

# Disciplinas Espirituales



Yo crecía en un tiempo cuando muchas iglesias ponían énfasis en una obediencia estricta a códigos de vestirse y otras normas de comportamiento como medidas de la fidelidad cristiana. Como adolescente que ganaba fuerza, dirección, compañerismo y un sentido de pertenencia de mi iglesia local, las reglas no me causaban molestia. Yo simplemente me conformaba.

Mirando atrás a aquellos días, estoy agradecida por las oportunidades de crecer más allá de aquella conformidad temprana, porque mi experiencia en el grupo de jóvenes también incluía lectura intensiva de la Biblia, estudio, oración y exhortación mutua los unos hacia los otros.

Cierto es que mucha de mi motivación de guardar las disciplinas cristianas básicas me vino a través del requisito dominical de llenar una lista de verificación. Yo detestaba la vergüenza de no cumplir bien; así traté de leer mi Biblia y orar diariamente. Afortunadamente, los beneficios subyacentes de aquellas prácticas hacían una diferencia en mí, aunque yo no me daba cuenta de ello.

Hoy, al pasar por múltiples etapas y experiencias, entiendo más que nunca cuán transformadores los ejercicios espirituales tales como la lectura bíblica y la oración han sido para mí. Cuando se me da la oportunidad, trato de animar a otros seguidores de Cristo que serio e intencionalmente participen en ejercicios espirituales para crecimiento en la piedad, no porque los ejercicios son metas en sí mismas, sino por los beneficios potenciales.

**Escriba las palabras de Pablo a su joven discípulo en I Timoteo 4:7-8.**

**¿Cuáles son los “ejercicios espirituales” (en general), y cómo pueden ser más provechosos que el ejercicio físico?**

Según el Dr. Stanley Outlaw, los ejercicios espirituales que Pablo exhortaba a Timoteo a practicar resultarían en “la piedad, un estilo de vida, los cuales traerán a uno a una comunión más cerca con Dios, tanto en doctrina como en práctica” (*El Comentario de Randall House: I Tesalonicenses a Filemón*, Robert E. Picirilli, Editor General, página 240).

Durante los siglos, los seguidores de Cristo han guardado ciertas disciplinas que les han ayudado en su jornada de crecimiento hacia la piedad. Se pueden hallar listas largas de disciplinas en recursos clásicos y contemporáneos, pero las disciplinas fundamentales básicas que yo quisiera enfocar son el consumo de la Biblia y la oración. Estas dos disciplinas, fielmente guardadas, tienen gran potencial para buenos resultados en la vida del creyente. Aunque este estudio no incluye una lista de “cómo hacerlo”, es importante que entendamos estas disciplinas básicas y los beneficios potenciales de cada una.

Este entendimiento puede ayudarnos a permanecer fieles en las prácticas, y ese es el punto principal de esta lección: la fidelidad en guardar las disciplinas básicas del consumo de la Biblia y la oración.

# La Entrada de la Biblia

La lectura de la Biblia, una de las disciplinas espirituales que más se nos anima que la practiquemos, es una parte de una categoría más grande que Donald J. Whitney llama “el consumo de la Biblia.” El consumo de la Biblia incluye leer, oír, estudiar, meditar y memorizar la Palabra de Dios. Whitney escribió, “No hay disciplina espiritual más importante que el consumo de la Palabra de Dios. No hay nada que lo pueda sustituir. Sencillamente, no hay vida cristiana sana aparte de una dieta de la leche y la carne de la Escritura” (Donald J. Whitney, *Disciplinas Espirituales Para la Vida Cristiana*, p. 28).

Mientras más se llena la mente de una persona con la Escritura correctamente leída o oída, entendida y aplicada, mejor puede esa persona conocer a Dios, ponerse en posición para la obra transformadora del Espíritu Santo y el desarrollo de Su fruto (Romanos 12:1-2; Gálatas 5:22-25), y mantener una vida de servicio fiel en el Reino de Dios.

**Lea los siguientes pasajes bíblicos tocantes a este tema, y anota lo que la Palabra dice sobre su propio valor a los que lo interiorizan (realmente lo consumen o reciben). Salmos 19:7-11; 119:9, 11, 24, 28, 35, 49, 50, 105, 165; Romanos 15:4; II Timoteo 3:16-17.**

Sabiendo la importancia de la Biblia no es lo mismo que consumirla y permitir que las mismas palabras de Dios hagan una diferencia en nuestra vida. Siendo dueño de varias Biblias, incluyendo aquellas que se usan para “journal” (tomar apuntes en la misma Biblia), Biblias de estudio y versiones en lenguaje contemporánea no es lo mismo que consumir la Palabra para la salud de nuestra espiritualidad.

Recientemente mi pastor, Randall Wright, de la Iglesia Clear View, dijo: “Podemos dejar que el consumerismo relacionado tiende a la Biblia a reemplazar el consumo personal de la Biblia.” El consumo personal de la Biblia requiere que la persona por lo menos lea, oiga y estudie la Palabra regularmente, guardándola en el corazón y aplicándola según Dios dirige por su Espíritu.

Desafortunadamente, conocer personalmente la importancia de la Biblia, no garantiza la fidelidad en regularmente ingerirla y dejar que nos transforme. Unas sugerencias sencillas pueden animarnos a ser fieles en aquella disciplina. Antes de considerar esas sugerencias, se necesita un vistazo rápido a la disciplina de la oración. El ingerir la Biblia y la oración constituyen una disciplina en combinación necesaria para la vida espiritual y una relación activa con Dios.

## Oración

La expectativa de Dios que oremos está clara en la Escritura. Un ejemplo de esto se ve en las palabras de Jesús cuando respondió a la petición de sus discípulos que Él les enseñara a orar. Él empezó su respuesta con “Cuando oréis...” (Mateo 6:5-7; Lucas 11:2). Jesús oró y enseñó a sus

seguidores a que oraran siempre y que no desmayaran” (Lucas 18:1). Pablo oraba y exhortaba a los destinatarios de sus cartas a dar gracias mientras oraban siempre y continuamente (Filipenses 4:6-7; Colosenses 4:2; I Tesalonicenses 5:17-18).

Se ha dicho que “Martín Lutero expresó la expectativa de Dios en cuanto a la oración de esta manera: ‘Como es el negocio de los sastres hacer ropa y de los zapateros reparar zapatos, así es el negocio de los cristianos orar’” (Whitney, página 68, de John Blanchard, *Gathered Gold* (Recogiendo Oro), 227). Es probable que cada persona que lee este estudio crea que debemos orar regularmente.

Desafortunadamente, muchas oraciones quizá sean repeticiones inconscientes ofrecidas de acuerdo a un hábito, como por ejemplo algunas oraciones ofrecidas antes de una comida. También, en los horarios ocupados de la vida, muchos cristianos luchan para encontrar tiempo para la oración enfocada a un Dios que escucha y responde.

Muchas personas practican la oración mientras manejan al trabajo o a casa. A veces yo oro al manejar, pero esta no es la oración enfocada requerida para una relación significativa con el Padre. Prestando atención a la Escritura y hablando con Dios sobre los pasajes leídos pueden llevar a la transformación, al obrar libremente el Espíritu Santo en el participante de estos ejercicios espirituales.

Eliminando distracciones permite que uno pueda enfocar más en Aquel a quien se dirige la oración, y permite que el que ora escuche las respuestas de Él por el ministerio de su Espíritu y la Palabra escrita. La observancia fiel de este tipo de oración enfocada (sin el uso de palabras o bosquejos lujosos) es un reto para mujeres ocupadas, ¿no?

## *La Fidelidad en las Disciplinas Espirituales*

Al considerar la ingestión bíblica y la oración como disciplinas primarias para la vida y el crecimiento cristianos, estas disciplinas tienen que practicarse juntas regularmente. En *40 Días A Través de las Oraciones de Jesús*, Tim Cameron escribió, “La Palabra del Señor está inseparablemente vinculada a la oración.. siendo capaz de soportar las pruebas y las tormentas de la vida requieren que la Palabra esté profundamente incrustada en nuestras almas con una medida completa de la oración diariamente. Una medida completa de la Palabra y la oración diarias es indispensable para vivir la vida llena del Espíritu” (página 57).

Cierto es que yo he luchado con mi observancia de estas disciplinas espirituales a través de los años. Mi fidelidad y la efectividad de practicar estas disciplinas necesarias de la fe se ha aumentado al pasar por las etapas de la vida, pero ha sido un viaje arriba y abajo. A través de mis propias experiencias, me he dado cuenta de unos factores que me han ayudado en mi búsqueda de ser fiel a estas disciplinas. Estas son sugerencias que tal vez le puedan ayudar a usted también, pero hay que entender que son sugerencias y no reglas.

### **Sugerencias para la Fidelidad en los Ejercicios Espirituales**

1. Pídale a Dios que dirija sus ejercicios. Él es el que es fiel, y Él, por su Espíritu, enseña, anima y guía cuando le permitimos que lo haga.
2. Considere la manera en que Pablo ejercitaba (“corría”) en su experiencia cristiana y pídele a Dios que le ayude a seguir este ejemplo (I Corintios 9:24-27 y Filipenses 3:12-14).
3. Fije un tiempo cada día para consumo bíblico y oración enfocados. El tiempo que pasa en el reloj y la duración del ejercicio obviamente se tendrá que guiar por la etapa de su vida. Examine su vida, patrones de horarios diarios, y tiempo no programado disponible, y procure encontrar un tiempo óptimo para ocuparse en el consumo de la Biblia y la oración. Si parece que no hay ningún tiempo posible, pídale a Dios que le ayude a descubrir o a hacer un tiempo diario para estas dos disciplinas. Quizá requiera levantarse más temprano, lo cual puede requerir acostarse un poco más temprano.

## Revise su horario diario y semanal actual. ¿Cuándo podría incluir por lo menos 15 minutos al día para un tiempo enfocado con Dios, en Su Palabra y en oración?

Ahora que yo vivo sola y no tengo trabajo obligatorio diariamente, tengo muchas oportunidades para este tiempo a solas enfocado...pero a menos que yo intencionalmente programo esto en mis días, puedo simplemente andar por cualquier cosa que atrae mi atención, y llegar al fin del día sin este tiempo valioso con Dios. Puedo terminar mi día con este tiempo, pero en mi cansancio, enfocar es difícil. Así es que yo elijo un tiempo a solas por la mañana, después de llevar un par de nietos a la escuela. Debo ser intencional y disciplinada, aun con este horario.

4. Asegúrese que su motivación de practicar estas disciplinas primarias sea consecuente con la Palabra misma. Leer la Biblia y orar sólo para comprobar que está hecho en un informe de la Escuela Dominical o su propio lista de quehaceres, no es la mejor motivación, pero puede ser una ayuda hacia las metas más altas de ser más como Cristo, conocer a Dios más íntimamente y crecer en la piedad.

5. Pida a un amigo que le ayude a permanecer fiel en estas disciplinas necesarias. Algunos llaman esto “responsabilidad,” pero sea lo que sea el nombre, un ayudante para animarle a seguir y a ayudarle a seguir “corriendo” puede ser valioso. Este tipo de amistad conlleva dos ingredientes necesarios, las cuales son la honestidad y la libertad. Usted debe ser honesto con la persona que pide que le ayude, y esa persona debe sentirse libre de hablarle la verdad a usted. Algunas personas evitan tales relaciones, pero éstas pueden promover perseverancia, tal como un entrenador o coordinador puede ayudar puede ayudarle a alguien que pasa por una rehabilitación tras un accidente o una cirugía.

Hace unos meses, me fue necesario hacer una terapia dolorosa después del reemplazo de una rodilla. Muchas veces quería rendirme, pensando que era demasiado difícil, y que probablemente no cambiaría mucho mi condición. Tuve que programar tiempo para rehabilitación cada día, con o sin terapeuta, y yo no soy una persona que le guste hacer ejercicio.

Lo aguanté, porque mis metas valían más que la dificultad de la rehabilitación. Cuando terminé la rehabilitación requerida, inmediatamente me cambié a un programa de “bienestar” con un entrenador. El entrenador me hace responsable para mi fidelidad en acercarme a mis metas, pero él no me puede obligar hacer lo que yo debería. ¡Necesito a Dios para eso!

Mi meta no es la de ser un corredor de maratón o un levantador pulido de pesas. Mi meta es fuerza y libertad de movimiento para poder ser activa, e ir y hacer lo que Dios desea para mí en los días y años venideros. Mi práctica de ejercicios espirituales tiene los mismos resultados. Espero que esto sea cierto de usted también.

### **Acerca de la autora:**

Habiendo servido en dos carreras relacionadas al ministerio, trabajo misionero en Japón y enseñando en Randall University, Janice (Jan) Banks, ahora jubilada, reside en Denison, Texas. Le gusta ser parte de la Iglesia Clear View y participar en reuniones de damas o ministerios especiales más allá de su área local.