

# UN AÑO DE **CAMBIOS**

GUÍA DE DISCUSIÓN PARA GRUPOS  
**DÍAS 127 AL 131**

**27**

[www.cambiosprofundos.com](http://www.cambiosprofundos.com)



## CONEXIÓN CON DIOS

¿Qué pasaría si pensaras más, y con más profundidad, en Dios, en su obra de salvación, en sus promesas o en sus instrucciones en torno a aspectos específicos de tu vida?

- ❓ ¿Generaría eso algo en ti?
- ❓ ¿Haría alguna diferencia en tu día, en tu estado emocional, en tus decisiones?
- ❓ ¿Qué piensan?

## CONEXIÓN CON LA VERDAD DE DIOS

### **Las disciplinas espirituales: La meditación**

¿En qué piensas mientras conduces en medio del tráfico de la ciudad? ¿En torno a qué giran tus pensamientos mientras preparas la comida de tu familia o limpias tu casa?

Todos pensamos en cosas durante una buena parte de nuestro día. A veces, estos pensamientos son parte de un plan que hemos establecido previamente. Otras veces, la mayoría, son pensamientos que surgen de manera espontánea. Pero, sin importar cuán intencionales o no sean, hay algo constante en ellos: pensamos en aquello que es importante para nosotros.

Nuestros pensamientos, por lo general, suelen girar en torno a personas, proyectos, problemas y posibilidades. Haz la prueba: ¿Sobre qué cosas has estado pensando más durante la última semana? Si logras identificar la respuesta, probablemente encajaría en alguna de esas cuatro categorías.

Como cristianos, somos llamados a poner nuestros pensamientos en aquello que nos ayudará a crecer en nuestra relación con el Señor y en la comprensión de su plan para nosotros.

- ❓ ¿Qué dice al respecto Filipenses 4:8?
- ❓ ¿Qué acciones se mencionan en Salmos 119:15-16 que se relacionan con centrar nuestros pensamientos en Dios y en sus palabras?
- ❓ ¿En qué podemos meditar, según Salmos 145:5?

### ¿QUÉ ES MEDITAR?

*“Meditar es reflexionar intencionalmente en algo que disfrutas y que es valioso para ti”<sup>1</sup>.*

¿Por qué es importante cultivar la disciplina espiritual de la meditación?

Meditar en Dios, en sus palabras y en sus obras tiene al menos tres beneficios para todo cristiano que se dedica a ello:

**La meditación nos enfoca:** Con frecuencia nuestros pensamientos tienden a estar dispersos. Siempre hay mucho en qué pensar y son muchas las cosas que esperan una solución o una decisión de nuestra parte. Por eso, la meditación nos permite enfocar nuestra atención en el Señor.

**La meditación nos prepara:** Prepara nuestros corazones para recibir dirección de Dios; agudiza nuestra percepción para distinguir su voz de entre todas las demás voces y nos permite discernir nuestros verdaderos deseos y motivaciones. También nos prepara para la acción, es decir, nos ayuda a no quedarnos en el campo del conocimiento intelectual, permitiéndonos encontrar la forma de implementar las verdades de Dios en nuestro co-

---

<sup>1</sup> Un Año de Cambios, día 128.

razón y en nuestro caminar. Porque *“la meditación convierte la doctrina en deleite, la teología en sentimiento y la creencia en realidad”*<sup>2</sup>.

**La meditación nos protege:** Pone nuestra atención en quién es Dios, en lo que Él ha dicho y en lo que Él ha hecho, nos protege de olvidarnos de Él y de que otras cosas ocupen su lugar, tomando más valor del que deberían tener en nuestra vida.

### **¿CÓMO PODEMOS CULTIVAR LA DISCIPLINA DE LA MEDITACIÓN?**

**Haz una pausa:** La meditación bíblica va un par de pasos más allá de la simple lectura. Meditar implica reflexionar sobre lo que hemos leído, y para eso...

**Haz preguntas al texto:** ¿Qué me enseña este pasaje bíblico? ¿Qué me revela sobre Dios? ¿Qué me dice sobre la verdadera vida? ¿Hay algún mandato específico? ¿Hay alguna conexión con Jesús, con el evangelio o con la Misión? Luego...

**Hazte preguntas a ti mismo:** ¿Hay algo en el texto que tenga que ver con mi condición personal? ¿Hay algún mandato específico que estoy llamado a obedecer? ¿Hay algo en mí que impida que este aspecto del plan de Dios se esté cumpliendo? ¿Hay algo por lo que deba agradecer, arrepentirme o pedir? Ahora...

**Encuentra una vía de aplicación:** ¿Qué voy a hacer al respecto? ¿Cuándo lo haré? ¿Puedo pedirle a alguien que ore por mí o que me pida cuentas al respecto?

---

<sup>2</sup> Ibid., día 127.

Finalmente, ten siempre presente que la meta de la meditación es *“llenar la mente con lo inigualable, y con lo único que verdaderamente llena: Él”*<sup>3</sup>.



## CONEXIÓN CON LA MISIÓN DE DIOS

En la reunión anterior te animamos a memorizar Mateo 9:35-38.

Mientras sigues trabajando en ello, medita en lo que estos versículos dicen sobre las personas en los días de Jesús y sobre las personas en nuestros días.

Utiliza como guía para esta meditación las ideas que hemos compartido aquí.

---

<sup>3</sup> Ibid., día 130.