

8—Meditando en Las Escrituras

*Dichoso el hombre
que no sigue el consejo de los malvados,
ni se detiene en la senda de los pecadores
ni cultiva la amistad de los blasfemos,
sino que en la ley del SEÑOR se deleita,
y día y noche medita en ella.*

*Es como el árbol
plantado a la orilla de un río
que, cuando llega su tiempo, da fruto
y sus hojas jamás se marchitan.
¡Todo cuanto hace prospera!*

Salmos 1:1-3

Los capítulos anteriores describen catorce armas útiles contra la lujuria. De estos, la práctica de meditar en las Escrituras ha comprobado ser especialmente efectiva para mí para obtener la victoria. Más allá de esto, se ha convertido en una parte integral de mi vida espiritual con beneficios duraderos.

Salmo 1—el salmo más prominente de todos—es instructivo en esto. Una cualidad que define al “*hombre dichoso*” descrito en este salmo es que él “de día y de noche medita” en la Palabra de Dios. El término “*meditar*” puede tener diferentes significados. Algunos pueden imaginarse un retiro de una semana, concentrados en la Palabra de Dios sin distracciones o tomando tiempo cada día para minuciosamente leer y estudiarla. Otros pueden creer que solo un monje viviendo en un monasterio sería capaz de hacer lo que el salmista describe. En vez de dirigirnos a tan excepcional actividad, yo creo que

el Salmo 1 describe a uno que tiene Escrituras ocultas en su corazón por medio de la memorización y luego utiliza todo su tiempo libre para meditar en ella.

Nuestras Mentes Ambulantes

Cuando el salmista escribió, *“en Su ley medita de día y de noche,”* él necesariamente tuvo que incluir esas veces cuando nuestros pensamientos deambulan, que siempre lo hacen. De hecho, aparentemente nuestras mentes fueron expresamente diseñadas para deambular ya que estudios indican que treinta por ciento de nuestro tiempo se utiliza en precisamente eso. Es la poderosa función llamada soñar despierto. Adicionalmente a soñar despierto, hay numerosos viajes paralelos que nuestros pensamientos toman cuando tratamos de enfocarnos. También tenemos esos enormes bloques de tiempo cuando estamos procesando pensamientos y preocupaciones mientras dormimos. Nuestras imaginaciones perpetuamente activas insisten en reclamar y disfrutar la libertad de desarrollarse fuera de los confines de nuestras responsabilidades, rutinas y hasta nuestra voluntad. Una mente errante—por su naturaleza—no puede ser controlada directamente. Es controlada por nuestros corazones.

Sorprendentemente, los científicos han demostrado que durante nuestro tiempo “neutro” de aparentes pensamientos casuales y aleatorios es precisamente cuando el cerebro está más activo y productivo. Parte de esos estudios demuestran de forma convincente que es durante estos tiempos cuando no estamos específicamente involucrados mentalmente que somos capaces de explotar todas nuestras supuestas capacidades, talentos y habilidades latentes. Nuestro hombre interior se enfoca en sus propias formas misteriosas, en problemas para poder alcanzar ideas esquivas de alto valor, algunas veces llamadas avances creativos o momentos de “Eureka.”¹⁰

La palabra Hebrea traducida como meditar en el Salmo 1 es profundamente enunciada e incluye mucho más energía y actividad que lo implicado en el idioma Inglés. Por ejemplo, se utiliza para describir como un león permanece sobre su presa (Isaías 31:4) y es traducida en una variedad de formas incluyendo rugir y gemir. Con

respecto a la Palabra de Dios, su uso aquí sugiere roer, probando, consumiendo y continua atención. El hombre dichoso del Salmo 1 utiliza toda su energía y tiempo disponible en esta forma. Aun durante tiempos de distracción, su mente no se desvía hacia el pecado.

Escondiendo y Guardando

“En mi corazón atesoro tus dichos para no pecar contra ti.” (Salmos 119:11).

El salmista comprendió el valor de lo guardado—lo que yo consideraría la Palabra memorizada—en nuestros corazones como un método de batallar contra el pecado. *“La ley de Dios está en su corazón, y sus pies jamás resbalan.”* (Salmos 37:31). *“Me agrada, Dios mío, hacer tu voluntad; tu ley la llevo dentro de mí.”* (Salmos 40:8). Con la Palabra de Dios firmemente oculta en nuestros corazones logramos obtener tracción y no somos fácilmente desviados de nuestro camino.

Guardando la Palabra de Dios—una frase Bíblica familiar—presenta una idea similar a ocultar y meditar pero conlleva un énfasis diferente. *Guardar significa proteger, preservar, supervisar, nutrir.* Esta frase aparece 10 veces distintas en el libro de Apocalipsis, incluyendo justo al principio—*“Dichoso el que lee y dichosos los que escuchan las palabras de este mensaje profético y hacen caso de lo que aquí está escrito, porque el tiempo de su cumplimiento está cerca.”* (Apocalipsis 1:3)

Reto: Guardar la Palabra de Dios en tu corazón por medio de la memorización te permitirá meditar (consumir, roer, dedicarle atención continua) y guardar (preservar, supervisar y nutrir) en todo momento. La habilidad de hacer estas cosas es un gran regalo y ejercitarlas es inevitablemente una práctica transformadora.

Meditar No Es Lo Mismo Que Estudiar

La meditación no debe ser confundida con meramente estudiar la Palabra de Dios. Claramente, tal estudio es un ejercicio necesario y útil.

Hecho con la motivación espiritual adecuada, nos enseña “*sana doctrina*”, nos hace “*sabios para salvación*” y provee “*instrucción en justicia*” (2 Timoteo 3:15-16). Sin embargo, estudiar por si solo puede ser una actividad peligrosa e incompleta. Después de todo, los escribas y Fariseos con quienes Jesús trató eran los menos probables a seguirle. Esto es porque el estudio es primordialmente una actividad intelectual.

Nuestro aprendizaje puede convertirse fácilmente contraproducente. Desconectados de la obediencia, estudiar las Escrituras produce resultados negativos, como la religiosidad y el orgullo. Como Pablo escribió, “*la letra mata*” (2 Corintios 3:6). Las generosas promesas del Salmo 1 están dirigidas específicamente a aquellos que meditan sobre la Palabra de Dios, en vez de aquellos quienes meramente la estudian.

Meditar No Es lo Mismo que Leer o Escuchar

Hay un problema similar en simplemente leer la Escritura. Para muchos de nosotros, leer la Palabra de Dios es una parte integral de nuestra actividad devocional. Para aquellos que no pueden leer, que es lo normal en la experiencia humana global, escuchar es equivalente a leer. Tanto escuchar como leer requieren concentración, dedicación y energía, pero no necesariamente producen una respuesta justa. De hecho, Jesús específicamente condenó a aquellos que escuchan, pero se rehúsan a obedecer. Por esa razón, meramente leer a través de la Biblia de forma regular o exponernos a las mejores enseñanzas Bíblicas no nos garantiza un resultado beneficioso.

Inevitablemente, aquellos que continúan en pecado mientras mantienen o incrementan su conocimiento de la verdad, desarrollan hipocresía, estancamiento espiritual y corazones endurecidos. Debemos evitar meramente leer la Palabra de Dios sin permitirle que afecte como vivimos. Por otro lado, la meditación sobre la Palabra de Dios permea las áreas más profundas de nuestros corazones y logra su propósito—nos cambia.

*“Porque como desciende de los cielos la lluvia y la nieve,
y no vuelve allá, sino que riega la tierra, y la hace germinar y producir,*

*y da semilla al que siembra, y pan al que come,
así será mi palabra que sale de mi boca;
no volverá a mí vacía, sino que hará lo que yo quiero,
y será prosperada en aquello para que la envié.”*

(Isaías 55:10-11)

Meditar Sigue Al Arrepentimiento

Por ende, aunque algunos desean las promesas y beneficios encontrados en el Salmo 1 por medio de la meditación en la Palabra de Dios sin antes tornarse de sus pecados, encontrarán que esto simplemente no funcionará. Como el salmista aclara, el bienaventurado *“no anduvo en consejo de malos, Ni estuvo en camino de pecadores, Ni en silla de escarnecedores se ha sentado;”* (Salmos 1:1). Tornarse del pecado hace que la meditación sea posible y efectiva. Para aquellos de nosotros cuyas vidas no son dominadas por el pecado, tornarse del pecado inevitable que entra en nuestras vidas sucede repentinamente. La plegaria por perdón surge consistentemente de nuestros labios, aun como Jesús nos enseñó a orar, *“Perdónanos nuestras deudas”* (Mateo 6:12). No permitimos que el pecado more en nosotros, ni nos dejamos atrapar por él.

Por otro lado, una persona que tenga la mente angustiada por la lujuria esta bajo un constante ataque de meditaciones impías. Continuar en este pecado dificulta cualquier intento intencional de meditar productivamente en la Palabra de Dios de una forma consistente y continua. Meramente parchar meditación con propósito—o cualquier otra disciplina espiritual—en una vida angustiada de esta forma no será efectivo. Es como tomar agua pura de un vaso mientras tomamos veneno mortal de otro vaso. Así eran mi propio pasado y mi pasmado caminar Cristiano.

Reto: Te insto a que medites en Escrituras memorizadas como parte de un esfuerzo concertado para vencer la lujuria. Esta práctica formará parte importante en tu lucha para decisivamente asegurar la victoria y también se convertirá

en el fundamento para progresivamente crecer en santidad. Aunque inmersión en la Palabra de Dios es vital para ser libre, tal inmersión solo logrará el resultado deseado mientras te tornes de tu pecado.

El arrepentimiento incluye moverse en la dirección correcta adicionalmente a meramente parar el mal comportamiento. Recuerdo el comentario de un hombre que indicó que él había obtenido la victoria sobre su uso de pornografía y pecados relacionados. Sin embargo, una vez ahí, el aburrimiento comenzó. El estaba insatisfecho. En vez de utilizar su energía para conectar con Dios y seguir Sus caminos, el se desvió hacia el pecado. Este es un resultado común.

Otro ejemplo es un hombre que conocí mientras participaba de un taller el cual describo en el siguiente capítulo. El estaba allí porque se consideraba a sí mismo como un adicto al sexo. Ya él había estado lidiando con una adicción al alcohol por medio de un programa de recuperación de doce pasos. Creyendo que su problema de alcohol estaba bajo control, el había sido sumergido en un nuevo pecado y participó en este taller para obtener ayuda similar.

La victoria sobre el pecado no involucra solamente dejar el mal comportamiento. Cuando nos despojamos de las vestiduras viejas, debemos ponernos las vestiduras nuevas. Nos sumergimos en la pura Palabra de Dios para que nuestras meditaciones complazcan a Dios. En vez de desviarnos hacia otro pecado, la verdadera victoria proviene cuando estamos empleando nuestras capacidades libres como esclavos de la justicia. Demostramos esto con amor y meditación continua sobre las cosas que deben ser deseadas más *“Deseables son más que el oro, y más que mucho oro afinado; Y dulces más que miel, y que la que destila del panal.”* (Salmos 19:10).

Moisés and Josué

La memorización fue primeramente descrita por y comandada por medio de Moisés.

“Grabad, pues, estas mis palabras en vuestro corazón y en vuestra alma; atadlas como una señal a vuestra mano, y serán por insignias entre vuestros ojos. Y enseñadlas a vuestros hijos, hablando de ellas cuando te sientes en tu casa y cuando andes por el camino, cuando te acuestes y cuando te levantes.” (Deuteronomio 11:18-19)

Josué combinó esta idea con enseñanzas relacionadas de Moisés en una forma que indudablemente luego se convirtieron en el fundamento para el Salmo 1.

“Este libro de la ley no se apartará de tu boca, sino que meditarás en él día y noche, para que cuides de hacer todo lo que en él está escrito; porque entonces harás prosperar tu camino y tendrás éxito.” (Josué 1:8)

Evidencia de memorización exhaustiva e intensa de las Escrituras se observa en los sermones extemporáneos que Esteban y Pedro ofrecieron en Hechos. Están llenos de citas Bíblicas que el Espíritu Santo inyectó en sus mensajes.

Cuando memorizamos Escrituras, ejercemos una concentración y esfuerzo que ocupa completamente nuestra energía y mente. Nos permite meditar en la Palabra en la manera descrita por Moisés. Al memorizar la Palabra de Dios y meditar en ella, estamos implantando gran poder espiritual profundamente en nuestras vidas—directamente en nuestros corazones. Una vez allí, está a la disposición del Creador del universo, el Autor de la Palabra de vida. En nuestros corazones, la Palabra viva—guiada por el Espíritu Santo—puede hacer su trabajo de limpieza y fortalecimiento.

Todo Tu Corazón, Alma y Mente

“Y amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con toda tu mente, y con toda tu fuerza.” (Marcos 12:30)

No existe un consenso con respecto a cómo distinguir lo que se indica por el corazón, alma o mente en este u otros pasajes. Sin embargo, estos no todos se refieren a la misma cosa. Considera la siguiente explicación.

El corazón puede ser visto como el pozo profundo de nuestro ser—la parte sobre la cual tenemos menor control. En el hombre no regenerado, el corazón es malvado y engañoso en maneras que nadie puede comprender (Jeremías 17:9). La mente, por otro lado, puede ser vista como la parte razonadora y más controlada de nuestras vidas interiores. Entre estas dos está nuestra alma, donde nuestros corazones y mentes se integran.

A veces, le decimos a nuestras almas, aparentemente por el uso de nuestras mentes, como actuar—*“Bendice, alma mía, al SEÑOR, y bendiga todo mi ser su santo nombre. Bendice, alma mía, al SEÑOR, y no olvides ninguno de sus beneficios.”* (Salmos 103:1-2). Similarmente, pero de una forma mucho más sutil y poderosa, el corazón también surge efecto sobre el alma—*“Bendeciré al SEÑOR que me aconseja; en verdad, en las noches mi corazón me instruye.”* (Salmos 16:7). Jesús reveló que es *“de nuestro corazón”* que los pecados provienen (Mateo 15:19). *“Yo, el SEÑOR, escudriño el corazón, pruebo los pensamientos”* (Jeremías 17:10).

Reto: *“Con toda diligencia guarda tu corazón, porque de él brotan los manantiales de la vida.”* (Proverbios 4:23). No envenenes la parte más vital de tu ser permitiendo el adulterio en tu corazón.

Cuando memorizamos las Escrituras, comienza con la mente, claro. Tomamos tiempo y con propósito nos enfocamos en una tarea que requiere disciplina y puede ser ardua. Sin embargo, este proceso es necesario para permitir la meditación en la Palabra de Dios y la impregna profundamente en nuestros corazones. Es en el corazón donde las Escrituras realizan su labor más efectiva. *“en mi corazón meditaré; y mi espíritu inquiere.”* (Salmos 77:6). La Palabra es tan poderosa y verdadera que hecha fuera y elimina los dañinos y falsos argumentos, información, imágenes y hasta nuestras más profundas motivaciones, las cuales de otra manera podrían asumir poder en nuestras vidas.

Es cuando nuestras mentes divagan mientras estamos soñando despiertos o durmiendo, sin las restricciones de la camisa de fuerzas de nuestros pensamientos racionales, que somos más dirigidos por nuestros corazones. Es entonces que nuestras imaginaciones, sueños, pensamientos recurrentes y obsesiones se revelan. Aquí es donde realmente vivimos. Un corazón saludable que ha sido lleno y nutrido con la Palabra de Dios, plenamente habitada por Su Espíritu, se convierte en el director dominante de nuestras almas renovando nuestras mentes.

“Pon tu delicia en el SEÑOR, y El te dará las peticiones de tu corazón.” (Salmos 37:4)

Aquello en lo que nos deleitamos llena nuestros corazones. Si el objeto de nuestro deleite es la lujuria, nada bueno puede salir de ello. Sin embargo, si el objeto de nuestro deleite es el Señor y Su Palabra, El en cambio nos dará y nos enriquecerá con aquello que es nuestro deleite.

Comenzando a Memorizar las Escrituras

He aquí como yo comencé en esto. Cuando comencé a efectivamente luchar contra la lujuria, encontré que mis imaginaciones y pensamientos internos eran notablemente infructuosos. Yo estaba eliminando el contenido pecaminoso pero no lo estaba reemplazando con suficiente de aquello que es espiritual. Alrededor de este tiempo, también invertí en una audio Biblia en MP3—GoBible® que puede pararse en cada verso—y comencé a escuchar las Escrituras mientras hacía mis ejercicios de rutina en la caminadora.

Al escuchar toda la Biblia, me decepcioné por sentir que no estaba recibiendo todo lo que esperaba de ello. Mi experiencia fue equivalente a los varios programas para leer a través de la Biblia que había seguido intermitentemente desde que encontré un programa de estos en un Nuevo Testamento—mi primera Biblia—cuando cursaba el quinto grado. Las palabras parecían atravesarme. Mi mente divagaba. Continuaba estando decepcionado en mi vida de oración también. Mis

oraciones eran repetitivas y carecían de enfoque apropiado, intensidad y poder.

Me torné a la memorización de las Escrituras en parte leyendo los trabajos de Dallas Willard—el recomienda esta disciplina enfáticamente—aunque no tengo buena memoria. Tengo problemas recordando nombres y números telefónicos. Como resultado, la cantidad de Palabra que yo me había enfocado en memorizar era patéticamente pequeña. En retrospectiva, puede ver que esto era mayormente una excusa. Si lo hubiese hecho una prioridad, hubiese ocurrido.

Utilicé mi tocador MP3 para ayudar con esto, escogiendo Filipenses 4:4-9 como el primer pasaje a memorizar. Incluido en este pasaje hay enseñanza que proveyó motivación adicional.

“Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo digno, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo honorable, si hay alguna virtud o algo que merece elogio, en esto medita.” (Filipenses 4:8)

Este verso habla alto y claro a cualquiera que esté limpiando su mente de pensamientos sexualmente saturados. Yo comencé escuchando estos versículos una y otra vez. Luego laboriosamente memoricé cada versículo rebobinando y tocando el audio hasta que mi recolección fue igual a lo que escuchaba palabra por palabra. Para mi sorpresa esto funcionó extremadamente bien. Escuchar el ritmo de las palabras y el patrón de las oraciones me ayudó a memorizar este pasaje y a mantenerlo allí.

Habiendo descubierto esta nueva habilidad, me propuse una meta de memorizar otros pasajes y eventualmente seleccionar una parte favorita—grande o pequeña—de casi cada libro del Nuevo Testamento. Definir cuales versículos memorizar fue un gran ejercicio de por sí. Desde entonces he completado este proyecto y me he enfocado en los Salmos y otros pasajes, cautelosamente seleccionando aquellos en los cuales deseo pasar más tiempo.

Obvio, esto no es extraordinario. Muchos han memorizado mucho más de lo que yo pueda esperar porque lo han hecho por más tiempo

y tienen mejores aptitudes. Por ejemplo, cuando Billy Graham y Grady Wilson se preparaban para su ministerio, ambos memorizaron el Evangelio de Juan completo, permitiéndoles recitarlo el uno al otro, desde cualquier partida en el texto. Un amigo en Colorado es parte de una iglesia donde el pastor ha memorizado la Biblia entera, extensivamente recitándola durante sus sermones. El también es capaz de recitarla desde cualquier punto de partida en el texto.

A estas alturas, ya no uso mucho el MP3. Yo simplemente ataco un nuevo pasaje y trabajo en él hasta que se ha agregado a mi bóveda mental. Luego de que un pasaje o dos se ha añadido, comienzo a repasar aquellos que han sido agregados anteriormente. Al escribir esto, el número de pasajes memorizados equivale a alrededor de sesenta. Yo mantengo estos en un documento de computadora imprimible en cualquier momento. Una versión actual está disponible en un blog.¹¹ Mi ritmo de agregar pasajes a esta lista ha reducido mientras dedico mayor cantidad de tiempo revisando y meditando en aquellos en los cuales he trabajado previamente.

Mi rutina actual es enfocarme en un solo pasaje cada mañana y hacer de él mi meditación del día, trayéndolo a memoria cada vez que sea posible durante las próximas veinticuatro horas. Puedo recitar muy pocos de estos en “frio”, pero cada pasaje viene rápidamente cuando los repaso. Al seguir esta práctica puedo felizmente identificarme con aquel para quien “*en la ley del SEÑOR está su deleite,*” meditando en ella de “*día y de noche*” (Salmos 1:2).

Que Memorizar

Hay muchas formas de seleccionar qué versículos memorizar y, afortunadamente, ¡no hay malas elecciones! “*Toda Escritura es inspirada por Dios*” (2 Timoteo 3:16). Soy atraído por versículos y pasajes que hablan directamente a mi corazón. Puede que estos no sean los mismos que te hablen a ti. También me he propuesto aprender versículos en contexto, para que incluya el pensamiento completo encontrado en un pasaje. Algunos de estos pasajes han sido familiares para mí por mucho tiempo sin haber sido plenamente impregnados en mi mente. Por ejemplo, Gálatas 5:22-23 lista los atributos del fruto del Espíritu.

Aunque siempre he podido nombrar algunos de estos, no puedo recordar todos de memoria. Ahora, regularmente medito sobre estos versículos junto a los versículos que siguen en orden para absorber el pensamiento completo de Pablo.

Cuando aprendemos un versículo favorito en contexto, nos topamos con una situación similar a cuando compramos un CD de música. En algún tiempo atrás—créalo o no—la única forma de obtener una canción de un artista era comprando el álbum elepé (larga duración) completo. Cuando yo era más joven, tales compras venían en la forma de “8 tracks” o elepés de vinyl y significaba una inversión considerable. Eventualmente yo me familiarizaba con todas las canciones del álbum y encontraba que me gustaban algunas más que las que originalmente me motivaron a comprar el álbum. Al tomar la determinación de aprender pasajes más largos, invitamos a Dios a impartir verdades que de otra forma estaríamos expuestos a pasar por alto.

El Efecto en Mi Vida

El efecto que memorizar y meditar en las Escrituras ha causado en mi vida ha sido profundo. Como muchos hombres de mi edad, mis noches incluyen períodos de estar despierto. En el pasado, este tiempo era mal-gastado o mal-utilizado. Una mente que no es propiamente dirigida es una que es fácilmente distraída y propensa a pecar. Debemos permanecer constantemente en guardia contra la ansiedad, la lujuria y otros pecados. Durante períodos de estar despierto por la noche, yo ahora medito sobre el versículo en el cual estuve meditando el día anterior. Recitar y meditar en estas Escrituras es vigorizante y fundamentalmente transformacional durante esos momentos al igual que durante otros momentos del día.

Comprometer grandes bloques de tiempo a la memorización de las Escrituras puede ser especialmente valioso. Por ejemplo, unos cuantos años atrás, durante un viaje de cinco horas para visitar a un cliente, me propuse memorizar 1 Corintios 13. Con la ayuda de mi confiable GoBible®, logré mi propósito para cuando había completado mi viaje ida y vuelta. Luego de haberlo practicado desde aquel entonces, el

gran “capítulo del amor” está ahora impregnado en mi corazón de tal forma que mi recolección se está convirtiendo en automática y precisa.

Si deseas más motivación con respecto a la memorización, te recomiendo el libro “*Scripture by Heart*” (*Escrituras de Corazón*), escrito por el Pastor Joshua Choonmin Kang. Entre aquellos que componen su prominente iglesia Koreana de Los Ángeles, la memorización de las Escrituras es una disciplina central. El sugiere que dediquemos 30 minutos al día para esta práctica. Esto suena correcto para mí en términos de un esfuerzo concentrado, pero cuando incluyo todas las veces que mi mente se remonta a un pasaje durante un período de veinticuatro horas, mi tiempo total dedicado a la meditación de la Palabra es mucho mayor. Las Escrituras resuenan dentro de mí e informan a mis pensamientos durante el día y hacia la noche. Las meditaciones internas del corazón son complejas, pero completamente diseñadas y capacitadas por nuestro Señor para llevar a cabo Sus propósitos.

Haber hecho de esto mi práctica, ahora puedo identificarme plenamente con las instrucciones de Moisés y Josué. Comprendo el amor y devoción por la Palabra expresada en pasajes como la segunda mitad del Salmo 19 y todo el Salmo 119. Además, cada vez me gustan menos el entretenimiento popular y las “noticias” de la mayoría de recursos de información. Como con otros ejercicios, he encontrado que memorizar la Palabra y meditar en ella es algo que se hace cada vez más fácil con la práctica y se hace cada vez más satisfactoria.

Reto: Puede ser que Dios te ha dado—y a todos Sus hijos—una capacidad especializada para impregnar las palabras de Dios en tu corazón. Te motivo a que identifiques una forma para memorizar y meditar en Su Palabra que funcione mejor para ti. Como enseña el Salmo 1, si te comprometes a continuamente meditar en la Palabra de Dios, experimentarás el éxito en todo lo que hagas, incluso en tu lucha contra la lujuria.

Temas a Discutir:

1. ¿Cuántos versículos Bíblicos o pasajes has memorizado en el pasado?
2. ¿Cuáles permanecen en tu memoria o estarían disponibles si los repasaras?
3. Describe las diferencias entre esconder, guardar y meditar en la Palabra de Dios.
4. Compara los beneficios de leer, estudiar y meditar acerca de las Escrituras.
5. ¿En qué piensas más cuando tu mente divaga? ¿Cuando despiertas por la noche?
6. ¿Cómo distingues entre tu corazón, tu alma y tu mente?
7. ¿Qué opinas acerca de hacer de las Escrituras tu método principal de meditación?
8. ¿Qué pasaje de las Escrituras desearías memorizar? ¿Cuál recomendarías para aquellos que luchan con la lujuria?
9. ¿Cómo piensas que meditar en las Escrituras te ayudaría a vencer la lujuria?