

PENSANDO DE NUEVO LAS DISCIPLINAS ESPIRITUALES

Profesor: Rev. Javier Gómez Marrero, DMin

SF503: Iniciación en Dirección Espiritual

Estudiante: Edgardo Rodríguez

La disciplina de la meditación

¿Cuál es la manera en que su iglesia practica y fomenta dicha disciplina?

Lamentablemente en las iglesias que he pertenecido no han puesto en práctica esta disciplina. Creo que la han confundido o mezclado con la disciplina de la oración, pero no recuerdo que hayan promovido la disciplina de la meditación como disciplina individual. Recuerdo escuchar comentarios como: "Meditar es malo"; Los cristianos oramos, no meditamos", "Los que meditan son los chinos". El libro de Foster sobre Celebración de la Disciplina menciona que la meditación es en términos simples, la capacidad de oír la voz de Dios y obedecer su palabra. En el manual ("handbook") al estar en inglés, dice: "the ability to hear God's voice and obey his word". Aunque signifiquen lo mismo, al leerlo en inglés vino a mi mente "habilidad" "poner en prácticas tus habilidades". Yo personalmente, en el deporte me digo mucho a mí mismo "practica tus habilidades". Al unir todo esto, puedo hacer mi propia definición sobre meditación cristiana. Muy similar a la definición de Foster, mi definición de meditación es: "la práctica de escuchar la voz de Dios" Como menciona la lectura, aprendemos a meditar, meditando. Entonces, practico la meditación. Practico el silencio de la meditación. Las posturas que me hagan sentir más cómodo y revelen mi intención; Practico la

meditación utilizando mi imaginación. Todas estas herramientas las uso en mi practica de meditación y desarrollo la habilidad de escuchar por su gracia la voz de Dios.

¿Qué cosa(s) usted aconsejaría a su iglesia añadir o hacer diferente a la luz de lo aprendido?

Hemos perdido terreno por falta de conocimiento. Por ejemplo, el arcoíris tiene un significado hermoso donde Dios le dice a Noe que es para acordarse de su pacto. Por los nuevos movimientos que han salido hoy día, nadie se pone una camisa de un arcoíris. De igual forma, muchos cristianos son reacios al termino meditación porque es una práctica “del mundo”. Son muchos los versículos bíblicos donde se nos exhorta meditar en su palabra, en sus obras o en su creación. La meditación como el arcoíris, es parte de nuestra historia religiosa. La meditación es una disciplina muy poderosa en nuestra relación con Dios.

Una manera muy poderosa de recuperar estos terrenos es la educación. Debemos educar nuestros lideres para que enseñen la meditación como disciplina. Presentar los versículos donde se nos dice que meditemos. Establecer las diferencias entre la meditación en otras culturas y nuestra meditación según la Biblia. Enseñar sobre las posturas. Si mi cuerpo es de Dios no hay postura que yo haga que sea mala.

Utilizamos la postura que más cómodos nos sintamos y la que refleje nuestra intención. Si mi cuerpo es de Dios, mi mente también. Utilizo todos los recursos de mi mente para conectarme con Dios; utilizo mi imaginación. Además de utilizar la Biblia como el recurso principal para educar a mi Iglesia, también podemos presentar el libro de Foster. Hacer un resumen de esta diciplina según el libro para mostrar que no es una idea de nosotros.

La disciplina del retiro

¿Cuál es la manera en que su iglesia practica y fomenta dicha disciplina?

En mi experiencia, la mayor parte que utilizamos la palabra retiro es para referirnos a un campamento de 3 días en un fin de semana (por cierto, muy buenos). Además, se utiliza retiro para un servicio especial un sábado con un tema en específico. También, usan este término para exhortar a los miembros a realizar un retiro individual. La persona saca un día probablemente en ayunas y se encierra 5 a 8 horas para conectarse con Dios. Yo mismo he practicado el retiro de en esas formas. La lectura nos amplía la visión que tenemos del retiro y la hace más accesible. No nos tenemos que limitar a los tres días de retiro para practicar esta disciplina. Establecer momentos en el día donde podamos estar en silencio lo hace más accesible. La lectura menciona que el retiro no es un lugar si no un estado de la mente y del corazón. No tenemos que estar en un monte para estar retirados. Podemos utilizar pequeños retiros: momentos como, la cama, caminar, el tapón, un mueble específico en la casa para retirarnos.

¿Qué cosa(s) usted aconsejaría a su iglesia añadir o hacer diferente a la luz de lo aprendido? ¿Por qué?

Lo que yo haría diferente en mi iglesia es ampliar la visión que tenemos del retiro. No limitarnos a los tres días o un día. En la actualidad no se enseña a utilizar los pequeños momentos para estar en silencio. Primero, esta práctica sería de provecho en nuestra conexión con Dios. Segundo, hay mucha gente que sufre de soledad. En la disciplina del retiro la soledad es una oportunidad. En la lectura menciona que la soledad es un vacío interior mientras que el retiro es realización interior. Las personas no quieren

estar solos, pero si practican esta disciplina, anhelarán más tiempo para aprovecharlo en el retiro. Un tiempo largo sin hablar, silencio y meditando. Conectados con Dios, más retiros, más relación, menos soledad y hasta menos depresión. La lectura hace mención que podemos retirarnos y hacer un plan de un año para conocer todo sobre un tema en específico. Leer los libros de un autor en particular. Por ejemplo, podemos decir que en estos meses nos enfocaremos en el nuevo testamento o las cartas de Pablo. Escoge cada cierto tiempo para retirarte y especializarte en una en un área; en un tema. Una vez la congregación entienda esta disciplina y la ponga en práctica, será capaz de aprovechar todos los espacios “aburridos” en su vida e invertirlos en tiempo de calidad espiritual.

La disciplina del estudio

¿Cuál es la manera en que su iglesia practica y fomenta dicha disciplina?

Recuerdo que cuando era pequeño daban la escuela bíblica todos los domingos en la mañana y por la noche daban el servicio. Después esto cambió. Solamente nos reuníamos en la mañana para el servicio. Habían eliminado la escuela dominical. Después, intentaron retomarla implementar la escuela bíblica durante un día en la semana (miércoles o viernes). Para mí fue fundamental la escuela bíblica los domingos. Hay fue donde aprendí las historias bíblicas cuando era pequeño. Ahora asisto a la capilla de la base y mantienen un programa similar. El reto en las capillas es que constantemente los soldados se están mudando o se van para entrenamientos y la asistencia no es constante. Incluso, los maestros o los Chaplain no son los mismos, los mueven. El libro de Foster menciona que la disciplina del estudio tiene 4 pasos: la repetición, la concentración, la comprensión y la reflexión. No recuerdo en las iglesias que he pertenecido enseñen la disciplina del estudio con esta profundidad.

¿Qué cosa(s) usted aconsejaría a su iglesia añadir o hacer diferente a la luz de lo aprendido? ¿Por qué?

Realmente creo que les presentaría el libro de Foster para facilitar el proceso de consejería. Después, una de las áreas que abundaría es, cuando menciona que la reflexión, la repetición y las afirmaciones ayudan al cambio de conducta. Esto es similar a una terapia. Por ejemplo, la Terapia Conductual o del Comportamiento (Cognitive Behavioral Therapy) se basa en que los pensamientos internos causan el

comportamiento. Los terapeutas pueden ver el éxito si el cliente siente el cambio, aunque la situación sea la misma. La terapia cognitiva conductual es un enfoque psicoterapéutico para resolver las emociones disfuncionales. Creo que, aunque los psicólogos y las terapias son buenas, la gente se puede economizar mucho si se estudia la Biblia usando esta disciplina. El Salmo 19:7-8 dice: *La ley de Jehová es perfecta, que convierte el alma; El testimonio de Jehová es fiel, que hace sabio al sencillo. Los mandamientos de Jehová son rectos, que alegran el corazón.* Por ejemplo, la Biblia tiene muchos versículos para cambiar nuestra forma de pensar y sobre el cambio de conducta. Esto se puede leer rápido y nada a pasado. Si se profundiza en estos versículos, es un antídoto contra algunos trastornos depresivos, complejos y cambios de comportamientos. ¿Por qué sus mandamientos dan alegría? ¿Qué hay en su palabra que hace sabio al hombre? ¿Por qué su palabra siempre repite que estemos tranquilo? Encontrar esos versículos que nos traen paz y nos hace cambiar y repetirlos; es una terapia. Definitivamente la práctica de esta disciplina fortalecería nuestra iglesia. Tendríamos una conragación más sana emocional y mental. También, tendríamos una conragación más sólida en la palabra. Orientar a los lideres a enseñar la disciplina del estudio para profundizar en nuestra relación con Dios; convertir el alma; cambiar el comportamiento; ser feliz; y para traer alegría al corazón. Como dice el Salmo 19:8 *Los mandamientos de Jehová son rectos, que alegran el corazón.*

Referencias

Foster, R. J. (2004). *Devocionales Clásicos*. Mundo Hispano. ISBN 0-311-40069-8

Foster, R. J. (2009). *Celebración de la Disciplina: Hacia una vida espiritual más profunda*. Producciones Peniel S R L. ISBN 978-987-557-212-6

Independent Study, Inc. (2015) *The Complete Guide to Social Work*.

La Biblia, V.R.V. 1960