

“Disciplinas Espirituales”

TC003 Tiempo de Conexión: Oración, Biblia, Tema, En Pareja

Oren antes de empezar.

Introducción

Las disciplinas espirituales son herramientas que Dios nos regala para crecer en santidad, conocerle más y vivir como verdaderos discípulos de Cristo. Cuando un matrimonio las practica en unidad, su relación se fortalece y el hogar se convierte en un espacio de fe, gracia y amor.

En la Biblia encontramos varias disciplinas, que podemos dividir en dos grupos:

Disciplinas centradas en Dios

- La oración
- La confesión
- El aprendizaje bíblico
- La memorización
- La meditación
- El ayuno
- El retiro
- El silencio
- La comunión
- El gozo
- El descanso
- La vigilancia

Disciplinas centradas en el prójimo

- El evangelismo
- El discipulado
- El compañerismo
- La sumisión
- El servicio
- El uso de los dones
- El uso del tiempo
- El uso del dinero
- La hospitalidad
- La oración comunitaria
- La Cena del Señor
- La celebración

1. Oración constante

“Nunca dejen de orar.” (1 Tesalonicenses 5:17 NTV)

Cuando un matrimonio ora junto, sus corazones se unen y recuerdan que Dios es la fuente de toda fortaleza.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Estamos orando juntos con frecuencia o solo en momentos de crisis?
- ¿Cómo podemos hacer de la oración un hábito natural en nuestro día a día?

2. Lectura y meditación en la Palabra

“Que el mensaje de Cristo, con toda su riqueza, llene sus vidas...” (Colosenses 3:16 NTV)

Alimentarse juntos de la Palabra les da dirección, renueva la mente y fortalece la unidad matrimonial.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué pasaje de la Biblia queremos estudiar juntos esta semana?
- ¿Cómo ha cambiado nuestra relación gracias a la Palabra de Dios?

3. Ayuno y dependencia de Dios

“Cuando ayunen, no lo hagan con tristeza...” (Mateo 6:16 NTV)

El ayuno enfoca nuestra atención en Dios y nos enseña a depender de Él en medio de decisiones y pruebas.

Preguntas para reflexionar:

- ¿En qué área necesitamos buscar con más urgencia la dirección de Dios?
- ¿Podemos dedicar un día de ayuno para interceder juntos por nuestra familia, iglesia o ministerio?

4. Congregación y servicio en comunidad

“No dejemos de congregarnos, como hacen algunos, sino animémonos unos a otros...” (Hebreos 10:25 NTV)

El matrimonio no fue diseñado para crecer en aislamiento. La iglesia es el espacio donde se recibe ánimo y también se bendice a otros.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Estamos sirviendo juntos en nuestra iglesia?
- ¿Qué ministerio podemos apoyar o fortalecer con nuestros talentos?

5. Gratitud y alabanza

“Sean agradecidos en toda circunstancia, porque esta es la voluntad de Dios...” (1 Tesalonicenses 5:18 NTV)

La gratitud cambia la manera de ver la vida y fortalece la fe en medio de los retos del matrimonio.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué bendiciones podemos agradecer hoy como pareja?
- ¿De qué forma podemos expresar gratitud diariamente en lo cotidiano?

6. Confesión y arrepentimiento

“Confiésense los pecados unos a otros y oren los unos por los otros, para que sean sanados...” (Santiago 5:16 NTV)

La transparencia y el perdón abren la puerta a la sanidad del corazón y fortalecen la confianza en el matrimonio.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Nos pedimos perdón cuando fallamos, o dejamos que el resentimiento crezca?
- ¿Qué área de nuestra relación necesita reconciliación hoy?

7. Mayordomía (tiempo, talentos y finanzas)

“Cada uno debe decidir en su corazón cuánto dar. Y no den de mala gana ni bajo presión...” (2 Corintios 9:7 NTV)

Administrar bien lo que Dios nos ha confiado evita conflictos y abre puertas para bendecir a otros.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Estamos administrando sabiamente nuestro dinero y tiempo como matrimonio?
- ¿Nuestra forma de usar los recursos refleja generosidad y confianza en Dios?

8. Hospitalidad y servicio

“No se olviden de brindar hospitalidad a los desconocidos...” (Hebreos 13:2 NTV)

Abrir nuestro hogar y servir a otros es un reflejo vivo del amor de Cristo.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Cuándo fue la última vez que abrimos nuestro hogar para bendecir a alguien?
- ¿Cómo podemos practicar más la hospitalidad cristiana juntos?

9. Discipulado y testimonio

“Por lo tanto, vayan y hagan discípulos de todas las naciones...” (Mateo 28:19 NTV)

Reflexión: Un matrimonio que hace discípulos deja una huella espiritual en su familia y en la sociedad.

Preguntas para reflexionar:

- ¿A quién estamos discipulando como pareja?
- ¿Qué testimonio estamos dando de Cristo en nuestro entorno familiar y social?

10. Descanso y deleite en Dios

“El día de descanso se hizo para satisfacer las necesidades de la gente...” (Marcos 2:27 NTV)

Dios nos invita a descansar y disfrutar de su presencia, recordándonos que dependemos de su gracia, no de nuestro esfuerzo.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Tenemos tiempos intencionales de descanso y adoración en familia?
- ¿Cómo podemos apartar un día para Dios y para nuestro matrimonio?

Conclusión

Las disciplinas espirituales no son reglas pesadas, sino hábitos de gracia que nos acercan al Señor y fortalecen la unión matrimonial. Practicarlas en pareja es un reflejo vivo de Cristo en todas las áreas de la vida.

Actividad Final

- Hagan una lista de las disciplinas que ya practican juntos.
- Escojan una nueva disciplina para fortalecer esta semana.
- Oren juntos pidiendo a Dios constancia, alegría y unidad en estas prácticas.

Oren juntos pidiendo a Dios que les dé constancia y gozo en estos hábitos.

