

MÉTODO DEVOCIONAL PROYECTIVO

Para lograr salud espiritual y psicológica través de la Biblia

Pr. Antonio Martínez Carrión

La Palabra de Dios es “viva y eficaz, y más cortante que espada de dos filos”. Así lo leemos en el capítulo 4 de la epístola a los hebreos. ¿Pero lo es en nuestra vida? ¿Consigue ser la Palabra lo que Dios quiere que sea en cada uno de nosotros? Convendremos en que no siempre es así. La hermana Ellen White llega a decir: “Muchos leen la Biblia de una forma que no aprovecha” (CC. 110:2).

El método de lectura de la Biblia que se presenta a continuación - el Método Devocional Proyectivo (MDP) -, es el resultado del estudio de diferentes factores anatómicos, fisiológicos, neuropsicológicos y espirituales que buscan que la lectura de la Biblia pueda llegar a ser muy provechosa, especialmente en las áreas psicológica y espiritual. Por supuesto no es el único método que puede ayudarnos a tener un alto aprovechamiento cuando leemos las Escrituras, pero sí puedo afirmar que este método, por la gracia de Dios, se ha demostrado muy útil en la vida de muchas personas, y que incluso es efectivo en el ámbito de la psicoterapia individual y familiar. Como pastor y como psicoterapeuta lo he podido usar regularmente, con resultados muy bendecidos.

Es especialmente importante que, durante la lectura, se produzca un encuentro con los textos potencialmente más útiles y efectivos para nuestro crecimiento personal (esto se producirá por medio de un fenómeno mental que recibe el nombre de proyección). Las proyecciones pondrán de relieve diferentes aspectos de nuestra personalidad o de nuestra espiritualidad. El fenómeno que se debe producir es un proceso de depuración de lo negativo y una potenciación de lo positivo. Para conseguirlo, en el Método Devocional Proyectivo se contemplan, además del fenómeno de la proyección, múltiples procesos mentales que están presentes en su realización.

Me complace compartir, en estos momentos, las instrucciones para la adecuada realización del MDP, con el deseo de que pueda producir esos altos beneficios a toda persona que decida practicarlo. Es fundamental seguir las instrucciones sin salirse de ellas, pues cada una de las indicaciones tiene una causa y un propósito definidos. Lamentablemente, en estas páginas no es posible detallar el trasfondo fisiológico, psicológico o espiritual que tiene cada una de las instrucciones. Eso se encuentra explicitado en la tesis doctoral que pude realizar en la Facultad Adventista de Teología de Sagunto (España), en cuya biblioteca está disponible. Pero se puede afirmar que, a través

del presente texto, siguiendo los pasos que se establecen, es posible llevarlo a cabo correctamente y obtener sus importantes beneficios. Al principio puede parecer un poco complejo, pero se apreciará, a los pocos días de su realización, que en realidad su aplicación es muy fácil.

Síntesis:

Materiales necesarios:

- 1. Libreta de uso personal.** El tamaño aconsejable de la libreta es el de cuartilla (A5). Por otra parte, pensemos que va a ser un instrumento de encuentro con Dios, por lo que conviene que esa libreta sea escogida y nos guste, sin que sea necesariamente cara. Podría ser muy económica, pero es muy positivo que podamos sentirla especial.
- 2. Fichas de pequeño tamaño.** Una medida estándar muy adecuada es 7,5 por 12,5. Ha de ser posible llevarla con nosotros, en un bolsillo de camisa o similar, por ejemplo. Conviene que tengan líneas impresas.
- 3. Bolígrafos, o similar, de dos colores, de intensidad medio – alta,** pero la tinta no debe traspasar la hoja en ningún grado, pues no conviene que quede afectado el uso de la página posterior. (No se trata únicamente de una cuestión estética).
- 4. Lápices de colores**

Puesta en práctica:

1. Oración inicial: antes de abrir las Escrituras pediremos al Señor que nos dirija en la lectura, con el deseo de que nos muestre el mensaje que estamos necesitando. Por otra parte, tener una actitud de gratitud y de alabanza preparará nuestra mente espiritualmente y la hará más receptiva al mensaje que Dios tiene para cada uno.

2. Horario: a ser posible, es conveniente que la lectura se realice por la mañana. De hecho, el mejor momento es a primera hora del día. No obstante, de no poder ser así, será válido hacerlo en cualquier horario. (En cualquier caso, siempre será preferible que se realice en un momento fijo del día).

3. Tiempo de lectura: serán 15 - 20 minutos, y no importa si llegamos a leer quince versículos o dos capítulos, por ejemplo. Tampoco hay que dedicar más tiempo aun cuando nos apetezca. Lógicamente, después podemos leer la Escritura durante más tiempo, o proceder a estudiarla, pero este devocional debe ajustarse al tiempo marcado. Por supuesto,

de forma aproximada. No importa si dedicamos 2 o 3 minutos más o menos. Pero nunca debemos extendernos más allá de eso. Y sobre todo tenemos que tener en cuenta que lo que importa no es la cantidad de lectura, sino que lo que leamos llegue a nuestro interior.

4. Velocidad de lectura: como buscamos que se produzca el fenómeno de la proyección, es fundamental que la lectura sea lenta, pausada y fijándonos sobre todo en los verbos que tiene el texto. El verbo favorece la proyección de una forma muy especial.

5. Encabezamiento: Se escribirá en cada nueva página que empleemos, el punto de inicio de lectura, así como el texto al que hemos llegado al concluirse el tiempo señalado. Lo haremos en la parte superior izquierda. También escribiremos la fecha en la parte superior derecha de la hoja. (En el futuro es probable que nos sea agradable tener esos datos cuando queramos hacer algún repaso, o encontrar alguna reflexión). A lo largo del tiempo, se habrá ido formando una excelente colección de mensajes muy significativos.

6. Anotación de los textos: a lo largo de la lectura copiaremos en la libreta los textos que notemos que parecen especialmente dirigidos a nuestra experiencia personal y a nuestra necesidad, o con los que nos sintamos más identificados. Los escribiremos a medida que los vayamos encontrando. Deberemos dejar un espacio entre líneas más bien holgado. (Se puede escribir la referencia del versículo en el lateral izquierdo).

7. Sobre la letra: es de señalar que la letra con que se escriba, en la libreta o en las fichas, deberá ser hecha con cierto esmero, pues cualquier esfuerzo en entender letras o palabras posteriormente, disminuiría la mejor asimilación y el óptimo aprovechamiento en cada uno de los pasos subsiguientes.

8. Extensión de las frases: sólo escribiremos frases de 8 a 10 palabras. En ningún caso más de 12. La proyección no puede producirse sobre un texto más amplio. Se escribirá, por tanto, únicamente la parte del texto que tiene el mensaje concreto con el que nos sentimos identificados. Se procurará que no se exceda una línea en la libreta. (Se puede hacer uso de los puntos suspensivos para sustituir palabras no imprescindibles para plasmar la idea que hemos sentido dirigida a nosotros).

9. El texto literal: siempre escribiremos el texto literal y si, ocasionalmente añadimos algo, deberá constar entre paréntesis.

10. Subrayado: al final de los 15 - 20 minutos, se subrayará la parte más significativa de cada uno de los textos escritos con el mismo bolígrafo con el que se ha escrito el texto, y se seleccionará, de entre ellos, el que sentimos más necesario para nosotros en ese momento. Será el mensaje del Señor para nosotros en ese día y lo colorearemos en rojo.

11. Visualización: es importante pensar sobre la idea que nos transmite ese texto, concentrándonos en la belleza de la idea, y visualizándonos transformados por ella (qué se produciría en nosotros si incorporáramos plenamente lo que este texto elegido nos transmite).

12. Oración escrita: a continuación, haremos una oración escrita en la parte inferior de la página, pidiendo a Dios que nos ayude con su Espíritu, para que la incorporación del mensaje se pueda hacer realidad en nuestra vida. En todo momento sabremos cuál es la necesidad que ha motivado que hayamos elegido ese texto concretamente. Podemos tener la seguridad de que Dios estará deseoso de ayudarnos para que el texto, que nos ha dado para ese día, pueda sernos útil y poderoso. Dada la naturaleza muy personal que adquirirá esta oración, el material es muy privado. No obstante, normalmente no será necesario mencionar nombres o datos demasiado reveladores, pues nos estamos dirigiendo a nuestro Dios, quien conoce todas las situaciones.

13. En este día: un aspecto importante a tener presente cuando se escriba la oración, es hacer uso de la expresión “en este día”. El efecto del texto bíblico no se limitará a ese día, pero la mente debe concentrarse cada jornada “en este día”.

14. Subrayado de la oración: convendrá subrayar alguna frase especialmente significativa de la oración que ha sido escrita. (Esto ayudará en el repaso que haremos al día siguiente).

15. Extensión total: todo el devocional, incluida la oración, no debe exceder una página. Todo lo correspondiente a ese día debe estar delante de la vista en esa página.

16. Uso de la pequeña ficha: el texto del día lo copiaremos en una ficha pequeña, en cuyo encabezamiento se habrá puesto el periodo que abarca la semana en curso: “Semana del 21- 28 de julio”, por ejemplo. Es importante que en la ficha también consten las partes subrayadas del texto del día. Y no conviene poner la referencia del texto (por ejemplo: Lc. 3:3). No se trata de intentar recordar dónde se encuentra. Ése sería otro proceso mental. Si quisieramos localizar el texto, sería fácil con solo buscarlo en la libreta, donde está informado el inicio y final de la lectura de cada día.

17. Dos colores: es también aconsejable, a la hora de escribir el texto en la ficha, que se usen dos colores de bolígrafo, para que alternativamente se escriba un texto de un color y el del siguiente día en otro. Por ejemplo, azul y negro (los colores rojo, amarillo y verde tienen asignadas otras funciones).

18. Repasos: Se leerá el texto escrito en la ficha tres veces al día, procurando que sea en horas más o menos fijas. Por ejemplo: si hacemos la lectura por la mañana – lo cual,

como se ha referido, es muy aconsejable -, se puede repasar el texto antes de comer, antes de cenar y justo antes de acostarnos – este repaso, antes de conciliar el sueño, es especialmente importante -. (Si el devocional se hace por la noche, los repasos pueden hacerse al levantarse, antes de comer y a media tarde, por ejemplo). No es necesario memorizar el texto; únicamente tenemos que leerlo de nuevo. Sí es muy conveniente verbalizarlo, aunque sea en voz baja, buscando recuperar la sensación que nos produjo, y por la cual lo elegimos. Es un instante, pero suficiente para que se renueve en nuestra mente. (Muy importante: solo repasaremos el texto de ese día, no los de los días anteriores. En este sentido, el haber utilizado dos colores alternativos en el momento de escribir el texto en la ficha, ayudará a que la mente se concentre con más facilidad en ese único texto).

19. Uso del texto: es muy positivo que el texto no quede detenido en nosotros. Conviene que su mensaje fluya hacia otras personas, y siempre que lo compartamos aumentará su acción. Esto puede hacerse mejorando nuestra actitud o disposición hacia los demás en relación con lo que expresa el texto elegido o, en algunas ocasiones, compartiéndolo por email u otro medio. También puede comentarse de forma personal como un texto interesante o útil que se ha leído. Esa dimensión transversal (hacia el otro) es muy sanadora. (Nota: salvo ocasionalmente, no hay por qué compartirlo como el “texto del día”, lo cual le daría un matiz de revelación personal que puede no ser conveniente).

20. Al día siguiente: repasaremos la página del día anterior. Como hemos respetado la capacidad de la memoria a corto plazo (máximo 12 palabras incluyendo preposiciones, conjunciones, etc.), y tenemos subrayadas las partes principales, este repaso será rápido, recuperándose con facilidad en la mente lo que estos mensajes representaron cuando los seleccionamos. También repasaremos las partes subrayadas que resaltamos en la oración escrita. A continuación, procederemos a hacer el devocional de la misma manera que el día anterior.

21. Los sábados: como todos los días, el sábado repasaremos el día anterior, pero no haremos la lectura que hemos venido haciendo cada día, sino que tomaremos la ficha de la semana y leeremos la relación de textos que hemos ido escogiendo cada día (si hemos hecho el devocional todos los días, serán seis), y subrayaremos en amarillo una palabra de cada texto (solo subrayado). Después seleccionaremos de entre los seis textos, el texto de la semana. Este texto lo colorearemos (no únicamente subrayado) en amarillo y, posteriormente, a lo largo del día, lo repasaremos tres veces, como lo hemos venido haciendo cada día.

22. Al mes: cuando lleguemos a las cuatro semanas, tomaremos las cuatro fichas pequeñas, las pondremos juntas en orden – 2 arriba y 2 abajo, de forma que las tengamos todas en el campo visual –, y seleccionaremos, de entre los 24 textos, el texto del mes, que será aquel con el que más nos identificamos en ese momento. Este texto lo remarcaremos en verde. Habremos cerrado el ciclo que amortigua al máximo la curva del olvido.

OPCIONAL: en el caso del texto de la semana, puede ser muy positivo si lo memorizamos, lo cual va a ser sumamente fácil habiendo respetado la memoria a corto plazo y teniendo en cuenta el concepto de “la llave del texto”, que implica lo siguiente: si queremos memorizar un texto bíblico, debemos hacer un énfasis muy especial en las dos, tres o, máximo, cuatro palabras iniciales del texto, memorizándolas, al tiempo que leemos el resto del texto. Este texto lo escribiremos en una ficha muy pequeña (de unos cinco por tres y medio centímetros), y le buscaremos una pequeña caja que iremos repasando. En la ficha solo deberá estar escrito un texto y bastará hacer un repaso general cada mes (la mayoría de los textos únicamente necesitarán una rápida verificación). Al haber respetado la memoria a corto plazo y la “llave del texto” esta actividad será rápida y muy gratificante. El resultado será que, a lo largo del año, se habrán levantado más de cincuenta verdaderos “pilares” de un gran valor espiritual y psicológico.

OPCIONAL: Se puede hacer una relación con los textos del mes, los cuales habrán sido textos de una gran repercusión en nuestra vida y carácter. A esta relación se le puede dar formato con un cierto diseño que dé relevancia a ese hermoso tesoro, y tenerlo al alcance de nuestra mirada. Esto se puede hacer cada 10 meses o haciéndolo coincidir con el año natural (independientemente del mes en el que se comience). En este caso, podemos tener una relación con los 12 textos que han sido tan significativos para nosotros a lo largo de un año.

Orden de lectura para favorecer el fenómeno de la proyección

Como es comprensible, no es igualmente sencillo encontrar proyecciones en todos los libros que constituyen la Biblia. Será mucho más fácil lograrlo en los evangelios y en algunas epístolas que, por ejemplo, en libros de naturaleza esencialmente histórica o descriptiva. No obstante, cuando se lleve un tiempo realizando el Método Devocional Proyectivo, se verá que es posible encontrar proyecciones en todos los libros de la Palabra. Pero ahora, al principio de su realización, y durante un tiempo, conviene seguir un orden de lectura que nos facilite encontrar las proyecciones que necesitamos.

Un orden que puede ser aconsejable es el siguiente:

Epístolas de Juan.
Evangelio de Juan.
Epístolas de Pedro.
Evangelio de Mateo
Epístola de Santiago.
Epístola a los Hebreos.
Evangelio de Marcos.
Proverbios.
Evangelio de Lucas.
Eclesiastés.
Cantares.
Hechos de los Apóstoles.
Salmos.
Epístola a los Romanos.
1 y 2 Epístolas a los Corintios.
Isaías.
Epístola a los Gálatas.
Epístola a los Efesios.
Jeremías.
Epístola a los Filipenses.
Epístola a los Colosenses.
1 y 2 Epístolas a los Tesalonicenses.
Daniel.
1 y 2 Epístola a Timoteo.
Epístola a Tito.
Epístola a Filemón.
Epístola de Judas.
Apocalipsis.
Oseas.
Joel.
Amós.
Abdías.
Jonás.
Miqueas.
Nahum.
Habacuc.
Sofonías.
Hageo.
Zacarías.
Malaquías.
Ezequiel.

Cuando abordemos el resto de la Biblia, que es la parte propiamente histórica del Antiguo Testamento, convendrá ir leyendo un libro de esa parte intercalándolo con esta lista anterior; o sea:

Génesis.
Evangelio de Juan.
Éxodo.
Epístolas de Juan.
Levítico.
Epístolas de Pedro.
...
Y así sucesivamente.

NOTAS COMPLEMENTARIAS:

- Puede ser muy positivo realizar, en la primera página de la libreta donde llevaremos a cabo el devocional, una oración escrita pidiéndole al Señor la constancia necesaria para que se produzcan los frutos anhelados. La Palabra expresa: *“éstos son lo que, después de haber oído la palabra con corazón bueno y recto, la retienen, y dan fruto por su constancia” Lc. 8: 15.* Este factor es clave.
- La realización del Método Devocional Proyectivo no es incompatible con que podamos subrayar o establecer algún tipo de señalización en la Biblia, resaltando algún texto, frase o palabra que ha llamado particularmente la atención. De hecho, esta práctica hace que nuestra Biblia sea cada día más personal.
- El MDP Puede ser realizado con una Biblia de versión diferente a la habitual, pero no conviene, en el momento de hacer el devocional, ir comparando versiones. Sí se podrá hacer, si se desea, una vez concluido el devocional.
- Tampoco conviene hacer uso de materiales de estudio, como diccionarios o comentarios bíblicos. Éstos son muy útiles en otros contextos, y pueden ser incluso imprescindibles, pero no en este caso, pues se persiguen otros objetivos. No obstante, si después de concluido el tiempo del devocional, se desea hacer algún estudio complementario, no hay ningún inconveniente, pero no debe hacerse dentro de la práctica del propio método devocional.
- Puede ser positivo, cuando se da el caso de que encontramos algún texto o idea susceptible de ser la base para alguna reflexión espiritual o predicación, hacerlo manifiesto al lado del texto en la libreta. Por ejemplo: una reflexión (Rf.), una predicación (Pd.), una ilustración (Il.). En estos casos, conviene hacer uso de un color que lo diferencie, distinto de los usados en el propio devocional (puede ser, por ejemplo, resaltado en color violeta). Esto se convertirá en una fuente de inspiración para compartir la Palabra en reuniones, cultos de adoración, etc.

- Para algunas personas puede ser útil usar una Biblia que no tenga señalizaciones previas que les condicione en el momento de la lectura. Esto no es necesario normalmente, pero hay quien puede ver facilitadas las proyecciones de esta forma.

IMPORTANTE: En lo posible, hay que evitar las interrupciones durante el tiempo en que se está realizando el devocional. Hay una gran diferencia en el nivel de beneficio que se alcanzará si no nos dejamos distraer por estímulos externos, como puede ser el teléfono móvil u otros. El nivel de inmersión en el texto bíblico y la calidad de las proyecciones, se verían muy afectados.

MUY IMPORTANTE: Cuanto más traigamos a la mente – aparte de las tres lecturas de repaso al día – el texto que Dios nos ha dado para que actúe en nosotros en cada jornada, más eficaz será el método, más depurador y sanador. En definitiva, se trata de tener el texto “trabajando” en nuestro interior, y convirtiéndose en actitudes, decisiones, palabras y actos.

FUNDAMENTAL: Si se diera el caso de que algún día no podemos dedicar el tiempo establecido como ideal, conviene hacerlo dedicando un tiempo mínimo (por ejemplo: 10 minutos, o incluso 5 en un caso extremo), pues de esa forma no se perderá el efecto acumulativo que se produce en la mente al hacerlo cada día. Es éste el medio para generar una estructura sólida y eficaz a nivel espiritual y psicológico.

Deseo, a cada persona que decida seguir el Método Devocional Proyectivo, que además de sentir el gozo de una lectura profunda y reflexiva, pueda obtener los siguientes resultados:

- Recibir justamente lo que necesita su vida emocional y espiritual.
- Que se produzca una “siembra” en su mente de textos bíblicos que, con gran facilidad, vendrán en su ayuda en los momentos necesarios.
- Que pueda experimentar la poderosa acción psicológica sanadora de la Palabra de Dios. Y que esto se traduzca en un enriquecimiento de su carácter.
- Que pueda ver mejorada su relación con los demás, empezando por su propia familia, a través de la Palabra morando en su interior.