

# PARTE IV: Meditemos La Palabra de Dios

Fecha @February 7, 2024

## ANTES DE EMPEZAR.

Antes de empezar quisiéramos actualizarnos como comunidad lo que pasó durante la última semana.

- ¿Quién quisiera compartir algo bueno que le pasó durante la última semana?
- ¿Quién quisiera compartir algo no tan bueno que le pasó durante la última semana?
- Alguien más quisiera compartir algo sobre esta semana, cualquier cosa que haya pasado en su vida, familia, escuela, trabajo, etc
- ¿Quién tiene una petición de oración que le gustaría compartir?

## PRACTICA DE LA SEMANA PASADA.

Independiente de la cantidad de veces que hayas leído las Escrituras, lo más importante es asegurarnos practicar. El reto y la práctica de esta semana era obedecer lo que el Espíritu Santo te había guiado y mostrado en el paso cuatro de LECTIO DIVINA. En otras palabras, la práctica era obedecer y no solo leer la biblia.

### **Recuerda:**

- Hablar en primera persona y en el "yo"; evitando hacer invitaciones a las demás personas.
- Abstenerse de dar consejos.
- Solo cuenta de tu experiencia personal.
  - ¿De qué manera crees que esta práctica impactó tu semana?
  - ¿Cómo fue tu experiencia esta semana al saber que la meta no era solo leer la biblia, si no ponerla en práctica?
  - ¿En que te ha ayudado los pasos de LECTIO DIVINA para leer la biblia de una forma activa y no pasiva?

## RESUMEN.

La biblia no nos invita a leerla, nos invita a practicarla y meditarla. El meditarla es cuando pensamos en ella durante el día y nos la hablamos a nosotros mismos. Pero tenemos dos problemas que cada uno de nosotros afrontamos a diario para poder meditar en las palabras de Dios. El ruido exterior que nos está distrayendo. Y el ruido interior que está quitando el primer lugar de Dios.

## ENSEÑANZA DEL DOMINGO.

- ¿Qué te habló El Espíritu Santo (o llamó la atención) respecto a la enseñanza del domingo?

### **Salmos 1 (Psalms 1)**

- ¿Qué es lo que crees que el autor de este Salmo está queriendo decir por medio de estas palabras?
- ¿Por qué crees que el meditar en la palabra de Dios, día y noche, te llevará a prosperar en todo lo que hagas?
- ¿Por qué crees que este Salmo habla sobre el meditar y no el leer?

## PRÁCTICA EN COMUNIDAD.

**Nota:** Padres de kids y pre-teens, los animamos a que se sienten ahora con su hijo(a) para que ud haga la práctica con ellos.

Nuestra comunidad se construye alrededor de la idea de practicar a Jesús. Es importante ir los domingos a la iglesia, y escuchar la enseñanza, pero si se queda ahí no sirve de mucho. En las palabras de Santiago, **“No solo escuchen la palabra de Dios; tienen que ponerla en práctica. De lo contrario, solamente se engañan a sí mismos. (Santiago 1:22)”** Es por eso que nuestra meta no debe ser solo leer la biblia, si no ponerla en práctica.

Ya llevamos cuatro semanas hablando sobre la importancia de esforzarnos en nuestro aprendizaje hacía Jesús, y las últimas semanas nos hemos estado enfocando en la práctica de las escrituras. Empezamos aprendiendo en que el Espíritu Santo nos revela lo que Dios está queriendo decir por medio de la biblia. Para que la podamos poner en práctica. Y así, poder meditar en ella durante el día.

**Primero, escoge un lugar y horario en específico** si todavía no lo has hecho, en donde vas a estar leyendo y haciendo LECTIO DIVINA. Para la mayoría de las personas, lo primero que hace la mañana funciona mejor. Estás descansado, fresco y el día es joven. Para otros, un horario más óptimo es cuando los niños toman una siesta a última hora de la mañana, durante la pausa del almuerzo, después del trabajo/ escuela o antes de acostarse. Siéntete libre de experimentar hasta que encuentres el ajuste adecuado.

Lugar: \_\_\_\_\_

Hora: \_\_\_\_\_

**Después, vas a identificar cuales son los ruidos externos y ruidos internos** que son el mayor obstáculo en tu vida para meditar en la palabra de Dios. Vas a tomar unos minutos para reflexionar en cuál es una actividad en la que más pasas tiempo que es una distracción.

- Actividades como; el celular, las redes sociales, siempre tener audífonos y estar escuchando música o un podcast, las noticias, el televisor, video juegos, mensajes de textos, pasa tiempos, etc.

Escribe una o dos distracciones que identificas en tu vida:

---

**Ahora, vas a identificar el ruido interno en tu vida.** La mejor forma de identificarlo es haciéndote la pregunta, ¿en qué es lo que mas pienso durante mis días y semanas? Vas a identificar que cosas son ídolos en tu vida y están por encima de Dios. Recuerda que pueden ser cosas buenas o malas.

- El trabajo o la falta de trabajo, tu familia, una relación, la universidad, un emprendimiento, la soledad, etc

Escribe una o dos ídolos que identificas en tu vida:

---

**Por último, vas a crear una estrategia para cambiar estos hábitos malos, por hábitos buenos.** Si no cambias estos hábitos por unos buenos, es muy difícil que dejes los malos. Así que asegúrate de hacer el trabajo, creativo y un poco difícil, de pensar en como puedes meditar en la palabra de Dios durante el día.

Viendo los dos pasos anteriores, pídele creatividad y ayuda al Espíritu Santo e identifica con qué los puedes reemplazar.

- Algunas ideas son: Si es el celular, poner un tiempo límite de uso y cambiarlo por leer un libro que te ayude a meditar en Jesús. Cuando estés comiendo, en vez de estar en tu celular, puedes leer la biblia o repasar el versículo que El Espíritu Santo te resaltó durante tu lectura. Puedes escuchar la biblia durante una parte del día, en vez de solo escuchar música o podcast. Puedes tener un cuaderno o tarjetas en tu bolsillo con el versículo que te resaltó en tu lectura y repasarlo durante

el día. Puedes poner un versículo como fondo de pantalla en tu celular. O, te puedes hacer un “juego”, que antes de ver una película o jugar video juegos, primero tuviste que haber leído la biblia. O puedes hacer un concurso en tu familia del que sea más consistente leyendo la biblia durante la semana. En la hora de la cena, pueden hablar sobre el versículo que más les llamó la atención ese día (y si eres soltero, invita una persona cada semana a tu casa a tomar un café y lean el pasaje del día juntos).

- Para las cosas que son ídolos, el ponerte límites puede ser lo que mejor funcione; no voy a pensar, hablar, o responder mensajes del trabajo después de cierta hora. Voy a aprenderme un versículo sobre confiar en Dios, y cada vez que me preocupe por la falta de trabajo, voy a repetir ese versículo. En vez de leer un libro o escuchar un podcast sobre negocios, o ejercicio, u otra cosa, voy a leer un libro sobre como leer la biblia. Lo último que voy a hacer en el día es leer un Salmo. O antes de ver los mensajes del trabajo, o revisar mi correo, lo primero que voy a hacer es leer la biblia y hacer LECTIO DIVINA. Voy a leer con mi familia el plan de lectura de las generaciones. Vamos a practicar el versículo de memoria de las generaciones en la cena todos los días.
- Estas son solo ideas para despertar tu creatividad. Puedes tomar una o dos de estas ideas, o crea las tuyas. Lo más importante es que seas intencional.

Escribe una o dos estrategias para meditar en la palabra de Dios durante el día:

---

### **PRÁCTICA DE LA SEMANA.**

Esta semana queremos ser intencionales en meditar en la palabra de Dios, al poner cuidado a el ruido externo e interno de nuestras vidas, y reemplazarlo por hábitos y prácticas que nos ayuden a tener a Dios presente en nuestras mentes.

**Vas a poner cuidado a tus hábitos esta semana,** y notar si lo que escribiste que era tu ruido externo en realidad si lo es, o si hay que agregar o cambiar otra cosa que te está distrayendo. Has una lista de las mayores distracciones en tu vida. Pon cuidado a las cosas pequeñas y constantes que haces durante el día.

**Segundo, vas a poner cuidado a lo que mas le inviertes tiempo y pensamiento.** Toma nota y analiza tu horario diario y semanal, y tu mente. A qué es lo que mas le inviertes tiempo. En qué es lo que más piensas.

**Por último, vas a poner en práctica la estrategia que escribiste.** Empieza a poner en práctica el hábito nuevo. No te enfoques en hacerlo todos los días o si lo estás haciendo bien. Solo enfócate en empezar a hacerlo, así solo sea un par de veces durante la semana.

**Y recuerda,** que la base de todo esto es la lectura activa de la palabra de Dios. O sea, hacer LECTIO DIVINA para que llenes tu mente de las palabras de Dios y las puedes repetir y meditar durante el día.

La próxima semana, tomaremos el tiempo para escuchar cómo nos fue poniendo en práctica estos hábitos nuevos.