

Ministerios de Escuela Dominical y Discipulado



# LECCIONES PARA MATRIMONIOS

## 2017

*Por Esther Costilla de Bernal*

## *La creación - EL PROPOSITO DE DIOS*

La Biblia pinta la creación de manera sorprendente. Se hizo la luz, los peces, las plantas , etc...

Todo estaba listo, al ver Dios todo lo que había hecho se alegró “y vio que era bueno”. Pero no pudo hablar con los peces, ni los animales ni las plantas. Se necesitaba algo más, Y CREO AL HOMBRE

Es significativo que Dios crea todas las cosas con la palabra de su poder.

Y dijo Dios sea la luz.... Y fue la luz Génesis 1:3

Y dijo Dios haya expansión... y fue así Génesis 1:7, etc.

Su poderosa palabra, hizo posible toda la creación. Pero al concluir y determinar crear al hombre declaró “Hagamos al hombre” Génesis 1:26

No fue solo un mandato, o solo su voz, Dios mismo con sus manos da forma del polvo de la tierra al hombre...y lo más maravilloso, sopla en su nariz aliento de vida y dice Génesis 2:7 “...Y fue el hombre un ser viviente”

Al pensar en el matrimonio es importante recordar algunos aspectos entre los que destacamos:

### I. SOMOS CREACION DE DIOS

“Y creo Dios al hombre, a su imagen, a imagen de Dios lo creo. Varón y hembra los creó. Génesis 1:2

#### a) CREADOS A SU IMAGEN NATURAL

##### 1. Espiritualidad

El espíritu del hombre es como el espíritu de Dios. El uno finito y el otro infinito. Implicando con ello mismo la indestructibilidad natural de Dios en el hombre

2. En esta imagen original se incluyen también la facultad cognoscitiva que pertenece a la Naturaleza original en que fue creado. En el aspecto moral como en el aspecto intelectual.

3. Inmortalidad: “...Ha puesto eternidad en el corazón de ellos Eclesiastés 3:11

#### b).- CREADOS A SU IMAGEN MORAL

1. Santidad, describe esta imagen de Dios en el hombre.

2. La imagen moral da al hombre su capacidad, y hace posible un carácter santo

c) CREADOS VARON Y HEMBRA <sup>2</sup>Y de la costilla que Jehová Dios tomó del hombre, hizo una mujer, y la trajo al hombre. <sup>3</sup>Dijo entonces Adán: Esto es ahora hueso de mis huesos y carne de mi carne; ésta será llamada Varona, porque del varón fue tomada. Génesis 2:22, 23

## II. CREADOS CON PROPOSITO

Dios tenía un trato diferente para el hombre y la mujer, y puesto que puso en ellos características especiales les asigna propósitos.

### a).- Señorear

Es interesante notar que la orden se da a los dos a Adán y a Eva. No establece jerarquías, aquellas dos personas tienen poder ahora sobre toda la creación.

- b) Multiplicarse: “Y los bendijo Dios, y les dijo: Fructificad y multiplicaos; llenad la tierra, y sojuzgadla, y señoread en los peces del mar, en las aves de los cielos, y en todas las bestias que se mueven sobre la tierra” Génesis 1:28

El maravilloso mundo en que vivimos se inició con dos personas bendecidas por Dios.

- c) Proveerse sustento: “Y dijo Dios: He aquí que os he dado toda planta que da semilla, que está sobre toda la tierra, y todo árbol en que hay fruto y que da semilla; os serán para comer” Génesis 1:29 El trabajo y cuidado de la creación, ha provisto desde entonces, sustento para las generaciones

## III. ESTABLECIENDO LA UNIDAD DEL MATRIMONIO

“Por tanto dejará el hombre a su padre y a su madre y se unirá A SU MUJER... Génesis 2:24

### a) Unidad–Comunicación

La primera comunicación sería con Dios, y luego entre ellos mismos. Se establece así una Relación específica entre la revelación divina, y la experiencia humana. Siendo así; la comunicación llega a ser un eje imprescindible en el matrimonio

### b) La Ayuda Idónea.

“No es bueno que el hombre este solo, le hare ayuda idónea Génesis 2:18

Esta ayuda idónea sería adecuada, no sería secundaria o inferior estaría con él y a lado del hombre, ayudándole, sosteniéndole etc. De la misma manera para el matrimonio el Espíritu Santo es la ayuda idónea, una ayuda adecuada poderosa y fuerte para apoyar y suplir, dar dirección en el diario vivir de los casados.

Los dos serán una sola carne, revela unidad al más alto nivel, y en todas las áreas de la vida .No permite esta unidad represión de ningún lado, al contrario, la unidad da lugar a la individualidad logrando ser así una unidad enriquecedora.

## CONCLUSION

El establecimiento del compromiso matrimonial queda así establecido desde el principio y ha sido una de las muestras de amor de Dios a su creación. Porque a través del matrimonio podemos ser felices, cuidar de la creación, multiplicar la creación y honrar a Dios reflejando su imagen puesta en nosotros.

### *Estableciendo pautas en el matrimonio*

*“Por tanto dejará el hombre a su padre y a su madre y se unirá su mujer, y serán una sola carne”  
Génesis 2:2*

Expectativas del matrimonio.-

Si preguntáramos a varias personas porque se casan las personas, escucharíamos diversas opiniones entre otras: El sexo, compañía, amor, hogar, hijos, ventaja económica, aceptación social etc. Y podríamos agregar más. Al casarse, el matrimonio necesita metas y propósitos, así que es importante, establecer pautas desde el principio. Pautas que nos llevaran a transitar con éxito (si bien con dificultades) los años que estemos juntos “hasta que la muerte nos separe”

Entre otras; las pautas prioritarias son:

#### 1.- AMOR.- Corintios 13

La descripción del amor que hace Pablo, es enorme, y tiene como fuente a Dios “Dios es amor” Juan 4:8

El amor es una emoción indescriptible y algunos piensan que el amor es ciego, y por todos los errores que se cometen en su nombre, así pareciera ser. Nada más alejado de la realidad, el amor tiene bien plantados los pies en la tierra, es realista porque solo así es sufrido, benigno etc. el amor permanece, porque su fuente es Dios.

#### 2.- RESPETO

Aceptarnos como somos. El diccionario describe el respeto como: Obsequio, acatamiento, miramiento, consideración, atención, cortesía.

El respeto nos lleva a la admiración del cónyuge, mantengamos en nuestras expectativas cada día admirar a nuestra pareja.

La consideración es una forma de respeto, que nos dice, que podemos superar los errores cometidos, los logros no alcanzados. 1<sup>a</sup>. de Pedro 4:8 dice que el amor cubre multitud de faltas, el amor y el respeto van juntos

Cortesía: Romanos 12:10.- Prefiéransen los unos a los otros. Dense lugar el uno al otro. Tenemos roles que guardar pero el respeto nos unifica y nos evita pretender la superioridad uno sobre el otro.

Acatamiento.- Es importante ponernos de acuerdo y puesto que los dos podemos tener una percepción diferente de las cosas. La recomendación de uno debe acatarse. “No debiéramos comprar ese mueble” “Si sales más temprano no tienes que manejar rápido”

Aun Dios respeta nuestra vida: “He aquí yo estoy a la puerta y llamo” Apocalipsis 3:20

### 3.- COMUNICACION.-

La comunicación es un aspecto indispensable en la relación matrimonial. Es más, para que haya relación se necesita la comunicación.

Como sabemos, la comunicación se produce de diferentes formas:

Hablamos-nos comunicamos	Oralmente - hablando
	Corporalmente –Movimientos, reacciones
	Por escrito -- Correo, tarjetas, mensajes, etc...
	Con señales – Un regalo, flores, una invitación

La comunicación va en dos direcciones: El que comunica  
El que escucha

El ideal es que la comunicación no vaya en una sola dirección DA- RECIBE - RECIBE-DA

Solo así se convierte en verdadera comunicación. Si practicamos hablar de todo con palabras, conoceremos a fondo la comunicación corporal Nunca estaremos solos si nos comunicamos continuamente.

### 4. COMPROMISO:--

¿Qué nos compromete en el matrimonio? (Al casarnos) ¿El acta del registro civil? ¿Los anillos, el lazo?

Más que un compromiso, el matrimonio es un pacto de amor que logra comprometernos a:

A.- La fidelidad mutua.

Se ha dicho que los hombres pueden ser infieles, la mujer no, pero esto es un engaño; la fidelidad es mutua. Desde el principio Dios separó a ese hombre para esa mujer y a esa mujer para ese hombre.

B.- El afecto.- ¿Por qué nos enamoramos? ¿Que hace que un hombre quede prendado de una mujer o viceversa? Su físico, puede ser. Su preparación, puede ser, o bien otras cualidades recordamos que el pacto fue: Para toda la vida; así que a medida que los años pasan, el físico se deteriora, las capacidades merman y aun así seguimos comprometidos por el afecto (amor). Hagamos una fotografía indeleble al iniciar el matrimonio o retornemos a esos días para recordar el compromiso que hicimos

C.- La protección puede ser:

Protección financiera - para el sustento mutuo

Protección social (Te protejo, Hablando bien de ti) - No permito chistes o comentarios nocivos de ti.

Protección de la familia - Exijo respeto para ti de los hijos

Como el amor, respeto, comunicación y compromiso son solo algunas de las expectativas que como matrimonio debemos tener, la meta es lograrlo para tener un matrimonio sorprendente que se perfila al éxito día a día.

*Contesten el siguiente cuestionario con números del 5 al 10 siendo 5 el más bajo (nunca) y 10 el más alto (siempre) si tus respuestas son inferiores a 8 son tareas con las que tienes que trabajar para llenar las expectativas de un matrimonio sorprendente:*

- HUMOR-JOVIALIDAD \_\_\_\_\_
- SERVICIO \_\_\_\_\_
- COMIDAS CASERAS \_\_\_\_\_
- COMPRESION EN LAS PRESIONES DEL TRABAJO \_\_\_\_\_
- DORMIR JUNTOS \_\_\_\_\_
- SEXO \_\_\_\_\_
- UN SOLO INGRESO FAMILIAR \_\_\_\_\_
- DIEZMO \_\_\_\_\_
- PUNTUALIDAD \_\_\_\_\_
- VISITAS A LOS SUEGROS \_\_\_\_\_
- TIEMPO CON LAS AMISTADES \_\_\_\_\_
- ACEPTACIÓN DE LOS ERRARES \_\_\_\_\_
- ASISTENCIA A LA IGLESIA \_\_\_\_\_
- CONVERSACIONES PROFUNDAS \_\_\_\_\_
- VESTIRNOS BIEN PARA SALIDAS Y NOCHES ESPECIALES \_\_\_\_\_
- DECIRNOS CON LA MIRADA “ME LEGRA VERTE” \_\_\_\_\_
- LOSMEDIOS DE COMUNICACIÓN NOS AYUDAN \_\_\_\_\_
- TIEMPO JUNTOS \_\_\_\_\_
- SALUD FÍSICA \_\_\_\_\_
- JUNTOS POR SIEMPRE \_\_\_\_\_
- HABLAR DE LOS QUE SENTIMOS \_\_\_\_\_
- ACURRUCARNOS \_\_\_\_\_
- DEVOCIONES Y ORACIÓN \_\_\_\_\_
- LIMPIEZA \_\_\_\_\_
- SALIDAS \_\_\_\_\_

### *Tema: Conocernos para comprendernos*

La personalidad está formada por varios factores:

1. Como Dios lo ha creado - Salmo 139:13 'Porque tu formaste mis entrañas; tú me hiciste en el vientre de mi madre'
2. Los factores biológicos heredados
3. El medio ambiente en que crecieron; familia, escuela, iglesia, etc.

¿Porque es importante conocernos? Para comprendernos, es la respuesta. Si yo conozco mi auto se de lo que será capaz, si conozco el camino al que me enfrento. Estos simples ejemplos nos hablan de conocer. Cuanto más será provechoso para el matrimonio conocerse el uno al otro; capacidades, retos, y porque no, debilidades o carencias.

Conocer la personalidad de mi conyugue me lleva no solo a la comprensión sino también al fortalecimiento. Cada matrimonio trabajamos por las metas a las que queremos llegar.

Los 4 tipos de personalidad que nos presentan los escritores son apropiados para conocernos:

1. Personalidad flemática
2. Personalidad melancólica
3. Personalidad sanguínea
4. Personalidad colérica

Estos 4 tipos de personalidad nos dicen de las profundas diferencias que tenemos como parejas. Y al conocerlas, primero nos aceptamos como somos sin intentar cambiarnos y además nos comprendemos el uno al otro.

Esta lección no es un tratado psicológico solo usamos los tipos para comprendernos y tomados de la mano transitamos día con día con éxito el camino del matrimonio.

1. Personalidad flemática - Fortalezas
  - Se llevaban bien con todos
  - Ayudan a la gente
  - Evitan el conflicto
  - Son pacientes
  - Reaccionan bien a los cambios
  - Saben y les gusta escuchar
  - Tranquilo
  - Estable

Su necesidad:

- Requieren respeto
- Tolerancia
- Atención y elogios
- Necesitan motivos grandes para cambiar
- No a los retos
- Requieren un lugar de paz

Reacciones contrarias - Debilidades

- Indeciso
- Lento
- Sin iniciativa
- Demanda complaciente

2. Personalidad melancólica - Fortalezas

- Hacen lo que es correcto y bien hecho
- No fácilmente comparten sus emociones
- Serios y meticulosos
- Se enfocan en detalles
- Piensan analíticamente
- Se proponen altas expectativas
- No cambian solo por cambiar

Su necesidad:

- Ser entendidos y apreciados
- Quieren calidad
- Requieren estabilidad
- Necesitan reglas y asignaciones claras
- Evitan los cambios bruscos

Reacciones contrarias - Debilidades

- Críticos
- Anti-sociales
- Se preocupan demasiado
- Perfeccionistas

3. Personalidad sanguínea - Fortalezas

- Les gusta divertirse
- Aman
- Son entusiastas



- Extrovertidos
- Son abiertos
- Muy activos
- Les encanta contar historias - hablar
- Son motivadores
- Atractivos

Su necesidad:

- Constante actividad
- Atención
- Afecto y elogios
- Cambios

Reacciones contrarias - Debilidades

- Hablan demasiado
- Poco realistas
- Desorganizados
- Indisciplinados
- Emocionales
- No aceptan fácil las críticas
- No responde fácil a nuevos moldes

4. Personalidad colérica - Fortalezas

- Quieren el control
- Todo lo quieren a su manera
- Les gustan los retos
- No les gusta ser cuestionados
- Prefieren la conversación corta
- Decisivos
- Independientes
- Eficaces

Su necesidad:

- Apreciación por sus logros
- Aprobación de un grupo selecto
- Respeto
- Autoridad
- Oportunidades de crecer
- Variedad en las actividades

### Reacciones contrarias - Debilidades

- Quieren tener siempre la razón
- Impacientes
- Se frustran si no hacen nada
- Impetuosos
- Autosuficientes
- Tercos

Habiendo conocido la personalidad de nuestro conyugue reiteramos que:

- Nuestras diferencias no son buenas o malas - solo son diferencias
- Nuestro esposo(a) es un regalo de Dios tal y como él o ella es
- El respeto por la individualidad es importante para ser el complemento ideal. Juntos somos más eficientes

**TAREAS.-** Al terminar el estudio y habiendo tenido como metas conocernos para comprendenos. Haga un análisis de sus fortalezas ya descritas y sus debilidades. Y propóngase enriquecer sus fortalezas y supliendo la necesidad, transformar las debilidades en fortalezas. Con amor, respeto y paciencia seremos matrimonios fortalecidos por la gracia de Dios.

### *Tema: Matrimonio y servicio*

Servir a otros es la meta de cada uno. Porque es así sirviendo como se pone en práctica el mandamiento: “amaras a tu prójimo como a ti mismo”. Servir al prójimo es servir a Dios, amar al prójimo es amar a Dios (Lucas 10: 27).

Dios mismo ha diseñado canales a través de los cuales podemos servir. Y es su Espíritu Santo en nuestro corazón agradecido que establece dones para el servicio.

Cada uno de nosotros en el matrimonio debemos conocer estos dones para que con más eficiencia sirvamos a Dios.

Cuando descubrimos los dones, hay en nuestro corazón y mente algunas reacciones: sorpresa, gratitud, temor, etc. Creándose así una actitud de independencia y de cercanía con Dios. Esta actitud también nos hace esforzarnos para lograr más pronto y con eficiencia obedecer a Dios.

La lista de los dones es:

#### Romanos 12: 6-8

Profecía

Servir

Enseñar

Animar

Dar

Liderazgo - Presidir

Misericordia

#### 1era de Corintios 12:7-10

Profecía

Sabiduría

Conocimiento

Fe

Sanidad

Milagros

Discernimiento

Hablar en lenguas

Interpretación de leguas

### Efesios 4

Profecía

Enseñar

Evangelismo

Pastor

### 1era de Pedro 4

Servicio

Hospitalidad

Breve definición de los dones

- Profecía.- Hablar a otros para hacerlos crecer espiritualmente, para animarlos y consolarlos - predicación
- Servir.- El ministerio a las necesidades humanas
- Enseñar.- El establecer a otros en la fe, animar o exhortar, estimular la fe de otros cristianos
- Dar.- Compartir liberalmente
- Dirigir-presidir-liderazgo.- Tomar la iniciativa en actividades mancomunadas con otros
- Misericordia.- Compasión e interés por otros
- Fe.- Absoluta dependencia de Dios
- Sanidades.- Ser el instrumento de Dios para servir a otros
- Milagros.- Especialmente milagros de gracia sobrenaturales
- Lenguas.- Conocer diferentes idiomas
- Pastor.- Cuidar el alma de otros
- Evangelismo.- Habilidad de guiar a una persona a Cristo
- Hospitalidad.- Proveer hogar y bienvenida a los necesitados

Si logran ser un matrimonio dedicado a Dios a través del servicio a los demás, estarán unidos en un propósito que les llenara de satisfacción.

TAREAS.- Que los matrimonio hagan la encuesta de dones:

1. En el libro descubra su ministerio
2. En el cuaderno Ser como El
3. El D.N.I
4. Otro que encuentre a su alcance y que cumpla el propósito

Al terminar la encuesta y ya que cada uno conoce sus dones hacer un plan de acción.

### *Tema: Secretos de un matrimonio solido*

Cuando hablamos de la vida personal, el matrimonio, la familia o la Iglesia, coincidimos que para que sea solido necesita estar fundado en la roca que es Cristo Mateo 7:24

Declara que nada que esta edificado en la roca puede ser destruida a pesar de las dificultades.

Cuando el matrimonio no está fundado en la roca que es Cristo. Encuentra formas de fortalecer su relación.

Algunos de estos secretos son:

#### 1. Inspirar seguridad

- Escuche a su conyugue para que se exprese sinceramente
- Siempre cumpla su palabra, eso da seguridad y revela amor
- No rompa sus promesas, si lo hace, va destruyendo el fundamento de la seguridad
- Protejan mutuamente sus secretos

#### 2. Espíritu perdonador

Los pequeños descuidos, los errores cansan molestia. Olvidar decir buenos días, cuando la ropa no está en su lugar, olvidar el cumpleaños o aniversario, pueden llegar a ser cosas que lastiman.

Lo más rápido para solucionar males mayores es perdonar y pedir perdón, recibir y dar. Por supuesto procuramos que los incidentes no se repitan los asuntos antes mencionados son pequeños, si podemos perdonar lo pequeño, esa situación enorme también se puede perdonar. “...y perdonanos nuestras ofensas así como nosotros perdonamos...” Mateo 6:12

#### 3. Aprenda escuchar

Para una buena relación es importante la habilidad de escuchar y entender al otro. Esta habilidad se puede perfeccionar comenzando con el deseo genuino de entender a su pareja.

Tome tiempo para escuchar sin interrumpir a cada momento para decir “a mí también me paso...” o sacar conclusiones antes. Escucha los sentimientos que exprese y hágales saber que está escuchando. Esta actitud suya mostrara su comprensión e interés en lo que dice.

#### 4. Aprenda a recibir

Hechos 20:35 “más bienaventurada cosa es dar que recibir”. Esta es una verdad bíblica pero para mantener el equilibrio acepte recibir; no solo usted tiene que dar, cuidar, proteger, animar. Acepte a su pareja que le dice aquí estoy te cuidare y protegeré, cumpliendo así los votos matrimoniales.

No es conveniente que solo uno en la pareja tome la delantera y el otro se vuelva pasivo seamos congruentes dar-recibir, recibir-dar.

#### 5. Cumpla sus promesas

Cuando iniciamos el matrimonio y vivamos circunstancias difíciles recordemos: prometí que amaría, respetaría, cuidaría, protegería en la adversidad, el dolor, la enfermedad, las carencias.

Cuando los años pasen y las circunstancias nos llevan a no poder caminar, ver o estar postrados en una cama, cumplir las promesas desde el principio, nos dará solidez cuando vengan pruebas mayores.

#### 6. Practique empatía

Me pondré tus zapatos, ponerme en tu lugar, esto es empatía para comprenderte no es fácil ni natural tener empatía. Tenemos que esforzarnos y trabajar cada día. Entendernos porque ese comportamiento y porque reacciona como reacciona (esta preocupada) (no logro lo que esperaba). Como me sentiría yo en su lugar.

La empatía disminuye la tensión en el matrimonio y logra enormes ganancias.

#### 7. Dependencia de Dios

Génesis 1:28. La bendición de Dios en el matrimonio dada en el Génesis al principio sigue haciendo matrimonios felices. Hacemos nuestra parte dependiendo de Dios para todo y esperamos en Él. Para lograrlo nos enfocamos en:

- La oración, para comunicarnos constantemente con Dios
- La lectura de la Biblia, para conocer su voluntad

Estas dos acciones diarias darán fundamento sólido a la relación matrimonial.

*Este material puede ser usado como preguntas en la reunión, todos pueden dar respuestas diferentes y llegar a conclusiones enriquecedoras.*

### *Estableciendo prioridades*

El matrimonio llega a ser como una planta, y la meta es que crezca, sea bella y de fruto.

Y una planta para que crezca, hay que cuidarla, regarla, podarla, quitarle las hojas secas que la afean, reponiendo la tierra que se ha ido con cada riego.

Hay algunos aspectos importantes que debemos cuidar, para que nuestro matrimonio como las plantas, crezca, se fortalezca y de los resultados que esperamos.

Para lograrlo, cada integrante de la pareja, deberá hacer su parte, y con Dios como su Ayudador lo podrán lograr satisfactoriamente.

Sigamos las siguientes recomendaciones:

#### 1.- ESTABLEZCAN UN IDEAL FAMILIAR

- A) Qué clase de familia seremos
- B) Nuestra filosofía del matrimonio
- C) La meta deberá ser alcanzable

#### 2.- ESTABLEZCAN LÍMITES

- A) Aléjese de cualquier tentación que le inquiete
- b) Cuando voy solo procure no dar raid a una persona sola del sexo opuesto
- c) No trabajare de más

#### 3.- DE ATENCION A SU CONYUGUE PARA NO PERDER LA ILUSION EN EL MATRIMONIO

- a) No se critiquen
- b) Muestre cariño (evidente)
- c) Evite recordar los defectos

#### 4.- ALIMENTEN SU ALMA ESPIRITUALMENTE

- a) Su relación personal con Dios
- b) Acérquense a Dios como pareja
- c) Participen en la comunidad de creyentes

La buena relación de pareja, tiene su fuente en Dios, El mismo como en el huerto del Edén desea relacionarse y conversar con la pareja, darle dirección, encausar los sentimientos y pensamientos siempre a los mejor, para enriquecer el matrimonio

Así que establecer prioridades es indispensable, buscar el ideal del matrimonio, los límites en la atención del uno al otro, será resultado del cuidado del alma

Solo Dios nos fortalece para enfrentar carencias, circunstancias críticas; como enfermedades, tristezas, tentaciones, desprecio, frustración etc. Circunstancias propias de los seres humanos y de las cuales no podremos escapar, pero si superarlos con la ayuda de Dios

“Encomienda a Jehová tu camino, Confía en El y El hará “ Salmos 37:5



### *Tema: La disciplina*

Este tema lo veremos en 3 partes

1. Las disciplinas espirituales
2. Principios de disciplina diaria
3. La disciplina y los hijos

#### Parte I.

En los últimos años ha resultado muy efectivo el curso de formación espiritual, aunque nos preguntamos ¿Por qué necesitamos formación espiritual?

Además de todas las definiciones propias del curso la respuesta es necesitamos un rumbo definido y las maneras de cómo lograrlo. Para ello las disciplinas son las apropiadas. Pablo dice “hasta que Cristo sea formado en vosotros” Gálatas 4:19.

Las 4 disciplinas espirituales básicas darán a su matrimonio fortaleza, visión, alegría, pasión, etc.

Estas disciplinas espirituales se practican de manera personal, en grupo y en comunidad.

El llamado personal de Dios es dame hijo(a) mío(a) tu corazón y miren tus ojos por mis caminos. Cuando entregamos nuestro corazón a Dios, es el inicio de la aventura con Dios. Aclaremos que entregar el corazón va más allá de asistir a la iglesia o de tener un ministerio cristiano lo cual se puede hacer por tradición familiar o por tener habilidad para hacerlo.

Entregar el corazón es entregar a Jesús como tu salvador y dejar que él lo limpie con su sangre, y te transforme en una persona nueva, una persona nacida de nuevo, nacida del Espíritu como se le dijo a Nicodemo.

Cuando tu corazón es limpio o se ha renovado inicias o reinicias un nuevo camino deseando como niño recién nacido la leche espiritual. 1era de Pedro 2:1.

Si tu vida esta frustrada, si hay decaimiento Espiritual que te puede llevar a un cansancio físico, si estas decepcionado, si has sido lastimado, si ves tu vida en pedazos, inicia o reinicia el camino de la disciplina espiritual teniendo como meta ser como Jesús, practicar es lo más importante para lograr disciplinarnos.

Instrucciones. Al iniciar la disciplina inicia con poco y ve agregando más cada día, si al final del día no lo lograste inicia otra vez hasta que lo logres.

## I.- Disciplina de la oración

### A. TIEMPO

¿Cuál es el tiempo o cuanto debo orar? Hemos tomado como base las palabras de Jesús a sus discípulos “no habéis podido velar conmigo 1 hora” Mateo 26:40.

Para llegar a 1 hora debes iniciar con 5 minutos; 5 minutos para efectuar una oración completa, luego podrás ampliarla a 10 y así hasta lograr 60 minutos. ‘No tengo tiempo’ es una excusa muy común, si seguimos el ejemplo de Juan Wesley para tener tiempo hay que hacerlo, él se levantaba temprano para orar antes de iniciar las labores.

También es posible hacer un espacio durante el día y diferir la hora, espacios de 15 minutos, etc. En la mañana durante el día o en la noche, de acuerdo a la necesidad.

### B. CONTENIDO DE LA ORACION

¿Cómo le hago para orar 1 hora? Se me acaban las palabras... si lo haces para comenzar con 5 minutos, Ora cada concepto 1 minuto.

#### **Minuto 1**

Adora a Dios

Adoramos a Dios por lo que Él es, su misericordia, su bondad, su santidad, su omnisciencia, su omnipotencia. Exáltalo, declara su omnipotencia, su fidelidad, su amor, todos sus atributos; dile Padre mío ó Abba Padre-papacito, y estréchate en su corazón. Jesús nos enseñó a llamar a Dios: Padre Nuestro...

#### **Minuto 2**

Alaba a Dios por lo que ha hecho.

El Cántico de Moisés exalta las proezas de Dios, el abrió el mar, acabó con el enemigo. ¿Que ha hecho por ti? No olvides ninguno de sus beneficios, aún si ahora mismo estás en prueba, estás vivo para seguir luchando, recuerda el canto que dice “Aunque mis ojos no te pueden ver... sé que estás aquí”

Alaba a Dios con fe por lo que has recibido, por lo que no has recibido y por lo que vendrá

#### **Minuto 3**

Confesión - Reconocimiento

Romanos 10:9 “Que si confesares con tu boca que Jesús es el Señor”... confiesa a Jesús como tu salvador, como el Señor de tu vida, así confiesas también tu debilidad, tu dependencia de Dios, tu necesidad profunda, “Como el ciervo brama por las corrientes de las aguas, Así clama por ti, oh Dios, el alma mía.” Salmo 42:1

#### **Minuto 4**

##### Intercesión

Ver por nuestro prójimo en lugar de pensar en nosotros nos asemeja a Jesús, que aun en los momentos críticos de su vida, intercedió por aquellos que no lo merecían.

Ora por otros, iniciando por tu cónyuge que es la persona más cercana a ti. Dile su nombre al Señor sostenlo con tu oración. Hazlo grande con tu oración.

Ora por nombre también por otros. Puedes seguir éste orden:

Cónyuge

Hijos (si los tienes)

Padres

Hermanos

Familiares

La Iglesia, recuerda a cada uno por nombre, ésta es una oración definida (no te alcanzará el tiempo)

#### **Minuto 5**

##### Petición

He adorado a Dios, le he alabado, he confesado, he intercedido, ahora le hablaré a Dios de mí, de lo que quiero ser, de mis metas, mis anhelos, le hablaré a Dios de mis frustraciones, de mis carencias y porque Dios me ama, me contestará.

Mi relación con Dios practicando la disciplina de oración, será creciente cada día.

### **C. FORMAS DE LA ORACION**

Lugar.- De preferencia a solas, en pareja, en comunidad.

El lugar de excelencia para la oración es la casa de Dios, otro buen lugar es, a lado de nuestra cama, en un sillón, en una caminata.

Posición: de rodillas, de pie, caminando, etc...

## **II. EL AYUNO**

El ayuno es el compañero de la oración, para los tiempos de prueba (Mateo 1:21)

Al inicio de eventos importantes en nuestra vida.

Tiempo de Ayuno.- es una decisión personal ó de comunidad.

- Ayunar el desayuno
- Hasta las 3 ó 6 de la tarde
- 1 día completo

- 2 o más días completos
- 18 horas diarias, iniciando a las 6pm y terminando al día siguiente al medio día.
- 21 días
- ó 40 días.

Solicite información sobre cómo prepararse para un ayuno prolongado.

Seremos más fuertes si además del ayuno de alimentos, nos abstenemos del ruido (Música, Tv, computadora, celular, etc.) para concentrarnos de manera concreta a la práctica de ésta disciplina espiritual.

### III. LECTURA DE LA BIBLIA

El consejo directo de Jesús es “Escudriñad las Escrituras” Juan 5:39

Y el apóstol Pedro dice “Desea como niño recién nacido la leche espiritual” 1<sup>a</sup>. Pedro 1:2 La palabra de Dios leída o escuchada es alimento para nuestra alma

Algunas formas de leer la Biblia:

- Lectura devocional; alimento personal Encuéntrate con la palabra, se lee directamente meditando en su contenido, pidiendo a Dios que le revele su voluntad
- Estudio de la Palabra
  - a) Estudia un versículo
  - b) Estudia un pasaje
  - c) Estudia un libro

El objetivo del estudio es conocer el contenido del pasaje a profundidad a estudiar, apoyándose en la misma Biblia en comentarios, diccionarios, etc.

- Lectura para información
  - a) Antropológica
  - b) Histórica, etc.

La lectura de la Biblia adquiere relevancia, cuando nos damos cuenta que su contenido es tratado por otras ciencias: la filosofía, la arqueología, etc.

- Cómo leerla:
  - A) Diariamente
  - B) Encuentre su tema de lectura en un año
  - C) Puede leer un libro completo ó por divisiones: pentateuco, historia, poesía, etc.

## IV MEDITACION

En los últimos tiempos, se ha dado mucha promoción a la meditación, se dan cursos, etc. Y les ha dado buenos resultados. Para nosotros la meditación se enseña muy temprano en la Biblia, específicamente veamos 2 pasajes,

Josué 1:8 y 9: “Mira que te mando que te esfuerces y seas valiente, no temas ni desmayes, Nunca se apartará de tu boca éste libro de la ley, sino que meditarás en él de día y de noche para hacer conforme en él está escrito porque entonces harás prosperar tu camino y todo te saldrá bien.

Salmo 1:2: Sino que en la ley de Jehová está su delicia y en su ley medita de día y de noche”

Tres Aspectos:

El objeto de la meditación - Dios

El tiempo de las meditaciones - Día y noche

Los resultados son - Prosperidad

El Apóstol Juan dice que ora para que prospere en la vida, así como prospera el alma. Dice un escritor: Si el mundo interior está bien, todo está bien. Así que la meditación es un recurso para fortalecer la oración, el ayuno y a Lectura Bíblica. Además de hacer de la meditación un compañero permanente día y noche, podemos hacerlo de manera intencional.

Pasos a seguir:

1. Dedique un tiempo y un lugar
  - De preferencia un espacio libre de ruidos para concentrarse mejor
  - Especifique el tiempo: media hora, una hora, 15 minutos, etc.
2. Encuentre un pasaje ó verso de su lectura diaria de algo que escuchó, etc. Y piense despacio analizando cada palabra o frase. Piense en que es palabra de Dios, el revelará su voluntad para usted a medida que se concentra completamente
3. Disciplinas complementarias a la meditación, la soledad- a solas con Dios, el silencio- tome espacios durante el día para callar delante de Dios.

Contemplación: Al meditar podrás levantar tus ojos al cielo y expresar como el salmista, cuando veo los cielos... salmo 19:1 y reconocer las maravillas de Dios.

Cuando meditas en el sacrificio de Cristo con tus ojos espirituales puedes contemplar en la cruz su sufrimiento o verle subiendo al cielo y al contemplarle aun podrás escuchar con tu oído espiritual Isaías 53:5

El Retiro: Que puede ser literal o un lugar específico. Aunque puedes hacerlo en medio del tráfico de gente, solo tú y tu corazón... por unos momentos.

La fortaleza del alma, el crecimiento espiritual, se logra en la cercanía con Dios: busca a Dios, medita en su palabra, aléjate del ruido, contempla ojos abiertos o cerrados las maravillas de Dios.

Salomón dijo: Sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón porque de él depende tu vida, Prov. 4:23

Estas son las disciplinas básicas que harán que tu vida tenga sentido, no es para unos cuantos, es para todos.

- Practícalas a solas
- Practícalas con tu esposo o esposa
- Con tu familia o con la comunidad.

### *Principios de disciplina diaria*

Las Disciplinas Espirituales al practicarlas diariamente nos llevarán a transformar nuestra vida diaria en aspectos importantes y en las cosas pequeñas.

Prácticas que fortalecen el matrimonio:

#### I. CULTIVA EL AMOR

Cuando iniciamos el matrimonio, el amor está a flor de piel, para fortalecerlo y acrecentarlo diariamente observa éstas prácticas:

- a) Di con palabras “Te Amo” (no des por hecho que ya lo sabe)
- b) Encuentra y reconoce constantemente cualidades (que bien te ves, que buena comida, gracias por tu esfuerzo, etc)
- c) Ofrece pequeños presentes constantemente: una flor, un libro, un perfume, un poema, un mensaje, una imagen con mensaje, un paseo, sé creativo (a)

#### II. SE ORDENADO (A)

Colaboren mutuamente en casa, alguien comentó: Un lugar limpio no es el que más se barre, si no el que menos se ensucia:

- a) Pon la basura en su lugar
- b) Pon la ropa sucia en su lugar
- c) Si tomas algo del librero, del guardarropa, de la cocina; regrésalo.

#### III. MANEJO DEL TIEMPO

Todos tenemos 24 horas

- a) Prepara un agenda con horarios para todo (incluyendo tu formación espiritual diaria)
- b) Llega a tiempo - ni antes, ni después (para no arriesgar, mejor antes) cuando llegas tarde, robas el tiempo de los demás.
- c) Acuéstate y levántate a buena hora, el descanso es indispensable para el desarrollo del trabajo en el día, si estás cansado y soñoliento no rendirás.
- d) El horario de comida es importante, muchos problemas de gastritis, colitis, estrés, obesidad, debilidad; es el resultado de la indisciplina en los alimentos, establece horarios fijos y apégate a ellos (no es fácil, es disciplina)
- e) Nunca digas “No tengo tiempo”, haz el tiempo, distribuye tus 24 horas adecuadamente.
- f) Nunca digas “Se me hace tarde” tu controlas el tiempo.

#### IV. EL PRESUPUESTO

Una de las causas de mayor conflicto en el matrimonio es el dinero.- no tiene que ver con mucho o poco, sino como lo distribuimos, la administración de los recursos es un arte.

a) Organiza el presupuesto.-

No es como gasto lo que tengo, sino cuales son las necesidades que tenemos y como las suplimos.

1. Diezmo
2. Servicios: Renta, luz, agua, transporte, pago de la casa, automóvil, etc.
3. Alimentos
4. Educación
5. Ropa
6. Diversión
7. Imprevistos - Ahorro.

Al planear el presupuesto lo primero es Dios, mi 10% que asegurará la bendición de Dios - Malaquías 3:10

El pago de servicios básicos nos da tranquilidad, procura pagarlos al día para evitar recargos.

Prepara una lista para la despensa, haz un inventario de lo que tienes y solo compra lo que falta, procura tener extra de los básicos (Aceite, arroz, etc) para evitar comprarlo en la tiendita más caro, evita y aprovecha las ofertas; evita cuando te lleven a compras innecesarias, aunque sean buenas y aprovechalas cuando sepas que lo ocuparás (no acumules porque estaba en oferta)

Distribuyan los gastos de la escuela en etapas; uniformes, libros; define el gasto diario del transporte y separalo (no te lo prestes, evita decir: no tengo para el camión o gasolina) Establece tiempos de compra de ropa, zapatos- 2 veces al año; al entrar a la escuela, evita las compras de catálogo, aunque sea tu amiga o familiar o para ayudar a alguien estarás haciendo gastos sin sentir, ayúdense a sí mismos.

El esparcimiento es importante para la pareja ó familia: Comprar unos tacos, ir a un buen restaurante ó a la nevería nos beneficia y propicia la Conversación (cuiden que no sea constante la compra de comida ó la diversión, boletos al futbol, etc.)

La recomendación de Wesley respecto a las finanzas:

*Gana todo lo que puedas*

*Ahorra todo lo que puedas*

*Da todo lo que puedas*

Establecer un mínimo de ahorro del 10% es una buena costumbre y nos ayudará en situaciones imprevistas.



Cuando hacemos el presupuesto, nos ajustamos a lo que ganamos, las deudas esclavizan, procura no tenerlas, no compres porque otros lo tienen, muebles, vehículo, ropa (es soberbia), no tengas avaricia o envidia de lo que otros tienen.

Sean agradecidos por lo que tienen y tomen a Dios como su socio. Pruébame ahora - Malaquías 3:10

Recuerden que Dios es nuestro proveedor, la experiencia del salmista fue: “No he visto justo desamparado, ni su descendencia que mendigue pan” Salmos 37:25 Manejen el dinero con disciplina.

Estos son solo algunos aspectos de disciplina para la vida diaria (inicia o reinicia una nueva filosofía de vida disciplinada)

### *La Disciplina y los Hijos*

La post-modernidad entre otros aspectos se caracteriza por la sensualidad; si te sientes bien, está bien, por la libertad (por no decir libertinaje)

¿Cómo enfrenta la familia cristiana ésta época? - ¿Cómo vivir en este contexto la vida de santidad?

Estableciendo el orden de Dios para la familia.

Recordemos que la familia se compone del Padre, la Madre, los Hijos, se agrega la familia extendida, abuelos, tíos, etc... Mantengamos el orden de la Creación de Dios “Varón y hembra los creó”

El mandamiento bíblico para los padres con respecto a los hijos es... Criarlos en disciplina y amonestación del Señor” Efesios 6:4

#### **I. Aplicando la disciplina...**

- a) El ejemplo, padres disciplinados forman hijos disciplinados, la primer forma de disciplina se aplica sin palabras “Yo no grito... nadie grita, es hora de comer, comemos... es hora de dormir, dormimos” Es fácil que los hijos aprendan disciplina, solo viendo y escuchando a sus padres.
- b) Enseñándoles “... y les enseñarás...” Deuteronomio 6:6-9  
Con formas, escritos, ilustraciones, experiencias... El niño aprenderá si se le repite, si se le recuerda, si lo practica.

#### **II. Reconócelo**

- a) Dale crédito, por lo que hizo bien, minimiza lo malo.
- b) Recuérdale que es su responsabilidad hacerlo (recoger su ropa, la tarea, etc)
- c) Prémialo (no como un pago) con cosas pequeñas, un beso, un dulce, etc...

#### **III. El Castigo**

- a) La Biblia no ha cambiado y la disciplina corporal sigue siendo un buen recurso (cuando son pequeños) recuerda que es Disciplina, no maltrato. No disciplines cuando estés enojado(a), habla, asegúrate que sabe por qué se le disciplina.

El pellizco, jalón de pelo, orejas, aventar la chancla y otros gritos, ofensas, decir apodo como: tonto, inútil, etc... Están prohibidos en la familia Cristiana.

*Disciplina a tu hijo y te dará descanso...*

b) Si tus hijos son adolescentes o jóvenes, el orden y la disciplina deben ser con sabiduría. La oración es un buen recurso para saber qué hacer.

- Mantén abierta la conversación con ellos
- Infórmate sobre sus cambios por el crecimiento y comprende.
- La paciencia es **INDISPENSABLE**
- Nunca los avergüences delante de sus amigos
- No los castigues evitándoles asistir a la Iglesia, al campamento o actividades buenas.

#### **IV. El orden de Dios para la Familia**

Efesios 5 y 6 nos dan el orden Dios y los roles que cada miembro de la familia debe tener aún más allá del hogar.

- |                |                                                                                |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| a) Las casadas | Sujetas a sus maridos 5:22                                                     |
| b) Los maridos | Amar a sus mujeres 5:25<br>No ser ásperos<br>Entregarse por ellas<br>Cuidarlas |
| c) Los Hijos   | Obedecer a los Padres 6:1-3<br>Honrar a los padres                             |
| d) Los Padres  | No provocar a los hijos<br>Criarlos en disciplina y amonestación               |

La familia será exitosa a medida que practiquen el Orden de Dios.

Los Hijos serán la alegría de sus padres si sus padres les muestran los beneficios de la disciplina.