

HÁBITOS

ESPIRITUALES SALUDABLES

28

TEMA

QUE CREAN QUE: los hábitos espirituales saludables son estrategias que nos dejó el Señor para vencer contra los planes del enemigo.

QUE HAGAN: que crezcan a estas disciplinas conociendo sus beneficios y propósitos.

El plan de Dios para sus hijos es una vida en abundancia y crecimiento. Crecimiento y abundancia en todas las áreas de su vida, hasta llegar a la medida de Cristo.

“Y Jesús crecía en sabiduría, en estatura y en gracia para con Dios y los hombres”. **Lucas 2:52.**

El plan de crecimiento y conquista hacia la nueva naturaleza para parecernos al primogénito de Dios, está garantizado por la obra completa de Jesús en la cruz. Sin embargo, Dios nos alerta sobre un enemigo que se interpondrá con engaños y artimañas para desviarnos de ese propósito. Se aprovechará de la ignorancia y falta de hábitos espirituales saludables.

“El ladrón no viene sino para hurtar, matar y destruir”. **Juan 10:10.**

“Hasta que todos lleguemos a la unidad de la fe y del pleno conocimiento del Hijo de Dios, a la condición de un hombre maduro, a la medida de la estatura de la plenitud de Cristo. Entonces ya no seremos niños, sacudidos por las olas y llevados de aquí para allá por todo viento de doctrina, por la astucia de los hombres, por las artimañas engañosas del error. Más bien, al hablar la verdad en amor, creceremos en todos los aspectos en Aquel que es la cabeza, es decir, Cristo”. **Efesios 4:11-15.**

Dios estableció en su palabra hábitos, disciplinas o prácticas espirituales que son poderosas para destruir los planes de Satanás de engañarnos y desviarnos del plan de crecimiento y maduración.

Jesús mismo las practicó y enseñó a sus discípulos mientras hizo su ministerio poderoso en la tierra. Les dijo a sus discípulos (**Mateo 17**) que la combinación de estas disciplinas : oración, ayuno, lectura de la palabra, permanecer en santidad y congregarnos en la casa de Dios es la combinación sobrenatural que nos ayuda a tener avances, liberación y avivamiento.

¿Qué son los hábitos o disciplinas espirituales?

Son armas espirituales que Dios nos ha entregado para vencer los planes del enemigo, vivir en libertad, crecer y madurar para parecernos a Cristo y acercarnos más a Dios.

1. El Ayuno y la oración: consiste en privarse o abstenerse voluntariamente de alimentos con el propósito de buscar la presencia de Dios y tener comunión íntima con él. El ayuno y la oración remueve el corazón de piedra y nos hace sensibles a la presencia de Dios, ya que la carne mengua y el espíritu crece. **Gálatas 5:17** y **Isaías 58:6-9.**

2. La Lectura y meditación de la Biblia: la Biblia es el manual de instrucción para el creyente, para desarrollar un estilo de vida que agrada a Dios que revele a otros cómo es Dios. **Salmo 119:15-16.**

“Este libro de la ley no se apartará de tu boca, sino que meditarás en él día y noche, para que cuides de hacer todo lo que en él está escrito. Porque entonces harás prosperar tu camino y tendrás éxito”. **Josué 1:8.**

3. Vivir en santidad: es el resultado de escoger cada día hacer lo correcto para agradar a Dios, con el compromiso de que si Él murió en la cruz por mí, yo viviré por Él. **1 Pedro 1:15.**

4. Congregarnos en la casa de Dios: establecer cuál serán las reuniones en las que regularmente nos

congregaremos para recibir de Dios.

“Y no dejemos de congregarnos, como lo hacen algunos, sino animémonos unos a otros, sobre todo ahora que el día de su regreso se acerca”.
Hebreos 10:25.

Si decidimos crecer con esfuerzo y perseverancia en cada uno de los hábitos y disciplinas espirituales nuestra vida tomará el camino que Dios diseñó para nosotros de edificación y crecimiento para parecernos cada día más a Jesús.

¿Cómo ayunar?

1. Con una actitud humilde. **Mateo 6:17-18.**
2. Con actitud de misericordia hacia otros. **Isaías 58:7.**
3. Absteniéndose de comer para que el cuerpo se desintoxique de lo que lo controla y gobierna. Y así poder crecer en dominio propio y obediencia.
4. Destinando un tiempo de oración. **Esdra 8:23.**
5. Determinando el propósito del ayuno. **Ester 4:3.**
6. Pidiendo al Espíritu Santo fuerzas y formas para ayunar correctamente. **Filipenses 2:13.**
7. ¿Cuánto tiempo? Debemos establecer el ayuno como un hábito regular. Por semana, por temporadas, cuando hayan pruebas o desafíos, de acuerdo como el Espíritu de Dios lo guíe. **(2 Crónicas 20, Esther 4, Lucas 4:1-13 - El ayuno de Jesús).**

¿Cómo leer y meditar la biblia?

Leer la biblia y meditarla significa que durante nuestro día el mensaje dirige nuestro estilo de vida, consultamos la voluntad de Dios para la toma de decisiones y que su aplicación progresiva transforma nuestra manera de pensar y actuar. Para vivir como agrada a Dios. Se pueden usar variados estilos o formas:

1. **Cronológicamente.** Según el orden en que están organizados en la Biblia.
2. **Por temáticas.** Según los pasajes que contienen temas específicos (el amor, el perdón, salvación, etc.)
3. **Por personajes.** Investigando la vida de los personajes bíblicos en los diferentes pasajes que hablan de ellos.
4. **Por eventos.** Según los acontecimientos ocurridos en los distintos períodos de la historia del pueblo de Israel.
5. **Por libros.** De acuerdo a su clasificación (ejemplo: proféticos, evangelios).

¿Cómo vivir en santidad?

1. Evitando el pecado, no haciendo las cosas que desagradan al Señor. Veamos unos ejemplos de esas cosas que el Señor no quiere que hagamos.

“Estando atestados de toda injusticia, fornicación, perversidad, avaricia, maldad; llenos de envidia, homicidios, contiendas, engaños y malignidades; murmuradores, detractores, aborrecedores de Dios”.
Romanos 1:29-31.

2. Vivir como Dios pide: El Señor en su palabra nos da las instrucciones precisas y claras de como vivir una vida en santidad: Temor de Dios , vivir en sus caminos, servirle y amarlo.

“Y ahora, Israel, ¿qué requiere de ti el Señor tu Dios, sino que temas al Señor tu Dios, que andes en todos Sus caminos, que lo ames y que sirvas al Señor tu Dios con todo tu corazón y con toda tu alma”.
Deuteronomio 10:12.

Reflexiona

1. ¿En cuál de estos hábitos debes crecer y dar la milla extra?
2. ¿Qué acciones concretas tomarás para desarrollar y ver los beneficios de estos hábitos en tu vida?

Ministrar en oración

Señor, muchas gracias por darme armas tan poderosas como el ayuno, la oración, la lectura de la palabra y la santidad. Te pido perdón porque en repetidas ocasiones menosprecié e ignoré la importancia de crecer cada día en estas disciplinas. En el nombre de Jesús yo dispongo mi cuerpo, mi alma y mi espíritu para ayunar y orar de manera ferviente, revélame los propósitos y el cómo hacer mi próximo ayuno. Te pido que diligencia y constancia para buscar dirección en tu palabra y permanecer en santo y apartado para ti. Declaro en el nombre de Jesús que tú eres más importante que cualquier cosa y que vivo para agradarte y bendecirte con mi vida. Amén.

“El que no tiene el Espíritu no acepta lo que procede del Espíritu de Dios, pues para él es locura. No puede entenderlo, porque hay que discernirlo espiritualmente”.

1 Corintios 2:14.