



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

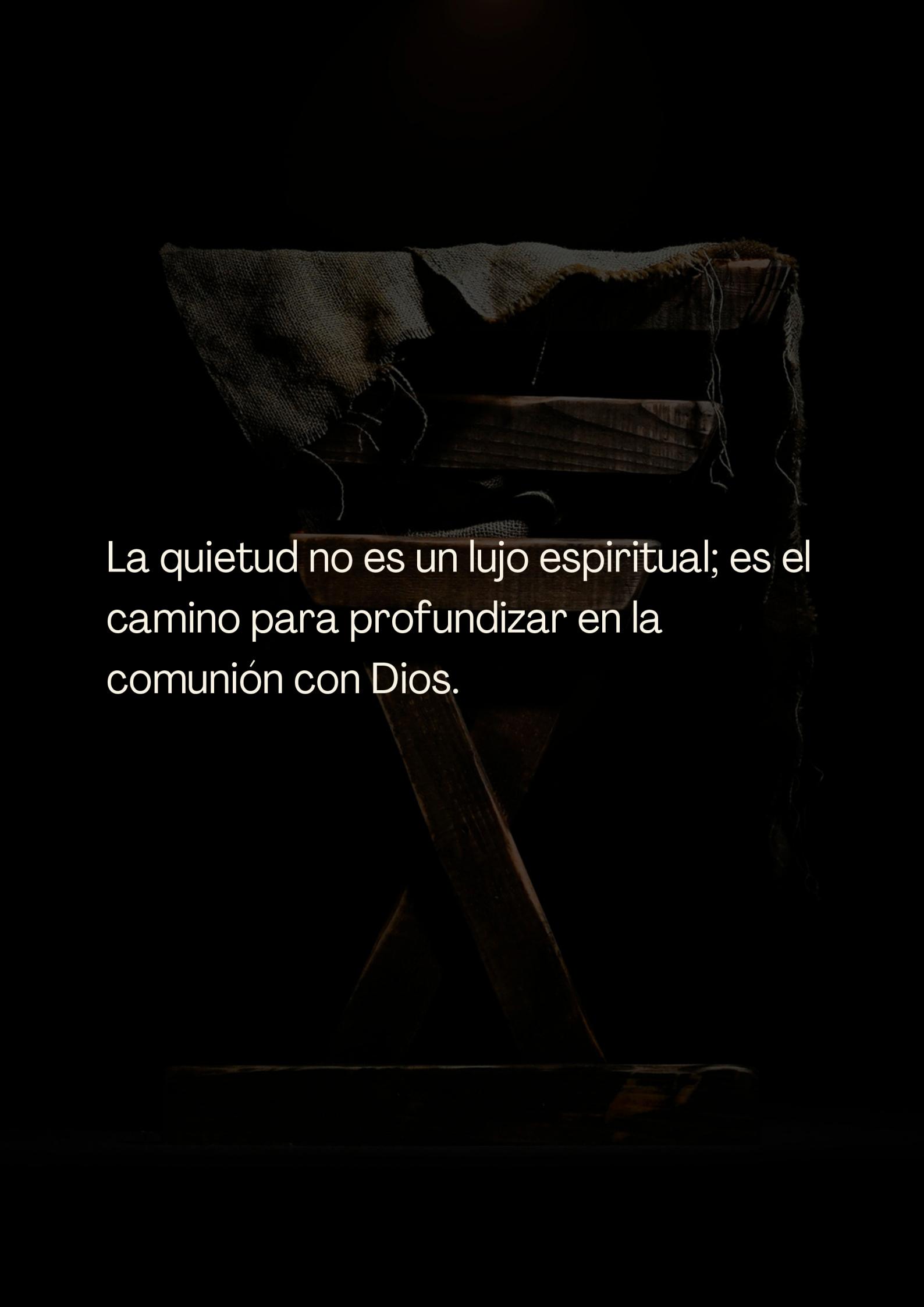
Edición: Daniel Marín  
Arte: Joel Ocasio

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

Conoce mas de Mar Azul:

Web: [tumarazul.org](http://tumarazul.org)

Redes Sociales: @tumarazul



La quietud no es un lujo espiritual; es el camino para profundizar en la comunión con Dios.

# 1. ¿QUÉ NO ES LA QUIETUD DEL EVANGELIO?

## Ideas Clave:

- La quietud bíblica no es un truco, técnica de productividad ni autoayuda.
- No es aislamiento, castigo ni introspección mística para "encontrar salvación dentro".
- No es una moda espiritual; es un ayuno de actividad para experimentar el carácter de Dios.
- La quietud del evangelio renuncia momentáneamente a “hacer, consumir y controlar”.

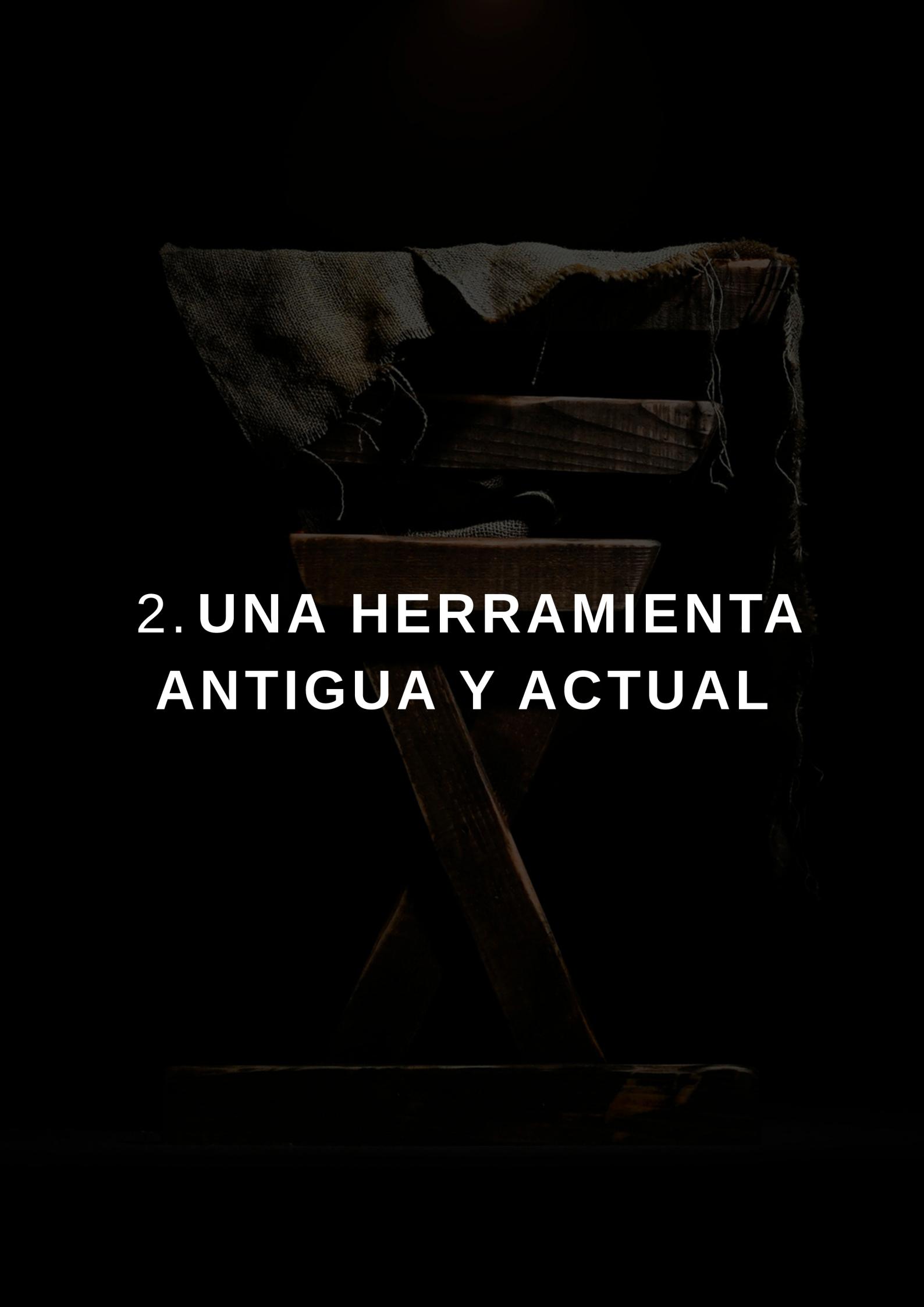
## **Versículo Clave:**

*Salmos 46:10 (relevante al punto)*

*“Quédense quietos, reconozcan que yo soy Dios.”*

## **Pregunta de Reflexión:**

- ¿Cuál de las falsas ideas sobre la quietud has creído o practicado sin notarlo?
- ¿Por qué crees que la cultura cristiana moderna confunde actividad con espiritualidad?
- ¿Qué significa para ti “ayunar” de controlar o producir?



## 2. UNA HERRAMIENTA ANTIGUA Y ACTUAL

# A. LA QUIETUD EN LA VIDA DE JESÚS

## Ideas Clave:

- Jesús necesitaba quietud; la buscaba con intención.
- Él se retiraba a lugares solitarios aun cuando había demanda, necesidad o presión externa.
- La quietud no era opcional para Jesús; era su fuente de claridad, fuerza y dirección.
- Si Jesús la buscó, cuanto más la necesitamos nosotros.

## **Versículo Clave:**

*Marcos 1:35*

*“Muy de madrugada, cuando todavía estaba oscuro, Jesús se levantó y fue a un lugar solitario, donde se puso a orar.”*

## **Pregunta de Reflexión:**

- ¿Qué revela la práctica de Jesús sobre la importancia de la quietud?
- ¿Qué excusas normalmente ponemos para no buscar esos espacios?
- ¿Cómo cambia tu perspectiva al saber que Jesús la priorizaba aun con trabajo pendiente?

## B. LA QUIETUD EN EL ANTIGUO TESTAMENTO

### Ideas Clave:

- La quietud no comenzó con Jesús; es una disciplina antigua.
- Moisés establecía espacios físicos para encontrar a Dios.
- Elías escuchó a Dios no en lo espectacular, sino en un “suave murmullo”.
- David entendía que el descanso y las aguas tranquilas vienen del Pastor.

## **Versículo Clave:**

*1 Reyes 19:12*

*“Tras el terremoto vino un fuego, pero el Señor no estaba en el fuego. Y después del fuego vino un suave murmullo.”*

*Salmo 23:1-2*

*“El Señor es mi pastor, nada me falta; en verdes praderas me hace descansar, me conduce a aguas tranquilas.”*

## **Pregunta de Reflexión:**

- ¿Por qué es importante que la quietud tenga raíces tan profundas en la historia bíblica?
- ¿Qué te enseña el “suave murmullo” sobre cómo Dios se comunica?
- ¿De qué manera necesitas que Dios te lleve a “aguas tranquilas”?

## C. LA QUIETUD EN EL NUEVO TESTAMENTO – MARTA Y MARÍA

### Ideas Clave:

- En tiempos de actividad intensa, María elige escuchar al Señor.
- Marta representa una vida movida por la preocupación y el rendimiento.
- Jesús afirma que solo una cosa es necesaria: Su presencia.
- La quietud es escoger lo mejor, no solo dejar de hacer cosas.
- La Navidad nos pone en el mismo escenario de Marta.

## **Versículo Clave:**

*Lucas 10:38-42*

*(Incluido íntegro en tu bosquejo, no lo repito por brevedad, pero aquí va completo según instrucción)*

*38 Mientras iba de camino con sus discípulos, Jesús entró en una aldea y una mujer llamada Marta lo recibió en su casa.*

*39 Tenía ella una hermana llamada María que, sentada a los pies del Señor, escuchaba lo que él decía.*

*40 Marta, por su parte, se sentía abrumada porque tenía mucho que hacer. Así que se acercó a él y dijo:*

*—Señor, ¿no te importa que mi hermana me haya dejado sirviendo sola? ¡Dile que me ayude!*

*41 —Marta, Marta —contestó el Señor—, estás inquieta y preocupada por muchas cosas,*

*42 pero solo una es necesaria. María ha escogido la mejor y nadie se la quitará.*

## Pregunta de Reflexión:

- ¿Con cuál de las dos te identificas más en esta temporada: Marta o María?
- ¿Qué te impide escoger la “mejor parte”?
- ¿Qué crees que Jesús quiere que escuches en tu quietud hoy?
- ¿Cómo cambiaría tu Navidad si eliges sentarte a Sus pies?

### 3. UNA INVITACIÓN A PASAR TIEMPO CON DIOS

#### Ideas Clave:

- Jesús invita a descansar, no a esforzarse más.
- Él nos enseña los ritmos no forzados de la gracia.
- La quietud desacelera la vida interior: pensamientos, ansiedad, autoexigencia.
- La quietud es entrenamiento para el gozo eterno de estar con Dios.
- El descanso profundo es un regalo, no una recompensa.

## **Versículo Clave:**

*Mateo 11:28-30 (Mssg - traducido al español)*

*"¿Estás cansado? ¿Agotado? ¿Quemado por la religión? Ven a mí. Aléjate conmigo y recuperarás tu vida. Te mostraré cómo tomar un verdadero descanso. Camina conmigo y trabaja conmigo—observa cómo lo hago. Aprende los ritmos naturales de la gracia. No te pondré nada pesado o que no te quede bien. Mantén compañía conmigo y aprenderás a vivir libre y ligeramente."*

## Pregunta de Reflexión:

- ¿Qué parte de tu alma está más cansada hoy?
- ¿Qué crees que significa “aprender los ritmos no forzados de la gracia”?
- ¿Qué te impide venir a Jesús con confianza?
- ¿Cómo puedes practicar intencionalmente la quietud esta semana?