

UN AÑO DE **CAMBIOS**

GUÍA DE DISCUSIÓN PARA GRUPOS
DÍAS 142 AL 149

30

www.cambiosprofundos.com



CONEXIÓN CON DIOS

Las disciplinas espirituales son las actividades descritas en las Escrituras y practicadas por creyentes de todos los tiempos, cuyo fin es profundizar y crecer en nuestra vida de intimidad con Dios. Estas prácticas están relacionadas entre sí, y *“como podrás imaginarte, existe una íntima relación entre la soledad y el silencio. En el retiro buscamos más intensamente a Dios; en el silencio lo escuchamos”*¹.

Tomen un momento para orar, pidiendo al Señor que este tiempo juntos contribuya a fortalecer su conexión con Él.

CONEXIÓN CON LA VERDAD DE DIOS

Las disciplinas espirituales: El silencio

- ❓ ¿Qué es más fácil para ti: hablar o escuchar?
- ❓ ¿Cómo son los entornos en los que se desarrolla tu vida diaria: silenciosos o ruidosos?

La respuesta a estas preguntas puede variar de persona a persona, dependiendo de su temperamento y de su dinámica de vida. Sin embargo, existe un aspecto común para casi todas las personas; y es que por lo general, nuestra vida siempre está en contacto con el ruido, ya sea el ruido externo que nos rodea o el ruido interno que llevamos dentro. Este último está relacionado con nuestros pensamientos, emociones, planes y preocupaciones, los cuales están muy activos, incluso en momentos de

¹ Un año de cambios, día 143.

aparente tranquilidad, ¿te ha sucedido esto?

Vivimos en un mundo lleno de ruido. Tal condición hace que sea difícil discernir la voz del Señor y reconocer su voluntad. Imagínate el nivel de interferencia que esto representa para una mujer que debe trabajar fuera de casa y, al mismo tiempo, criar a sus hijos, quienes requieren de su apoyo en diversas tareas. Añade el elemento de que esa mujer es una madre soltera. O piensa en el nivel de demanda que experimenta un hombre que debe salir temprano de su casa para ir a trabajar, lidiando con el tráfico intenso de la ciudad y con el ritmo frenético y poco saludable de su entorno laboral. Considera el trabajo que implica ser alguien que cuida a una persona en estado de enfermedad, la cual necesita ayuda para cada una de sus actividades a lo largo de todo el día. Incluso los jóvenes enfrentan esta vida agitada: colegio, actividades extracurriculares, universidad, clases de otro idioma, inicio de la vida laboral, pocas horas de descanso y mucho cansancio.

¿Te suena familiar? Si es así, sabes que, con frecuencia, la experiencia diaria de los cristianos se mueve a un ritmo vertiginoso y sin una clara consciencia de estar dando espacio a que el Señor guíe todos los aspectos de nuestra vida diaria. Como bien lo expresó Nouwen: *“Estamos rodeados de tanto ruido interior y exterior que es difícil escuchar de verdad a nuestro Dios cuando nos habla”*².

EL DESCUBRIMIENTO QUE APORTA EL SILENCIO

- ❓ ¿Por qué es crucial que los cristianos aprendamos a parar y tomar momentos de silencio para escuchar a Dios en medio de nuestras

² Henry Nouwen, *Escritos Esenciales*.

agendas tan apretadas?

“¿Por qué necesito callar? ¿Qué hace el silencio? ¿Qué es lo que aporta? Entre muchas otras cosas, el silencio me permite recuperar la perspectiva... cuando hablo suelo intentar convencer a Dios de mis necesidades, cuando estoy en silencio puedo recordar que Él es todo lo que necesito”³.

El Silencio nos aporta un conocimiento más profundo de nuestro Señor.

Lean Salmos 46:10 y piensen en lo que dice; vean la lógica progresiva de su contenido:

- › Necesito estar quieto, para conocer que Él es Dios.
- › Solo cuando conozco que Él es Dios, puedo exaltarle como tal.

Veamos esta realidad de forma inversa:

- › Si no aprendo a estar quieto, no podré conocer que Él es Dios.
- › Si no conozco que Él es Dios, no podré exaltarle como tal.

¿Ven el contraste? ¡Es absoluto! Aprender a parar y guardar silencio en Su presencia me permite conocer al Señor de maneras nuevas y más profundas. Este conocimiento que se genera en el contexto de la soledad y el silencio, no es sólo intelectual, es sobre todo relacional. Nuestra relación con Él crece, y nuestra confianza en Él se vuelve más fuerte.

“Quisiera que pienses en una situación personal que te genere incertidumbre, carga o dificultad ¿Cómo haces para combatir la ansiedad, la preocupación o el peso de las múltiples presiones a las que tienes que enfrentarte diariamente? El sal-

³ Un año de cambios, día 143.

mista nos da la respuesta: necesito estar quieto... estar quieto significa detenerme. Frenar. Practicar la disciplina del silencio. Significa ayudar al corazón a acallar los "ruidos" (fuera y dentro de mí) para poder recuperar la perspectiva y volver a saber lo que ya sabemos: que Él es Dios... Y que eso es suficiente"⁴.

El silencio nos ayuda a entender, o a recordar, que *"lo que buscamos agitados lejos de Dios, solo podemos encontrarlo estando quietos cerca de Él"*⁵.

LA DISCIPLINA DEL SILENCIO

El descubrimiento sobre nuestro Señor, el cual es fruto del silencio, solo es posible cuando nos disciplinamos para aquietar las voces del exterior y de nuestro interior, y así disponernos a escuchar la única voz que puede llenarnos: la voz del Señor.

A la luz de esto, consideren estas palabras: *"No he encontrado otra forma de entrar al misterio de la relación con Dios que no implique invertir tiempo en silencio. Podemos encontrar muchas razones para no practicar el silencio, pero de nuevo, el silencio es una decisión. Nuestra relación con Dios estará incompleta hasta que aprendamos a practicar regularmente periodos de silencio con Él"*⁶.

- ❓ ¿Necesitas detenerte justo en este momento de tu vida, con el propósito de aclarar tu conocimiento del Señor?
- 📖 Hagan una pausa en silencio por un momento y luego oren con este propósito.

4 Ibid., día 147.

5 Ibid.

6 Dwight Smith, Renovación, 38-39.

CONEXIÓN CON LA MISIÓN DE DIOS

En los próximos días, toma varios momentos de soledad y silencio para pensar en tus amigos y familiares no cristianos. Reflexiona en sus necesidades más profundas. Pregúntate por qué actúan cómo lo hacen.

Luego, ora por ellos. Ora para que en sus corazones crezca la conciencia de su profunda necesidad de Jesús y del evangelio.