



SILENCIANDO EL RUIDO

by Whitney Davis

Estamos en el 2021. El mundo es ruidoso. Hemos perdurado una pandemia, un año de elecciones, injusticia racial y tensión, y muchos cambios drásticos en los últimos meses. La gente es osada y abierta acerca de sus opiniones. Las opiniones están causando que la victimización y el dolor corran desenfrenadamente. El mundo tecnológico en crecimiento en el que vivimos tiene muchísima más información a nuestro alcance de los que nuestra mente y corazón pueden manejar. Prendemos la televisión, Netflix, un podcast, música, o alguna forma de ruido para ahogar cualquier silencio que exista. Y estamos ahogándonos en el ruido. Puede ser abrumador. El ruido nos impide poder escuchar al Señor e interrumpe la paz que Él trae.

Exploremos algunos conceptos que nos ayudarán a combatir el ruido en nuestra vida para poder escuchar

al Padre claramente.

En Dios solamente espera en silencio mi alma; de Él viene mi salvación. Solo Él es mi roca y mi salvación, mi baluarte, nunca seré sacudido... Alma mía, espera en silencio solamente en Dios, pues de Él viene mi esperanza. Salmo 62:1-2, 5.

1.) CONCIENCIA

El ruido puede adormecer. Podemos estar tan acostumbrados a su presencia que ni siquiera nos damos cuenta de cuanto espacio toma en nuestras vidas. Nuestro mundo valora la productividad y nos presiona a llenar nuestros días con información, tareas, entretenimiento, gente, planes, y preocupaciones. Cualquier cosa que nos impida simplemente ser y esperar es un tipo de ruido que nubla nuestra

perspectiva. Cuando operamos en esta manera por días, semanas, y meses a la vez, ¿cómo podemos esperar escuchar al Señor? Debemos darnos cuenta y ser conscientes de cómo le permitimos al ruido desordenar nuestras vidas. No podemos simplemente silenciar este ruido poniéndonos unos audífonos. El tipo de ruido al que nos referimos es el tipo de ruido que llena nuestro ser interrumpe nuestra comunión con Dios. Trabajos, cuentas, responsabilidades, relaciones, familia, emails, redes sociales, reuniones, iglesia, llamadas de teléfono, mensajes de texto, ir de compras, libros, películas, juegos, y YouTube son solo algunas maneras en el que el ruido llena nuestra vida. Estas cosas no son necesariamente malas, pero cuando consumen nuestra mente y corazón de maneras poco saludables, desplazan el espacio que tenemos para que Dios nos llene. Haz un inventario a medida que avanzas en tu día. ¿Qué es lo que está capturando tu tiempo y atención, y cuánto de ese tiempo y atención está siendo capturado por lo que no es eterno? ¿Estas cosas benefician tu bien estar espiritual, emocional y mental? Esta conciencia es el primer paso que se necesita para encargarse de ese ruido que te influencia.

2.) DISCIPLINA

Rara vez hacemos los cambios que se necesitan en nuestra vida sin tomar decisiones intencionales. Darnos cuenta que el ruido existe en nuestro mundo no es suficiente para deshacernos de su impacto.

El Salmo 37:7 nos dice: “Confía callado en el SEÑOR y espera en Él con paciencia”.

El Salmo 130 dice: Mi alma espera al Señor más que los centinelas a la mañana”.

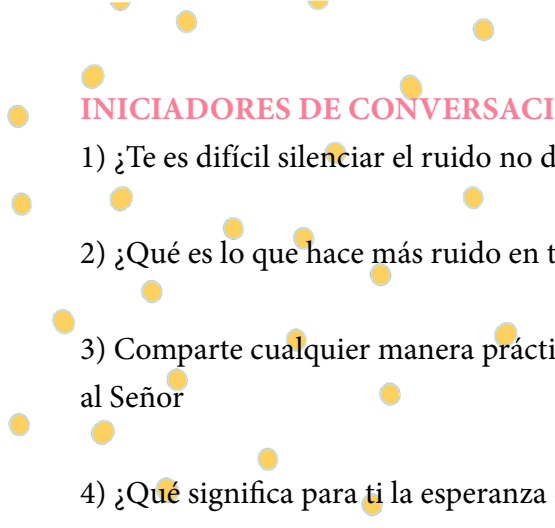
Estar en silencio ante el Señor y esperar en Él es un proceso activo que requiere disciplina. Examina qué es lo que hace más ruido y comienza a poner límites en su volumen. Esto puede significar que tengas que borrar una aplicación de redes sociales o limitar tu tiempo en

las redes. Puede que signifique que tengas que ayunar Netflix o YouTube. Esto podría significar poner límites para dejar tu trabajo en el trabajo y aprovechar a tu familia cuando estés en casa. Responder a ese email puede esperar hasta mañana. Esto podría significar que dediques más tiempo a leer la Biblia, a la oración, y a un tiempo de adoración en vez de hacer compras online. Debemos ser guardianes y ser conscientes de los ruidos que permitimos que infiltren nuestras vidas. A medida que tomamos decisiones sabias de ponerle límites a ese ruido, tenemos que llenar el espacio con tiempo en la presencia del Señor. No podemos oír al Señor si no estamos escuchando, y estamos siempre hablando, o permitiendo que el ruido exterior ahogue la voz de Dios. ¡Él es nuestra salvación! Vale la pena escoger intencionalmente ahogar cualquier ruido que nos aleja de escuchar a Jesús.

3.) ESPERANZA

¿Por qué importa esto? Porque Jesucristo es nuestra ESPERANZA. ¿Él es suficientemente importante para nosotros que haremos lo que sea para escuchar Su voz? Me gusta pensar en el ejemplo de perder el teléfono cuando está en silencio. Haces que todo se detenga en la casa, pones todo en silencio, y haces todo lo posible para escuchar el teléfono vibrando. Tú haces todo lo posible para encontrar el teléfono. Jesús es la fuente de toda verdad, sabiduría, paz, y dirección en nuestra vida. Debemos hacer todo lo posible para escucharlo a Él. Cuando el ruido de este mundo abruma nuestra corazón y mente, nuestra esperanza es Cristo.

En Dios solamente espera en silencio mi alma; de Él viene mi salvación. Solo Él es mi roca y mi salvación, mi baluarte, nunca seré sacudido... Alma mía, espera en silencio solamente en Dios, pues de Él viene mi esperanza. Salmo 62:1-2, 5.



INICIADORES DE CONVERSACIÓN

- 1) ¿Te es difícil silenciar el ruido no deseado? Explica.
- 2) ¿Qué es lo que hace más ruido en tu vida?
- 3) Comparte cualquier manera práctica en la que has podido silenciar el ruido no deseado para poder escuchar al Señor
- 4) ¿Qué significa para ti la esperanza que tenemos en Jesús en este mudo ruidoso?

LLAMADO A LA ACCIÓN:

- 1.) Haz un inventario esta semana y reflexiona acerca de lo que consume tu corazón y mente a través del día. Escribe los diferentes “ruidos” que llenan tus días. Esto te ayudará a ser consciente de qué está consumiendo tu atención.
- 2.) Prepárate para hacer tiempo todos los días esta semana para sentarte en silencio ante el Señor. Permítele que te hable paz y sabiduría.

Comprométete esta semana a silenciar el ruido que te alejan de la comunión con Jesús.

MEMORIZA:

En Dios solamente espera en silencio mi alma; de Él viene mi salvación. Solo Él es mi roca y mi salvación, mi baluarte, nunca seré sacudido... Alma mía, espera en silencio solamente en Dios, pues de Él viene mi esperanza. Salmo 62:1-2, 5.

