



NAC-USA
DEVELOPMENT
INSTITUTE

Disciplinas
espirituales

Leer las
Escrituras

Ayunar

El estar
solo y el
silencio

GUIÓN DE MITAD DE SEMANA

2018

Octubre

Sesión 1 – Disciplinas espirituales

Hola, y bienvenidos a nuestra primera sesión de mitad de semana de octubre. Los Servicios Divinos de este mes se enfocarán en cómo podemos experimentar la presencia de Dios hoy y cada día. Dios está en todas partes porque Él es omnipresente. Entonces, podríamos pensar, ¿no debería ser fácil experimentar a Dios?

Experimentar a Dios requiere una consciencia de Su presencia, así como una conexión con Él. En el transcurso de nuestra vida, nuestra relación con Él puede profundizarse cuando nos esforzamos por hacer que esta conexión sea más fuerte. Así es como nuestra fe madura.

En este camino de convertirnos cada vez más como Jesús, debemos compararnos constantemente con el ejemplo que Él nos ha dado. Y, al ver el ejemplo de Jesús, podemos ver que Él regularmente ejercía disciplinas espirituales —o hábitos— para conectarse con Su Padre. Jesús oró, ayunó, estudió las Escrituras, y practicó el estar solo, por nombrar algunas. Todas estas son disciplinas espirituales y se espera que nosotros también las practiquemos.

Tal vez han escuchado el término «disciplinas espirituales». Este término, «disciplina», usualmente evoca ciertos sentimientos negativos porque podríamos asociar esta palabra con un castigo o con ser reprochados, como uno disciplinaría a un hijo después de haber hecho algo equivocado. Pero en este contexto, la palabra «disciplina» se refiere al entrenamiento y a la dedicación para crear buenos hábitos. Las disciplinas espirituales no se tratan de un castigo. Son comportamientos y actividades que nos equipan para mantener, de manera sostenible, una profunda relación con Dios.

En su primera carta a Timoteo, el Apóstol Pablo compara lo que podríamos llamar «entrenamiento espiritual» con el entrenamiento físico. En el capítulo 4, leemos: «[...] Ejercítate para la piedad; 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» (1 Timoteo 4:7-8).

Podrían pensar: «Bueno, ese tipo de entrenamiento espiritual está previsto para los ministros instituidos o para las «personas santas». Pero eso no es verdad. Un verdadero seguidor de Jesús anhela conocer el corazón de Dios. El salmista dice en el capítulo 42 que: «Como el ciervo anhela las corrientes de agua, así suspira por ti, oh Dios, el alma mía. Mi alma tiene sed de Dios, del Dios viviente [...]» (Salmos 42:1-2 LBLA). ¿Podemos decir también que nuestra alma tiene *sed* de Dios? Él creó en nosotros una necesidad de conexión con Él, pero nos da el libre albedrío para elegir amarlo o no. Si has elegido amar a Dios con todo tu corazón, mente y alma, y esforzarte por tener una comunión eterna con Él, entonces necesitas creer y seguir las enseñanzas y el ejemplo de Su Hijo. Para ser discípulos de Jesús, debemos ser «disciplinados» en Sus enseñanzas.

Claro, las disciplinas espirituales pueden ser un reto. Requieren que uno sea intencional y ejercite el dominio propio. Ser un discípulo de Jesús requiere que estemos abiertos a Sus enseñanzas, y sí, incluso a la corrección y, por tanto, a la transformación. Por sí solas, las disciplinas espirituales como una actividad o comportamiento no nos transforman. No se trata de tachar puntos de una lista de comportamientos para que podamos sentirnos satisfechos. En otras palabras, las disciplinas espirituales no son un fin, sino los medios para llegar a él.

No nos hacemos piadosos porque practicamos disciplinas espirituales, sino más bien por la obra que Dios hace en nosotros cuando intencionalmente reservamos tiempo y espacio para conectarnos con Él a través de las disciplinas espirituales. Tales hábitos espirituales nos permiten colocarnos ante Dios para que Él pueda transformarnos. El crecimiento y la transformación necesarios sólo pueden suceder cuando nuestros motivos son genuinos y sinceramente queremos conectarnos con Dios, en lugar de tratar de «proyectar una imagen» o querer impresionar a nuestros prójimos.

Además de las disciplinas que mencione al principio —incluyendo la oración, el ayuno, las Escrituras y el estar solo—, también existen otras disciplinas tales como adorar, obedecer, servir, confesar, dar y meditar. Este mes, exploraremos las disciplinas espirituales de estudiar las Escrituras, ayunar, así como el estar solo y el silencio. A medida que pienses en cada una de estas disciplinas, recuerda que no sólo se trata de la actividad en sí, sino de la actitud y del motivo con el que abordamos esa disciplina.

Las disciplinas espirituales no son sobre *hacer*, sino sobre *ser*. Por ello, te animo a que intencionalmente dediques tiempo y espacio para estar con Dios, para que Él te pueda transformar para ser más como Jesús.

Sesión 2 – Leer las Escrituras

Bienvenidos nuevamente. Hoy veremos cómo experimentamos la presencia de Dios al leer las Escrituras.

Ahora, antes de pensar: «Oh genial, ¿quieres que memorice la Biblia?», de eso no se trata. Se trata de construir un gran hábito que sea para *tu* beneficio. Tal vez sientes que no conoces las Escrituras, o que son muy difíciles de leer. Pero sospecho que sabes más de lo que crees.

Por ejemplo, probablemente conozcas la frase: «Jehová es mi pastor; nada me faltará». Eso es del Salmo 23, uno de los muchos Salmos hermosos escritos por David en las Escrituras. Es un gran recordatorio de que el Señor está con nosotros y que proveerá para nosotros.

Uno de mis versículos bíblicos favoritos proviene de Proverbios 3:5-6: «Fíate de Jehová de todo tu corazón, y no te apoyes en tu propia prudencia. Reconócelo en todos tus caminos, y Él enderezará tus veredas». Esto alienta nuestra necesidad a confiar en el Señor y no en nuestras propias ideas. Si abiertamente lo colocamos a Él en primer lugar, Él enderezará nuestras vidas de la mejor manera.

Leer la Biblia puede parecer intimidante. Es un libro grande. En realidad, es una compilación de 66 libros: 39 en el Antiguo Testamento y 27 en el Nuevo. Por ello, los animo a que no la vean como a otros libros, donde uno se sienta y lee todo en unas cuantas sesiones. De hecho, leerlo de principio a fin, desde Génesis hasta Apocalipsis, probablemente no sea la mejor manera de abordarlo. Dado que el aspecto más importante de las Escrituras es sobre Jesús, un buen lugar para comenzar es con los cuatro Evangelios: Mateo, Marcos, Lucas y Juan.

Tal vez pienses: «No tengo tiempo para eso». Bueno, intenta añadir la lectura de la Biblia a tu vida de manera simple. Por ejemplo, reemplaza unos cuantos minutos de revisar las redes sociales con la lectura de uno de los Evangelios durante cinco o diez minutos, ¡o más! Si estás esperando el tren o el autobús, o tal vez que llegue un amigo, lee un capítulo de Juan en tu teléfono. Puedes descargar aplicaciones como Bible Gateway, Blue Letter Bible, o simplemente usa tu buscador web. Cualquiera que sea la forma de la Biblia que uses, leer unos cuantos versículos puede cambiar toda tu perspectiva de la vida.

Por ejemplo, cuando leas: «Porque de tal manera amó Dios al mundo, que ha dado a su Hijo unigénito, para que todo aquel que en Él cree, no se pierda, mas tenga vida eterna» (Juan 3:16), considera cuánto amor realmente tiene Dios por nosotros que estuvo dispuesto a dar a Su único Hijo para salvarnos.

O cuando Jesús dijo: «Nadie tiene un amor mayor que éste: que uno dé su vida por sus amigos» (Juan 15:13 LBLA), ¡reconozcamos que Jesús estaba hablando sobre cuánto amor Él tiene por nosotros! Las Escrituras fueron dadas para que hagamos uso de ellas. Entonces, ¡utilicémoslas!

Los animo a que hagan que leer las Escrituras sea un hábito diario, al igual que el ejercicio u otros hábitos positivos. Sólo cinco minutos al día es un buen comienzo. Y luego construir desde allí.

Hay muchos beneficios al leer las Escrituras intencionalmente, como ayudarte a conocer a Dios, apreciar Su fidelidad a la humanidad y ver el plan de Dios a lo largo de la historia.

Leer las Escrituras también puede:

- Ayudarnos a aprender sobre Jesús
- Mostrarnos cómo amar a los demás
- Renovar nuestra esperanza
- Fortalecer nuestra fe

El Apóstol Juan lo resumió bien cuando completó su relato del Evangelio: «[...] Pero éstas se han escrito para que creáis que Jesús es el Cristo, el Hijo de Dios, y para que creyendo, tengáis vida en su nombre» (Juan 20:31).

Leer las Escrituras también nos conecta con otras disciplinas espirituales.

Por ejemplo, con respecto a la disciplina de la oración, el capítulo 17 de Juan nos esclarece cómo Jesús oró al Padre. Vemos la importancia de la unidad cuando Jesús oró: «Mas no ruego solamente por éstos, sino también por los que han de creer en Mí por la palabra de ellos, para que todos sean uno; como Tú, oh Padre, en Mí, y yo en Ti, que también ellos sean uno en Nosotros; para que el mundo crea que Tú me enviaste» (Juan 17:20-21). Nosotros también debemos orar por la unidad de la misma manera en la que Jesús oró por ella, ¡porque realmente es importante!

Otra disciplina que las Escrituras inspiran es la adoración. Una canción, que cantamos a menudo: «El Señor es mi luz», en realidad proviene del Salmo 27: «El Señor es mi luz y mi salvación; ¿a quién temeré? El Señor es la fortaleza de mi vida; ¿de quién tendré temor?» (Salmos 27:1 LBLA).

¡Qué manera tan poderosa de alabar al Dios todopoderoso que es nuestra luz y salvación, y la fuerza de nuestra vida!

Por lo tanto, a medida que practicas el hábito de leer las Escrituras en conjunto con otras disciplinas espirituales, descubrirás que el Señor realmente te ama, está contigo y te quiere con Él por toda la eternidad. Eso es lo que significa experimentar Su presencia cada día.

Sesión 3 – Ayunar

¡Bienvenidos nuevamente! En esta sesión, continuaremos aprendiendo sobre las disciplinas espirituales, centrándonos en la disciplina de ayunar. Este no es un término del que hablemos mucho, entonces examinémoslo más en profundidad.

Ayunar significa abstenerse voluntariamente de comer, o de realizar alguna otra actividad regular, como pasatiempos o redes sociales, por el bien de un propósito espiritual.

En las Escrituras, encontramos muchos ejemplos de ayuno tanto en el Antiguo como en el Nuevo Testamento. Aquí, ayunar a menudo tomaba la forma de abstenerse de comer, y era una práctica utilizada para una variedad de propósitos espirituales. Por ejemplo, el rey de Nínive y su pueblo ayunaron y oraron para arrepentirse (Jonás 3:5-10). La profetisa, Ana, ayunó para adorar a Dios (Lucas 2:37). Pablo y Bernabé ayunaron para buscar la sabiduría de Dios para los líderes recién designados en la iglesia (Hechos 14:23). Y Jesús ayunó en el desierto para prepararse para llevar a cabo la obra de Su Padre (Mateo 3:16-4:4). En cada uno de estos ejemplos, estas personas se volvieron a Dios por un propósito y utilizaron el ayuno como un medio para enfocarse intencionalmente en Él.

Podríamos preguntarnos: ¿se nos ordena que ayunemos? En ninguna parte de la Biblia dice explícitamente que los cristianos deben ayunar. Pero si examinamos las enseñanzas de Jesús, y Su propio ejemplo de ayuno, podemos ver que Él tiene la expectativa de que Sus discípulos ayunarán en cierto punto. Él entendió al ayuno como una práctica que Sus seguidores pueden usar en sus vidas para enfocarse nuevamente en Dios.

Jesús incluso habló con los discípulos sobre el ayuno. En Mateo capítulo 6, Él les dice: «Cuando ayunéis, no seáis austeros, como los hipócritas; porque ellos demudan sus rostros para mostrar a los hombres que ayunan [...]. Pero tú, cuando ayunes, unge tu cabeza y lava tu rostro, para no mostrar a los hombres que ayunas, sino a tu Padre que está en secreto; y tu Padre que ve en lo secreto te recompensará en público» (Mateo 6:16-18).

Verán, los fariseos a menudo se esforzaban por hacer que los demás supieran de su ayuno para que fueran vistos como piadosos. Pero en esta enseñanza, Jesús les dice a Sus discípulos que cuando ayunen, no deben

llamar la atención a sí mismos; y esto también aplica para nosotros. Si tomamos la decisión de ayunar en nuestras propias vidas, Dios siempre debe ser el centro. Él es nuestra razón principal para ayunar.

Una enseñanza similar sobre ayunar de la manera correcta se puede encontrar en Isaías 58. En este capítulo, las personas se preguntaron por qué su sufrimiento y abstención de comida no atrajeron la atención de Dios. A través del profeta Isaías, Dios les dice a las personas que Él no acepta su ayuno. Ellos creían que su ayuno los hacía ver como creyentes obedientes, pero Dios sabía que su ayuno no los cambió. Si bien, ellos ayunaban y creían que estaban actuando correctamente, todavía persistían en sus viejas costumbres: hacían lo que querían, ya fuera correcto o incorrecto; explotaban a sus siervos; peleaban entre sí; y no alimentaron al que tenía hambre ni ofrecieron refugio a quienes lo necesitaban. Su ayuno no tuvo un efecto espiritual en ellos. Dios no necesitó que las personas ayunaran por mantener la ley; Él quiso que el propósito de su ayuno fuera servir a los demás, salir y *hacer* algo. Pero, en cambio, ellos ayunaron para obtener lo que *ellos* querían y para verse bien ante los ojos de Dios. Su enfoque no era glorificar a Dios, sino a sí mismos.

Ayunar es una manera bíblica de verdaderamente humillarse a sí mismo ante los ojos de Dios. Sí, es posible que sintamos un poco de dolor o incomodidad por lo que hemos decidido abandonar, pero no se trata sólo de saltarse las comidas o tomarse un descanso de las redes sociales: ayunar tiene un propósito más profundo. Es una acción intencional para mejorar nuestra relación con Dios. Durante nuestro ayuno, nos esforzamos por estar internamente en constante oración, adoración y veneración a Dios. Esto dirige nuestro enfoque a Él y nos ayuda a ayunar de una manera que agrade a Dios. Es una oportunidad para ver las cosas y a las personas de la manera en la que Dios las ve. Es una oportunidad para dejar de pensar en nuestras propias necesidades o placeres y, en cambio, ser sinceros en nuestras conversaciones, ayudar a los demás y dar alegremente.

De lo que sea que nos abstengamos cuando ayunamos, lo reemplazamos con acciones dedicadas a Dios. Cuando ayunes de esta manera, no debes sentirte triste por aquello a lo que has renunciado, sino que puedes experimentar gran gozo porque sabes que Dios te sostiene y asegura tu futuro. Cabe señalar que en Isaías 58, Dios le prometió a Su pueblo que, si ayunaban adecuadamente, Él los guiaría y tendría complacencia en ellos, y ellos serían el fundamento de muchas generaciones. ¿No es maravilloso? Dios también nos hace estas promesas para nuestro futuro cuando lo glorificamos con nuestro ayuno.

Por lo tanto, cada vez que exploremos pasajes de la Biblia que incluyan comida, o ayuno de comida, podemos recordar a Jesús. En el Evangelio de Juan, capítulo 6, Él les dice a los discípulos: «Yo soy el pan de vida; el que a mí viene, nunca tendrá hambre; y el que en mí cree, no tendrá sed jamás» (Juan 6:35). Por supuesto, Jesús no estaba hablando sobre no tener que comer nunca más para que nuestro cuerpo pueda vivir. Él está hablando de la vida eterna. Él está hablando de la presencia de Dios y de nuestra capacidad para tener una relación con Él. En la sociedad, nos persuaden constantemente a satisfacer nuestros apetitos y deseos. Y, sin embargo, esto podría ser el porqué debemos ayunar en nuestras vidas. Nuestro ayuno: ya sea de comida, pasatiempos, tecnología, u otra cosa, revela las cosas que nos controlan. ¿Son esas cosas terrenales o celestiales? Durante un ayuno, elegimos dejar a un lado las cosas terrenales y acercarnos a Dios. Cuando moramos en Su presencia, Él se convierte en el enfoque más importante de nuestras vidas. Él es todo lo que necesitamos. Estamos completamente satisfechos en Él. Entonces, cuando ayunes, puedes recordar lo que es realmente esencial en tu vida: una relación eterna con el Trino Dios.

Sesión 4 – El estar solo y el silencio

«[...] pero el Señor no estaba en el viento [...] el Señor no estaba en el terremoto [...] [y] el Señor no estaba en el fuego. Y después del fuego, el susurro de una brisa apacible» (1 Reyes 19:1-19 LBLA).

¡Bienvenidos! En esta última sesión, hablaremos sobre las disciplinas de estar solo y el silencio. El versículo bíblico que acabo de leer es un extracto de 1 Reyes, capítulo 19: el relato de Elías yendo al desierto y hasta el Monte Horeb para experimentar la presencia de Dios. Pero Elías no es el único ejemplo de soledad y silencio en la Biblia. En el Nuevo Testamento, a menudo leemos que Jesús se apartaba para orar y buscar la guía de Dios (Mateo 14:23, Marcos 6:46, Lucas 6:12, Marcos 1:35, Lucas 5:16).

Entonces, ¿cómo pueden el estar solo y el silencio tener un lugar en nuestras vidas? ¿Para qué sirven, además del tiempo de oración? ¿Y quién tiene tiempo para sentarse en silencio de todos modos?

Comencemos por pensar en esta disciplina de una manera muy práctica. ¿De qué manera practicarías esto en tu vida diaria?

Para practicar las disciplinas de estar solo y el silencio, primero, busca un espacio sagrado, un lugar apartado para Dios. Esto no sólo es un espacio físico, sino también un *tiempo* apartado para Dios. Luego, decide cuánto tiempo dedicarás a estar en silencio. Recuerda, la cantidad de tiempo no es tan importante como lo es la regularidad. Presta atención a tu cuerpo, siéntate en una posición cómoda pero alerta. Usa una oración simple que exprese tu deseo de la presencia de Dios, tal como: «Aquí estoy, Señor». Esta frase te ayudará a recobrarte de la distracción.

El estar solo y el silencio, como todas las disciplinas, no requieren «más» de nuestro tiempo: requieren intención y práctica. Si se te dieran dos horas más al día, es probable que las llenes con las mismas cosas que llenas las otras 24 horas. Practicar la soledad es *elegir estar solo y no hacer nada*, renunciar a los logros. Y el silencio lo completa. Hasta que entremos en la quietud, el mundo a nuestro alrededor aún exige nuestra atención y nos distrae.

Esto puede ser algo muy difícil de hacer en una sociedad que exige productividad y logros. Pero estando solos, estamos libres de las exigencias humanas y podemos enfocarnos en Dios, en quien queremos vivir, movernos y tener todo nuestro ser (Hechos 17:28).

Para practicar el estar solo y el silencio, tenemos que dejar ir. En el Salmo 46:10, leemos: «estad quietos, y conoced que yo soy Dios [...]». La palabra hebrea para «estar quietos» significa literalmente «soltar algo». Entonces, ¿qué estás sujetando que necesitas soltar?

Tal vez es el **control**. Quizás pensamos que, si nos alejamos de todo lo que sucede en nuestra familia o en el trabajo por sólo 15 minutos, todo se vendrá abajo. ¿Podemos aceptar el hecho de que no somos indispensables? ¿Podemos confiar nuestras vidas a Dios, lo suficiente como para desconectarnos?

Otro podría ser el **miedo**. ¿Te intimida la idea de sentarte solo en completo silencio? El estar solo y el silencio son aterradores porque al eliminar todo lo demás, somos muy vulnerables en ese momento. Cuando me desconecto de todo lo que sucede en el mundo, y me siento en silencio y estando solo, somos únicamente Dios y yo. ¿Y si, en ese silencio, resulta que realmente hay muy poco entre Dios y yo? Tal vez tememos que Dios no aparecerá en nuestro tiempo de quietud. Necesitamos dejar ir nuestros temores y darnos cuenta de que, en estos momentos, simplemente estamos aceptando lo que Dios nos ofrece. Tenemos que dejar de tratar de usar nuestros esfuerzos y, en cambio, recibir lo que Dios quiera darnos, colocándonos a merced de Su tiempo.

También tenemos que dejar a un lado nuestra **identidad percibida** —la manera en la que nos autodefinimos según nuestros roles y responsabilidades—. La pregunta es, ¿quién eres cuando no estás haciendo nada? ¿De qué manera te describirías si no pudieras hacer referencia a tu trabajo, escuela, pasatiempos o tus relaciones de familia? En la soledad y el silencio no podemos correr de regreso a las distracciones de nuestras vidas que nos hacen creer que valemos algo ante nuestros ojos, o ante los ojos de los demás. En la soledad y el silencio, nuestro viejo ser muere y la nueva vida que tenemos en Cristo se esclarece más. ¿Quién dice Dios que soy yo?

Bien, una vez que dejamos ir todas estas cosas, ¿qué sucede estando solos y en silencio?

Notamos lo que es verdadero. Si regresamos brevemente al relato de Elías en el desierto, dice que Elías se desplomó bajo un enebro y durmió. Después, un ángel lo despertó y le dijo que comiera para ganar fuerzas para el camino que tenía por delante. Cuando dejamos atrás nuestras distracciones y nos sentamos en silencio, ¿qué notamos sobre nosotros mismos? ¿Estamos agotados? ¿Nos dirigimos a un encuentro con Dios en momentos de alegría o dolor? Cuando Dios le preguntó a Elías qué estaba haciendo en el desierto, Elías le dijo a Dios exactamente dónde estaba en la vida —lo bueno, lo malo y lo feo— cuando dijo: «He tenido mucho celo por el Señor, Dios de los ejércitos; porque los hijos de Israel han abandonado tu pacto, han derribado tus altares

y han matado a espada a tus profetas. He quedado yo solo y buscan mi vida para quitármela» (1 Reyes 19:10 LBLA). ¿Te identificas?

A veces necesitamos vernos a nosotros mismos por lo que somos y nombrarlo en la presencia de Dios. Después, en silencio y estando solos, podemos **dar espacio** a esas emociones. Ya sea agradecimiento, alegría, enojo o dolor; percatarse y dar espacio a estos sentimientos en la presencia de Dios profundiza nuestra relación con Él. También podemos ver que lo mismo sucede cuando leemos los Salmos. David no duda en expresarle a Dios sus muy crudas emociones y confusión. Pero a medida que continuamos leyendo, vemos que en estos momentos David obtiene de Dios una fortaleza y consuelo muy reales para continuar. Como un pastor, a menudo solo con sus ovejas, David pasó muchos momentos estando solo y en silencio, tal vez dedicando tiempo y espacio para desarrollar las diversas bellas emociones de las que leemos en los Salmos.

La manera en la que Dios se revela a nosotros en tales momentos es muy personal, y tal vez incluso inexplicable. Pero a medida que practicamos estas disciplinas, aprendemos a reconocer Su presencia y Su guía. Comprenderemos que el amor de Dios nos recibe tal y como somos.

Y finalmente, nuestro tiempo estando solos y en silencio también nos **da perspectiva**. La soledad y el silencio nos llevan de regreso a nuestro Creador. Como el salmista dijo: «Cuando veo tus cielos, obra de tus dedos, la luna y las estrellas que tú formaste, digo: ¿Qué es el hombre, para que tengas de él memoria?» (Salmos 8:3-4). Cuando nos enfocamos en la inmensidad y poder de Dios, comenzamos a vernos de la manera correcta. Comenzamos a notar Su mano en nuestras vidas. Y una vez más podemos usar las palabras del salmista: «Te alabaré, porque formidables y maravillosas son tus obras; estoy maravillado y mi alma lo sabe muy bien» (Salmos 139:14). Nuestro tiempo estando solos y en silencio también nos puede preparar para escuchar la palabra de Dios en el Servicio Divino, y especialmente prepararnos para la Santa Cena. Se necesita tiempo lejos del ruido y del desorden de la vida para reconocer, arrepentirse y confesar nuestros pecados a Dios.

A medida que concluimos esta serie sobre disciplinas espirituales, los animo a apartar tiempo y espacio para experimentar la presencia de Dios en la oración, al leer las Escrituras, al ayunar y al estar solos, para crear hábitos profundamente arraigados que intensifiquen nuestra relación con Él y nos permitan sentir Su mano en nuestra vida.