



Q U I E T U D

Encontrando la paz

Una guía de estudio basada en una
serie de mensajes por Jonathan Ocasio



© 2025 Mar Azul Publishing

Esta guía está basada en una serie de mensajes por
Jonathan Ocasio

Edición: Daniel Marín

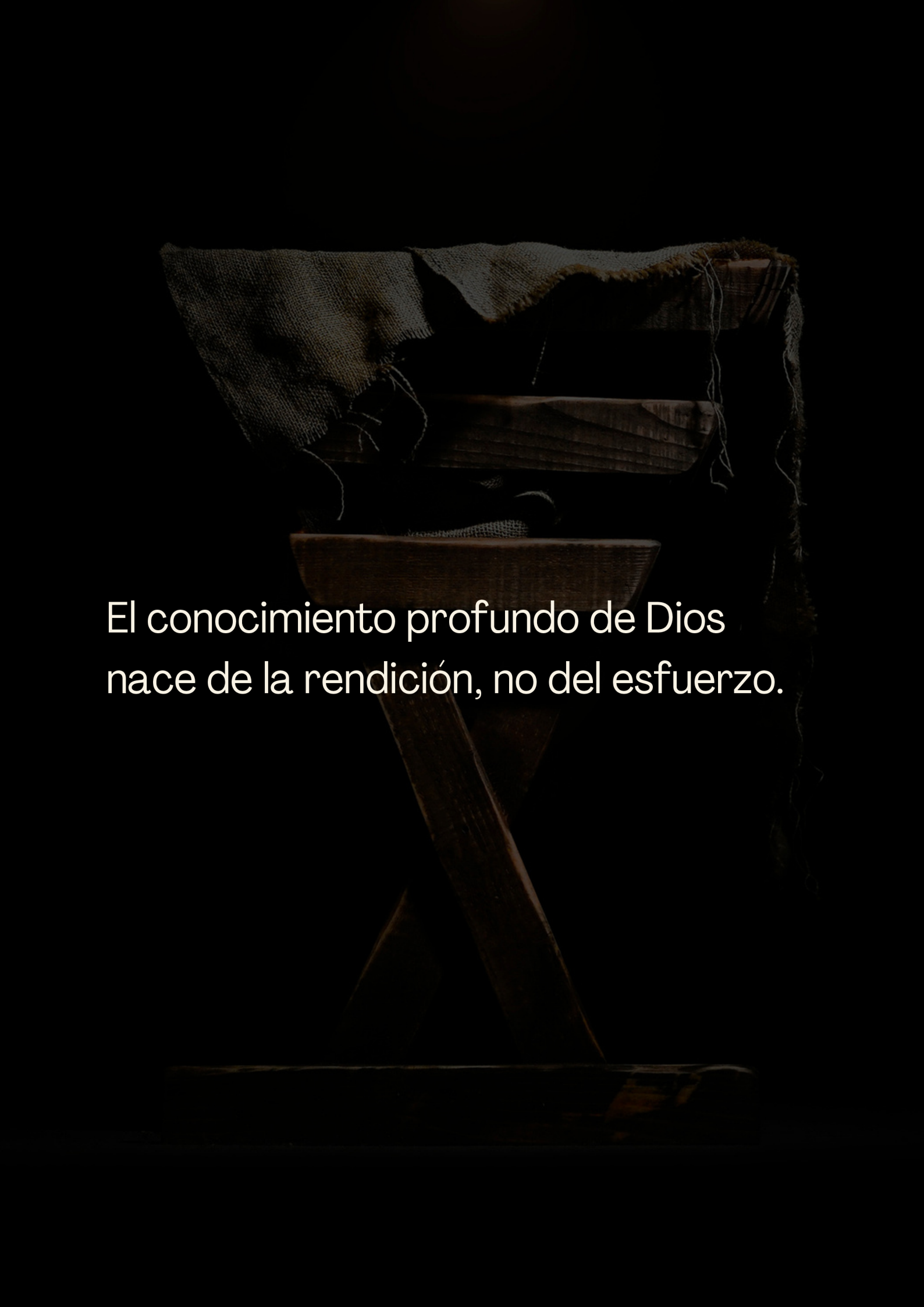
Arte: Joel Ocasio

Prohibida la reproducción total o parcial sin la aprobación de
Mar Azul Publishing.

Conoce mas de Mar Azul:

Web: tumarazul.org

Redes Sociales: [@tumarazul](https://www.instagram.com/tumarazul)



El conocimiento profundo de Dios
nace de la rendición, no del esfuerzo.

1. LA QUIETUD DEL EVANGELIO Y LA ORACIÓN

Ideas Clave:

- La quietud no reemplaza la oración, pero la profundiza.
- No se trata de hablar mucho, pedir mucho o repetir palabras.
- La quietud es comunión: estar con Dios sin prisa.
- La oración abre la conversación; la quietud profundiza la relación.
- La práctica sencilla y constante es más formativa que los grandes intentos ocasionales.
- La quietud enseña a descansar en la certeza de que Dios está presente.

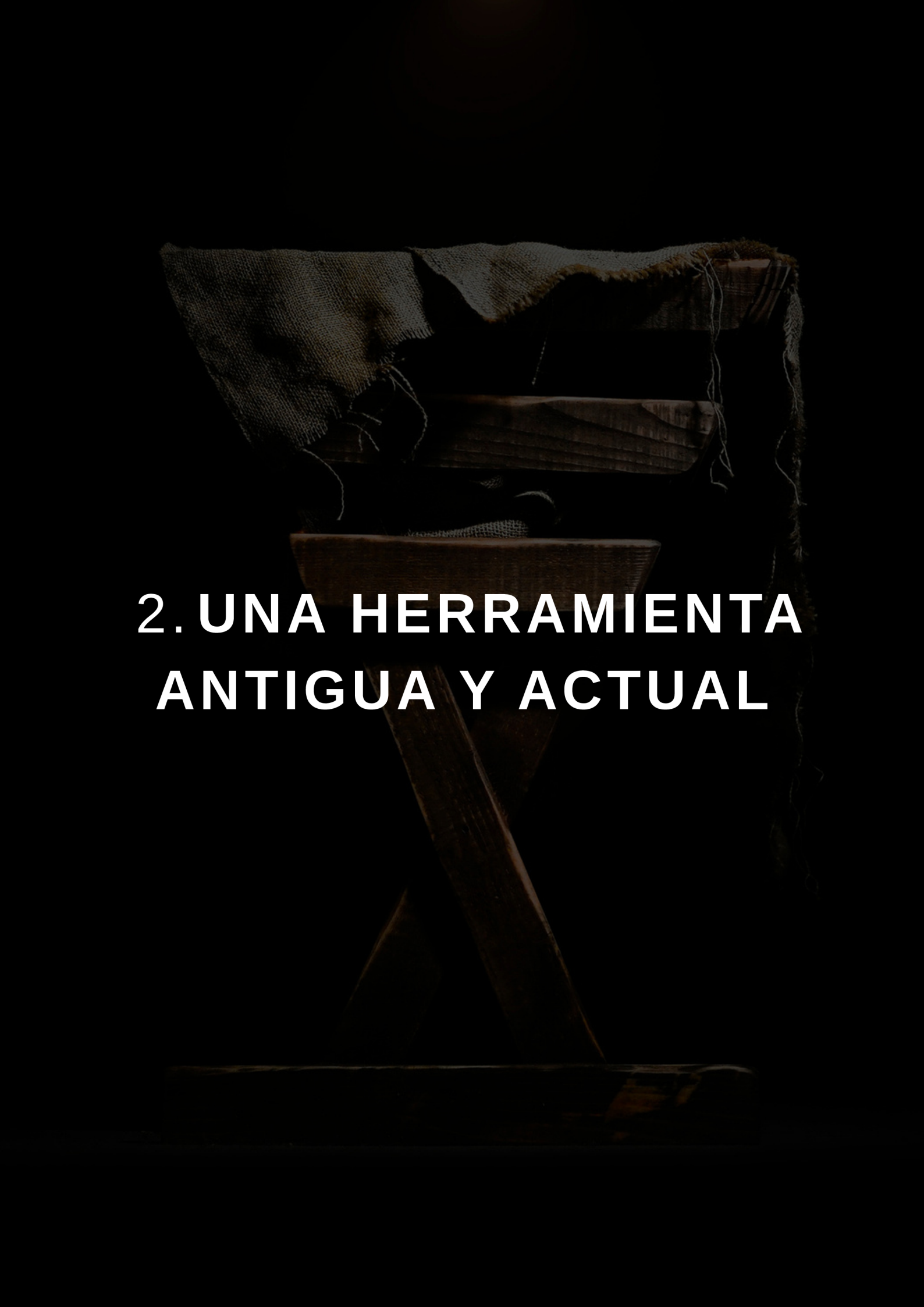
Versículo Clave:

Salmos 62:1

“En Dios solamente halla descanso mi alma; de él viene mi salvación.”

Pregunta de Reflexión:

- ¿Qué diferencia ves entre “hablarle a Dios” y “estar con Dios”?
- ¿Qué te distrae más cuando intentas quedarte en silencio delante de Él?
- ¿Cómo cambiaría tu relación con Dios si dejaras de ver la oración como una tarea?
- ¿Qué te impide practicar momentos cortos pero constantes de quietud?



2. UNA HERRAMIENTA ANTIGUA Y ACTUAL

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

Ideas Clave:

- La quietud bíblica no se basa en completar planes ni acumular conocimiento.
- La Biblia no solo se estudia; también se escucha y se medita.
- La Palabra debe ser leída desde la relación, no desde la presión espiritual.
- Meditar es permitir que la Palabra nos lea a nosotros.
- En la quietud, la Escritura se convierte en una voz viva que nos encuentra.

Versículo Clave:

Salmos 1:1-2

“Dichoso el que no sigue el consejo de los malvados ni se detiene en la senda de los pecadores ni cultiva la amistad de los blasfemos, sino que en la ley del Señor se deleita, y día y noche medita en ella.”

Pregunta de Reflexión:

- ¿Cómo ha sido tu relación con la Biblia últimamente: tarea o encuentro?
- ¿Qué diferencias notas entre estudiar un texto y meditarlo en quietud?
- ¿Qué temores o resistencias surgen cuando lees la Biblia sin una agenda clara?

3. LA QUIETUD DEL EVANGELIO Y EL SER

Ideas Clave:

- La quietud no es auto-mejoramiento ni introspección vacía.
- Tampoco es negar lo que somos, sino presentarnos tal como estamos.
- En la quietud, el Espíritu Santo confronta, examina y sana con amor.
- El autoexamen no es para condenación, sino para alineación.
- Dios no expone para destruir, sino para restaurar.
- La quietud crea un espacio seguro donde podemos ser vistos y sanados por Dios.

Versículo Clave:

Salmos 26:2

*“Examíname, Señor, y ponme a prueba;
sondea mis pensamientos y mi corazón.”*

1 Juan 1:7

“Pero si vivimos en la luz, así como él está en la luz, tenemos comunión unos con otros, y la sangre de su Hijo Jesús nos limpia de todo pecado.”

Pregunta de Reflexión:

- ¿Qué temas que Dios revele cuando estás en silencio delante de Él?
- ¿Cómo distingues entre la voz del Espíritu y la voz de la culpa?
- ¿Qué áreas de tu corazón has evitado entregar a Dios?

CONCLUSIÓN

Ideas Clave:

- Jesús nos enseña a detenernos para disfrutar de la vida con Dios.
- La quietud forma ritmos de descanso y deleite.
- No es una técnica espiritual, sino una relación viva.
- Practicar la quietud es aprender a vivir desde la gracia, no desde el agotamiento.
- La paz se cultiva, no se improvisa.

Versículo Clave:

Mateo 11:29

“Carguen con mi yugo y aprendan de mí, pues yo soy apacible y humilde de corazón, y encontrarán descanso para su alma.”

Pregunta de Reflexión:

- ¿Qué te está invitando Jesús a soltar hoy?
- ¿Qué ritmo nuevo de descanso necesitas aprender?
- ¿Cómo puedes proteger espacios de quietud en tu vida diaria?
- ¿Qué cambios prácticos puedes hacer esta semana?