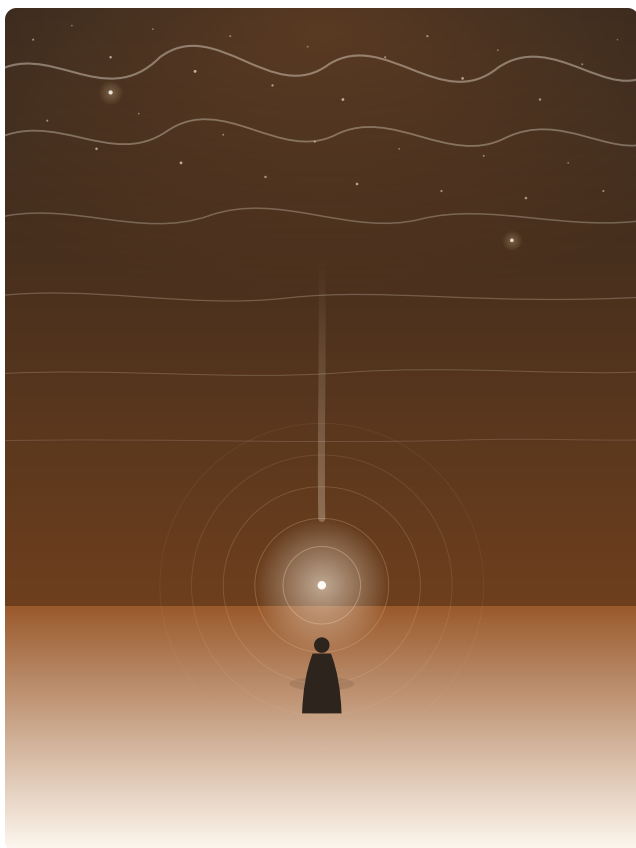




LIBRO SEMANAL #2

La voz suave en medio del ruido

*Historias y palabras para encontrar calma
cuando todo grita*

Escrito por José Martínez · Potenciado con IA



*Para quien ya no recuerda cómo se siente el
silencio,
y aun así sigue buscando la voz que lo llama
por su nombre.*

«La voz suave en medio del ruido»

Libro semanal #2 de Godlives

Historias y palabras para encontrar calma cuando todo grita.

Escrito por José Martínez · Potenciado con IA.

Edición para lectura digital (EPUB / celular) e impresión bajo
demanda.

Todos los derechos reservados.

Contenido

1. Prólogo

2. Carta al lector

3. Debajo del enebro

4. El viento, el terremoto, el fuego y el silbo apacible

5. Quédense quietos

6. El hábito de apartarse

7. El silencio que envía

8. Cuatro pausas (y un paso) para bajarle el volumen al ruido

9. Palabra de cierre

10. Oración de la semana

11. Antes de cerrar el libro

12. Bibliografía y fuentes

Prólogo

La semana pasada te prometí que íbamos a hablar de algo que a veces cuesta más que caminar en la oscuridad: escuchar la voz suave que nos habla en medio del ruido. Aquí estoy, cumpliendo esa promesa.

Vivimos rodeados de sonido. Notificaciones, noticias, opiniones de todos sobre todo, la prisa de tener que responder ya, la sensación de que si te detienes un segundo te vas a quedar atrás. Yo también lo vivo. Hay noches en que me acuesto y mi cabeza sigue sonando como si tuviera veinte pestañas abiertas al mismo tiempo, y no logro cerrar ninguna.

Por eso esta semana quise contarte una historia muy antigua, la de un hombre llamado Elías, que un día ganó la batalla más grande de su vida y, al día siguiente, quiso morir. No te cuento esto para asustarte. Te lo cuento porque necesito que sepas, desde la primera página, que este libro no te va a decir “cálmate y ya”. Te va a decir algo más honesto: que a veces el ruido de afuera y el ruido de adentro son tan fuertes

que lo primero que hace falta no es una respuesta espiritual, sino pan, agua y sueño. Y que después de eso, hay una voz que no grita, y que vale la pena aprender a escucharla.

Jehová. Yahvé. El Eterno. El Creador. Sigo creyendo lo mismo que te dije la semana pasada: son muchos los nombres, muchas las tradiciones, pero hay Uno solo detrás de todos ellos. Y creo que ese Uno no necesita que le grites para escucharte, ni te va a gritar a ti para que lo escuches.

Aquí va el segundo libro. Ojalá te encuentre en algún momento de silencio, aunque sea pequeño.

Con todo mi aprecio,



José Martínez

Carta al lector

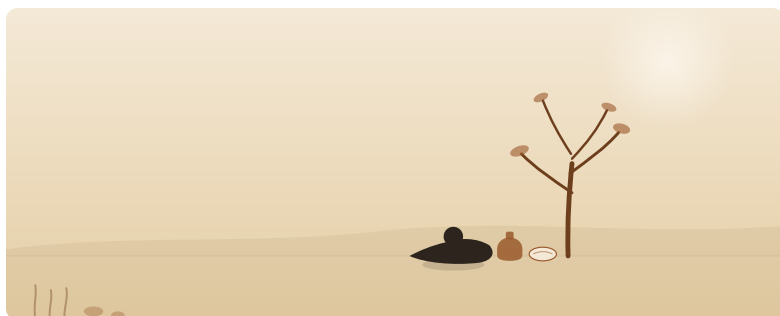
Si tú me preguntaras “¿cómo hago para tener paz con todo lo que tengo encima?”, no te diría “apaga el teléfono y reza”. Sé que no es tan simple. Sé que tienes responsabilidades que no puedes soltar, gente que depende de ti, una cabeza que no deja de dar vueltas ni siquiera cuando por fin te acuestas.

Este libro no te va a pedir que dejes de sentir ansiedad, prisa o cansancio, como si eso fuera cuestión de decisión. Te voy a contar la historia de un profeta que, después de la victoria más grande de su vida, se sentó debajo de un arbusto y le pidió a Dios que lo dejara morir. Y te voy a contar que Dios no lo regañó por eso. Le dio de comer. Lo dejó dormir. Y solo después, mucho después, le habló — no en el viento fuerte, ni en el terremoto, ni en el fuego, sino en un murmullo tan suave que casi se pierde.

Te voy a contar también historias de hoy: de gente que colapsó de puro cansancio y tuvo que aprender a detenerse, de personas que en medio del caos más grande de su trabajo se dieron sesenta segundos de silencio antes de seguir, de alguien que se retira, dos veces al año, a una cabaña sin nadie más, solo para pensar con claridad.

No te prometo que el ruido de tu vida se vaya a apagar. Te prometo que hay una voz más suave que todo ese ruido, y que se puede aprender a escucharla — no de una vez y para siempre, sino un poco cada día.

Vamos, respira hondo. Empecemos.



CAPÍTULO 1

Debajo del enebro

Hay un tipo de cansancio que llega justo después de ganar, no después de perder. ¿Te ha pasado?

Terminas el proyecto enorme, pasas el examen, sales del hospital con el bebé sano, cierras el trato que perseguiste durante meses — y en vez de sentir la victoria, sientes un vacío raro, como si algo adentro se hubiera desconectado. Si alguna vez sentiste eso — ganar algo grande y, al día siguiente, no tener fuerzas ni para levantarte— esta historia es exactamente para ti.

El profeta Elías acababa de vivir el día más grande de su vida como hombre de Dios. Se había enfrentado, él solo, a cuatrocientos cincuenta profetas de Baal, en una especie de duelo público: ellos le pedían fuego a su dios y no pasaba

nada; Elías oró, y el fuego cayó del cielo delante de todo el pueblo. La gente gritó “¡El SEÑOR es Dios!”. Fue, literalmente, el punto más alto de su carrera espiritual.

Y al día siguiente, la reina Jezabel lo amenazó de muerte. El texto no lo disimula: “Elías se asustó y huyó” (1 Reyes 19:3, NVI). No hay ninguna ambigüedad ahí. No dice que dudó de Dios. Dice que tuvo miedo, un miedo real, justo después del milagro más grande que había visto en su vida. Y quiero que te quedes con esto, porque es el corazón de todo el capítulo: el miedo de Elías no fue una falla de fe. Fue una reacción humana, normal, de alguien que había gastado hasta la última gota de fuerza que tenía. *Tu miedo pesa porque tu carga es real, no porque tú seas débil.*

Elías caminó todo un día hacia el desierto, se sentó debajo de un arbusto —un enebro— y le pidió a Dios que lo dejara morir: “¡Estoy harto, SEÑOR! [...] no soy mejor que mis antepasados” (1 Reyes 19:4, NVI). No es un capricho ni un drama pasajero. Es el lenguaje de alguien que ya no puede más.

Muchos siglos después, en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 (disputados en 2021), la gimnasta Simone Biles —una de las mejores de la historia de su deporte, con años de victorias detrás— se retiró de la final por equipos y de varias finales individuales en las que todo el mundo esperaba verla ganar. No fue una lesión visible. Fue su cuerpo y su mente diciéndole que ya no podía seguir con seguridad, en medio de una presión pública enorme que llevaba cargando durante años. Ella misma lo explicó así, en la rueda de prensa del 27 de julio de 2021: “Tengo que enfocarme en mi salud mental”

“I have to focus on my mental health”). Muchos la criticaron por “rendirse”. Otros entendieron que detenerse, en ese momento, era la decisión más valiente que podía tomar. Y unos días después, el 3 de agosto, volvió a competir: ganó el bronce en la final de barra de equilibrio, su séptima medalla olímpica. No se fue para siempre; se detuvo lo necesario y regresó cuando estuvo lista. A mí me recuerda mucho al enebro de Elías: a veces el cuerpo y la mente llegan a un punto donde seguir empujando ya no es fortaleza, es simplemente no escuchar la señal de auxilio que uno mismo se está mandando. El cansancio que llega justo después de ganar no es una falla: es la cuenta de todo lo que gastaste para llegar hasta aquí.

¿Y qué hizo Dios con Elías, ahí tirado debajo del arbusto, pidiendo morir? No lo sermoneó. No le dijo “tú puedes, ten fe”. Un ángel lo tocó y le dijo: “Levántate y come”. Había un pan recién horneado sobre piedras calientes y una vasija de agua. Elías comió, volvió a dormirse. El ángel lo tocó otra vez: “Levántate y come, porque te espera un largo camino”. Solo después de comer y dormir —dos veces— Elías tuvo fuerzas para caminar hasta el monte de Dios.

Fíjate en el orden: primero el cuerpo, después la palabra. Dios no le exigió una actitud espiritual mejor antes de cuidarlo. Lo cuidó primero, sin condiciones, y la conversación importante vino después. Eso también te lo quiero regalar a ti hoy: si sientes que ya no puedes más, lo que necesitas primero no es necesariamente una respuesta espiritual grande. A veces necesitas dormir. Comer. Que alguien te deje descansar sin exigirte nada a cambio. A veces

el paso más fuerte —y más espiritual— que puedes dar hoy es comer, dormir y dejarte cuidar. *Descansar también es avanzar.*

ANTES DE SEGUIR

Si lo que sientes se parece a lo de Elías —un agotamiento tan grande que te hace desear no seguir, tristeza que no se va, o pensamientos de hacerte daño— eso no se resuelve solo con este libro, ni solo con oración. Buscar ayuda profesional (un psicólogo, un médico, una línea de crisis) es un acto de valentía, no de poca fe. Dios usó a un ángel con pan y agua antes de hablarle a Elías; hoy esa ayuda concreta también puede tener forma de terapeuta, médico o alguien que te acompañe de cerca. Pedir ayuda es parte del cuidado que Dios mismo modeló en esta historia.

LA PALABRA

1 Reyes 19:3-4 (NVI)

PARA PENSAR

- ¿Alguna vez sentiste ese vacío raro justo después de lograr algo grande?
 - Si hoy tu cuerpo te estuviera pidiendo descanso antes que respuestas, ¿se lo darías, o seguirías empujando?
-



CAPÍTULO 2

El viento, el terremoto, el fuego y el silbo apacible

Vivimos en un mundo que confunde el volumen con la verdad. El que grita más fuerte, el titular más alarmante, la opinión más extrema — parecen tener más razón solo porque hacen más ruido. Y en medio de todo eso, muchas veces buscamos a Dios de la misma manera: esperando una señal grande, un rayo, algo espectacular que nos saque toda duda de encima. Si alguna vez buscaste una respuesta clara y solo encontraste más ruido, esta es tu historia.

Después de comer, dormir y caminar cuarenta días, Elías llegó a una cueva en el monte Horeb. Ahí Dios le hizo una pregunta que va a repetirse dos veces en el relato: “¿Qué haces aquí, Elías?”. Y Elías respondió con su verdad, aunque

fuera una verdad incompleta: había tenido celo por Dios, el pueblo había roto el pacto, y “yo soy el único que ha quedado con vida”, dijo, sintiéndose completamente solo. Su cansancio le había hecho creer que estaba más aislado de lo que en realidad estaba —algo que le pasa a cualquiera cuando lleva demasiado tiempo cargando algo sin ayuda.

Entonces Dios le dijo que saliera y se pusiera de pie en la montaña, porque estaba a punto de pasar. Y ahí llega la escena que le da nombre a este libro:

“Como heraldo del SEÑOR vino un viento recio, tan violento que partió las montañas e hizo añicos las rocas; pero el SEÑOR no estaba en el viento. Después del viento hubo un terremoto, pero el SEÑOR tampoco estaba en el terremoto. Tras el terremoto vino un fuego, pero el SEÑOR tampoco estaba en el fuego. Y después del fuego vino un suave murmullo. Cuando Elías lo oyó, se cubrió el rostro con el manto y, saliendo, se puso a la entrada de la cueva.”

— 1 Reyes 19:11-13, NVI

Quiero detenerme aquí, porque hay un detalle que se pierde fácil si se lee rápido: el viento, el terremoto y el fuego eran justo los símbolos con los que se representaba al dios Baal,

ese mismo al que Elías había vencido un día antes en el Carmelo. Dios no necesitaba demostrar su poder con más de lo mismo. Lo que Elías necesitaba en ese momento no era otra demostración espectacular — ya había visto fuego caer del cielo — sino una presencia cercana y silenciosa. Por eso no quiero que te llesves de aquí la idea de que “Dios solo habla en susurros” y nunca en medio de la tormenta. No es una regla universal. Es que, a este profeta agotado, en este momento exacto, Dios le dio justo lo que necesitaba: no más ruido, sino la capacidad de detenerse a escuchar lo sutil.

Hay algo más que me parece hermoso: en hebreo, la expresión que usamos para “suave murmullo” es difícil de traducir del todo. Literalmente sugiere algo como “un sonido de calma delgada” — no tanto una voz que susurra palabras, sino un silencio cargado de presencia, en contraste total con el estruendo anterior. La fuerza de la imagen no está en que Dios hable bajito. Está en el contraste: después de tanto ruido, lo que finalmente se puede percibir es la quietud.

Esto pasa también en lugares muy alejados de una cueva en el desierto. En muchos hospitales existe un programa real de apoyo emocional para el personal de salud, conocido como “código lavanda” (Code Lavender), popularizado por la Cleveland Clinic y cuyo concepto se atribuye también al North Hawaii Community Hospital. Cuando alguien del equipo médico atraviesa un momento especialmente duro — la pérdida de un paciente, una noticia difícil de dar—, se activa una pausa breve de apoyo: alguien lo acompaña, le ofrece unos minutos de respiración o silencio, a veces agua o algo de comer, antes de que vuelva a su siguiente turno. No es que esa pausa resuelva el trauma de lo que acaban de

vivir. Es un espacio pequeño de quietud, en medio de un caos que no se detiene, que le da a la mente y al cuerpo la oportunidad de bajar la intensidad antes de volver a entrar en acción. No es magia. Es, simplemente, que la atención humana es limitada, y cuando hay silencio, la mente por fin tiene espacio para procesar lo que no pudo procesar en medio del ruido.

Puede que hoy tu vida no tenga viento que parte montañas ni terremotos literales, pero sí tiene su propia versión: la bandeja de entrada que no para, las opiniones de todos sobre lo que deberías hacer, la prisa que no te deja pensar. Antes de buscar una señal enorme, prueba algo más pequeño: detente. Baja el volumen. Y date la oportunidad de escuchar lo que suena más despacio que todo lo demás.

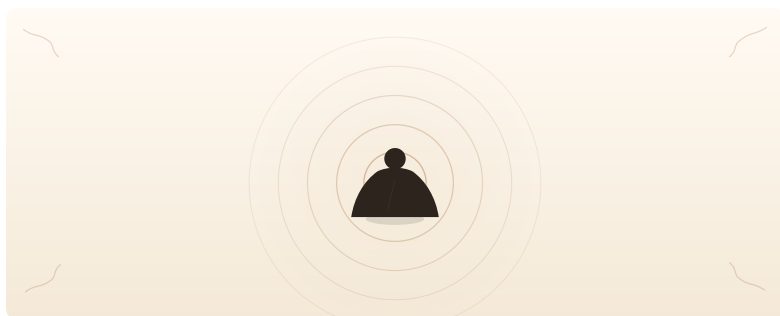
*Baja el volumen; la voz que buscas no necesita
gritar para estar contigo.*

LA PALABRA

1 Reyes 19:11-13 (NVI)

PARA PENSAR

- ¿Alguna vez confundiste “lo más ruidoso” con “lo más verdadero”?
 - ¿Cuándo fue la última vez que te diste, aunque fuera un minuto, un silencio deliberado?
-



CAPÍTULO 3

Quédense quietos

Hay una forma de vivir que consiste en manotear todo el tiempo: resolver, controlar, responder, arreglar, estar en todos lados al mismo tiempo, como si soltar el timón un segundo fuera a hacer que todo se hunda. Si alguna vez sentiste que no puedes parar porque en el momento en que pares todo se va a caer, quiero contarte de alguien que llegó al límite de esa forma de vivir.

En 2007, Arianna Huffington, cofundadora de uno de los medios digitales más leídos del mundo, se desplomó de puro agotamiento en su casa, en un momento en que dormía apenas unas pocas horas por noche y encadenaba reuniones, viajes y decisiones sin parar. Se golpeó al caer y se fracturó un pómulo. Años después contó, en charlas y en su libro *Thrive*, que ese golpe la obligó a preguntarse algo que no se

había atrevido a preguntarse antes: ¿qué tipo de éxito es ese que te deja tirada en el piso de tu propia casa? Desde entonces empezó a hablar públicamente de la importancia de dormir bien, de desconectarse del teléfono, de darle a la mente espacios sin estímulo — no como un lujo, sino como una necesidad básica que había estado ignorando.

Hay un salmo antiguo, escrito en medio de una época de convulsión —naciones en guerra, la tierra pareciendo desmoronarse— que dice algo que suena casi imposible en medio de tanto ruido:

*“Dios es nuestro amparo y nuestra fortaleza,
nuestra ayuda segura en momentos de
angustia. [...] «Quédense quietos, reconozcan
que yo soy Dios. ¡Yo seré exaltado entre las
naciones! ¡Yo seré enaltecido en la tierra!» El
SEÑOR Todopoderoso está con nosotros;
nuestro refugio es el Dios de Jacob.”*
— Salmo 46:1, 10-11, NVI

Fíjate que la palabra “quédense quietos” no significa “no hagan nada, dejen que todo pase”. En el idioma original tiene más el sentido de “suelten las manos” — como cuando alguien está peleando o manoteando con todas sus fuerzas y finalmente afloja los puños. Es una orden a dejar de intentar controlarlo todo con la fuerza propia, no una invitación a la

pasividad: el mismo salmo describe a Dios actuando, con poder, en medio de la historia. La quietud que propone este salmo no es inacción. Es dejar de creer que todo depende únicamente de que tú no sueltes ni un segundo.

Yo entiendo la tentación de no soltar. Si sueltas, sientes que todo se cae. Pero la verdad es otra, aunque cueste creerla: casi nada se cae solo porque tú te tomaste diez minutos de silencio. Lo que sí puede pasar, si nunca sueltas, es que termines como Arianna aquella mañana: en el piso, con el cuerpo obligándote a parar porque tú no quisiste hacerlo por tu cuenta.

Quédate quieto no significa que dejes de actuar en tu vida. Significa que, antes de la próxima decisión, del próximo mensaje, de la próxima carrera contra el reloj, te des el permiso de aflojar las manos un momento y recordar que no todo el peso del mundo está solamente sobre ti.

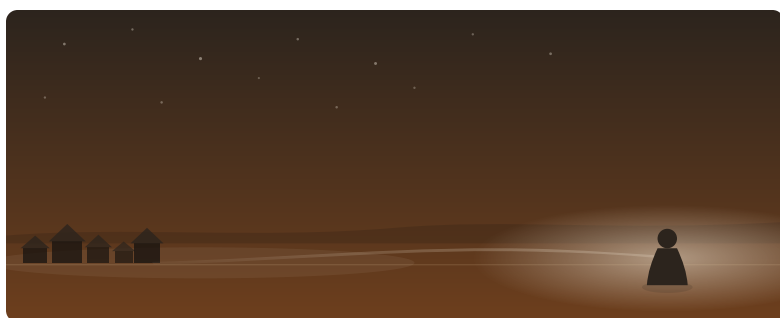
Aflojar las manos no es abandonar la lucha: es dejar de pelear tú solo contra todo el peso del mundo. *Suelta las manos: no todo el peso del mundo estuvo nunca solo sobre ti.*

LA PALABRA

Salmo 46:1, 10-11 (NVI)

PARA PENSAR

- ¿Qué es lo que más te cuesta soltar por miedo a que “todo se caiga”?
 - Si te dieras diez minutos de quietud hoy, sin resolver nada, ¿qué pasaría realmente?
-



CAPÍTULO 4

El hábito de apartarse

Hasta ahora te he contado momentos de crisis: un profeta que quería morir, una teofanía en una cueva, una mujer que colapsó en el piso de su casa. Pero quiero contarte algo distinto en este capítulo, porque la voz suave no solo llega cuando ya tocaste fondo. También se puede cultivar, como un hábito, antes de que el ruido te alcance.

El día anterior había sido uno de los más intensos que se recuerdan en la vida pública de Jesús: sanó enfermos, liberó a personas atormentadas, y al caer la noche “toda la ciudad se agolpó a la puerta” de la casa donde estaba. Cualquiera hubiera dormido hasta tarde después de un día así, agotado por la demanda de tanta gente. Pero el relato dice algo distinto:

“Muy de madrugada, cuando todavía estaba oscuro, Jesús se levantó, salió de la casa y se fue a un lugar solitario, donde se puso a orar.”

— Marcos 1:35, NVI

No se retiró después de que el ruido lo alcanzara. Se retiró antes de que el ruido del nuevo día empezara. Y cuando lo encontraron y le dijeron que todo el mundo lo estaba buscando, no salió corriendo a atender la demanda inmediata: decidió, desde ese tiempo de quietud, cuál iba a ser su siguiente paso.

Hay un hábito parecido, mucho más reciente, en la vida de Bill Gates. Desde los años noventa, tiene la costumbre de retirarse solo, dos veces al año, a una cabaña sin nadie más —sin llamadas, sin reuniones, sin familia— durante lo que él mismo llama su “semana de pensar” (“Think Week”). Ahí lee, sin interrupciones, decenas de documentos y propuestas de su empresa —se le atribuye haber leído hasta ciento doce en una sola semana— y toma decisiones que después ayudan a definir el rumbo de todo lo demás. El periodista Robert A. Guth documentó esta práctica en primera plana del *Wall Street Journal*, en marzo de 2005, bajo el título “In Secret Hideaway, Bill Gates Ponders Microsoft's Future”.

Lo que me parece valioso de esta historia no es que sea un hombre exitoso: es que decidió, de forma deliberada y repetida, apartarse del ruido antes de que el ruido lo obligara a hacerlo. No esperó una crisis. Construyó el hábito.

Hay un salmo pequeño que resume esta idea mejor que cualquier explicación mía:

*“SEÑOR, mi corazón no es orgulloso, ni son
altivos mis ojos; no busco grandezas
desmedidas, ni proezas que excedan a mis
fuerzas. Todo lo contrario: he calmado y
aquietado mis ansias. Soy como un niño recién
amamantado en el regazo de su madre.”*
— Salmo 131, NVI

No dice “Dios calmó mis ansias mientras yo no hacía nada”. Dice “he calmado y aquietado” — es un verbo en primera persona, algo que la persona decide hacer, no algo que simplemente le sucede. Como un niño que ya no exige nada, solo descansa en brazos, sin pelear por nada más.

No hace falta esperar a estar debajo de un enebro, pidiendo morir, para aprender a apartarte del ruido. Se puede empezar hoy, con algo tan pequeño como levantarte un poco antes que el resto del día, o apagar el teléfono diez minutos antes de dormir. No es una fórmula mágica para escuchar a Dios de inmediato. Es, simplemente, bajarle el volumen a todo lo demás para tener, al menos, una oportunidad de oír algo más suave.

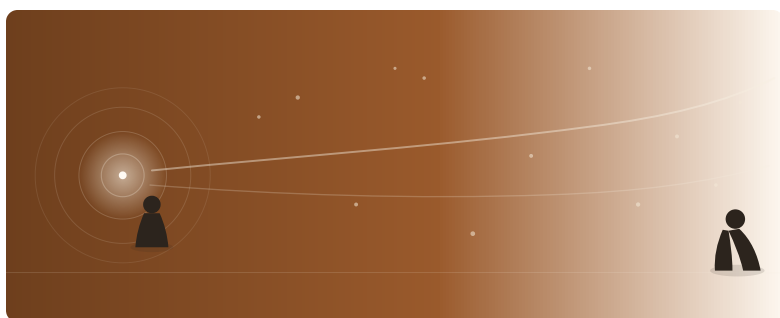
LA PALABRA

Marcos 1:35 (NVI)

Salmo 131 (NVI)

PARA PENSAR

- ¿Tienes algún hábito —por pequeño que sea— de apartarte del ruido antes de que te alcance?
 - Si pudieras regalarte un “lugar solitario” esta semana, ¿cómo sería?
-



CAPÍTULO 5

El silencio que envía

Quiero terminar la historia de Elías donde la dejamos: parado a la entrada de la cueva, con el rostro cubierto, después de escuchar aquel suave murmullo. Dios le repite exactamente la misma pregunta de antes —“¿Qué haces aquí, Elías?”— y Elías repite, palabra por palabra, la misma respuesta de antes: que está solo, que es el único fiel que queda. Es importante que lo notes: la teofanía no resolvió mágicamente la crisis emocional de Elías. Después de un encuentro tan grande con Dios, Elías seguía sintiéndose igual de solo que antes. El silencio no lo arregló todo de un plumazo. Lo que sí cambió fue lo que vino después.

Dios no lo consoló con más palabras bonitas. Le dio dos cosas muy concretas: una misión —ungir a nuevos líderes, dejar un sucesor, Eliseo, que caminara con él el resto del camino— y un dato que corregía su percepción distorsionada: no estaba solo. Había siete mil personas en Israel que nunca se habían doblado ante Baal. Siete mil que Elías, en medio de su agotamiento, no había podido ver. El agotamiento te hace ver menos gente de la que en realidad hay a tu lado: la soledad que sientes es real, pero no siempre es exacta.

La salida de Elías de ese pozo no llegó por un solo camino, sino por tres: descanso físico primero, un encuentro real con Dios después, y por último, propósito y comunidad. El silencio del Horeb no fue un lugar para quedarse a vivir para siempre. Fue un lugar de paso, necesario, que lo devolvió a la vida con más claridad de la que tenía cuando llegó.

Hay una palabra antigua, corta y contundente, que me gusta usar para cerrar este eje: “el SEÑOR está en su santo templo; iguarde toda la tierra silencio en su presencia!” (Habacuc 2:20, NVI). Se escribió como contraste frente a los ídolos, esos que no dicen nada porque por dentro están vacíos. El silencio del que habla este versículo no es una técnica de relajación: es reverencia, la actitud correcta frente a un Dios real que sigue actuando en medio de la injusticia y la historia. No todo silencio es terapia. A veces el silencio es, simplemente, reconocer que no todo depende de nuestra voz ni de nuestro ruido.

Y quiero dejarte otra palabra, con una advertencia honesta al lado. El profeta Isaías le dijo una vez a su pueblo, que estaba desesperado buscando alianzas militares para salvarse de una amenaza real: “En el arrepentimiento y la calma está su salvación, en la serenidad y la confianza está su fuerza, ipero ustedes no lo quieren reconocer!” (Isaías 30:15, NVI). Es una frase hermosa, pero fíjate que el mismo versículo cuenta que el pueblo no la aceptó. La calma y la confianza no fueron una fórmula mágica que resolvió su crisis automáticamente: fueron una invitación, y esa invitación se puede rechazar. Te lo digo con la misma honestidad: nada de lo que leas en este libro te garantiza un resultado. Es una invitación, no una promesa cerrada.

Por último, quiero tocar con cuidado un versículo muy conocido, porque a veces se usa mal. Jesús dijo: “No se preocupen por su vida, qué comerán o beberán [...] no se angustien por el mañana, el cual tendrá sus propios afanes. Cada día tiene ya sus problemas” (Mateo 6:25, 34, NVI). Esto no es una fórmula para apagar la ansiedad como quien apaga una luz. Si lo que sientes es ansiedad real, persistente, del tipo que no te deja dormir o funcionar con normalidad, este versículo no reemplaza el acompañamiento de un profesional de la salud mental. Es, más bien, una invitación a reordenar las prioridades y a confiar en que no tienes que cargar tú solo con el peso completo del futuro — no una instrucción de que sentir ansiedad sea un problema espiritual que se resuelve solo con más fe.

El silencio de Elías no terminó en la cueva. Terminó en un camino de vuelta, con una misión y con gente a su lado. Y creo que la voz suave que buscas tú también, si alguna vez la

encuentras, no te va a pedir que te quedes para siempre escondido. Te va a devolver a tu vida, con más claridad de la que tenías antes de detenerte a escuchar.

Baja el volumen: la voz que buscas nunca necesitó gritar para estar contigo.

LA PALABRA

Habacuc 2:20 (NVI)

Isaías 30:15 (NVI)

Mateo 6:25, 34 (NVI)

PARA PENSAR

- ¿Qué misión o propósito concreto te está esperando del otro lado de tu propio silencio?
 - Si hoy alguien te corrigiera un dato de tu vida — como los siete mil de Elías— y te dijera “no estás tan solo como crees”, ¿lo creerías?
-

Cuatro pausas (y un paso) para bajarle el volumen al ruido

Ven, siéntate un momento conmigo antes de cerrar el libro. Te quiero dejar cuatro pausas pequeñas, como cuatro respiraciones que puedas llevar contigo esta semana. No son una fórmula para resolver tu vida ni para garantizarte escuchar a Dios en cinco minutos. Son, simplemente, formas honestas de bajarle el volumen al ruido.

1

Respira despacio, aunque sea dos minutos.

Inhala contando hasta cuatro, sostén cuatro, suelta el aire en seis. No es magia ni un ritual espiritual. Es, simplemente, darle a tu cuerpo la señal de que por ahora no hay ninguna amenaza que atender.

2

Date pausas sin pantalla, aunque sean cortas.

Unos minutos al día sin teléfono, sin noticias, sin música — solo estar. No para “purificarte”. Tu mente necesita tiempo sin estímulo nuevo para procesar todo lo que ya recibió.

3

Pon límites concretos a las notificaciones.

Silencia los avisos en ciertos horarios. No revises el teléfono nada más despertar. Define una hora de cierre en la noche. Ponerle un límite al ruido de afuera es parte de cuidar el ruido de adentro.

4

Nombra lo que sientes, en voz alta o por escrito.

Di “estoy ansioso”, “estoy agotado”, “tengo miedo” — sin corregirte, sin agregar “pero no debería sentir esto”. Ponerle nombre a lo que sientes lo hace más pequeño y más manejable.

5

Y antes de seguir: el paso de los sesenta

segundos. Antes del próximo mensaje, la próxima llamada o la próxima decisión, regálale sesenta segundos de silencio deliberado. No es para arreglar nada. Es para bajarle el volumen al ruido de afuera lo suficiente como para escuchar una sola cosa: cuál es el paso más pequeño que sí puedes dar hoy — no el retiro perfecto, no la solución completa, solo el paso del tamaño de esta hora. Y darlo. *Un paso pequeño, hoy, cuenta como paso.* Y si al hacer esa pausa lo que aparece no es claridad sino un cansancio que no cede, tristeza que no se va o ganas de no seguir, ese es el momento de dar otro paso igual de válido y valiente: buscar a alguien —una persona de confianza, un profesional, una línea de ayuda—. Pedir ayuda también es avanzar.

Estas pausas —y este último paso de los sesenta segundos— no te van a resolver la vida ni te garantizan escuchar a Dios en cinco minutos. Son, simplemente, formas de bajarle el volumen al ruido para que, si Dios te habla, tengas al menos una oportunidad de oírlo. Y si el ruido de adentro no baja con esto, no estás fallando: puede ser momento de buscar ayuda profesional, con la misma dignidad con la que Elías recibió pan y agua antes que una palabra.

Palabra de cierre

Quiero terminar este libro con una bendición, algo así como el silencio que se hace en un cuarto cuando alguien por fin deja de hablar y solo se queda cerca.

Que el Creador, el Eterno, Aquel a quien tantas voces distintas han llamado por tantos nombres, te dé pan y agua antes que un sermón, cuando sientas que ya no puedes más. Que te enseñe a distinguir su voz del ruido, no porque Él nunca hable fuerte, sino porque a veces lo que hace falta no es más intensidad, sino la capacidad de detenerte a escuchar lo sutil. Que te ayude a soltar las manos que llevas apretadas hace tanto tiempo. Que te regale, aunque sea diez minutos, un lugar solitario esta semana. Y que, cuando salgas de tu propio silencio, te encuentres con una misión y con gente a tu lado — porque nunca fue la intención que te quedaras escondido para siempre.

Y sobre todo, que nunca olvides esto: no importa cómo llames a Dios, ni en qué tradición hayas crecido buscándolo — lo que importa es que Su voz, aunque suave, no se ha apagado. Sigue ahí, incluso en medio de todo tu ruido.

Yo tampoco sé apagar todo el ruido de tu vida. Pero puedo acompañarte a bajarle el volumen, un poco cada semana. Y creo que, si te detienes lo suficiente, vas a encontrar que la voz que buscas siempre estuvo más cerca de lo que el ruido te dejaba escuchar.

Oración de la semana

PARA ORAR DESPACIO, EN VOZ ALTA SI PUEDES



*Dios, Eterno, Creador de todo lo que respira:
llego a Ti cansado, y no voy a fingir que no lo estoy.
Tú sabes el ruido que traigo por dentro,
las noches en que mi cabeza no se apaga,
el miedo que no le cuento a casi nadie.*

*No te pido hoy que apagues la tormenta de un soplo.
Te pido lo que le diste a aquel profeta agotado:
pan antes que un sermón, descanso antes que
respuestas,
tu presencia callada sentándose a mi lado sin
exigirme nada.*

*Quédate. Acompáñame en este silencio.
Dame fuerza no para cargar el mundo entero,
sino para dar el siguiente paso, el pequeño, el de hoy.
Y cuando ya no pueda más, enséñame que soltar las
manos
también es una forma de confiar en Ti.*

***Y recuérdame toda esta semana:
tu voz, aunque suave, nunca se apagó — sigue
aquí, debajo de todo mi ruido.***

Puedes volver a esta oración cualquier día de la semana, no solo hoy.

Antes de cerrar el libro

Hemos caminado juntos por cinco escenas esta semana: un profeta debajo de un arbusto que solo necesitaba pan y sueño, un viento y un terremoto y un fuego que no eran Dios, una mujer que colapsó por no saber soltar las manos, un hábito de apartarse antes de que el ruido llegue, y un silencio que, al final, envía de vuelta a la vida con propósito.

Ninguna de estas historias promete que tu ruido se va a apagar por completo. Todas prometen lo mismo: que hay una voz más suave que todo lo demás, y que se puede aprender a escucharla.

Una pregunta para esta semana: ¿cuál es la pausa más pequeña —no el retiro perfecto, no el silencio de una semana entera, solo la pausa más pequeña— que puedes darte hoy?

Llévate esta pregunta contigo. Escríbela en algún lugar donde la veas. Vuelve a ella cuando el ruido vuelva a subir el volumen.

Con cariño,
José.

Bibliografía y fuentes

Nada de lo que leíste aquí es inventado. Cada palabra antigua y cada historia tiene su origen, y aquí está, por si algo te movió y quieres ir a la fuente.

Los escritos

Todas las citas provienen de la **Nueva Versión Internacional (NVI)**, © Biblica, Inc., verificadas contra el texto oficial (`knowledge_base/textos/NVI/11/19.md` para 1 Reyes 19, capítulo completo leído en contexto, vv. 1-21).

- **1 Reyes 19:3-4** — Elías huye y pide morir bajo el enebro
- **1 Reyes 19:11-13** — el viento, el terremoto, el fuego y el suave murmullo
- **Salmo 46:1, 10-11** — “Quédense quietos, reconozcan que yo soy Dios”
- **Salmo 131** — “He calmado y aquietado mis ansias”
- **Marcos 1:35** — Jesús se retira a un lugar solitario a orar
- **Habacuc 2:20** — “Guarde toda la tierra silencio en su presencia”
- **Isaías 30:15** — “En la calma y la confianza está su fuerza” (citado junto con la advertencia del mismo versículo: “pero ustedes no lo quieren reconocer”)
- **Mateo 6:25, 34** — “No se angustien por el mañana”

Las historias

Elías en el Horeb (1 Reyes 18-19). Relato bíblico, leído en su contexto histórico-literario completo (capítulos 18 y 19), con validación exegética previa a su uso en este libro.

Simone Biles, gimnasta estadounidense. En los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 (disputados en 2021) se retiró de la final por equipos (27 de julio) y de las finales individuales de all-around, salto, barras asimétricas y suelo, citando su salud mental (“I have to focus on my mental health”, rueda de prensa del 27 de julio de 2021). Regresó el 3 de agosto para competir en la final de barra de equilibrio, donde ganó la medalla de bronce.

ESPN, “Simone Biles withdraws from individual all-around competition at Tokyo Olympics to focus on mental well-being” (julio de 2021).

Olympics.com, “Simone Biles withdraws from women's all-around final”.

TIME, “Simone Biles Wins Bronze in Balance Beam at Tokyo Olympics” (agosto de 2021).

Código lavanda (Code Lavender), programa de apoyo emocional de respuesta rápida para personal de salud, popularizado por la Cleveland Clinic (implementado hacia 2008) y cuyo concepto se atribuye también a Earl Bakken en el North Hawaii Community Hospital.

Cleveland Clinic, “Code Lavender: A tool for staff support” (documento institucional).

Stony Brook Medicine, “Code Lavender – Caring For Our Caregivers”.

Advisory Board, “When Cleveland Clinic staff are troubled, they file ‘Code Lavender’” (2013).

Arianna Huffington, cofundadora de The Huffington Post. En 2007 se desplomó por agotamiento en su casa y se fracturó un pómulo al caer; ella misma relató el episodio como su “wake-up call” sobre el descanso y el verdadero éxito.

Arianna Huffington, “10 Years Ago I Collapsed From Burnout and Exhaustion, And It’s The Best Thing That Could Have Happened To Me” (Thrive Global).

Huffington, Arianna. Thrive: The Third Metric to Redefining Success and Creating a Life of Well-Being, Wisdom, and Wonder. Harmony Books, 2014.

TODAY, “Arianna Huffington: Collapse from exhaustion was ‘wake-up call’”.

TIME, “Arianna Huffington Says Fainting In 2007 Was A Wake-Up Call”.

Bill Gates y las “semanas de pensar” (Think Weeks), retiros bianuales de lectura y reflexión en solitario que practica desde los años noventa.

Guth, Robert A. *“In Secret Hideaway, Bill Gates Ponders Microsoft's Future.”* *The Wall Street Journal*, 28 de marzo de 2005, portada.

The Seattle Times (2005), “Microsoft's 'Thoreau' takes to woods to ponder future” (reseña contemporánea del reportaje del WSJ).

CNBC, “Bill Gates took solo 'think weeks' in a cabin in the woods—why it's a great strategy” (2019).

Una nota honesta

Las historias contemporáneas de este libro involucran a personas públicas, contadas a partir de hechos ampliamente reportados y verificados contra fuentes primarias y periodísticas fiables antes de esta edición. Ninguna se presenta como prueba de nada ni como respaldo personal de estas figuras al contenido del libro: son personas reales que, en algún momento documentado de su vida, tuvieron que detenerse en medio del ruido.

FIN DEL LIBRO SEMANAL # 2



*“Un libro nuevo cada semana, para los
días en que el ruido no te deja
escuchar.”*

Este es el segundo de muchos. Cada semana, una historia real y una palabra antigua para ayudarte a bajarle el volumen al ruido y encontrar esa voz suave que sigue ahí, esperándote. Si algo aquí te movió, no lo guardes solo para ti: compártelo con quien hoy lo necesita.

**Este libro es un regalo, y es tuyo. Descárgalo,
compártelo, regálalo a quien hoy lo necesite: es
gratis, y siempre lo será.**

Somos un grupo sin ánimo de lucro. Cada vez que lo compartes, y cada donación —dinero, alimentos o ropa— nos ayuda a crecer como comunidad y a llevar este mensaje a más personas.

godlives.co

**Únete a nuestro Canal de WhatsApp para recibir
cada libro nuevo, gratis.**

GODLIVES · ESCRITO POR JOSÉ MARTÍNEZ · GODLIVES.CO