

¿Ocurre la transformación simplemente al leer la Biblia? -Yo lo dudo.

En el mes de septiembre se celebra el mes de la Biblia. Es el libro más vendido y traducido en todo el mundo. Cambia vidas, países y continentes. ¿Qué tal su vida? ¿Cómo ha impactado la Biblia su vida? En mi adolescencia, un pasaje de un profeta no tan conocido me sacudió de una forma contundente. Durante esa época de mi vida estaba sufriendo de anorexia nerviosa. Comía poco y hacía muchísimo ejercicio. Debajo de estas compulsiones lo que me empujaba fue un deseo fuerte de controlar mi propia vida. No quería que nadie me dijera que comer o qué hacer. Pensaba que si lo controlaba me iba a dar paz y seguridad. Sin embargo, estas compulsiones me llevaron a todo lo opuesto cuando las cosas no salían como yo deseaba. En medio de estas luchas y circunstancias las palabras del profeta Habacuc me penetraron mi corazón como una flecha (Hb 3:17-18 NVI):

Aunque la higuera no florezca
ni haya frutos en las vides;
aunque falle la cosecha del olivo
y los campos no produzcan alimentos;
aunque en el redil no haya ovejas
ni vaca alguna en los establos;
aun así, yo me regocijaré en el Señor.
¡Me alegraré en el Dios de mi salvación!

Mi felicidad estaba 100% conectada a mis circunstancias. Estas palabras apuntaban a otra posibilidad radical: hay un gozo que no depende de las circunstancias. El reflexionar sobre esto día tras día empezó a soltar el agarre que este trastorno tuvo sobre mi vida. Mi trastorno me decía “no vas a tener paz si esto o lo otro no ocurre”. Cuando empecé a experimentar una paz y tranquilidad en el amor de Dios por mí no importando las circunstancias, esta mentira ya no tenía colmillos. Típicamente, alguien que sufre de anorexia nerviosa necesita consejería intensiva¹ y muchas veces puede perseguir a las personas por vida o inclusive en raros casos hasta la muerte. ¡Soy testimonio viviente del poder de la Palabra para transformar vidas!

¿Esta transformación ocurre simplemente al leer la Biblia? Yo lo dudo. Es necesario la reflexión honesta y abierta. Pero tal vez está pensando: “Reflexionamos todos los domingos cuando escuchamos el sermón y todas las mañanas cuando tenemos nuestro devocional. Hacemos mucha reflexión.” Es posible, pero lo dudo. En esta era digital de estar totalmente inundados por información a través de nuestro teléfono, en la radio, podcasts, televisión, etc. nos hemos vuelto consumidores pasivos. Con tanto volumen que nos azotea, reflexionamos muy poco en lo que escuchamos. Sería como comer todo el día al tal punto que ya no paramos a saborear lo que estamos comiendo. Reflexionar requiere parar y concentrarse en una cosa detenidamente, absorbiendo todo lo que significa. Reflexionar requiere intencionalidad.

El libro *Ministerio Resiliente* analiza hábitos y características de pastores que son resilientes en su ministerio a través de muchos años. La mayoría de pastores encuestados reconocieron abiertamente que pocas veces tomaban tiempo para la auto-reflexión. “La reflexión es la disciplina de hacer una pausa y considerar lo que estamos pensando y sintiendo, así como lo que hemos estado haciendo y

¹ Vale la pena enfatizar que la consejería profesional en muchos casos es de valor y necesaria.

diciendo a otros”.² La Biblia utiliza palabras como: recuerda, considera, y miren/observa para estimularnos estos tipos de pausa para masticar lo que estamos escuchando. Jesús invitó a este tipo de reflexión: “Miren las aves del cielo, que no siembran, ni siegan, ni recogen en graneros, y sin embargo, el Padre celestial las alimenta. ¿No son ustedes de mucho más valor que ellas?” (Mt 6:26 NBLA)

En mi tiempo devocional en las mañanas he estado intencionalmente creando más tiempo para reflexión y escribiendo lo que observo. El acto de escribirlo ayuda a bajar la velocidad y reflexionar más detenidamente. En este mes de la Biblia, en vez de siempre estar de carrera, ¿por qué no tomar en sus manos este libro entretejido a través de siglos y generaciones por la mano de Dios y reflexionar? Tal vez nada pasará. Tal vez cambiará su vida.

Ideas prácticas para incrementar el hábito de reflexión diaria:

- Empezar un diario donde se puede escribir respuestas a las preguntas de reflexión. En verdad esto toma más tiempo que sólo pensarlo mentalmente, pero el acto de pausar lo suficiente para formar palabras en el papel ayuda a que el impacto sea mucho más grande. No hay que escribir mucho si uno no desea. Aún lo poco vale bastante.
- Empezar un hábito de hacerse las mismas preguntas todos los días. A continuación, algunos ejemplos de preguntas de auto-reflexión, no es necesario hacer todas:
 - ¿Hay algo que hice o dije ayer que deseo hacer diferente la próxima vez?
 - ¿En qué momentos sentí el amor de Dios o su provisión?
 - ¿Hay alguien que debería pedir perdón?
 - ¿Hay alguien que necesita recibir mi perdón?

También existen preguntas de estudio bíblico de descubrimiento.³(Hay muchas otras preguntas que son útiles para estudios bíblicos más intensivos, inductivos, etc. Sin embargo, estas preguntas son diseñadas para ser más accesibles cuando el tiempo es limitado).

- ¿Qué descubriste acerca de Dios en este pasaje?
 - ¿Qué descubriste acerca de las personas en este pasaje?
 - ¿Cómo te comprometerás a obedecer este pasaje esta semana?
 - ¿Con quién compartirás lo que has aprendido de este pasaje esta semana?
-
- No te rindas. No es una carrera. Es mejor poco a poco, tal vez comenzar con sólo una pregunta en vez de tratar de hacer un gran cambio y después desanimarse.

Por: Robert Reich
Director de Salud Integral, Centro Esdras

² Bob Burns, Donald C. Guthrie, Tasha D. Chapman, *Ministerio resiliente: Lo que nos contaron los pastores acerca de cómo sobrevivir y prosperar* (Editorial: Proyecto Nehemías, 2017), 56

³ Entrenamiento del Reino. 2023, “Discovery Bible Study – Guía completa”, <https://kingdom.training/es/discovery-bible-study-comprehensive-guide-2023/>, (28 de Agosto 2024).