Encuentros breves: Hoja para el grupo

Estudios bíblicos reformados

Introducción a las disciplinas espirituales

Estudios bíblicos reformados

Introducción a las disciplinas espirituales

ESCRITORA
Diane Stephens Hogue

TRADUCTORA
Vanesa Keeley

EDITORA
Marissa Galván Valle

Acerca de la escritora
DIANE STEPHENS HOGUE es una líder de retiros espirituales, directora espiritual, consultora de congregaciones, y afiliada de la facultad en formación espiritual en el Seminario Teológico Garret-Evangelical, en Evanston, Illinois.

OBJETIVOS: EBR

Estudios bíblicos reformados es un material de estudio que las iglesias y las personas pueden utilizar para:

- **Encontrarse con la Palabra** para conseguir el conocimiento y la formación necesarias para vivir vidas efectivas de fe;
- **Estudiar la Palabra** para que ésta información les desafíe con una enseñanza empírica, que se de a través de todos los sentidos que Dios da a toda persona y;
- **Ejercitar la Palabra** para que las personas conecten lo que han recibido con sus vivencias, con la cultura que les rodea y con las creencias teológicas de la tradición reformada, para que sus vidas sean transformadas en acción y testimonio.

MATERIALES

Cada encuentro de *Estudios bíblicos reformados* tiene dos archivos: Una «Hoja para el grupo» que se entrega a las personas que participan del estudio y que sirve como encuentro introductorio y de aplicación y una «Guía para líderes» que da herramientas a la persona que dirige el encuentro para interpretar y procesar la información de la hoja para el grupo y para hacer que el encuentro se transforme en acciones y vida en el caminar cristiano. Además muchas de las secciones presentan sugerencias con material visual, auditivo o dinámico adicional.

Estudios bíblicos reformados es una serie de estudios de Cultivemos fe, marca de la Corporación presbiteriana de publicaciones (PPC por sus siglas en inglés), Louisville, Kentucky. A menos de que se indique otra cosa, las lecturas bíblicas en esta publicación son tomadas de la Biblia *Version Reina Valera Actualizada,* © 2015 por Editorial Mundo Hispano. Usada con permiso. Este material educativo es ofrecido libre de costo para el uso de iglesias y de grupos que deseen profundizar en su conocimiento bíblico / teológico.

CULTIVEMOS FE

Se ha hecho todo lo posible por verificar los derechos de autor de los materiales aquí citados. Si algún material registrado ha sido incluido sin el debido permiso o reconocimiento se insertará la debida mención en futuras ediciones. © 2022 Cultivemos fe. Todos los derechos reservados.

Estudios bíblicos reformados

HOJA PARA EL GRUPO

Introducción a las disciplinas espirituales

LECTURA BÍBLICA
1 Corintios 12, 4-11; 1 Tesalonicenses 5,2-23

UN VERSÍCULO PARA REFLEXIONAR
«Oren sin cesar».
— 1 Tesalonicenses 5,17

RECUERDE QUE...
Durante siglos, las personas cristianas comprometidas en su interés de ser más como Cristo y de profundizar en su relación con Dios han puesto atención a las disciplinas espirituales para hallar dirección y estímulo. Sin embargo, ¿qué son las disciplinas espirituales? Y ¿qué relevancia tienen para el pueblo cristiano del siglo XXI?

I. ENCUENTRO CON LA PALABRA

¿Qué son las disciplinas espirituales? Son prácticas y acciones regulares que tienen como objetivo el facilitar el crecimiento espiritual y, a la larga, lograr transformación. La palabra disciplina se refiere a un método o sistema de reglas que desarrolla el auto control, el carácter, el orden y/o la eficiencia. Lo que hace espiritual a las disciplinas espirituales es que nuestros métodos (1) están enfocados en Dios y en los patrones para llegar a una vida cristiana de fidelidad, (2) tienen raíces bíblicas, y (3) han sido interpretadas, refinadas y practicadas por el pueblo cristiano a través de los tiempos.

II. ESTUDIO DE LA PALABRA

Los humildes comienzos

Entre el 250 y 400 d.C., un número de hombres y mujeres cristianas dejaron sus tierras y sus familias y se encaminaron hacia el desierto más cercano, primordialmente en Egipto y Palestina. Estas personas eran ermitañas, que vivieron antes del movimiento monástico, y que ahora son conocidos/as como los padres y las madres del desierto, o abbas y ammas.

Mientras el cristianismo se convertía en una religión del estado, después de la conversión del emperador romano Constantino al cristianismo en el año 313 d.C., el significado de ser una persona cristiana comenzó a cambiar. Sin la persecución, una persona cristiana no necesitaba el martirio para demostrar su compromiso con Jesucristo. La iglesia ya no era una empresa clandestina, así que más estructuras y reglas podían ser impuestas. Los siguientes temas se convirtieron en grandes controversias políticas y religiosas: la teología, la naturaleza de Jesús y su relación con Dios, cómo los sacramentos debían ser reconocidos y cómo habían de ser practicados, qué textos debían convertirse en el canon oficial de la Biblia, cuándo los días de fiestas debían ser celebrados, y si las mujeres podían ser líderes. Era una época peligrosa y confusa.

Los padres y las madres del desierto fueron personas cristianas innovadoras y dedicadas que buscaron escapar de estas controversias a favor de luchar con sus propios demonios, determinando cómo ser como Cristo y descubriendo cómo «orar sin cesar» (1 Tesalonicenses 5,17) en la soledad de un riguroso paisaje.

A través de sus experiencias, obtenemos los principios del monaquismo, el entendimiento temprano de la experiencia mística cristiana y aquellos cuentos y parábolas deliciosos y enigmáticos conocidos como los dichos. Los padres y las madres del desierto también crearon un marco para lo que llamamos espiritualidad: la posibilidad de tener una experiencia de Dios integrada y vivida en lugar del conocimiento intelectual de Dios. Las

disciplinas espirituales surgen como un acercamiento práctico y de sentido común a vivir fielmente ante el reclamo a nuestra vida que Dios hace.

¿Por qué cree que es importante que el ser humano experimente a Dios tanto espiritual como intelectualmente?

¿Cómo debemos orar?
Le preguntaron a Abba Macario, «¿Cómo se debe orar?» El viejo hombre dijo, «No hay necesidad alguna de dar largos discursos; es suficiente alzar nuestras manos y decir, "Señor, como tú quieras y como tú sepas, ten misericordia". Y si el conflicto acrecienta di, "Señor, ¡Ayúdame!" Dios sabe muy bien lo que necesitamos y Dios nos muestra su misericordia».

La vida virtuosa

Mientras los abbas y las ammas trabajaban y oraban en el desierto, fijaron su mirada en descubrir qué es lo que nos mantiene lejos de Dios. Ellas y ellos identificaron ocho pecados que son el centro de nuestra humanidad y nos separan de Dios: la gula, la ira, la lujuria corporal, el aburrimiento inquieto, la codicia, el amor a la adulación, la depresión, y el orgullo. Los padres y las madres del desierto no tuvieron la ventaja de la ciencia moderna para saber lo que sabemos hoy; que la depresión y el «aburrimiento inquieto», lo que ahora conocemos como trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), tiene bases biológicas y como tal ya no son consideradas pecado. También es interesante notar que su preocupación por estos ocho pecados precede a los siete pecados capitales que la iglesia ha nombrado por más de doscientos años.

Luego, identificaron virtudes que nos ayudarían a sobrepasar esos pecados y a acercarnos más a Dios. Hoy, probablemente sustituiríamos la palabra disposición por la palabra virtud, pues virtud y virtuosidad tienen matices moralistas y pietistas y una auto-justicia implícita. No obstante, los padres y las madres del desierto designaron una variedad de virtudes como actitudes y mentalidades hacia la vida, y patrones preferidos de pensamiento, sentimientos y comportamiento. Las más importantes entre estas virtudes que exaltaron y cultivaron fueron la humildad, la habilidad para discernir la voluntad de Dios, el no juzgar, el perdonar, la hospitalidad, la compasión, la caridad, el sufrimiento, y el amor.

Un dicho
Abba Pambo cuestionó a Abba Antonio diciendo: «¿Qué debería hacer?» El otro anciano respondió: «No tengas confianza en tu propia virtud. No te preocupes por nada que ya esté hecho. Controla tu lengua y tu estómago».

¿Qué piensa sobre la relación entre los ocho pecados y las virtudes más importantes? ¿Cómo cree que las virtudes ayudan a evitar caer en los comportamientos pecaminosos que son identificados aquí?

La práctica hace la perfección

Las virtudes son conceptos y mentalidades generales abiertas a la interpretación y al mal uso. El genio de los padres y las madres del desierto fue el tomar algo abstracto y hacerlo práctico, concreto y realista mediante el desarrollo de las disciplinas espirituales correspondientes —acciones y prácticas para reconocer, alentar y vivir diariamente esas virtudes. Las madres y los padres creían que al vestirse de esas virtudes y al practicar las disciplinas crecerían en el Espíritu, en la fe, en la esperanza, en el amor, y que, por gracia, a lo mejor recibirían el don de la unidad con Dios.

El reconocimiento y la práctica de las disciplinas espirituales tomaron auge fuera de las comunidades de los abbas y las ammas. La tradición monástica

encontró valor en las disciplinas. También las comunidades teológicas, las reformadas y las comunidades de fe modernas ejercieron estas disciplinas. ¿Por qué?

En primer lugar, porque funcionan. Las personas y comunidades de fe pueden acercarse a Dios cuando usan disciplinas espirituales con regularidad. En las vidas ocupadas del siglo veintiuno, estas disciplinas demuestran que dan vida, que son el perfecto antídoto para el estrés y son un correctivo para todas las prioridades seculares que nos alejan de Dios, de la familia, de la comunidad, de lo mejor de nuestro ser, y del bienestar del mundo.

También continuamos utilizando las disciplinas espirituales desde hace unos diecisiete mil años desde que fueron practicadas la primera vez por las siguientes razones:

- Sirven para diferentes entornos culturales y para tiempos cambiantes.
- Invitan a la reflexión teológica en lo ordinario y nos ayudan a hacer sentido de nuestras vidas diarias. Estas reflexiones nos mueven a actuar en adoración y servicio.
- Son comunales versus individualistas. Aunque muchas pueden ser practicadas individualmente, las disciplinas espirituales siempre son practicadas en nombre de la comunidad así también como de la persona.
- Son accesibles a las personas que no piensan de sí mismas como teólogas. Las disciplinas espirituales son las prácticas del pueblo, no sólo de pastores, pastoras u otras personas de la comunidad religiosa profesional.

Sobre la humildad
Amma Sinclética dijo, «Escoge la mansedumbre de Moisés y encontrarás que tu corazón que era duro como roca es convertido en un manantial de agua.»

¿Qué piensa sobre las razones para incorporar las disciplinas espirituales a nuestras vidas diarias? ¿En qué otras razones puede pensar?

Disciplinas espirituales clásicas

Si miramos en diferentes momentos a las denominaciones protestantes, a la Iglesia Católica Romana, y la Iglesia Ortodoxa, vemos que estas tradiciones de fe celebran una variedad de disciplinas espirituales que trazan sus raíces hasta el desierto. Hoy, continuamos obteniendo fortaleza de las disciplinas espirituales que son comunes a nuestras tradiciones religiosas y que han resistido la prueba del tiempo. Estas son las disciplinas clásicas.

Oración. La oración es la comunicación con Dios, y al igual que en las relaciones humanas, la buena comunicación es fundamental para una buena relación con Dios. En las oraciones de adoración, acción de gracias, confesión, y súplica (intercesión y petición), estamos hablando y Dios está escuchando. Con las oraciones de meditación y contemplación, como la *lectio divina*, la oración centrada, la oración de Jesús, la oración de

respiración, la visualización guiada, y la oración examen, dejamos de hablar y escuchamos a Dios. El diálogo auténtico entre ambas partes se profundiza y fortalece nuestro respeto, nuestra confianza, y nuestra gratitud.

Adoración. Los sermones, los himnos, las oraciones, los testimonios, los credos recitados, la confesión y la Escritura leída son todas formas de adoración. Aunque los elementos, las formas, y los estilos de adoración varían en cada denominación y congregación, la adoración a Dios es un camino hacia la espiritualidad cristiana así como la expresión de la misma.

Sacramentos. En la iglesia protestante reconocemos dos sacramentos, o rituales cristianos distintivos que transmiten la gracia y la presencia de Dios: el Bautismo y la Comunión. La iglesia primitiva trató de resolver el dilema del número de sacramentos y cómo se debían practicar. Durante la Edad Media se reconocieron siete de ellos: el bautismo, la confirmación, la comunión, la penitencia (confesión y perdón), la extremaunción («últimos ritos»), la ordenación, y el matrimonio. (Estos siete sacramentos aún son reconocidos por la Iglesia Católica Romana.) La comunidad reformada protestante en los siglos XVI y XVII abogaron por dos sacramentos — los dos rituales instituidos por Jesús de acuerdo a la Biblia. El celebrar estos rituales nos recuerda quiénes somos y nos sumerge en el misterio de nuestra fe.

Sábado o Día del reposo. Todas las personas necesitan apartar tiempo para el descanso y la adoración. Dios no sólo dio el ejemplo al descansar después de crear al mundo (Génesis 2,2-3), sino que los Diez Mandamientos nos llaman a guardar el sábado: «Acuérdate del día sábado para santificarlo. Seis días trabajarás y harás toda tu obra, pero el séptimo día será sábado para el Señor tu Dios» (Éxodo 20,8-10). Podemos extender el concepto del Día del reposo más allá de separar un día para Dios cada semana, incluyendo el retiro varios días fuera del trabajo para tener tiempo a solas y en profundidad con Dios, y un sabático, un período de descanso extenso y recurrente.

Estudio. Como pueblo de Dios, necesitamos leer y estudiar la Biblia como texto sagrado para que las historias y las verdades de nuestra fe estén integradas en nuestros corazones y en nuestras mentes y para que informen la manera en que vivimos. La Escritura siempre ha sido formativa en la tradición judeo-cristiana, y en particular dentro de la comunidad reformada protestante, que coloca a la Escritura como centro de enfoque de la fe cristiana. A través del estudio y el diálogo, la Escritura cobra vida y sirve como el eje de la formación espiritual.

Simplicidad. ¿Cuántas «cosas» realmente necesitamos? La simplicidad, como disciplina espiritual, nos llama a separarnos de las cosas materiales, a no acumular posesiones innecesarias y a despojarnos de cualquier cosa que tengamos y que no necesitamos. Mientras menos tenemos, más sencillas son nuestras vidas y más tiempo y espacio creamos para Dios.

Ayuno. Históricamente, el pueblo cristiano ha ayunado como sacrificio para entender el sufrimiento de Cristo y/o para identificarnos con aquellas personas que pasan hambre. Hoy en día, podemos ayunar de los alimentos,

pero la práctica de la simplicidad también nos llama a ayunar de todo lo que compite con la atención que se le debe dar a Dios, como los teléfonos celulares, la televisión o la Internet.

Servicio. Como personas de fe profunda y duradera, naturalmente respondemos al llamado de servir al mundo. El servicio puede ser la hospitalidad, el alimentar y vestir a las personas sin hogar, el donar dinero para encontrar la cura al cáncer, el servir en un comité de la iglesia, el ayudar a víctimas de desastres naturales, o el dar tutoría en un programa de alfabetización. Hay un sinnúmero de maneras para ayudar a sanar el mundo. El problema es que no lo podemos hacer todo, y si lo intentamos, nos podemos cansar. Si nutrimos nuestras almas y observamos el Día de reposo, estamos más en la disposición de activarnos para servir con entusiasmo y para saber cuándo hay que dar un paso atrás para refrescarnos, recargarnos y renovarnos antes de continuar sirviendo.

Dirección. Como el llevar una vida espiritual no es nada fácil, el tener compañía en el camino para escuchar, ofrecer dirección, y hacernos responsables nos ayuda. Los padres y las madres del desierto sirvieron como los primeros directores y directoras espirituales. Al ganar la reputación de tener sabiduría, la gente del pueblo viajaba al desierto para pedirles su consejo y asesoramiento. Ellos y ellas respondían con un dicho. Hoy en día, la dirección espiritual en general adopta dos formas: una es la dirección individual y la otra es la dirección de grupos o en parejas. En la dirección espiritual individual, un «director» o «directora» escucha y ayuda a la persona que está siendo dirigida a reconocer y responder a la presencia de Dios en su vida. En la dirección de grupo, varias personas se reúnen con o sin una persona que sirva como directora capacitada para discernir y responder a la presencia de Dios en sus vidas, orar en conjunto, y tal vez estudiar la Biblia. Los grupos de pacto y koinonía, que también exigen a las personas que pertenecen a ellos el rendir cuenta de las prácticas acordadas, son ejemplos de la dirección espiritual de grupo o en parejas.

Otras disciplinas espirituales
Además de las disciplinas espirituales clásicas, los teólogos y teólogas, el pastorado, la comunidad mística, y la erudición religiosa han estudiado, recomendado, practicado y escrito sobre una variedad de otras disciplinas espirituales que nos acercan a Dios, incluyendo:

- El discernimiento y la sumisión a la voluntad de Dios
- La celebración
- El lavado de los pies
- Las fiestas de amor
- El cantar y crear música
- Los ejercicios físicos
- El peregrinaje
- El dar testimonio
- El perdón
- La sanidad

¿Cómo ha incorporado algunas de estas prácticas a su vida devocional diaria?

Regla de vida

Entonces, ¿cómo practicamos realmente las disciplinas espirituales? Y ¿cuáles practicamos?

Solía suceder que las órdenes religiosas católicas romanas eran los únicos grupos que tenían una regla, es decir, un documento resaltando la vida comunitaria de una comunidad de fe y las disciplinas espirituales que serían practicadas por las personas que pertenecían a ellas, junto al propósito y la misión de la comunidad. La Regla de San Benito es probablemente la regla más conocida.

Las reglas fueron escritas primeramente por y para los padres y las madres del desierto cuando decidieron vivir en proximidad mutua y buscar el consejo de un abba o una amma con más experiencia.

Hoy en día, en los círculos protestantes, los grupos de pacto y los grupos de otras direcciones espirituales han comenzado a escribir su propia regla, o pacto, para asegurar el entendimiento del propósito entre las personas que pertenecen al grupo, así como la rendición de cuentas. Del mismo modo, las personas están escribiendo su propia regla de vida como una manera de comprometerse con la práctica de las disciplinas espirituales específicas. La clave es la selección de las disciplinas espirituales que resuenen en nuestras almas, que tengan sentido para nuestras vidas y que nos desafíen a crecer.

Son raras las veces en que una regla de vida tome más de una página. Los elementos comunes incluyen una declaración de propósito y compromiso a Dios y/o a Jesucristo, una lista de seis a diez promesas las cuales la persona que escribe desea cumplir, una declaración concluyendo cuándo se deberá examinar y revisar, y la firma de la persona que escribe a las personas que va destinada la regla.

Sobre la oración
Abba Antonio dijo, «La oración del monje no es perfecta hasta que ya no se dé cuenta de sí mismo o del hecho de que está orando.»

Las promesas para un grupo de pacto pueden incluir: «Oraremos el uno por la otra entre reuniones de grupo» y «Serviremos en algún comedor comunitario el cuarto jueves de cada mes». Los compromisos para una regla de vida individual pueden incluir: «Tomaré media hora diaria para orar, meditar, y leer la Escritura» y «Me abstendré de ver televisión cada jueves para pasar más tiempo enfocado en mi familia».

¿? Tome tiempo para pensar en las reglas de vida que escribiría para comprometerse con practicar disciplinas espirituales.

III. EJERCICIO DE LA PALABRA

Vivir en nuestra fe

La espiritualidad nos enseña que la religión sin experiencias de vida y sin el reconocimiento diario de Dios amortigua nuestras almas. Somos gente diversa con dones, retos, fortalezas, luchas y maneras diferentes de responder al deseo de Dios que Dios mismo ha iniciado en su pueblo. Las disciplinas espirituales son un recurso que nos revive y nos da autoridad a través de Jesucristo.

Mientras algunas disciplinas son similares y hasta se entrelazan, otras son discretas y distintas. Las disciplinas funcionan bien en algunas ocasiones de nuestras vidas y no tan bien en otras. Nos corresponde el determinar cuáles disciplinas trabajan con nuestras necesidades y nos dan energía, y el entender que lo que hace que nuestro compañero o compañera se acerque más a Dios y a la humanidad, no necesariamente hará lo mismo en nuestras vidas. Lo importante es seleccionar y perseverar en la práctica de las disciplinas espirituales que nos puedan ayudar a crecer en la verdad, la sabiduría, la esperanza, y el amor, y que nos permitan vivir nuestra fe.