

Paso 11: Buscar a través de la oración y la meditación conocer la voluntad del Señor y tener el poder para llevarla a cabo.

Principio clave: revelación personal

En el paso 11 hacemos un compromiso diario de buscar conocer la voluntad del Señor y orar para recibir el poder para llevarla a cabo. Descubrimos que Dios quiere hablarnos y que podemos aprender a escucharlo. El presidente Russell M. Nelson declaró: “¿Dios realmente quiere hablar con usted?

¡Sí!” (“Revelación para la Iglesia, Revelación para nuestras vidas”, Ensign o Liahona, mayo de 2018, pág.

95). El propósito de este paso es mejorar nuestra capacidad para escuchar a Jesucristo, recibir revelación personal y recibir el poder para conducir nuestra vida en consecuencia. Este deseo de revelación personal contrasta mucho con los anhelos que experimentábamos cuando estábamos perdidos en nuestras adicciones.

En el pasado pensábamos que la esperanza, el gozo, la paz y la plenitud vendrían de fuentes terrenales como el alcohol, las drogas, la lujuria, la alimentación poco saludable u otras conductas adictivas o compulsivas. Nuestro patrón era evitar las emociones negativas adormeciéndolas con nuestras adicciones. Algunos de nosotros estábamos tratando de llenar el vacío en nuestras vidas con cualquier cosa que no fuera Dios. Con el tiempo descubrimos que cualquier efecto positivo de nuestras adicciones eran soluciones falsas a corto plazo que nos dejaban vacíos.

Buscar revelación es un paso importante para lograr una recuperación duradera. El presidente Nelson dijo: “Les insto a que vayan más allá de su capacidad espiritual actual para recibir revelación personal, porque el Señor ha prometido que 'si [buscas], recibirás revelación tras revelación, conocimiento sobre conocimiento, para que conozcas el misterios y cosas pacíficas: aquello que trae gozo, aquello que trae vida eterna' [Doctrina y Convenios 42:61]”

(“Revelación para la Iglesia, Revelación para nuestras vidas”, pág . 95).

Hemos comenzado a apreciar nuestra necesidad del Salvador Jesucristo y a comprender Su papel en nuestras vidas. Algunos de nosotros nos sentíamos torpes y sin práctica mientras orábamos, pero comenzamos a orar al Padre en el nombre de Jesucristo para tener una relación más cercana con Él. Sabemos que podemos hacer mucho más con Él de lo que podríamos hacer sin Él. Empezamos a aprender que la recuperación no se centra únicamente en la adicción o la sobriedad; abarca invitar la guía del Señor a todos los aspectos de nuestras vidas.

La oración, la meditación y el estudio de las Escrituras son esenciales para venir a Cristo. Pueden ayudarnos a escuchar Su voz y recibir poder para llevar a cabo Su voluntad. Tratamos de orar con humildad, sabiendo que dependemos de la dirección y la fuerza divinas del Señor. Hacemos una pausa y meditamos a lo largo del día, esforzándonos por calmar nuestra mente y escuchar la voz suave y apacible. Estudiamos las Escrituras, especialmente el Libro de Mormón, porque testifican de la voluntad del Señor de darnos dirección y poder. Al hacer estas cosas, experimentamos revelación personal y

recibir la bendición de “[tener] siempre su Espíritu con [nosotros]” para guiarnos, dirigirnos y consolarnos (Moroni 4:3).

Para muchos de nosotros, la idea de recibir revelación personal era difícil porque creíamos que no éramos dignos del amor de Dios. En nuestras adicciones, pensábamos que al Padre Celestial y a Jesucristo no les importaba lo suficiente comunicarse con nosotros o que habíamos perdido el derecho a recibir revelación debido a nuestro pasado. Algunos de nosotros pensamos que nunca habíamos recibido revelación personal. Oramos o meditamos y parecía que nada sucedía. No sentimos nada especial ni recibimos ninguna respuesta reconocible. Cuando esto sucedió, surgió nuestra antigua forma de pensar: “Dios puede ayudar a otros, pero no me ayuda a mí”.

Muchos de nosotros todavía luchamos con estos sentimientos. Pero a medida que tomamos conciencia de Su amor y misericordia, estas falsas creencias se hicieron añicos. Nuestra confianza en que Él nos ama lo suficiente como para comunicarse con nosotros puede aumentar a medida que aplicamos el paso 11 a nuestras vidas.

Nuestro trabajo en el paso 11 requiere que tengamos fe en que Él nos responderá y que podremos aprender a reconocer Su voz. Puede que no suceda rápidamente o con una señal milagrosa del cielo. Pero podemos escuchar y ser pacientes. Todos lo escuchamos de diferentes maneras. A veces no recibimos una dirección específica de inmediato. Esto no significa que Él no nos ama. Más bien, puede significar que quiere que aprendamos a confiar en Él y a aplicar las verdades que ya nos ha dado. Nuestra confianza en Él nos ayuda a estar dispuestos a esperar en Él y a crecer en la capacidad de escuchar Su voz (para obtener más información, consulte Richard G. Scott, “Aprendiendo a reconocer las respuestas a la oración”, *Ensign*, noviembre de 1989, pág. 30).

El Señor muchas veces responde nuestras oraciones a través de otros. El presidente Spencer W. Kimball enseñó: “Dios sí se fija en nosotros y vela por nosotros. Pero normalmente es a través de otra persona que satisface nuestras necesidades” (“Pequeños actos de servicio”, *Ensign*, diciembre de 1974, pág. 5). Es importante para nosotros conectarnos con otros, especialmente aquellos en nuestros sistemas de apoyo. Podemos escuchar Su voz a través de nuestros líderes de la Iglesia, familiares y amigos, así como también leyendo las Escrituras, estudiando discursos de conferencias y escuchando música sagrada. También podemos recibir inspiración y orientación regularmente mientras asistimos a reuniones de recuperación y trabajamos los pasos de la recuperación con nuestros patrocinadores.

Mejorar nuestra capacidad de buscar y recibir revelación requiere práctica y paciencia. “Sin duda, puede haber momentos en los que sientas que los cielos están cerrados. Pero les prometo que si continúan siendo obedientes, expresando gratitud por cada bendición que el Señor les da, y si honran pacientemente el horario del Señor, se les dará el conocimiento y la comprensión que buscan. Cada bendición que el Señor tiene para usted, incluso los milagros, vendrá después. Eso es lo que la revelación personal hará por usted” (Russell M. Nelson, “Revelation for the Church, Revelation for Our Lives”, págs. 95–96).

Pasos de acción

Este es un programa de acción. Nuestro progreso depende de la aplicación consistente de los pasos en nuestra vida diaria. Esto se conoce como “trabajar los pasos”. Las siguientes acciones nos ayudan a venir a Cristo y recibir la dirección y el poder necesarios para dar el siguiente paso en nuestra recuperación.

Vengan a Jesucristo mediante la oración, el ayuno y la meditación Para aquellos de nosotros que tenemos poca experiencia con la oración, las palabras del élder Richard G. Scott son tranquilizadoras: “No se preocupen por sus sentimientos expresados con torpeza. Sólo habla con tu Padre. Él escucha cada oración y la contesta a su manera” (“Aprender a reconocer las respuestas a las oraciones”, Ensign, noviembre de 1989, pág. 31). También fue útil repasar las partes de la oración. Nos dirigimos al Padre Celestial por su nombre, le decimos por qué estamos agradecidos, le pedimos las bendiciones que necesitamos y luego cerramos en el nombre de Jesucristo. Nos arrodillamos si somos físicamente capaces. Oramos, a menudo en voz alta, al Padre, buscando Su guía por medio del Espíritu Santo (véase Romanos 8:26). No tenemos que usar un lenguaje florido. Podemos ser honestos y compartir nuestro corazón con el Padre Celestial.

Muchos de nosotros aprendimos a levantarnos temprano y pasar tiempo en tranquila soledad para estudiar y orar. Programamos tiempo para la oración y la meditación, generalmente por la mañana. Durante este tiempo, podemos poner a Dios en primer lugar, antes que cualquier otra cosa o persona durante el día. Luego estudiamos, usando las Escrituras y las enseñanzas de los profetas modernos para guiar nuestras meditaciones. El ayuno puede ser una herramienta poderosa para contribuir a este esfuerzo. Luego escuchamos nuestro corazón y nuestra mente para tratar de oírlo o sentirlo. Anotamos nuestros pensamientos e impresiones mientras oramos y meditamos.

Cuando termina este precioso tiempo privado, no dejamos de orar. La oración silenciosa, en lo más profundo de nuestro corazón y de nuestra mente, se convierte en nuestra forma de pensar a lo largo del día. Consultamos al Señor mientras interactuamos con los demás, tomamos decisiones y lidiamos con las emociones y tentaciones. Continuamente invitamos y buscamos que Su Espíritu esté con nosotros, para que podamos ser guiados a hacer lo correcto (véanse Salmo 46:1; Alma 37:36–37; 3 Nefi 20:1).

Meditar en quietud y tranquilidad Muchos de

nosotros encontramos que la meditación nos ayuda cuando buscamos revelación y guía del Señor. Buscamos un lugar tranquilo, libre de distracciones. El presidente Russell M. Nelson ha declarado: “El tiempo de tranquilidad es un tiempo sagrado” (“Lo que estamos aprendiendo y nunca olvidaremos”, Liahona, mayo de 2021, pág. 80).

Puede ser útil ponerse en una posición cómoda. Aclaremos nuestra mente y nos relajamos. Respiramos lenta y profundamente unas cuantas veces.

Luego pensamos y reflexionamos sobre lo que es importante para nosotros y escuchamos los pensamientos que nos vienen a la mente. Podemos pensar en los desafíos que enfrentamos, especialmente aquellos en nuestra recuperación o nuestras relaciones. Podemos pensar en los versículos de las Escrituras o en el discurso de la conferencia general que estamos estudiando. Simplemente podemos pensar en el día que tenemos por delante y en la dirección que necesitamos. Incluso podemos registrar los pensamientos que nos vienen a la mente en un diario para mayor claridad. Después de este tiempo de tranquilidad, continuamos buscando la dirección y el poder del Señor a lo largo del día mientras nos esforzamos por “mirar a [Él] en cada pensamiento” (Doctrina y Convenios 6:36).

El presidente M. Russell Ballard ha enseñado: “Es importante permanecer quietos, escuchar y seguir al Espíritu. Simplemente tenemos demasiadas distracciones para captar nuestra atención, como nunca antes en la historia del mundo. Todo el mundo necesita tiempo para meditar y contemplar. ... Todos necesitamos tiempo para hacernos preguntas o tener una entrevista personal periódica con nosotros mismos. A menudo estamos tan ocupados y el mundo es tan ruidoso que es difícil escuchar las palabras celestiales 'Estad quietos y sabed que yo soy Dios' [Salmo 46:10]” (“Estad quietos y sabed que yo soy Dios ” [Devocional del Sistema Educativo de la Iglesia para adultos jóvenes, 4 de mayo de 2014], transmisiones.ChurchofJesusChrist.org).

Estudio y comprensión

Los siguientes pasajes de las Escrituras y declaraciones de líderes de la Iglesia pueden ayudarnos en nuestra recuperación. Podemos usarlos para meditar, estudiar y llevar un diario. Debemos recordar ser honestos y específicos en nuestros escritos para aprovecharlos al máximo.

Acércate al Señor

“Acércate a mí y yo me acercaré a ti; buscadme diligentemente y me encontraréis; pedid y recibiréis; llamad, y se os abrirá” (Doctrina y Convenios 88:63).

El Señor respeta nuestra voluntad y nuestro albedrío. Él nos permite elegir acercarnos a Él sin obligación. Él se acerca a nosotros cuando lo invitamos a hacerlo.

- ¿Cómo me acercaré a Él hoy?

Crear una nota

Expresar gratitud “Ora

sin cesar. Dad gracias en todo, porque esta es la voluntad de Dios para con vosotros en Cristo Jesús. No apaguéis el Espíritu” (1 Tesalonicenses 5:17-19).

Cuando recordamos estar agradecidos por todo en nuestras vidas, incluso las cosas que no entendemos, seremos capaces de mantener el contacto continuo con Dios que Pablo llamó “[orar] sin cesar”. Intenta agradecer a Dios durante todo el día.

- ¿Cómo afecta esta práctica de gratitud mi cercanía al Espíritu?

Crear una nota

Deléitate con las palabras de Cristo

“Los ángeles hablan por el poder del Espíritu Santo; por lo tanto, hablan las palabras de Cristo.

Por tanto, os dije: deléitaos con las palabras de Cristo; porque he aquí, las palabras de Cristo os dirán todas las cosas que debéis hacer” (2 Nefi 32:3).

En este versículo, Nefi enseñó que cuando nos deleitamos con las palabras de Cristo, esas palabras nos guiarán en todo lo que necesitamos saber y hacer. Imagínese cómo sería tener a Jesucristo caminando y hablando con usted todo el día.

- ¿Qué siento cuando medito en esta imagen?

Crear una nota

Recibir revelación personal “El Salvador

dijo: 'Te lo diré a tu mente y a tu corazón, por el Espíritu Santo' (D. y C. 8:2, cursiva agregada). ...

Una impresión a la mente es muy específica. Las palabras detalladas se pueden escuchar, sentir y escribir como si se estuvieran dictando las instrucciones. Una comunicación al corazón es una impresión más general” (Richard G. Scott, “Helping Others to Be Spiritually Led” [discurso pronunciado en el Simposio sobre el Sistema Educativo de la Iglesia, 11 de agosto de 1998], págs. 3–4).

A medida que nuestra comprensión de la revelación personal aumente, la reconoceremos con mayor frecuencia y en una mayor variedad de formas.

- ¿Cómo he recibido impresiones y revelaciones del Señor?

Crear una nota

“Os digo que [estas cosas de las que he hablado] me son dadas a conocer por el Espíritu Santo de Dios. He aquí, he ayunado y orado muchos días para poder saber estas cosas por mí mismo. Y ahora sé por mí mismo que son ciertas; porque el Señor Dios me las ha manifestado por su Espíritu Santo; y éste es el espíritu de revelación que está en mí” (Alma 5:46).

Ayunar de la manera que el Señor ha ordenado puede brindarnos un gran poder que de otro modo no tendríamos (véase Mateo 17:14–21). De hecho, podemos ayunar específicamente para superar la adicción. Isaías enseñó: “¿No es éste el ayuno que yo he escogido? ¿Para desatar las ataduras de la maldad, para deshacer las cargas pesadas, para dejar libres a los oprimidos y para romper todo yugo?” (Isaías 58:6).

- ¿Cómo han aumentado el ayuno y la oración mi capacidad para recibir revelación?

Crear una nota

“La idea de que la lectura de las Escrituras puede conducir a la inspiración y la revelación abre la puerta a la verdad de que una Escritura no se limita a lo que significaba cuando fue escrita, sino que también puede incluir lo que esa Escritura significa para el lector de hoy. Aún más, la lectura de las Escrituras también puede conducir a una revelación actual sobre cualquier otra cosa que el Señor desee comunicar al lector en ese momento.

tiempo. No exageramos el punto cuando decimos que las Escrituras pueden ser un Urim y Tumim para ayudarnos a cada uno de nosotros a recibir revelación personal” (Dallin H. Oaks, “Scripture Reading and Revelation”, Ensign, enero de 1995, pág. 8).

Aprender el idioma de las Escrituras es muy parecido a aprender un idioma extranjero. La mejor manera de aprender es sumergirnos en ellos: leerlos y estudiarlos todos los días.

- ¿Cuándo he recibido revelación de un pasaje de las Escrituras?

Crear una nota

Recibe consejo del Señor

“No busques aconsejar al Señor, sino recibir consejo de su mano. Porque he aquí, vosotros sabéis que él aconseja con sabiduría, con justicia y con gran misericordia, sobre todas sus obras”.

(Jacob 4:10).

Es posible que nuestras oraciones hayan sido ineficaces en el pasado porque pasamos más tiempo aconsejando al Señor (diciéndole lo que queríamos) en lugar de buscar Su voluntad sobre nuestras decisiones y conducta.

- ¿He tenido una experiencia reciente con la oración? Si es así, ¿estaba lleno de consejos para el Señor o del Señor?

Crear una nota

- ¿Estoy dispuesto a escuchar y recibir Su consejo?

Crear una nota

Crear una nota