

Following Jesus is not just about believing the right things; it is about living the way He lived, doing what He did. That's why it's important for us to understand the **Spiritual Disciplines** that help us grow. When we hear the phrase "Spiritual Disciplines," we often think in extremes. Some believe they are practices only for "super-holy" people who have spent years training. Others think they are a set of things GOD told us to do or else He will be angry with us. Still others see them as chores or obstacles so difficult that we might as well not even try. But Spiritual Disciplines are not that complicated, and they are not only for a special few. They are for everyone. **Richard J. Foster writes in *Celebration of Discipline*:** "God intends the Disciplines of the spiritual life to be for ordinary human beings: people who have jobs, who care for children, who wash dishes and mow lawns. In fact, the Disciplines are best exercised in the midst of our relationships with our husband or wife, our brothers and sisters, our friends and neighbors."

Spiritual Disciplines are intentional actions we do that GOD uses to make us more like Jesus. In this series, we will speak of the Spiritual Disciplines of prayer, meditation on Scripture, living in Christian community, and living on mission. When we talk about Spiritual Disciplines, we must look at how Jesus lived. The Apostle John writes: **1 John 2:6 | The one who says he remains in him should walk just as he walked.** Today, we will study the prayers of Jesus.

I. HOW DID JESUS PRAY? (JESUS' PRAYER LIFE)

Jesus lived a life of daily, grateful, selfless, prayer submitting to GOD's will. His prayer life is where Jesus found power and the will of GOD. It's not wise to think we can go through this life without spending time alone with GOD.

JESUS PRAYED ALONE DAILY.

- **After ministering to thousands of people: Luke 5:15-16** | the news about him spread even more, and large crowds would come together to hear him and to be healed of their sicknesses. ¹⁶ Yet he often withdrew to deserted places and prayed.

JESUS PRAYED WITH GRATITUDE.

- **After the "simple people" believed: Matthew 11:25-26** | At that time Jesus said, "I praise you, Father, Lord of heaven and earth, because you have hidden these things from the wise and intelligent and revealed them to infants. ²⁶ Yes, Father, because this was your good pleasure.

JESUS PRAYED FOR HIS FOLLOWERS.

- **Praying in the Upper Room prior to His arrest and crucifixion: John 17:15-18** | I am not praying that you take them out of the world but that you protect them from the evil one. ¹⁶ They are not of the world, just as I am not of the world. ¹⁷ Sanctify them by the truth; your word is truth. ¹⁸ As you sent me into the world, I also have sent them into the world.

JESUS PRAYED FOR HIS ENEMIES.

- **Prayed for those crucifying Him: Luke 23:33-34** | When they arrived at the place called The Skull, they crucified him there, along with the criminals, one on the right and one on the left. ³⁴ Then Jesus said, "Father, forgive them, because they do not know what they are doing."

JESUS PRAYED TO GOD THE FATHER, TRUSTING IN HIM.

- **Moments before His arrest and false trials: Matthew 26:36-39** | Then Jesus came with them to a place called Gethsemane, and he told the disciples, "Sit here while I go over there and pray." ³⁷ Taking along Peter and the two sons of Zebedee, he began to be sorrowful and troubled. ³⁸ He said to them, "I am deeply grieved to the point of death. Remain here and stay

awake with me." ³⁹ Going a little farther, he fell facedown and prayed, "My Father, if it is possible, let this cup pass from me. Yet not as I will, but as you will."

- **At the moment of His death: Luke 23:44-46** | It was now about noon, and darkness came over the whole land until three, ⁴⁵ because the sun's light failed. The curtain of the sanctuary was split down the middle. ⁴⁶ And Jesus called out with a loud voice, "Father, **into your hands I entrust my spirit.**" Saying this, he breathed his last.

The prayer life of Jesus is not just something to be observed, but emulated and experienced.

II. WHAT DID JESUS TEACH ABOUT PRAYER? (JESUS' TEACHING ON PRAYER)

Jesus didn't leave prayer as something out of our reach. It is for everyone. He taught His disciples how to pray at all times.

JESUS GAVE US A MODEL FOR PRAYER.

Luke 11:1-4 | He was praying in a certain place, and when he finished, one of his disciples said to him, "Lord, teach us to pray, just as John also taught his disciples." ² He said to them, "Whenever you pray, say, Father, your name be honored as holy. Your kingdom come. ³ Give us each day our daily bread. ⁴ And forgive us our sins, for we ourselves also forgive everyone in debt to us. And do not bring us into temptation."

JESUS TAUGHT US TO PRAY WITH PERSISTENCE.

Luke 18:1-8 | Now he told them a parable on the need for them to pray always and not give up. ² "There was a judge in a certain town who didn't fear God or respect people. ³ And a widow in that town kept coming to him, saying, 'Give me justice against my adversary.' ⁴ "For a while he was unwilling, but later he said to himself, 'Even though I don't fear God or respect people, ⁵ yet because this widow keeps pestering me, I will give her justice, so that she doesn't wear me out by her persistent coming.'" ⁶ Then the Lord said, "Listen to what the unjust judge says. ⁷ Will not God grant justice to his elect who cry out to him day and night? Will he delay helping them? ⁸ I tell you that he will swiftly grant them justice. Nevertheless, when the Son of Man comes, will he find faith on earth?"

JESUS TAUGHT US TO PRAY WITH FAITH, NOT DOUBT

Mark 11:22-24 | Jesus replied to them, "Have faith in God. ²³ Truly I tell you, if anyone says to this mountain, 'Be lifted up and thrown into the sea,' and does not doubt in his heart, but believes that what he says will happen, it will be done for him. ²⁴ Therefore I tell you, everything you pray and ask for—believe that you have received it and it will be yours. ²⁵ And whenever you stand praying, if you have anything against anyone, forgive him, so that your Father in heaven will also forgive you your wrongdoing."

JESUS TAUGHT US TO PRAY WITH HUMILITY AND SINCERITY

Matthew 6:5-8 | "Whenever you pray, you must not be like the hypocrites, because they love to pray standing in the synagogues and on the street corners to be seen by people. Truly I tell you, they have their reward. ⁶ But when you pray, go into your private room, shut your door, and pray to your Father who is in secret. And your Father who sees in secret will reward you. ⁷ When you pray, don't babble like the Gentiles, since they imagine they'll be heard for their many words. ⁸ Don't be like them, because your Father knows the things you need before you ask him.

Kent Hughes writes in *Disciplines of a Godly Man*: Continual prayer is God's will for every Christian, no exceptions. I can do it; you can do it. Business people, students, young parents — all

can do it. We are to have a perpetual inner dialogue with God. We must always be looking up, even when driving to work or mowing the lawn.

III. HOW CAN WE BEGIN TO PRAY LIKE JESUS? (PRACTICAL APPLICATION)

Because Jesus prayed this way, we are invited to follow His example in practical ways. The more we keep prayer as a necessary discipline,

SET A DAILY TIME AND PLACE TO PRAY ALONE.

Start small but be consistent and disciplined. When you fail, continue.

USE JESUS' EXAMPLE TO SHAPE YOUR PRAYERS.

Let Scripture guide what you say, what you pray for, and who you pray for.

PRAY WITH THE GOAL OF SPENDING TIME WITH GOD.

Prayer is not only for emergencies. Prayer is part of our everyday life.

KEEP A NOTEBOOK WITH A LIST OF YOUR PRAYERS.

Writing down your prayers, and how He answers, will strengthen your faith for the future.

Prayer is not something we *have* to do, but something we *get* to do because of Jesus death on the cross for our sins, and mighty resurrection which guarantees us access to GOD. Our motivation for prayer is not guilt, but the invitation of our Lord. Jesus Himself says: **Matthew 11:28-30** | Come to me, all of you who are weary and burdened, and I will give you rest. 29 Take my yoke upon you and learn from me, because I am lowly and humble in heart, and you will find rest for your souls. 30 For my yoke is easy and my burden is light. May you find rest for your soul this week, not by "trying" harder, but by seeking to **Live Like Jesus** through prayer.

Seguir a Jesús no se trata solo de creer las cosas correctas; se trata de vivir como Él vivió y hacer lo que Él hizo. Por eso es importante que entendamos las **Disciplinas Espirituales** que DIOS usa para ayudarnos a crecer. Cuando escuchamos la frase “Disciplinas Espirituales”, muchas veces pensamos en extremos. Algunos creen que son prácticas solo para personas “súper espirituales” que han entrenado por muchos años. Otros piensan que son una lista de cosas que DIOS nos manda hacer o Él se enojará con nosotros. Otros las ven como tareas o cargas tan difíciles que mejor ni intentamos. Pero las Disciplinas Espirituales no son tan complicadas, ni son solo para unos pocos. Son para todos. **Richard J. Foster escribe en Celebración de la Disciplina:** “DIOS tiene la intención de que las disciplinas de la vida espiritual sean para personas comunes: personas que tienen trabajos, que cuidan a sus hijos, que lavan platos y cortan el césped. De hecho, las disciplinas se practican mejor en medio de nuestras relaciones con nuestro esposo o esposa, nuestros hermanos y hermanas, nuestros amigos y vecinos.”

Las Disciplinas Espirituales son acciones intencionales que nosotros hacemos y que DIOS usa para hacernos mas como Jesus. En esta serie hablaremos de las disciplinas de la oración, la meditación en la Escritura, la vida en comunidad cristiana y vivir en misión. Cuando hablamos de Disciplinas Espirituales, debemos mirar cómo vivió Jesús. El apóstol Juan escribe: **1 Juan 2:6 | El que dice que permanece en Él, debe andar como Él anduvo.** Hoy estudiaremos las oraciones de Jesús.

I. ¿CÓMO ORABA JESÚS? (LA VIDA DE ORACIÓN DE JESÚS)

Jesús vivió una vida de oración diaria, agradecida y sacrificial, siempre sometiendo a la voluntad de DIOS. En la oración, Jesús encontraba poder y la voluntad de DIOS. No es sabio pensar que podemos vivir esta vida sin pasar tiempo a solas con DIOS.

JESÚS ORABA A SOLAS DIARIAMENTE

- **Después de ministrar a miles de personas: Lucas 5:15–16** | Su fama se difundía cada vez más, y grandes multitudes se congregaban para oír a Jesús y ser sanadas de sus enfermedades. ¹⁶ Pero con frecuencia Él se retiraba a lugares solitarios y oraba.

JESÚS ORABA CON GRATITUD

- **Después de que la “gente sencilla” creyó: Mateo 11:25–26** | En aquel tiempo, Jesús dijo: «Te alabo, Padre, Señor del cielo y de la tierra, porque ocultaste estas cosas a sabios e inteligentes, y las revelaste a los niños. ²⁶ Sí, Padre, porque así fue de Tu agrado.

JESÚS ORABA POR SUS SEGUIDORES

- **Orando en el aposento alto antes de su arresto y crucifixión: Juan 17:15–18** | No te ruego que los saques del mundo, sino que los guardes del maligno. ¹⁶ Ellos no son del mundo, como tampoco Yo soy del mundo. ¹⁷ »Santificalos en la verdad; Tu palabra es verdad. ¹⁸ Como Tú me enviaste al mundo, Yo también los he enviado al mundo.

JESÚS ORÓ POR SUS ENEMIGOS

- **Orando por los que lo crucificaban: Lucas 23:33–34** | Cuando llegaron al lugar llamado «La Calavera», crucificaron allí a Jesús y a los malhechores, uno a la derecha y otro a la izquierda. ³⁴ Y Jesús decía: «Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen».

JESÚS ORÓ AL PADRE CONFIANDO EN ÉL

- **Justo antes de su arresto y juicios injustos: Mateo 26:36–39** | Entonces Jesús llegó* con ellos a un lugar que se llama Getsemaní, y dijo* a Sus discípulos: «Siéntense aquí mientras Yo voy allá y

oro». ³⁷ Y tomando con Él a Pedro y a los dos hijos de Zebedeo, comenzó a entristecerse y a angustiarse. ³⁸ Entonces les dijo*: «Mi alma está muy afligida, hasta el punto de la muerte; quédense aquí y velen junto a Mí». ³⁹ Y adelantándose un poco, cayó sobre Su rostro, orando y diciendo: «Padre Mío, si es posible, que pase de Mí esta copa; pero no sea como Yo quiero, sino como Tú quieras».

- **En la cruz, confiando su vida al Padre: Lucas 23:44–46** | Era ya como la hora sexta, cuando descendieron tinieblas sobre toda la tierra hasta la hora novena, ⁴⁵ al eclipsarse el sol. El velo del templo se rasgó en dos. ⁴⁶ Y Jesús, clamando a gran voz, dijo: «Padre, en Tus manos encomiendo Mi espíritu». Habiendo dicho esto, expiró.

La vida de oración de Jesús no es solo algo para observar, sino para imitar y experimentar.

II. ¿QUÉ ENSEÑÓ JESÚS SOBRE LA ORACIÓN? (LA ENSEÑANZA DE JESÚS)

Jesús no dejó la oración fuera de nuestro alcance. Es para todos. Él enseñó a sus discípulos cómo orar en todo momento.

JESUS NOS DIO UN MODELO DE ORACION

Lucas 11:1-4 | Aconteció que estando Jesús orando en cierto lugar, cuando terminó, le dijo uno de Sus discípulos: «Señor, enséñanos a orar, así como Juan enseñó también a sus discípulos». ² Y Él les dijo: «Cuando oren, digan: “ Padre, santificado sea Tu nombre. Venga Tu reino. ³ -”Danos hoy el pan nuestro de cada día. ⁴ -”Y perdónanos nuestros pecados, Porque también nosotros perdonamos a todos los que nos deben. Y no nos metas en tentación”».

JESUS NOS ENSENO A ORAR CON PERSISTENCIA

Lucas 18:1-8 | Jesús les contó una parábola para enseñarles que ellos debían orar en todo tiempo, y no desfallecer: ² «Había en cierta ciudad un juez que ni temía a Dios ni respetaba a hombre alguno. ³ También había en aquella ciudad una viuda, la cual venía a él *constantemente*, diciendo: “Hágame usted justicia de mi adversario”. ⁴ Por algún tiempo el juez no quiso, pero después dijo para sí: “Aunque ni temo a Dios, ni respeto a hombre alguno, ⁵ sin embargo, porque esta viuda me molesta, le haré justicia; no sea que por venir continuamente me agote la paciencia”. ⁶ El Señor dijo: «Escuchen lo que dijo* el juez injusto. ⁷ ¿Y no hará Dios justicia a Sus escogidos, que claman a Él día y noche? ¿Se tardará mucho en responderles? ⁸ Les digo que pronto les hará justicia. No obstante, cuando el Hijo del Hombre venga, ¿hallará fe en la tierra?».

JESUS NOS ENSENO A ORAR CON FE, NO CON DUDA

Marcos 11:22–24 | Y Jesús respondió*: «Tengan fe en Dios. ²³ En verdad les digo que cualquiera que diga a este monte: “Quítate y arrójate al mar”, y no dude en su corazón, sino crea que lo que dice va a suceder, le será *concedido*. ²⁴ Por eso les digo que todas las cosas por las que oren y pidan, crean que *ya las* han recibido, y les serán *concedidas*.

JESUS NOS ENSENO A ORAR CON HUMILDAD Y SINCERIDAD

Mateo 6:5–8 | »Cuando ustedes oren, no sean como los hipócritas; porque a ellos les gusta ponerse en pie y orar en las sinagogas y en las esquinas de las calles, para ser vistos por los hombres. En verdad les digo *que ya* han recibido su recompensa. ⁶ Pero tú, cuando ores, entra en tu aposento, y cuando hayas cerrado la puerta, ora a tu Padre que está en secreto, y tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará. ⁷ »Y al orar, no usen ustedes repeticiones sin sentido, como los gentiles, porque ellos se imaginan que serán oídos por su palabrería. ⁸ Por tanto, no se hagan semejantes a ellos; porque su Padre sabe lo que ustedes necesitan antes que ustedes lo pidan.

Kent Hughes escribe en *Disciplinas de un Hombre de DIOS*: “La oración continua es la voluntad de DIOS para todo cristiano, sin excepción. Yo puedo hacerlo; tú puedes hacerlo. Empresarios, estudiantes, padres jóvenes—todos pueden hacerlo. Debemos tener un diálogo constante con DIOS.”

III. ¿CÓMO PODEMOS COMENZAR A ORAR COMO JESÚS? (APLICACIÓN PRÁCTICA)

Porque Jesús oró de esta manera, somos invitados a seguir su ejemplo de forma práctica.

ESTABLECE UN TIEMPO Y LUGAR DIARIO PARA ORAR A SOLAS.

Empieza pequeño, pero sé constante y disciplinado. Si fallas, vuelve a intentarlo.

USA EL EJEMPLO DE JESÚS PARA FORMAR TUS ORACIONES.

Deja que la Escritura guíe lo que dices, por qué oras y por quién oras.

ORA CON EL PROPÓSITO DE PASAR TIEMPO CON DIOS.

La oración no es solo para emergencias; es parte de la vida diaria.

LLEVA UN CUADERNO CON UNA LISTA DE TUS ORACIONES.

Escribir tus oraciones y ver cómo DIOS responde fortalecerá tu fe.

La oración no es algo que tenemos que hacer, sino algo que **podemos hacer** gracias a la muerte de Jesús en la cruz por nuestros pecados y a su poderosa resurrección, que nos da acceso a DIOS.

Nuestra motivación para orar no es la culpa, sino la invitación de nuestro Señor. Jesús mismo dice:

Mateo 11:28–30 | «Vengan a Mí, todos los que están cansados y cargados, y Yo los haré descansar. ²⁹ Tomen Mi yugo sobre ustedes y aprendan de Mí, que Yo soy manso y humilde de corazón, y hallarán descanso para sus almas. ³⁰ Porque Mi yugo es fácil y Mi carga ligera». Que esta semana encuentres descanso para tu alma, no tratando de esforzarte más, sino buscando **Vivir Como Jesús** por medio de la oración.