LECTURA GRATUITA · EL PRIMER DÍA DEL VIAJE

40 Días de Viaje *en Silencio*

Antes de empezar el viaje, queremos regalarte el primer día completo. Léelo despacio. No hace falta nada más.

Bruno Arrieta



ETAPA 1 – DETENERSE Y LLEGAR

Día 1: Detenerse, el primer "sí" al viaje

Hoy no se te pide que entiendas todo ni que sientas algo especial. Hoy solo se te invita a detenerte. A hacer una pausa real, aunque sea breve, y a reconocer que estás empezando un camino con Dios. Este primer día no es para correr, ni para demostrar nada. Es para parar y decir un "sí" sencillo, quizá tímido, pero auténtico.

Detenerse no es tan fácil como parece. Vivimos acostumbrados a seguir adelante incluso cuando estamos cansados. El cuerpo puede estar quieto, pero por dentro seguimos en movimiento. Pensamientos, preocupaciones, recuerdos, planes. Hoy el gesto es otro. Hoy eliges no huir de ese movimiento interior, sino mirarlo con calma y presentarlo a Dios. Ese gesto, tan simple, ya es oración.

Tal vez llevas tiempo sintiendo que necesitas algo distinto. Quizá no sabías ponerle nombre, pero algo dentro de ti pedía parar. Este día marca un inicio. No porque a partir de ahora todo vaya a ser claro, sino porque has decidido ofrecerle a Dios un espacio nuevo. Un espacio que no se mide por resultados, sino por presencia.

Busca ahora un lugar donde puedas estar relativamente tranquilo. No tiene que ser perfecto. Basta con que te permita sentarte unos minutos sin interrupciones. Si puedes, apaga el móvil o aléjalo de ti. No como castigo, sino como gesto de cuidado. Estás diciendo con tu cuerpo algo importante: este tiempo importa.

Siéntate de manera cómoda. Apoya los pies en el suelo. Endereza un poco la espalda sin ponerte rígido. Deja que las manos descansen sobre las piernas o sobre el regazo. Cierra los ojos o baja la mirada. Tómate un momento para notar cómo estás hoy. No intentes cambiar nada. Simplemente date cuenta de tu estado interior. Tal vez hay cansancio, tal vez inquietud, tal vez expectativa. Todo eso puede estar delante de Dios.

Lleva ahora la atención a la respiración. No hace falta que la controles. Solo obsérvala. El aire entra, el aire sale. Cada respiración es un recordatorio sencillo de que estás vivo y de que, incluso ahora, Dios te sostiene. Si lo deseas, puedes acompañar la respiración con una frase muy breve. Al inhalar: "Aquí estoy". Al exhalar: "Contigo". Repite estas palabras con suavidad, sin forzar.

Es probable que, mientras haces esto, tu mente se vaya a otros lugares. Aparecerán pensamientos sobre el día, sobre mañana, sobre cosas pendientes. No te enfades contigo. Cuando notes que te has ido, vuelve despacio a la respiración y a la frase elegida. Cada regreso es ya un

pequeño acto de amor. No estás fallando. Estás aprendiendo a quedarte.

Permanece así unos minutos. Cinco, ocho, diez. El tiempo que te resulte posible hoy. No mires el reloj. Si te ayuda, puedes poner una alarma suave. Deja que este rato sea lo que tenga que ser. No lo juzgues. Dios no te está evaluando. Está contigo.

Al terminar el silencio, respira hondo una vez más. Abre los ojos si los tenías cerrados. Toma conciencia del lugar en el que estás. Reconoce algo importante: hoy has dado tu primer paso. No importa cómo te haya salido. Lo importante es que te has detenido y has estado.

Para cerrar este primer día, te propongo una oración de entrega. No es una fórmula mágica. Es una manera de poner palabras a lo que quizá tu corazón ya está diciendo. Léela despacio. Si alguna frase no te encaja, no pasa nada. Quédate con lo que te ayude.

> *"Señor, hoy me detengo delante de ti. Vengo como soy, sin saber muy bien cómo hacer este camino. Traigo conmigo el cansancio que arrastro, las prisas que me habitan, las dudas que me acompañan. No vengo a aparentar nada. Vengo a estar.*
>
> *Hoy comienzo estos cuarenta días contigo. No sé qué voy a sentir ni qué va a cambiar. Sí sé que necesito parar y dejarte entrar más en mi vida. Te ofrezco el tiempo que*

> *pueda darte, incluso cuando me cueste. Te ofrezco mi corazón tal como está, sin arreglar, sin maquillar.*
>
> *Te entrego mis ganas y mis resistencias. Mis momentos de paz y mis momentos de sequedad. Te entrego lo que entiendo y lo que no. Acompáñame cuando tenga fuerzas y cuando me falten. Recuérdame que no camino solo.*
>
> *Enséñame a detenerme de verdad. A escuchar. A confiar. Que este silencio no sea un vacío, sino un lugar de encuentro contigo. Yo pongo este pequeño sí de hoy. Confío en que tú sabrás hacer el resto. Amén."*

Quédate unos instantes después de la oración. No tengas prisa por levantarte. Agradece en silencio este comienzo. Puede que te parezca un gesto pequeño, pero para Dios tiene un valor inmenso. Cada camino grande empieza así, con un primer paso humilde.

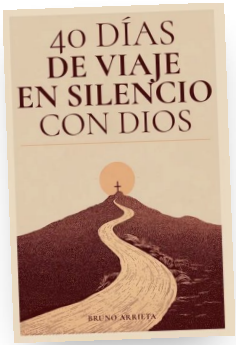
Hoy no necesitas hacer nada más. Has dicho "sí". Has parado. Has abierto una puerta. Mañana seguirás caminando, pero por ahora basta con esto. Permite que este primer día repose dentro de ti. Dios ha recibido tu gesto. Y en ese encuentro silencioso, aunque no lo percibas del todo, algo ya ha empezado a moverse.

FIN DEL DÍA 1

ASÍ EMPIEZA EL DÍA 2

«Ayer diste tu primer "sí" al detenerte. Hoy el paso es igual de sencillo y, a la vez, muy profundo: dejar que tu cuerpo llegue antes que tu mente.»

Del libro · Día 2: Respirar, dejar que el cuerpo llegue antes que la mente



Mañana te espera el Día 2

El libro te acompaña durante 40 días, en 6 etapas, y termina con una Parte III para que el silencio siga contigo cuando el recorrido acabe. Tapa blanda, para leer lejos de las pantallas.

Continuar el viaje: comprar el libro en Amazon

Sitio oficial: 40diasdeviajeensilenciolibro.com

Copyright ©2026 · Bruno Arrieta. Extracto gratuito del libro 40 Días de Viaje en Silencio con Dios.
Puedes compartir este PDF tal como está; no se permite modificarlo ni venderlo.