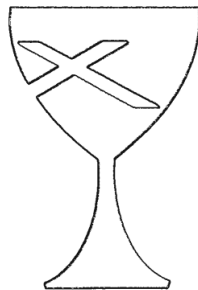


TU SALUD ESPIRITUAL



Un Regalo para Tí de parte de The Woodlands Christian Church

Amando a Dios, amando al prójimo, formando discípulos

1202 N. Millbend, The Woodlands, TX 77380

281-367-7139 www.twcc.org

La Iglesia Cristiana (Discípulos de Cristo): es un compañerismo de creyentes y de congregaciones que comenzó durante un avivamiento espiritual en lo que entonces eran territorios nuevos de Estados Unidos poco después del año 1800. Este movimiento no tuvo como un solo individuo como fundador, sino que se dio un deseo entre muchos cristianos en zonas que apenas se comenzaban a poblar de que se pudiera dejar a un lado las antiguas diferencias denominacionales para vivir en comunidades que buscaran restaurar un cristianismo sencillo según el ejemplo del Nuevo Testamento. Puesto que muchas denominaciones de aquel tiempo levantaban barreras altas a aquellos que querían ser miembros y comulgar, los Discípulos enfatizaban una membresía abierta a todos aquellos quienes declararan sencillamente que “Jesús es el Cristo y el Hijo de Dios,” y posteriormente llegaron a creer en una “mesa abierta,” ofreciendo la Cena del Señor a todo creyente, sin importar su trasfondo denominacional.

Lo que creen los Discípulos

Comunión Abierta

La cena del Señor o Comunión se celebra semanalmente en nuestros cultos y la participación está abierta a todos los que creen en Jesucristo.

La Unidad de la Iglesia

Todos los cristianos son llamados a estar unidos en Cristo y de buscar oportunidades para servir y adorar juntos.

Libertad de Creencia

Como Discípulos nos unen dos creencias esenciales: que Jesucristo es nuestro Señor y Salvador, y que todos los cristianos tienen derecho de ejercer libertad de conciencia bajo la guía del estudio de la Biblia, del Espíritu Santo y de la oración. Se nos pide que otorguemos esa libertad a otros.

Bautismo por Inmersión

En el bautismo, la antigua vida centrada en uno mismo se deja a un lado, se desvanece en el agua, y comienza una nueva vida de confianza en Dios. Aunque los Discípulos practican bautismo por inmersión, se honran otras tradiciones bautismales.

El Ministerio de los Creyentes

Tanto clero como laicos comparten el liderazgo de adoración, servicio y crecimiento espiritual.

Tu Salud Espiritual



En The Woodlands Christian Church estamos profundamente convencidos de que hay una crisis moral y espiritual en el mundo que nos rodea. Si bien es cierto que hoy día en Estados Unidos la gente goza un nivel de prosperidad, de salud, y de riqueza económica sin precedentes en la historia, también es cierto que de igual forma abunda el abuso de las drogas, el suicidio, el divorcio, la pornografía y la violencia doméstica como nunca. Habrán muchos que enfrentarán estos problemas sociales desde el punto de vista de la psicología, la política, la educación o la medicina. Nosotros creemos que la respuesta a esta crisis se encuentra fundamentalmente en los valores del corazón humano, valores que tienen que ver con el espíritu. Ofrecemos este folleto como un manual elemental para aquellos que quieren saber cuales son los pasos a tomar para lograr una salud espiritual que permita no solamente gozar la vida, sino gozar una vida que realmente valga la pena. Nuestra meta no es el de convencer a alguien que se una a nuestra iglesia, nuestra meta es ofrecerle una invitación a entablar una amistad con Dios que le lleve al bienestar.

I. La Realidad de las Necesidades Espirituales

La dimensión espiritual de su vida es real. Esta dimensión suele pasarse por alto y aún se le puede negar su existencia puesto que la espiritualidad trata los aspectos abstractos de la vida. Estas partes abstractas no pueden ser puestas a prueba en un laboratorio ni pueden ser fácilmente enumeradas por un estudio. La espiritualidad tiene que ver con el significado de la vida, con el valor que uno le pone a las cosas, con la forma en que uno concibe el bien y el mal, y con la manera en que uno organiza una perspectiva global de su mundo. La dimensión espiritual de la vida se siente al través de ciertas necesidades. Todo mundo reconoce que hay necesidades físicas de agua y alimento, o la necesidad social de tener familia y/o amistades, o la necesidad psicológica de una imagen positiva. Aunque no sea tan inmediatamente palpable como estas, una necesidad espiritual que no se atiende puede acabar por afectar todas las áreas de la vida. Una persona espiritualmente enferma es aquella que no puede hallarle un sentido a su propia vida, una vida que a sus propios ojos puede llegar a despreciarse. Esta persona puede llegar a la conclusión de que no tiene caso vivir (Eclesiastés 2:17). En seguida menciono algunas formas en que se expresa la dimensión espiritual de su vida, necesidades que usted puede haber sentido:



1. Su deseo de que haya un propósito mayor en su trabajo
2. Su percepción de lo que constituye el bien y el mal.
3. Sus principios o valores morales básicos.
4. Su apreciación por la belleza, el arte y la música.
5. Su observación de ciertos momentos de la vida con tradiciones o ritos (por ejemplo, la forma de celebrar días festivos en familia)
6. Su deseo de inmortalidad o el deseo de sentir que sus seres queridos están en un buen lugar después de la muerte.
7. El que usted haya ofrecido o recibido un amor desinteresado.
8. Su búsqueda de una comunión con Dios.

Note usted que estas expresiones espirituales no son "naturales," es decir que no responden a ningún instinto ni son necesarias para su supervivencia física, bienestar social o salud mental. No obstante, estas necesidades son comunes a la experiencia humana. Las necesidades espirituales son auténticas.

Puesto que la dimensión espiritual es intensamente personal y puesto que la espiritualidad no debe imponerse por obligación, tenemos la tendencia de creer que lo espiritual es completamente relativo y subjetivo. En otras palabras, tendemos a creer que “no importa lo que creas, ya que todas las creencias llevan al mismo Dios.” Pero la realidad es que algunos sistemas de creencia y algunas formas de espiritualidad son destructivas, no solamente para aquel que las sostiene, sino también en las vidas de aquellos que entran en contacto con esta persona. El prejuicio, el egoísmo, la avaricia, el rencor, la falta de perdón, la indiferencia y el odio pueden encontrar un suelo fértil para su desarrollo en la vida de una persona cuya espiritualidad ha quedado en el olvido o cuyas creencias no son representadas por la forma en que esa persona vive. En forma contundente el racismo Nazi, la intolerancia religiosa de la Inquisición, el terrorismo del Islam radical y toda clase de conflictos religiosos alrededor del mundo rinden testimonio al hecho de que no todos los frutos de la espiritualidad humana son positivos.



Piense en su propio sistema de creencias como una casa u hogar, la estructura de significado debajo del cual usted se mueve en el mundo. Hay aspectos de su propia casa espiritual que serán únicas y diferentes a la de cualquier otra persona. Para que usted se sienta “en casa” en su hogar espiritual es preciso que pueda usted ajustar sus creencias a su experiencia. Sin embargo, a la vez hay que reconocer que si su casa espiritual va a ser suficientemente fuerte y segura para resistir las pruebas del tiempo y de las circunstancias difíciles, será bueno que usted mire bien el diseño y los materiales de construcción con los cuales la va a edificar. Muy pocas personas podrían edificar toda una casa física ellos solos, pero nadie puede edificar una casa espiritual sin tener que ver con nadie más, porque la espiritualidad es a la vez tanto individual como comunitario. Muy especialmente hay que estar seguro que el fundamento de su casa espiritual sea uno que haya sido comprobado con el tiempo (Mateo 7:25-27).



En The Woodlands Christian Church nuestra convicción es que el mejor fundamento espiritual para la construcción de su casa espiritual se encuentra en la fe cristiana y en cualquiera de las iglesias y organizaciones que buscan ser fieles expresiones de esa fe. La libertad de consciencia es esencial a la búsqueda de la salud espiritual y nosotros no solamente respetamos sino que celebramos esa libertad. Sin embargo, una fe, aún una fe “cristiana” puede llevar no a la salud espiritual sino al daño espiritual. Una fe saludable no será arrogante, exclusivista, ni será identificada solamente con una sola cultura, una sola generación, una sola ideología política ni con una sola agenda nacional o académica. Creemos que la única fe que cumple estos criterios es aquella fe cristiana histórica amplia que ha sido comprobada por los siglos. Es por esto que el resto de este libretto será dedicado a que usted fortalezca su salud espiritual sobre un fundamento cristiano pero en tal forma que esto sea de ayuda para usted sin importar su trasfondo denominacional y sin criticar a la iglesia a la cual usted pertenece.

II. Llegando a ser Amigos de Dios

Usted solamente podrá alcanzar la salud espiritual después de que haya logrado la paz con Dios. Uno pensaría que llegar a estar en armonía con Dios es cosa fácil, pero no es así. La mayoría de la gente presupone que ya está “bien” con Dios en base a que “a fin de cuentas, yo no soy mala persona.”

Hay una gran dificultad con esta presuposición: tenemos la tendencia de sobrevalorizar nuestra bondad porque creemos que estamos bien al compararnos con otras personas en vez de compararnos a la bondad absoluta que justamente esperamos encontrar en Dios. Queremos un Dios honesto, justo, misericordioso, recto y consistente—y él es así. Pero Dios no puede tener esas cualidades y a la vez disculpar nuestras “mentiritas blancas,” nuestro “allí se va” o nuestro “estoy de malas hoy.” (Mateo 5:19-20) Estas faltas pueden ser mínimas a nuestros propios ojos porque cada uno de nosotros tenemos una inmensa capacidad de justificarnos a nosotros mismos, pero cada una de estas faltas es un insulto directo a Dios quien, por su amor hacia nosotros, quiere que nosotros seamos lo mejor. Lo que es más, cuando nos convencemos de que “soy buena gente,” no buscamos ser amigos de Dios. Más bien nos conformamos con que él sea nuestra “palanca.” Venimos a Dios de vez en cuando, en los momentos en que él tiene algo que queremos, cuando creemos que él nos puede librar de una crisis, o cuando nuestro deber nos lleva a reconocer su presencia (como en una boda o un funeral). De otra forma nosotros no creemos necesitar a Dios. El resultado es que Dios realmente ni siquiera es **nuestro** Dios, porque nuestro dios verdadero, aquel al cual le damos nuestra lealtad, es nuestra propia persona (Isaías 29:13).



Por naturaleza somos egoístas. "Sigo siendo el Rey," quiere decir que **yo** mido cada oportunidad, cada amistad, y cada creencia por la forma en que me hacen sentir a **mí**, como contribuyen a **mi** bienestar y por la forma en que a **mí** me sirven. Esta tendencia de auto-preservación y auto-gratificación que yo tengo es *natural*, y reconozco ese hecho cuando digo, "a fin de cuentas *solo* soy humano." El ser "solo humano" o el comportarse en forma "natural" en este sentido, sin embargo, es un veneno espiritual, porque una persona envuelta en sí misma no puede experimentar una realidad significativa más allá de su persona (Juan 3:5-7). Tal persona puede de hecho ser religiosa y "buena," pero el dios de su religión existirá solamente para proveer para su persona y la "bondad" que demuestra hacia otros tendrá como su único objetivo el producir un bienestar propio. Es por esto que usted puede entender que la Biblia dice que los seres humanos, quienes **por naturaleza** son egoístas, también **por naturaleza** son enemigos de Dios (Romanos 3:9-12 y 3:23).

Algunos piensan que Dios, si es que hay un Dios, ha de ser en sí enemigo de la gente: "¿Cómo puede un Dios bueno permitir tal sufrimiento?" (Habacuc 1:2-4) Sin embargo, es bueno mirar esta pregunta desde otro punto de vista: Si no hay Dios o si Dios no es bueno, entonces el sufrimiento carece de cualquier significado. Si esto es así, entonces no hay ni respuesta ni esperanza para la persona que quiere hacerse la pregunta de porqué. El sufrimiento es precisamente la razón principal por lo cual es importante la salud espiritual. Es posible vivir la vida cuando ésta es cómoda sin ponerle atención a la realidad espiritual, pero necesitamos estar espiritualmente sanos para enfrentarnos al dolor, a la pena y a la muerte. La fe cristiana se enfrenta al misterio del sufrimiento declarando que en respuesta al dolor humano Dios se hizo hombre en Jesucristo y compartió al máximo el sufrir de las personas (Hebreos 5:7-9). Sufrimos porque por naturaleza somos enemigos de Dios debido a nuestro egoísmo. Empero, aunque éramos sus enemigos, Dios respondió a nuestra enemistad con amor al enviar a su Hijo único para experimentar todos los efectos de nuestra enemistad al sufrir injustamente muerte por ejecución (1 Juan 4:9-10).



No hay nada que podamos hacer, ningún bien que podamos esperar llevar a cabo que nos permitirá dejar de ser los enemigos de Dios (Efesios 2:8,9). La dificultad es que somos los enemigos de Dios no solamente porque hacemos cosas malas sino que *por naturaleza* nosotros somos egoístas mientras que Dios *por naturaleza* es amoroso (Romanos 8:6-7). La única forma de dejar de ser un enemigo de Dios para llegar a ser su amigo es poner "manos arriba," tirar las armas, sacar la bandera blanca y rendirnos incondicionalmente. Lo bueno es que Dios ha provisto la manera en que podemos hacer precisamente esto. Jesucristo, el Hijo de Dios, ha venido al mundo para aceptar la rendición incondicional de la gente (Juan 3:16-17). Al través de su muerte, Jesús provee el amparo espiritualmente legal para que cada persona no solamente reciba una amnistía divina sino que pueda ser adoptada por Dios para formar parte de su familia (Romanos 8:15-17). Uno no llega a ser hijo de Dios por las cosas buenas que uno **hace** sino porque uno sencillamente acepta la oferta de

adopción como un hermano de Jesús.

Si usted llega a examinar con honestidad su propia vida, usted verá los efectos de su rebelión natural contra Dios. Usted podrá encontrar los rastros inconfundibles de su propio egoísmo. Usted verá amistades fracturadas con aquellos que en un tiempo eran sus amigos. Verá tensiones dentro de su propia familia y de vez en cuando un odio dirigido hacia su misma persona (Romanos 7:15-24). Estas son las señales de una enfermedad espiritual que le producirá dolor y miseria indecibles a menos de que sea tratado.

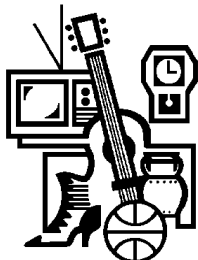
La buena noticia es que usted puede rendirse incondicionalmente a Dios si usted clama el auxilio de su Hijo Jesucristo.

Si usted deja de ser el dios de su propio universo y le pide a Dios de que sea el amo y señor de su vida, entonces Él entablará con usted una amistad de por vida, dándole sentido a su realidad espiritual. Él pondrá en orden el desorden de su vida, fortaleciendo su fundamento espiritual para que pueda sobrellevar las pruebas del tiempo y de las circunstancias adversas. En el sentido más profundo, cuando usted se rinde a Dios, llega a tener paz con Él.



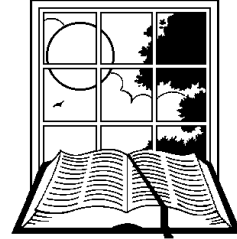
III. Desarrollando Fuerza Espiritual

Si usted ha aceptado la invitación de Dios para entrar en amistad con Él, el próximo paso en el desarrollo de su salud espiritual es de fortalecer esa amistad. Usted fortalece o debilita su amistad con Dios (por lo tanto fortaleciendo o debilitando su salud espiritual) al elegir en que dedicar sus pensamientos y deseos. La gente es formada por lo que ocupa la mayor parte de su atención. Si usted entrega su mente a la emoción de la pornografía, usted será moldeado por una obsesión al sexo. Si usted se dedica a pensar constantemente en el deporte, o en la política, o en el dinero, entonces esas cosas dominarán sus pensamientos y su personalidad. Si usted quiere tener una vida espiritualmente saludable con una fuerte amistad con Dios, entonces deberá escoger dirigir su mente hacia las cosas que son buenas, virtuosas, significativas y constructivas (Filipenses 4:8).



Imagínese que la vida es como un juego muy intenso de fútbol Americano. Si usted ha de jugar en este juego de la vida, es importante que usted esté bien equipado, protegido y entrenado; de otra forma, no solamente no podrá ganar el juego, sino que saldrá severamente lesionado. Espiritualmente, el “equipo” protector que Dios nos ofrece nos ayuda a desarrollar una fuerte amistad con Dios, a enfrentarnos positivamente a las crisis de la vida y a enfocar el pensamiento sobre aquello que nos es benéfico (Efesios 6:11).

A. La primera pieza de “equipo espiritualmente protector” de la cual usted puede disponer en disciplinar a su mente a dedicarse a cosas buenas es la lectura cotidiana de la Biblia. A mucha gente no le es atractiva la sugerencia de que lean la Biblia. Dicen que “yo traté de leer la Biblia, pero me era aburrida y no la podía entender.” No es de sorprenderse que así haya sido. Si nosotros por naturaleza somos enemigos de Dios, no es de admirarse que tengamos dificultad en comprender y gozar Sus pensamientos cuando comenzamos a leer la Biblia. Después de todo, los pensamientos de Dios no reflejan nuestra naturaleza y sentimientos egoístas (Isaías 55:8). Hay cuatro sugerencias que son de ayuda para aquellos quienes quieren leer sus Biblias con el fin de fortalecer su vida espiritual.



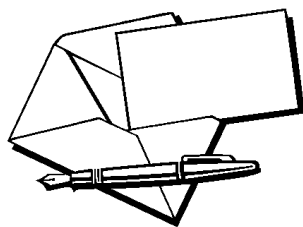
1. Asegúrese de tener una traducción de la Biblia que usted puede comprender. Su librería cristiana local o la Iglesia Renacer le pueden ayudar a escoger la Biblia que más le convenga de entre las múltiples traducciones y ediciones que hay en Español. Si usted es una persona que tiene mucha dificultad en leer, entonces es posible que deba usted considerar el escuchar la Biblia en audio.
2. No espere leer la Biblia como una novela o un periódico para entretenimiento. En cambio, es mejor leer la Biblia en actitud de oración. Antes de comenzar la lectura, pídale a Dios que hable al través de lo que usted lee. Comprométase a tomar en serio lo que Dios le dice al través de la lectura, aún si hay en ella cosas que no le caen bien. Puesto que la Biblia fue escrita en otra cultura y además contiene los pensamientos de Dios, no espere entender inmediatamente todo lo que va a leer. Tenga la confianza, sin embargo, que podrá entender lo que Dios le quiere comunicar y que esta comprensión surtirá un efecto inmediato en su vida.
3. En la lectura bíblica, es mejor pasarse aunque sea un poco de tiempo todos los días leyendo algunos versículos que el tratar de leer secciones enteras de la Biblia pero solo de vez en cuando.
4. No sienta que tiene que leer la Biblia de pasta a pasta, comenzando desde el comienzo y siguiendo hasta el final. Es mejor que encuentre una sección de la Biblia que le es especialmente significativa (quizá con la ayuda de un mentor espiritual o un amigo) y medite esa sección todo el tiempo necesario.



B. Una segunda pieza de “equipo protector” para fortalecer la vida espiritual de uno mismo es la oración. La oración es el tiempo que uno pasa comunicándose directamente con Dios, hablándole y recibiendo impresiones de él. La vida de oración de cada persona es única y especial ya que Dios trata con cada uno de nosotros en forma individual y diferente. Es por esto que usted no se debe sentir obligado a moldear su vida de oración para copiar exactamente la experiencia de otro. Al buscar la mezcla única de elementos que Dios usará para comunicarse con usted, pudiera usted probar algunos de los siguientes ejercicios, recordando que solo algunos, quizá ninguno, o posiblemente todos le ayudarán a fortalecer su amistad con Dios.

1. Oración silenciosa y meditación: Si usted es una persona a quien le gusta estar a solas, quien se goza en el silencio, y a quien se le hace fácil concentrarse, entonces bien quisiera usted cultivar el hábito de pasarse tiempo a solas platicando con Dios y recibiendo impresiones en su pensamiento. Con el tiempo se verá que algunas de estas impresiones tuvieron su origen en Dios. Aquellos quienes han desarrollado una vida de oración silenciosa y meditación han encontrado que su vida de oración se puede cultivar mientras caminan, manejan o al estar en la presencia de un paisaje hermoso, por ejemplo estando frente a una puesta del sol o en una playa (Mateo 14:23).

2. Oración espontánea en voz alta: Si usted tiene dificultad en concentrarse o es fácilmente distraído por sueños e ilusiones, sus intentos de orar en silencio caerán en la frustración de las divagaciones de su propia mente. Algunas personas han encontrado que les ayuda a la oración el apartarse a un cuarto o una alcoba a solas para entonces dar voz a sus pensamientos, preocupaciones y sentimientos ante Dios en la misma forma en que uno hablaría en presencia de un amigo íntimo (Mateo 6:6-7). Este tipo de oración puede darle pena la primera vez que lo intente—comience diciéndole a Dios con sinceridad que usted siente pena. Después de algún tiempo se dará cuenta de que puede expresarle a Dios sus alegrías más chuscas sin que Dios sienta vergüenza ni se ría de usted; puede exponer sus faltas más ocultas sin que Dios se sorprenda; puede ventilar su enojo más amargo (aún si lo siente contra Dios) sin que Dios se ofenda; y puede llorar sus lágrimas más tristes sin sentir que Dios no lo podrá comprender.
3. Grupo pequeño de oración: Algunos de nosotros tenemos la necesidad de pronunciar nuestras oraciones en compañía de otros cristianos, y sentir que nuestros pensamientos son guiados por las oraciones de ellos. Un grupo pequeño de oración (quizá solo dos o tres personas y no más de ocho) que se reúne en forma regular puede ser un marco maravilloso para fortalecer su amistad con Dios y experimentar el poder de la oración al ver cómo Dios responde a las peticiones específicas del grupo (Mateo 18:20).
4. Uso de oraciones escritas: Algunas personas que son nuevas a la oración sienten que ellas no pueden dirigirse a Dios porque no saben cómo hacerlo. Otras personas que han pasado por una crisis se sienten espiritualmente “quemados” o vacíos de tal forma que tienen dificultad en formar las palabras. Para estas personas, a quienes se les hace difícil orar espontáneamente a Dios, es apropiado el uso de oraciones escritas que les proporcionan las palabras que quisieran pronunciar. Casi todas las iglesias y denominaciones tienen acceso a hermosas oraciones escritas. Estas oraciones se pueden encontrar en un cancionero, un himnario, un libro devocional o en los Salmos en la Biblia.



5. Escribir en un Diario: Mucha gente encuentra que les ayuda el escribir cartas a Dios o poner sus pensamientos hacia Dios en forma escrita en un diario o cuaderno. Muchos de nosotros hemos hecho costumbre de hablar las cosas en una forma que ha sido “arreglada” para impresionar a la gente. Hay algo acerca del acto de escribir que nos permite bajar las defensas sociales y nos permite expresarnos de corazón. Aquellos quienes escriben sus oraciones en forma diaria o al menos en forma muy regular por lo general se maravillan, al mirar sus oraciones de años anteriores, encuentran lo a menudo que Dios les visitó y les

contestó las oraciones, a veces sin ellos darse cuenta.

C. Una tercer pieza de “equipo protector,” la cual es esencial para el desarrollo saludable de nuestra amistad con Dios, es una amistad comprometida con una comunidad de fe. Aunque Dios trata personalmente con cada uno de nosotros, él no se acerca a nosotros en forma aislada de los demás. El estar activos en dicha comunidad de fe puede ser difícil, frustrante y desilusionante puesto que aun aquellos que comparten nuestra misma fe pueden portarse en forma hipócrita o dañina los unos



con los otros. Pudiera parecer que fuera mejor quedarse en casa ante el Televisor para escuchar los cantos de un hermoso coro y el gran mensaje de un predicador famoso. Si acaso resulta muy impersonal la religión por televisor, entonces uno pudiera encontrar fácil asistir a una iglesia muy grande donde uno pudiera gozar un “anonimato cómodo,” viniendo una vez por semana en Domingo para ver el “espectáculo,” sin tener que involucrarse con nadie. Sin embargo, la verdad espiritual más profunda de todos es que nadie puede amar a Dios (quien es, a fin de cuentas, invisible) sin la disciplina de amar a otros miembros de la familia de Dios, con todo y defectos. (1 Juan 4:20). Si usted tiene una condición que le impide salir de la casa, claro que no está mal que vea la televisión religiosa, pero haga el esfuerzo de llamar a una iglesia local para que el pastor o sacerdote mande a alguien a visitarle con regularidad. Si usted asiste a una iglesia muy grande, entonces únase a uno de sus grupos pequeños de estudio u oración. Encuéntrese una

comunidad en donde todo mundo conoce su nombre (y los nombres de sus hijos y de su esposo), para que juntos busquen a Dios. Cuando usted encuentre esta comunidad, quédese allí en las buenas y en las malas. Después de que haya estado con esta familia de fe un tiempo se acabará la “novedad,” y terminará la “luna de miel.” En ese momento habrán otras iglesias que parecerán mejores y más espirituales. Su fidelidad a su propia iglesia y grupo en momentos en que ellos no le inspiran, le dará una fuerza y profundidad espiritual que no se pueden alcanzar en otra forma.

D. Una cuarta pieza de “equipo protector” que le ayudará a fortalecer su relación con Dios al entrenar a su mente para que se enfoque en él es la Adoración. La adoración es sencillamente tomarse el tiempo para reconocer a Dios por quien él es, para recordar cómo fue que usted se integró a la familia de Dios y para celebrar la forma en que Dios continúa envolviéndose en tu vida. La adoración sucede mejor cuando usted está con su comunidad de fe (un Servicio o Culto de Adoración), pero también puede darse cuando usted está a solas o en algún momento de intimidad (como cuando uno está sentado ante una fogata en una noche de invierno). Cualquiera de estos estilos de adoración pueden servir para acercarnos a Dios, siempre y cuando entremos a la adoración con la actitud correcta (Juan 4:24). Hemos de venir a la adoración como participantes y no como espectadores. Hemos de venir a la adoración reconociendo de que necesitamos a



Dios y no creer que le hacemos un favor a Dios (Lucas 18:10-14).

Las ocasiones de la adoración, frecuentemente se llaman “servicios” de adoración. Esto es así porque en la adoración nos reunimos para servir a Dios por medio de la experiencia de una amistad compartida juntos con Dios. En forma similar que yo pudiera servir a mi familia carnal con ciertas tareas, rituales y tiempo compartido, cada “servicio” de adoración lleva a cabo ciertas tareas que mantienen y fortalecen nuestra relación con Dios y el uno con el otro. El objetivo de la adoración no siempre es “suplir mis necesidades espirituales.” Pueden haber ocasiones cuando usted siente que la adoración en su propia iglesia está “muerta,” que a usted no le emociona. Sin embargo, si estos elementos de “servicio” están presentes, usted está adorando en forma completa.

1. Alabanza. Cuando usted le dice a Dios lo mucho que él significa para usted, le está alabando. Dios nos muestra su amor por nosotros sacrificándose y perdonándonos. Nosotros mostramos nuestro amor por él apreciándolo.



2. Lectura Bíblica. Gran parte de la Biblia fue escrita con el propósito de ser leída en público. Cuando la Biblia es leída dentro del culto de adoración, las mismas palabras de Dios son escuchadas por la comunidad de fe.

3. Explicación de la Biblia. En el servicio de adoración la Biblia no solo ha de ser leída sino explicada. Fue escrita hace muchos siglos, pero continúa siendo relevante a nuestras vidas juntas con Dios. Cuando un predicador o maestro ayuda a que la Biblia nos sea relevante hoy día, las palabras de Dios son renovadas y toman vida en nuestra situación actual.

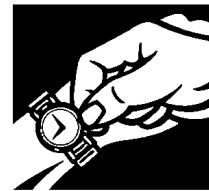
4. Confesión. Puesto que hemos sido enemigos de Dios por naturaleza, no pasa ni una sola semana que nosotros no lo ofendamos con nuestro egoísmo. Por lo menos una vez por semana en la adoración necesitamos un tiempo en que nos ponemos en paz con nuestro Creador, confesando lo que hemos hecho para herirlo a él y a otros, para recibir de Dios su perdón. La adoración puede incluir oraciones, cantos, silencio, algún ritual, o alguna expresión espontánea de amor por Dios. La adoración puede ser formal o informal, reverente o gozoso, tradicional o contemporáneo.

5. Intercesión. Dios quiere que su familia se junte para traerle los asuntos que les preocupan. Cuando usted ora por otra persona, usted intercede por esa persona. Las oraciones de la comunidad pueden hacer una diferencia muy grande en la vida de cada persona por la cual oran.

6. Rendición a Dios. Puesto que tenemos la tendencia a permitir que nuestro egoísmo vuelva a imperar en nuestras vidas, devolviéndole al “yo” el que sea “dios” otra vez, es necesario que nos rindamos con regularidad a Dios. En la adoración debería haber un momento para decirle a Dios, “te invito a tí, que gobiernas el universo, a que gobiernes en mi vida otra vez.”

7. Bendición. Durante cualquier semana, usted se enfrenta a muchos retos, peligros y dificultades. Usted necesita la seguridad de que Dios estará con usted, y que Dios le dará la fuerza y la sabiduría necesarias para enfrentar cualquier situación (Filipenses 4:2). En algún momento de la adoración, usted debería recibir el pronunciamiento de esa seguridad, una bendición en que alguien pronuncia la promesa de Dios sobre usted.

E. La pieza final de su “equipo protector espiritual” que quisiéramos ofrecerle en este libretito es una pieza que pudiera llamarse Auto-disciplina espiritual. Hay ejercicios prácticos y concretos que usted puede añadir a su vida con regularidad para derrotar a su propio egoísmo y para poner a Dios en el lugar que le corresponde, el centro de su propia vida. La auto-disciplina espiritual es donde usted pone su palabra por obra, las pequeñas prácticas espirituales que le ayudan a asegurar que la forma en la cual usted vive corresponde con lo que usted cree.



Primero hay que dar una palabra de advertencia acerca de estos ejercicios. Hay una tendencia de parte nuestra en medir la vida espiritual de los demás según el plan de ejercicios espirituales que hemos desarrollado para nosotros mismos. Hay el peligro de que nuestra auto-disciplina espiritual propia se convierta en un reglamento formal que nos llevará a caer en el orgullo espiritual (Mateo 23:4-7). Comenzamos a creer que porque oramos tres veces al día somos mejores personas y más cercanas a Dios que la persona que no lo hace. El resultado de esta tendencia es que el efecto benéfico del

ejercicio se pierde. Demasiada gente cae en la trampa espiritualmente mortal de sustituir reglamentos, ritos, ejercicios y rutinas por una amistad real con Dios. Así que hágase la siguiente pregunta en torno a cada práctica espiritual que usted observa: ¿Acaso esta práctica me está ayudando o impidiendo en mi propósito de acercarme a y quedarme cerca de Dios? Recuerde que su amistad con Dios no depende de las cosas buenas que usted **hace**, sino por el mero hecho de que diariamente usted acepta el regalo de amistad que Dios le ofrece.

Al usted desarrollar su propio programa de auto-disciplina espiritual, ¿qué tipo de ejercicio puede ser de ayuda? Recuerde que el objetivo de estos ejercicios es de recortar su propio egoísmo y afirmar la supervisión de Dios en cada área de su vida. Estas son algunas de las cosas que muchos miembros de la familia de Dios han hallado saludables:

- Orar antes de comer
- Escuchar a música inspiradora o mensajes en audio o radio
- Apartar un tiempo todos los días para leer la Biblia y orar
- Dar un porcentaje fijo de su ingreso a su iglesia o a algún propósito caritativo para afirmar el control de Dios sobre sus finanzas. La cantidad que uno aparte (10% es la suma del cual habla la Biblia) debería ser suficientemente fuerte como para que a uno le “duela,” de otra forma carece de significado
- Ofrecer una cantidad de tiempo cada semana para hacer trabajo voluntario
- Tomar una habilidad o pasatiempo y aplicarla a un propósito espiritual—como el mostrar principios espirituales por medio del arte, u ofrecer un talento musical para la adoración de Dios.

Hay muchos otros ejemplos de ejercicios espirituales que pudieran darse. Usted puede encontrar otras ideas en la tradición espiritual de su propia iglesia.

IV. Jesús

Se dice que el poema más hermoso en el idioma Español es este:

*No me mueve, mi Dios, para quererte
el cielo que me tienes prometido
Ni me mueve el infierno tan temido
para dejar por eso de ofenderte
Tu me mueves, Señor; muéveme el verte
Clavado en una cruz y escarnecido;
Muéveme ver tu cuerpo tan herido
Muévenme tus afrentas y tu muerte.
Muéveme, en fin, tu amor, y en tal manera
Que aunque no hubiera cielo, yo te amara,
Y aunque no hubiera infierno, te temiera.
No tienes que me dar porque te quiera,
Pues aunque cuanto espero no esperare,
Lo mismo que te quiero te quisiera.*



Jesús es el rostro humano del Amor de Dios. Jesús es Dios mismo, compartiendo todo lo que significa el ser humano: cada felicidad, cada tristeza, cada relajamiento y cada trabajo, cada solemnidad y cada sonrisa, cada alivio y cada dolor.

Dios te ama tanto que él estaba dispuesto a volverse humano al través de su Hijo, Jesús, para que tú nunca sintieras que Dios no te puede comprender. Dios te amó tanto que estuvo dispuesto a no interponerse cuando mataron a su Hijo, para que tú nunca tuvieras que sentir que Dios no te puede perdonar. El amor que Dios te ofrece en Jesús es un regalo gratuito que tú no puedes merecer sino solo aceptar. Por favor acéptalo de buena gana para que puedas vivir el resto de tu vida en tal forma que sea obvio que el amor de Dios es real en ti. En esta forma encontrarás la salud espiritual.

QUERIDO DIOS, YO QUIERO LA SALUD ESPIRITUAL QUE VIENE DE VIVIR TODOS LOS DÍAS EN UNA AMISTAD CONTIGO. YO RECONOZCO QUE A CAUSA DE MI EGOÍSMO YO HE SIDO TU ENEMIGO, PERO AHORA YO ME RINDO A TI POR EL SACRIFICIO QUE JESÚS HIZO POR MI EN SU MUERTE. TE PIDO QUE SEAS REALMENTE DIOS EN MI VIDA. TAMBIÉN TE PIDO QUE ME EQUIPES

CON CADA EJERCICIO Y DON ESPIRITUAL QUE ME MANTENGA CERCA DE TI. ESTA ES MI ORACIÓN EN EL NOMBRE DE TU HIJO, JESUCRISTO. AMEN.

Si esta es la primera vez en tu vida que usted ha sinceramente hecho una oración como esta, quizá quiera hacer un recordatorio del momento en que usted hizo la paz con Dios.

Fecha en la que me rendí a Dios y le permití a Jesús tomar control de mi vida.

