



Clave 2 - Esté en quietud en la presencia del Señor

*“Estad quietos, y conoced que yo soy Dios; seré exaltado entre las naciones; enaltecido seré en la tierra.
(Salmo 46:10)*

QUITANDO EL RUIDO EXTERIOR

1. _____
2. _____
3. _____

QUITANDO EL RUIDO INTERIOR (voces, ideas, presiones)

<u>Problema</u>	<u>Solución</u>
1.Pensamientos de cosas que hacer.	1.Escribirlos para que no se le olviden.
2.Pensamientos de conciencia de pecado.	2.Confesar su pecado y vestirse con la túnica de justicia.
3.La mente revoloteando por todos lados.	3.Enfocarse en una visión de Jesús estando con usted.
4.Necesidad de entrar en contacto con su corazón.	4.Empiece a cantar y a escuchar la canción espontánea que borbotea desde su corazón.
5.Necesidad de un tiempo adicional para tener comunión cuando su mente está posicionada y tranquila.	5.Darse cuenta de que esos tiempos en los que hace actividades automáticas (ej. manejar, bañarse, ejercicio, trabajos rutinarios, etc.) son momentos ideales para oír a Dios.

Cómo se aquietaron Eliseo y David

Es interesante para mí estudiar a los grandes profetas de la Biblia para ver lo que hacían cuando querían tocar el fluir divino. Piense en Eliseo, por ejemplo. En Segunda de Reyes 3:15, encontramos que cuando Eliseo quiso recibir una palabra profética de Dios, él dijo:

“Mas ahora traedme un tañedor. Y mientras el tañedor tocaba, la mano de Jehová vino sobre Eliseo, quien dijo: Así ha dicho Jehová...”

Así que vemos que Eliseo usó la música para ayudarlo a sintonizar la voz de Dios en su interior y lejos de cualquier razonamiento externo. Es interesante notar que el razonamiento externo es considerado como de la parte izquierda del cerebro por los

científicos, y que **tanto** la intuición como la música están considerados como funciones del lado derecho del cerebro.

Me gustaría sugerir que cuando uno quiera pasar del razonamiento, lo cual fluye por medio del lado izquierdo del cerebro, a la intuición, que fluye a través del lado derecho del cerebro, uno puede hacerlo como lo hizo Eliseo y usar la música (la cual también fluye por medio del lado derecho del cerebro). Esto hará que internamente se produzca un cambio del hemisferio izquierdo al hemisferio derecho. Es muy simple y muy bíblico.

Por supuesto, David lo hizo también como vemos en sus salmos, ya que estos fueron hechos para ponerles música, y en ellos narraba sus encuentros con Dios. Yo he encontrado muy efectivo cantar una canción tranquila de amor hacia el Rey de reyes e imaginarme las palabras que estoy cantando. (La visión siempre fluye a través del lado derecho del cerebro). Esto me posiciona instantáneamente delante del fluir intuitivo que florece de mi corazón, e inmediatamente comienzo a escribir las preciosas palabras que fluyen de mi Señor y Rey.

Identificando el estado de tener quietud

Señale con un círculo el número que esté más próximo a su tendencia

Calma física					Tensión física
0	1	2	3	4	
<hr/>					
Atención enfocada					Distracción
0	1	2	3	4	
<hr/>					
Dejarlo estar					Control excesivo
0	1	2	3	4	
<hr/>					
Receptividad					Actividad
0	1	2	3	4	
<hr/>					
Fluir espontáneo					Pensamiento analítico
0	1	2	3	4	
<hr/>					

La exhortación bíblica en cuanto a la calma física

Por tanto, queda un reposo para el pueblo de Dios. Porque el que ha entrado en su reposo, también ha reposado de sus obras, como Dios de las suyas. Procuremos, pues, entrar en aquel reposo, para que ninguno caiga en semejante ejemplo de desobediencia (Hebreos 4:9-11).

¿Y a quiénes juró que no entrarían en su reposo, sino a aquellos que desobedecieron? Y vemos que no pudieron entrar a causa de incredulidad (Hebreos 3:18-19).

La exhortación bíblica en cuanto a la atención enfocada

...despojémonos de todo peso y del pecado que nos asedia, y corramos... puestos los ojos en Jesús, el Autor y Consumador de la fe... (Hebreos 12:1-2).

...De cierto, de cierto os digo: No puede el Hijo hacer nada por sí mismo, sino lo que ve hacer al Padre; porque todo lo que el Padre hace, también lo hace el Hijo igualmente (Juan 5:19).

La exhortación bíblica en cuanto a dejarlo estar

Estad quietos y conoced que yo soy Dios (Salmo 46:10)

Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús (Filipenses 4:6-7).

La exhortación bíblica en cuanto a la receptividad

Permaneced en mí, y yo en vosotros. Como el pámpano no puede llevar fruto por sí mismo, si no permanece en la vid, así tampoco vosotros, si no permanecéis en mí. Yo soy la vid, vosotros los pámpanos; el que permanece en mí, y yo en él, éste lleva mucho fruto; porque separados de mí nada podéis hacer. (Juan 15:4-5)

La exhortación bíblica en cuanto al fluir espontáneo

El que cree en mí, como dice la Escritura, de su interior correrán ríos de agua viva. Esto dijo del Espíritu que habían de recibir los que creyesen en él (Juan 7:38-39)

En la siguiente lista, marque las características que representen su estado meditativo y su estilo de vida, sabiendo que la meditación debe ser un estilo de vida. Esto le ayudará a cultivar el arte de tener quietud ante el Dios Todopoderoso.

Otras características del estado de quietud

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____

Ejercicio individual de escritura en el diario

Señor, hágale saber sobre estar en quietud. ¿Qué avenidas son más eficaces para llevarme a la tranquilidad interior? ¿Cuáles son tus pensamientos acerca de la quietud?

Escriba su forma personalizada de las preguntas anteriores en el espacio siguiente. Después, relájese, imagínese a usted mismo con Jesús en un lugar confortable del Evangelio, quizá caminando por el mar de Galilea o por los campos de Judea. Vuélvase a Él; vea su amor y compasión, su gozo y emoción por poder pasar este tiempo con usted. ¡Sonría! Conviértase en un niño y tome su mano. Permita que la escena ocurra como el Espíritu Santo quiera, y hágale la pregunta que esté en su corazón. Sintonice con la espontaneidad y escriba la respuesta que Él le dé. No la pruebe mientras la esté recibiendo, sino permanezca con la fe de un niño. Tendrá mucho tiempo más tarde para probarla, después de que el fluir haya cesado.