

# UNA PAUSA CUARESIMAL



Cuaresma son los 40 días (sin contar los domingos) que transcurren desde el Miércoles de Ceniza hasta el sábado previo al día de Pascua. A menudo nos referimos a la Cuaresma como un tiempo de búsqueda espiritual, una oportunidad para profundizar nuestra relación con Dios. Es un tiempo de introspección que prepara la mente y los corazones de las personas para el Viernes Santo y el día de Pascua.

Es una temporada de grandes altibajos. Los cambios emocionales van de un lado a otro. Desde la victoria de Jesús sobre Satanás en el desierto, al hecho de que la multitud lo reconociera como Rey el Domingo de Ramos; luego la traición de sus discípulos, al punto que negaron su existencia, hasta llegar finalmente a su muerte en la cruz. El libro de los Salmos está lleno de los altibajos de sus escritores. Las emociones se expresan con libertad a un Dios que abarca todo aspecto de esos sentimientos. Por lo tanto, esta jornada de 40 días, esta pausa cuaresmal, se basará en los Salmos.

El departamento de Desarrollo de la Vida Espiritual facilitará su jornada de oración en esta cuaresma en dos maneras: participando en oración por medio de un recurso audible (disponible solo en inglés) y uno escrito que se puede descargar en inglés y en español. Visite [sld.saconnects.org/](http://sld.saconnects.org/) para obtener su copia. Además, el tiempo diario de oración audible está a su disposición a través de la página de Facebook del departamento:



## UNA PAUSA CUARESIMAL

DÍA 1



*“Dichoso el hombre que no sigue el consejo de los malvados... sino que en la ley del Señor se deleita, y día y noche medita en ella”.*

Salmos 1:1-2 (NVI)

Gracias Señor porque tu Palabra es promesa, aunque también advertencia. Cuando las distracciones de este día me rodeen y me abrumen, recordaré que tu Palabra brinda consuelo a mi corazón. Gracias por tu Palabra que le da vida y luz a mi alma. Amén.

— SLD.SACONNECTS.ORG —

## UNA PAUSA CUARESIMAL

DÍA 2



*“El Señor es refugio de los oprimidos; es su baluarte en momentos de angustia. En ti confían los que conocen tu nombre, porque tú, Señor, jamás abandonas a los que te buscan”.*

Salmos 9:9-10 (NVI)

Poderoso Dios, eres mi refugio y mi fortaleza, mi baluarte. Eres mi amparo y mi defensa cuando se me acercan mis enemigos. Oro en el potente nombre de Jesús. Amén.

— SLD.SACONNECTS.ORG —

## UNA PAUSA CUARESIMAL

DÍA 3



*“Respóndeme, Señor, por tu bondad y tu amor; por tu gran compasión, vuélvete a mí”.*

Salmos 69:16 (NVI)

Señor, tu amor es perfecto, tierno, compasivo, inmutable, perdurable. Tu amor me cubre. Te confieso todo aquello que impida que tu amor fluya libremente dentro de mí. Gracias por la fresca unción de tu gracia en este día. Amén.

— SLD.SACONNECTS.ORG —

## UNA PAUSA CUARESIMAL

DÍA 4



*“Pero tú ves los problemas y el dolor que causan; lo tomas en cuenta y los castigas. Los indefensos depositan su confianza en ti; tú defiendes a los huérfanos”.*

Salmos 10:14 (NTV)

Señor, ayúdame a recordar que el solo hecho de tener problemas y aficciones no significa que no estés conmigo. Nunca estoy indefenso ni desesperanzado. Tu eres mi fortaleza y mi sostén. Amén.

— SLD.SACONNECTS.ORG —

## UNA PAUSA CUARESMAL

DÍA 5



*“Las palabras del Señor son puras, son como la plata refinada, siete veces purificada en el crisol”.*

Salmos 12:6 (NVI)

Dios Santo, cada palabra de tu boca es santa. Tu no exageras ni encareces la verdad. Puedo confiar que tu palabra es pura, verdadera, justa y expresada con amor, gracia y compasión. Amén.

SLD.SACONNECTS.ORG

## UNA PAUSA CUARESMAL

DÍA 6



*“Tú, Señor, eres mi porción y mi copa; eres tú quien ha afirmado mi suerte”.*

Salmos 16:5 (NVI)

Señor, tu copa, la porción que escogiste, fue para ser el Sacrificio que acaba con todo sacrificio. Por eso, mi copa está rebosando. Eres un Salvador abnegado. Gracias. Amén..

SLD.SACONNECTS.ORG

## UNA PAUSA CUARESMAL

DÍA 7



*“Estos confían en sus carros de guerra, aquellos confían en sus corceles, pero nosotros confiamos en el nombre del Señor nuestro Dios. Ellos son vencidos y caen, pero nosotros nos erguimos y de pie permanecemos”.* Salmos 20:7-8 (NVI)

*“No busco gloria ni honor sino en la cruz de mi Señor. Las cosas que me encantan más las sacrifico por su amor”.*

(Issac Watts, “When I Survey the Wondrous Cross/ La cruz excelsa al contemplar”)

SLD.SACONNECTS.ORG

## UNA PAUSA CUARESMAL

DÍA 8



*“Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado? ¿Por qué estás tan lejos cuando gimo por ayuda? ... Sin embargo, tú eres santo; estás entronizado en las alabanzas de Israel. Nuestros antepasados confiaron en ti, y los rescataste”.*

Salmos 22:1, 3-4 (NTV)

Mi amado Señor, cuando parezca que mis emociones me abrumen con sentimientos de soledad y abandono, ayúdame a recordar cómo me ha guiado tu mano hasta hoy. Estás tan cerca como las palabras que salen de mi boca. Amén.

SLD.SACONNECTS.ORG

## UNA PAUSA CUARESMAL

DÍA 9



*“El Señor es mi pastor, nada me falta; en verdes pastos me hace descansar. Junto a tranquilas aguas me conduce; me infunde nuevas fuerzas. Me guía por sendas de justicia por amor a su nombre”.*

Salmos 23:1-3 (NVI)

Mi buen Pastor, solo tú me puedes satisfacer plenamente. Sálvame de andar en sendas terrenales que solo agotan y dirígeme por tu refrescante senda de justicia. Amén.

SLD.SACONNECTS.ORG

## UNA PAUSA CUARESMAL

DÍA 10



*“Señor, hazme conocer tus caminos; muéstrame tus sendas”.*

Salmos 25:4 (NVI)

Padre celestial, cuando pido conocer tus caminos y pisar tus sendas, lo hago con la certeza de que no sé cuán profundo ni cuán alto andaré. Pero estoy seguro de una cosa: estás conmigo dondequiera que voy. Guíame con tu mano omnipotente. Amén.

SLD.SACONNECTS.ORG

## UNA PAUSA CUARESMAL

DÍA 11



*“La voz del Señor está sobre las aguas; resuena el trueno del Dios de la gloria; el Señor está sobre las aguas impetuosas”.*

Salmos 29:3 (NVI)

Señor, siempre me estás hablando, ya sea con el estruendo de la tormenta o con un susurro. Haz que mis oídos estén sintonizados con tu voz en toda situación. Amén.

SLD.SACONNECTS.ORG

## UNA PAUSA CUARESMAL

DÍA 12



*“Dichoso aquel a quien se le perdonan sus transgresiones, a quien se le borran sus pecados. Dichoso aquel a quien el Señor no toma en cuenta su maldad y en cuyo espíritu no hay engaño”.*

Salmos 32:1-2 (NVI)

Dios, que todo lo perdona, ¡qué gran don es poder confesarnos! Gracias por la oportunidad de eliminar todo aquello que pueda ser un obstáculo para tu gracia y misericordia. Tu compasión y tu perdón no tienen límite. Amén.

SLD.SACONNECTS.ORG

## UNA PAUSA CUARESMAL

DÍA 13



*“Confía en el Señor y haz el bien; establécete en la tierra y mantente fiel. Deléitate en el Señor, y él te concederá los deseos de tu corazón”.*

Salmos 37:3-4 (NVI)

Señor, muéstrame lo que puedo eliminar de mi vida para que tú tengas más espacio. Amén.

SLD.SACONNECTS.ORG

## UNA PAUSA CUARESMAL

DÍA 14



*“Tengo sed de Dios, del Dios de la vida. ¿Cuándo podré presentarme ante Dios?”*

Salmos 42:2 (NVI)

Señor, eres a mi alma lo que el agua a mi cuerpo. Mi anhelo es testigo de la necesidad que tiene mi alma; necesidad que solo es satisfecha cuando descanso y dependo de ti. Amén.

SLD.SACONNECTS.ORG

## UNA PAUSA CUARESMAL

DÍA 15



*“Lávame de toda mi maldad y límpiame de mi pecado”.*

Salmos 51:2 (NVI)

“Tal como soy, sin una sola súplica  
Mas tu sangre fue derramada por mí  
Y para mí que me pidas que venga a ti.  
Cordero de Dios, vengo a ti, vengo a ti”  
Charlotte Elliot

SLD.SACONNECTS.ORG

## UNA PAUSA CUARESMAL

DÍA 16



*“Confía siempre en él, pueblo mío; ábrele tu corazón cuando estés ante él. ¡Dios es nuestro refugio!”*

Salmos 62:8 (NVI)

Padre celestial, esta no solo es una época para reflexionar en nuestro interior sino también en lo exterior. ¿A quién podría hoy animar en la fe, ya sea con palabras o hechos? Guíame, Señor. Amén.

SLD.SACONNECTS.ORG

## UNA PAUSA CUARESIMAL

DÍA 17



*“Señor Soberano, Todopoderoso, que no sean avergonzados por mi culpa los que en ti esperan; oh Dios de Israel, que no sean humillados por mi culpa los que te buscan...”.*

Salmos 69:6 (NVI)

Señor, el mundo me escudriñará al profundizar mi relación contigo. Recuérdame que a ti te hicieron lo mismo, por lo que puedo seguir tus pasos victoriosos. Fortaléceme hoy. Amén.

SLD.SACONNECTS.ORG

## UNA PAUSA CUARESIMAL

DÍA 18



*“Prefiero recordar las hazañas del Señor, traer a la memoria sus milagros de antaño”.*

Salmos 77:11 (NVI)

Señor, a veces se me inunda la mente con pensamientos negativos. Ayúdame a vencerlos recordando tu piadosa guía en el pasado. Amén.

SLD.SACONNECTS.ORG

## UNA PAUSA CUARESIMAL

DÍA 19



*“Sin embargo, él tuvo misericordia y perdonó sus pecados...”.*

Salmos 78:38 (NTV)

Señor, hazme más como tú: amable, compasivo y perdonador. Cuando los defectos de los demás me impacienten, ayúdame a recordar lo paciente que has sido conmigo. Amén.

SLD.SACONNECTS.ORG

## UNA PAUSA CUARESIMAL

DÍA 20



*“Instrúyeme, Señor, en tu camino para conducirme con fidelidad. Dame integridad de corazón para temer tu nombre”.*

Salmos 86:11 (NVI)

Señor, la distracción es el peor enemigo de la concentración. Enséñame a detenerme, a escuchar, a concentrarme y a anhelar un corazón íntegro. Amén.

SLD.SACONNECTS.ORG

## UNA PAUSA CUARESIMAL

DÍA 21



*“Señor, tú has sido nuestro refugio generación tras generación. Desde antes que nacieran los montes y que crearas la tierra y el mundo, desde los tiempos antiguos y hasta los tiempos postreros, tú eres Dios”.*

Salmos 90:1-2 (NVI)

Dios todopoderoso, en este mundo que cambia constantemente, tú eres mi Dios inmutable y eterno. Meditaré este día sobre la estabilidad que me brindas. Amén.

SLD.SACONNECTS.ORG

## UNA PAUSA CUARESIMAL

DÍA 22



*“El que habita al abrigo del Altísimo se acoge a la sombra del Todopoderoso”.*

Salmos 91:1 (NVI)

Poderoso Dios, ayúdame a creer más en tu protección y menos en el miedo de los peligros del enemigo. Amén.

SLD.SACONNECTS.ORG

## UNA PAUSA CUARESMA

DÍA 23



*“Ya que has puesto al Señor por tu refugio, al Altísimo por tu protección”.*

Salmos 91:9 (NVI)

Señor, ayúdame a recordar este día. No hay tribulación a la que me enfrente ni maldad con la que me encuentre que pueda confundir tus propósitos en mí. Amén.

SLD.SACONNECTS.ORG

## UNA PAUSA CUARESMA

DÍA 24



*“Oh Señor, ¡cuán imponentes son tus obras, y cuán profundos tus pensamientos!”*

Salmos 92:5 (NVI)

“Sendas Dios hará  
Donde piensas que no hay  
Él obra en maneras que no podemos entender  
Él me guiará”.

Don Moen

SLD.SACONNECTS.ORG

## UNA PAUSA CUARESMA

DÍA 25



*“Dichoso aquel a quien tú, Señor, corriges; aquel a quien instruyes en tu ley...”.*

Salmos 94:12 (NVI)

Padre santo, cuando instintivamente me entrego a tu Palabra, mis sendas son buenas y seguras. Puede que esa senda no sea fácil, pero es la mejor. Amén.

SLD.SACONNECTS.ORG

## UNA PAUSA CUARESMA

DÍA 26



*“Cuando en mí la angustia iba en aumento, tu consuelo llenaba mi alma de alegría”.*

Salmos 94:19 (NVI)

Poderoso Dios, recuérdame hoy que mi vida es sostenida por el que redime al mundo. Que esto traiga paz a mi corazón. Amén.

SLD.SACONNECTS.ORG

## UNA PAUSA CUARESMA

DÍA 27



*“Tendré cuidado de llevar una vida intachable; ¿cuándo vendrás a ayudarme?”*

*Viviré con integridad en mi propio hogar”.*

Salmos 101:2 (NTV)

Padre, me has dado una tarea. Lléname con tu presencia para que pueda hacerla honrosamente. Amén.

SLD.SACONNECTS.ORG

## UNA PAUSA CUARESMA

DÍA 28



*“Tan lejos de nosotros echó nuestras transgresiones como lejos del oriente está el occidente”.*

Salmos 103:12 (NVI)

Padre misericordioso, no necesito esconderte mis pecados porque anhelas purificarme y sanarme. Amén.

SLD.SACONNECTS.ORG

## UNA PAUSA CUARESMA

DÍA 29



*“Al verlos Dios angustiados, y al escuchar su clamor, se acordó del pacto que había hecho con ellos y por su gran amor les tuvo compasión”.*

Salmos 106:44-45 (NVI)

Mi fiel Señor, eres un Dios que cumple sus promesas. Que esto me dé consuelo y el deseo de ser una persona que también cumpla sus promesas. Amén.

SLD.SACONNECTS.ORG

## UNA PAUSA CUARESMA

DÍA 30



*“¡Él apaga la sed del sediento, y sacia con lo mejor al hambriento!”*

Salmos 107:9 (NVI)

Señor, necesito más de ti y menos de las cosas que me dejan hambriento. Solo tú puedes satisfacer plenamente. Amén.

SLD.SACONNECTS.ORG

## UNA PAUSA CUARESMA

DÍA 31



*“¿Qué importa que ellos me maldigan?  
¡Bendíceme tú!”*

Salmos 109:28 (NVI)

Señor, si me malinterpretan y me rechazan por ser tu hijo, la firmeza de tu amor me guiará. Amén.

SLD.SACONNECTS.ORG

## UNA PAUSA CUARESMA

DÍA 32



*“...confían plenamente en que el Señor los cuidará”.*

Salmos 112:7 (NTV)

Señor, no me prometes que no habrá problemas, pero puedo confiar en ti para que me guíes cuando los enfrente. Amén.

SLD.SACONNECTS.ORG

## UNA PAUSA CUARESMA

DÍA 33



*“Me empujaron con violencia para que cayera, pero el Señor me ayudó”.*

Salmos 118:13 (NVI)

Señor, muéstrame las áreas de mi vida que están desequilibradas y guíame a la estabilidad. Amén.

SLD.SACONNECTS.ORG

## UNA PAUSA CUARESMA

DÍA 34



*“Antes de ser humillado cometí muchos errores, pero ahora obedezco tu palabra”.*

Salmos 119:67 (DHH)

Querido Señor, algunas de mis lecciones más importantes han sucedido en épocas de humillación. Tu palabra es mi deleite. Amén.

SLD.SACONNECTS.ORG

## UNA PAUSA CUARESIMAL

DÍA 35



### LUNES SANTO

*“Llegaron, pues, a Jerusalén. Jesús entró en el templo y comenzó a echar de allí a los que compraban y vendían”.*

Marcos 11:15 (NVI)

Jesús, deseabas que tu templo estuviera puro y limpio para la adoración. Yo soy tu templo. Purifícame de todo aquello que no sirva para adorarte. Amén.

SLD.SACONNECTS.ORG

## UNA PAUSA CUARESIMAL

DÍA 36



### MARTES SANTO

*“El que se apega a su vida la pierde; en cambio, el que aborrece su vida en este mundo la conserva para la vida eterna”.*

Juan 12:25 (NVI)

Señor, me has prodigado con tu amor. Ayúdame a esparcirlo generosamente. Amén.

SLD.SACONNECTS.ORG

## UNA PAUSA CUARESIMAL

DÍA 37



### MIÉRCOLES SANTO

*“...llegó una mujer con un frasco de alabastro lleno de un perfume muy costoso, hecho de nardo puro.*

*Rompió el frasco y derramó el perfume sobre la cabeza de Jesús”.*

Marcos 14:3 (NVI)

Jesús, deseo romper mi vida y derramarla para tu gloria. Amén.

SLD.SACONNECTS.ORG

## UNA PAUSA CUARESIMAL

DÍA 38



### JUEVES SANTO

*“He tenido muchísimos deseos de comer esta Pascua con ustedes antes de padecer...”* Lucas 22:15 (NVI)

Jesús, así como deseabas pasar tiempo a solas con tus discípulos quieres hacer lo mismo conmigo.

Anhelo estar en tu presencia. Amén.

SLD.SACONNECTS.ORG

## UNA PAUSA CUARESIMAL

DÍA 39



### VIERNES SANTO

*“¡Pero mírate ahora! —le gritaban...”*

Mateo 27:40 (NTV)

Mi sufrido Salvador, tu cruz me ha enseñado que podemos ver tu mayor belleza aún en los peores momentos. Amén.

SLD.SACONNECTS.ORG

## UNA PAUSA CUARESIMAL

DÍA 40



### SÁBADO SANTO

*“...Como era el día judío de la preparación, y el sepulcro estaba cerca, pusieron allí a Jesús”.*

Juan 19:42 (NVI)

Señor, las cosas no siempre son lo que parecen. Aun en momentos en los que reina el silencio se están realizando grandes obras. Amén.

SLD.SACONNECTS.ORG