

JEFF VANDERSTELT



**PRACTICANDO EL
DESCANSO
Y EL TIEMPO A SOLAS**

HACIENDO UN ESPACIO

LifeWay Press®
Nashville, Tennessee



CORAZÓN: CRECIENDO EN FE

Este ejercicio se enfoca en experimentar el silencio y la soledad mientras descansamos en la sabiduría de Dios.

¿QUÉ SON EL SILENCIO Y LA SOLEDAD?

La soledad y el silencio trabajan en equipo con el fin de entrenar nuestros corazones para encontrar un descanso satisfactorio en Cristo. La soledad, bloquea todas las voces e interacciones externas para que podamos centrarnos en Dios. El silencio, es abstenerse de hablar para que podamos escuchar las palabras de Dios para nosotros.

La soledad y el silencio son invitaciones para los discípulos de Jesús. En una ocasión, Jesús le dijo a sus discípulos:

“Vayamos solos a un lugar tranquilo para descansar un rato”.

Lo dijo porque había tanta gente que iba y venía que Jesús y sus apóstoles no tenían tiempo ni para comer.

MARCOS 6:31

INSTRUCCIONES

Ve a un lugar tranquilo donde no te interrumpan ni te distraigan, y programa una alarma en diez minutos. Durante ese tiempo, no escribas, uses tu teléfono, leas un libro, estudies o hagas otra cosa que no sea escuchar. Escucha tus preocupaciones y pensamientos, pero también escucha al Señor. Lee el Salmo 131 como un recurso y como un estímulo para estar quieto y tranquilo.

Si es difícil descansar, tranquiliza tu alma respirando profundamente y pidiéndole al Espíritu de Dios que te hable y lleve tu corazón a un lugar de contentamiento. Repite la frase "Señor, ayúdame a descansar y a escucharte".

IDEAS

- Si estás casado/a y tienes hijos, habla con tu cónyuge para reservar tiempos para que ambos practiquen esta disciplina sin las distracciones del trabajo o las responsabilidades de cuidar a sus hijos.
- Sal a caminar o ve a una zona hermosa donde puedas estar solo/a cerca de tu casa o trabajo.

- Levántate temprano y siéntate en silencio en tu patio, o siéntate en una habitación tranquila de tu casa.
- Tu mente correrá a pensar en tareas importantes que olvidaste o necesitas hacer. Esto sucede a menudo cuando te tomas unos minutos para estar quieto. Puedes tomar una pequeña tarjeta para anotar esas cosas mientras vienen a tu mente para que no te preocupes por eso. Sin embargo, evita que este sea un tiempo de hacer una lista de tareas pendientes.
- Evita practicar el silencio y el tiempo a solas en una cafetería, en el gimnasio, en tu escritorio de trabajo o en cualquier otro lugar donde te distraigas o te interrumpan.

EVALÚA TU EXPERIENCIA

¿Qué escuchaste del Señor mientras tomaste un tiempo a solas?

¿Qué fue algo bueno, y qué fue algo difícil acerca de este ejercicio?

¿Practicarías el silencio y el tiempo a solas nuevamente?

¿Qué funcionó bien y qué harías diferente?

¿TE GUSTARÍA IR MÁS PROFUNDO EN ESTE ESTUDIO?



<https://saturatetheworld.com/resource/making-space-leader-kit/>