujeres de Esperanza. (Sal. 25:5)

8. Mujeres trabajadoras, especialmente madres solteras están sufriendo desproporcionalmente de los desafíos económicos en **Irán**. Otórgales ayuda práctica, esperanza y sanidad en Jesús. (2 Cor. 9:8)

9. Padre, por favor provee protección y sanidad a los miembros de nuestro equipo Kabyle y sus familias en **África del Norte**. (Éx. 15:26)

10. Mientras que las adolescentes en **Oriente Medio**, luchan con inseguridad por su futuro Señor, que se vuelvan a ti para que seas su firme fundamento. (Is. 28:16)

11. Dios, por favor provee ayuda y adecuado refugio para las mujeres en **Kazakstán**, que han sido dejadas solas y sin hogar. (Is. 58:7)

12. Señor, equipa, fortalece y da sabiduría a nuestro equipo en **Turkiye** mientras ministran a las mujeres en situaciones complicadas y quebrantos de corazón. (Job 12:13)

13. Padre, guía a nuestros equipos de seguimiento en **Oriente Medio** mientras ellos toman contacto con las oyentes. Que tú Espíritu lleve sanidad, discipulado y fe más profunda a cada oyente. (Rom. 10:17)

14. Señor, abre los corazones del pueblo de Amazigh, entre los menos alcanzados en **África del Norte**, para que alcancen tu verdad y salvación. (Ef. 3:14-19)

15. Señor, pueda nuestro nuevo equipo ministrar a las mujeres de habla rusa en **Israel**, tengan éxito en establecer el ministerio vía a todos los medios de canales necesarios. (Prov. 16:3)

16. Padre, oramos que las mujeres que vayan a **Chipre** de otros países como el Oriente Medio y África, encuentren a Jesús como su luz en la oscuridad. (Juan 8:12)

17. Señor, que cada episodio de las tres nuevas series que están llegando por nuestro equipo arábigo en el **Oriente Medio** traiga verdad, ánimo y transformación para las mujeres oyentes. (Rom. 12:2)

18. Como el desempleo juvenil en **Turkiye**, es alto, Señor, revélate a las jóvenes mujeres escalando en la vida de trabajo para encontrar esperanza para su futuro en ti. (Jer. 29:11)

19. Señor, por favor inspira y otorga sabiduría para ayudar a las líderes en **Kyrgystán** para que corporativamente mejoren el sistema educativo allí. (Prov. 2:6)

20. Señor, atrae a ti y lleva esperanza en Jesús para los refugiados en **Oriente Medio** que han huido de la opresión y persecución y enfrentan constante temor de ser deportados. (Rom.15:13)

21. Señor, fortalece nuestro equipo Kabyle que enfrenta muchos desafíos viviendo y ministrando en áreas de **África del Norte** donde las iglesias han sido forzosamente cerradas. (Ef. 6:10-18)

22. Señor, que las mujeres en **Turkmenistán** que enfrentan pesadas presiones sociales y familiares lleguen a relacionarse contigo y encuentren la verdadera libertad para sus vidas. (1 Tim. 2:3-4)

23. Dios, que las mujeres en **Turkiye**, muchas de las cuales temen que más terremotos y desastres naturales destruyan sus vidas, experimenten la incambiable paz en tu presencia. (Is. 26:3)



NUESTRA VISIÓN

Llevando esperanza y sanidad en Jesús a las mujeres de todo el mundo y a través de las generaciones



Transformando vidas, familias y comunidades

No importa cuántas dificultades enfrenten las mujeres en Asia Central, ellas siempre permanecen dedicadas a sus familias. Desde la crianza y hasta la alimentación de los hijos y para alentar la relación con su esposo y familiares, la prioridad mayor para una mujer de Asia Central es cultivar un medio ambiente de crecimiento para su familia.

Aunque estas mujeres tienen muchas responsabilidades, ellas también enfrentan dificultades tales como desempleo y la infidelidad de sus esposos en una cultura de común crecimiento a la poligamia. Pero la principal dificultad que ellas enfrentan es la espiritual- no conociendo al Señor y Su amor.

Como líderes en RTM Mujeres de Esperanza Asia Central, luchamos en llevarles esperanza y sanidad en el Nombre de Jesús a las mujeres enfrentando sueños rotos y desesperación por alcanzarlas a través de la radio, las plataformas de los medios sociales y otros medios digitales. Transmitimos los programas Mujeres de Esperanza una vez a la semana y mensajes llenos de esperanza por YouTube. Es conveniente para nuestra audiencia también alcanzarnos a través de Instagram y Tik Tok. Una audiencia favorita es la transmisión de música de

adoración en el idioma de su corazón.

Las miembros de nuestra audiencia están siempre ansiosas de compartir sus puntos de vista e impresiones, que nos recuerdan de la importante tarea que hacemos para el Señor. Una de nuestras frecuentes oyentes es una mujer que pertenece a la religión dominante en nuestra área. Ella especialmente disfruta las canciones de adoración que producimos. Me reúno con ella regularmente y hablamos acerca de sus dificultades. A menudo ha compartido que yo soy su amiga más cercana, que yo la quiero desde la meta de nuestro ministerio que es construir relaciones. Yo espero y oro que ella crezca más cerca del Señor de modo que pueda llevar un cambio a la vida de sus hijas y el resto de toda su familia.

Nosotras creemos que llevando esperanza y sanidad a las mujeres a través de la Palabra de Dios y el conocimiento de su amor, las transformará a sus familias y a toda esa área tribal de Asia Central. Estamos extremadamente agradecidas por la oportunidad de declarar abiertamente el nombre de Jesucristo a través del programa Mujeres de Esperanza para una región grandemente desinformada y con frecuencia antagónica al evangelio.

24. Señor, que las mentiras culturales, vergüenza y rechazo que las mujeres en **Oriente Medio** soportan sean reemplazados de modo que tus hijas sepan que ellas son vistas, valoradas y amadas por ti. (Gén. 1:27)

25. Señor, usa el programa *Mujeres de Esperanza* para ayudar a las mujeres en **Uzbekistán y Karakalpakstán** aprendan a equilibrar su relación contigo, la familia y el trabajo en una manera saludable. (Mat. 6:33)

26. Señor, te rogamos por Sarah, una mujer **Turkiye** atribulada por abuso sexual, que encuentre sanidad, paz y un brillante futuro en ti mientras el equipo la rodea con amor y apoyo.

27. Dios, levanta nuevas líderes que sean espiritualmente maduras, entusiastas y compasivas para llevar la luz, la esperanza y la verdad a sus comunidades en **Oriente Medio**. (Mat. 5:14-16)

28. Padre, buscamos tu rostro por paz duradera entre **las Naciones envueltas en conflictos y guerras** alrededor de todo el mundo. (Mat. 5:9)

29. Padre, por favor lleva libertad personal para las mujeres en **Oriente Medio**. Que puedan encontrar la verdadera libertad en ti. (Juan 8:36)

30. Señor, otorga misericordia, esperanza y fortaleza a Haley, una joven mujer en **Turkiye**, quien teme por su hijo si ella va a prisión. Que espere sólo en ti. (Sal. 140:12)

Octubre

1. Te alabamos, Señor por las mujeres abusadas que se han encontrado con Cristo a través de nuestro equipo **Albano** y ahora son agentes de cambio para ayudar a otras sufrientes mujeres. (Sal. 18:48)

2. Señor, lleva salud mental, apoyo y sanidad a las niñas **camboyanas** que son vulnerables a los pensamientos de suicidio debido a relaciones fracasadas. (Sal. 55:22)

3. Dios, libra a una madre y a su hijo adolescente que viven en temor al abuso de su esposo y padre adicto a las drogas en **Asia Central**. (Prov. 29:25)

4. Muchos casos de niñas sufriendo abuso sexual en **China**, permanecen sin ser reportados. Señor, por favor intervén, llevando seguridad, restauración y sanidad. (Sal. 10:17-18)

5. Padre, muchas mujeres son engañadas por falsas promesas en el **Norte de Chipre**, sólo para lograr que sus pasaportes sean confiscados y siendo forzadas a trabajar como prostitutas. Por favor libéralas física y espiritualmente. (Is. 61:1)

Por la coordinadora para el Asia Central de Mujeres de Esperanza es sin nombre por razones de seguridad

ÚNASE A NOSOTRAS
PARA NUESTRA
reunión de
oración virtual

4 SEPTIEMBRE

Amistad espiritual
con Susie Pek

2 OCTUBRE

Abuso de mujeres

Regístrese en [twrwomen
ofhope.org/events](http://twrwomenofhope.org/events)

6. Dios, libera a las mujeres en **Dinamarca**, que están sujetas a abuso a través de violencia doméstica o explotación en la prostitución y la industria porno. (2 Sam. 22:2-3)

7. Padre, gracias porque hay refugios por toda **Finlandia** para las madres y sus hijos que son víctimas de violencia doméstica. Lleva sanidad a sus vidas. (Sal. 139:5)

8. Los casos de violencia doméstica en **Francia** han doblado en número desde 2016. Señor, que los hombres sigan tu Palabra, que amen a sus esposas y no sean ásperos con ellas. (Col. 3:19)

9. Señor, sana y protege a las mujeres en **Indonesia**, que están sin saberlo infectadas de VIH por sus parejas. Muchas pasan la enfermedad a sus hijos, sin saber que son portadoras de la enfermedad. (Sal. 30:2)

10. Dios, rescata a las mujeres que sufren abuso en **Japón**. Que conozcan a Jesús como su salvador, aprendan de su amor y reciban su sanidad. (Sal. 103:6-8)

11. Padre, levanta líderes de iglesias que prediquen temas de incesto en **Liberia**. Lleva

sanidad y sostén a las mujeres y niñas que silenciosamente sufren el temor y la vergüenza. (Ez. 22:11)

12. Señor, protege a las niñas en **Malasia** de la vergonzosa práctica de la mutilación genital femenina. Sana sus heridas y consuela sus espíritus. Enternece los corazones de los líderes para que promuevan leyes que pongan fin a esta crueldad muy pronto. (Is. 1:17)

13. Que las niñas novias, las que están en prisión y aquellas marginadas en **Oriente Medio** encuentren la libertad y sepan de su verdadero valor en Jesús. (Gál. 5:1)

14. El cuarenta por ciento de las mujeres en **Mongolia** experimentan abuso emocional y económico. Padre, sánalas y proveeles lugares seguros para su protección. (Jer. 22:16)

15. Padre, que las víctimas de violación, incesto, matrimonio forzado o abuso físico y emocional en **Nigeria** encuentren paz y protección en ti. Que cada abusador sea apresado. (Sal. 32:7)

16. Muchas mujeres cristianas en el **Norte de África**, enfrentan persecución, rechazo y abuso. Que tu Espíritu provea a estas mujeres esperanza y la capacidad de permanecer fuertes en Jesús. (Hech. 14:22)

17. Las mujeres son tratadas como una posesión debido al precio de novia que por tradición practican en **Papúa Nueva Guinea**. Señor, sana el dolor de aquellas que han sido abusadas y tienen sus espíritus quebrados. (Jer. 22:3)

18. Señor, escucha los lamentos de niñas y mujeres en **Filipinas** mientras crecen

los casos de violación y su inocencia es robada. Sana, protege y restaura sus quebradas vidas. (Jer. 33:6)

19. Mientras que la violencia y las palabras de odio contra las mujeres va en aumento en **Portugal**, Dios, que sean creadas leyes para protección de las mujeres. Que los hombres jóvenes también sean enseñados a respetarlas. (Mat. 22:39)

20. Padre, por favor da a los líderes gubernamentales de **África del Sur** tú sabiduría en cómo manejar el incremento de los abusos y violación de niños y mujeres. (1 Tim. 2:1-2)

21. Cada tres o cuatro días alguien muere por violencia en el **Sur de Corea**. Señor, ayuda a las personas a reconocer que la violencia contada entre amantes no es amor. (Ef. 4:31-32)

22. Señor, muchas mujeres en **Tanzania** sufren daño por tradiciones tales como mutilación genital femenina y castigo corporal, por favor lleva un cambio cultural para detener esas prácticas. (Gál. 5:14)

23. Dios, ayuda a las víctimas de violencia doméstica en **Timor-Leste** con temor para hablar debido a las dificultades económicas y vergüenza social. Brilla con tu luz en su sufriente silencio que las tiene atrapadas. (Prov. 31:8-9)

24. Padre, protege a las mujeres de violencia doméstica en **Uruguay** donde hay más de 100 denuncias al día. Por favor lleva un cambio al corazón de los perpetradores. (Prov. 18:10)

25. Señor, consuela a las mujeres **vietnamitas**

lastimadas por el silencio emocional y atadura espiritual. Sana sus corazones rotos, levanta sus espíritus y hazlas libres en tu fiel amor. (Is. 40:29-31)

26. Padre, por favor lleva sanidad a las heridas interiores de 28 mujeres en **Zanzíbar** que están tomando el nuevo programa de entrenamiento de RTM Mujeres de Esperanza sobre sanidad del trauma. (Sal. 34:18)

27. Señor, oramos por un cambio cultural en **Camboya**, donde muchas mujeres son forzadas por sus parientes a contraer matrimonio en edades muy juveniles, especialmente en áreas rurales. (Rom. 13:10)

28. Oramos por mujeres enfrentando abuso y por aquellas rechazadas por su fe en **Oriente Medio**. Dios, revive sus espíritus y confórtalas. (Rom. 8:31)

29. Padre, oramos por una transformación de prácticas culturales y creencias que animan al abuso y marginación de las mujeres en el norte de **Nigeria**. (Gál. 3:28)

30. Treinta por ciento de mujeres experimentarán violencia de una pareja íntima por lo menos una vez en sus vidas. Que las mujeres informen esos incidentes. Señor, cambia los corazones de los perpetradores. (Sal. 51:10)

31. Señor, un informe reciente de Naciones Unidas muestra que una mujer es muerta cada 10 minutos alrededor del globo. Por favor protege a las vulnerables mujeres y ayúdalas a poner su fe en ti. (Sal. 46:1)

NUESTRA MISIÓN

Educar, alentar y equipar a las mujeres para aprender, orar, escuchar, crecer y dar a través de los medios de comunicación y la interacción grupal.



Cuando lo inesperado irrumpe

“Recordaré las hazañas del Señor, sí, yo recordaré las maravillas de antaño. Meditaré en todos sus actos, meditaré en tus poderosas obras.”

– SALMO 77:11-12



Si tuviera que escoger un tema para el 2025 indudablemente sería **lo inesperado**. Este año, amigos, familia y aún países han sido golpeados por eventos imprevistos a través de varios aspectos de la vida. Tristemente, la mayoría de estos acontecimientos han traído con ellos una ola de dolor y profunda incertidumbre.

Cuando al principio fuimos confrontados con esos eventos, naturalmente nos apropiamos de la gracia de Dios, que nos capacita para manejar las crisis inmediatas. Pero cuando el polvo se asienta y el shock inicial nos consume, las interrogantes a menudo comienzan a aparecer, y el temor al futuro quietamente puede comenzar. Interrogantes tales como: “¿Y qué si sucede otra vez? O “¿Qué si la próxima vez no tengo a nadie con quién contar? Y miles de y si comiencen a rondar nuestras mentes en una lenta danza de ansiedad. Cuanto más repitamos estos escenarios, el más profundo apretón del temor llega. Nuestra reciente experiencia brutalmente nos ha recordado que el verdadero control a menudo yace más allá de nuestro alcance. Mientras siempre hemos comprendido esta noción intelectualmente, una crisis personal destruye la ilusión, haciendo esta verdad increíblemente real y cruda.

Lo inesperado nos fuerza a **elevarnos en el juego de la vida**, que parece crecer incrementando la dificultad. No tenemos control cuando estos eventos ocurren y no tenemos control sobre el futuro. Por supuesto, trataremos todo en nuestro poder para evitar situaciones similares. Sin embargo, no importa cuán duro lo tratemos, no podemos prevenir las cosas desagradables por suceder. Repentinamente la vida puede ser terrorífica. Tenemos un constante estado de alerta dejándonos con una crucial elección: permitir que el temor nos domine completamente o profundizar nuestra confianza en el Señor.

Sabemos que la confianza no es dada, sino meticulosamente construida. Tendemos a confiar en personas y cosas que consistentemente han provisto su confianza en el tiempo. El Salmo 34:8 extiende una hermosa invitación: “Prueba y ve que el Señor es bueno, bendito es el que se refugia en Él.” Mientras viajamos a través de la vida y en lo íntimo experimentamos su bondad e inamovible cuidado, nuestra confianza en Él crece constantemente. Sin embargo, eso no detiene el temor de allanarlo cuando lo inesperado irrumpe otra vez. Es precisamente en esos momentos que debemos repetir la pista

grabada del poder y la fidelidad de Dios en nuestras propias vidas.

¿Recuerdas cuando David se levantó para pelear contra Goliath? Él le aseguró al Rey Saúl diciendo: “El Señor que me libró de las garras del león y de las garras del oso me librará de la mano de este Filisteo.” Haciendo así, no sólo testificó al rey acerca de los poderosos hechos de Dios sino también se recordó a sí mismo que mientras las circunstancias pueden cambiar, Dios permanece siendo el mismo. Él es poderoso, bueno, fiel y fuerte, y Su gracia es suficiente. Así como lo declara el Salmo 77:11-12: “Recordaré las hazañas del Señor, sí, yo recordaré las maravillas de antaño. Meditaré en todos sus actos, meditaré en tus poderosas obras.”

Carlos Spurgeon tiene una maravillosa cita relacionada a este tema: “**¡Él que cuenta las estrellas** y las llama por su nombre, no está en peligro de olvidar a sus propias criaturas! ¡Él conoce tu caso tan perfectamente como si fueras la única criatura que jamás haya hecho, o el único santo que jamás haya amado! Oro que recuerdes que el Señor está contigo. Te conoce por tu nombre. Él es el mismo ayer, hoy y por siempre. Él te ama y te cuida

Es un gozo y un privilegio que camine contigo.



Somos personas cansadas. El frenético paso de la vida nos cansa mientras corremos desde el amanecer hasta el anochecer, sobrecargadas de tareas, mal dormidas y nunca alcanzando el final de nuestras listas de cosas para hacer.

Nuestros corazones llegan a estar cansados cuando creemos una mentira y nos vemos a nosotras mismas a través de espejos torcidos de performance y otras expectativas. Queremos que las personas piensen bien de nosotras, y así nuestro temor al rechazo puede empujarnos a tratar de lograr cosas que pensamos nos harán aceptables a ojos de otras personas. Tristemente, esto a menudo nos conduce al estrés y a sentirnos quemadas.

Pero nuestra verdadera autoestima no viene de lo que otros piensan de nosotras. La única persona que tiene el derecho de definir nuestro valor, es nuestro Creador. Él desea para nosotras vernos de la manera que él nos ve – como sus hijas de valor y sus hijos hechos a su imagen. ¿Mientras te reflejes con Dios, qué pensamiento errado está causándote estar cansada?

Otros tienen corazones cansados debido a constantes presiones diarias. Tal vez eres la que cuidas a niños pequeños o a ancianos. Para ti, el estrés no termina al final del día, sino que continúa sin un final. ¿Puedo yo animarte a continuar clamando a Dios que te dé la fuerza y la gracia que necesitas para cada día?

También pídele que te envíe ayudadores que puedan física y emocionalmente apoyarte. Busca tener amigos que oren por ti y contigo para animar tu alma. No se espera que vivamos la vida solas. Dios nos ha llamado a vivir en bíblica comunidad y llevar las cargas unas de otras. Y podemos apoyarnos en las promesas de Dios que su presencia nunca nos deja.

Yo estoy tan agradecida por el ánimo que podemos recibir de las historias de la Biblia de personas

reales con las que podemos relacionarnos. Una de mis favoritas es acerca de Josué y los israelitas luchando con el ejército amalecitas. Dios proveyó a Moisés cuando un intercesor oraba por Josué y sus hombres mientras luchaban. Pero aún esta oración de guerra necesitó ayuda cuando el cansancio creció, por tanto, Dios proveyó a Aarón y Hur para que sostuvieran los brazos de Moisés. ¿Quién en tu vida está ayudándote a sostener tus brazos?

Dios anhela para que nosotras vayamos más lento, lo suficiente para oír el llamado de Jesús y mirarlo a Él para el descanso que Él ofrece a nuestros cuerpos y corazones cansados. El Padre nos extiende una invitación a todas nosotras para encontrar el real descanso en Él. Pero esto significa más que sólo detenernos de trabajar, mirar televisión o pasar el dedo interminablemente en nuestros teléfonos. ¿Cuando estás exhausta, cómo encuentras descanso?

Hay una diferencia entre el descanso divino y el relax humano. Descansar no es fijar la mente, es una persona. Dios es nuestro descanso. Él nos llama a abrazar el Sabbath con Él, un tiempo de cesar el trabajo y descansar en el cuidado de Dios por nosotras.

“Vengan a mí, todos ustedes que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso.”

– MATEO 11:28

El Sabbath puede parecer una adoración corporativa, o puede significar tomar tiempo de la usual rutina para estar con Dios en solicitud y silencio, celebrando con amigos, leyendo, orando o alguna de las muchas otras opciones. Puede ser que no tengas tiempo para tomar un día entero de Sabbath cada semana, pero todas podemos practicar momentos de Sabbath durante los cuales llegamos delante del Padre en quietud y en silencio para ser renovadas cuando nos sentamos delante de su presencia.

El Rey David comprendió la fuente del verdadero descanso cuando escribió: “Sólo en Dios haya descanso mi alma, mi salvación viene de Él.” (Salmo 62:1) Dios es nuestro descanso. Cuando venimos a Él descargamos nuestras cargas, nos aquietamos y confiamos en Él, entonces encontraremos descanso para nuestros corazones cansados.