



## QUIETUD - DESCANSO EN DIOS

---

### ¿QUÉ ES?

Permanecer quieto (y a menudo en silencio) en la presencia de Dios es una práctica contracultural en nuestro mundo lleno de ocupaciones, disponibilidad constante (gracias a nuestros teléfonos inteligentes) y FOMO (miedo a perderse algo).

Sin tiempo para estar en calma, podemos perder la conciencia de la presencia de Dios y actuar y reaccionar como si Dios no estuviera con nosotros.

### ¿POR QUÉ HACERLO?

"Todos los problemas de la humanidad se derivan de la incapacidad del hombre para sentarse en silencio en un cuarto a solas".

[Blaise Pascal]

### TEXTO RELACIONADO

"Quédense quietos, reconozcan que yo soy Dios". Salmo 46:10 {NVI}

"Alma mía, espera en silencio solamente en Dios, pues de Él viene mi esperanza". Salmo 62:5 {NBLA}

### UN BREVE RESUMEN

Jesús nos dio el ejemplo al retirarse para estar solo con el Padre (Lucas 2:42). Esta práctica de nuestro Señor nos anima a buscar intencionalmente formas de bajar el volumen, desconectarnos y estar a solas con Dios.

### ¡INTÉNTALO!

#### 1. Recuerda que tu identidad **NO** es lo que haces ni cómo te ves ante los demás.

Fuimos creados para ESTAR con Dios. La historia de la salvación es Dios buscando rescatarnos y rescatarnos para que podamos estar con Él nuevamente para siempre. Nuestra identidad central se recibe (no se gana) de Dios. Permanecer en calma y en silencio en Su presencia nos recuerda y refresca a medida que nos desvinculamos de las filosofías de este mundo y las definiciones mundanas de éxito.

#### 2. Da pequeños pasos de 3 a 5 minutos al día.

Reserva un tiempo en el que desconectarás (apaga el teléfono y quédate solo). Puede ser útil tener un lugar especial y un horario establecido cada día para esta práctica de quietud con Dios.

#### 3. Utiliza una frase o palabra de las Escrituras para mantener tu mente y corazón delante del Señor.

Indudablemente, habrá distracciones y tu mente comenzará a divagar o pensar en otras cosas además de Dios. Por lo tanto, dale a tu mente una forma de permanecer centrada en el Señor y en Su presencia. Aquí tienes algunas ideas:

- Repite lentamente el Padre nuestro o parte de él, como "Padre nuestro que estás en los cielos..."
- Usa la oración de la que habló Jesús en Lucas 18:13: "¡Oh Dios, ten compasión de mí, que soy pecador!".
  - Esta es una de las oraciones más antiguas utilizadas por la Iglesia y proviene directamente de la Palabra de Dios.
- Elige una palabra que ayude a centrar tu mente en Cristo, como las siguientes: permanecer, rendirme, amén, gloria.

#### **4. ¡Espera Su presencia y Su obra en ti!**

A medida que practiques la quietud y el silencio con el Señor, con el tiempo serás más consciente de Él a lo largo del día y tu vida se volverá más dirigida hacia Dios. También puedes volverte más consciente de cómo Dios quiere procesar emociones, reacciones y situaciones en tu vida. No huyas de ellas, entrégalas a Dios en confianza y rendición.