

Quietud - Parte 2

Practicando la Paz

INTRO

- La semana pasada hablamos de **la invitación de Jesús a la quietud**. En un mundo acelerado, ruidoso y cargado de ansiedad, Dios sigue eligiendo el silencio del corazón como el espacio donde Él se revela con claridad.

Salmos 46:10

Quédense quietos, reconozcan que yo soy Dios.

- Aprendimos que Dios no nos pide simplemente que bajemos el ritmo, nos pide que **soltemos el control**.
- La quietud no significa ausencia de problemas, significa presencia de Dios gobernando en medio de ellos.
- El conocimiento profundo de Dios no nace de hacer más, sino de rendirse más. Primero viene la quietud, luego la revelación. No podemos reconocer plenamente quién es Dios mientras nuestro interior sigue corriendo.
- La quietud nos devuelve al lugar correcto: **hijos que descansan**, no gerentes que controlan. Así como María escogió detenerse a los pies de Jesús, hoy Dios nos vuelve a decir: detente, calla el alma, y vuelve a reconocer que **Yo y no tú siendo Dios**.
- La semana pasada establecimos que:
La quietud del evangelio = El ayuno momentáneo de hacer, consumir y controlar para experimentar el carácter, el gozo y la paz de Dios.

No es huir de mundo. No es desaparecer de la vida. Es pausar intencionalmente tres cosas que nos dominan:

Quietud del evangelio = La pausa intencional de tres cosas que nos dominan

Contribución – dejar de producir (hacer, trabajar, construir) por un momento.

Consumir – dejar de llenarnos de ruido. (entretenimiento, comida)

Control – dejar de intentar sostenerlo todo.

Para lograr una sola cosa: **Comunión con Jesús**.

- Y esto se puede practicar: **a solas, y también en comunidad**.

Trans: Hoy vamos a responder la pregunta inevitable: ¿Cómo hacemos esto en navidad? Porque la quietud que Jesús nos ofrece no es solo una idea bonita. Es una **disciplina viva**, que se practica, se aprende, se tropieza y se vuelve a intentar. Comencemos hablando de:

1. LA QUIETUD DEL EVANGELIO Y LA ORACIÓN

- Aquí surgen dos preguntas honestas: ¿Puedo practicar la quietud del evangelio bíblicamente **sin oración**? **Sí... y No.**

Lo que la quietud **NO** es:

- No se trata de hacer peticiones.
 - No se trata de repetir palabras.
 - No se trata de hablar.
-

Lo que la quietud **SÍ** es:

- **Comunión con Dios.**
- **Escuchar.**
- **Descansar en la certeza de que Dios está con nosotros.**
- Aunque **oración y quietud son distintas, deben caminar juntas.** Porque la oración me enseña a hablar con Dios, y la quietud me enseña a **estar con Dios sin prisas.**
- **Déjame darte un ejemplo bien sencillo y real:** Durante esas dos semanas del periodo de descanso aparta **cinco minutos de tu día.** No quince, no una hora. Solo cinco. Te sientas, apagas el celular, respiras profundo, y comienzas **orando con pocas palabras**, por ejemplo:

“Señor, aquí estoy. Necesito escucharte.”

- Eso es oración: hablarle.
- Luego... **te quedas en silencio.** No para pensar en mil cosas, no para planificar el día, sino para **estar consciente de Su presencia.** Si se te va la mente, la traes de vuelta suavemente a Jesús. **Eso es quietud: estar con Él.**
- Tal vez en esos minutos no dices nada más. Tal vez solo repites en el corazón: “Tú estás aquí.” A veces hablarás más. A veces menos. **Lo importante es que no conviertas ese momento en una tarea, sino en un encuentro.**

Trans: Porque La oración abre la conversación... y la quietud profundiza la relación.
Ejemplo con Sophia

2. LA QUIETUD DEL EVANGELIO Y LA LECTURA DE LA BIBLIA

Otra pregunta clave: ¿Se puede practicar la quietud bíblica **sin la Biblia**? **Sí... y No.**

No se trata de:

- Completar un plan de lectura.
 - Analizar un pasaje.
 - Hacer un estudio profundo.
-

Se trata de:

- Estar en comunión con Dios.
 - Permitir que Su Palabra **nos hable en quietud**.
 - Meditar, no solo estudiar.
-

La quietud del evangelio:

- **Debe estar anclada en la Escritura,**
- **Saturada por la Palabra,**
- Pero experimentada desde la relación, no desde la tarea.

- **Déjame darte un ejemplo bien sencillo y real: durante este periodo de descanso** imagina que abres tu Biblia, no con prisa, no con una lista de cosas por cumplir, sino con una sola intención: **encontrarte con Dios**. Lees un solo verso, despacio. Por ejemplo, un Salmo. No lo analizas, no lo desarmas, no lo predicas. Solo lo lees... y lo vuelves a leer.

- Luego cierras los ojos y te quedas con **una sola frase** que te haya tocado. No para entenderla toda, sino para **dejar que te habite**. Tal vez la susurras, tal vez solo la sostienes en tu mente en silencio. **Eso es meditar: permitir que la Palabra te lea a ti, no solo tú leerla a ella.**

- A veces ese momento terminará en una oración. A veces terminará en lágrimas. A veces en silencio profundo. Pero ya no es un plan de lectura... es una **relación viva de Dios a través de Su Palabra**.

Trans: Porque en la quietud, la Biblia deja de ser solo un libro que estudio... y se convierte en una voz que me encuentra.

3. LA QUIETUD DEL EVANGELIO Y EL SER

Pregunta honesta: ¿Practicar quietud es enfocarme en mí? **Sí... y No.**

No se trata de:

- Auto-mejoramiento.
 - Vaciar la mente.
 - Trascender la conciencia.
-

Se trata de:

- Estar en comunión con Dios.
 - Permitir que el Espíritu:
 - confronte,
 - examine,
 - sane
-

Por eso la quietud **muchas veces incluirá:**

- Arrepentimiento.
- Confesión.
- Autoexamen del corazón.
- No para condenarnos, sino para **alinearnos con el amor de Dios**.
- **Ejemplo práctico para cerrar este punto:** Imagina que te sientas en quietud delante de Dios sin agenda, sin metas espirituales que cumplir. No llegas para “arreglarte”, llegas **tal como estás**. Y en el silencio, el Espíritu comienza a señalar suavemente cosas en tu corazón: una actitud, un resentimiento, un miedo, una herida vieja que no has querido mirar.

- Tú no te defiendes. No te justificas. Simplemente dices: “Señor, esto también te lo entrego.” En ese momento no estás enfocándote en ti para mejorarte... estás permitiendo que Dios te mire para **sanarte**.
- Tal vez la quietud te llevará a arrepentirte. Tal vez a confesar algo que llevabas tiempo cargando. Tal vez solo a llorar delante de Él.

Trans: Pero no es vergüenza lo que produce ese momento...es alineación. Porque en la quietud El Espíritu Santo no nos expone para destruirnos, nos expone para **acercarnos al amor de Dios**.

CONCLUSIÓN

Hoy Jesús te vuelve a decir:

“Te enseñaré a detenerte.

Te enseñaré a dejar de trabajar para que puedas disfrutar.

Te enseñaré a desarrollar ritmos de descanso y deleite en tu vida.”

LLAMADO - PRACTIQUEMOS LA QUIETUD DEL EVANGELIO (PASO A PASO)

#1. Leer

Lee lentamente:

Salmos 18:1-3

1 ¡Cuánto te amo, Señor, fuerza mía!

2 El Señor es mi roca, mi amparo, mi libertador;
es mi Dios, la roca en que me refugio.

Es mi escudo, el poder que me salva,[a]
¡mi más alto escondite!

3 Invoco al Señor, que es digno de alabanza,
y quedo a salvo de mis enemigos.

#2. Orar

Tómate unos minutos.

No te apresures.

Dios ya está contigo.

Solo enfoca tu atención en Él.

#3. Autoexamen

Ora con:

Salmos 139:23-24

23 Examíname, oh Dios, y conoce mi corazón;
pruébame y conoce mis ansiedades.

24 Fíjate si voy por un camino que te ofende
y guíame por el camino eterno.

Permite que Dios revise tu interior con amor.

Entrégale lo que pesa.

Confiesa.

Recibe su amor

Presenten la Herramienta Impresa para La Quietud