

**Práctica del método devocional**

# La oración

1. Nuestra oración debe estar orientada y dirigida por el texto que vamos a estudiar. En esta ocasión, nuestro texto será **Filipenses 4.4-7.** Así que nuestra oración será: "Señor Dios, santo y poderoso, esta noche queremos pedirte que te muestres a nosotros en tu Palabra. Alumbra nuestros corazones con tu revelación. Permítenos experimentar la verdadera alegría, danos el entendimiento de lo que es contar con gozo genuino. Señor, si hay en nosotros algo que ocupe nuestro tiempo y atención más que tú, ayúdanos a verlo y danos la gracia de arrepentirnos. Antes Dios, por medio de este pasaje, derrama de tu paz, y haznos estar tranquilos. Todo esto lo pedimos, en el nombre de nuestro Salvador Jesucristo. Amén”.
2. Recordemos que, en el método devocional, nuestra oración busca tres cosas: 1) Suplicar por la revelación de Dios; 2) Pedir por entendimiento para ver nuestro pecado; 3) Ser renovados con la Palabra del Señor.

# **La meditación**

1. **Visualizar la escena.** La carta a los Filipenses fue escrita mientras el apóstol Pablo estaba preso. La prisión de esos tiempos consistía en un calabozo, totalmente oscuro, lleno de humedad, y con abundante lodo. Los pies de los presos quedaban humedecidos por la tierra mojada, produciendo así, muchas llagas en las plantas del pie. La alimentación de los presos era muy escaza, así que Pablo es víctima del frío, el hambre, la soledad y los dolores. **Lea con esto en mente, el versículo 4.**
2. **Enfatiza las palabras.** Vamos a tomar el versículo 6 como ejemplo, para aplicar esta técnica de meditación. Así, veamos los distintos significados que tiene este versículo, cambiando el énfasis:
3. **Por nada** esteís afanosos... Hay una sensación de exhortación. No tenemos motivos para estar sumergidos en preocupaciones, angustias o problemas. Tenemos el gozo en el Señor, que es capaz de satisfacer todos nuestros afanes.
4. Por nada **estéis afanosos...** El afán es uno de los más grandes males dentro del corazón del creyente. El afán tiene un veneno letal para el alma del cristiano: Llena de intranquilidad; Disminuye la fortaleza de la fe; Pierde la mirada del creyente del Señor; endurece el corazón.
5. Sino sean **conocidas vuestras peticiones delante de Dios...** Dios ya conoce nuestras necesidades, pero espera que tengamos la confianza de llevarlas ante su presencia. La oración es una amplia charla con Dios, que busca desahogar toda preocupación. El ruego es el grito del alma turbada, que encuentra su paz en Dios. Y el agradecimiento es la vía de escape de la felicidad.
6. **Las nueve preguntas:**
7. **¿Tengo algún pecado que confesar?** Hay cosas que me preocupen tanto, que me alejen de Dios y mi familia.
8. **¿Puedo hacer mía una promesa?** Dios nos ha dejado en claro que, si le entregamos nuestros afanes, su paz guarda nuestro corazón.
9. **¿Debo cambiar mi actitud?** Cada que tengo un problema, pierdo el control.

# **La aplicación**

1. **La aplicación tiene que ser personal.** Si tomo como texto para sacar una aplicación el versículo 6, entonces una buena aplicación sería: **Voy a trabajar 8 horas solamente.**
2. **La aplicación tiene que ser práctica.** Si trabajo más de las ocho horas, entonces mi aplicación realmente está corrigiendo algo en mi rutina.
3. **La aplicación tiene que ser realista.** Si por motivos de deudas, o causas fuera de mi alcance, no puedo trabajar ocho horas. Mi aplicación tendría que ser modificada.
4. **La aplicación tiene que ser comprobable.** Mi objetivo es conseguir trabajar todos los días ocho horas, en un período de dos meses.