

## **El oxígeno espiritual: ¿está recibiendo lo suficiente?**

por Stacy Wiebe

Aspirar... Espirar... Usted lo hace de doce a catorce veces por minuto sin pensar.

Cuando usted descansa, sus pulmones reciben seis litros de aire por minuto. Cuando está trabajando fuerte, puede recibir más de cien.

Respirar es un milagro en el que casi nunca nos detenemos a pensar. Es involuntario; sencillamente lo hacemos.

De la misma manera asombrosa que Dios nos creó con la capacidad de respirar para sustentar nuestra vida natural, Él nos ha dado una manera de “respirar espiritualmente” para nuestro bienestar espiritual.

“La respiración espiritual, como la respiración física”, dijo el doctor Bill Bright, fundador de Cruzada Estudiantil para Cristo, “es un proceso de exhalar lo impuro e inhalar lo puro, un ejercicio en la fe que lo capacita para que experimente el amor y el perdón de Dios y para que ande en el Espíritu como un modo de vida”.

“Pero casi ningún cristiano entiende este concepto de la respiración espiritual como un ejercicio de la fe y, como resultado, vive en una montaña rusa espiritual. Va de una experiencia emocional a otra viviendo casi toda su vida como un cristiano mundano, controlando su propia vida, frustrado y sin fruto.”

Betty Lau, ahora líder de un ministerio en un recinto universitario, se sintió una vez de esa manera: “Si no tenía un nuevo comienzo en mi vida cristiana, entonces algo sucedería y la perdería.” Ella recuerda que al volver al hogar de vacaciones de la universidad, sintiéndose bien espiritualmente, sólo para tener una disputa con su hermana. “Había palabras, tiradas de puertas, y mi hermana que se iba de la casa. Después de todo, pensaba yo, el ser lleno del Espíritu Santo suena bonito en teoría, pero no da resultado.” Más adelante ella descubriría la activa disciplina diaria de la respiración espiritual, y la libertad que esa disciplina da.

### **La respiración espiritual**

La respiración física proporciona al cuerpo un constante suministro de oxígeno, lo cual es necesario para la producción de energía. También libera un producto derivado del proceso, el bióxido de carbono, un gas que es letal en grandes cantidades.

La respiración espiritual es como la respiración física en que:

- Usted “exhala” al confesar de inmediato sus pecados a Dios y pedir su perdón.
- Usted “inhala” al pedir al Espíritu Santo que gobierne su vida y le dé poder, y que lo impida que vuelva a pecar.

Por lo general, no pensamos en nuestra respiración física. Pero la respiración espiritual es algo que requiere acción consciente, una disposición a “exhalar” o confesar nuestro pecado e “inhalar” o confiar en que Dios nos llene de su Espíritu Santo.

Amy Aker, madre de tres niños menores de seis años, ha hallado que la respiración espiritual ha sido determinante en el mejor desempeño como madre. “Si no estoy disciplinando debidamente a mis hijos —si cedo o si empleo manipulación— una vez que comprendo que lo he hecho, con toda calma les digo: ‘¿Por qué no se van a su cuarto por un rato? Estaré allí en un momento.’ Entonces me voy a mi cuarto para estar a solas durante algunos minutos, y Dios me revelará mi pecado, sea la impaciencia o el querer imponer mi voluntad a otros. Lo confesaré a Él, y entonces le pediré al Espíritu Santo que me dé el poder para cambiar, ya que sin su ayuda no puedo hacerlo. Luego estoy lista para confesar mi errao comportamiento a mis hijos y tener un nuevo comienzo.”

### **No espere para exhalar**

Se ha dicho que una medida de la madurez cristiana es la brevedad del tiempo que media entre nuestro pecado y el momento que lo confesamos. Si mantenemos inmediato contacto con Dios, puede mantenerse a raya a nuestra “vieja naturaleza pecaminosa”. Podemos confesar nuestro pecado apenas tengamos un pensamiento pecaminoso y antes de que digamos una palabra fea o actuemos conforme a los deseos malvados.

“Exhalar espiritualmente” es estar de acuerdo con Dios acerca de nuestro pecado, sea en pensamiento o en hechos, darle gracias por su perdón, y mostrar la disposición a cambiar nuestra actitud y nuestra conducta.

“Confesar mi pecado es la clave de una vida apacible”, dice Amy. “Si no lo confieso de inmediato, me deprime y me consume. Como madre, no tengo siempre tiempo para un largo devocional o una lectura de la Biblia. La respiración

espiritual me ayuda a mantenerme cerca de Dios, estar en armonía con Él cada momento.”

### **“Aspirando” el Espíritu Santo**

Inhalar espiritualmente es recibir la plenitud del Espíritu Santo por la fe. El Espíritu Santo vive en usted para que pueda:

- Mostrar el fruto del Espíritu: amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, templanza (Gálatas 5:22,23) y ser más semejante a Cristo (Romanos 12:2; 2 Corintios 3:18).
- Experimentar una vida de oración significativa y de estudio de la Palabra de Dios.
- Experimentar el poder en el testimonio (Hechos 1:8).
- Estar preparado para la lucha espiritual contra el mundo, la carne y el diablo (1 Juan 2:15-17; Gálatas 5:16,17; 1 Pedro 5:7-9; Efesios 6:10-13).
- Experimentar el poder de resistir la tentación y el pecado (1 Corintios 10:13; Filipenses 4:13; Efesios 1:19-23; 2 Timoteo 1:7; Romanos 6:1-16).

Aunque el Espíritu Santo mora en todos los cristianos, no todos están llenos del Espíritu Santo. No todos están experimentando lo que Él les puede ofrecer.

Para ser lleno (capacitado y gobernado) por el Espíritu Santo, debemos, con fe, reconocer nuestra dependencia de Él y “darle las riendas” de nuestra vida. Se nos ordena en Efesios 5:18 que seamos “llenos del Espíritu”.

Betty Lau ha estado aprendiendo lo que eso significa desde que hace diez años comenzó a practicar la respiración espiritual. “Es una decisión continua y consciente de andar en el poder del Espíritu Santo. El arrepentimiento no es algo de una vez; es dar a Dios mi vida y pedirle que guíe mis decisiones cada momento.”

¿El resultado? “Ya mi vida cristiana no es esfuerzo propio y derrota”, dice Betty. “Es dejar al Espíritu Santo que impregne cada aspecto de mi vida. Aunque la respiración espiritual es algo consciente, cuanto más decido hacerlo, tanto más natural resulta.”

© 2008 *Christian Women Today*. Copiado con permiso.