

Disciplinas espirituales que te ayudará a crecer en tu relación con Dios

¿Qué son las disciplinas espirituales?

Cuando los cristianos hablan sobre "disciplinas espirituales" usualmente se refieren a prácticas regulares que benefician nuestras vidas y producen frutos. Mucho es similar a la disciplina del ejercicio diario o leer, que producirán beneficios en nuestras vidas.

La Biblia no tiene una "lista espiritual de disciplinas" que deberíamos practicar, pero nos insta a hacer ciertas cosas de forma regular. Y cuando las hacemos, producen frutos en nuestras vidas. Estas son algunas de ellas.

1. Medita en la Palabra de Dios.

La palabra de Dios es la base de nuestra vida. En la escritura, Dios se revela a sí mismo. Si queremos conocer y disfrutar de Dios, el lugar para comenzar es su palabra.

Aparte de la Biblia, no podemos saber cómo es Dios.

Podemos ver algunos aspectos de Dios en la naturaleza y la creación, pero nunca miraremos a un árbol de roble o a una mariposa y saber que Dios es Santo, Soberano o Amoroso. Absolutamente, necesitamos la palabra de Dios, la única fuente de verdad espiritual invariable.

Acá está lo que las escrituras dicen sobre sí mismas

"Cuando se presentaban tus palabras, yo las comía; tus palabras eran para mí el gozo y la alegría de mi corazón, porque se me llamaba por tu nombre, oh Señor, Dios de los ejércitos."

Jeremías 15:16

El hecho de "ingerir" las palabras de Dios significa que las introducimos, escuchamos o leemos las palabras de Dios. Y cuando hacemos esto de forma consistente y meditamos en ellas, las palabras de Dios se convierten en una alegría y en el deleite de nuestros corazones.

En Salmos 1, hay dos fuerzas que moldearán nuestro pensamiento, bien sea el mundo o la palabra de Dios:

"¡Cuán bienaventurado es el hombre que no anda en el consejo de los impíos, ni se detiene en el camino de los pecadores, ni se sienta en la silla de los escarnecedores, sino que en la ley del SEÑOR está su deleite, y en su ley medita de día y de noche!"

(Salmos 1:1-2)

Podemos bien sea seguir el consejo del mundo o el consejo de la palabra. Salmos 1 nos dice que deberíamos hacer de la palabra de Dios nuestro deleite y meditar en ella consistentemente día y noche.

¿Qué significa meditar en la palabra de Dios?

Cuando se trata de disciplinas espirituales para la vida Cristiana, la primera cosa que debemos buscar incorporar en nuestras vidas es una meditación regular sobre las escrituras.

Meditar en la palabra de Dios significa meditarla, yacer en ella, digerirla y tenerla en nuestras mentes para poder aplicarla en nuestras vidas.

Charles Spurgeon, quien siempre ha sido bueno con las palabras lo explica de esta manera:



A algunas personas les gusta leer muchos capítulos al día. No los disuado de la práctica, pero me gustaría dejar mi alma remojando en una media docena de versos todo el día que enjuagar mis manos en varios capítulos. Oh, bañarse en un texto de las escrituras y dejarlo que enjabone tu alma hasta que sature tu corazón. Establece tu corazón en la palabra de Dios. Deja que tu naturaleza entera sea inmersa en ella como una tela en un tinte.

Dos formas en las que podemos hacer esto son leer o escuchar la palabra de Dios y memorizarla. No religiosamente, sino porque la amamos y nos bendice. Es como ingerir alimentos todos los días. No desayuno porque tengo que hacerlo. Me gusta la comida y me da fortaleza. Si no desayuno algunos días, no siento culpa (y obviamente están el almuerzo y la cena). Pero un desayuno saludable regular es bueno para ti.

Pasa tiempo con la Palabra de Dios cada día.

Nada es mejor para nosotros que pasar algún tiempo con la palabra de Dios cada día – incluso si es por un corto periodo de tiempo.

Recuerda, es mejor leer la Biblia 5 minutos al día que una vez al mes por una hora.

Algunos piensan que es muy difícil memorizar la palabra de Dios. Aquí hay una forma sencilla de comenzar. Escribe una escritura en una carta de 3x5 y léela dos o tres veces cada mañana (o a cualquier hora del día que te parezca mejor) como la primera parte de tu tiempo con el Señor. Haz esto a diario.

La próxima semana o dos semanas después, agrega un segundo verso a otra tarjeta de 3x5. Lee cada tarjeta dos o tres veces. Hay un montón de maneras para memorizar las escrituras .

Punto principal: toma la palabra de Dios, de la forma más apropiada para ti.

Algunos prefieren escuchar la palabra de Dios. Algunos la leen con un bolígrafo en la mano, subrayando, y colocando notas en los márgenes. Algunos leen estudios bíblicos y miran cada referencia. Pero toma la palabra y piensa en ella.

2. Agradece

“Dad gracias en todo, porque esta es la voluntad de Dios para vosotros en Cristo Jesús.”

1 Tesalonicenses 5:18

Podemos agradecer a Dios en todas las circunstancias porque él es Soberano sobre todas las cosas, él es infinitamente sabio y amoroso.

Él está en control de todas las cosas, nada puede suceder a menos que él lo permita, y en su infinito amor y sabiduría, él hace que todas las cosas funcionen juntas para nuestro bien como dice en Romanos:

“Y sabemos que para los que aman a Dios, todas las cosas cooperan para bien, esto es, para los que son llamados conforme a su propósito.”

(Romanos 8:28)

No tenemos que agradecer a Dios por el dolor, tragedia o tristeza pero podemos agradecerle que incluso en el medio de cosas horribles él nos ama y de algún modo hará que todas las cosas funcionen para nuestro bien.

Pero incluso, cuando Dios nos bendice o cuando la vida va bien podemos olvidar muy fácilmente agradecer a Dios por nuestras bendiciones. Así que una de las disciplinas espirituales para la vida cristiana es agradecer a Dios cada día.



Agradecer a Dios cada día

Trato de pasar algún tiempo agradeciendo a Dios antes de comenzar a pedir cosas. No es algo legalista, puedo orar primero si quiero, pero pienso en

Salmos 100:4:

“Entrad por sus puertas con acción de gracias, y a sus atrios con alabanza. Dadle gracias, bendecid su nombre.”

Una forma en la que trato de “entrar al trono con agradecimiento” es luego de pasar algún tiempo meditando en la palabra de Dios, usualmente trato de escribir una página con cosas por las cuales estoy agradecida en una agenda.

Comienzo por algo como, “Oh Señor, te agradezco por...” Y comienzo a escribir. Usualmente no es nada profundo. Puede ser algo tan simple como “Gracias por el día soleado” o “Gracias porque pude pasar tiempo con mi familia ayer”, o “Gracias por otro día de vida”.

O podría agradecer al Señor por sus bendiciones espirituales, como, “Gracias por salvarme” o “Gracias por pagar por todos mis pecados en la cruz”, o “Gracias por darme vida eterna”.

No escribo para que nadie más lea o se preocupe por su profundidad, solo quiero agradecer.

3 . Oración.

“Orad sin cesar”

(1 Tesalonicenses 5:17)

“Alégrese por la esperanza segura que tenemos. Tengan paciencia en las dificultades y sigan orando.” (Romanos 12:12)

“Por nada estéis afanosos; antes bien, en todo, mediante oración y súplica con acción de gracias, sean dadas a conocer vuestras peticiones delante de Dios.

(Filipenses 4:6)

Es complicado señalar la importancia de esta disciplina espiritual para la vida cristiana. La oración es simplemente pedir ayuda, fortaleza o provisión a Dios.

No deberíamos preocuparnos o “estar ansiosos por nada” Sino, traer todas nuestras necesidades y preocupaciones a nuestro Padre porque él nos ama.

“Humillaos, pues, bajo la poderosa mano de Dios, para que ÉL os exalte a su debido tiempo, echando toda vuestra ansiedad sobre ÉL, porque ÉL tiene cuidado de vosotros.

(1 Pedro 5:6-7)

Un corazón contrito y humillado no desprecia el Señor . Las oraciones dicen, “Padre, necesito tu ayuda. Necesito tu gracia. Necesito que me proveas. Que me des sabiduría y fortaleza. Que me guíes con mis hijos.

En vez de tratar de resolver mis problemas o calmar mi propia ansiedad, deberíamos llevarlos a nuestro Padre.

¿Por qué? Porque él se preocupa por nosotros – Él se preocupa genuina y verdaderamente por nosotros.

Recuerda, una “disciplina” es algo que hacemos regularmente. Así que no esperes hasta que estés en problemas

para orar. Hazlo cada día.



4. Dar.

"Que el primer día de la semana, cada uno de vosotros aparte y guarde según haya prosperado, para que cuando yo vaya no se recojan entonces ofrendas.

(1 Corintios 16:2)

"Pero esto digo: El que siembra escasamente, escasamente también segará; y el que siembra abundantemente, abundantemente también segará. Que cada uno dé como propuso en su corazón, no de mala gana ni por obligación, porque Dios ama al dador alegre. Y Dios puede hacer que toda gracia abunde para vosotros, a fin de que teniendo siempre todo lo suficiente en todas las cosas, abundéis para toda buena obra"

(2 Corintios 9:6-8)

Pablo motivó a los corintios a donar regularmente. No bajo ningún tipo de presión legalista sino libre y alegremente.

También hace falta una medida de disciplina sabia para hacer esto de forma alegre. Pero como ocurre con todos los mandamientos de Dios, cuando los obedecemos él nos bendice. Él no promete darnos un Cadillac, sino a "hacer que toda la gracia surja", y cubrir nuestras necesidades, y así "podamos abundar en las buenas obras".

Y cuando Pablo motivo a los corintios a donar en los pasajes antes mencionados, no fue por la ayuda de la iglesia, sino por los santos en Jerusalén que estaban atravesando una hambruna.

Proverbios 19:17 dice:

"El que se apiada del pobre presta al SEÑOR, y Él lo recompensará por su buena obra."

Y Jesús dijo:

"Dad, y os será dado; medida buena, apretada, remecida y rebosante, vaciarán en vuestro regazo. Porque con la medida con qué midáis, se os volverá a medir."

5. Servir.

"Pues si yo, el Señor y el Maestro, os lavé los pies, vosotros también debéis lavaros los pies unos a otros. Porque os he dado ejemplo, para que como yo os he hecho, vosotros también hagáis."

(Juan 13:14-15)

"Pero entre vosotros no es así, sino que cualquiera de vosotros que desee llegar a ser grande será vuestro servidor, y cualquiera de vosotros que desee ser el primero será siervo de todos."

(Marcos 10:43-44)

"Según cada uno ha recibido un don especial, úselo sirviéndoos los unos a los otros como buenos administradores de la multiforme gracia de Dios."

(1 Pedro 4:10)

Servir no puede ser técnicamente una "disciplina espiritual" pero la incluyo porque tenemos que practicarla regularmente, y en un sentido, requiere disciplina. Hay momentos en los que no sentiremos servir a otros y necesitaremos pedir gracia al Señor, luego "disciplinarnos" a nosotros mismos para servir incluso cuando no nos sentimos bien para hacerlo. Incluso usar nuestros dones puede requerir disciplina.

Mientras más obedecemos a Jesús a servir a otros, más alegría traerá a nuestras vidas.

A menudo podemos "ajustar" nuestro servicio, otras veces es más espontáneo. Pero creo que Jesús llama todos a intimar con él y servir a otros, bien sea que nos sintamos aptos o no, en la misma forma Dios nos llama a meditar regularmente en su palabra y orar, aunque a menudo no nos sintamos para hacerlo.

Recuerda, Dios nos da estas "disciplinas espirituales" para nuestra alegría y contentamiento en Él, Comienza de a poco. Construye hábitos.

"Tomado Biblia Vida "

