

“DISCIPLINAS ESPIRITUALES”

Meditación cristiana

(Filipenses 4:7-9)

INTRODUCCION:

La superficialidad predomina en nuestra era. La doctrina de la satisfacción instantánea es un problema primordial. La desesperada necesidad hoy no es por gente inteligente, o con talentos especiales, pero más bien gente que tenga profundidad, gente de corazón. La palabra “disciplina” se puede usar en diferentes maneras, como el tratamiento para corregir. Pero en este estudio queremos usarla en el sentido de “entrenamiento que produce un desarrollo de control propio y carácter” Hay cosas en la Biblia que podríamos llamar ‘disciplinas’, tales como la meditación en la palabra y obras de Dios, la oración, sumisión, servicio, estudio, ayuno, etc.

En esta lección veremos la diferencia entre la meditación bíblica y la meditación de otros grupos religiosos, el porque es importante meditar y como meditar.

MEDITACION CONFORME A LAS ESCRITURAS

- **La meditación que no es bíblica...**
 1. El tipo de meditación practicada por religiones del medio oriente
 - a. Como el hinduismo, budismo o meditación trascendental (sobrenatural)
 - b. Donde el objeto es experimentar verdad, paz o ser, sentir algo inexpresable
 2. El tipo de meditación practicada por los “místicos cristianos”
 - a. Como los menonitas, y otros encontrados en la religión católica y protestante
 - b. Estos meditan para “sentir una experiencia” con Dios, o para recibir algún tipo de revelación de Dios.
 3. Usualmente la religión del medio oriente y los “místicos cristianos” tratan de vaciar todo lo que tienen en la mente para encontrar o recibir la verdad en si mismos (una forma de meditación “subjetiva”)

- **La meditación que es bíblica...**
 1. Pensar, meditar o contemplar en la verdad o en la realidad que fue revelada
 2. Para ser mas especifico, el tipo de corazón que Dios desea del hombre es aquel quien medita en cosas como:
 - a. En el Señor – **Salmo 63:6**
 - b. Medita en las obras grandiosas de Dios – **Salmo 77:12**
 - c. Medita en la palabra de Dios – **Salmo 119:15, 23, 48, 97-99, 148**
 3. Poniéndolo en las palabras del apóstol Pablo, nosotros debemos de meditar, pensar en:
 - a. Todo lo verdadero, puro, justo, amable, todo lo que es de buen nombre y todo lo que tenga virtud alguna y digno de alabanza.
 4. El propósito de meditar es...
 - a. Alimentar espiritualmente al hombre en nuestro entendimiento y conocimiento de Dios y de su santa voluntad (no buscando algo que previamente no había sido revelado)

- b. Para dar al hombre gozo espiritual y fortaleza por medio de este tipo de alimento espiritual – **Salmo 1:1-3; Isaías 40:28-31**

[Entonces hemos visto la verdadera diferencia entre “meditación bíblica” y la meditación común practicada por otros grupos religiosos

1. La meditación bíblica piensa, reflexiona en cosas que ya han sido reveladas
2. En donde otro tipo de meditación están buscando por una nueva verdad para ser revelada

Entendiendo la diferencia, entonces ¿Por qué la meditación bíblica es muy importante?]

POR QUE DEBEMOS DE MEDITAR

- **Porque es una fuente de gozo y de fortaleza...**
 1. Esto lo hemos visto en los pasajes mencionados ya como – **Salmo 1:1-2; Isaías 40: 28-31**
 2. Con esto nos debería de motivarnos para pensar, meditar más a menudo.
- **Es una parte importante de nuestra transformación...**
 1. Nuestra meta como cristiano es de ser moralmente, espiritualmente y éticamente como nuestro Señor Jesucristo – **1ra de Corintios 11:1; Romanos 8:29**
 - a. Ser Santo como Dios lo es – **1ra de Pedro 1:14**
 2. Debemos de desarrollar un amor espiritual, maduro y puro, gozo, paciencia, bondad, mansedumbre y control propio –**Galatas 5:22-23; 2da Pedro 1:5-11**
 3. Este cambio esta transformación es posible cuando “pensamos, meditamos” en cosas apropiadas para un cristiano
 - a. En cosas de arriba
 - b. No en cosas del mundo, de la tierra – **Colosenses 3:1-2**
- **Muchos cristianos caen porque meditan, piensan en cosas equivocadas...**
 1. Ellos piensan “en cosas de la carne”, las cuales lleva a la muerte espiritual y enemistad con Dios – **Romanos 8:5-8**
 2. Sin embargo las personas que están en el mundo reconocen que uno no puede ser una persona espiritual si medita, hace cosas carnales.
 - a. **Un reciente estudio en la universidad de Stanford, un grupo llevó acabo una investigación científica la cual revelo que “lo que vemos” tiene tendencia a tener un efecto en nuestra imaginación, como aprendemos, y nuestra conducta. Primero, somos expuestos a una nueva conducta y caracteres. Siguiete, aprendemos o adquirimos estas nuevas conductas. El último paso más crucial, es que adoptamos estas conductas como nuestras. Uno de los aspectos mas críticos del desarrollo humano es que necesitamos entender de la influencia de “lo que vemos repetidamente” y “repetida verbalizacion” esta transformando nuestro futuro. La información nos llega sin ningún daño, casi sin darnos cuenta, básicamente todos los días, pero no tenemos ninguna reacción a esta información hasta después, cuando nos damos cuenta la base de nuestras reacciones. En otras palabras, nuestros sistemas de valores se están siendo formado sin darnos cuenta concientemente de nuestra parte de lo que esta pasando.** (Seeds Of Greatness, Denis Waitley, pagina 47-48)
 - b. **“Somos lo que vemos y pensamos”** (pagina 45)

- c. **“Si un comercial de sesenta segundos, por repetición, puede vendernos un producto, entonces ¿no es tan difícil o imposible para que un programa de televisión de sesenta minutos, por repetición, puede vendernos una estilo de vida?”**

[Si como cristianos queremos tener éxito, entonces debemos de meditar en cosas espirituales, en las obras de Dios. Finalmente unos puntos en....]

COMO PODEMOS MEDITAR

- **Teniendo mucho cuidado de que llenamos nuestras mentes...**
 1. Referencia a los estudios de la universidad de Stanford (véase arriba)
 2. El primer pasó para la apropiada meditación esta en lo que seleccionamos para leer y ver.
 3. Llenemos nuestras mentes con cosas positivas y pensamientos espirituales si queremos:
 - a. Renovar nuestras mentes.
 - b. Ser transformados.
 4. No tiene que ser estrictamente a la palabra de Dios, como dijo el apóstol Pablo: “todo lo que es...”
 - a. Existen libros, películas, programas de televisión, etc., todo aquello que cae en la categoría de digno y alabanza.
 - b. Si en duda, buscar el consejo de otros cristianos de todo aquello de buen nombre.

- **Por medio de la palabra de Dios...**
 1. Enfocarnos en la palabra de Dios es algo primordial – **Salmos 1:2**
 2. Leer la y contemplarla cada día o simplemente leemos nada mas para terminar con el material – **Salmos 1:2; 119:15**
 3. Leerla con una oración en nuestros corazones – **Salmos 119:18**
 4. Cuando la leamos, ocasionalmente leámosla en voz alta
 - a. Leyendo la palabra de Dios despacio y con audible (murmurándola) nos ayuda a enfocarnos en las palabras en nuestras mentes.
 5. Cuando leemos las escrituras, podría preguntarse lo siguiente:
 - a. ¿Realmente contemplamos, analizamos, meditamos en lo que hemos leído?
 - b. ¿Buscamos en realidad aplicar lo que hemos leído a nuestras vidas cotidianas y como interactuamos con otros?
 - c. ¿Hay algo que debo de parar de hacer a la luz de lo que he leído?
 - d. ¿Hay una práctica, manera de vivir que debo de comenzar?
 - e. ¿Hay un hábito o actitud que debo de cambiar o ajustar a la luz de lo que he leído?
 6. En otras palabras: **“Detener la palabra de Dios en nuestros corazones hasta que afecte cada aspecto de nuestras vidas....esto es meditación”**

- **En soledad...**
 1. La necesidad de meditar en las obras y palabra de Dios crea en nosotros una necesidad de alojarnos mentalmente.
 - a. Pero parece que la idea de estar solos petrifica a muchas personas
 - b. Ejemplo: Un niño recién llegado a una nueva venciad dice: “Nadie quiere jugar con migo”. Es por eso que compramos radios que podemos amarrarlos en nuestras muñecas y audífonos para nuestros oídos para que cuando no hay nadie tan siquiera no estemos condenados al silencio
 2. Sin embargo el silencio no es malo, únicamente si estamos pensando, meditando en Dios.

- a. Jesucristo tomo el tiempo para estar solo – **Lucas 6:12; Mateo 14:13,23; Marcos 6:31; Mateo 26:36-46**
 - b. El propósito de esta soledad mental es para estar preparados para lo que tengamos que decir en el momento correcto – **Proverbios 25:11; 1ra de Pedro 3:15; Colosenses 4:6;** (leer)
 - c. La persona disciplinada es aquella que pueda hacer lo que se necesita cuando se necesite, en otras palabras la marca de un equipo de campeonato de basketball es que este equipo pueda apuntar puntos cuando los necesite.
3. En un nivel practico, necesitamos de tomar ventaja de los pequeños momentos de soledad que tenemos en nuestras vidas cotidianas.
 - a. Considerando las mañanas antes de que el resto de la familia se levante, tenemos un momento donde podemos aprovechar del silencio y meditar en las obras y palabra de Dios.
 - b. En nuestra trayectoria hacia el trabajo, cuando nos encontramos con el tráfico de la mañana, esos momentos de soledad y quietud son momentos en que podemos reflexionar y reorientar nuestras vidas como cristianos.

CONCLUSION:

1. En **Salmos 19:14** vemos a David orando – ***“Sean gratos los dichos de mi boca y la meditación de mi corazón delante de ti, Oh Jehová, roca mía, y redentor mío.”***
2. Lo que Dios nos manda es que meditemos, pensemos, reflexionemos en cosas que son buenas, honestas, verdaderas, cosas puras, amables, en cosas de buen nombre, cosas con virtudes y dignas de alabanzas en esto debemos de pensar.
3. Si usted no es un cristiano, o se ha alejado de Dios, entonces hay algunas cosas en particular las cuales debe de reflexionar, meditar:
 - a. ¿En que estado esta delante de Dios?
 - b. ¿Qué pasaría si usted fuera morir hoy?
 - c. ¿Qué es lo que tiene que hacer para encontrarse en la gracia de Dios?
 - d. ¿Por qué demorar más, y dejar todo para otro día?

Victor Alvarado
Long Beach CA 90802
USA