



EL HÁBITO

D E H Á B I T O S

UN DEVOCIONAL DE ANDRÉS SPYKER

DÍA 1

*DEJA DE VIVIR PREOCUPADO Y OCUPADO,
APRENDE A VIVIR ENFOCADO.*

*Versículos: Lamentaciones 3:22-23 (Reina-Valera 1960);
Marcos 1:35; Proverbios 16:3; Romanos 8:5-6.*

¡Feliz Año Nuevo!

Es un día de nuevos comienzos, nuevos propósitos, nuevas oportunidades... ¡nueva misericordia para tu vida! Muchos de nosotros hemos vivido frustrados por años sintiendo que el tiempo se nos escapa de las manos. La sensación de que, por más ganas que le echemos, por más que pongamos en práctica time management o leamos libros de autoayuda, simplemente no logramos hacer lo que nos hemos propuesto hacer con nuestro tiempo.

En los próximos días quiero enseñarte a poner en práctica el hábito de hábitos: la disciplina diaria de caminar con Dios. Pasar tiempo diariamente con Dios ha transformado mi forma de usar el tiempo. Como resultado, puedo decir que hoy tengo mayor creatividad, me siento más enfocado, tomo mejores decisiones, tengo más deleite por la vida, soy más productivo y tengo más amor por las personas.

He aprendido que el nivel de productividad y bienestar en mi vida es directamente proporcional a mi relación con Jesús.

Te invito a que me acompañes en los próximos días para descubrir cómo aplicar este hábito a tu vida. Es similar al principio del diezmo –el principio bíblico en el que le entregamos a Dios el primer 10% de nuestras ganancias– pero en nuestro tiempo. Así como poner a Dios primero en nuestras finanzas, bendice y multiplica el 90% restante; igualmente, al poner a Dios primero en tu día, el resto de tu tiempo te va a rendir más.

Fuiste diseñado para tener comunión con Dios. Cuando le des prioridad a Dios en tu tiempo diario empezarás a ver grandes recompensas. Lo primero que quiero que hagamos en este primer día de devocional es rendirle a Dios nuestro tiempo. Reconoce que Él es dueño de tu agenda, de tus planes de tu día, todos los días. Decide a qué hora y cuánto tiempo vas a dedicar a conversar con Dios de manera enfocada.

No hay una cantidad de tiempo requerida, pero piensa: “¿qué es lo primero y lo mejor en mi tiempo que puedo dedicar a Dios? Para mí es mi primera hora en el día; para ti pueden ser tus primeros 15 o 30 minutos en el día. Empieza con algo, lo importante es agendarlo.

Oración: Dios, tú eres el creador del tiempo; mi tiempo te pertenece a ti. Te entrego lo primero y lo mejor de mi día y de este año que estoy empezando. Ayúdame, Espíritu Santo, a disciplinarme para buscarte primero cada mañana. Dios, quiero honrarte con mi tiempo, ayúdame. En el nombre de Jesús, amén.

DÍA 2

CONTEMPLAR A DIOS

*Versículos: Génesis, 2:7; Lucas 4:14; Marcos 3:13-15 (NBLA);
Hechos 1:8; 2 Corintios 3:17-18 (NTV)*

El hábito de hábitos está basado en un principio bíblico que se repite en todas las Escrituras. Lo vemos en el principio con Adán y Eva cuando Dios los creó. Dice la Biblia que Dios sopló aliento de vida en la nariz del hombre; Adán recibió aliento de vida antes de recibir el mandato que Dios dio a la humanidad de ser fructíferos, multiplicarse y gobernar la tierra.

En el Nuevo Testamento vemos un patrón similar con Jesús, sus discípulos y la iglesia primitiva. Jesús, antes de comenzar su ministerio público, se apartó para buscar a Dios en el desierto; es el pasaje famoso de las tentaciones de Jesús. Justo después de ese tiempo de búsqueda y ser tentado, Jesús regresó 'lleno del Espíritu Santo'. Hasta entonces empezó a predicar y hacer milagros.

Cuando Jesús llamó a sus discípulos, los llamó para que estuvieran con él... y solo después los enviaría a predicar y les daría autoridad para echar demonios. En Hechos, una de las últimas indicaciones de Jesús a sus seguidores es que no hagan nada hasta recibir al Espíritu Santo. Y después de recibir al Espíritu Santo, saldrían para hablarles a todos acerca de Jesús.

Una vida productiva comienza con recibir aliento de vida de parte de Dios. Primero recibo el aliento de vida y después hago; primero recibo, después produzco; primero escucho y después trabajo.

¿Cómo contemplamos a Dios? Quiero sugerirte cuatro prácticas: leyendo y meditando Su Palabra, cantando o adorando a Dios, conversando con Dios a través de la oración y la comunión con otras personas. Lo primero en mi tiempo de conversación con Dios es leer y meditar las Escrituras.

Cada año tengo un plan de lectura bíblica. Te recomiendo hacer lo mismo. Hay planes de lectura de la Biblia entera, otros de los evangelios y salmos, y otros por temas o por mes. Yo sugiero usar la aplicación YouVersion. No tienes que ser experto en Biblia para empezar a leerla, solo comienza. Cada día, en mi lectura, yo subrayo algunos versículos; me enfoco en uno o dos que creo que Dios quiere que medite ese día. Después de subrayarlos, los anoto en una aplicación de notas que después uso para meditar en mi tiempo de oración. El hábito de hábitos comienza con lectura de la Biblia. En este segundo día de nuestro devocional quiero animarte a elegir un plan de lectura de la Biblia para el resto del año. Toma un par de minutos para decidir qué plan vas a seguir. Te recomiendo que si vas iniciando, elijas un plan que solo requiera unos cinco minutos de lectura diaria. Puedes usar nuestro plan de lectura: "La Biblia Challenge" (Nuevo Testamento, Salmos y Proverbios) que se encuentra en la aplicación de la Biblia YouVersion.

Quiero animarte a ver este peregrinaje como un crecimiento a cinco o diez o veinte años. No te frustres si no entiendes algo en tu lectura, enfócate en uno o dos pasajes que crees que son los que Dios quiere hablarte cada día.

Oración: Gracias Dios por ser un Dios que quiere conectarse con nosotros. Quiero conectarme contigo a través de tu Palabra, la Biblia; guíame para leerla, entenderla y aplicarla a mi vida. Espíritu Santo, revélame la verdad de Jesús, dame sabiduría y revelación para conocerte más cada vez que leo la Biblia. En el nombre de Jesucristo, amén.

DÍA 3

CANTARLE A DIOS

*Versículos: Salmos 96:1-4 (NTV); Efesios 5:18-19 (NTV);
Salmo 19:14(NTV); Gálatas 4:19*

Adorar a Dios es la segunda práctica en mi tiempo de meditación y contemplación diaria de Dios. Adoración es más que cantar, es adorar con nuestra obediencia y devoción a Dios en todo lo que hacemos. Pero cantar sigue siendo una parte central de nuestra adoración a Dios; es reconocer con palabras audibles quién es Él y todo lo que ha hecho por nosotros.

Cuando adoro a Dios cantando con mis palabras y mi voz, me enfoco en Él y, mientras más lo hago, más me expongo a la naturaleza de Dios. Es así como se imprime la imagen de Jesús en el centro de mi ser y soy transformado a Su imagen. Tú y yo llegamos a ser como aquello que más adoramos: si adoras las cosas, te vuelves materialista; si adoras tu imagen propia, te vuelves vanidoso; si adoras la opinión de las personas, te vuelves humanista; si adoras a Cristo, te vuelves más parecido a Él. Pablo dice en Gálatas que nuestra meta es que Cristo sea formado en nosotros. Este es el propósito de nuestras vidas. Cuando adoro a Dios, veo a Jesús con más claridad.

Hace unos años tuve la convicción de cantar en voz audible a Dios durante unos momentos en cada tiempo de oración. Entonces cada mañana, después de leer mi Biblia, lo primero que hago es ponerme unos audífonos, salir a caminar, y empiezo a cantarle a Dios. No importa si estoy afinado o desafinado, pero le canto de manera audible. Si estudias un poco más acerca del lenguaje, te darás cuenta que cuando hablas en voz audible, tu cerebro se conecta y enfoca con lo que estás diciendo; de hecho, te es imposible pensar en otra cosa excepto en el tema del que estás hablando o cantando... por eso creo que los Salmos están llenos de instrucciones de cantar en voz fuerte a Dios.

De forma práctica, lo primero que recomiendo es que tengas preparada una lista de canciones de adoración. Una playlist en alguna de tus plataformas preferidas. Sugiero que sean canciones que se enfoquen en la persona de Cristo y que sean de adoración, exaltación y declaración de verdades acerca de Dios y Su bondad. Hay muchas canciones cristianas buenas, pero algunas están enfocadas en emociones o en circunstancias. He descubierto que para mi tiempo de oración, me ayudan más las canciones que hablan de Jesús o que me ayudan a enfocarme en Él y Su naturaleza; su bondad, poder, gracia, amor, etc.

Efesios 5 habla de hacer música en el corazón. Salmos habla de cantar un cántico nuevo a Dios. A mí me gusta cantar de manera espontánea algo de mi corazón a Dios o cantar en un lenguaje de oración que el Espíritu me ha dado. En este tercer día de devocional quiero animarte a crear una playlist de adoración, o buscar una ya hecha en alguna de tus plataformas de música, o pedirle a un amigo que te comparta la suya; lo importante es que tengas un plan. Yo elijo la opción de "orden aleatorio" para que me toquen distintas canciones todos los días. La idea es que encuentres algo que te enfoque en Dios.

Oración: Te amo Dios. Enséñame a santificar tu nombre todos los días de mi vida. Quiero adorarte en espíritu y en verdad. Reconozco tu grandeza; eres digno, eres santo. No hay otro como tú. Mi deleite es adorarte y conocerte. Quiero ser un adorador y empezar cada día con adoración y gratitud. En el nombre de Jesús, amén.

DÍA 4

CONVERSAR CON DIOS

Versículos: Mateo 6:9-13 (RVC); Mateo 6:31-33 (NTV); Salmo 63:1 (RVR1960); 1 Tesalonicenses 5:16-18 (RVR 1960)

Después de leer la Biblia y adorar a Dios, el tercer paso en mi rutina de meditación diaria es conversar con Dios en oración. La clave para mí ha sido elegir un MODELO DE ORACIÓN. Hay varios modelos de oración en la Biblia, pero el que más me ha gustado a mí seguir es el modelo del Padre Nuestro que se encuentra en Mateo 6. Cada línea de la oración es un tema de conversación. Por ejemplo: “Padre Nuestro que estás en el cielo” - aquí le doy gracias por ser mi Padre, por perdonarme, por escucharme, por estar conmigo todos los días. Y así cada línea de conversación.

“Santificado sea tu nombre” – Aquí le adoro, le digo que me dé temor santo de Su nombre, que me enseñe a adorarlo, etc.
“Venga tu reino” – Aquí le pido que me dé mansedumbre y humildad para obedecerlo mejor, que venga su reino a mi matrimonio, a mi familia, que mis vecinos sean salvos; oro por mi ciudad, etc.

Cuando llego a la frase “hágase tu voluntad como en el cielo, así también en la tierra...” es cuando regreso a los versículos que leí en mi tiempo de lectura bíblica. Y aquí paso la mayoría del tiempo, pidiendo que eso que está en su Palabra, me enseñe a practicarlo.

“Danos el pan de cada día” – Aquí le pido por todo: por mi esposa, hijos, sueños, construir mi casa, planes de la iglesia, todo lo que me falta, etc. ¡Lo peor que me puede pasar es que me diga ‘no’ y que me dé algo mejor!

“Perdónanos nuestras deudas, así como perdonamos a nuestros deudores” – Aquí confieso mis pecados a Dios, recibo su perdón. En los momentos de oración diaria es cuando trato con mis emociones, no las escondo. Si estoy atravesando una dificultad o una frustración, ¡este es el momento para contárselas a Dios! También perdono a aquellos con quienes me siento ofendido. Los perdono, los bendigo y pido a Dios que los perdone.

“No nos metas en tentación” – Le pido a Dios que nos guarde de la tentación de inmoralidad sexual, del amor al dinero, del amor a la fama, al poder, a la posición, etc.; todo tipo de tentación que podría venir a mi vida o a mi familia.

“Mas líbranos del mal” – Aquí declaro que somos invisibles a personas malas; que Dios nos guarda de accidentes, enfermedades y maldad que otros nos quieran hacer. Aquí también reprendo a algún espíritu inmundo que quiera tomar influencia en nuestras vidas. “Pues tuyo es el reino, el poder y la gloria por siempre” – Terminó adorando una vez más.

Aquí quiero explicarles lo importante y determinante que para mí ha sido tener este tiempo de meditación el primer momento en la mañana. Puedes hacerlo en cualquier momento del día pero hay algo único, inexplicable, en dedicarle a Dios el inicio de tu día. Es lo que mencionaba al inicio de este devocional, de aplicar el principio del diezmo al tiempo: dedicarle lo primero y lo mejor de tu tiempo diario a Dios. Cuando lo haces, Dios honra el resto de tu día. Algo común para muchas personas es que no saben cómo retomar un tiempo de meditación diario después de una temporada sin hacerlo; estás desanimado o sientes condenación por haber descuidado tu tiempo con Dios y te cuesta arrancar. Yo digo que no te condenes por el tiempo que no pudiste pasar con Dios, simplemente regresa como si no hubiera pasado ni un día desperdiciado. Mientras más rápido regreses, más dinámica será tu relación con Dios.

No hay una cantidad de tiempo establecido para meditar; si no tienes el hábito, te recomiendo que empieces por unos minutos de leer la Biblia, adorar a Dios y orar. Puedes empezar con cinco minutos al día y verás, antes de darte cuenta, que lo irás aumentando. Persevera hasta que sea tu pasión.

Oración: Señor Jesús, quiero conocerte más. Enséñame a orar, a conversar contigo. Gracias que, a través de ti, Jesús, tengo acceso a Dios, mi Padre Celestial. Puedo acercarme en oración no por la perfección de mi vida, sino por la grandeza de tu misericordia. Tú me escuchas cuando me acerco con fe. Hoy creo que cada vez que te hablo tú estás atento a mi oración. Gracias por enseñarme el camino de la comunión con Dios. Amén.

DÍA 5

COMUNIÓN CON LOS DEMÁS

Versículos: Mateo 22:36-40 (NTV); 1 Juan 4:19-21; Efesios 4:3-6;

Para completar este proceso de meditación diaria, el hábito de hábitos, nos falta la 4ª “C”. No puedo llegar a ser como Cristo solo con las 3 primeras “C” (Contemplar, Cantar y Conversar con Dios); necesito Comunión con los demás. En nuestro proceso de ser más como Jesús necesitamos hacer comunidad con las personas que Dios ha puesto en nuestras vidas, en nuestra familia, en el trabajo y en la iglesia. ¡Es muy fácil llegar a ser santo cuando vivimos aislados de la gente!

Dios nos diseñó para vivir en comunidad, para vivir en relación unos con otros. La cuarta C de comunión o comunidad significa que aprendemos de Dios cuando aprendemos de otros. Y aprendemos a ser como Dios, cuando aprendemos a tratar a otros como Dios nos trata a nosotros. Nuestras vidas y nuestra relación con Dios no son algo aislado, sino que Dios quiere llenarte de su aliento de vida, de su Espíritu Santo, para que seas un reflejo de Dios ahí donde estés y con quien estés.

Durante mucho tiempo uno de mis sueños era ser un monje en un monasterio lejos de todo mundo, solo contemplando a Dios, Su palabra y Su creación. No estoy diciendo que quien haga eso con su vida esté mal, solo que en mi caso era una manera de querer escapar el tener que lidiar con otras personas. En una ocasión estuve ayunando y orando por un periodo extendido. Uno de esos días, Lucas entró a mi estudio y me pidió jugar futbol con él. Me enojé y le grité porque me había interrumpido mi tiempo de oración. Kelly me escuchó y vino a corregirme; me dijo que si así me iba a poner cuando ayunaba, que ella no quería que lo hiciera.

Yo me molesté mucho. Lo platicué con Dios y me acuerdo que le decía que mi familia no me permitía pasar más tiempo con Él, a lo cual Dios me respondió: “Tu esposa tiene razón; si no estás amando más a tu familia al pasar tiempo conmigo, solo es una religión, no es una relación”. Y luego agregó: “cuando juegas futbol con tus hijos, estás pasando tiempo conmigo también”. Aprendí que hay momentos para estar a solas con Dios, pero que esos momentos a solas con Dios deben equiparnos para ser mejores amigos, padres, esposos e hijos. Hay momentos para expresar el amor de Dios con otros y eso también es comunión con Dios. Comunión con las personas también es comunión con Dios cuando aprendo a amarles como Dios les ama.

Hoy en día trato de estar PRESENTE. Aún me queda mucho por aprender; a veces estoy distraído con mi teléfono, o con mi trabajo, o con algún otro pensamiento, pero estoy aprendiendo a estar presente y a mostrar mi amor y a escuchar a los que me rodean cada vez más. He descubierto que lo que aprendo en la Biblia y lo que platico con Dios se aplica en mis relaciones familiares y de amistad y de trabajo. Ahí es donde se practica lo que se aprende en la Biblia; ahí está la transformación de Dios en nuestras vidas... ahí se ve la imagen de Jesús en nosotros.

Me gustaría invitarte a que determines en tu corazón poner primero a Dios este año. Que te propongas dedicar los primeros minutos de tu día a contemplar a Dios, a exponerte a su presencia. Y recuerda: si por lo que sea te distraes, no te condenes; simplemente regresa rápido. ¡Este va a ser un gran año!

Oración:

Padre Celestial, gracias por enviar a Jesús, tu hijo, a mostrarnos y enseñarnos lo que significa el amor. Este año quiero dedicar lo primero y lo mejor de mi tiempo a ti, para contemplarte, adorarte y conversar contigo, y también quiero aprender a tener comunión con las personas que me rodean. Ayúdame a recordar que mi familia, amigos y colaboradores son el lugar donde practico lo que aprendo de ti. Enséñame a amarles como tú me has amado a mí. En el nombre de Jesús, amén.