

01 - Disciplinas para avanzar: el secreto antiguo para una vida al máximo

02 - S1 - ¿Necesitas avanzar en tu vida?

03 - ¿Necesitas avanzar en tu vida? - Introducción a las disciplinas espirituales

Esta es una transcripción general del video del sermón, con Bryan Dwyer. No es exactamente palabra por palabra, pero captura la mayor parte de lo que dice Bryan en una versión ligeramente simplificada.

Vea el video aquí: <https://youtu.be/xNbP4r5dEEs>

Idea principal: Si estás buscando avanzar grandemente en tu vida diaria - con tus pensamientos, emociones o hábitos - échale un vistazo al antiguo secreto de las disciplinas espirituales ..

DIAPOSITIVA: TÍTULO DE LA SERIE

Bryan cuenta la historia de cuando experimentó ataques de ansiedad Se despertó en medio de la noche en un pánico total. Cuenta:

"Sentí como si las paredes de la habitación del hotel se estuvieran derrumbando. Tuve que correr 3 pisos hacia el vestíbulo para tener algo de espacio. Me sentía tan claustrofóbico que no pude entrar en ascensor. Al día siguiente, por la gracia de Dios, de alguna manera fui capaz de volar a casa. "

"Las próximas dos semanas experimente lo que más tarde descubrí que se llama un ataque de pánico-ansiedad." "Nunca había llegado la ansiedad en mi vida. Pronto me vi atrapado en una situación que no sabía cómo manejar."

Sigue diciendo:

"Algunos de ustedes han lidiado con ansiedad / depresión

- u otras cosas en la vida.
- Que han enfrentado toda su vida.

Pero esto fue nuevo para mí. Los próximos 6-9. meses fueron brutales ...

- Me obligaron a descubrir qué estaba pasando en mi cuerpo / cabeza

Una de las cosas que descubrí → el secreto

- Es un antiguo secreto del que estamos hablando en esta nueva serie
- Si puedes identificarte con mi historia / si has luchado con ansiedad o depresión
- O adicción / ira / cosas en tu vida
 - Donde pensaste que desearías poder romper con esto,
 - creo que disfrutarás de esta serie

El lema de la serie: "el antiguo secreto de una vida al máximo"

- Jesús prometió darnos vida al máximo
- Algunos de ustedes están en la iglesia hoy → dirás: mi ansiedad / o lo que sea en tu vida ...
 - Seguro que desearía poder romper y avanzar en esta área / esa área de mi vida
- Así es como me sentí hace 2 años cuando estaba sentado allí con la cabeza entre las manos
- Intentando Averiguar lo que estaba mal en mí
- Necesitaba romper eso y avanzar de una gran manera

Resulta que en mi vida → Necesitaba algunas disciplinas espirituales

- Para superar esa noche oscura de mi alma

Quiero animarte hoy a que prestes atención a medida que empezamos a hablar sobre las disciplinas espirituales

- Eso ha sido parte de la vida cristiana durante 2000 años

Es tan fácil en nuestra cultura de hoy pensar que podemos obtener todo lo que necesitamos yendo a la iglesia el domingo durante una hora o si eres muy cristiano, 2, 3 horas

- O yendo a grupos de conexión

Algunos piensan que pueden tener ese tipo de cristianismo superficial y experimentar la vida al máximo,

- Eso es una falacia (mentira)
- Si quieres un avance en tu vida en cualquier área que lo necesites
 - Necesitas aprender sobre las disciplinas espirituales

Hoy haremos una introducción al tema

- Cada una de las próximas 4 semanas profundizaremos en una de las 4 disciplinas espirituales

Comencemos hoy con una definición de las disciplinas espirituales.

04 - Una disciplina espiritual es un hábito con un propósito que eventualmente te hace más como Jesús.

Si creciste en la iglesia como mi esposa, conocerás algunas disciplinas espirituales básicas.

- Principalmente: la oración y el estudio de la Biblia → estos son 2 ejemplos de disciplinas espirituales
- Hay muchas, muchas más
- Queremos ayudarte a que le saques provecho a todas ellas

Una disciplina espiritual es un un hábito intencionado, o sea que lo haces de una manera consciente, a propósito, pensando en lo que estás haciendo

- Con el tiempo te hace más como Jesús
 - Como cuando leemos la Biblia

Relato: Cuando mi esposa era niña, su papá los levantaba temprano en la mañana

- Antes de que tuviera que ir a trabajar la levantaba a ella y a sus hermanos a orar.
- Luego los lunes que no había servicio, leían un pasaje de la Biblia y tenían que explicarlo.
 - Ese fue el comienzo de su experiencia de las disciplinas espirituales
 - Sí, era una disciplina
 - No quería levantarse de la cama tan temprano para orar
 - Ni leer la Biblia el único día que no iban a la iglesia.
 - Pero fue bueno para ella / bueno para su familia

- Esas fueron dos disciplinas espirituales que eran un hábito con propósito
 - No solo pasó por pasar
- Su papá fue muy decidido con esas disciplinas

Esas son disciplinas espirituales. Espero que las incorpores a tu vida si aún no las tienes

- Mis hijos, uno pronto entrará en la escuela secundaria y el otro está en la primaria. Y estamos estableciendo estas disciplinas con ellos. No levantandolos tan temprano a orar sino al acostarse.
 - Mi anhelo es que se hagan hábitos de por vida en ellos

Esto es lo que pasa con una disciplina

- Sí, tiene propósito / si, es un hábito
- Pero la meta es que eventualmente nos haga más como Jesús.

05 - Juan 15:5 »Ciertamente, yo soy la vid; ustedes son las ramas. Los que permanecen en mí y yo en ellos producirán mucho fruto porque, separados de mí, no pueden hacer nada.

Me encanta este concepto de la vid y los pámpanos

- Siempre que estemos conectados con Jesús
 - Entonces podremos parecernos más a Jesús
- Las disciplinas espirituales son hábitos prácticos que nos ayudan a mantenernos conectados con Jesús
 - Cuanto más conectados estemos con él → más nos pareceremos a Jesús

¿Has notado que los esposos y las esposas → cuanto más tiempo están casados, más se parecen el uno al otro?

- Creo que la razón es porque muchas de nuestras esposas nos visten (broma)
- Después del 10, 20, 30, 40 Navidades y cumpleaños ellas finalmente han cambiado nuestro guardarropa
 - Así que nos vemos como ellas quieren que nos veamos
- Así son las disciplinas espirituales

- Cuanto más estés conectado con Jesús, más comenzarás a hablar como Jesús, actuar como Jesús, lucir como Jesús

La palabra para eso en la Biblia es santidad

- . Comienzas a vivir esta vida santa cuanto más estás conectado con Jesús.
- Pero no nos conectamos con Jesús simplemente yendo a la iglesia.
- Incluso yendo a un grupo de conexión, aunque esas cosas son geniales.
- Nos conectamos con Jesús a través de estas disciplinas espirituales

Cuando estamos conectados a la vida de esa manera

- Podemos dar fruto
- Fruto que representa quién es Jesús

o6 - Gálatas 5:22-23 En cambio, la clase de fruto que el Espíritu Santo produce en nuestra vida es: amor, alegría, paz, paciencia, gentileza, bondad, fidelidad, **23** humildad y control propio. ...

Mira esta lista → ve si esto es cierto tu vida

- Amor, ¿estás amando?
 - En mi vida hay áreas en las que necesito aprender a ser más amoroso.
 - Puedo ser increíblemente impaciente.
 - Cuanto más estoy conectado con Jesús a través de las disciplinas espirituales, este antiguo secreto, más puedo comenzar a demostrar el amor de Dios
 - porque la Biblia dice que Dios es amor
- Alegría, paz, paciencia, gentileza, bondad, fidelidad, humildad, control propio.
 - Esto es lo que la Biblia llama el fruto del Espíritu.
 - ¿Cómo podemos tener más y más de este fruto en nuestras vidas?
 - Podemos tenerlo cuanto más estemos conectados a la vida

- Si estamos conectados a la vid, daremos mucho fruto
 - En otras palabras: nos veremos más como Jesús
 - Así es como se ve Jesús
 - Él está lleno de todas estas cualidades
- Al ver esta lista hoy - escoge una o dos de esas cosas: de eso necesito más
 - en eso necesito avanzar y crecer en mi vida
 - necesito más amor
- En la historia de Bryan, necesitaba paz en su ansiedad
 - no vas a conseguir la paz sólo por ir a terapia
 - Sólo a través de la medicación
 - No es que sea malo ir a terapia
 - pero la verdadera paz - el secreto antiguo - para los seguidores de Jesús viene cuando se está conectado a la vid,
 - de eso tratan las disciplinas espirituales

Hasta ahora he solo les he dicho dos disciplinas espirituales: leer la Biblia y orar.

- Pero aquí hay una lista de algunas otras más

07 - Una lista parcial de hábitos espirituales.

Estudio bíblico, oración, conexión, dar, mentoría, ayuno, meditación, estar a solas, escribir en un diario, ir despacio, frugalidad, abstinencia, silencio, discreción, celebración.

Conexión → ir a la iglesia / grupos de conexión

- Dar → ser espiritualmente un dador financiero en tu iglesia: que es una disciplina espiritual
 - Es un hábito que hay que hacer a propósito, no es que necesariamente querrás hacerlo
 - pero te hace parecer más a Jesús
- Mentoría es una disciplina espiritual
 - Estos primeros cinco son los hábitos espirituales básicos de los que hablamos en la serie La Búsqueda, tema 8

- Aquí hay algunos más, y por cierto, hay más de estos 15
 - Pero quiero ver una lista de algunas de las cosas que puedes comenzar a incorporar con propósito en tu vida
 - hará que avances grandemente
- Ayuno
- Meditación
- Estar a solas - escapar del vaivén de la vida y pasar tiempo a solas con Jesús
 - Cuanto más pasas tiempo a solas, más útil eres cuando estás con las personas
- Escribir en un diario
- Ir despacio- cuando tomas el camino largo en lugar del atajo
 - Esta es la disciplina a la que me comprometo este año
 - Cuando te pones en el carril lento en lugar de apresurarte para llegar a algún lado
 - Si eres como yo, siempre tienes prisa
 - incluso cuando no tienes a donde ir!
 - Eso roba tu profundidad / roba tu alegría / roba tu paz
 - Así que ir despacio es una disciplina espiritual
- La frugalidad: cuando vas intencionalmente a una tienda en un vecindario que no es tu tipo de vecindario
 - específicamente voy a ponerme fuera de mi zona de confort
 - Voy a comprar arroz y frijoles esta semana.
- Abstinencia: no es algo de lo que muchos maridos queremos escuchar
 - Es cuando las parejas casadas se abstienen de tener relaciones sexuales por un período de tiempo
 - Pero debería ser un período corto de tiempo
- Silencio, no hablar por un tiempo
- Discreción: la disciplina en la que te abstienes de decirle a alguien lo que necesitas o lo que has hecho.
 - Acabo de hacer una gran cosa, pero no voy a decirle a nadie
 - que no voy a recibir apoyo para ello.
- Celebración: esto es uno de mis favoritos

- En el Antiguo Testamento, al pueblo de Dios se le ordenó celebrar ciertas épocas del año
- ¡Dios quiere que tengamos gozo!
- De hecho, una cosa que notarás sobre estas disciplinas
 - Cuanto más obedeces a Dios en estas cosas
 - Cuanto más estás conectado a la vid,
 - más te lleva a esta última → la disciplina de la celebración
- Si piensas en un monje cuando piensas en las disciplinas espirituales
 - Tienes una imagen equivocada en tu cabeza
 - Sí, los monjes fueron muy disciplinados
 - Pero realmente se trata de traer alegría a nuestras vidas
 - Traer la plenitud de la vida a nuestra experiencia
- Esto es lo que podemos tener: un gran avance en tantas áreas de nuestras vidas
- Si nos conectamos con Dios → comenzaremos a practicar las disciplinas espirituales

Advertencia: esto va a ser diferente para algunos de ustedes,

- especialmente si son más nuevos en la iglesia o en la Biblia.
- Algunos: nunca han oído hablar de estas cosas anteriores
 - Pero, ro que haya algo que resalte en tu espíritu diciendo:
 - Quiero hacer esto / Quiero practicar esto porque necesito un gran avance en mi, en mi vida

o8 - Las disciplinas espirituales no se tratan de ganar el favor de Dios. La intención no es obtener algo de Dios, sino experimentar la plenitud de vida que proviene de Jesús.

Una de las cosas que puede suceder con las disciplinas espirituales ...

- Algunos de ustedes que crecieron en la iglesia se sienten incómodos en este momento.
- Porque piensan en este yugo / carga pesada que se impuso.

- Tengo que ayunar ahora, tengo que ora más, tengo que hacer esto o aquello
- no quiero que pienses así
- No se trata de una carga
- Jesús dice: mi yugo es fácil
- Él sabe que si experimentamos estas disciplinas que son buenas para nosotros / buenas para nuestra alma / buenas para nuestro cuerpo
 - En realidad nos llevará a más y más libertad

No se trata de decir: mira lo que he hecho

- No se trata de esta insignia de coraje
- No se trata de decir: Dios si ayuno, entonces me debes esto
 - eso es lo contrario de lo que estamos tratando de hacer
 - Algunos de ustedes tienen esa imagen en su mente
 - imágenes de un monje golpeándose

Las disciplinas espirituales son para conectarte con Dios

- para que puedas experimentar la plenitud de la vida que sólo viene de él
- y que se necesitas
- Tal vez has puesto tu fe en Cristo recientemente → esperando la recompensa en tu vida y aun no la ves
 - La recompensa está ahí / el avance puede estar ahí
 - Pero lleva tiempo, y para eso son las disciplinas espirituales

09 - Filipenses 3:7-8 Antes creía que esas cosas eran valiosas, pero ahora considero que no tienen ningún valor debido a lo que Cristo ha hecho. **8** Así es, todo lo demás no vale nada cuando se le compara con el infinito valor de conocer a Cristo Jesús, mi Señor. ...

Pablo, quien escribió esto, era fariseo antes de convertirse en cristiano.

- Aquí hay un tipo que fue increíblemente disciplinado como fariseo pero no entendió lo esencial.
- Las disciplinas para él era mantener las reglas / mantener una lista / marcar las casillas

- Sentir que había ganado el favor de Dios.
 - Ahora deberías escuchar mi oración por todas estas cosas que he hecho.
 - Por todo lo que he sacrificado en mi vida.

Pero mira la transformación en Pablo.

- Él todavía practicaba las disciplinas como cristiano.
- Pero mira lo centrado aquí de las disciplinas
 - Él dice: antes pensé que todo esto era valioso al ser obediente a la ley
 - pero todo vale nada
 - Pero todo es inútil comparado con el valor infinito de conocer a Jesús como mi Señor

Pero sobre todo, las disciplinas te conectarán con Jesús

- Si quieres conocer mejor a Jesús - no hay atajos
- Necesitas aprender a experimentar las disciplinas espirituales en tu vida

10 - Juan 10:10 El propósito del ladrón es robar y matar y destruir; mi propósito es darles una vida plena y abundante.

Este es Jesús hablando

- . Experimentarás esa vida a medida que comiences a experimentar las disciplinas que Jesús mismo experimentó en su vida.
- Algunos de ustedes podrían decir: ¿eso significa que voy a ver menos Netflix?
 - ¡Yo espero que sí!
- La verdad de la materia: muchas de las cosas que pensamos que llenan nuestra vida de bien
 - Si te detienes y piensas / incluso solo miras las estadísticas
 - encontrarás que en realidad nos están robando la alegría que podríamos tener
- si volviéramos a algunas de estas antiguas prácticas

- que los primeros cristianos practicaron antes de que nadie tenía televisores o teléfonos inteligentes o cualquier cosa que tenemos fácil gracias a la tecnología actual

Algunas de estas disciplinas espirituales podría ser justo lo que algunos de ustedes han estado necesitando en sus vidas

- porque han estado atrapados en Esta mentalidad cristiana de consumo acelerado
- Quiero que experimenten el gozo de las disciplinas espirituales.

11 - El secreto para avanzar es un estilo de vida de preparación, no un esfuerzo momentáneo. Las disciplinas espirituales nos ayudan a reentrenar nuestras respuestas automáticas a la vida diaria.

Lo que me resulta natural cuando estoy en el automóvil es impacientarme.

- Desear rodear ese automóvil, entrar en el carril rápido.

Cuando me conecto con Jesús a través de las disciplinas espirituales ...

- Lo que comienza a obrar en mí es esta experiencia de la vida de Cristo en mí
- Para que todas esas cosas en el mundo externo
 - Incluidas esas respuestas automáticas arraigadas en mí
 - porque Todavía tengo impaciencia / aún tengo hábitos pecaminosos / aún quiero controlarlo todo
- Esas respuestas automáticas en mí comienzan a anularse
 - A medida que permito que la vida de Cristo se desarrollare en mí
- Eso es lo que pasa cuando me meto en Su Palabra / medito / oro / adoro
 - Tal vez a través de la soledad / por hacer más lento / tomar un sábado
- ¿Por qué? Porque me estoy conectando con la vida
 - Ahora el fruto del Espíritu: amor, gozo, paz, paciencia - paciencia - paciencia
 - Bondad, gentileza, humildad, fidelidad, control propio →

- Empiezan a brotar / fluyen en mi vida
- Porque estoy conectado a la vida a través de esas disciplinas espirituales.
- Ese es el secreto para avanzar

Es un estilo de vida de preparación.

- No sucede en un momento
 - . No crean que de repente, en un momento puedes tomar una decisión.
- Jóvenes, cuando sean tentados con la pornografía en el teléfono
 - No crean que pueden superar eso de repente en el momento.
 - Solo porque fuiste a la iglesia durante una hora con mamá y papá.
- ¡Eso no va a ser suficiente!
- Muchos de ustedes están luchando con la pornografía / pureza / pensamientos lujuriosos
 - Con ansiedad / depresión
 - Se sienten tan frustrados en el momento en que no tienen la victoria
- Sus intenciones son buenas
 - Pero de alguna manera no tienen la capacidad de seguir adelante con esas buenas intenciones
- Porque avanzar es un estilo de vida de preparación
 - No sucede con tu esfuerzo en un momento aislado de tu vida
 - Le recomiendo que lea este libro durante esta serie
 - *Espíritu de las disciplinas* de Dallas Willard

Dice esto:

12 - El propio jugador estrella no logró su excelencia tratando de comportarse de cierta manera solo durante el partido. En cambio, eligió una vida general de preparación de la mente y el cuerpo ... para proporcionar una base ... para sus esfuerzos conscientes durante el partido. (*El espíritu de las disciplinas*, por Dallas Willard)

¿Alguna vez has visto un partido de baloncesto?

- Ves a un tipo prendido, haciendo trios todo el día.
 - Después juegas tú,
 - Intentas imitar su tiro.
 - Pero no lo haces como él, ¿verdad?
 - Porque no solo se despertó el día del partido y decidió hacer un montón de triples ese día
 - Fue un estilo de vida de preparación
 - Para que en el momento, durante el partido, pudiera tener éxito y ganar

Si quieres ganar en el momentos cotidianos de la vida / en el juego de la vida

- Tienes que estar conectado con Jesús como algo habitual en tu vida
- De eso tratan las disciplinas espirituales
- Se trata de practicar una disciplina una y otra y otra y otra vez
 - Al final, vale la pena en tu vida

Relato: Tengo un buen amigo, que hace años en la universidad, comenzó a leer Proverbios

- Cuando dejó la universidad y unos años después descubrí que había memorizado los 31 capítulos de Proverbios
- No sé si fue necesariamente intencional que lo memorizó
 - Pero era el hecho de que lo estaba leyendo todos los días
 - Leía la Biblia todos los días.
- Cada vez que hablaba con ese tipo, la Palabra de Dios fluía de él.
- ¿Por qué? Porque era parte de su práctica / preparación regular todos los días
 - Así que salió en ese momento de crisis / esa tentación
 - Al igual que Jesús respondió a la tentación citando las Escrituras
 - Porque Jesús entendió las disciplinas espirituales

Tu necesitas entenderlas también

13 - 1 Timoteo 4:7-8 No pierdas el tiempo discutiendo sobre ideas mundanas y cuentos de viejas. En lugar de eso, entrénate para la sumisión a Dios. **8** «El entrenamiento físico es bueno, pero entrenarse en la sumisión a Dios es mucho mejor, porque promete beneficios en esta vida y en la vida que viene».

Hasta puedo escuchar a Pablo diciéndoles esto como un padre a su hijo

- Padres: Espero que durante esta serie digan como familia:
 - Vamos a establecer algunas disciplinas espirituales en esta familia
 - Espero que tus hijos continúen con esas disciplinas en sus vidas.
- Porque el entrenamiento físico es bueno, pero el entrenamiento para la vida espiritual es mucho mejor
 - Promete beneficios en esta vida y en la vida venidera

De aquí proviene el avance

14 - Colosenses 3:5,10 Así que hagan morir las cosas pecaminosas y terrenales que acechan dentro de ustedes. **10** Vístanse con la nueva naturaleza y se renovarán a medida que aprendan a conocer a su Creador y se parezcan más a él.

Si lees ese versículo y dices: ¿cómo hago eso?

- A nivel práctico, ¿cómo?
- En gran parte, la respuesta a eso es la práctica de las disciplinas espirituales
 - Si necesitas romper y avanzar en un área de pecado en tu vida
 - si sólo necesitas romper con la ansiedad y avanzar grandemente
 - Eso no es necesariamente un pecado
 - a menos que estés tratando de controlarlo todo en tu vida

- Empieza a conectarte con Jesús con las disciplinas espirituales
 - Dile: Dios, no puedo controlar esto
 - Vencerás a través de la oración / ayuno / lectura de la palabra de Dios / estar a solas / silencio
 - Todas esas cosas te llevarán al lugar donde experimentarás un avance real y genuino.
- Si quieres revestirte de tu nueva naturaleza, así es como experimentas un avance.
- te renuevas al conectarte con Jesús a través de las disciplinas espirituales

DIAPPOSITIVA: TÍTULO DE LA SERIE

Los invito a unirse a nosotros en esta serie.

- En las próximas 4 semanas, hablaremos de 4 de esas 15 disciplinas.
 - No les diré cuáles
 - . Tendrás que volver la semana que viene para averiguarlo

Espero que no solo estudies esto.

- No te quedes sentado y tomes notas, y digas: es una gran información
- . Espero que te comprometas hoy, conmigo
- Dios, prepara mi corazón para descubrir este secreto antiguo en mi propia vida.
 - Jesús. necesito mas de ti

Oro para que me des un gran avance

- Oro para que me muestres mi parte en esto.
- Únete a mí mientras hablamos sobre las disciplinas espirituales.

¿Orarías conmigo?