

SESIÓN 3: EL AYUNO; EL SILENCIO Y EL RETIRO

El ayuno

El ayuno es sin duda la disciplina menos comprendida y la más temida por todos. El no creyente podría relacionarlo con la vida de un ermitaño, y los cristianos podríamos decir que es para “super espirituales” y que no es necesario. Pero nada más lejos de la realidad: como sucede cuando ponemos en práctica cualquier disciplina, el ayuno nos permite acercarnos a Dios. Es más, en la Biblia el ayuno es mencionado 72 veces, por lo que parece que sí tiene algo de importancia.

En palabras de Donald Whitney, «En una sociedad glotona, [...] es posible que a los cristianos les cueste aceptar y comenzar a practicar el ayuno. Pocas disciplinas contradicen tan radicalmente la carne y la cultura establecida como lo hace esta. Aun así, no debemos atrevernos a subestimar su importancia bíblica».

¿Qué es el ayuno?

En términos estrictamente bíblicos, «es la abstinencia voluntaria de ingerir *comida* con propósitos espirituales». No obstante, hay otra visión del ayuno en la abstinencia de comida se sustituye por el ocio, las tecnologías, el sueño...

Algunas **características** importantes:

- Es **para los creyentes**, pues como toda disciplina debe fundamentarse en la relación en Cristo y en el propósito de querer ser más como él.
- Es **voluntario**. Según Sam Storms, siempre es motivado por un deseo profundo: un deseo más intenso que el comer, un deseo por algo de valor eterno.
- **Sólo el que ayuna debe saber que lo está haciendo**. En Mateo 6 Jesús da dos órdenes: «16 Cuando ayunes, **que no sea evidente**, porque así hacen los hipócritas; pues tratan de tener una apariencia miserable y andan desarreglados para que la gente los admire por sus ayunos. Les digo la verdad, no recibirán otra recompensa más que esa. 17 Pero tú, cuando ayunes, **péinate y lávate la cara**. 18 Así, nadie se dará cuenta de que estás ayunando, excepto tu Padre, quien sabe lo que haces en privado...». Es obvio que si alguien te pregunta o necesita saberlo, puedes decírselo – más aún si es tu médico –; pero no debemos ser como los hipócritas que cogían una campanita para hacerla sonar y que todos lo admirasen por lo piadosos que eran.
- Es **recompensado por Dios**. Aunque el ayuno en sí mismo no es el fin, Jesús nos ha prometido que «...tu Padre, quien todo lo ve, te recompensará» (v.18). Dios siempre cumple Su palabra, por tanto podemos estar seguros de que si ayunamos, Dios nos recompensará; de una u otra manera, antes o después, pero lo hará.
- No obstante, Jesús no dio órdenes sobre cuántas veces debemos ayunar, cuándo debemos hacerlo... así que **la duración de nuestro ayuno depende de la guía del E.S. y de nosotros**.

Algunas verdades más, según Sam Storms:

- Es un **deleite**, pues no se trata de no comer alimentos (o renunciar a alguna actividad), sino de alimentarse de la plenitud de Cristo.
- **No es algo que haces tú por Dios, sino que es tu súplica a Dios para que haga todo por ti**.

Tipos de ayuno, según Donald Whitney:

- En función del alimento:
 - **Normal:** abstenerse de todo alimento, excepto de agua (Mateo 4:2; Lucas 4:2).
 - **Parcial:** limitación en la dieta, pero no la abstención de todo alimento (Daniel 1:12; Mateo 3:4).

[Obviamente, aquellas personas que por cuestiones de salud no puedan practicar un ayuno “normal” podrían optar por el “parcial”].

 - **Absoluto:** evitar todo alimento y líquido, incluso el agua (Esdras 10:6; Ester 4:16).
 - **Sobrenatural:** necesita la intervención sobrenatural de Dios para que el aguante físico sea posible (sólo se menciona en 1ª Reyes 19:8 y en Deuteronomio 9:9).
- En función de la extensión de participantes:
 - **Privado** (Mateo 6:16-18).
 - **Congregacional** (Joel 2:15-16).
 - **Nacional** (2 Crónicas 20:3; Nehemías 9:1; Ester 4:16; Jonás 3:5-8).
- En función del tiempo:
 - **Regular** (Levítico 16:29-31; Zacarías 8:19; Lucas 18:12).
 - **Ocasional** (Mateo 9:15).

Podríamos decir que el ayuno más común actualmente es normal, privado y ocasional.

Jesús espera que ayunemos

Volviendo a Mateo 6:16-17, donde Jesús habla del ayuno, dice «Cuando ayunéis... Pero tú, cuando ayunes...». Es decir, no nos dice: “Ayunad”, sino que directamente nos habla dando por sentado que lo vamos a hacer. En Mateo 9:14-15, los discípulos de Juan el Bautista le preguntaron por qué sus discípulos no ayunaban al igual que ellos, y Él les dijo: «¿Acaso pueden los que están de bodas tener luto entre tanto que el esposo está con ellos? Pero vendrán días cuando el esposo les será quitado, y entonces ayunarán».

Puesto que el Novio ya no está, es hora de ayunar. No hay nada en la Biblia que nos indique que ya no debemos ayunar, y también sabemos que los cristianos de Hechos de los Apóstoles lo hacían. ¿Por qué creemos entonces que el ayuno “ya no es necesario”?

El ayuno debe hacerse con un propósito

En palabras de Donald, «Sin un propósito, el ayuno puede ser una experiencia miserable y egocéntrica si se trata únicamente de fuerza de voluntad y resistencia. [...] Si no tiene un claro propósito bíblico, el ayuno se convierte en un fin en sí mismo. Lo único que logra con cada punzada de hambre es calcular el tiempo que falta hasta que pueda comer. Ese tipo de pensamiento desconecta el evangelio de la experiencia de su mente y su corazón, y cae en el engaño de que quizá su sufrimiento logre ganar el favor de Dios. Aunque el malestar físico sea desagradable [...], es importante que sienta algún grado de hambre durante su ayuno. **El hambre le sirve como un recordatorio constante de su propósito espiritual.** Por ejemplo, si su objetivo es orar por su cónyuge, cada vez que le ruge el estómago o le duele la cabeza, su hambre le recuerda que está ayunando, lo que a su vez le recuerda que está ayunando por el propósito de orar por su cónyuge, y entonces orará».

Debemos tener claro que ninguno de los propósitos para ayunar que la Biblia establece es obtener el favor de Dios: Él nos ha salvado por Gracia, y nuestros esfuerzos no son necesarios – ni suficientes – para que Él nos ame más ni menos de lo que ya lo hace. De este modo, **los propósitos que la Biblia presenta** son los siguientes:

- **Para fortalecer la oración**

El ayuno no es una varita mágica para que nuestras peticiones se cumplan obligatoriamente. Es simplemente una herramienta que Dios nos ha dado para aportar más fuerza a la oración. [Imaginad: ¿quién parece tener más interés en algo: una persona que te está pidiendo algo con insistencia, y que te ruega incluso en los tiempos en los que debería estar alimentándose; o una persona que lo hace ocasionalmente? Pues algo parecido sucede en el caso del ayuno]. Dios mismo ha propuesto este modo de realzar nuestras oraciones, por lo que le agrada que lo hagamos así.

- **Para buscar la guía de Dios**

Algunos ejemplos lo vemos en pasajes como Jueces 20, donde las tribus de Israel se reunieron para luchar contra la tribu de Benjamín, quien había violado y asesinado cruelmente a la mujer de un levita. Tras dos derrotas consecutivas, en las que habían perdido a miles de hermanos, los israelitas, ayunando hasta la noche (v.26), dijeron: «¿Debemos volver a pelear contra nuestros parientes de Benjamín o debemos detenernos?», y Dios les respondió «¡Vayan! Mañana se los entregaré».

También tenemos ejemplo en Hechos 14:23, donde Pablo y Bernabé debían elegir ancianos que estuvieran a cargo de las iglesias. El v.23 narra que «Con oración y ayuno, encomendaron a los ancianos al cuidado del Señor, en quien habían puesto su confianza».

- **Para expresar el duelo**

En Jueces 20:26 los israelitas ayunaron no solo para buscar su guía, sino también para expresar su dolor por los hermanos que habían muerto en la guerra. 1 Samuel 31:13 y 2 Samuel 1:11-12 muestran el ayuno que los hombres de Jabes de Galaad y que David y sus hombres hicieron en señal de dolor por la pérdida de Saúl y sus hijos.

El duelo no sólo se produce debido a una muerte, sino por cualquier hecho doloroso, y eso incluye el pecado de un cristiano; por dicho motivo, el ayuno es una forma de mostrar nuestro arrepentimiento, no para que Dios nos perdone más de lo que ya lo ha hecho, pero para demostrar que somos conscientes del mal que le hemos producido, y de que el pecado no es algo trivial.

- **Para manifestar arrepentimiento y el regreso a Dios**

Uniéndolo al ayuno para expresar duelo, este propósito sería la parte “práctica”. Si por una parte mostramos nuestro dolor por algo que hemos hecho mal, por otra ayunamos para mostrar nuestro compromiso hacia Dios de que no volveremos a hacerlo. En Joel 2:12-15, el Señor dice: «12 Por eso pues ahora, dice Jehová, convertíos a mí con todo vuestro corazón, con ayuno y lloro y llanto. 13 Y lacerad vuestro corazón, y no vuestros vestidos; y convertíos á Jehová vuestro Dios; porque misericordioso es y clemente, tardo para la ira, y grande en misericordia, y que se arrepiente del castigo. 14 ¿Quién sabe si volverá, y se apiadará, y dejará bendición tras de él, presente y libación para Jehová Dios vuestro? 15 Tocad trompeta en Sión, pregonad ayuno, llamad á congregación».

- **Para buscar liberación o protección**

Dice Donald Whitney: «El ayuno, y no los esfuerzos de la carne, debería ser una de nuestras primeras defensas cuando nuestros familiares, compañeros de escuela, vecinos o colegas nos “persiguen” a causa de nuestra fe. Normalmente nos sentimos tentados a contraatacar con enojo, agredir verbalmente, acusar de vuelta al otro e, incluso, entablar acciones legales. Pero en lugar de recurrir a las maniobras políticas, a los chismes y a imitar las tácticas mundanas de nuestros enemigos, deberíamos pedirle a Dios mediante el ayuno que nos proteja y nos libre».

[Pensándolo, es también una forma de honrarlo: mostrarle nuestra dependencia de él en lugar de tomar la justicia por nuestra mano].

- **Para humillarse ante Dios**

Como ya debemos saber, el ayuno no es el fin, el ayuno no es la humildad en sí. El ayuno es el medio para mostrar esa humildad.

[Hermanos, tengamos mucho cuidado en este punto y evitemos hacer ayuno para que Dios vea lo buenos que somos].

- **Para expresar preocupación por la obra de Dios**

Si nuestros hermanos perseguidos son torturados físicamente cada día, seguro que en muchas ocasiones no tendrán ganas ni de comer. Es más, puede que tengan ganas pero que prefieran no hacerlo para dedicar ese tiempo a buscar a Dios en oración, y mostrarles su preocupación por Su obra, sus vidas, la extensión del Evangelio, la vida de sus hermanos...

Probablemente, nosotros estemos menos preocupados que ellos, al menos de ciertos asuntos, pero puede que de vez en cuando Dios nos dé una preocupación tan grande por la extensión de su reino que las ganas de comer pasen a un plano muy secundario.

- **Para atender las necesidades de otros**

Puede que con lo que hemos comentado hasta ahora tengamos en mente que el ayuno sólo tiene que ver con la oración, pero no es así. Como dice el título de este apartado, también podemos aprovechar el ayuno para atender a otras personas.

En Isaías 58:6-7 el Señor dice «[...] Esta es la clase de ayuno que quiero:

pongan en libertad a los que están encarcelados injustamente; alivien la carga de los que trabajan para ustedes. Dejen en libertad a los oprimidos y suelten las cadenas que atan a la gente. 7 Compartan su comida con los hambrientos y den refugio a los que no tienen hogar; denles ropa a quienes la necesiten y no se escondan de parientes que precisen su ayuda»; lo decía porque el pueblo de Israel había caído en el legalismo, poniendo al ayuno como un fin, pero maltratando a sus trabajadores.

El Señor no va a bendecir la práctica de NINGUNA Disciplina si nuestra relación con los demás muestra claramente que ignoramos lo que Él dice sobre cómo deben ser dichas relaciones. No podemos pretender ser como Jesús y al mismo tiempo comportarnos de mala manera con los demás; eso es hipocresía, y muestra que no estamos amando correctamente a Dios.

- **Para vencer la tentación y consagrarse a Dios**

El pecado a vencer más relacionado con esta Disciplina podría ser la gula, pues obligas a tu cuerpo a quitar el ídolo de la comida y sustituirlo por Dios. De la misma manera, otras tentaciones (tentación sexual, ser ocioso...) pueden ser vencidas mediante la búsqueda de Dios y la consagración a Él. David pecó cuando se quedó en el palacio durante el tiempo en que los reyes debían ir a la guerra; del mismo modo, en lugar de quedarte sin hacer nada ante el pecado que te busca, huye hacia Dios y ruégale que te libre de él. Dice Santiago 4:7 «Someteos, pues, a Dios; resistid al diablo, y huirá de vosotros».

- **Para expresarle amor y adoración a Dios**

De nuevo, citando a Donald Whitney: «Ayunar puede ser un testimonio (aun dirigido a usted mismo) de que encuentra su mayor placer y gozo en la vida de Dios. Es una manera de demostrarse a usted mismo que ama a Dios más que a la comida; que para usted, buscarlo es más importante que comer; que Jesús, el Pan del cielo [...], lo satisface más que el pan terrenal. Cuando ayuna, se recuerda a sí mismo que, a diferencia de muchos, **su estómago no es su dios**. En vez de eso, está al servicio del

Dios verdadero porque está dispuesto a subordinar los deseos de su estómago a los del Espíritu. Cuando los cristianos ayunan a causa de su amor por Dios, demuestran lo que decía John Piper: “**Lo que motiva nuestra hambre es lo que adoramos**”».

«**En cada ocasión, buscar a Dios en el ayuno debería ser más importante para nosotros que lo que pedimos por medio del ayuno**».

Por último, debemos tener mucho cuidado con convertir al ayuno en una costumbre rutinaria y nada más, como sucedió en Zacarías 7:5, donde Dios dijo a su pueblo «Durante estos setenta años de destierro, cuando ayunaban y se vestían de luto en el verano y a comienzos del otoño, ¿hacían los ayunos realmente para mí?».

[Hermano, hermana: ¿tú tienes hambre de Dios, o prefieres saciarte con otros dioses? A veces estamos dispuestos a saltarnos comidas para ir de compras, trabajar o recrearnos. Ahora bien, podemos elegir saciarnos con cualquier cosa, o bien, saciar nuestra hambre con el único que realmente puede satisfacerlos].

- **OTRO PROPÓSITO DEL AYUNO: Para poner en práctica otras Disciplinas**

Tal vez no encuentres tiempo para algunas de las Disciplinas, pero puedes ayunar para ello. Por ejemplo, si te cuesta encontrar tiempo para memorizar la Biblia, entra en tu habitación a la hora de cenar y no salgas hasta que no te hayas aprendido el versículo de memoria. [Obviamente, no todas las personas son iguales, y no estoy diciendo que no cenes durante el resto de tu vida, pero una vez a la semana, por ejemplo, no le cuesta a nadie. Aun así, Dios conoce hasta qué punto puede llevarte].

CONSEJOS PRÁCTICOS:

- 1) Si no tienes tiempo para dedicarle a tu familia, tus amigos, discipular, estudiar la Palabra en profundidad, fraternizar con tus hermanos... sustituye una comida para hacerlo, a la hora que mejor te venga.
- 2) Usa el dinero que habitualmente te gastarías en una comida para bendecir a otra persona o ministerio.
- 3) Si no tienes tiempo para el devocional o no te ha dado tiempo, por ejemplo, a orar, demora una comida en particular hasta que lo hayas hecho.

VERDADES FINALES SOBRE EL AYUNO:

- El ayuno te libera de los ídolos.
- El ayuno te da dominio propio: «Cuando no tenemos control sobre nuestra alma, no tenemos control sobre el pecado» – Moisés Peinado.
- El ayuno aumenta tu fe.

¡IMPORTANTE!

- 1) **No tiene sentido ayunar si no invertimos el tiempo dedicado a ayunar en buscar a Dios.** Es decir, si a las 6 de la tarde tengo la costumbre de sentarme a ver la tele hasta las 8, y decido ayunar de eso, ese tiempo lo sustituiré por buscar el rostro de Dios, leyendo su palabra, orando, adorándole... Como hemos dicho, las Disciplinas, y entre ellas el ayuno, son un medio, no el fin.
- 2) **No podemos caer ahora en el extremo contrario y pensar que comer es malo.** En 1ª Timoteo 4 se describe a los que traicionarán la fe diciendo que «mandarán abstenerse de alimentos que Dios creó para que con acción de gracias participasen de ellos los creyentes y los que han conocido la verdad». Dios nos ha dado su creación, entre otras cosas, para disfrutarla, y la comida forma parte de ella.

RECAPITULAMOS:

1. ¿En qué consiste el ayuno?
 - a. Privarse de comer para que Dios vea que nos merecemos sus bendiciones.
 - b. Privarse de comer para demostrar a los demás que Dios es más importante que la comida.
 - c. Privarse de comer para demostrarnos a nosotros mismos que Dios es más importante que el alimento físico y para mostrar a Dios nuestra hambre de Él.
 - d. Privarse de comer porque el alimento físico no es bueno.
2. ¿Qué tipos de ayuno hay?
 - a. Normal, parcial, absoluto y sobrenatural.
 - b. Privado, congregacional, nacional, regular y ocasional.
 - c. A y B son correctas.
 - d. Normal, privado y ocasional.

Respuestas:

c, c.

El silencio y el retiro

Debemos admitir que, por lo general, nos cuesta estar en silencio. Josué Barrios afirma que, por un lado, “No nos gusta apartarnos para estar a solas con Dios porque eso significa reconocer que el mundo no nos necesita tanto como pensamos”; desde luego, no le falta razón. A veces, me sucede que mientras estoy estudiando pienso: “Voy a mirar el WhatsApp, no vaya a ser que me hayan hablado por algo urgente, o me necesiten para algo”. De esta manera, lo que pasa es que de 1 hora de estudio aprovecho la mitad [gracias a Dios, voy controlando esto cada vez más].

Por otro lado, apartarnos en silencio nos resulta incómodo porque «la distracción nos ayuda a ignorar nuestra condición de miseria espiritual y separación de Dios». Hay verdades que duelen, sobre todo la Verdad bíblica, así que distraernos nos ayuda a no oír la voz de Dios. Pero ahora somos hijos suyos, por lo que no debemos tener miedo a lo que nos diga, porque lo hace con amor, para santificarnos y que seamos más como Él.

¿Qué son el silencio y el retiro?

El silencio es «la abstención voluntaria y temporal de hablar para poder buscar determinados objetivos espirituales». Dicho hablar se refiere al habla que realizamos con nuestros labios, no a los pensamientos o monólogo interno.

El retiro es «apartarse voluntaria y temporalmente al aislamiento con propósitos espirituales». Puede durar un momento o varios días.

Características del silencio y el retiro:

- 1) Son **disciplinas complementarias del fraternizar** (fraternizar no se refiere a socializar, sino a hablar de Dios y de las cosas de Dios).
- 2) Son **disciplinas diferentes**, pero que suelen ir juntas.

- 3) Son **opuestas a nuestro ritmo de vida**. En la sociedad en la que vivimos, donde todo va tan rápido y donde estamos rodeados de ruido constante, debemos tener cuidado de acomodarnos y no permitir que Dios nos bendiga a través de ellas.
- 4) Aunque a lo largo del estudio nos centremos mucho en los tiempos de adoración en el sentido literal, el silencio y el retiro son también **tiempos en los que evaluar nuestra vida, planificar metas...**

En resumen, el silencio y el retiro son «un adelanto del descanso final en Dios que nos aguarda por la eternidad». Si deseas con impaciencia estar en el cielo, practica estas disciplinas, y experimentarás lo más parecido a él aquí en la Tierra.

Propósitos del silencio y del retiro

- **Ser como Jesús**. Tenemos muchísimos ejemplos en los que nuestro maestro se retiraba a solas y al silencio. Algunos de ellos son Mateo 4:1, 14:23, Marcos 1:35 y Lucas 4:42. Estas Disciplinas son útiles para conectarnos con otras Disciplinas Espirituales y ponerlas en práctica para ser más como Cristo: leer, estudiar, orar, pensar en Dios y adorar... todo ello se hace más sencillo cuando no hay distracciones cerca.
- **Minimizar las distracciones al orar**. ¿Cuántas veces nos sucede que mientras estamos orando suena el teléfono? ¿O que alguien nos interrumpe? En ocasiones, nuestro propio pensamiento comienza a jugar nos malas pasadas al oír cualquier ruido. Sea lo que sea que nos suceda, retirarnos a un lugar lo más solitario posible reducirá, al menos, la probabilidad de que esto nos suceda. Por tanto, será más fácil concentrarnos sin temor a que algo o alguien nos moleste.
- **Expresar adoración a Dios**. Tal vez no tengamos palabras para expresar lo grande que es Dios, o puede que todas las palabras nos parezcan insuficientes. En ese caso, podemos quedarnos en silencio adorando a nuestro Señor, pensando en los atributos que Él nos ha revelado a través de Su Palabra, por ejemplo, o dándole las gracias y maravillándonos en las promesas que Él nos ha hecho. Algunos textos bíblicos que muestran esto son Habacuc 2:20 «Mas Jehová está en su santo templo; calle delante de él toda la tierra»; Sofonías 1:7 «Calla en la presencia de Jehová el Señor»; o Zacarías 2:13 «Calle toda carne delante de Jehová; porque él se ha levantado de su santa morada».
- **Expresar la fe en Dios**. A veces – al menos a mí me sucede – oramos porque no confiamos en que Dios nos haya escuchado. Sí, aunque Dios lo sepa todo, oramos a Él, y en muchas ocasiones oramos sobre los mismos temas; lo cual es necesario. No obstante, hay veces en las que nos situamos en el extremo, cuando oramos porque pensamos que nuestras oraciones no son suficientes, y estamos constantemente hablándole a Dios únicamente para pedirle, y pedirle sobre el mismo tema. Dice Donald Whitney que «Las oraciones expresadas en palabras a veces pueden estar más llenas de temor y duda que de fe; el silencio ante el Señor a veces puede expresar más fe y sumisión a la providencia de Dios que las palabras». En ocasiones sólo debemos orar y después quedarnos tranquilos; como dice Isaías 30:15 «Ustedes se salvarán solo si regresan a mí y descansan en mí. En la tranquilidad y en la confianza está su fortaleza». El Espíritu Santo clama por nosotros con gemidos indecibles (Romanos 8:26), por lo que tenemos una buena razón para estar tranquilos.
- **Para buscar la salvación del Señor**. Imaginaos estar en una playa desierta, viendo el atardecer, con el único sonido de las olas del mar... Ahí, comienzas a pensar en lo

grande que es el mar y lo pequeño que eres tú a su lado. [Puede que esté filosofando un poco, pero ya sabéis por donde voy]. Al ver la creación, una persona puede pensar en Dios, y en temas trascendentales relacionados con Él, porque Dios se revela a través de esta (Salmo 19:1; Romanos 1:20).

Lo que quiero decir con esto es que estando en ese tipo de situaciones, tal vez nuestra mente comience a pensar en cosas profundas; asuntos en los que normalmente uno no medita. Una persona inconversa podría plantearse si existe Dios o no existe, su condición como ser humano delante de Dios, qué será de él o ella cuando muera... Y tal vez, vengan a su mente palabras de personas que le han hablado de Dios, o que han leído en algún lugar, el Evangelio que escuchó hace 2 meses...

Es más, no solo los no creyentes, sino también nosotros deberíamos plantearnos este tipo de cuestiones. Dice Spurgeon: «Estudiarse a uno mismo iluminado por la Palabra de Dios y revisar cuidadosamente su propia condición, analizando tanto los pecados interiores como los exteriores, y usando todas las evaluaciones que se nos dan en las Escrituras, sería un ejercicio muy sano, ¡pero qué pocos se preocupan de transitar esta experiencia!» O sea, deberíamos pararnos a pensar en nuestros pecados actuales, y pedirle a Dios que nos salve de ellos; en el silencio, estoy seguro de que nuestra mente trabaja mucho mejor.

- **Para ser restaurado física y espiritualmente.** Aunque estemos acostumbrados, hay momentos en los que seguro que todos nos cansamos del ruido, por lo que esta Disciplina nos viene como anillo al dedo para que nuestro cerebro descanse, al igual que nuestro cuerpo con él. Y no sólo la parte física, sino también dejamos descansar nuestra alma, dejando a un lado nuestras preocupaciones diarias y sustituyéndolas por un momento de adoración a Dios.
- **Para recuperar la perspectiva espiritual.** Mientras caminaba por el bosque, **Billy Graham llegó a pensar «en la fe que tenía en muchas cotidianas que él no entendía completamente, como los aviones y los autos, y se preguntó por qué era que solamente con respecto a las cosas del Espíritu ese tipo de fe se consideraba equivocada».**

En nuestra sociedad occidental prima el racionalismo, y hasta los propios creyentes llegamos a pensar en ciertas cosas de la Biblia como si fueran cuentos de hadas. Pero ¿por qué nos planteamos la existencia de Dios y todo lo relacionado con él, y no dudamos acerca del funcionamiento de un avión? Al fin y al cabo, creo que ninguno de nosotros sabemos completamente cómo funciona un avión; es decir, ¿habéis leído el manual de instrucciones? ¿Habéis estudiado ingeniería? Yo no, y aun así creo que funcionan como funcionan. ¿Por qué? Porque veo aviones volar casi todos los días, y porque creo en las explicaciones que un experto puede darme acerca de su funcionamiento. ¿Por qué no hacemos lo mismo con la Biblia? ¿No es Dios mismo el experto que nos habla a través de ella y nos explica cómo es Él para que le entendamos? ¿No hemos visto a Dios obrar en nuestras vidas y en las de los demás?

A veces, cerrar nuestra boca nos ayuda a ver las cosas de la manera en que Dios las ve.

- **Para buscar la voluntad de Dios.** Lo vemos en el ejemplo de Jesús en Lucas 6:12-13, cuando tuvo que elegir a los 12 apóstoles: «12 Cierta día, poco tiempo después, Jesús subió a un monte a orar y oró a Dios toda la noche. 13 Al amanecer, llamó a todos sus discípulos y escogió a doce de ellos para que fueran apóstoles». El silencio del monte durante la noche le ayudó a orar concentradamente.
- **Para aprender a dominar la lengua.** Tenemos muestras de la importancia de controlar la lengua en Proverbios 17:27-28; Eclesiastés 3:7 y Santiago 1:19,26. ¿No os pasa a

veces que estáis hablando con una persona y cuando ha terminado su intervención no sabéis lo que os ha dicho, porque estabais pensando en lo que le ibais a decir en lugar de atenderle? Las personas que callan, observan y escuchan son las mejores conversadoras, aunque parezca irónico; esto es así porque cuando te dicen algo, hablan acerca de lo que han escuchado.

Esto forma parte de la meditación: debemos acudir a la palabra de Dios en silencio y escucharle atentamente, para después – si es necesario – hablarle conforme a lo que Él ya nos ha dicho.

CONSEJOS PRÁCTICOS:

- 1) **«Retiros de un minuto».** Es decir, si te encuentras subiendo en el ascensor tú solo, aprovecha esos segundos para entonar una canción para Dios pensando en Él, dale las gracias por las cosas que ha hecho por ti durante el día, intercede por algo o alguien... No importa si estás en un lugar totalmente silencioso o apartado: consiste en **«buscar maneras de convertir la rutina en lo sagrado».**
- 2) **Programar un momento de silencio y retiro diarios.** Básicamente, es lo que usualmente llamamos “tiempo devocional”. El crecimiento más rápido y evidente se logra únicamente pasando un tiempo de adoración a Dios, estudio profundo y meditación en la Palabra día a día. Y como ya hemos mencionado cuando hablamos de otras Disciplinas, establecer una hora es esencial, porque por naturaleza tendemos a postergar las cosas.
- 3) **Tener un lugar especial.** El hermano Alfonso Boza tenía su lugar especial en Puerto Real: un banco al lado de un gran árbol; ahí se sentaba y meditaba sin molestias ni ruidos. Cualquier lugar podría ser ideal para ti, sólo tienes que buscarlo.
- 4) **Escaparse.** Si te es imposible encontrar un lugar así, una opción es escoger un momento al día en el que desconectar Internet, apagar el móvil, cerrar las ventanas de tu habitación, y, en resumidas cuentas, convertir ese lugar de tu casa en tu lugar especial. Susanna Wesley, madre de John Wesley, y de 13 niños más, se “escapaba” poniéndose un delantal encima de la cabeza; entonces, sus hijos sabían que ese era su tiempo a solas en el que no debía ser molestada.
- 5) **Compensar las responsabilidades cotidianas.** Si estás casado o casada, habla con tu cónyuge. Tal vez, él o ella podría quedarse un tiempo con los niños, y después os turnáis, para asegurarnos de que tenéis un tiempo de adoración al Señor a solas. No solo cuando se tienen hijos, sino en otras muchas ocasiones, podrías preguntarle a tu familia o amigos si no les importa atender tus obligaciones durante un momento para permitirte estar con Dios, y después devolverle el favor.

Me gustaría terminar este apartado con uno de los últimos párrafos del capítulo que escribe Donald:

«Quizá usted necesita quedarse a solas con Dios y resolver ciertos temas y cuestiones. Quizá esté en una crisis de fe que necesita tiempo para la oración, la meditación en la Palabra, el pensamiento profundo y mucho examen de conciencia. Hay demasiado en juego para descuidar el tema o tratarlo superficialmente. Si su cuerpo tuviera una urgencia, usted se tomaría el tiempo necesario para ocuparse de ella. No haga nada menos por una urgencia del alma».

EXTRA: La práctica del silencio no tiene el propósito de vaciar la mente, sino de llenarla de Dios. Salmo 4:4.

RECAPITULAMOS:

1. ¿En qué consiste el silencio?
 - a. En dejar de hablar nosotros para concentrarnos en Dios y en sus cosas.
 - b. En dejar de hablar.
 - c. En dejar de pensar.
 - d. A y C son correctas.
2. ¿En qué consiste el retiro?
 - a. En apartarnos del resto de la sociedad para fraternizar con los hermanos en la fe.
 - b. En apartarnos del ruido para concentrarnos en Dios.
 - c. En apartarnos del ruido para realizar más eficazmente nuestras tareas.
 - d. En apartarnos de la sociedad, pues todo lo que hay en ella es malo.

Respuestas:

a, b.

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

EL AYUNO

10 cosas que debes saber sobre el ayuno – Sam Storms. Coalición por el Evangelio.

<https://www.coalicionporelevangelio.org/articulo/10-cosas-que-debes-saber-sobre-el-ayuno/>

EL SILENCIO Y EL RETIRO

Cómo tener verdadero descanso en un mundo de saturación tecnológica – Josué Barrios.

Coalición por el Evangelio.

<https://www.coalicionporelevangelio.org/articulo/verdadero-descanso-mundo-saturacion-tecnologica/>