

Lo Base

Grupo Evidencias

Práctica: El silencio y la soledad.

Enseñanza: Jesús y el lugar solitario.

En nuestro mundo ajetreado, digital y distraído, el primer desafío que enfrentamos en el silencio y la soledad es simplemente nuestra falta de capacidad para reducir la velocidad y concentrarnos. Para “ser nosotros mismos con Dios”, primero debemos aprender a centrar nuestra mente y nuestro cuerpo.

El objetivo de la primera semana es identificar primero un momento y un lugar que te funcionen bien para practicar el silencio y la soledad, establecer un objetivo modesto y luego comenzar con lo básico: comenzar con una oración corta y luego pasar un tiempo de estar con Jesús constantemente.

Suena fácil, pero, como todas las cosas buenas, requiere práctica. Así que sé paciente contigo mismo y con Dios, y disfruta del viaje.

La Práctica de Esta Semana

1. Identifique un momento/lugar que funcione bien para usted

Hora: para la mayoría de las personas, lo primero que funciona es lo primero en la mañana. Estás descansado, fresco y el día es joven. Para otros, un intervalo de tiempo más óptimo es cuando los niños duermen la siesta al final de la mañana, o durante el almuerzo, después del trabajo o antes de acostarse. Siéntase libre de experimentar hasta que encuentre el ajuste adecuado.

Lugar: Encuentre un lugar que sea tranquilo y lo menos distraído posible como una

silla cómoda con una manta. Si el tiempo lo permite, un parque o una reserva natural también son una buena apuesta.

2. Establece una meta modesta

Principiantes: es mejor comenzar poco a poco y avanzar. Le recomendamos que comience con diez minutos, 3-5 días a la semana.

Intermedio: si ya practicas el silencio y la soledad algunas veces a la semana, considera aumentarlo a diario.

Avanzado: si ya practicas el silencio y la soledad todos los días, considera aumentar tu tiempo (por ejemplo, una hora) o simplemente darle a tu tiempo un alto nivel de enfoque.

Ahora, la práctica

1. Guarde su teléfono o cualquier otra distracción, acomódese en su tiempo/lugar y póngase cómodo.

Para la mayoría de las personas, sentarse con la espalda recta, los hombros relajados y las piernas en el suelo es un buen comienzo.

Algunos de ustedes pueden preferir hacer este ejercicio mientras caminan.

2. Comience con una oración corta

Cierra tus ojos.

Y haz una oración corta. Puede ser agradeciendo por el día o por algo bueno que pasó. Puede ser contándole a Jesús como te estás sintiendo.

Tu mente aprovechará esta oportunidad para volverse loca con pensamientos, sentimientos, recuerdos, cosas por hacer y distracciones. Esta bien. No te juzgues, ni te sientas mal, y no te rindas o te preocupes. Cuando notes que tu mente empieza a divagar, vuelve a centrarte en lo que estás haciendo y vuelve a la oración.

Al principio, solo 1 o 2 minutos de esto es una gran victoria.

3. Dedique unos minutos a “permanecer en la vid”

- Haz la transición de tu oración a “la práctica de la presencia de Dios”.
- Note la presencia de Dios a su alrededor, en usted. Para algunas personas es útil imaginar que el Padre está sentado en la silla frente a ti o en un trono.
- Reciba el amor, la alegría y la paz del Espíritu Santo.
- Si quiere, puede seguir orando. O puede abrir su biblia y leer un Salmo o leer el plan de lectura de Casa Evidencias (está en casaevidencias.com/biblia).
- El objetivo principal aquí es simplemente “estar con Jesús”. No sientas que tienes que “hacer” o “o cumplir con una lista de tareas”. Solo relájate y disfruta de su presencia.

4. Termina con una oración de agradecimiento y encomienda el resto de tu día al Padre

Algunas cosas a tener en cuenta:

- No puedes “tener éxito” o “fracasar” en esta práctica.
- Todo lo que puedes hacer es hacer la práctica. Se paciente. Esto lleva años a algunas personas para ser “buenos” en esta práctica. Resista la tentación de decir: “Soy malo en esto” o “Esto no es para mí”. No te juzgues a ti mismo, apenas estamos empezando.
- Si te cuesta quedarte quieto, tal vez quieras probar esto mientras caminas en un lugar tranquilo y libre de distracciones (como un parque o una caminata corta).