

El Quinto Elemento Esencial: Memorizar y Meditar Sobre las Escrituras

1) ¿Por qué debo memorizar las Escrituras?

- A) Tu meta primaria como discípulo de Jesucristo es aprender cómo pensar como Él. Memorizar las Escrituras es una parte clave de alcanzar esa meta. Cuando memorizas y meditas sobre las Escrituras, transforma cómo piensas; costumbres de pensar se cambian por los pensamientos de Dios, creencias falsas se caen ante la verdad y valores anteriores se cambian por los principios de Dios.
- B) Jesús, nuestro ejemplo en todo, memorizó y meditó sobre las Escrituras. Esta práctica le preparó para resistir las tentaciones del diablo (ve Mateo 4:1–11). Como sus discípulos, seguimos Su ejemplo.
- C) Somos mandados en memorizar y meditar sobre la Palabra de Dios.
- (1) “La palabra de Cristo more en abundancia en vosotros, enseñándoos y exhortándoos unos a otros en toda sabiduría, cantando con gracia en vuestros corazones al Señor con salmos e himnos y cánticos espirituales” (Colosenses 3:16, RV60).
- (2) “Nunca se apartará de tu boca este libro de la ley, sino que de día y de noche meditarás en él, para que guardes y hagas conforme a todo lo que en él está escrito; porque entonces harás prosperar tu camino, y todo te saldrá bien” (Josué 1:8, RV60).
- (3) “En mi corazón he guardado tus dichos, para no pecar contra ti. En tus mandamientos meditaré; consideraré tus caminos” (Salmo 119:11, 15, RV60).
- (4) “Y estas palabras que yo te mando hoy, estarán sobre tu corazón; y las repetirás a tus hijos, y hablarás de ellos estando en tu casa, y andando por el camino, y al acostarte, y cuando te levantes. Y las atarás como una señal en tu mano, y estarán como frontales entre tus ojos; y las escribirás en las postes de tu casa, y en tus puertas” (Deuteronomio 6:6–9, RV60).
- D) Hay muchas otras razones para memorizar y meditar sobre la Palabra de Dios: fortalecerá tu fe, te ayudará a ver la vida de la perspectiva de Dios, te dará las palabras de decir a otros, y te protegerá contra las mentiras del enemigo. Es tan importante que se puede considerar como “el quinto elemento esencial” de tener éxito como un cristiano.

2) ¡Tengo muy mala memoria! ¿Cómo podría yo memorizar las Escrituras?

- A) Muchos creen que tienen una memoria mala, pero generalmente el problema es que la memoria no ha sido bien entrenada. El siguiente método te ayudará a memorizar y retener incluso porciones largas de la Palabra de Dios.

B) El Sistema de Tarjetas para Memorizar.

- (1) Este sistema se basa en las tarjetas de índice pequeñas que se pueden comprar en cualquier tienda. Comienza por comprar 52 tarjetas de índice, una para cada semana del año (las tarjetas blancas son buenas, pero usa las coloradas si las blancas te aburren). También, compra una caja de plástico en que se puedan organizar y guardar las tarjetas en un lugar seguro (también, puedes comprar un conjunto de tarjetas de espiral).
- (2) Cada tarjeta llevará un versículo de escritura. En un lado, hay que escribir el versículo, y en el otro lado la referencia. No te olvides de poner un número en la esquina superior derecho del primer lado para poder mantenerlas en orden mientras que memorizas.
- (3) El primer paso de memorizar un versículo es escribirlo en la tarjeta. Hazlo con lápiz o bolígrafo (no lo hagas en la computadora). El hecho de escribir el versículo a mano empezará el proceso de memorizar.
- (4) El próximo paso es leer el texto y la referencia de voz alta. Hazlo a lo menos cuatro o cinco veces. La acción de escuchar las palabras en tu voz es gran parte de poner en memoria el versículo.
- (5) Mirando el lado trasero de la tarjeta, intenta decir el versículo de voz alta sin mirar al otro lado. Hazlo hasta que te sientes cierto que recuerdas las palabras. Entonces mira al otro lado y di la referencia. Muchos tienen dificultad en recordar los números de la referencia, entonces ten cuidado de pasar tiempo extra para hacer esto. Es importante: hay claridad y poder en poder decir: "Dios dijo en I Juan 2:2 que..." (en vez de decir "hay algún versículo en algún lugar en la Biblia que dice...").
- (6) Después de memorizar el versículo y la referencia, pídele a alguien que te pruebe. Dale la tarjeta y practica hasta que puedes decir el versículo y la referencia perfectamente.
- (7) Lucha por la perfección en tu trabajo de memoria. Sería fácil conformarte con menos, especialmente si tengas problemas con un versículo específico. Pero cuando no sabes el texto exacto de un versículo, pierdes la confianza de recitarlo a ti mismo y a otros al evangelizar.

C) No se exige mucho tiempo para memorizar. Cada día, pasa algunos minutos escribiendo el versículo de la semana en tu tarjeta de índice. Entonces repasa el versículo cuatro veces por día: al desayunar, almorzar, cenar y acostarte.

D) Personas diferentes aprenden de maneras diferentes. Presta atención para ver si ves las palabras en la mente (un estudiante visual), oír las palabras en la mente (un estudiante auditivo) o si asocias las palabras con acciones (un estudiante kinestésico). La mayoría

de nosotros aprende mejor si los tres elementos están presentes cuando memorizamos. Al escribir el versículo en la tarjeta, se usan las partes visuales y kinestésicas del cerebro. Leer el versículo y recitarlo de voz alta usan el centro auditivo de aprendizaje.

- (1) Si eres visual, podrías hacer dibujos o símbolos en tu tarjeta para reforzar la idea principal del versículo.
- (2) Si eres auditivo, podrías repetir vez tras vez el versículo de voz alta. Es posible que quieras grabar el versículo y escucharlo a lo largo del día.
- (3) Si eres kinestésico, podrías añadir mociones físicas para expresar varias palabras en el versículo. Estas mociones te ayudarán a retener las palabras a largo plazo.

3) ¿Qué debo memorizar?

- A) Como un recién convertido, te animo que comiences con pasos pequeños y que fortalezcas gradualmente tu memoria hasta que estés listo para secciones más largas del texto. He creado una hoja que te guiará en este proceso (ve “La Guía para Memorizar Escritura”). La guía se basa en memorizar un versículo cada semana. Si te parece demasiado fácil, desafíate a memorizar dos versículos cada semana.

4) ¿Cómo puedo yo retener a largo plazo lo que memorizo?

- A) La clave de retención de memoria es el repaso. Repasar los versículos ya memorizados es una parte importante de tu trabajo diario de memoria.
- B) Te recomiendo el siguiente método:
 - (1) Los domingos: comienza a memorizar el versículo que se pertenece a esa semana.
 - (2) Los lunes: sigue trabajando con el versículo de esa semana.
 - (3) Los martes: repasa el versículo de la semana.
 - (4) Los miércoles: repasa las cinco semanas primeras (5 versículos). Si todavía estás en las cuatro semanas primeras del programa, solo debes repasar los versículos que ya sabes.
 - (5) Los jueves: repasa el versículo de la semana.
 - (6) Los viernes: repasa las cinco semanas segundas (5 versículos). Si no estás en la segunda sección de cinco versículos, repasa las semanas anteriores.
 - (7) Los sábados: repasa el versículo de la semana.
- C) Los miércoles y los viernes serán tus días para repasar los versículos ya memorizados. Usa estos días para repasar todos los versículos que ya has memorizado. Después de repasar todos los versículos, *comienza al principio* y hazlo otra vez. De esta manera estarás trabajando en un versículo nuevo y repasando diez versículos anteriores cada semana.

5) ¿Cuál traducción debo usar para memorizar?

- A) Porque estás poniendo la Palabra de Dios en la memoria, te recomiendo el uso de una traducción de equivalencia formal (palabra por palabra). “La Guía para Memorizar Escritura” usa la Reina-Valera 1960 (RV60), pero también podrías usar La Biblia de las Américas (LBLA), La Nueva Biblia Latinoamericana de Hoy (NBLH), La Palabra de Dios para Todos (PDT) o la Reina-Valera 1909 (RV09).

6) ¿Qué quiere decir “meditar sobre la Escritura”?

- A) Cuando se usa la palabra “meditación”, para muchos se visualiza un monje budista en una posición de yoga diciendo “om” vez tras vez. La meditación bíblica y esa meditación no se parecen en nada. Muchos sistemas mundiales de meditación enseña como vaciar la mente de todo pensamiento. Meditar sobre la Escritura es lo opuesto: llenar la mente con la Palabra de Dios y pasar tiempo considerando lo que quiere decir y cómo se aplica a la vida.
- B) Memorizar la Escritura es el primer paso en un proceso de dos pasos en cómo pensar como Jesucristo. El segundo paso es la meditación. No memorizamos versículos para impresionar a otros con todo lo que podemos recitar. Memorizamos para que entren los pensamientos de Dios en nuestras mentes y comiencen transformarnos de adentro hacia afuera. Memorizar sin meditar es como comer sin masticar.
- C) Para practicar, estudiemos lo que quiere decir “meditar” por usar el primer versículo en la Guía: “Acordaos de la mujer de Lot” (Lucas 17:32).
- (1) El primer paso de la meditación es comprender el texto. Lucas 17:32 habla de una persona, la mujer de Lot. Es cierto que no puedes entender la admonición de Jesús sin saber más de la mujer de Lot y lo que le sucedió a ella.
- (a) Los Antecedentes del Versículo. Si hay referencias cruzadas en tu Biblia, verás que la historia de fondo de Lucas 17:32 se encuentra en Génesis 19. En este capítulo, aprendes que la mujer de Lot desobedeció el mandato del ángel y se miró atrás para ver la destrucción de Sodoma. En ese momento, se volvió estatua de sal (Génesis 19:26).
- (b) El Contexto del Versículo. El contexto de Lucas 17:32 nos da aún más información sobre lo que quiere decir la admonición de Jesús. En los versículos anteriores, Él habló sobre la destrucción que vendrá como parte de Su Venida Segunda a la tierra. Les dijo a Sus discípulos que si intentaran guardar las posesiones mundiales, estarían atrapados en esa destrucción.
- (c) El Sentido del Versículo. Cuando consideras lo que le sucedió a la mujer de Lot, te das cuenta de que ella se había hecho muy atada a las posesiones mundiales y las amistades que había hecho en sus muchos años de vivir en Sodoma. Cuando la hora llegó para dejarlo todo, incluso algunos de sus hijos mismos, no pudo

resistir el deseo de volverse atrás.

- (2) El segundo paso de la meditación es preguntarte: *¿Qué me enseña este versículo sobre cómo piensa Jesús?* Por lo menos, este versículo te enseña dos cosas sobre cómo piensa Jesús: a) Jesús cree que obedecer a Dios es más importante que nuestras posesiones y aun nuestros hijos, y b) Jesús cree que Dios es justo en castigar cualquier desobediencia, aun algo tan pequeño como echar la vista atrás, con la muerte. Estos dos principios son ejemplos de cómo nos enseña la escritura para pensar como Jesucristo.
- (3) El tercer paso de la meditación es aplicar el versículo a tu propia vida. Esto se puede hacer por hacerte preguntas como:
- ¿Están de acuerdo mis valores y creencias con lo que me enseña este versículo?
 - ¿Necesito cambiar algunas de mis actitudes o perspectivas?
 - ¿Hay algo que necesito dejar de hacer según la verdad de este versículo?
 - ¿Hay algo que necesito empezar a hacer según la verdad de este versículo?
- (a) La admonición sobre lo que le sucedió a la esposa de Lot es especialmente importante para ti como un recién convertido. De muchas maneras, la vida que dejaste atrás al ser salvo es como Sodoma, una ciudad dedicada a la carne y al pecado. La destrucción de Dios vendrá sobre todos que viven así. ¿Qué te pasaría si te vuelves contra Dios y te haces enredado de nuevo en los lazos de Satanás? (2 Pedro 2:18–20; Hebreos 6:1–12)
- (4) El cuarto paso de la meditación es pedirle a Dios que imprima la verdad del versículo en tu mente. Abre tu corazón y permite que el Espíritu Santo examine tu vida y que llame a tu atención cualquier cosa que necesita ser corregida. Algunos de los versículos que memorizas son oraciones que usar al hablar con Dios como parte de tu comunión diaria con Él (Efesios 1:17–19; Filipenses 1:9–11).