



NOTAS DEL SERMÓN

De En Contacto con el Dr. Charles Stanley

REQUISITOS PARA LA MEDITACIÓN EFECTIVA

PASAJE CLAVE: 2 Samuel 7.18, 19 | LECTURA DE APOYO: Salmo 46.10 | Salmo 62.1, 2
Mateo 7.7 | Marcos 1.35

► INTRODUCCIÓN

¿Qué considera importante en su vida? ¿Será algo que gasta, ahorra, lleva puesto o maneja?

Todo lo bueno de este mundo no se puede comparar con el valor que tiene nuestra relación personal con Jesucristo, ya que eso determinará todo lo demás. Si cree que esto es cierto, entonces la meditación en la Palabra de Dios debería ser una prioridad para usted.

► DESARROLLO DEL SERMÓN

La meditación en la Palabra de Dios requiere tiempo a solas con Él, para escuchar y reflexionar en cuanto a lo que nos dice en la Biblia y poder avanzar en obediencia. Vemos un ejemplo de esto en la vida de David, después de que el profeta Natán le declarara que Dios afirmaría su reino para siempre. En 2 Samuel 7.18, 19 se registra una pequeña porción de su respuesta ante esa maravillosa revelación del Señor. David al llegar ante la presencia de Dios, intenta digerir el mensaje que había recibido por medio del profeta y alaba al Señor, quien por su gracia le había hecho esa promesa.

“Y entró el rey David y se puso delante de Jehová, y dijo: ‘Señor Jehová, ¿quién soy yo, y qué es mi casa, para que tú me hayas traído hasta aquí? Y aun te ha parecido poco esto, Señor Jehová, pues también has hablado de la casa de tu siervo en lo por venir. ¿Es así como procede el hombre, Señor Jehová?’”.

De igual manera debemos llegar ante la presencia del Señor al contemplar lo que nos declara en su Palabra. Esta es la porción de tiempo más importante de cual-

quier día. El soberano, omnipotente y eterno Creador de todo lo que existe es digno de nuestra diaria atención y alabanza. Es nuestro Padre celestial, quien sin condiciones ama a sus hijos, y nos llama a vivir en comunión con Él; y es por medio de la meditación que nos valemos de ese maravilloso privilegio.

Aunque muchas otras preocupaciones y actividades traten de captar nuestra atención, debe haber un tiempo diario en el que nos alejemos del ruido y de las distracciones para poner nuestro enfoque en el Señor y en lo que nos tenga que decir. La meditación debe comenzar con la confesión de pecado, para que podamos ser limpiados y así llegar ante Dios con un corazón puro. Es un tiempo para leer la Biblia, hacer preguntas, traer nuestras peticiones ante su presencia, buscar su voluntad y sencillamente disfrutar su compañía.

Prácticas que favorecen la meditación

No es fácil lograr que la meditación se convierta en un hábito, pues vivimos en una sociedad llena de distracciones y actividades; pero podemos lograrlo si hacemos de las siguientes prácticas parte de nuestro estilo de vida:

■ **Un período específico de tiempo.** Lo primero que debemos hacer es apartar un tiempo específico del día para estar en comunión con el Señor. La duración dependerá de la situación de cada persona. La meta consiste en tener un encuentro con Dios cada día, ya sea por 10, 15, 30 minutos o más.

Aunque tenemos el privilegio de estar en comunión con Dios en cualquier lugar y a toda hora, también necesitamos apartar tiempo a solas con Él. A menudo

Jesucristo dedicaba tiempo para estar con su Padre celestial temprano en la mañana, antes de enfrentar las diversas obligaciones del día (Mr 1.35); el cual es un buen ejemplo a seguir. Si no dedicamos con voluntad un tiempo para estar con el Señor, nuestra agenda se llenará de inmediato con otras actividades menos valiosas.

- **Quieted.** La multifuncionalidad no va de la mano de la meditación. Cuando intentamos combinar otras actividades con nuestro tiempo a solas con el Señor, nos distraemos rápidamente debido a la continua lucha por mantener la atención. El Salmo 46:10 nos dice: “Estad quietos, y conoced que yo soy Dios; seré exaltado entre las naciones; enaltecido seré en la tierra”. Para crecer en nuestro conocimiento del Señor, debemos invertir tiempo con Él y su Palabra.
- **Aislamiento.** Cualquier relación estrecha requiere de tiempo a solas con la otra persona; y esta verdad también se aplica en nuestra relación con el Señor. Si el Hijo de Dios, que estaba libre de pecado, sintió la necesidad de apartarse para estar a solas con su Padre, ¿cuánto más no necesitaremos nosotros hacer de esta práctica nuestro estilo de vida? Dedicar tiempo para estar a solas con Dios Todopoderoso y leer su Palabra aleja los miedos y temores, nos llena de su poder y nos capacita para lo que tengamos que enfrentar ese día que comienza.
- **Silencio.** Necesitamos un lugar tranquilo en el que podamos reflexionar en Dios y en su Palabra. Debemos acallar todos los ruidos que casi siempre nos rodean y nos distraen. A veces eso significa que tenemos que dejar de hablar, para poder escuchar lo que el Señor desea decirnos. En otras ocasiones, necesitamos acallar nuestra mente y corazón, para que podamos enfocarnos en el Señor. Salmo 62:1, 2 nos dice: “En Dios solamente está acallada mi alma; de él viene mi salvación. El solamente es mi roca y mi salvación; es mi refugio, no resbalaré mucho”.
- **Dominio propio.** Si la meditación es nuestra prioridad, debemos ejercitar el dominio propio al rechazar las distracciones. No hay necesidad de interrumpir nuestra

conversación con el Señor cada vez que nos llamen por teléfono o algún pensamiento capte nuestra atención. Ese es un tiempo en el que literalmente debemos darle al Señor el primer lugar.

- **Sumisión a la voluntad de Dios.** Mientras leemos la Biblia y escuchamos lo que el Señor nos dice, puede que sintamos convicción en cierto aspecto de nuestra vida, en el cual debemos obedecerlo. Quizás tengamos que arrepentirnos o reconciliarnos con alguien, o cambiar nuestra actitud. Sin importar lo que sea, debemos someterlo a su voluntad, depender de sus fuerzas para obedecer y hacer lo que nos diga.
- **Sensibilidad.** El Espíritu Santo, quien mora en nosotros, nos hace sensibles a los asuntos de Dios y nos ayuda a interpretar su Palabra para que podamos comprenderla y aplicarla. En todo momento Él obra en nuestra vida para transformar nuestro carácter, actitudes y acciones conformes a la imagen de Cristo.

► REFLEXIÓN

- ¿Dedica usted tiempo con regularidad a leer la Biblia, orar y meditar en las enseñanzas de la Palabra de Dios? De no ser así, ¿qué le impide estar a solas con el Señor? ¿Qué cambios y sacrificios debe hacer para que la meditación se convierta en una prioridad en su vida?
- Aunque existan razones válidas por las que no pueda pasar tiempo a solas con Dios, a veces nuestras razones son solo excusas para no cumplir con nuestra responsabilidad. ¿Qué pretextos ha usado para justificar el no pasar tiempo con el Señor?
- Si le resulta difícil ser constante en este aspecto de su vida, comience por apartar un pequeño espacio de tiempo para orar y meditar en las Sagradas Escrituras. En su momento, aprenderá a valorar su comunión con Cristo, y se deleitará en ello.

Para adquirir una copia de este mensaje en CD o DVD, visite encontacto.org/libreria o llame al 1-800-303-0033.
Para descargar más Notas del Sermón, visite encontacto.org/notas.

