

ESPIRITUALIDAD CRISTIANA  
INSTITUTO BÍBLICO DE LAS IGLESIAS DE CRISTO DE ARGENTINA

Profesor Jonathan Hanegan

LAS DISCIPLINAS ESPIRITUALES I

¿Qué es una disciplina o un ejercicio espiritual?

¿Qué significa “crear espacio” para Dios en nuestras vidas?

“Sin soledad resulta prácticamente imposible llevar una vida espiritual. No tomamos la vida espiritual con seriedad si no separamos un tiempo para estar con Dios y escucharlo.” – Henri Nouwen

Richard Foster en *Celebración de la disciplina* sugiere tres clasificaciones de disciplinas espirituales:

- Las disciplinas internas
  - La meditación, la oración, el ayuno, el estudio
- Las disciplinas externas
  - La sencillez, el retiro, la sumisión, el servicio
- Las disciplinas colectivas
  - La confesión, la adoración, la consejería, la celebración

LA MEDITACIÓN

*¿Cómo podrá el joven llevar una vida limpia?  
¡Viviendo de acuerdo con tu palabra!  
Yo te busco de todo corazón;  
No dejes que me aparte de tus mandamientos.  
He guardado tus palabras en mi corazón  
Para no pecar contra ti.* Salmos 119:9-11 DHH

“La meditación es una larga y ardiente mirada a la obra y Palabra de Dios. Es detenerse y entregar nuestra completa atención a Dios – esto es el centro de la meditación cristiana” (Calhoun, 172).

La meditación es “una actividad mental seria y una cierta concentración o recogimiento que no permite que nuestras facultades se extravíen por falta de orientación o permanezcan ociosas y sin dirección.

“La reflexión concierne no sólo a la mente sino también al corazón y, en definitiva, a todo nuestro ser. Quien de verdad medita no sólo piensa, sino que también ama y, por su amor –o al menos por su intuición compasiva de la realidad sobre la que

reflexiona—, entra en esa realidad y la conoce desde dentro, por así decir, por una especie de *identificación*.

“El estudio sólo es fructuoso espiritualmente si nos lleva a alguna forma de meditación. A través del estudio buscamos la verdad en los libros o en alguna otra fuente que está fuera de nuestras mentes. En la meditación nos esforzamos por asimilar lo que ya hemos recogido. Consideramos los principios que hemos aprendido y los aplicamos a nuestras vidas. En lugar de limitarnos a acumular hechos e ideas en nuestra memoria, nos esforzamos por aportar algún pensamiento original nuestro” (Merton, 53-4).

Saber vs. vivir la verdad.

Queremos experimentar las realidades más profundas de la vida con Dios viviéndolas.

“Cuando el pensamiento no tiene una intención afectiva, cuando empieza y termina en la inteligencia, no conduce a la oración, ni al amor, ni a la comunión” (*ibid.*, 55).

*Lo único que te pido es que tengas mucho valor y firmeza, y que cumplas toda la ley que mi siervo Moisés te dio. Cúmplela al pie de la letra para que te vaya bien en todo lo que hagas. Repite siempre lo que dice el libro de la ley de Dios, y medita en él de día y de noche, para que hagas siempre lo que este ordena. Así todo lo hagas te saldrá bien. Josué 1:7-8 DHH*

Leé el Salmo 1 y medita. Después, escribí tus pensamientos. Tratá de absorber y saborear las palabras, deteniéndote en detalles que te parecen interesantes.

Leé el Salmo 119 y medita en el valor de y tu actitud hacia la ley de Jehová.

## LA ORACIÓN

*Ustedes deben orar así:  
Padre nuestro que estás en el cielo,  
Santificado sea tu nombre.  
Venga tu reino,  
Hágase tu voluntad en la tierra,  
Así como se hace en el cielo.  
Danos hoy el pan que necesitamos.  
Perdónanos el mal que hemos hecho,  
Así como nosotros hemos perdonado  
A los que nos han hecho mal.  
No nos expongas a la tentación,  
Sino libranos del maligno. Mateo 6:9-13*

“La oración que precede a todas las oraciones es:

‘Que sea el yo real es que habla. Que sea al real tú al que le hablo.’” – C.S. Lewis

¿Cuáles principios de oración vemos en Mateo 6:5-14?

¿Cómo podría la oración sintonizarnos con nuestro Padre celestial?

¿Cómo se puede orar usando las Escrituras?

Tomá un pasaje de la Biblia. Hacé tu petición la petición del personaje bíblico. Hacé tu petición el deseo del autor bíblico, ej. Salmo 19:15.

#### EL AYUNO

El ayuno es negarse a sí mismo las necesidades normales de nuestro cuerpo con el fin de atender a Dios en oración. Puede servir como un acto de adoración también. La conciencia de la carencia de comida debe volvernos a Jesús quien es el único que nos puede satisfacer.

Mateo 6:16-18      Isaías 58:6-12

¿Cómo se hace un ayuno? Algunos consejos prácticos para el ayuno:

“Si nuestro ayuno no es para Dios, hemos fracasado. Los beneficios físicos, el éxito en la oración, la dotación de poder, los discernimientos espirituales, nunca deben reemplazar a Dios como centro de nuestro ayuno” (Foster, 70).

¿Cómo podemos hacer del ayuno algo que nos exalta a nosotros en vez de a Dios?

#### *Fuentes:*

Barton, Ruth Haley. (2008). *Una invitación al silencio y a la quietud: viviendo la presencia transformadora de Dios*. Miami: Editorial Vida.

Calhoun, Adele Ahlberg. (2005). *Spiritual Disciplines Handbook: Practices that Transform Us*. Downer's Grove, IL: IVP.

Foster, Richard J. (2009). *Celebración de la disciplina: hacia una vida espiritual más profunda*. Buenos Aires: Peniel.

Merton, Thomas. (1987). *Dirección espiritual y meditación*. Bilbao: Desclée De Brouwer.

Yancey, Philip. (2007). *La oración: ¿hace alguna diferencia?* Miami: Editorial Vida.