

La Viña Multiplica

DISCIPLINAS ESPIRITUALES



Manual del Estudiante

Manual del Estudiante
Disciplinas Espirituales
Sesión 1

¿Por qué son necesarias las Disciplinas Espirituales?

Para poder entender mejor la necesidad de las disciplinas espirituales tenemos que conocer el gran poder que el pecado tiene muchas veces sobre nosotros.

La Biblia dice que el pecado:

- Nos captura (Proverbios 5:22, Hebreos 12:1)
- Nos esclaviza (Génesis 4:7, Juan 8:34, Romanos 7:14, 23, Gálatas 3:22)
- Es mortal (Romanos 6:23, 5:12, Efesios 2:1)
- Es una enfermedad (Salmo 32:1-5, Isaías 53:5, Mateo 9:2, 1 Pedro 2:24)
- Es impureza (Zacarías 13:1, Salmo 51:2, Isaías 1:18)
- Y trae separación entre nosotros y Dios (Isaías 59:1-2, Efesios 2:12-16, 4:18)

El pecado se disfraza como hábitos, es decir, como comportamientos y pensamientos que son tan naturales para nosotros que ya casi ni los notamos. Esto puede ocurrir por ejemplo cuando vamos manejando nuestro auto y las personas no quieren cedernos el paso para cambiar de carril. O cuando hablamos mal de una persona que no está presente. O al abusar de sustancias que pueden crear una adicción o pueden dañar nuestra salud.

Los hábitos requieren de tiempo para formarse, pero una vez que se forman son muy difíciles de romper. El problema es que los malos hábitos nos esclavizan, nos llevan a consecuencias malas, nos hacen enfermar y nos separan de Dios. Tenemos que dejar de practicar estos malos hábitos y aprender y practicar hábitos buenos que nos hagan crecer más espiritualmente. Estos hábitos buenos son conocidos también como disciplinas espirituales.

La palabra disciplina tiene varios significados. Uno de ellos tiene un sentido negativo y muy temido, ya que muchas veces la disciplina es entendida como un castigo. Es como cuando un padre le dice a su hijo “como te portaste mal te voy a tener que disciplinar” y con eso le da sus tres buenas nalgadas.

Pero la disciplina también tiene otro significado y éste es positivo y bien aceptado. La disciplina es entrenar o desarrollar con enseñanzas y con ejercicios para alcanzar una meta deseada.

Para este curso definiremos a la disciplina espiritual de la siguiente manera:

Los mejores atletas del mundo son los que practican la disciplina. Ellos son disciplinados en su dieta, en su ejercicio y en sus horas de descanso. De la misma manera, los mejores cristianos son los que practican las disciplinas espirituales. Toma por ejemplo a Cristo, nuestro modelo a imitar para nuestra vida cristiana. Él era sumamente disciplinado. La Biblia dice que él se levantaba temprano para orar, se apartaba a lugar solitarios para pasar tiempo a solas, conocía bien las Escrituras, servía a las personas, compartía las buenas nuevas del reino a las personas y ayunaba entre otras cosas.

La vida espiritual cristiana consiste entre otras cosas de la práctica de disciplinas espirituales. Lo que tenemos que hacer es conocerlas y practicarlas. Al principio esto va a hacer como hacer ejercicio por primera vez. A nadie le gusta levantarse más temprano. A nadie le gusta correr, hacer abdominales o pesas. La primera vez que lo haces te arrepientes a la mañana siguiente. Te duele todo. Muchos dejan de hacer la disciplina del ejercicio. El ejercicio cuesta, pero si lo haces como una disciplina, verás sus beneficios. Te sentirás mejor. Tendrás más energía. Tu cuerpo estará más fuerte. Tendrás una mejor figura. Tu cuerpo no se oxidará y podrás hacer cosas que hacen los jóvenes de 15 años. Tendrás una vida más larga.

Lo mismo sucede cuando practicas las disciplinas espirituales. Al principio te parecerán como algo no muy atractivo, incómodo y hasta doloroso. Pero si las practicas, verás sus beneficios. Tendrás una relación más cercana a Dios. Verás que tu carácter cambia para bien. Verás que tu relación con tu esposa, con tus hijos y con los demás es mucho mejor. Verás que Dios te empezará a hablar más. Serás más sensible a las cosas espirituales. Verás que Dios te usará con mayor unción y poder. Verás que te sientes mejor. Vivirás una vida menos estresada. Son muchos los beneficios que podemos obtener de las disciplinas espirituales.

Es muy importante aclarar que las disciplinas espirituales no nos sirven para obtener la salvación. Como dice la Biblia, la salvación se obtiene al poner la fe en Cristo quien pagó por nuestros pecados. En otras palabras, no es por obras sino por gracia (Efesios 2:8). Pero una vez salvos, nuestra meta en la vida cristiana es ser como Jesús.

Las disciplinas espirituales son instrumentos que el Espíritu Santo puede usar para transformarnos y hacernos más parecidos a Jesús. Son actividades que nos conectan a Dios y a las personas. Igualmente deben ser una fuente de humillación y dependencia en Dios.

Las disciplinas espirituales no deben ser cargas pesadas de llevar, o criterios para juzgar la madurez espiritual de los creyentes, o ritos secos que se hacen mecánicamente para hacernos sentir mejor o quitar toda culpabilidad en nuestra consciencia.

Son varias las disciplinas espirituales entre las más conocidas se encuentran las siguientes:

Sesión 2

La Disciplina de la Oración

Jesús espera que sus discípulos sean personas disciplinadas en la oración.

En Mateo 6:5 él dijo así: “cuando oren...” Observa que Jesús asume que los cristianos oran.

Algunas de las típicas excusas que los creyentes dan para no orar son las siguientes:

- No tengo _____
- No sé qué _____
- No tengo cara para hablarle a Dios, estoy en pecado y Dios es _____
- No veo nada, no siento nada, no oigo nada.
- Es muy _____

- Dios ya lo _____
- No quiero _____ con mis pequeñas cosas.
- Oro pero _____ así que mejor ya no oro.

La Biblia nos da muchas razones para orar:

- Es un _____ de Dios (1 Tesalonicenses 5:17).
- Necesitamos _____ y pedirle al Señor que nos perdone (1 Juan 1:9).
- Debemos de orar por _____ (Mateo 6:13)
- Por _____ (Mateo 6:11)
- Por los _____ (Santiago 5:14)
- Por la _____ (Salmo 122:6)
- Por nuestras _____ (1 Timoteo 2:1-2)
- Para no caer en _____ (Mateo 26:41)
- Por estas y muchas otras razones debemos de orar. Pero para mí la razón más importante por la que debemos de orar es para tener _____

Sesión 3

El Tipo de Conversación que le Agrad a Dios

Orar es conversar con Dios.

En Mateo 6:5-13, Jesús nos habla del tipo de conversación que le agrada a Dios.

- En primer lugar, a Dios le agrada la conversación que es _____.
 - Jesús dice que cuando ores no seas hipócrita.
- En segundo lugar, a Dios le agrada una conversación en la que permaneces _____ - sin distracciones.
 - Jesús dijo “cuando oren, entra en tu closet, cierra la puerta...”
- En tercer lugar, a Dios le agrada la conversación _____
- En cuarto lugar, a Dios le agrada una conversación _____ (1 Tesalonicenses 5:17-18)
- En quinto lugar, a Dios le agrada una oración _____.

La verdadera comunicación no consiste solo en hablar sino también en escuchar a la persona. Hablarle a una persona representa el 50% de una conversación. El otro 50% consiste en dejar que la otra persona hable y que nosotros le oigamos. Cuando ores, deja de hablar y permite que Dios te hable.

Sesión 4

Algunas Maneras Prácticas Para Aprender a Ser Disciplinados en la Oración

- Separa un tiempo, un lugar y una manera para orar.
- Ora con tu pareja si estas casado.
- Ora con tus hijos.
- Ora con un socio de oración.
- Ora en grupo de oración.
- Dile a tu líder que te pida cuentas de tu vida de oración.
- Comprométete a venir a una reunión de oración en la iglesia.
- Asiste a las veladas de oración.
- Ora de acuerdo a la oficina (usa la alarma de tu reloj o teléfono).
- Mantén un diario de oración y anota tus peticiones y también oraciones contestadas.
- Ora en base al modelo del Padre Nuestro – las 6 ps.
- Ora usando el acrónimo CASA (Confesión, Alabanza, Súplica y Acciones de Gracias).
- Ora basándote en las oraciones registradas en la Biblia.
- Ora la Palabra de Dios.
- Ora usando un libro de devocionales.

Sesión 5

Siete Factores que Afectan La Efectividad de tu Oración

Cuando por fin oramos a veces nos desanimamos y dejamos de orar porque no vemos respuesta o resultados inmediatos.

¿Qué es lo que pasa? El problema no es Dios. De hecho Dios nunca es el problema. El problema somos nosotros. Tenemos que considerar lo que la Biblia dice acerca de la oración efectiva.

Hay siete factores que afectan la efectividad de nuestra oración:

Factor #1: _____

(Marcos 11:24 pero 11:25, Mateo 5:23-24, 1 Pedro 3:7)

Factor #2: _____

(Santiago 4:3)

Antes de pedirle algo al Señor en oración, checa tus motivos y hazte las siguientes preguntas:

¿Esto que estoy pidiendo traerá gloria a Dios?

¿Esto hará que su reino se extienda?

¿Esto ayudará a las personas?

¿Me ayudará a crecer espiritualmente?

¿Me hará más como Jesús?

Factor #3: _____

(Santiago 5:16, Salmo 34:15)

Entre más santo sea más efectiva va a ser mi oración. ¿Qué tan obediente soy a los mandatos del Señor en la Biblia? Cuando a una persona no le importa lo que Dios le dice en su Palabra, entonces a Dios no le importa lo que la persona le dice en su oración.

Factor #4: _____

Nuestro pecado nos separa de Dios (Salmo 66:18, Isaías 59:2)

Factor #5: _____

(Santiago 1:6-7)

Dios responde conforme a nuestra fe. Para empezar debemos tener fe en que Dios oye y responde a nuestra oración.

Factor #6: _____

(Proverbios 21:13). Dios dice “si no oyes el clamor del necesitado yo no voy a escuchar tu oración cuando tengas necesidad. Primero ayuda a tu hermano en necesidad y después ven a pedirme tus cosas en oración.”

Factor #7: _____

(1 Juan 5:14-15).

No esperes que Dios responda a oraciones que no van conforme a Su voluntad o que no son convenientes para ti u otros.

Sesión 6

Los Beneficios de la Oración

Beneficio #1: _____

Beneficio #2: _____

Ana que era estéril oró a Dios pidiéndole por un bebé y Dios le dio varios hijos (1 Samuel 1).

Pedro oró en el nombre de Jesús y el paralítico a la entrada del templo se levantó (Hechos 3:6).

Pablo oró en el nombre de Jesús y los demonios salieron (Hechos 16:18).

La iglesia oró cuando Pedro estaba en la cárcel y Dios lo sacó de la cárcel (Hechos 12:1-19).

Jesús oró por fortaleza y Dios se la concedió (Lucas 22:39-46).

Podemos confiar que cuando oramos, el Señor nos escucha y cambiará nuestras circunstancias.

Beneficio #3: _____

La oración no solo cambia nuestras circunstancias también nos cambia a nosotros mismos.

La oración cambia nuestro carácter. En 2 Corintios 12:7 Pablo oró una vez y dijo “Dios cambia esta situación”. Y no hubo cambio. Pablo oró por segunda vez diciendo “Dios cambia esta situación”. No

hubo cambio tampoco. Pablo oró una tercera vez diciendo “Dios cambia”. Y nada cambió en la situación del apóstol. Pablo entendió que Dios no quería cambiar sus circunstancias sino que Dios quería cambiar a Pablo a través de las circunstancias.

Cuando oramos y esperamos una respuesta de Dios. Solo podemos experimentar una de cuatro posibles respuestas;

- No
- Espera
- Crece
- Sí

Ejercicios:

- Comienza a orar por lo menos 5 min. 3 veces a la semana.
- Comienza a orar con tu familia.
- Venir a una reunión de oración de la iglesia durante la semana.
- Venir a una velada o vigilia de oración en la iglesia.
- Leer el Resumen del Libro: Demasiado Ocupado para No Orar del autor Bill Hybels.

Sesión 7

La Disciplina de la Meditación en la Palabra de Dios

Cuando oímos la palabra meditar, muchas veces lo primero que viene a nuestra mente es un hombre calvo vestido con una bata larga, sentado en posición de flor de loto con sus ojos cerrados y produciendo el sonido “hummmmm”. La meditación es una disciplina muy antigua que hoy en día no se practica mucho, sobre todo entre los cristianos.

De hecho hay creyentes que tienen una imagen tan negativa de la meditación, debido a su uso en otras religiones como el hinduismo, budismo y la nueva era, que se oponen a todo tipo de meditación. Pero la meditación es algo totalmente bueno y bíblico (Salmo 1:1-3, Filipenses 4:8). En las religiones orientales la meditación consiste en vaciar la mente y dejarla en blanco. Pero la meditación bíblica es justo lo opuesto, es llenar la mente con la verdad de Dios, con su Palabra.

Todos tenemos una vida biológica en la que continuamente estamos respirando. Inhalamos aire y exhalamos aire. Una y otra vez. Lo hacemos todo el tiempo, aún cuando dormimos. De la misma manera, todos tenemos una vida de pensamientos porque continuamente estamos pensando en algo. En todo momento nuestra mente esta activa. Siempre estamos pensando. Eso es meditar.

La pregunta es ¿en qué meditas? Aquello en lo que pienses es lo que cautivará tu atención y afectará tus emociones, tus decisiones y todo tu comportamiento.

Por ejemplo, vamos a imaginarnos que llegas a tu trabajo y tu jefe dice que quiere hablar contigo. Inmediatamente vienen pensamientos negativos a tu mente como los siguientes: “¿Qué habrá sucedido? De seguro me van a despedir. Y si mi despiden no voy a tener con qué para pagar mis cuentas. Y ¿qué van a comer mis hijos? Tal vez tenga que recurrir a la banca rota. ¡¡¡Oh no Dios mío es el fin del mundo!!!” Ese tipo de pensamientos van a producir emociones como las de ansiedad, pánico, miedo, temor, tristeza, etc. También te van a motivar a tomar decisiones como las de

hablarle a tu mujer, la de comenzar a buscar un trabajo, la de revisar tu cuenta de banco para saber cuánto dinero te queda, etc. Pero aún no has hablado con tu jefe. Por fin entras en la oficina con tu jefe y te dice que quería hablar contigo solo para preguntarte cuál es el día de tu cumpleaños porque quieren celebrar el cumpleaños de cada empleado al final de cada mes. Y todo lo que sufriste por los pensamientos que tuviste. Como puedes ver, los pensamientos, aquello en lo que meditas, tiene un fuerte y profundo impacto en ti. Nuestros pensamientos van a afectar nuestra manera de ver el mundo, de sentir y de actuar. Por eso es tan importante meditar en lo que es bueno, positivo, correcto (Filipenses 4:8, Isaías 26:3).

Alguien dijo una vez lo siguiente:

- Cuida tus pensamientos porque se convierten en tus palabras.
- Cuida tus palabras porque se convierten en tus acciones.
- Cuida tus acciones porque se convierten en tus hábitos.
- Cuida tus hábitos porque se convierten en tu carácter.
- Cuida tu carácter porque se convierte en tu destino.

Como puedes ver todo comienza con tus pensamientos. Todo inicia con aquello en lo que meditas de día y de noche. Hazte las siguientes preguntas:

- ¿En qué piensas la mayor parte del tiempo?
- ¿Cuáles son los sueños en los que piensas frecuentemente?
- ¿Cuánto de tu tiempo lo pasas preocupándote en tu mente pensando cosas negativas?
- ¿Cuántas veces vuelves a vivir en tu mente las cosas malas de tu pasado?

¿Sabías que tú eres lo que eres el día de hoy por lo que piensas? No eres lo que quisieras ser, eres lo que meditas.

Tú alimentas a tu mente con lo que ves, oyes y piensas. Por eso es bien importante que selecciones bien lo que lees, lo que ves (televisión, películas, revistas, libros, internet), lo que oyes (música, predicaciones, pláticas, etc.), las personas con las que pasas tiempo y lo que piensas. La comida con la que alimentes tu mente y corazón va a determinar quién eres tú y el tipo de vida que vas a vivir.

Proverbios 23:7 nos enseña que lo que una persona piensa es una indicación del tipo de persona que es. En otras palabras, tú te conviertes en aquello en lo que meditas. Si en tu vida de pensamiento meditas solo en el tener más dinero, tú te vas a convertir en una persona avariciosa. Si piensas solo en lo incierto del mañana, serás una persona temerosa. Si piensas mucho en que Dios es bueno y nunca te ha dejado y que siempre te ha provisto, serás una persona contenta, tranquila y segura. Todo está en el poder de tus pensamientos.

Mira lo que dicen los siguientes textos de la Biblia:

Bienaventurado el varón que no anduvo en consejo de malos, ni estuvo en camino de pecadores, ni en silla de escarnecedores se ha sentado; sino que en la ley de Jehová está su delicia, y en su ley medita de día y de noche. Será como árbol plantado junto a corriente de aguas, que da su fruto en su tiempo, y su hoja no cae; y todo lo que hace, prosperará. Salmo 1:1-3

Más que los viejos he entendido, porque he guardado tus mandamientos. Salmo 119:100

La palabra de Cristo more en abundancia en vosotros. Colosenses 3:16

Otros versículos que nos invitan a pensar, meditar y reflexionar son 2 Timoteo 2:7, Salmo 19:14, Salmo 48:9, 77:12, 119:15, 119:23, 119:27, 119:48, 119:148, 143:5, 145:5, Filipenses 4:8.

La Biblia nos enseña que es bueno meditar pero en la Palabra de Dios. Y cuando lo hacemos, la Palabra va a tener un efecto poderoso en todas las áreas de nuestra vida.

Debemos de meditar en la Palabra de Dios. Pero también podemos meditar en otras cosas relacionadas con Dios como por ejemplo:

- Las cosas que Dios ha hecho por mí.
- La persona de Dios.
- El cielo.
- El significado y aplicación de un texto de la Biblia.
- La salvación que Dios me ha dado.
- Las bendiciones que Dios me da cada día.

La meditación la podemos hacer en cualquier lugar y en cualquier momento. Aunque es bueno apartar un tiempo y un lugar para hacerlo. Eso nos ayuda a concentrarnos más.

¿QUÉ ES MEDITAR EN LA ESCRITURA?

La meditación es _____ en un texto de la Biblia para descubrir cómo puedo aplicar su verdad a mi vida.

¿POR QUÉ MEDITAR EN LA ESCRITURA?

1. Es la clave para ser como _____ (nos convertimos en lo que pensamos la mayoría del tiempo).
2. Es la clave para _____ (Juan 15:7).
3. Es la clave para _____ (Josué 1:8).

SEIS MANERAS DE MEDITAR EN UN VERSICULO

1. Imagínatelo. Visualiza la escena en tu mente.
2. Pronúncialo. Di el versículo en voz alta, cada vez enfatizando una palabra diferente.
3. Parafraséalo. Escribe el versículo en tus propias palabras.
4. Personalízalo. Reemplaza los pronombres o la gente en el versículo con tu nombre.
5. Óralo. Haz del versículo una oración y dísela a Dios.
6. Pruébalo. Haz las siguientes 9 preguntas:
 - ¿hay algún pecado que _____?
 - ¿hay alguna promesa para _____?
 - ¿hay alguna actitud que _____?
 - ¿hay algún mandamiento que _____?
 - ¿hay algún ejemplo que _____?
 - ¿hay alguna oración que _____?

- ¿hay algún error que debemos _____?
- ¿hay alguna verdad para _____?
- ¿hay algo por lo cual _____?

De ahora en adelante, cada vez que leas la Biblia proponte a meditar en ella por un tiempo. Después llévatela a dónde quiera que vayas en tu mente y sigue meditando en ella. Cree la Palabra y aplícala a tu vida y esto revolucionará tu manera de vivir.

Ejercicio Opcional:

Lectio Divina

Una herramienta que muchas personas han usado a través de los siglos para meditar en la Palabra, orar y escuchar la voz de Dios, es la Lectio Divina (Lectura Divina). La lectura divina consiste de seis pasos que se describen a continuación:

1. Silencio (2 minutos)

- Encuentra un lugar (tu “closet”) donde puedas estar callado y sin ser interrumpido o molestado.
- Escoge una porción de la Escritura (está consciente que ésta es la palabra personal de Dios para ti).
- Aquieta tu corazón, siéntate en silencio, y pídele a Dios que lo encuentres durante este tiempo de oración y meditación.

2. Lectura / Lectio (5 minutos)

- Lee el pasaje lentamente estando consciente de cada palabra.
- Lee el pasaje otra vez lentamente pero ahora léelo en voz alta.
- Escucha la voz de Dios mientras lees.
- Pon atención a cada palabra o frase que atrae tu atención.

3. Reflexiona / Meditatio (10 minutos)

- Reflexiona, medita en la palabra, frase o versículo que atrae tu atención.
- Mientras reflexionas, escucha y permite que Dios te hable.
- Pon atención a cualquier emoción o recuerdo que la palabra, frase o versículo pueda producir en ti. ¿Sientes resistencia en tu espíritu? ¿Por qué? ¿Qué será lo que Dios está haciendo?
- Escribe tus meditaciones en un diario, una libreta o en tu computadora o iPad (esto te ayudará a seguir reflexionando y a ir más despacio).

4. Responde / Oratio (10 minutos)

- Responde a la palabra, frase o versículo. ¿Qué es lo que Dios te está tratando de decir?
- Conversa con Dios acerca de lo que estás oyendo o sintiendo.
- Toma tiempo para sentarte y escuchar la respuesta de Dios y escribe ese diálogo entre tú y Dios.

5. Descansa / Contemplatio (5 minutos)

- a. Descansa en la presencia de Dios. Un descanso quieto y sin palabras en la presencia de Dios es llamado contemplación. Las oraciones cortas que se hacen mientras exhalas te pueden ayudar a reenfocar tu mente en Dios.

6. **Aplica** / Incarnatio

- a. Mientras continuas con tu día, regresa a ese pasaje y lo que meditaste.
- b. Decide integrar lo que aprendiste a tu vida.

Sesión 8

La Disciplina del Ayuno

Es dejar de comer comida _____ para alimentarse _____ de Dios.

La palabra ayunar viene del hebreo tsom que significa afligirse uno mismo. Ayunar es _____, es preocuparse por algo espiritual a tal grado que no deseas comer.

Pero ¿es un mandato del Señor el ayunar? En el antiguo testamento si lo era (Levítico 16:29), pero ahora que vivimos bajo la gracia no lo es. Pero el Señor espera de igual manera que lo hagamos porque es de bendición espiritual (Mateo 6:16).

Pero ¿me va a dañar mi cuerpo si no cómo? No, al contrario es de beneficio para el cuerpo porque se eliminan sustancias malas y toxinas y además dejas descansar el aparato digestivo que tanto descanso necesita.

¿Por qué ayunar?

Por varias razones:

- Porque es una de las _____ de la Biblia.
- Porque los _____ hombres y mujeres de Dios ayunaron (Moisés, David, Daniel, Elías, Ana, Esther, Pedro, Pablo).
- Porque _____ ayunó (Mateo 4:2).
- Porque Jesús enseñó y _____ el ayuno como parte de la vida del creyente (Mateo 6:16-18, 9:14-17, 17:21).
- Porque los primeros _____ ayunaron (Lucas 2:36-37, Hechos 10:30, 13:1-3, 14:23, 27:9, 2 Corintios 6:5, 11:27).
- Porque nos alimenta. Cuando ayunas es cuando tu hambre espiritual es saciada.
- Porque nos fortalece. Cuando ayunas tu carne está débil pero tu espíritu se fortalece más.
- Porque cuando haces a un lado la comida, que es vital, para buscar al Señor, vas a obtener la atención de Dios de una manera especial (Joel 2:12, Jeremías 29:13)

¿Cuáles son los tipos de ayuno que existen?

- El ayuno _____

Esto es abstenerse de comida y líquidos por períodos relativamente prolongados de tiempo. En algunos casos se practicaba por 3 días seguidos (Esdras 10:6, Esther 4:16, Hechos 9:9). En otros casos se ayunaba hasta por 40 días (Éxodo 34:28, Deuteronomio 9:9, 18, 1 Reyes 19:8, Mateo 4:2). Este es un ayuno muy intenso usado para asuntos sumamente serios.

- El ayuno _____

Es abstenerse de algún tipo de comida por períodos cortos de tiempo y bebiendo líquidos (Daniel 10:2-3, Mateo 3:4). Este es el ayuno usado por la mayoría de los cristianos hoy en día.

- Ayuno _____
- Ayuno _____

¿Para qué se ayuna?

- Para _____ (Jeremías 14:12; Joel 1:14; Joel 2:12; Hechos 13:3).
- Para _____ delante de Dios (Esdras 8:21, Jonás 3:5, 10, Isaías 58:5).
- Para humillarse mostrando arrepentimiento ante el _____ (1 Samuel 7:6; 1 Reyes 21:27; Jonás 3:1-10).
- Para obtener _____ del mal (Esther 4:16).
- Para buscar al Señor en tiempos de _____ (2 Samuel 12:1-23).
- Para _____ por alguien o por algo (2 Samuel 12:16, 2 Crónicas 20:3, Esther 4:16).
- Para mostrar _____ (1 Samuel 31:13).
- Para ministrar _____ (Isaías 58:6, Mateo 17:21).
- Para _____ la voz de Dios (revelación) (Daniel 9:2-3, 21-22).

¿Cómo empezar el ayuno?

Revisa tu motivación.

Si es tu primer ayuno empieza con un ayuno parcial.

Ayuna con un plan.

- Establece qué tipo de ayuno vas a tomar.
- Establece cuántos días vas a ayunar y cúmplelo.
- Establece que deseas lograr con ese ayuno.

¿Qué hacer durante el ayuno?

Tres Cosas: _____, _____ y _____.

Ora de la siguiente manera:

- Ora durante los tiempos de comer (desayuno, comida y cena).
- Ora durante un tiempo especial de oración (temprano en la mañana, velada de oración u otro tiempo).
- Ora con un plan, una guía, una meta (ora por la familia, por compañeros de trabajo, por la iglesia, por tus autoridades, por eventos o necesidades especiales).
- Ora, ora y ora.

El cuerpo y el ayuno

Es lógico y natural que al principio tengas mucha hambre, pero en la medida que te alimentes de Dios esa hambre pasará.

Después de unos pocos días de haber ayunado, vas a sentir debilidad de cuerpo y mareos. No te preocupes, esto también es normal. Al igual que el hambre, eso pronto pasará.

¿Cómo terminar el ayuno?

Ten consideración de tu estómago. Tu estómago se ha ido encogiendo poco a poco y la cantidad más mínima de alimento te hará sentir lleno. No comas de más.

Con el tiempo tu estómago volverá a su tamaño normal y podrás comer la cantidad de alimentos que ingerías antes de haber hecho el ayuno.

Ten en cuenta también que los órganos que trabajan para asimilar la comida han tomado un descanso mientras ayunaste.

No comas mucho ni comidas pesadas. No es recomendable ingerir mucha cantidad de comida ni tampoco comidas difíciles de digerir recién que terminaste el ayuno.

Empieza con algo ligero como fruta, ensaladas o sopas y ve incrementando gradualmente la cantidad y calidad de comida.

Algunas observaciones finales

Si padeces de alguna enfermedad o esta embarazada o dando pecho no es bueno ayunar.

Uno puede ayunar aun cuando uno va a trabajar, pero hay que considerar también el tipo de trabajo que haces. Si tu trabajo requiere de mucha fuerza física, entonces no es aconsejable que hagas un ayuno absoluto. Mejor haz el ayuno parcial, a menos que creas que el Señor te ha fortalecido lo suficiente como para desempeñar tu trabajo sin problemas.

Otro resultado normal de practicar el ayuno es el mal aliento. A veces las personas que ayunan van y oran por las personas, les imponen manos y se caen. Pero muchas veces no se caen por el poder del Espíritu Santo sino por el mal aliento del que oró por ellos. Queremos que cuando ores por alguien le des aliento de vida y no aliento de muerte. Cuando ayunes puedes usar mentas o gotas. No es recomendable masticar chicle porque puede estimular a tu estómago y hace que produzca jugos gástricos.

Haz del ayuno un hábito. Incorpóralo a tu vida cristiana. Establece un día para ayunar una vez a la semana.

Ejercicios:

- Realiza un estudio bíblico sobre el ayuno.
- Lee un libro sobre el ayuno.
- Aprende de alguien que haya practicado el ayuno antes
- Hacer ayuno de tipo parcial por dos días. Reportar que comieron, que sintieron, cual fue el plan, por que cosas oraron y que resultados obtuvieron.

Sesión 9

Otras Disciplinas Espirituales

La Alabanza

La alabanza es una respuesta del ser humano a lo que es Dios y lo que ha hecho Dios. La alabanza es reconocer de alguna manera los atributos de Dios, su carácter y sus grandes obras.

La alabanza es más que una canción es una actitud. Es una actitud de asombro, de agradecimiento y de sumisión a la grandeza y el amor de Dios.

La alabanza es más que música cristiana es todo un estilo de vida. Cada actividad diaria debe ser un acto de alabanza a Dios.

La disciplina de la alabanza no es solo para los domingos cuando vamos a la iglesia sino para todos los días y todos lugares. Así como uno debe de orar sin cesar, uno debe de aprender a alabar a Dios constantemente.

La alabanza es solo para Dios (Éxodo 20:1-6, Mateo 4:10).

La alabanza debe hacerse en espíritu y en verdad (Juan 4:23-24).

La alabanza puede hacerse con cantos (Deuteronomio 31:19-22), con danza (2 Samuel 6:14-16), con instrumentos musicales (Salmo 150), en silencio (Salmo 46:10, Habacuc 2:20).

La Biblia dice que los creyentes deben usar salmos, himnos y cantos espirituales (Colosenses 3:16).

La Biblia dice que debemos de alabar al Señor regularmente (Salmo 96:8-9, Hebreos 10:25).

Piensa en las rutinas de tu vida y preguntante si son una alabanza a Dios. Piensa en tus actitudes frecuentes y hazte la pregunta si ellas son una alabanza digna para Dios.

El Servicio

Jesús dijo que él no vino a ser servido sino a servir (Marcos 10:45). Jesús enseñó que la verdadera grandeza consiste en servir a otros (Mateo 20:26-27, Marcos 9:35). Lo ilustró cuando le lavó los pies a los discípulos (Juan 13:4-17). Pablo siguió el ejemplo de Jesús y enseñó lo mismo (Hechos 20:35, Romanos 15:1-3, 1 Corintios 10:24). Los creyentes debemos de seguir el ejemplo de Jesús y servir a otros (Filipenses 2:3-6, Efesios 2:8-10).

Cuando sirvamos a otros debemos de hacerlo por ellos y no por nosotros. Si servimos a alguien para sentirnos mejor o para ganarnos el agradecimiento o reconocimiento de alguien estamos sirviendo con la motivación equivocada.

Debemos de servir porque esa debe ser parte de nuestra identidad como hijos de Dios. El servicio no es algo que hacemos sino es lo que somos.

Si Jesús es nuestro Señor, eso significa que es nuestro amo y nosotros somos sus siervos. Una manera de servir a Dios es sirviendo a los demás.

El servicio nace del amor y la gratitud y requiere de humildad, fuerza y amor.

Entre más sirvamos a otros las barreras que impiden nuestro crecimiento espiritual como el orgullo, arrogancia, indiferencia, temores e inseguridades irán cayendo.

El servicio empieza en la casa con nuestra propia familia (1 Timoteo 5:8) pero debe de extenderse a la familia de Dios (1 Pedro 4:10-11) y a las personas en necesidad (Mateo 25:35-40).

Pasar Tiempo a Solas

En la Biblia encontramos personas que se retiraban a lugares solitarios para pasar un tiempo a solas buscando al Señor. Entre ellas se encuentra Jesús (Mateo 14:23, Marcos 1:12, 35, Lucas 5:16, 6:12, 9:18, 28). De hecho Jesús enseñó acerca del orar a solas en un lugar sin distracciones (Mateo 6:6) y le aconsejó a sus discípulos a retirarse para descansar (Marcos 6:31).

Vivimos en una cultura que nos bombardea con ruidos y con información visual que nos distrae y nos hace perder nuestro enfoque en Dios. Es por eso que muchas veces no escuchamos la voz de Dios o no vemos lo que está haciendo en nosotros y alrededor de nosotros. Somos personas ocupadas viviendo vidas muy ocupadas. Todos necesitamos de un descanso físico, mental, emocional y espiritual. Todos necesitamos desconectarnos de la rutina y los ruidos de la vida cotidiana para conectarnos con Dios y con nosotros mismos. Por ello, es recomendable seguir el consejo de Jesús y apartar tiempo para estar a solas con el Señor.

Busca un lugar solitario en el que puedas desconectarte de todo para enfocarte en Dios. No tienes que irte a un desierto o un monasterio o a un hotel. Puedes hacer pequeñas cosas para tener tu propio retiro al conducir tu carro si apagas el radio para pensar en Dios y alabarle y platicar con él y escuchar su voz. Puedes salir a caminar tu solo para hacer lo mismo. Se tan creativo como puedas pero asegúrate de pasar un tiempo a solas con el Señor frecuentemente.

Evangelismo

Jesús nos ordenó a salir para hablarles a otros de él (Mateo 28:18-19). Este es un mandamiento para todos los creyentes. Sin embargo, el hablarle a otros de Jesús no es algo que nos salga naturalmente. Por eso tenemos que practicar esta disciplina espiritual. Hay muchas maneras de evangelizar pero la mejor es desarrollar relaciones cercanas con otros para hablarles del Señor.

El Silencio

Vivimos en un mundo de ruido creado que nos impide escuchar la voz de Dios. Todos necesitamos rodearnos de un ambiente de silencio para poder oír al Señor. Algunos practican la disciplina del silencio. Deciden dejar de hablar por horas o por días para escuchar la voz de Dios.

El Retiro

Todos llevamos vidas muy ocupadas. Tenemos que trabajar, estudiar, hacer quehaceres en la casa, criar hijos, cumplir con ministerios en la iglesia. Además, vivimos rodeados de tanto ruido creado por la televisión, la radio, los teléfonos y otra tecnología moderna. Todas estas cosas no nos dejan concentrarnos en Dios. Una manera de estar en la presencia del Señor es retirándonos temporalmente de nuestro medio ambiente, ya sea por horas o días, a un lugar en el que no tengamos que llevar vidas carrereadas y alejados de todo ruido. Algunas personas practican el retiro cada semana, otros cada mes, otros cada año.

La Oficina Diaria

Los monjes de antigüedad y del día de hoy usan maneras para dejar de hacer todo lo que están haciendo para concentrarse en Dios. A eso se le conoce como la oficina diaria. Por ejemplo, algunos de ellos se dedican a ciertas tareas y cuando oyen la campana de la iglesia o del monasterio, dejan de hacer lo que estaban haciendo para ponerse a orar por un tiempo determinado. Después de orar regresan a sus labores. Tiempo después vuelven oír la campana sonar y una vez más paran de trabajar para orar. Esto lo hacen varias veces al día. Tú no tienes que ir a un monasterio para hacerlo. Simplemente programa una alarma en tu computadora, reloj o iPad, digamos cada hora, para recordarte que es tiempo de hacer un alto para enfocarse en Dios y orar.