

Cómo pasar un rato a solas con Dios

Por el pastor Rick Warren

(Condensado de su libro *Dynamic Bible Study
Methods* [Métodos dinámicos para el estudio
bíblico])

Una vez convencido de que un rato a solas con Dios es necesario a diario para el crecimiento espiritual, ¿Cómo procedes?

Puedes estar motivado a experimentarlo, pero tal vez no sepas cómo.

En esto necesitas considerar cuatro elementos esenciales para un buen rato a solas con Dios:

- Comenzar con las actitudes apropiadas
- Escoger un momento específico
- Seleccionar un lugar especial
- Seguir un plan sencillo

COMIENZA CON LAS ACTITUDES APROPIADAS

Ante los ojos de Dios, el por qué haces una cosa es mucho más importante que lo que haces. En una ocasión Dios dijo a Samuel, *“El Señor no mira las cosas que mira el hombre. El hombre mira la apariencia externa, pero el Señor mira al corazón”* (1 Samuel 16:7) Es muy posible que se haga la cosa correcta pero con la actitud equivocada. Este fue el problema de Amasías. *“Hizo lo bueno a los ojos del Señor aunque no de todo corazón.”* (2 Crónicas 25:2)

Cuando vienes a encontrarte con Dios en un momento de quietud, debes tener estas actitudes apropiadas:

1. **Expectativa.** Ven delante del Señor con anticipación y deseo. Espera disfrutar un buen rato en Su compañía y recibir la bendición de ese momento juntos. Era lo que David esperaba *!Oh! Dios, Tú eres mi Dios, te buscaré con a afán.*” (Salmo 63:1; ver Sal 52:1)
2. **Reverencia.** No te precipites a la presencia de Dios, más bien prepara tu corazón estando quieto ante El y dejando que la quietud esclarezca los pensamientos mundanos. Escucha al profeta Habacuc: *“El Señor está en Su templo santo; dejad que toda la tierra calle ante Él.*” (Habacuc 2:20; ver Salmo 89:7) Venir a la presencia del Señor no es como ir a un partido de fútbol o a cualquier forma de recreación.
3. **Atención.** Despiértate totalmente primero. Recuerda que te estás reuniendo con el Creador, el hacedor de cielo y tierra, el redentor del hombre.

Preséntate totalmente descansado y alerta. La mejor preparación para un buen momento de silencio empieza la noche anterior. Acuéstate temprano para estar en buena forma para encontrarte con Dios por la mañana, porque Él se merece toda tu atención.

Disposición de obediencia. Esta actitud es crucial. No vienes a esta hora de Dios a elegir lo que harás o no harás sino con el propósito de hacer cualquier cosa que Dios quiera que hagas. Jesús dijo *"Si alguno elige hacer la voluntad de Dios sabrá si mi enseñanza es de Dios o viene de mí mismo."* (Juan 7: 17) Así que ven a hacer la voluntad de Dios habiendo elegido cumplir su mandato sea lo que fuere.

SELECCIONA UN MOMENTO ESPECÍFICO

La hora específica tiene que ver con cuándo has de tener tu momento de quietud y qué tan largo ha de ser. La regla general es esta: el mejor momento es cuando mejor te sientes. Da al Señor la mejor parte del día --cuando estás más fresco y más alerta. No trates de servir al Señor con tus sobras (de tiempo). También recuerda que tu mejor momento puede ser diferente al de cualquier otro.

Para la mayoría de nosotros, sin embargo, temprano por la mañana parece ser la mejor hora. Era la práctica del mismo Jesús el levantarse por la mañana temprano y encontrarse con el Padre. *"Muy temprano por la mañana cuando todavía estaba oscuro Jesús se levantó, dejó la casa, y fue a un sitio solitario en donde oraba."* (Marcos 1:35)

En la Biblia muchos hombres y mujeres madrugaban para encontrarse con Dios: entre ellos están:

- Abraham--Génesis 19:27
- Moisés --Éxodo 34:4
- Job- Job 1:5
- Ana y Elcana--1 Samuel 1:19
- Jacobo--Génesis 28:18
- David--Salmos 5:3, 57:7,8

(Ver también 90; 14; 119; 147; 143:8; *Isaías* 26:9, *Ezequiel* 12:8.)

A través de la historia de la Iglesia, muchos cristianos que fueron los que Dios más usó se reunían con Él por la mañana temprano. Hudson Taylor dijo, "No afinas los instrumentos cuando el concierto ha terminado. Sería tonto. Lo lógico es afinarlos antes de empezar."

El Gran Reavivamiento entre los estudiantes de la universidad inglesa a finales del siglo XIX empezó con estas palabras históricas: "Recuerda la vigilia matutina". Así nosotros hemos de afinarnos al comienzo del día recordando la vigilia matutina.

Jesús está realmente en primer lugar en nuestra vida; hemos de darle la primera parte de nuestro día. Hemos de buscar Su reino primero. (ver Mateo 6:33). Los médicos nos dicen que la comida más importante es el desayuno. Frecuentemente determina nuestro nivel de energía, de vigilancia e incluso los estados de ánimo para el día. Igualmente necesitamos un desayuno espiritual para comenzar el día.

De igual manera, nuestras mentes no están abarrotadas temprano por la mañana con las actividades del día. Nuestros pensamientos están frescos, nosotros descansados. Las tensiones no nos han llegado todavía y es normalmente el momento de más quietud. Una madre pone el despertador a las cuatro de la mañana, tiene su meditación, vuelve a la cama y luego se levanta cuando el resto de la familia se levanta. Lo explica diciendo que con niños alrededor de la casa todo el día, el único momento de quietud es muy temprano y ella puede estar a solas con Dios. Para ella funciona; tú necesitas seleccionar una hora que funcione para tí.

Podrías incluso considerar el pasar dos ratos a solas con Dios (mañana y noche). Dawson Trotman, el fundador de Los Navegantes, solía usar códigos de iniciales para referirse a su rato a solas con Dios— S.P.U.P. Cuando estaba con un grupo de gente por la noche o en casa con su esposa y la conversación parecía terminar, decía “Bueno S.P.U.P.”. S.P.U.P significaba “Su palabra la ultima palabra”. Y lo practicó a través de los años como una manera de terminar el día con los pensamientos fijos en el Señor. (Betty Lee Skinner, Daws, Zondervan, p. 103)

Stephen Olford un gran cristiano y ministro de Nueva York por muchos años dijo: “*Quiero oír la voz de Dios antes de escuchar a otro por la mañana, y su voz es la ultima que deseo escuchar por la noche.*”

David y Daniel incluso se encontraban con el Señor tres veces al día. (Ver Salmo 44:17; Daniel 6:10).

Cualquiera que sea la hora que establezcas sé constante en ella. Anótala en tu calendario Haz una cita con Dios como la harías con cualquier otro. ¡Haz una cita con Jesús! Luego anticipa el momento con ilusión y no lo dejes plantado. Una cita incumplida no es una experiencia agradable para ninguno de nosotros, y a Jesús no le gusta que le dejen plantado. Así que haz una cita con Él y mantenla a toda costa.

Una pregunta frecuente es “*¿Cuánto tiempo debo compartir con el Señor?*” (Robert D. Foster, Seven Minutes with God, NavPress) Si tú nunca has mantenido un rato a solas con Dios consistentemente antes, podrías empezar con siete minutos y dejarlo aumentar naturalmente. Deberías proponerte invertir, eventualmente, no menos de 15 minutos al día con el Señor. De 168 horas que todos tenemos a la semana 1 hora y 45 minutos parece terriblemente poco cuando

consideras que fuiste creado para mantener compañerismo con Dios. A continuación se ofrecen algunos puntos guías adicionales:

- **No intentes un rato a solas con Dios de más de dos horas al principio.** Sólo serviría para desanimarte. Necesitas crecer en esta relación como harías en cualquier otra. Así que comienza con siete minutos consistentes y deja que aumenten, es mejor ser consistente por corto tiempo que reunirse por una o dos horas una semana sí y otra no.
- **No mires el reloj.** Mirar al reloj puede arruinar tu rato a solas con Dios más rápido que cualquier otra cosa. Decide lo que puedas hacer en la Palabra y la oración durante el tiempo que has apartado y hazlo. Algunas veces te tomará más tiempo del que has reservado y algunas veces menos. Pero no estés mirando el reloj.
- **No enfatices la cantidad, enfatiza la calidad.** No hay nada super-espiritual en un rato a solas con Dios de dos horas. Es lo que haces con tu tiempo —15 minutos o dos horas o cualquier cosa en medio—eso importa. Apunta a una relación de calidad con Dios.

ESCOGE UN LUGAR ESPECIAL

El lugar donde pasamos nuestro tiempo a solas con Dios, es importante también. La Biblia señala que Abraham tenía un lugar en donde se reunía regularmente con Dios. (Génesis 19:27) Jesús acostumbraba orar en el jardín de Getsemani. *“Jesús salió como siempre hacia el Monte de los Olivos, y sus discípulos lo siguieron.”* (Lucas 22:39, énfasis agregado)

Tu lugar ha de ser un lugar recluso. Un lugar donde puedas estar solo, donde haya quietud, y donde no te puedan distraer o interrumpir. En el ruidoso mundo occidental de hoy día, esto pudiera requerir de algún ingenio pero es necesario. Debe ser un lugar. . .

- donde puedas orar en voz alta sin perturbar a los demás
- donde tengas buena luz para leer (un escritorio quizás)
- donde estés cómodo, como un momento en tu cama. (Advertencia: no busques tu momento con Dios en la cama. Es demasiado confortable.)

Tu lugar debe ser un lugar especial. Dondequiera que decidas reunirte con el Señor, conviértelo en un lugar especial para Él y para tí. Conforme pasen los días dicho lugar llegara a significar mucho para tí debido a los momentos maravillosos que has pasado ahí con Jesucristo.

Tu lugar debe de ser un lugar sagrado. Es ahí donde te reúnes con el Dios viviente. Donde tú te reúnes con el Señor puede ser tan sagrado como el lugar en el que Abraham se reunía con Dios. No tienes que estar en una iglesia. Algunos pasan su momento a solas con Dios en el auto, estacionados en un lugar tranquilo, en un armario vacío de su casa, en el patio de atrás, e incluso en el refugio subterráneo de un campo de béisbol. Cada uno de estos sitios se ha convertido en lugar sagrado para estas personas.

SIGUIENDO UN PLAN SENCILLO

Alguien ha dicho, “Si apuntas a la nada, es seguro que darás en el blanco.” Para tener un momento significativo, necesitarás un plan o algún tipo de bosquejo general. La regla principal es: conserva tu plan simple.

Necesitarás los tres objetos siguientes para tu rato a solas con Dios:

- Una Biblia—una versión contemporánea (sin parafrasear) con buena impresión, preferiblemente sin notas.
 - Un cuaderno de apuntes para escribir lo que el Señor te enseña y para hacer una lista de oraciones.
 - Un himnario—algunas veces querrás cantar a la hora de la adoración. (ver Colosenses 3:16)
1. **Espera en el Señor** (Relájate) Mantente fijo por un minuto: no llegues corriendo ante la presencia de Dios y empieces a hablar inmediatamente. Sigue el consejo de Dios: “Quédate quieto y sabe que Yo soy Dios. (Salmo 46:10; ver también Isaías 30:15; 40:31) Manténte callado por un pequeño instante para entrar en un ánimo de reverencia
- **Ora brevemente.** (Pide) No es una hora de oración, sino una introducción breve oracional para pedirle a Dios que purifique tu corazón y te guíe hacia un momento de unión. Dos buenos pasajes de la escritura para memorizar son:
 - *“Escudríñame Oh Dios y conoce mi corazón; pruébame y conoce mis pensamientos ansiosos, ve si hay en mi algún camino malo y guíame en el camino eterno”*(Salmo 139:23-24; ver 1 Juan 1:9)
 - *“Ábreme los ojos para que pueda ver las cosas maravillosas de tu ley”* (La Palabra) Salmo 119:18; ver Juan 16:13)

¡Necesitas estar en armonía con el autor para poder entender su libro!

3. **Lee una sección de las Escrituras.** Es aquí donde tu conversación con

Dios comienza. El te habla a través de Su Palabra y tú le hablas a Él a través de tus oraciones. Lee tu Biblia . . .

- **Despacio.** No te precipites; no intentes leer grandes secciones; no corras por la lectura.
 - **Repetidamente.** Lee un pasaje una y otra vez hasta que comiences a dibujarlo en tu mente. La razón por la cual más gente no obtiene más de la lectura de la Biblia es que no leen varias veces las escrituras.
 - **Sin parar.** No te detengas en la mitad de una oración para salirte por la tangente y hacer un estudio doctrinal. Simplemente lee la sección por el puro gozo de leerla, dejando que Dios te hable. Recuerda que aquí tu propósito no es obtener información, sino alimentarte en la palabra y conocer a Cristo mejor.
 - **En voz alta pero calladamente.** Leer en voz alta mejorará tu poder de concentración, si es que tienes ese problema. Te ayudará también a entender mejor lo que estás leyendo porque estarás viendo a la vez de oyendo lo que lees. Lee suavemente, no obstante, de modo que no molestes a nadie.
 - **Sistemáticamente.** Lee de a un libro con un método ordenado. No utilices el método de “inmersión al azar”—un pasaje aquí, un capítulo allá, lo que te gusta aquí, una porción interesante allá. Entenderás la Biblia mejor si la lees como fue escrita —un libro o una carta a la vez.
 - **Lee el libro de corrido.** En algunas ocasiones querrás indagar un libro completo. En ese caso lo leerás rápidamente para lograr la amplitud de la revelación completa. Entonces no necesitaras leerlo despacio o repetidamente.
4. **Medita y memoriza (reflexiona y recuerda)** Para lograr que las Escrituras te hablen significativamente debes meditar sobre lo que estas leyendo y memorizar versículos que particularmente te digan algo. Meditación es “contemplar una y otra vez seriamente un pensamiento dentro de tu mente.” De tu meditación podrás seleccionar y memorizar un versículo que te parezca particularmente significativo.
 5. **Anota lo que Dios te está enseñando (Récord).** Cuando Dios te habla a través de su Palabra, anota lo que has descubierto. Escribirlo te permite recordar lo que Dios te ha revelado y revisar tus descubrimientos bíblicos. Anotar lo que Dios te ha enseñado es el camino a la aplicación de lo que ves en la Escritura que se relaciona con tu vida.
 6. **Ten tu momento de oración (Petición).** Después de que Dios te ha hablado a través de Su palabra, háblale en tu oración. Esta es tu parte en la conversación con Dios.

CONCLUSIÓN

¿Qué si pierdes un día? No te preocupes si ocurre ocasionalmente. No emprendas un viaje de culpabilidad. “*No hay condenación para aquellos que están en Jesucristo*” (Romanos 8:1) No seas legalista, al fin un día no ocasiona un fracaso. No te rindas. Perder una comida, no significa que debes renunciar a comer porque eres inconsistente. Simplemente comerás un poco más en la próxima comida y continuarás adelante. Este principio se aplica a tu rato a solas con Dios. Los sicólogos nos dicen que usualmente nos toma tres semanas el familiarizarnos con una nueva meta o hábito. Toma otras tres semanas el convertirlo en hábito. La razón por la que muchas personas no salen con éxito en sus ratos a solas con Dios es porque no han logrado vencer esta barrera de las seis semanas. Para que tu momento a solas con Dios se convierta en un hábito debes tener uno a diario por lo menos durante seis semanas. William James tenía una fórmula famosa para desarrollar un hábito. (*Selected Papers on Philosophy*, E. P. Dutton & Co., pp. 60-62).

1. **Haz una resolución firme. (Voto)** Debes comenzar siempre con una iniciativa firme, decidida. Si empiezas a medias nunca lo conseguirás. Haz una declaración publica haciendo saber a los demás acerca de tu decisión..
2. **Nunca permitas que una excepción aparezca hasta que el nuevo hábito esté firmemente arraigado en tu vida.** Un hábito es como una bola de trenza. Cada vez que renuncias muchos lazos quedan destejidos. Así que no permitas que el “solo esta vez” suceda. La acción de complacencia debilita el ánimo y fortalece la falta de autocontrol.
3. **Aprovecha cualquier oportunidad e inclinación para practicar tu nuevo hábito.** Cada vez que sientas el menor impulso de practicar tu nuevo hábito hazlo en el instante. No esperes. Usa cualquier oportunidad para fortalecer tu hábito. No te hace mal sobrepracticar un hábito nuevo cuando estás iniciándolo.

A estas sugerencias yo añadiría una más:

4. **Confía en el poder de Dios.** Cuando todo está dicho y hecho debes darte cuenta de que estás en una batalla espiritual y que puedes vencer sólo con el poder del Espíritu Santo de Dios. Así que reza para que Dios te fortalezca y dependas de Él para que te ayude a desarrollar este hábito para su gloria.

Si te has convencido de que esto es lo que necesitas hacer rezarás lo siguiente:

UNA ORACIÓN DE COMPROMISO

“Señor, me comprometo a invertir un momento definitivo contigo todos los días, no importa el precio. Estoy dependiendo en Tu fuerza para que me ayudes a ser consistente””