



## CONCENTRACIÓN Y MEDITACIÓN

---

### ¿QUÉ ES?

Concentración. Enfoque. Contemplación. ¿Podrían estas palabras ser la clave para vivir victoriosamente en una era de caos e incertidumbre? Cada vez más, estoy aprendiendo que la respuesta es "Sí".

### ¿POR QUÉ HACERLO?

"La regla más importante es concentrarnos en mantener nuestras vidas abiertas a Dios... el ajetreo de las cosas ensombrece nuestra concentración en Dios. Debemos mantener una postura de contemplarlo a Él. Nunca dejes que un estilo de vida apresurado perturbe la relación de permanecer en Él" [Oswald Chambers]

### VERSÍCULOS RELACIONADOS

" Al de carácter firme lo guardarás en perfecta paz, porque en ti confía." [Isaías 26:3]

" Siempre tengo presente al SEÑOR; con Él a mi derecha, nada me hará caer." [Salmo 16:8]

### UN RESUMEN BREVE

Donde enfoque mi mente y concentre mi atención afecta en gran medida si percibo o no la presencia del Señor y, por lo tanto, si tengo o no su paz y alegría. De hecho, la promesa de paz y seguridad de Dios está condicionada al enfoque de nuestras mentes.

### ¡INTÉNTALO!

#### 1. Comienza con la gran visión de Jesús.

Él desea ser uno con nosotros en nuestra experiencia y en nuestra vida cotidiana, no solo en nuestras creencias mentales. Pablo llamó a esta unidad con Cristo la "esperanza de gloria" (Colosenses 1:27). Así que esto no es disciplina por la disciplina en sí, sino para disfrutar de Cristo, obtener fuerza de Él y vivir por encima de las circunstancias del mundo.

#### 2. Comienza poco a poco.

Reserva tiempo todos los días para enfocarte intencionalmente en Él. Esto es diferente a leer la Escritura, y se asemeja más a meditar (es decir, enfocarse) en una verdad o aspecto del carácter de Dios. Durante 30 segundos, intenta mantener tu mente enfocada solo en esta verdad. A veces, tener una palabra, frase o versículo para repetir en tu cabeza es útil. Por ejemplo, podrías decir lentamente la palabra "Permanece" o "Confía" o "Regocíjate" una y otra vez en tu cabeza. Esto da tiempo para que la verdad en tu cabeza afecte tu corazón para que comience a llenarte con el conocimiento experiencial de Dios. Vuelve a esta palabra a lo largo de tu día.

#### 3. Establece límites en tu disponibilidad.

La verdad es que no somos indispensables, no siempre somos necesarios y no estamos diseñados para estar disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana. Dios nos diseñó para el sueño y nos ordena practicar la quietud para conocerlo. Tómate descansos de la tecnología, la televisión, internet e incluso de tu familia y amigos. Está bien... Jesús lo hizo y nosotros también deberíamos.

#### **4. Responde, no reacciones.**

¡Es más fácil actuar como un cristiano que reaccionar como uno! Entonces, cuando llegue un desafío, recibas malas noticias, alguien te interrumpa o "la vida suceda"... toma una pausa y haz una oración muy corta o repite tu palabra, frase o versículo "predeterminado" para poner tu mente en Cristo con el objetivo de ver esta situación a través del lente del amor y señorío de Cristo. Luego, reacciona como si Jesús estuviera a cargo (¡lo está!), como si te amara (¡lo hace!) y como si tuviera un plan imparable (¡es verdad!).

#### **5. ¡Mantén el enfoque y el compromiso!**

Nuestra naturaleza pecaminosa, Satanás y el mundo pueden poner pensamientos en nuestras cabezas, ¡pero podemos elegir en qué enfocarnos! ¿Recuerdas a Pedro? Estaba caminando sobre el agua hasta que apartó la mirada de Cristo y comenzó a enfocarse en las olas (Mateo 14:21-31). Cristianos, fuimos destinados para caminar con Jesús y seguirlo, así que ¡contéplalo y avanza en fe!