

## “EL PODER DE LAS DISCIPLINAS ESPIRITUALES”

---

- Juegos Olímpicos 2012: 36 disciplinas diferentes = tiro con arco, bádminton, 4 tipos de ciclismo, tiro, etc. ¡Impresionante!



### 2 Corintios 3.12-18.

- Israelitas = tenían un “velo” que les impedía ver el plan de Dios.
- **v. 15.** Aún leyendo la Ley se aferraban a su perspectiva de las cosas.
- **v. 16.** Consecuencias volverse a Dios = *“el velo se le quita”*.
  - **V. 17.** Libertad por el Espíritu.
  - **V. 18.** Proceso de transformación constante hacia la gloria de Dios.
  - VPPE = *“vamos transformándonos en su imagen misma”*. NBLH: *“estamos siendo transformados en la misma imagen”*. “Transformados” = μεταμορφώω **metamorfóo**;

- *gumnazo* (γυμνάζω, 1128) - ejercitarse, entrenar el cuerpo o la mente.<sup>19</sup>
- Ejercitarnos para la piedad = las disciplinas espirituales.
- Ejercicio físico (v. 8), “sirve para algo” pero “la piedad es útil para todo”.
- Así como en el ejercicio físico hay diferentes disciplinas, así en la búsqueda de la santidad hay diferentes disciplinas espirituales.
  - Mostrar hoja de Tabla de Disciplinas Espirituales.
  - Son hábitos de devoción y de experiencias de vida, muy antiguos.
- La única forma de alcanzar madurez cristiana y santidad es practicando las disciplinas espirituales. No se logra de otra forma. ¡Disciplina!
- Diferencias con los otros 2 catalizadores:
  - En las DI Dios trabaja de adentro hacia fuera, y en con la gente y las circunstancias es de afuera hacia dentro.
  - En las DI Dios nos da la libertad de escoger si las aprovecharemos o no, en las otras 2 no tenemos control sobre gente o circunstancias.



### **Lucas 18.35-43. Un ejercicio espiritual que atrajo a Jesús.**

- Ciego gritando cada vez más fuerte a pesar de la oposición de otros. Quería recibir compasión de Jesús.
- **v. 40-41.** “Jesús se detuvo y mandó que lo trajeran....-¿Qué quieres que haga por ti?”
  - La persistencia en gritar y buscar atrajo la atención de Jesús.
  - La actitud de Cristo es, “¿qué quieres que haga por ti?”
- Las disciplinas espirituales nos ponen en el camino de la gracia de Dios así como la búsqueda del ciego lo puso en el camino de Jesús.
- Las disciplinas espirituales son los canales de la gracia transformadora.



### **Hebreos 6.9-12.**

- ¿Qué habían hecho que Dios no olvidaría? = **Heb 10.32:**
  - Soportaron con fortaleza sufrimientos, insultos, maltratos, mostraron compasión con encarcelados, se desprendieron de cosas materiales.
- Finalmente, ejercitaron disciplinas espirituales. ¡Dios no lo olvidaría!
- Llamado a no ser perezosos, ¡seguir ejercitándose! ¡Peligroso andar así!

---

<sup>19</sup>W.E. Vine, *Vine Diccionario Expositivo De Palabras Del Antiguo Y Del Neuvo Testamento Exhaustivo*, electronic ed. (Nashville: Editorial Caribe, 2000, c1999).

- Como cristianos podemos tener vidas sin fruto porque ya no nos ejercitamos espiritualmente, ¡andamos perezosos y negligentes!
- Lo más cómodo es no profundizar en la Biblia, es no orar más, es no disciplinar la lengua, es dejar de sacrificar, etc. ¡Es decir, no dar fruto!
- Sin disciplina, somos una milla de anchos y una pulgada de profundos.



### **Gálatas 5.1.**

- Cristo nos dio libertad pero nos dejó la responsabilidad de mantenernos firmes en esa libertad y no recaer en la esclavitud.
- Las Disciplinas Espirituales nos dan libertad...:
  - Para citar Escrituras en cualquier momento x memorización.
  - De la insensibilidad espiritual a través del ayuno.
  - Del egoísmo a través de la adoración, el servicio, evangelismo.
  - Para descubrir el auto-control, el dominio propio, la prudencia, la sabiduría, la humildad, etc.
  - ¡Para ser transformados a imagen de Cristo!

? *¿Estás viviendo realmente “libre en Cristo”? ¿O te has vuelto a esclavizar?*

? *Amigo: ¿cómo está tu alma? ¿Está ejercitada espiritualmente o está descuidada, enferma, débil, esclava de todo pecado?*



¡Ejercitemos nuestras almas en Dios! ¡Aprendamos y Practiquemos las Disciplinas Espirituales!

## TABLA DE DISCIPLINAS ESPIRITUALES<sup>20</sup>

#	DISCIPLINA	CONCEPTO	REFERENCIA
1	Adorar	Honar y adorar a la Trinidad.	Heb 12.28-29
2	Auto-estima	Valorarme a mí mismo como Dios me valora.	Sal 139.14.
3	Ayunar	Dejar ir un apetito para buscar a Dios en asuntos claves.	Mt 6.16-18
4	Bajar la Velocidad	Rechazar la adicción al negocio, prisa y al trabajo para disfrutar el momento.	Sal 46.10.
5	Caminata de Oración	Conectarme con Cristo mientras camino en lugares específicos.	1 Ti 2.1-3.
6	Castidad	Honar a Dios con nuestros cuerpos y nuestro respeto a los cuerpos de otros.	Gal 5.13.
7	Celebración	Deleitarse y gozarse en Dios	Sal 16.7, 9, 11.
8	Compañero de Rendición de Cuentas	Rendir un reporte regular y honesto de elecciones, prioridades, tentaciones a un compañero sabio que me apunte a Cristo	Stg 5.16
9	Compañeros de Oración	Compartir oraciones con alguien.	Col 4.3.
10	Compasión	Convertirnos en la presencia sanadora de Cristo para otros	1 P 3.8-9.
11	Comunidad	Expresar el amor de Dios invirtiéndonos en la comunión con otros.	Heb 10.23-25.
12	Confesión y Auto-Evaluación	Rendir nuestras debilidades y fallas a Cristo y dejarnos transformar por él.	2 Co 13.15.
13	Contemplación	Despertar a la presencia de Dios en todo	Hch 17.27-28.
14	Contentamiento	Aprender a estar satisfecho con lo que tenemos y no aferrarnos a cosas.	Fil 4.11-12.
15	Control de la Lengua	Cambiar de rumbo la destructividad de las palabras hacia algo constructivo.	Stg 3.
16	Cuidado de la Tierra	Honrando al Creador al amar, cuidar y administrar bien su creación.	Gn 1.29, 31; 2.15.
17	Desapego	Nutrir el espíritu de confianza en Dios.	Gal 2.20, Lc 12.15
18	Descanso	Honar a Dios y mis limitaciones humanas a través del descanso.	Sal 116.7
19	Discernimiento	Deleitarse en y reconocer la voz y voluntad de Dios.	Fil 1.9-10.
20	Discipulado	Estar en una relación donde soy animado y animo a otros a seguir a Cristo	2 Tes 2.15
21	Entrenar	Ayudar a otros a crecer en su potencial para Dios.	1 Ti 1.18
22	Estudio Bíblico	Conocer lo que la Biblia dice y cómo intersecta con mi vida	Sal 119.11
23	Examinar	Identificar el deseo de Dios en el día	Sal 25.4
24	Fijar Límites	Vivir un ritmo de vida que refleje mi amor por Dios y respeto por cómo me hizo.	Dt 30
25	Gratitud	Estar sensible a las bendiciones y ejercitar la gratitud a Dios y a otros.	1 Tes 5.16-18
26	Grupo Pequeño	Entrar en una relación sanadora con un grupo de creyentes comprometidos.	Heb 3.13
27	Hospitalidad	Ser una persona que ofrece gracia y cobijo a otros.	Heb 13.1-2
28	Humildad	Escoger el camino del amor en lugar del orgullo.	Col 3.12

<sup>20</sup> Adele Ahlberg Calhoun, *Spiritual Disciplines Handbook* (Downers Grove, ILL: IVP, 2005), 11-13.

29	Justicia	Amar a otros buscando su bien, protección, bienestar y buen trato.	Stg 1.27-2.1.
30	Lectura Devocional	Rendición y reencuentro con Dios a través de las Escrituras	Heb 4.12-13.
31	Llevar un Diario	Estar alerta en mi vida de la presencia de Dios y registrarlo por escrito.	Sal 119.18
32	Maleabilidad	Mantener un corazón de aprendiz permanente.	Mrc 4.22-24
33	Mayordomía	Aprender a administrar los recursos que Dios nos da y entender que todo lo que tengo es de Dios.	Dt 8.17-18
34	Meditación	Mirar más profundamente a Dios y sus obras.	Sal 63.6.
35	Memorización	Guardar en el corazón y la mente la Palabra de Dios y llevarla a todas partes	Sal 119.11
36	Oración Centrada	Acallar corazón y descansar en Dios.	Sal 62.1.
37	Oración Contemplativa	Desarrollar receptividad a la Trinidad.	Ro 8.26-27
38	Oración Conversacional	Hablar de forma natural a Dios con otros	2 Tes 1.11
39	Oración de Enfoque	Permitir que Dios calme y sane mi alma fragmentada y distraída.	Sal 131.2
40	Oración de Laberinto	Hacer un peregrinaje silencioso hacia Dios	Sal 84.5, 7.
41	Oración de Sanación Interna	Asistir al quebrantado y herido emocionalmente a encontrar la sanidad	3 Jn 2
42	Oración de Suspiro	Hacer una oración simple e íntima a Dios desde el fondo del corazón.	1 Tes 5.16-18
43	Oración Fija	Detener el ritmo diario y orar.	Sal 119.164
44	Oración Intercesora	Entrar en el corazón de Dios para el mundo y orar desde ahí.	Sal 23.3-4
45	Oración Litúrgica	Conectarnos con Dios x patrones establecidos u oraciones escritas	Dt 31.12-13.
46	Orar las Escrituras	Dejar que Dios moldee mi vida de oración a través de las Escrituras.	Sal 119.97.
47	Practicar la Presencia	Desarrollar una apertura y sensibilidad continua a la presencia de Dios.	Dt 30.14.
48	Retiro	Hacer espacio en mi vida para Dios.	Mrc 6.31.
49	Sabbath	Apartar un día a la semana para descansar y adorar a Dios.	Ex 20.8-10
50	Santa Cena (Comunión)	Recordar el sacrificio de Cristo por ti	Mrc 14.22-24
51	Servicio	Reflejar el cuidado y el amor de Cristo al mundo.	Jn 13.
52	Silencio	Liberarme del ruido y distracciones del mundo para estar con Dios.	Lc 5.16.
53	Sumisión	Dejar que Jesús sea el Señor de toda área de vida.	Ef 5.21
54	Testificar	Revelar el amor de Cristo a otros.	Mt 28.19-20
55	Unidad	Vivir en armonía con el deseo de Cristo de unidad	Sal 133.1