

# SESIÓN 1: LECTURA, MEDITACIÓN, MEMORIZACIÓN; ESTUDIO; ORACIÓN PRIVADA

## ¿Qué son las Disciplinas Espirituales?

Me gustaría dar dos definiciones que me parecen muy claras:

- Un hermano llamado Moisés Gómez, perteneciente a la iglesia del pastor Miguel Núñez, las define de la siguiente manera: «**Es una búsqueda continua de conocer a Dios y Su Palabra, por medio de una serie de actividades personales e interpersonales, que produzca en nosotros una vida de piedad**».
- Donald Whitney las define del siguiente modo: «**Son aquellas actividades personales e interpersonales dadas por Dios en la Biblia como los medios suficientes que los creyentes en Jesucristo deben utilizar en su búsqueda de la piedad plena del Espíritu e impulsada por el evangelio, es decir, la intimidad con Cristo y la conformidad a Cristo**».

Ahora bien, podríamos preguntarnos “¿Qué es la piedad?”. **La piedad es intimidad con Cristo – conversar con Él, pasar tiempo a solas con Él y Su Palabra... – y conformidad a Cristo – semejanza a Cristo en pensamientos, actitudes y comportamientos.** En resumen, **ser piadoso es ser como Jesús.**

1 Timoteo 4:7,8 dice «Desecha las fábulas profanas y de viejas. Ejercítate para la piedad; 8 porque el ejercicio corporal para poco es provechoso, pero la piedad para todo aprovecha, pues tiene promesa de esta vida presente, y de la venidera». **Disciplinarme en la piedad es provechoso para TODO.** Es decir, ser disciplinado en la piedad, o lo que es lo mismo, tener una relación íntima con Cristo y parecernos a Él, nos llevará a tener mejores relaciones con los demás, más gozo, más paz, más paciencia... pues es beneficioso para todas las áreas de nuestra vida.

La palabra traducida como «disciplina» proviene de la palabra griega «gumnasia», que significa «ejercitar o disciplinar». Esto nos indica que del mismo modo en que vamos al gimnasio a ejercitar nuestro cuerpo con el objetivo de estar sanos físicamente (y no simplemente para levantar pesas), nos disciplinamos en la oración, la evangelización o la lectura de la Palabra con el objetivo de parecernos a nuestro Señor.

¡OJO! **Debemos trabajar la piedad para que cuando actuemos lo hagamos de manera genuina.** Por ejemplo, si yo me propongo evangelizar a los que me rodean, debo hacerlo desde un corazón compasivo, no hacerlo simplemente porque me lo he propuesto. Debo examinar cuál es la razón que me motiva a actuar como lo hago: ¿deseo evangelizar porque me he propuesto cumplir una meta y creo que si no la alcanzo Dios se enfadará conmigo? ¿O deseo hacerlo porque al ver las personas hay en mí el mismo sentir que hubo en Jesucristo al ver las multitudes como ovejas que no tenían pastor?

**El corazón piadoso se ejercita. ¿Cómo? A través de las Disciplinas Espirituales.**

## ¿Por qué son tan importantes las Disciplinas Espirituales?

Por un lado, Hebreos 6:1-2 dice: «Así que dejemos de repasar una y otra vez las enseñanzas elementales acerca de Cristo. Por el contrario, sigamos adelante hasta llegar a ser maduros en nuestro entendimiento. No puede ser que tengamos que comenzar de nuevo con los importantes cimientos acerca del arrepentimiento de las malas acciones y de tener fe en Dios. Ustedes tampoco necesitan más enseñanza acerca de los bautismos, la imposición de manos, la resurrección de los muertos y el juicio eterno».

Como cristianos ya conocemos el Evangelio:

- Dios nos creó para que disfrutásemos de Él y le adorásemos.
- Le dimos la espalda.
- Dios se hizo hombre en la figura de Cristo, llevó la vida perfecta que tú y yo no podemos llevar y murió por nosotros en la cruz.
- Resucitó al tercer día y ahora nos ofrece la oportunidad de arrepentirnos de nuestros pecados y tomarlo como Señor y Salvador de nuestras vidas.

Y este versículo que hemos leído se dirige a cristianos maduros. Los invita a avanzar en el conocimiento de Cristo. Sí, estas enseñanzas básicas se seguirán predicando, pero el creyente no puede quedarse toda la vida en el mismo lugar. **Si hemos comprendido el Evangelio, debemos avanzar en el conocimiento de nuestro Dios; y lo haremos poniendo en práctica las disciplinas espirituales.**

**APARTE:** Te pregunto: *¿Eres capaz de predicar el Evangelio? O sea, ¿eres capaz de contar lo que acabo de decir de manera fluida y sin decir pasajes bíblicos que no tienen relación entre sí? ¿O te cuesta hacerlo? Medita en ello. Si la respuesta es no, debes revisar por qué. “¿Es porque realmente no he entendido el Evangelio; porque no predico el Evangelio a nadie desde hace mucho y por ello no tengo práctica; etc.?”.*

Ahora bien, las Disciplinas Espirituales son **prácticas derivadas del Evangelio, no aisladas de Él.** Es decir, el Evangelio no es simplemente la entrada a la vida cristiana y posteriormente necesitamos poner en práctica las Disciplinas para que se produzca la verdadera transformación en nuestras vidas. **El Evangelio es poder de Dios para todo aquel que cree, y tenerlo presente cada día de nuestras vidas es lo que nos impulsará, por amor, a querer ser como Cristo.** Pues **¡OJO! las Disciplinas Espirituales son medios, no fines. El fin es una vida de piedad, para que Cristo pueda verse en nosotros. Así como es de poca utilidad practicar las escalas en la guitarra o en el piano dejando a un lado el objetivo único de tocar música, también es de poca utilidad practicar las Disciplinas Espirituales dejando a un lado el único propósito de ser como Cristo. La piedad se logra por medio de la disciplina.** ***Es más, las disciplinas espirituales no son los únicos medios. Junto a estas están las personas (Proverbios 27:17 El hierro se afila con el hierro, y el hombre en el trato con el hombre) y las circunstancias (Romanos 8:28 Y sabemos que a los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien). No obstante, mientras que las personas y las circunstancias son medios EXTERNOS – transforman de fuera hacia dentro –, las disciplinas espirituales son medios INTERNOS – transforman de dentro hacia fuera –.***

Las Disciplinas Espirituales son también la voluntad de Dios para los cristianos:

- 1 Pedro 1:15-16 «Sed santos porque Yo Soy santo».
- Mateo 11:29 «Poneos mi yugo y dejad que os enseñe».
- Lucas 9:23 «Si alguno quiere ser mi seguidor, tiene que abandonar su manera egoísta de vivir, tomar su cruz cada día y seguirme».

Cristianos significa “pequeños Cristos”. La gente comenzó a llamar de esta forma a los seguidores de Jesús porque se comportaban como Él. Ahora bien, **¿podrán las personas llamarnos cristianos a nosotros? ¿Estamos realmente reflejando el carácter de Cristo para que las personas en la universidad, el instituto, el trabajo, el vecindario, el grupo de amigos... digan “Este es cristiano”? Pregúntate: ¿Eres tú un seguidor disciplinado de Jesús?**

## ¿Cuáles son las Disciplinas Espirituales?

### A. Personales:

- La lectura, meditación y memorización de las Escrituras.
- El estudio.
- La oración privada.
- La adoración privada.
- El ayuno.
- El silencio y el retiro.
- La evangelización.
- El servicio.
- La mayordomía.
- Escribir un diario.
- Aprender.

### B. Interpersonales o Corporativas:

- La adoración congregacional (alabanza, predicación, ofrenda).
- La oración corporativa.
- La cena del Señor.
- La comunión con los hermanos.

### La lectura, meditación y memorización de las Escrituras

Comenzando por la **Lectura**, Jesús dijo en Mateo 4:4 que «No solo de pan vivirá el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios». Y no podemos vivir «de toda palabra que sale de la boca de Dios» si no nos alimentamos diariamente de esa palabra. El evangelista estadounidense D.L.Moody expresó lo siguiente: «El hombre no puede tomar una provisión de gracia para el futuro, así como no puede comer lo suficiente para los próximos seis meses o guardar aire suficiente en sus pulmones en una sola vez para vivir durante una semana. Día a día, debemos recurrir a la inagotable reserva de la gracia de Dios, según nuestra necesidad».

[Esto lo digo con amor, pero sinceramente creo que aquellos hermanos que llevan décadas en el Señor no tienen excusa para decir que no han leído la Biblia completa. [¿Es ese tu caso?](#)].

Pero no nos preocupemos: hay solución. Vamos a ver tres recomendaciones prácticas que Donald Whitney da para tener éxito constante al leer la Biblia:

- 1) **Aparta un tiempo, todos los días, a la misma hora, y si puede ser, que NO sea antes de irte a dormir.** ¿Por qué esto último? Porque retendrás muy poco al estar cansados y porque necesitamos encontrarnos con la Palabra de Dios cuando todavía pueda impactar nuestro día.
- 2) **Busca un plan de lectura.** Internet está repleto de ellos, y muchas Biblias ya tienen uno incorporado. Si lees tres capítulos por día y cinco capítulos los domingos, terminarás la Biblia en un año; y si lees tres capítulos del AT y tres del NT todos los días, terminarás el AT una vez y el NT cuatro veces en un año.
- 3) **Busca una palabra, frase o versículo para meditar.** Sin la meditación, puede que la lectura se convierta en una rutina en lugar de un deleite.

«La **Meditación** es pensar profundamente en las verdades y realidades espirituales reveladas en las Escrituras o en la vida desde una perspectiva bíblica, con el propósito de entender, aplicar y orar» – Dr. Donald Whitney.

- ¿Qué? Pensar.
- ¿Cómo? Profundamente.
- ¿En qué?
  - En las verdades y realidades espirituales reveladas en las Escrituras.
  - En la vida, desde una perspectiva bíblica.
- ¿Para qué? Para entender, aplicar y orar.
  - **Entender**
    - Según la RAE “Entender” es “Tener idea clara de las cosas”, “Saber con perfección algo”, “Conocer, penetrar”.
    - Dice Hebreos 4:12 La palabra de Dios vive, es poderosa y es más cortante que cualquier espada de dos filos, penetra tan profundo que divide el alma y el espíritu, las coyunturas y los huesos, y juzga los pensamientos y sentimientos de nuestro corazón.  
Según la RAE “Juzgar” es “Determinar si el comportamiento de alguien es contrario a la ley, y sentenciar lo procedente”.  
Por tanto, **entendiendo la Palabra** – es decir, conociéndola y teniendo una idea clara de lo que quiere decir –, y **sometiendo mis pensamientos y mis sentimientos a la Palabra para que ella los juzgue**, sabré cuál es la voluntad de Dios.
  - **Aplicar**
    - Pero no basta con saber cuál es la voluntad de Dios, sino que debo ponerla en práctica. *Si leo “Que os améis unos a otros; como yo os he amado” no basta con saber que debo amar a mi hermano. Si no visito a mi hermano cuando está enfermo, no me preocupo por mi hermano cuando lo está pasando mal, no me alegro con mi hermano cuando le suceden cosas buenas, no paso tiempo con él deseando conocerle más... no vale de nada haber meditado en la Palabra.*  
→ ¿Pones en práctica lo que meditas en la Palabra, o simplemente lees por rutina?
  - **Orar.** Pero ¿orar qué? Orar la Biblia.
    - Si la oración es aburrida, es difícil «permanecer constantes en oración». No obstante, si este aburrimiento y el divagar describen tu experiencia de oración, pero en ti habita el Espíritu Santo, entonces el problema no eres tú: es tu método.
    - Orar la Biblia nos ayuda a:
      - Mantener nuestra mente atenta a lo que estamos diciendo.
      - No perder el hilo de la oración, teniendo un sentido de progresión de un versículo al siguiente.
      - No decir las mismas cosas de siempre sobre lo mismo de siempre.
      - Orar conforme a la voluntad de Dios.
      - Evitar el aburrimiento y el divagar de la mente.
- Meditación cristiana, según Moisés Gómez:

- **Requiere de una actividad mental.** No repetimos un mantra y vaciamos nuestra mente; sino que leemos la Palabra, pensamos qué dice, la entendemos, y oramos conforme a lo que hemos leído y la aplicamos. Filipenses 4:8 En fin, hermanos, piensen en todo lo que es verdadero, noble, correcto, puro, hermoso y admirable. También piensen en lo que tiene alguna virtud, en lo que es digno de reconocimiento. Mantengan su mente ocupada en eso.
- **Enlaza la meditación con la oración.** Es decir, oro sobre lo que he leído.
- **Medito para apropiarme** de las verdades bíblicas y ponerlas en práctica en mi vida.

Finalicemos este apartado con una analogía extraída directamente del libro que nos ocupa, “Disciplinas Espirituales para la Vida Cristiana”:

«Una analogía sencilla sería una taza de té. En esta analogía, su mente es la taza con agua caliente y la bolsita de té representa su asimilación de las Escrituras. Escuchar la Palabra de Dios es como sumergir la bolsita de té en la taza una vez. El agua absorbe algo del sabor del té, pero no tanto como ocurriría si sumergiera la bolsita por más tiempo. Leer, estudiar y memorizar la Palabra de Dios son como las zambullidas adicionales de la bolsita de té en la taza. Mientras más veces entre el té en el agua, más penetrante será su efecto. La meditación, sin embargo, es como sumergir completamente la bolsita y dejarla en remojo hasta que todo el sabor intenso del té se haya extraído y el agua esté completamente castaño-rojiza. Meditar en las Escrituras es dejar que la Biblia se remoje en la cabeza. Por consiguiente, podemos decir que así como el té tiñe el agua, la meditación «tiñe» nuestro pensamiento. [...] La información del texto se convierte en experiencia en nuestro corazón, nuestra mente y nuestra vida».

### **Memorización**

→ ¿Cuánto tiempo hace que no memorizas un versículo o pasaje de la Biblia?

- Nuestra generación ya no usa la mente. Estamos bombardeados por las nuevas tecnologías, una espada de doble filo, ya que si no sabemos manejarlas como conviene nos veremos arrastrados por ellas. La calculadora del móvil es capaz de hacer una multiplicación en segundos, por lo que para qué complicarnos la vida. Ese es el peligro: al igual que todo músculo, si no usamos nuestro cerebro – el cerebro que Dios nos ha dado para utilizarlo – se atrofia. De igual manera, como todo músculo, el cerebro se entrena. Es decir, puede que, al principio de comenzar con la memorización bíblica, memorizar un versículo nos lleve media hora – o más –. Pero debemos ser pacientes y hacerlo, porque con el paso del tiempo iremos puliendo nuestra técnica y nuestro cerebro se habituará a memorizar.
- Como hemos escuchado de boca de hermanos que están practicando esta disciplina y por experiencia propia, memorizar la Biblia es una de las mejores prácticas que podemos poner en marcha. **Cuando por ejemplo estás compartiendo el Evangelio con una persona, o simplemente estás debatiendo sobre cuestiones bíblicas**, el Espíritu Santo puede aprovechar este conocimiento para traer versículos a tu mente y mostrar a la persona lo que Dios dice; así mostraremos que hablamos con base bíblica y no estamos dando nuestros propios argumentos. Por otro lado, **sirve para predicarnos a nosotros mismos**. Y pongo el mismo ejemplo que Moisés ha puesto muchas veces: cuando estoy pasando por una crisis, por malos

momentos, si he memorizado el Salmo 23, el Espíritu Santo puede valerse de este conocimiento y traer a mi mente las palabras de Dios “Yo Soy tu pastor. Nada te falta”. O si he memorizado Mateo 10: “Yo te sostengo, pues si sostengo a las aves, lo haré contigo, que vales más que muchos pajarillos”.

**También es útil al orar.** Como decíamos, orar la Biblia es mejor que no hacerlo, y si por casualidad no contamos con la Biblia física en el momento en que queramos orar, no hay problema: la tendremos en nuestra mente.

- Josué Barrios, hermano en la fe que escribe un blog y participa en la web Coalición por el Evangelio, habla de los efectos que la memorización de las Escrituras tiene:
  - **Nos ayuda a entender más la Palabra y a conocer a Dios**, y así amarlo con toda nuestra mente (Mt. 22:37 Y El le dijo: Amaras al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con toda tu mente).
  - **Nos ayuda a ver los versículos en su contexto** y a ver más y más conexiones entre ellos a medida que recordamos la Palabra.
  - **Nos ayuda a tener Sus promesas en nuestra mente**, lo cual es un arma increíble para nuestra santificación y nuestra lucha contra el pecado.
  - **Nos confronta constantemente** con nuestro pecado y nos conduce una y otra vez a la cruz y a Su Gracia.
  - Al memorizar y recordar, **nos predicamos una y otra vez** la verdad a nosotros mismos, todos los días.

**Lo que piensas se refleja en cómo vives. Cuanto más saturada está tu mente de la Palabra de Dios, tus acciones no pueden estar saturadas por otras cosas.**

- Dice John Piper sobre la memorización de las Escrituras:  
**«Paso mucho tiempo en la memorización de la Biblia porque creo en el poder de la Palabra morando en nosotros para resolver mil problemas antes de que pasen, y sanar miles de heridas después de que ocurren, y matar miles pecados en el momento de la tentación, y endulzar miles días con lo que destila del panal [cp. Sal. 19:10]».**
- **¡OJO! No podemos pretender que Dios utilice lo que no hay en nosotros.** Nuestra responsabilidad es mantenernos en comunión con Dios, para que Él pueda usarnos (Juan 15:4). Por tanto, **si mi deseo es que el Espíritu Santo pueda usar la Palabra en mí y a través de mí, debo memorizarla.**
- La mayoría de los cristianos sabemos versículos aislados de memoria (¿quién no se sabe Juan 3:16 o Filipenses 4:13?). Pero os propongo estudiar capítulos enteros o incluso todo un libro. Sí, puede sonar radical, pero no lo es en absoluto. No significa que tienes que aprender el Evangelio de Juan en un día; consiste en ir aprendiendo capítulos poco a poco, versículo a versículo, y así, en un año, poder recitar de memoria el sermón del monte, por ejemplo.  
Del mismo modo que es bueno que leamos un libro de la Biblia y no nos quedemos sólo con el devocional matutino del calendario, es bueno que escojamos un capítulo de la Biblia y comencemos a aprenderlo poco a poco.
- **CONSEJO PRÁCTICO:** Si queréis empezar y no sabéis cómo, os diré un **método** muy simple y útil: por ejemplo, memorizando Romanos 8, ...
  1. El primer día, lee el versículo 1.
  2. Repítelo 10 veces.
  3. Ve repitiéndolo en tu mente a lo largo del día.
  4. El segundo día, repite el versículo 1 de nuevo 10 veces (si no lo recuerdas bien, léelo para refrescarlo).
  5. Cuando termines, lee el versículo 2 y repítelo 10 veces.

6. Cuando seas capaz de decir el versículo 2 de memoria, recita el versículo 1 y el 2.
7. Ve repitiendo en tu mente el versículo 2 a lo largo del día.
8. Continúa así.

[Por propia experiencia, debo decir que incluso uso este método de repetir 10 veces algo para estudiar en la universidad y da buen resultado. Así que os animo a hacerlo].

## El estudio

No es lo mismo que la lectura y tampoco que la meditación. Implica indagar sobre el texto, y si es necesario, ayudarnos para ello de comentarios, biblias de estudio, internet, artículos, predicaciones... «La lectura nos da amplitud, pero el estudio nos da profundidad» - Jerry Bridges.

En 2 Timoteo 4:13 vemos el ejemplo de Pablo. 2 Timoteo fue la última carta que escribió antes de ser decapitado, y este versículo refleja cómo hasta el último momento Pablo pensaba en estudiar la Palabra de Dios. Sólo debemos echar un vistazo a su carrera para ver que vivió acontecimientos y experimentó situaciones que nosotros nunca podremos experimentar: Dios le había hablado directamente, había visto el cielo y a Cristo resucitado, había experimentado el poder del Espíritu Santo para los milagros y hasta para escribir las Sagradas Escrituras. Y con todo, siguió estudiando la Biblia hasta que murió.

Así que, si Pablo necesitaba estudiar la Biblia, aún más tú y yo.

¿Pero por qué muchas personas evitan estudiar la Biblia? Algunas no lo hacen por pereza.

**[CONSEJO PRÁCTICO]**: Si eres ese tipo de personas, coge un comentario bíblico al tiempo que estás leyendo la Palabra y lee lo que otros hermanos con más sabiduría han descubierto al indagar. No obstante, aunque esto podría estar bien para empezar, no dejes que la pereza te impida disfrutar del gozo que es que el Espíritu Santo te ayude a estudiar por tu cuenta]. Otras personas no lo hacen por inseguridad, porque no se sienten capaces. Pero estudiar la Biblia no es tan difícil. La diferencia entre leerla y estudiarla está en tener lápiz y papel. **[CONSEJO PRÁCTICO]** (de parte de Donald Whitney): Anota tus comentarios acerca del texto mientras lees y escribe las preguntas que se te ocurran. Si tu Biblia tiene referencias cruzadas, busca las que se relacionan con los versículos que dan lugar a tus preguntas y toma nota de tus ideas. Otra forma de comenzar a estudiar es resumir el capítulo].

## La oración

Varios textos de la Biblia muestran que Jesús, personalmente, espera que oremos (Mateo 6:5,6,7,9; Lucas 11:9; 18:1). Tengamos en cuenta que las palabras que Jesús nos dirige mediante la Biblia son su voluntad para nosotros de la misma manera que si él nos hablara audiblemente cara a cara: es decir, Jesús no nos manda orar – que también –, sino que **da por hecho que lo haremos**. No olvidemos que esta expectativa de orar es una expectativa del evangelio. **En otras palabras, la oración no es tanto un deber como un privilegio, y no es tanto un privilegio como una expresión de la vida**. Esperamos que los niños se comuniquen, aun si lo único que puedan hacer sea llorar, porque están vivos. Así, Dios espera que sus hijos se comuniquen porque recibieron la vida eterna y han «recibido el espíritu de adopción, por el cual clamamos: ¡Abba, Padre!» (Romanos 8:15).

Debemos mantenernos constantes en la oración. Orar sin cesar es como comunicarse con Dios por medio de la línea uno, mientras además recibimos llamadas en otra línea. Incluso cuando estemos hablando en la otra línea, nunca perdemos conocimiento de la necesidad de

devolverle nuestra atención al Señor. De manera que orar sin cesar quiere decir que realmente nunca dejamos de conversar con Dios; simplemente tenemos interrupciones frecuentes. Dios nos da épocas en la vida en las que las prioridades cambian, así como cambia el tiempo que disponemos para ellas; sin embargo, en cada época, Dios espera que cada cristiano se consagre a la oración y a orar sin cesar.

**Podemos ser pesimistas en cuanto a la oración y ver la expectativa de orar solamente como una obligación, o podemos ser optimistas y ver el mandato de orar como una oportunidad de recibir la misericordia y la gracia de Dios.**

Pero si orar es una bendición, ¿por qué tantos creyentes confiesan que no oran como deberían? ¿Por qué a tantos de nosotros nos cuesta orar siquiera 15 minutos? Donald Whitney plantea varios motivos para no orar:

1. **No planificar un tiempo específico para orar.** A veces, el problema es principalmente falta de disciplina: no planificamos la oración ni asignamos tiempo solo para orar.

**CONSEJO PRÁCTICO:** Una buena técnica para no olvidar la oración, si es vuestro caso, es poner una alarma. Yo soy súper olvidadizo, y funciona.

2. **Dudar de su eficacia.** Si nos sintiéramos seguros de que orar tiene resultado, tendríamos agujeros en las rodillas.

Pero la oración obtiene respuesta SIEMPRE. Dice 1 Juan 5:14-15 «Y esta es la confianza que tenemos en él, que si pedimos alguna cosa conforme a su voluntad, él nos oye. Y si sabemos que él nos oye en cualquiera cosa que pidamos, sabemos que tenemos las peticiones que le hayamos hecho». Andrew Murray dice: «Si usted pide y no recibe, será porque debe haber algo incorrecto o insuficiente en la oración. [...] Tengamos cuidado de no debilitar la Palabra con nuestra sabiduría humana».

De nuevo, leamos un párrafo del libro, por cierto muy esclarecedor:

«Debido a que Dios responde las oraciones, cuando «pedimos y no recibimos», debemos considerar la posibilidad de que haya «algo incorrecto o insuficiente» en nuestra oración. **Tal vez Dios efectivamente haya respondido, pero no de una manera obvia.** Es posible que nuestras oraciones no muestren nada equivocado, pero aún no vemos la respuesta porque Dios tiene la intención de que perseveremos orando por el asunto durante algún tiempo más. Aun así, debemos aprender a examinar nuestras oraciones. ¿Estamos pidiendo cosas que están fuera de la voluntad de Dios o que no lo glorificarían? ¿Estamos orando por motivos egoístas? ¿Estamos fallando en hacerle frente a la clase de pecado desvergonzado que hace que Dios deje en suspenso nuestras oraciones? No obstante, a pesar de lo que veamos como respuesta a nuestras oraciones, no nos acostumbraremos tanto a nuestros defectos al orar y a la percepción de pedir sin recibir, al punto de que disminuya nuestra fe en la fuerza de la promesa de Jesús. La oración *obtiene* respuesta».

Aun así, podríamos pensar que sólo se trata de una coincidencia. Bueno, alguien dijo: «Si esto es una coincidencia, seguramente tengo muchas más coincidencias cuando oro que cuando no oro». Debemos tener en cuenta que **la fe nunca crecería si todas las oraciones fueran contestadas inmediatamente.**

**CONSEJO PRÁCTICO:** Estemos atentos a las respuestas. Así veremos que, realmente, la oración es eficaz.

3. **No sentir la cercanía de Dios.** A veces nuestros sentimientos y emociones nos guían al lado opuesto de la oración y deseamos con todas nuestras fuerzas no hacerlo. Pero la



práctica de la oración, como todos los aspectos de la vida cristiana, debe estar regida por la verdad de la Escrituras, no por lo que sentimos en el momento.

**CONSEJO PRÁCTICO:** Memorizar las Escrituras también es bueno para predicarnos a nosotros mismos y recordar las verdades que Dios nos dice en Su Palabra; verdades que nos guiarán a la alabanza, el agradecimiento, el arrepentimiento, la intercesión y el ruego.

4. **No ser consciente de la necesidad real.** Cuando estamos pasando por pruebas y dificultades no necesitamos que nadie nos recuerde la oración; pero cuando todo va viento en popa, puede que se nos olvide hacerlo, e incluso si lo hacemos, puede que no lo hagamos con tanta intensidad, simplemente porque creemos que no es tan necesario como en otras ocasiones. Pero recordemos la frase que nuestro pastor Moisés Peinado, nos dijo: «Cuando pasas un día sin orar, le estás diciendo al Señor: “Tranquilo, yo controlo”». Sin embargo, somos conscientes de que ni siquiera podemos asegurar que en 10 minutos no se nos caiga este techo encima. **Por lo tanto, dejemos la autosuficiencia a un lado y busquemos a Dios en todo momento, bueno y malo; y no sólo sus manos para pedirle, sino su rostro para alabarle y darle las gracias.**
5. **Tener una vaga percepción del Evangelio.** Si fuéramos realmente conscientes de la gracia de Dios para con nosotros y del sacrificio de Jesucristo, no pasaríamos un segundo sin orar. **CONSEJO PRÁCTICO:** Por ello sería bueno que nada más abrir nuestros ojos dedicáramos unos instantes para recordar el Evangelio; esto nos hará conscientes de la grandeza de Dios, y nos animará, al menos, a adorarlo y darle las gracias por esta salvación tan grande que tenemos y por cuidarnos cada día de nuestra vida.

La oración se aprende. ¿Cómo? De los siguientes modos:

1. **Orando.** Poco más hay que decir: al igual que un idioma se aprende hablándolo, a orar se aprende orando.  
[Si bien, me gustaría recordar lo que vimos hace un tiempo en una predicación, los puntos que incluía la oración de Jesús]:
  - a. ALABANZA
  - b. AGRADECIMIENTO
  - c. ARREPENTIMIENTO
  - d. INTERCESIÓN
  - e. PETICIÓN
2. **Meditando en las Escrituras.** Normalmente, leemos la Biblia, la cerramos y cambiamos a la oración; pero parece que son dos cosas sin relación entre sí. Es como un mecanismo que no engrana correctamente. De hecho, después de avanzar hacia adelante durante nuestro tiempo en la Palabra, el cambio a la oración a veces se siente como regresar a neutro, o incluso dar marcha atrás. No obstante, la meditación es el engranaje que falta entre la lectura y la oración.  
Dice el Salmo 19:14: «Sean gratos los dichos de mi boca y la meditación de mi corazón delante de ti, Oh Jehová, roca mía, y redentor mío».  
Y dice Donald Whitney:  
«El proceso funciona de la siguiente manera: después de recibir un pasaje de las Escrituras, la meditación nos permite tomar lo que Dios dijo y pensar profundamente en eso, asimilarlo y luego hablar con Dios sobre el pasaje en una oración significativa. Como consecuencia, oramos por lo que hemos

encontrado en la Biblia, pero ahora personalizado mediante la meditación. No solo tenemos algo sustancial que decir en oración, así como la seguridad de que estamos orando a Dios los pensamientos de Dios, sino que además pasamos sin ninguna dificultad hacia la oración, incluso con más pasión por lo que estamos orando».

Dios nos habla en su Palabra, y nosotros le hablamos a Él en respuesta a lo que Él ha dicho. La Palabra alimenta la meditación y la meditación alimenta la oración.

No obstante, hablarnos a nosotros mismos durante la meditación debe preceder a hablarle a Dios en oración. Tras comenzar a meditar en el Nuevo Testamento, George Müller decía que no lo hacía «para el ministerio público de la Palabra, no para predicar sobre lo que había meditado, sino para conseguir el alimento para [su] propia alma». Leer la Biblia sin meditar es un ejercicio sin fruto: **mejor leer un capítulo y meditar después, que leer varios capítulos y no meditar** [de hecho, conozco a varias personas que llevan guardando esta costumbre durante mucho tiempo, tiempo en el que podrían haber obtenido mayor provecho si hubieran meditado en lo leído].

**En resumen, la meditación es la pieza faltante entre la asimilación de la Biblia y la oración, de tal manera que 1) leemos la Palabra, 2) meditamos lo leído, hablando a nuestro propio corazón acerca de las verdades que Dios nos ha mostrado al leer Su Palabra y 3) oramos lo meditado.**

3. **Orando con otros.** Otros creyentes pueden enseñarnos mucho cuando oramos con ellos. Pero oramos con ellos para aprender principios de la oración, no frases para orar. Un hermano en Cristo puede enseñarnos a darle las razones bíblicas al Señor de por qué debería ser respondida una oración; otro puede mostrarnos, por medio del ejemplo, cómo orar a través de pasajes bíblicos; con otro podemos aprender a orar por las misiones, etc.
4. **Leyendo sobre la oración.** Proverbios 27:17 dice: «El hierro se afila con el hierro, y el hombre en el trato con el hombre». Leyendo sobre la vida de “veteranos de la guerra en oración” como George Müller o David Brainerd afilaremos nuestras armas para la oración.

Pero nuestro principal ejemplo de oración es Jesús. Marcos 1:35 dice sobre Jesús que «Levantándose muy de mañana, cuando todavía estaba oscuro, salió, y se fue a un lugar solitario, y allí oraba». Me gustaría que pudiéramos analizar este versículo para ver la disciplina de oración de Jesús:

- 1) *Levantándose muy de mañana, cuando todavía estaba oscuro...*

Se levantaba muy temprano. Muchas veces comenzamos el día sin tener en cuenta a Dios como debe ser; simplemente, damos gracias por el desayuno y salimos “escopeteados” a comenzar nuestra rutina diaria. Pero ¿por qué no emplear unos minutos antes de comenzar el día para orar, buscar el rostro de Dios, darle las gracias por habernos cuidado por la noche, por habernos permitido levantarnos un día más? ¿Por qué no pararnos a pensar, antes de levantarnos de la cama, en el sacrificio tan grande que Él ha hecho por cada uno de nosotros? **CONSEJO PRÁCTICO**: Si tienes el mono de coger el móvil, no te metas en WhatsApp: ve a YouTube y pon una canción que te ayude a adorarle en oración.

Es cierto que en ocasiones el cansancio de nuestro cuerpo nos impide actuar como nos gustaría. En el mismo contexto de la oración Jesús dijo: “Velad y orad, para que no entréis en tentación; el espíritu a la verdad está dispuesto, pero la carne es débil” (Mateo 26:41). Estas palabras las dirigió a Pedro y otros discípulos, que se estaban quedando

dormidos. Tal vez, levantarnos a las 5 es demasiado para nosotros [para mí el primero]. Necesitamos descansar. Pero debemos reconocer que hacerlo, por ejemplo, media hora antes de comenzar nuestra rutina, no siempre supone un gran esfuerzo. [He de decir que he comenzado a hacerlo y el resultado es muy agradable]. Como he leído en un artículo «Se trata de que Cristo mismo hizo de la oración Su prioridad, no porque el tiempo le sobraba, sino porque apartaba el momento para hacerlo». Si es necesario, ponte una alarma a la hora en la que sepas que nadie te va a interrumpir, y cuando suene, apártate a tu habitación o a donde te hayas propuesto, y ORA.

2) *Salió, y se fue a un lugar solitario, y allí oraba.*

Podríamos preguntarnos: ¿por qué? Respuesta sencilla: porque estaba rodeado de ruido. Y en nuestra vida diaria podemos sentirnos muy identificados. Pensad: en la época de Jesús ni siquiera había coches, taladradoras haciendo obras en la calle, o el sonido de los mensajes de WhatsApp. Y sin embargo, Jesús se iba a un lugar solitario a orar – y me atrevería a decir que si tuviera un móvil, no lo cogería –.

Así que si Jesús se apartaba del ruido, ¿cuánto más no lo haremos nosotros, que además vivimos en una sociedad en la que se hace mucho más complicado estar en silencio?

Pero aunque haya silencio, somos expertos en generar ruido por nosotros mismos.

Como decíamos, vivimos en la era del entretenimiento, y si en un momento hay silencio a nuestro alrededor – por ejemplo, estamos solos en casa –, aprovechamos ese tiempo (sobre todo los más jóvenes) para, por ejemplo, poner música más alto de la cuenta [*Tal vez no sea el mejor ejemplo, pero se entiende la idea*].

Es ESENCIAL que encontremos un lugar y un momento cada día en el que sepamos que no vamos a ser interrumpidos por nada ni por nadie (ni siquiera por nosotros mismos).

De esto aprendemos, por un lado, que la oración debe ser lo primero que hagamos tras despertarnos, y por otro, que debemos buscar un lugar apartado de las distracciones y en el que no nos interrumpan fácilmente.

### Algunos consejos finales

1. Versículo 7: **Desecha las fábulas profanas** → **Estamos bombardeados por el entretenimiento**. Hemos sustituido cualquier tiempo libre que tengamos para entretenernos. Pero el versículo nos dice que desechemos aquello que no edifica. Como siempre decimos, no está mal mirar Facebook, ver una serie... pero **«el ejercicio corporal [el Twitter, la siesta...] para poco es provechoso» (versículo 8)**. **Cuando todo nuestro tiempo libre se convierte en eso, debemos saber que no estamos actuando como Dios desea, y que es tiempo perdido que podríamos estar utilizando para madurar en Cristo y edificar para nuestra vida presente y para la futura.**
2. **Cuídate del legalismo**. No podemos juzgar a los demás porque no hacen las cosas como nosotros las hacemos. Los fariseos eran expertos en practicar las disciplinas espirituales pero Jesús los llamó hipócritas. Así que **no somos más espirituales por practicar estas disciplinas. Como dijimos, son un medio, no un fin.**
3. Filipenses 2:12,13 → 12 Por tanto, amados míos, como siempre habéis obedecido, no como en mi presencia solamente, sino mucho más ahora en mi ausencia, **ocupaos en vuestra salvación** con temor y temblor, 13 porque Dios es el que en vosotros produce así el querer como el hacer, por su buena voluntad. El versículo dice OCUPAOS. Y no se está refiriendo a que podemos perder la salvación, no; sino que hace énfasis en ser diligente y actuar para cuidar esa salvación. **Practica**

las disciplinas espirituales y mima esa salvación de manera que la gente vea que tú eres salvo.

4. **Ten en cuenta que las disciplinas espirituales pueden ser el caparazón de la santidad, pero estas actividades no necesariamente implican conversión.**

Cuando tenemos hambre no hace falta que nadie nos diga que comamos para que nos pongamos a hacerlo. Del mismo modo, lo que necesitamos no son disciplinas, sino hambre de Dios. De nuevo, las disciplinas son EL MEDIO. Podríamos decir que son los cubiertos con los que nos llevamos el alimento a la boca para saciarnos. ¿Y nos saciamos de las disciplinas; nos saciamos de los cubiertos? NO. Nos saciamos del alimento: Jesucristo, el pan de vida.

5. **Ten cuidado con descuidar las Disciplinas Espirituales.** Como dijo William Barclay, «Sin disciplina, nadie ha alcanzado eminencia alguna, y nadie que la haya alcanzado, la ha mantenido jamás sin disciplina». El peligro de descuidar las Disciplinas Espirituales es el peligro de producir poco fruto espiritual, y que tu vida signifique poco para el reino.
6. **Hay libertad al adoptar las Disciplinas Espirituales.** Hay una libertad en la vida cristiana que no viene a través de la indolencia, sino de la disciplina. Cualquiera que alguna vez haya tratado, por ejemplo, de tocar una guitarra, sabe que la libertad y habilidad musical para hacer que tocar el instrumento parezca fácil solo se logra tras décadas de práctica disciplinada. Elisabeth Elliot explica que «la libertad y la disciplina han llegado a considerarse como mutuamente excluyentes, cuando, de hecho, la libertad no es en absoluto lo opuesto, sino la recompensa final, de la disciplina».
7. **Todos los cristianos están invitados a disfrutar de Dios y de las cosas de Dios a través de las Disciplinas Espirituales.** Jesús fue el hombre más feliz, y, al mismo tiempo, el más disciplinado. Aprende a contemplar a Jesús a través de las Disciplinas, dejando que el Evangelio te restaure, te haga ver tu necesidad de Cristo y la provisión infinita de gracia y misericordia que la fe en Cristo nos brinda.

## Referencias

“Disciplinas Espirituales Para La Vida Cristiana”, de Donald S. Whitney.

“Orando la Biblia”, de Donald S. Whitney.

Las disciplinas espirituales y el evangelio. Sugel Michelén.

<https://www.coalicionporevangelio.org/entradas/sugel-michelen/las-disciplinas-espirituales-y-el-evangelio/>

Las disciplinas espirituales – Ejercítate para la piedad.

[https://www.youtube.com/watch?v=M3w\\_qgMSyUE&list=PLG97xEUN1C5w4j417QKDZo9j1iO-xCy\\_Z&index=20&t=121s](https://www.youtube.com/watch?v=M3w_qgMSyUE&list=PLG97xEUN1C5w4j417QKDZo9j1iO-xCy_Z&index=20&t=121s)

## LA MEDITACIÓN

Disciplinas Espirituales – Meditación.

<https://www.youtube.com/watch?v=rjcgI2L7kAM&t=77s>

## LA ORACIÓN

Orando la Biblia – Coalición por el evangelio.

<https://www.coalicionporevangelio.org/articulo/orando-la-biblia-una-entrevista-con-donald-whitney/>

5 lecciones que nos da la vida de oración de Jesús – Soldados de Jesucristo.

<https://sdejesucristo.org/5-lecciones-que-nos-da-la-vida-de-oracion-de-jesus/>

El interior de la oración: Nuestra prioridad – Soldados de Jesucristo.

<https://sdejesucristo.org/interior-la-oracion-nuestra-prioridad/>

#### *LA MEMORIZACIÓN*

Cómo la memorización extendida de la Biblia impacta nuestras vidas. Josué Barrios.

<http://josuebarrios.com/efectos-memorizar-biblia/>