

Parte VI: Un Día En El Silencio Y La Quietud

📅 Fecha

Piensa en una época en la que eras un niño sentado al borde de un lago. El agua es clara y se pueden ver hasta el fondo: los peces pequeños yendo y viniendo, la vida vegetal, el lodo en el fondo. Hasta que alguien se mete en el agua justo donde estás mirando: revuelven el lodo en el fondo y lo hacen girar. Lo que al principio estaba totalmente claro ahora está nublado y oscuro y no puedes ver nada en él. Pero con el tiempo el agua vuelve a aclararse.

La vida es parecida. En un momento las cosas parecen claras, luego todo se agita y nuestro campo de visión se estrecha. Sin embargo, el desafío es que no somos buenos para detenernos y esperar a que las cosas se asienten en nuestra vida como lo hicimos con el estanque. En la era de la comida rápida y todo lo instantáneo, la espera y la desaceleración han sido prácticamente eliminadas. Hemos estado practicando el silencio y la quietud durante las últimas semanas en episodios más pequeños, de 10 minutos a una hora más o menos, pero ahora queremos estirarnos e intentar algo más largo. Queremos hacer lo que llamamos un "retiro". La idea es llegar a un espacio donde estés totalmente solo, sin teléfono, sin televisión, sin trabajo, sin distracciones, y pasar 8 horas permitiéndonos instalarnos en el silencio y la quietud, esperando que el Espíritu hable.

PRÁCTICA DE ESTA SEMANA

Recuérdelos que pueden encontrar esta práctica en casaevidencias.com/silencio

Como se mencionó al principio, estamos pidiendo a cada Grupos Evidencias que participe en un período prolongado de silencio y quietud. Estos son los objetivos a los que apuntar:

- Idealmente 8 horas

- Sin teléfono, correo electrónico, TV, trabajo, etc.
- Encuentre un lugar donde pueda estar solo y sin interrupciones. Si es posible, vaya a un parque, centro de retiro, o un lugar tranquilo.

Como la mayoría de las cosas en la vida, esto requerirá algo de planificación. No será tan fructífero si simplemente te presentas y te sientas durante 8 horas. El siguiente es un horario sugerido sobre cómo pasar las 8 horas:

8 - 9 am: prepare su mente y su corazón, salga a caminar o haga lo que sea que lo ayude a dejar de lado las preocupaciones sobre las tareas y responsabilidades. Trate de organizar su mañana para que pueda permanecer en silencio desde el momento en que se despierte.

9 – 11 am: Lea y medite en las Escrituras, tómese el tiempo para detenerse y reflexionar cuando Dios parezca estar hablándole a través del texto.

11 am – 12 pm: Escriba las respuestas a lo que ha leído. Hable con Dios acerca de ellos.

12 pm - 1 pm: almorzar y dar un paseo, reflexionando sobre la mañana.

1 pm – 2 pm: Tome una siesta.

2 pm 3 pm: Establecer algunas metas que salieron de la reflexión del día.

3 pm – 4 pm: Escriba estas metas y otros pensamientos en un diario. Agradece a Dios por el tiempo que pasaron juntos y pregúntale si hay algo más que quiera decir. Prepárate para volver a entrar a el ritmo de la vida.

Nota: Si 8 horas no es posible, ¡está bien! Hazlo más pequeño. Si tienes niños pequeños, esto puede parecer imposible. Pero no lo es. Solo sé creativo. Pídele a alguien de tu Grupo Evidencias que cuide a los niños mientras te retiras. Si no pueden, intente dividir su sábado o día libre en dos períodos de 4 horas. Intercambia cuidar a tus hijos con tu esposo(a). Pero si puedes hacer 8 horas, Pruébalo. Probablemente suene desalentador y tal vez un poco aterrador. Pero es más factible de lo que crees.