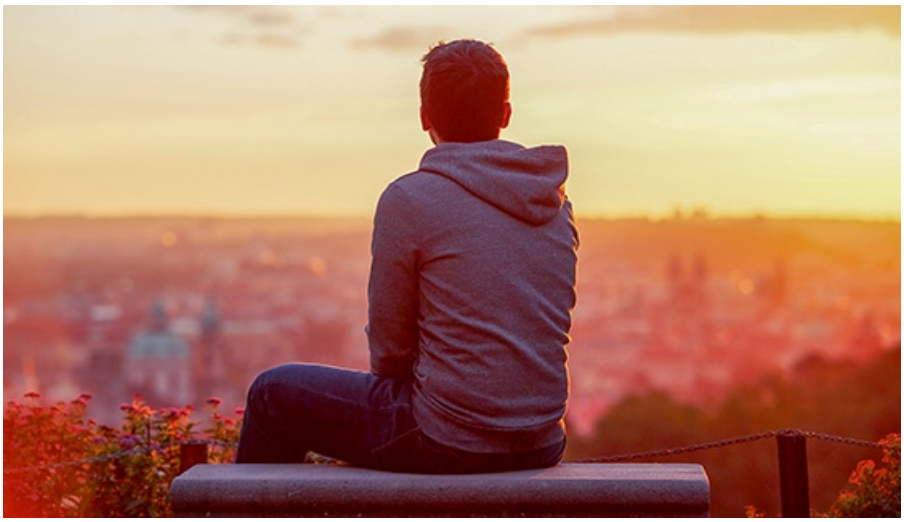

iStock.com/chalabala

¿Meditar? ¿Quién, yo?

Incremente su CI bíblico

- la redacción de Trompeta
- 20/8/2018

T *rompeta de Filadelfia*, junto con el *Curso Bíblico por Correspondencia* del Colegio Herbert W. Armstrong , presenta esta breve excursión al fascinante estudio de la Biblia. Simplemente vaya y lea en su Biblia cada versículo dado en respuesta a las preguntas. ¡Usted quedará sorprendido del nuevo entendimiento ganado de este breve estudio!

¿Meditación? ¿No es aquello cuando usted cruza sus piernas, pone sus palmas juntas, cierra sus ojos y murmulla en voz alta hum? Muchas personas asocian la idea de la meditación con las religiones orientales y muchos la descartan como algo inútil. Pero la meditación—de un tipo diferente—es realmente bíblica. Es una de las herramientas espirituales esenciales que los cristianos necesitan para acercarse al verdadero Dios.

Las escrituras revelan que su mente es algo así como un campo de batalla espiritual. El apóstol Pablo hace una interesante afirmación en Efesios 2:2: Él llama a Satanás “el príncipe de la potestad del aire”. Herbert W. Armstrong explicó que esto se refiere a la habilidad de Satanás de “transmitir” sus actitudes negativas, estados de ánimo e impulsos dentro de las mentes humanas. Y la mente humana está naturalmente sintonizada a esa transmisión. La evidencia de esta transmisión está alrededor de todos nosotros en el mundo; las personas en todas partes muestran actitudes de egoísmo, lujuria, codicia, vanidad, celos, envidia, resentimiento, competencia, contienda, amargura y odio que Satanás promueve.

Resistir aquellas transmisiones requiere esfuerzo. La meditación es una herramienta que le ayuda a hacer eso y a enfocar su mente en Dios: Su Palabra, Su ley y Sus caminos.

Meditar sobre la Palabra de Dios ayuda a librar su mente de la influencia de Satanás y a traerlo más cerca de Dios Su Padre y de Jesucristo su Salvador. Le ayuda a conocerlos personalmente. Como un hijo o hija que pasa tiempo con su padre mientras él trabaja o conversa, usted comprenderá más y más quiénes son, cómo actúan, y cómo ellos tratan a otros.

Si usted ora a Dios y estudia Su Palabra, pero usted no medita, no estará suficientemente cerca de Dios ni lo suficientemente fuerte para resistir la influencia de Satanás. Si usted está solamente orando y estudiando, entonces solamente está funcionando con la mitad de los cilindros de su motor espiritual. La meditación bíblica le dará profundidad a sus oraciones y estudio, y le ayudará a volverse más motivado para hacer ambas cosas, haciéndolo a usted un cristiano espiritual más fuerte.

¿Qué es la meditación?

La meditación es simplemente *pensar profundamente* sobre un tema—enfocándolo y considerándolo, ya sea físico, filosófico o espiritual. Obedecer verdaderamente la instrucción de Dios en la Biblia requiere que usted dedique un pensamiento concentrado y significativo hacia Él y Su Palabra.

1. ¿Qué tipo de pensamientos quiere Dios que usted tenga? Filipenses 4:8.

2. ¿Tiene Dios la intención que usted aprenda por el ejemplo? 1 Corintios 10:11.

Dios ha provisto múltiples ejemplos para nosotros en Su Palabra, tanto positivos como negativos. Muchos de aquellos que

vivieron vidas justas y que nosotros debemos emular meditaron en Dios, en Su Palabra y Su ley.

3. ¿Quién es la persona que la Biblia registra que meditaba profundamente? Salmos 8.

Note en el subtítulo de este Salmo que fue escrito por David. Este hombre pensaba profundamente en Dios y lo que Él estaba haciendo con los seres humanos y el resto de Su creación. Salmos 8 registra sus pensamientos sobre el sorprendente poder de Dios y Su propósito para el hombre. Si no hubiera pasado tiempo enfocado en la majestad de Dios, Su poder y esplendor, el rey David no habría estado tan profundamente impresionado por Dios.

4. ¿Cómo describió Dios al rey David? Hechos 13:22.

Para volverse tan cercano a Dios, David tuvo que pasar tiempo con Él. Él lo hizo a través de oración, estudio y meditación. Él pensaba acerca de Dios, Su plan y Su voluntad. Él aplicaba los mandamientos de Dios en su vida diaria. Pensaba sobre formas de agradarlo al obedecerlo. Y él puso un ejemplo para nosotros de cómo convertirnos en personas “conformes al corazón de Dios”.

5. ¿Sobre qué más meditó David? Salmos 139:17-18.

David pensaba en Dios frecuentemente y en profundidad sobre las obras de Sus manos, Su plan, Su propósito para la humanidad, Su voluntad para David en las situaciones que enfrentaba. ¡David invirtió una gran cantidad de tiempo pensando profundamente en Dios y reconoció que él podría pasar muchas vidas tratando de comprender la suma de Sus pensamientos!

6. ¿En qué tema se enfoca otro autor en su meditación registrada en Salmos 119? Versículos 97-99.

Cuando esté meditando, usted puede meditar en la grandeza de Dios o Su plan para el hombre o algo más específico como Su ley, como lo hace el Salmo 119. Este autor pensaba tanto en este único aspecto de Dios que finalmente escribió 176 versículos sobre las muchas facetas de Su ley.

7. ¿Enseñó Moisés que la ley era tan importante que ésta merecía una gran cantidad de meditación? Deuteronomio 6:4-7.

A través de Moisés, Dios le dio al pueblo de Israel esta amonestación antes de enumerar Sus leyes con ellos. Él los instruyó para guardar la ley constantemente en sus pensamientos.

8. ¿Cuáles son algunos de los beneficios de meditar en la ley? Josué 1:8; Salmos 1:1-3.

La meditación le puede ayudar a hacer que la ley de Dios sea una parte activa de su día. En la mañana, tome unos pocos minutos para considerar sus pensamientos y acciones del día anterior, y para organizar su oración antes de comenzar el día. Usted podrá hacer algo similar alrededor del mediodía y de nuevo en la tarde. Compare sus acciones con la ley de Dios. Pregúntese qué mandamientos de Dios aplicó en determinada situación y si guardó aquellos mandamientos. Pregúntese cómo puede agradar más a Dios. Quizás incluso tome notas en su diario, su planificador o computador. Cuando usted reconozca en estos pensamientos que ha quebrantado Su ley, arrepiéntase y pídale a Dios perdón y ayuda para obedecerle.

Temas de meditación

Además de Dios y Su ley, ¿sobre qué más deberíamos meditar?

1. Su estudio bíblico

Mientras usted estudia la Biblia cada día, es fácil pasar por alto muchas lecciones en lo que usted está leyendo (1 Timoteo 4:13, 15-16). Pídale a Dios que lo ayude a ver y comprender. Vaya más despacio y hágase preguntas. Piense sobre el contexto del pasaje que está estudiando. ¿Cuál es el significado histórico? ¿Por qué la persona hizo esto o aquello? ¿Fue eso correcto o equivocado?

2. Eventos mundiales

Los profetas, incluyendo a Jesucristo, hablaron extensamente sobre eventos mundiales, pasados y futuros (Mateo 26:41; Lucas 21:36). Grandes porciones de la Biblia están dedicadas a eventos mundiales, especialmente desastres que resultan del pecado. Jesucristo profetizó eventos específicos que ocurrirían justamente antes de Su regreso. Un buen capítulo para meditar sobre esto es Mateo 24. Léalo, lea las noticias mundiales, y medite sobre cuántas profecías del tiempo del fin de Jesucristo están sucediendo.

3. Historia mundial

Puede ser inspirador meditar sobre las vidas de grandes hombres y mujeres. A través de su estudio y meditación usted puede entender que nada ha sido más constante a través de la historia que la guerra. Piense sobre el contraste entre la violenta historia del hombre (Santiago 4:1-3) y el tiempo de paz profetizado cuando Dios asuma el gobierno mundial (Miqueas 4:1-4) y usted anhelará más y más el regreso de Cristo.

4. Sus bendiciones

Dios enfatiza en 2 Timoteo 3:2 que muchos en el tiempo del fin serán*desagradecidos*. Es muy fácil pasar por alto las bendiciones que vienen de Dios. Por lo tanto, ¡tome un tiempo extra para pensar profundamente sobre todas las bendiciones que usted tiene!

5. La creación

Deténgase a considerar la inmensidad del universo, así como lo hizo David en Salmos 19:1. Observe el mundo creado a su derredor y maravíllese de los milagros de la luz, el agua, la geología, las plantas, la vida animal y sus intrincadas interacciones. Dedique reflexión al milagro de los órganos y sistemas que forman al cuerpo humano y la maravilla que es la mente humana (Salmos 139:14).

Medite sobre Dios. Medite sobre Su Palabra. Tome tiempo para sentarse y pensar sobre lo que usted ha estudiado, sobre lo que usted está por orar, las cosas que han sucedido en su vida este día, o las noticias del mundo. Considere los ejemplos que Dios ha registrado en la Biblia.

Haga esto, y usted fortalecerá y profundizará su relación espiritual con su Salvador Jesucristo y Dios su Padre.▪