

# ¡Shhh! Paz. Quédate Quieta.

Por Shari Miller Traducido por Melissa Salomón



Manteniendo la calma en y a través de situaciones estresantes puede ser un reto para muchos. Comparte con alguien o en tu pequeño grupo cuáles métodos algunos usan para mantener la calma durante una crisis de la vida. ¿Cómo mantienes tú la calma durante una crisis?

**Oración de Apertura:** Amado Dios de Paz, ¡Tú nos creaste y nos amas! Sin embargo, por razón de nuestro pecado somos Tus enemigos. Nuestro pecado nos separa de Ti. Nuestro Salvador, Jesucristo vino a vivir una vida perfecta, sufrir y morir por nuestros pecados, y resucitó de la muerte. Él es nuestra Paz y restaura nuestra relación contigo. Gracias por darnos el Espíritu Santo Quien obra por medio de Tu Palabra y los Sacramentos para darnos la fe en Jesús y continuamente nos dirige a Tu paz, que sobrepasa todo entendimiento (Filipenses 4:7). Danos sabiduría que es informada por Tu Espíritu, y discernimiento y calma a medida que estudiemos Tu Palabra. En el nombre de Jesús oramos. Amén.

## Paz Poderosa

En nuestro estudio, vamos a enfocarnos en el relato de Jesús calmando la tormenta que encontramos en **Marcos 4:35-41**. Como grupo, hagan una lista de las reacciones y sentimientos de los discípulos de Jesús cuando estaban en medio del caos y también después de la tormenta. \_\_\_\_\_

Hagan una lista de las tormentas tanto físicas y mentales que confrontamos en nuestras vidas — amenazas a ambos cuerpo y alma. ¿Qué reacciones y sentimientos producen estas tormentas en nosotros? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Nuestro Salvador Dios habló con autoridad sobre el viento y las olas. Él habló con poder (verso 39) y la tormenta y naturaleza obedecieron. Busquen los versos bíblicos siguientes e identifiquen sobre qué o quién Dios habla (y actúa) con Su autoridad poderosa.

**Génesis 1:3, 6, 9, 11, 14, 20, 24** \_\_\_\_\_

**Éxodo 6:6** \_\_\_\_\_

**Mateo 4:4, 7, 10-11** \_\_\_\_\_

**Mateo 17:22-23** \_\_\_\_\_

**Marcos 5:34** \_\_\_\_\_

**Marcos 9:25-27** \_\_\_\_\_

**Lucas 7:14-15** \_\_\_\_\_

**Lucas 7:48** \_\_\_\_\_

**Juan 19:30** \_\_\_\_\_

En **Salmo 46:10a**, nuestro Señor nos da la cura para la ansiedad que sentimos durante tiempos de estrés y crisis. Él nos dice así de sencillo, “Quédense quietos, reconozcan que yo soy Dios.” Jesús dice a nuestras tormentas: “¡Silencio! ¡Cálmate!” (verso 39) y nosotras tenemos calma en medio del caos. Tal vez podemos titular esta sección de Marcos (4:35-41), “¡Shhh! ¡Cálmate! Jesús está en el barco.”

**Hablando de la fe:** Comparte con alguien o en tu pequeño grupo acerca de un tiempo que el Señor a través de Su Palabra te dió la calma en medio de una tormenta personal o física en tu vida.

## La Paz Prometida

Hay una canción de niños intitulada: "Estoy en el mismo barco con Jesús"® y nos recuerda que el paseo en el barco de la vida no siempre es estable o calmado. La canción concluye con el refrán, "Estoy en el mismo barco con Jesús y allí quiero estar. Estoy en el mismo barco con Jesús, no importa cuán grande sea la tormenta, porque Jesús no me dejará hundir. Lo probé en el Calvario." Lean **Lucas 2:13-14; Romanos 5:1; y Efesios 2:13-22**. Platiquen sobre cómo nuestro Salvador Jesús es nuestra Paz. \_\_\_\_\_

Mientras caminemos por las pruebas de la vida, tal vez a veces reaccionamos así como hicieron los discípulos en el barco. Podemos pensar que Dios está dormido y preguntar: "Maestro, ¿no te importa que nos ahogemos?" (verso 38). Podemos preguntar: "¿Dios dónde estás? ¿Por qué no me escuchas?" Podemos olvidar que Dios promete paz a Sus hijos. Identifiquen promesas específicas de Dios en los versos siguientes:

**Salmo 4:8** \_\_\_\_\_

**Salmo 91:11** \_\_\_\_\_

**Proverbios 16:3** \_\_\_\_\_

**Jeremías 29:11** \_\_\_\_\_

**Juan 14:27** \_\_\_\_\_

**Hechos 2:38** \_\_\_\_\_

**Romanos 8:28** \_\_\_\_\_

**Filipenses 4:7** \_\_\_\_\_

**Santiago 1:2-4** \_\_\_\_\_

**Hablando de la Fe:** Comparte con alguien o en tu pequeño grupo de cuándo dos de estas promesas de Dios te sostuvieron a través de dificultades y pruebas en tu vida.

Lean **Romanos 12:18** y **Romanos 14:19**. ¿Cómo nuestro Dios de Paz quiere que vivamos con aquellos que nos rodean? \_\_\_\_\_

**Hablando de la fe:** Comparte con alguien o en tu pequeño grupo modos específicos que podemos usar para vivir en paz con todos (Romanos 12:18).

## Paz Perpetua

¡Shhh! ¡Silencio! ¡Cálmate! (verso 39). Los mares tormentosos obedecieron al Dios de la creación y el barco pudo llegar al otro lado del mar con seguridad. ¿Qué promesa nos dice en las palabras de **Santiago 1:12** y **1ra de Juan 2:25** que será nuestro destino final si creemos en Jesús como nuestro Salvador y Señor? \_\_\_\_\_

¿Qué sentimientos producen las palabras de Jesús en **Mateo 28:20b** y **Juan 11:25-26a** para nosotros que creemos? ¿Cómo nos ayudan a pasar por las "tormentas" que enfrentamos en la vida? \_\_\_\_\_

## Hablando de la Fe

Comparte con alguien o en tu pequeño grupo cómo nos cambia la perspectiva durante las pruebas y tribulaciones de la vida cuando tenemos la esperanza de la vida eterna en Cristo Jesús.

¡Shhh! ¡Silencio! ¡Cálmate! Jesús habla al viento y las olas. Shhh! ¡Silencio! ¡Cálmate! Jesús habla a nuestros corazones atribulados ... y hay una calma inmensa.

## Caminando en la Fe

1. Dale gracias a Dios que Cristo Jesús es nuestra paz. Él ha roto todas las barreras del pecado y enemistad que hay entre ti y el Padre Dios.
2. Pídele al Espíritu Santo que te mantenga firme en la fe durante las tormentas de la vida.
3. Busca formas que la paz de Dios puede ser compartido con el mundo atormentado.
4. Haz una lista de promesas de Dios y manténlos en lugares en tu casa donde puedas verlas diariamente.

## Oración de Clausura

Hablen o canten las palabras de "Cristo, mi piloto sé" (*Culto Cristiano* #158).

Cristo, mi piloto sé, En el tempestuoso mar;  
Fieras ondas mi bajel, Van a hacerlo zozobrar,  
Mas si Tú conmigo vas, Pronto al puerto llegaré;  
Carta y brújula hallo en Ti: Cristo, mi piloto sé.

Todo agita el huracán Con indómito furor,  
Mas los vientos cesarán Al mandato de tu voz;  
Si Tú dices que haya paz, Cederá sumiso el mar.  
De las aguas, Tú el Señor, Cual piloto me guiarás.

Cuando al fin cercano esté De la playa celestial,  
Si el abismo ruge aún Entre el puerto y mi bajel,  
Quiero oír tu voz decir En tu pecho al descansar:  
"Tu piloto siempre soy, Nada temas ya del mar." Amén.

La Sra. Shari Miller, esposa del Revdo. Larry y madre a dos hijos adultos, es un autor y músico viviendo en Helena, Montana, donde asiste a la Iglesia Luterana Primera. Shari es la presidenta de la Liga Misionera de Damas Luteranas, distrito de Montana. Ella ha escrito numerosos artículos y estudios para la Liga.