

Día de Ayuno y Oración

Recursos y Manual

La Batalla le Pertenece al Señor:

Luchando Unos por los Otros

Segundo Trimestre 2017

Sábado, 1 de abril



Preparado para los grupos de iglesia y uso individual por la Conferencia General de los Adventistas del Séptimo Día en coordinación con el comité de Reavivamiento y Reforma.

Preparado por Tamyra Horst para la iniciativa global del Día de Ayuno y Oración.

Para más información, visita www.revivalandreformation.org.

Versículos Bíblicos fueron tomados de La Santa Biblia, Nueva Versión Internacional® NVI®

Copyright © 1986, 1999, 2015 by Biblica, Inc. All rights reserved.

Contenido

| | |
|--|----|
| ¿Por qué un Día de Ayuno y Oración? | 4 |
| Ideas de Planificación Sugeridas | 5 |
| Formato del Programa Sugerido | 7 |
| Consejos para los Líderes de Oración | 8 |
| Batallando Unos por Otros (Pedidos de Oración) | 10 |
| Continúen Batallando Unos por Otros en Oración | 12 |
| Apéndice | |
| Devocional Oraciones de Lucha | 14 |
| Orando como Loco | 19 |
| ¿Por cuales cosas debo orar? | 20 |
| ¿Están sus hijos atrapados en el MUCK? | 21 |
| El Llamado Bíblico al Ayuno | 23 |
| Avance Espiritual | 28 |

¿Por qué un Día de Ayuno y Oración?

Imagina que eres un padre que está por abandonar a su hijo, conociendo que no lo volverás a ver hasta en el reino de los cielos. ¿Qué sería la cosa más importante que dirías?

Jesús tenía ese dilema cuando se estaba preparando para regresar al cielo después de su crucifixión. ¿Cuál fue el peso de sus últimas palabras a sus discípulos? Mientras leemos su última oración y consejo en Juan 15-17, descubrimos una repetición de temas: unidad, amor y la búsqueda de Dios a través de la oración. Jesús anhelaba que su incipiente iglesia se uniera en propósito, armonía y misión. Hoy, en medio de quizás una polarización sin precedentes en el mundo, nuestras naciones y nuestra iglesia; nosotros también necesitamos prestar atención al consejo de Jesús para buscar Su Espíritu y unirnos en misión. La tarea parece desalentadora e imposible en nuestra humanidad. Por tal razón, necesitamos orar como nunca antes por el milagro de la reconciliación que sólo Dios puede traer.

Te invitamos a orar “en tu armario.” Te invitamos a orar con tu familia de tu iglesia local y te invitamos a la incitativa mundial de Reavivamiento y Reforma de ayuno y oración. Quizás no elijas abstenerte totalmente de la comida. Quizás usted ayune de postres, redes sociales; o coma con moderación alimentos a base de plantas durante un tiempo.

“Ahora y en adelante, hasta el final del tiempo, el pueblo de Dios debe ser más serio, más despierto, no confiar en su propia sabiduría, sino en la sabiduría de su Líder. Deben reservar días para ayunar y orar.” (Elena G. White, *Review and Herald*, 11 de Feb. de 1904)

A medida que elijan enfocarse más profundamente en la oración, Dios los bendecirá y fortalecerá su corazón para los difíciles días que se avecinan.

Cindy Tutsch,
Comité de Reavivamiento y Reforma

Ideas de Planificación Sugeridas

- Verso clave: Santiago 5:16
- Posibles tópicos o temas de sermón para la iglesia:
Todos juntos.
La Gran Controversia y la Iglesia.
La Batalla, la Iglesia y el Pueblo de Dios.
- Historia de los niños sugerida:
Comparte la historia de Nehemías 4. Mientras las personas reconstruían los muros; los enemigos trataron de detenerlos. Así que, Nehemías hizo que el pueblo se ayudara mutuamente. Mientras algunos construían, otros protegían a los que construían. Ellos vigilaban todo el día (verso 22). Al pueblo estar esparcido tan lejos alrededor de la ciudad; ellos trazaron un plan: mientras un grupo era atacado, ellos debían sonar la trompeta y todo el pueblo se apresuraría a ayudarlos (verso 19, 20). Por consiguiente, al todos trabajar juntos y cuidar unos a otros, pudieron reconstruir los muros en 52 días y todos sus enemigos vieron que Dios estaba con ellos.

Para hacer la historia más divertida, puedes hacer que los niños construyan un muro—pero cada niño solamente puede utilizar una mano y todos tiene que trabajar en equipo. Otra alternativa, para hacerlo más realista, sería que varios niños intenten construir un muro mientras que otros niños traten de impedirle completar su tarea. Pregunta a los niños cuán difícil fue construir el muro. Después, haz que lo intenten de nuevo, pero esta vez algunos ten algunos niños vigilando para que aquellos que intenten de impedir el trabajo, no puedan llegar a los que están construyendo. Finalmente, pregunta cuán difícil fue construir con alguien ayudando. [vasos desechables son un “material de construcción” económico.]

- El tema central para el 2^{do} trimestre del Día de Ayuno y Oración es “Luchando Unos por los Otros.” Adicionalmente, ore por los pedidos de oración de la Iglesia Mundial.
- Actividad y programa sugerido para la tarde: Programe alrededor de dos horas para esta sesión, pero permite que el Espíritu Santo dirija. Muchos grupos planifican momentos de oración en la tarde.
- Devocional del Día de Ayuno y Oración: “Oraciones de Lucha.” Esto puede ser dado antes del tiempo de oración o puede ser utilizado en el sermón, si desea.
- Información adicional de ayuno y otros recursos de oración están disponibles en el apéndice.

Cosas a Tener en Cuenta con Respecto al Ayuno:

Mientras que no todo el mundo es capaz de ayunar, motiva aquellos que pueden ayunar de algo durante la mañana y la tarde de este día especial.

Posibles tipos de ayuno pueden incluir: ayuno de agua, ayuno de jugo, ayuno de Daniel, ayuno de postres/alimentos muy condimentados, ayuno de redes sociales, etc. Motiva a los miembros a orar y pedirle a Dios que tipo de ayuno él quiere que emprendan.

Mientras que el ayuno es algo que se enseña en la Biblia (vea Mateo 6:16), debemos recordar que el ayuno no es una llave mágica para la rectitud o las bendiciones, ni ninguna otra disciplina espiritual que emprendemos. No podemos ganar las bendiciones Dios o repuestas a nuestra oración a través del ayuno, así como no podemos ganar nuestra propia salvación. También, el ayuno no es un sustituto a la obediencia o la sumisión personal ni al amor de Cristo. De hecho, se nos ha dicho, "El ayuno o la oración motivada por un espíritu de justificación propia, es abominación a Dios" (Elena G. White, *El Deseado de Todas las Gentes*, pág. 246).

Sin embargo, aun si la gente escogiera no ayunar no queremos desanimarlos de ser parte de las actividades del día de oración. Recuerde, Dios conoce el corazón, y la decisión de ayunar o no ayunar (o como ayunar) debe ser entre la persona y Dios, no dictado por nadie. Todo el propósito del Día de Ayuno y Oración es poner el yo a un lado mientras intercedemos por otros. Mientras buscamos al Señor con humildad de corazón y ponemos a un lado las distracciones terrenales tendremos un marco mental más receptivo a lo que Dios quiere hacer en nuestra vida y a través de nuestras oraciones.

Como dice el Pr. Derek Morris, "¡ayunamos del mundo para poder tener un banquete con Jesús!"

Formato del Programa Sugerido

Lugar: Reúnanse en el santuario de la iglesia para comenzar este tiempo de oración.

Introducción: Luego de varios himnos, para establecer un ambiente reverente, haz que el director de cantos a dirija el himno "Tu Pueblo Jubiloso" (Nuevo Himnario Adventista #28).

Continúe con este verso: "Por eso, confiésense unos a otros sus pecados, y oren unos por otros, para que sean sanados. La oración del justo es poderosa y eficaz." (Santiago 5:16)

Oración Inicial y Bienvenida Oficial: Haz que el director del Ministerio de Oración o líder designado motive a todos al tiempo de oración. Comparta el devocional "Oraciones de Lucha" si no se ha utilizado anteriormente durante el culto. Luego, revise el tema de oración para el día de Ayuno y Oración. Encontrarás este tema en la página 10. Si es posible, puedes imprimir múltiples copias de esta sección para que las personas las tengan durante el tiempo de oración. Esto, también podría ser un buen tiempo para recordarle a las personas a que deben mantener cada oración breve, para que múltiples personas puedan orar.

Tiempo de Oración: Dos horas mínimo. Este tiempo se irá rápidamente. Muchos disfrutan pasar toda la tarde en oración. Mantén el enfoque y el énfasis en el tiempo establecido para la oración. ¡Este es el día para orar! Este tiempo se irá rápidamente.

Clausura: En los momentos finales de la oración, canten algunos himnos de alabanza, dándole gracias a Dios por lo que va hacer. Motiva a los miembros, incluso después de que haya culminado el Día de Ayuno y Oración; a que continúen orando por las personas de otros grupos de fe en su comunidad y que se pueda buscar maneras para alcanzarlos.

Concluyendo el Día de Ayuno y Oración: Ten una cena especial para romper el ayuno unidos como iglesia.

Consejos para los Líderes de Oración

Mientras que las personas son motivadas a orar múltiples veces, recuérdales la importancia de mantener su oración individual breve. Elena White escribe: "Haz breves oraciones en las reuniones, y largas oraciones cuando hablas y te comunicas con Dios en tu armario" (Elena G, White, Manuscript Releases, vol. 10, pág. 130). Así que, el tiempo de oración puede ser largo, pero las oraciones individuales no lo deben ser. Orar brevemente tiende a mantener el tiempo de oración activo y dinámico. También, une los corazones de los miembros, y evita que los adultos y niños se vuelvan inquietos.

Te exhortamos a que empieces con un tiempo dedicado a la alabanza y a la confesión antes de comenzar a interceder realmente por los temas de oración. Basado en Salmos 100:4, debemos entrar por sus puertas con acción de gracias; y basado en Salmos 66:18 e Isaías 59:1-2, si queremos que Dios escuche nuestras oraciones, ¡nuestros pecados deben ser confesados y echados a un lado!

Si comienzas con alabanza y confesión, podrías empezar el tiempo de oración de la siguiente manera: "Querido Señor, venimos ante ti con nuestros corazones llenos de alabanza. Antes de presentarte nuestras peticiones para nuestros hermanos y hermanas de otra fe, queremos tomar unos minutos solo para alabar tu nombre. Gracias por ser nuestro poderoso rey y libertador."

Después, permítes que otros oren. Si vas a dividir tu grupo para la oración, comienza este tiempo como un solo grupo. Luego se pueden separar en grupos pequeños. Cuando es tiempo de confesión, únense otra vez.

Exhortamos que primero tengan un tiempo breve para las confesiones privadas a Dios, y luego una confesión de grupo especialmente para los pecados de apatía y letargo en la búsqueda de almas para Cristo. Este tiempo de confesión puede ser seguido por el canto "Sublime Gracia."

Mientras oras por las personas, motiva a todos, con tu propio ejemplo, a orar utilizando la palabra de Dios, reclamando sus promesas. ¡Se especificó! Permite que el tiempo recorra como el Espíritu Santo quiera.

Siéntase libre de interponer, durante el tiempo de oración, himnos y canciones conocidas que correspondan con las oraciones que se están haciendo. "Como parte del servicio religioso, el canto no es menos importante que la oración" (Elena G. White, La Educación, pág. 168)

Motiva a el grupo a estar unidos en oración, clamando Mateo 18:19.

Estas son ideas para ayudar en el comienzo, ¡pero es más importante que el Espíritu Santo dirija!

Pasa la tarde orando por los miembros de tu iglesia—orando juntos por aquellos que estén presente y por los que no están allí. Coge la lista de membresía de la iglesia e imprímela. Dependiendo de cuán grande sea, podrías dividir tu grupo en pequeños grupos de oración, entregando a cada grupo pequeño varios nombres por los cuales deben orar. Si su iglesia es pequeña, ora por todos los nombres.

Puedes crear unos trozos de papel que contiene el nombre de cada miembro o familia. Puedes informar a los miembros antes de tiempo de que vas a orar por cada miembro de la iglesia y que los vas a invitar a que compartan pedidos específicos que ellos quisieran que fuesen elevados por medio de la oración. Incluye estos pedidos en los trozos de papel. Luego motiva aquellos que están en la sesión de oración a que cojan un trozo de papel y envíen una pequeña nota, tarjeta postal o correo electrónico informando que estuvieron orando específicamente por ellos.

Puede ser de gran ayuda dividir los nombres en varios grupos: miembros presentes/activos, miembros no presentes que ya no asisten debido a sus propias decisiones, miembros que no asisten a la iglesia debido a su edad/enfermedad y niños/jóvenes/jóvenes adultos. Reparte los nombres de los miembros y peticiones específicas a aquellos que estén orando o ten una canasta/envase y haz que cada guerrero de oración saque un nombre y ore por él.

Por favor recuérdale a las personas que la oración no es un tiempo de “chismes santos.” No se puede compartir las “preocupaciones” o información que no es de conocimiento público.

Culmina esta tarde de oración en unión y pasando el tiempo en acción de gracias y alabanza.

Para más consejos en el liderazgo del grupo de oración, puedes bajar Orando por Lluvia: Un Pequeño Manual para la Oración Unida en www.revivalandreformation.org

Batallando Unos por Otros

Pedidos de Oración

A. Miembros. Ore específicamente por cada miembro y persona que asiste su iglesia. Si no hay pedidos específicos, algunas áreas por las cuales puedes orar son:

- Crecimiento espiritual/relación con Dios.
- Salud
- Relaciones—matrimonio, crianza, amistades
- Finanzas
- Trabajo/escuela
- Desafíos y luchas
- Tentaciones/batalla contra el pecado
- Pasión y propósito—que cada una pueda encontrar su forma de servir a Dios.

B. Miembros Ausentes. Ore específicamente por los miembros ausentes—aquellos que ya no asisten por elección.

- Ore no solamente por las áreas mencionadas anteriormente mencionadas, pero ore específicamente por su relación con Dios y con la iglesia.
- Pide a Dios que sane cualquier herida que hayan sentido que fue infligida por la iglesia o los miembros de la iglesia.
- Ore para que Dios les dé el deseo de volver a la iglesia o a encontrar una iglesia en su nueva comunidad.

C. Iglesia. Ore para que su iglesia sea una iglesia llena de gracia y aceptación, donde cada persona, sin importar dónde esté en su viaje con Dios, se sienta bienvenida y querida.

D. Miembros Enfermos. Ore por los miembros enfermos de la iglesia. Este puede ser un tiempo muy difícil en la vida de las personas. Ellos se pueden sentir abandonados y sin propósito.

- Ore por las áreas anteriores, pero ore específicamente por su salud.
- Pide a Dios a que puedan encontrar su propósito y pasión aun con sus habilidades limitadas y a enseñarles formas en que puedan seguir sirviendo a Dios. Pide a Dios que se puedan sentir alentados de que están haciendo una diferencia, aunque no sean tan activos como lo fueron antes.
- Pide a Dios que puedan sentirse conectados a él y a la iglesia.
- Ore por ideas y oportunidades para ministrar este grupo de personas que pudieron haber sido anteriormente parte vital de la iglesia y ahora se sienten abandonados.
- Pide a Dios que escoja y levante aquellos que van a visitar y cuidar a estos miembros.

E. Jóvenes. Ore específicamente por los niños, jóvenes y jóvenes adultos de la iglesia.

- Los jóvenes están eligiendo abandonar la iglesia, pensando que no es una parte relevante de sus vidas y no es una forma para ellos hacer una diferencia (Barna).
- Mientras oras por las áreas anteriores, ore específicamente por la salvación.
- Ore para que Dios los proteja del mal—no solo físico, sino emocional, mental y especialmente espiritual también.
- Ore por una pasión y amor por Dios que no concluya.
- Ore para que experimenten una relación íntima y personal con Cristo. Ore para que la iglesia no sea solo un hábito, sino un lugar donde encuentran personas que verdaderamente se preocupan por ellos; donde encuentran la valentía y ayuda en su vida diaria y donde descubren maneras para servir a Dios con sus regalos y habilidades únicas.
- Pide a Dios que te muestre maneras en donde la iglesia está fallando o defraudando a los jóvenes. Pide que te demuestre maneras de conectar con los niños, adolescentes y jóvenes de su iglesia.

F. Líderes. Específicamente ore por los líderes de su iglesia. El enemigo trabaja arduamente para sacar a los líderes y aquellos que sirven en el ministerio.

- Ore por su protección—no solamente física, sino espiritual, emocional y mental también.
- Ore por valentía y fuerza mientras ellos enfrentan a las tentaciones.
- Ore por su relación con Dios, que siempre sea su primera prioridad y que nunca estén muy ocupados para tener tiempo con Dios, porque no pueden hacer algo sin esta conexión.
- Ore por sabiduría y discernimiento mientras lideran.
- Ore para que la iglesia sea alentadora y no crítica. Ore para que incluso, en aquellos momentos en que un líder necesita ser reprendido, se haga con mucho amor y oración.

En adición, por favor recuerde nuestras Peticiones de Oración de la Iglesia Mundial:

- Notablemente, pedimos que alcance millones de personas no convertidas en las grandes ciudades del mundo.
- Por favor ore para que Dios levante obreros: médicos misioneros, plantadores de iglesias y misioneros urbanos para alcanzar estas personas.
- Ore para que el Espíritu Santo trabaje a través de nuestros varios ministerios y servicios como la Agencia Adventista de Desarrollo y Recursos Asistenciales (ADRA), Radio Mundial Adventista (AWR), Adventist-laymen's Services and Industries (ASI) y otros, para alcanzar a los perdidos.
- Ore por un reavivamiento y reforma personal y por un sentido de misión.
- Ore por los niños que asisten nuestras escuelas y por aquellos que asisten escuelas públicas alrededor del mundo. Que puedan encontrar la valentía para defender lo que es correcto y que testifiquen la verdad.
- Ore por nuestras familias que están alrededor del mundo, que puedan ser luz en su comunidad, dando esperanza y paz a aquellos que son abusados o abandonados.

Continúen Batallando Unos por Otros en Oración

Hay algo poderoso en escuchar a otra persona orando por ti—realmente por ti y la cosas que tienen peso en tu corazón. También, es increíblemente alentador conocer que otros están orando por ti. No solo oremos unos por otros una sola vez al año. Aquí hay algunas ideas para mantener a los miembros orando el uno por el otro durante el año:

- Provee maneras en que las personas puedan compartir peticiones de oración cuando sea necesario:
 - Ten una caja de peticiones de oraciones donde los miembros pueden echar sus peticiones específicas. Entonces, asegúrese de tener personas orando por esas peticiones.
 - Incluye un formulario de pedido de oración donde las personas lo pueden llenar y lo entreguen en el plato de diezmos. Asegúrese de tener personas orando por esas peticiones.
 - Ten una página de peticiones de oración en tu página web donde las personas puedan enviar sus peticiones de oración—otra vez, asegúrese que alguien este orando por ellos.
 - Crea un grupo privado en Facebook (asegúrese que sea privado para que solo los miembros del grupo puedan acceder) donde los miembros pueden compartir sus peticiones y puedan orar por cada uno al contestarle una pequeña oración a la petición compartida.
- Crea un cuarto de oración en la iglesia que este abierto los sábados—un lugar donde las personas pueden ir y tener a alguien que ore con ellos. Establezca personal a lo largo de la mañana de sábado y por un corto tiempo después del culto. Recuérdales que alguien está disponible para orar con ellos.
- Cada semana, enfócate en una familia/pareja/soltero diferente de la iglesia por el cual orar. Motiva a las personas no solo a orar por este miembro(s) durante la semana, sino dejarle una nota, correo electrónico, mensaje de texto o una publicación Facebook también, para dejarles saber que sus oraciones han sido levantadas. Asegúrese de incluir miembros enfermos o ausentes en este programa de enfoque de la oración.
- Crea un grupo MUCK en tu iglesia—Madres Unidas en Cristo por sus Niños. Este es un grupo de madres comprometidas a orar específicamente por la salvación de sus hijos—no importando cuan menor o mayor sea. Comparta la lista de los nombres de los niños con todos los que se han comprometido a orar. Motiva a las madres a que compartan actualizaciones con el grupo regularmente.
- Comparte el recurso (en el apéndice) “Orando como Loco” con los guerreros de oración y motíuelos a continuar orando por otros.

APÉNDICE

“Oraciones de Lucha”

Devocional para el Día de Ayuno y Oración

La vida puede ser difícil.

Enfrentamos desafíos y conflictos que pueden parecer abrumadores. Finanzas. Salud. Relaciones. Batallas con el pecado y tentaciones. Soledad.

A veces nos sorprende.

Queremos que la vida sea fácil. Que las cosas funcionen. Las facturas pagadas. Buena salud. Amistades duraderas. Que nuestra pareja/hijos siempre nos ame y amen a Dios. Victoria sobre la tentación.

Parte de nuestro problema es que nos olvidamos. Olvidamos que la Gran Controversia es más que el nombre de un libro en nuestro estante. Es nuestra vida. La batalla diaria en la que vivimos.

La biblia nos advierte. Jesús les dijo a sus discípulos que “el ladrón no viene más que a robar, matar y destruir” (Juan 10:10). Tendemos a obviar esa parte del verso y vamos rápidamente a “yo he venido para que tengan vida, y la tengan en abundancia.” Queremos esa vida abundante. No queremos pensar que tenemos un enemigo que está constantemente y persistentemente destruyéndonos (1 Pedro 5:8).

Mientras Nehemías y los judíos comenzaron a reconstruir la muralla de Jerusalén, ellos probablemente esperaban completar la tarea, que le fuera bien, que fuera fácil; y ver otra vez las murallas protegiendo la ciudad.

Pero eso no fue lo que sucedió.

Tan pronto comenzaron a trabajar en la muralla, sus enemigos se enojaron. “Cuando Sambalat se enteró de que estábamos reconstruyendo la muralla, se disgustó muchísimo y se burló de los judíos” (Nehemías 4:1). Los ataques a los judíos de parte de Sambalat, son algunos de los mismos ataques que enfrentamos hoy en día, mientras atentamos vivir la vida que Dios hizo para nosotros y hacer lo que nos ha llamado.

“¿Qué están haciendo estos miserables judíos? ¿Creen que se les va a dejar que reconstruyan y que vuelvan a ofrecer sacrificios? ¿Piensan acaso terminar en un solo día?” (verso 2).

Ataque #1: No eres lo suficiente.

Sambalat cuestiono la habilidad de los judíos de completar la tarea. Nuestro enemigo hace lo mismo. Nos tienta a creer que no somos lo suficiente. Quiere que creamos que no podemos, para que no lo hagamos. No podemos alcanzar lo que Dios nos ha llamado a hacer. No podemos resistir la tentación. No podemos compartir con otros acerca de Cristo.

Pero Sambalat no termino ahí. “¡Hasta una zorra, si se sube a ese montón de piedras, lo echa abajo!” (verso 3).

Ataque #2: No va a funcionar

Luego Sambalat sugirió que sus intentos de reconstruir eran inútiles porque nada de lo que hicieran resultaría al final. Aun un zorro sería capaz de derrumbar sus murallas. El mensaje; no tienes lo que se necesita y lo que hagas no funcionará. ¿Suena familiar? Nuestro enemigo intenta desanimarnos al convencernos que nada funcionará. Carece de sentido. Podemos intentar e intentar, pero no haremos ninguna diferencia duradera.

Las palabras de Sambalat no tuvieron mucho impacto entre los judíos. “Edificamos, pues, el muro, y toda la muralla fue terminada hasta la mitad de su altura, porque el pueblo tuvo ánimo para trabajar” (verso 6). El pueblo se enfocó en su tarea e ignoró los ataques de Sambalat. ¿Cómo fueron capaces de continuar construyendo y creyendo que Dios los ayudaría a construir el muro? Ellos oraron. Ellos le contaron a Dios acerca de sus enemigos y pidieron a Dios que se encargara de ellos (versos 4,5). Note que oraron juntos, “Oye, oh Dios nuestro, que somos objeto de su menosprecio...” estaban juntos en esto y orarían juntos contra el enemigo. Cuando los enemigos que el trabajo estaba progresando y los muros estaban siendo restaurados “se encolerizaron mucho; y conspiraron todos a una para venir a atacar a Jerusalén y hacerle daño” (versos 7,8).

Ataque #3: Abrumarlos

¿Ha sentido alguna vez que todo conspira contra usted? ¿Cómo que todo lo que podría salir mal está saliendo mal? ¿Ha enfrentado tantas batallas de una sola vez que no sabe cuál pelear primero? Como a Sambalat, Tobías y los demás, a nuestro enemigo le fascina abrumarnos con lo que parece ser más de lo que podamos manejar.

Los judíos una vez más se vuelven a Dios. “Entonces oramos a nuestro Dios, y por causa de ellos pusimos guarda contra ellos de día y de noche” (verso 9) tenían personas de guardia día y noche. Nosotros también podemos persistir en oración contra el enemigo día y noche.

El enemigo es implacable. Si él no puede sacarte de una manera, él intentará otra. Los adversarios de los judíos no se rindieron. Ellos intentaron otra táctica. “Y nuestros enemigos dijeron: No sepan, ni vean, hasta que entremos en medio de ellos y los matemos, y hagamos cesar la obra” (verso 11).

Ataque #4: Hazlo sutil

No lo verían venir. No lo reconocerían como un ataque. A nuestro enemigo le encanta mucho hacer esto. El ataca sutilmente para que no lo reconozcamos como el enemigo. El no lleva suavemente a tomar pequeñas decisiones que nos alejan de Dios – pero de primera intención no nos damos cuenta. Él causa que creamos cosas acerca de nosotros mismos y acerca de quiénes somos que no son ciertas – pero se sienten como ciertas. Y el también sutilmente nos miente acerca de Dios, acerca de Su amor y perdón, acerca de su gracia y salvación, de que nos hace dudar de Dios y de su bondad.

Pero no solo eran sus enemigos los que atacaron a los judíos. También estaban haciendo la reconstrucción difícil el uno para el otro. Muchos estaban luchando para poner comida sobre

sus mesas y pagar el dinero que habían tomado prestado de los líderes para poder ser libres. Estos líderes estaban demandando “usura” (Nehemías 5:7). Ellos prestaron dinero a aquellos que venían de la cautividad, tomando ventajas de su necesidad mientras se enriquecían a ellos mismos. Los cautivos que regresaron estaban luchando para poder subsistir y reconstruir el muro y sus vidas – y los líderes lo estaban haciendo aún más difícil.

Ataque #5: Guerra amistosa

No es solo ataques enemigos los que paralizan nuestros corazones. Muchas veces los ataques de parte de amigos hieren aún más. Crítica. Emitir juicio. Malos entendidos. Traición. Las heridas de parte de un amigo cortan profundamente.

Nehemías se enojó mucho cuando descubrió lo que estaba pasando. El inmediatamente reprendió a los líderes: “Nosotros según nuestras posibilidades rescatamos a nuestros hermanos judíos que habían sido vendidos a las naciones; ¿y vosotros vendéis aun a vuestros hermanos, y serán vendidos a nosotros?” (verso 8).

Las palabras de Nehemías silenciaron a los líderes. El los desafió a temer a Dios y restaurar todo a los judíos junto a la porción de interés que les había cargado. Y así lo hicieron.

A pesar de todos los ataques, los judíos terminaron la reconstrucción del muro en solo 52 días. “Y cuando lo oyeron todos nuestros enemigos, temieron todas las naciones que estaban alrededor de nosotros, y se sintieron humillados, y conocieron que por nuestro Dios había sido hecha esta obra” (Nehemías 6:16).

¿Cómo pudieron lograr tanto en tan poco tiempo a pesar de obstáculos tan grandes? Ellos pelearon el uno por el otro.

Plan de batalla #1: Pelea por tu familia

El primer paso en el plan de batalla de Nehemías tenía familias trabajando juntas y protegiéndose una a la otra. “Entonces por las partes bajas del lugar, detrás del muro, y en los sitios abiertos, puse al pueblo por familias, con sus espadas, con sus lanzas y con sus arcos... No temáis delante de ellos; acordaos del Señor, grande y temible, y pelead por vuestros hermanos, por vuestros hijos y por vuestras hijas, por vuestras mujeres y por vuestras casas” (Nehemías 4:13,14).

Nuestro primer plan de batalla, antes que cualquier cosa, debe ser orar y pelear por nuestra familia. Nuestros hijos. Nuestras hijas. Nuestros conyugues. Aquellos que viven en nuestros hogares.

Plan de batalla #2: Pelear por el otro

Luego, Nehemías asignó a la mitad del pueblo a trabajar en la reconstrucción del muro y a la otra mitad a protegerlos. “Desde aquel día la mitad de mis siervos trabajaba en la obra, y la otra mitad tenía lanzas, escudos, arcos y corazas” (verso 16).

Imagine como cambiarían nuestras iglesias si trabajáramos juntos así. Las personas orando por aquellos que están trabajando y sirviendo a Dios. La gente orando por los maestros de Escuela Sabática mientras estos dan sus clases. La gente orando por aquellos que salen a dar estudios bíblicos. Un grupo de oración luchando por aquellos que asisten a campañas evangelísticas y orando por poder y autoridad sobre aquellos que las están dirigiendo. Guerreros de oración

constante y persistentemente orando por el pastor y los líderes de iglesia. Los miembros orando los unos por los otros a través de la semana.

Nehemías también reconocía la necesidad de los líderes de orar por el pueblo.

Plan de batalla #3: Líderes de oración

“Y detrás de ellos estaban los jefes de toda la casa de Judá” (verso 16). Los líderes apoyaron a los constructores y los protectores estando detrás de ellos, peleando por ellos y con ellos. Anteriormente en el Antiguo Testamento, Samuel también reconoció que él tenía una responsabilidad de orar por aquellos que Dios había colocado bajo su cuidado. Él consideraba un pecado el no hacerlo. “Así que, lejos sea de mí que peque yo contra Jehová cesando de rogar por vosotros; antes os instruiré en el camino bueno y recto” (1 Samuel 12:23). Como líderes, tenemos una responsabilidad de orar por aquellos a los cuales Dios nos ha enviado a liderar.

Nehemías también se aseguró de que cada persona estuviera armada y lista para la batalla.

Plan de batalla #4: Cree que hay un enemigo y esté listo para la batalla

“Los que edificaban en el muro, los que acarreaban, y los que cargaban, con una mano trabajaban en la obra, y en la otra tenían la espada. Porque los que edificaban, cada uno tenía su espada ceñida a sus lomos, y así edificaban” (Nehemías 4:17,18). Ellos trabajaron, conscientes de que había un enemigo empeñado en destruirlos. Y trabajaron en alerta, preparados y listos para la batalla.

Dios nos anima a hacer lo mismo. “Sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón” (Proverbios 4:23). Pedro escribe, “Sed sobrios, y velad; porque vuestro adversario el diablo, como león rugiente, anda alrededor buscando a quien devorar” (1 Pedro 5:8).

Así que el pueblo trabajó. Peleando por sus familias. Peleando por el otro. Los líderes estaban detrás de ellos. Y ellos estaban preparados y alertas y vigilando. Ellos sabían que tenían un enemigo y estaban pendientes a sus ataques. Pero Nehemías también reconocía que el pueblo podía pelear mejor cuando peleaban todos juntos.

Plan de batalla #5: Reúnase a pelear el uno por el otro cuando estalla la batalla

“Y dije a los nobles, y a los oficiales y al resto del pueblo: La obra es grande y extensa, y nosotros estamos apartados en el muro, lejos unos de otros. En el lugar donde oyereis el sonido de la trompeta, reuníos allí con nosotros; nuestro Dios peleará por nosotros” (Nehemías 4:19-20). Cuando un grupo o una persona eran atacados, la trompeta sonaría y todos dejarían lo que estaban haciendo y reunirse todos a pelear.

Muchos de nosotros tratamos de ir solos cuando peleamos alguna batalla. No dejamos que otras personas conozcan. No pedimos oración. Ni siquiera admitimos que estamos luchando. Sonreímos y decimos que estamos bien aun cuando no lo estamos. Muchas veces, asumimos que a todos los demás les va todo bien. Nosotros somos los únicos que estamos luchando. Que nadie más pierda las batallas contra la tentación. Nadie más tiende un matrimonio que apenas cuelga de un hilo. Nadie más se siente fracasado como padre. Todos los demás tienen una vida de oración dinámica y ama estudiar la Biblia – nosotros somos los únicos que luchamos por estar conectados a Dios quien parece no contestar nuestras oraciones.

Ese no es el plan de batalla de Dios.

“Por lo cual, animaos unos a otros, y edificaos unos a otros, así como lo hacéis” (1 Tesalonicenses 5:11).

“Confesaos vuestras ofensas unos a otros, y orad unos por otros, para que seáis sanados. La oración eficaz del justo puede mucho” (Santiago 5:16)

“Otra vez os digo, que, si dos de vosotros se pusieren de acuerdo en la tierra acerca de cualquiera cosa que pidieren, les será hecho por mi Padre que está en los cielos” (Mateo 18:19). Dios anhela vernos uniéndonos honestamente, sonando la “trompeta” cuando necesitamos que otros peleen por nosotros. Peleando el uno por el otro.

Era este plan de batalla que hizo posible que los judíos no solo terminaran la reconstrucción del muro en 52 días, sino que también mostró cuán poderoso es Dios. “Y cuando lo oyeron todos nuestros enemigos, temieron todas las naciones que estaban alrededor de nosotros, y se sintieron humillados, y conocieron que por nuestro Dios había sido hecha esta obra” (Nehemías 6:16).

Posiblemente no estemos reconstruyendo un muro, pero estamos llamados a reconstruir vidas. Nuestras vidas. La vida de aquellos a los cuales amamos. Y la vida de aquellos en nuestra comunidad. Dios nos ha llamado a pelear el uno por el otro y por aquellos que todavía no han comprometido sus vidas con Él. Enfrentamos muchas de las mismas batallas que enfrentaron los judíos. Podemos pelear esas batallas juntos y completar el trabajo que Dios nos ha dado para hacer, mientras también mostramos al mundo cuán grandioso es nuestro Dios.

Se necesitan Nehemías en la iglesia de nuestros días. No solamente hombres que puedan predicar y orar, sino hombres cuyas oraciones y sermones estén imbuidos de un propósito firme...El éxito que acompañó los esfuerzos de Nehemías muestra lo que pueden lograr la oración, la fe y la acción sabia y enérgica y vehemente” (Servicio cristiano, p. 221).

Resumen - Solo para recapitular

Mientras el pueblo se reunió para reconstruir el muro, sus enemigos también se unieron en un intento de detenerlos:

- Nehemías empatizó con el pueblo y los señaló hacia Dios.
- El enemigo no quería ver al pueblo cumplir lo que Dios los llamó a hacer.
- Nehemías armó al pueblo, los puso en grupos, los llamó a la unidad.
- Al trabajar juntos y protegerse uno al otro, el trabajo se completó.

Nosotros también tenemos un enemigo que quiere impedir que seamos el pueblo que Dios nos creó para ser y hacer el trabajo que él nos creó para hacer. Pero Dios nos llama también a:

- Pelear por nuestras en oración.
- Pelear el uno por el otro en oración.
- Orar por aquellos que Dios ha llamado para ser líderes.
- Creer que estamos viviendo en una batalla y estar preparados y alertas para los ataques del enemigo.
- Unirnos en oración.

Orando como Loco

Que dice la Biblia

Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús. Filipenses 4:6,7

Orad sin cesar. 1 Tesalonicenses 5:17

Así que, lejos sea de mí que peque yo contra Jehová cesando de rogar por vosotros. 1 Samuel 12:23

Pasos para Orar como Loco

1. Conéctate con Dios.
2. Cree la batalla.
3. Cree que Dios contesta.
4. Cree en las promesas.
5. Sé agradecido.
6. Sé persistente.
7. Sé radical.

Como lo vivimos

1. Ore con otros
 - Pide a Dios que te recuerde orar por ellos
 - Pregúntale acerca de que debes orar - ¿cómo oro por ellos/por mí; qué quieres?
2. Ore continuamente
 - En momentos disponibles en la vida
 - Al conducir
 - Cuando despierta de noche y no puede dormir
3. Ore las Escrituras
 - Registra las oraciones en tu Biblia.
 - Márquelas y póngales fecha.
 - Haga un diario.

La oración no es una vara mágica. No hay palabras "correctas" que harán que Dios finalmente conteste. Es un viaje de confianza y de creer. La oración cambiará las cosas. Especialmente a ti.

¿Por cuales cosas debo orar?

Por esta causa doblo mis rodillas ante el Padre de nuestro Señor Jesucristo, de quien toma nombre toda familia en los cielos y en la tierra, para que os dé, conforme a las riquezas de su gloria, el ser fortalecidos con poder en el hombre interior por su Espíritu; para que habite Cristo por la fe en vuestros corazones, a fin de que, arraigados y cimentados en amor, seáis plenamente capaces de comprender con todos los santos cuál sea la anchura, la longitud, la profundidad y la altura, y de conocer el amor de Cristo, que excede a todo conocimiento, para que seáis llenos de toda la plenitud de Dios. Efesios 3:14-19

1. Caminata espiritual
 - Una caminata real que sea animada
 - Para experimentar a Dios
 - Para comprender el amor de Dios
 - Fruto del Espíritu (Gálatas 5:22,23)
 - El favor de Dios (1 Crónicas 4:9-11)
2. Relaciones
 - Amigos
 - Jefes y compañeros de trabajo
 - Profesores y compañeros de clases (escuela e iglesia)
 - Enemigos/bullies, relaciones difíciles
 - Conyugue o novio o novio
 - Padres/hijos
3. Personal
 - Propósito y pasión
 - Sabiduría, entendimientos, y grandeza de corazón (1 Reyes 3:9; 2 Crónicas 1:10; Colosenses 1:9,10)
 - Carácter
 - Pecado y tentación
 - Perdón
 - Salud
 - Luchas y desafíos
4. Cuando orando por otros...
 - Ore con ellos
 - Envíeles oraciones por correo electrónico
 - Envíeles oraciones en notas y tarjetas
 - Ore con ellos por teléfono
 - Dele seguimiento y pregunte que ha estado haciendo Dios

¿Están sus hijos atrapados en el MUCK?

Hay tantas cosas en el mundo de hoy que impactan nuestros hijos: redes sociales. TV. Radio. Video juegos. Revistas. Sus pares. Música.

Hay tantas tentaciones que los alejan de Dios: Alcohol. Sexo. Drogas. Fumar. La búsqueda de ser delgada y hermosa. El deseo de ser "cool" y popular.

Anhelamos que nuestros hijos conozcan verdaderamente a Dios. Que tengan una relación íntima y apasionada con Él.

Pero a menudo quedan atrapados en el estiércol y lodo de este mundo.

Permitamos que estén atrapados en un nuevo MUCK (acrónimo en inglés). Recuerde que MUCK es estiércol, pero el acrónimo se refiere a algo diferente.

En inglés, **M**others **U**nited in **C**hrist for **K**ids. En español, Madres unidas en Cristo por los hijos.

¿Qué es MUCK?

Un grupo de madres comprometidas en orar por sus hijos y los hijos de otras madres. Orando específicamente por la salvación de ellos y su relación con Cristo.

Pueden ser niños pequeños que están creciendo en el Señor. Puede ser jóvenes que están decidiendo que hacer con Dios. O hijos adultos que se han apartado del camino.

MUCK se enfoca en orar por estos hijos regularmente, confiando en que Dios hará lo que se necesita para traerlos a una relación real con Él.

¿Cómo conseguimos que nuestros hijos estén en la lista?

Al comprometerse a orar por la lista. Por todos los niños. Regularmente. Puede ser diariamente. O semanalmente. Pero regularmente.

Regístrate hoy

Se te enviará una lista por correo electrónico. Esperamos compartir las respuestas a las oraciones mientras escuchamos acerca de ellos. Y actualizar la lista periódicamente.

Juntos podemos hacer la diferencia.

¡Sí, quiero mis hijos atrapado en MUCK!

Nombre _____

Dirección _____

Ciudad/Estado/Zip _____

Teléfono _____ Correo electrónico _____

Nombres y edades de los niños:

Note: Solamente estaremos orando por su salvación y relación con Dios.

Mediante esta hoja, te estas comprometiendo a orar regularmente por los niños en esta lista.
¿Cuán a menudo te comprometes a orar?

Diariamente Semanalmente Otro: _____

Enviar a: Inserte el nombre y la información de contacto de su Coordinador MUCK aquí.

El Llamado Bíblico al Ayuno

En la Biblia, el ayuno no es una opción. Está demostrado. Mateo 6:17 no dice, “Si ayunas,” más bien dice “Cuando ayunas.” El ayuno siempre ha sido parte del estilo de vida de los creyentes, así como el orar y el estudio de la Biblia. De hecho, cada personaje principal en la Biblia ayunó. E incluso ahora Jesús está ayunando: el prometió que no tomaría el jugo de la vid nuevamente hasta que estemos todos juntos en el cielo (vea Mateo 26:29).

¿Has pensado alguna vez acerca del ayuno que Jesús está guardando para ti y para mí?

Si estudias todos los ayunos en la Biblia, encontrarás que cada vez que el pueblo de Dios oró y ayunó, Dios trabajaba poderosamente en su favor. Vemos el patrón desde liberación en la batalla contra sus enemigos, de liberación supernatural de la cárcel, del derramamiento del Espíritu Santo en Pentecostés, y así sucesivamente. Y este patrón se repite a través de toda la historia cristiana.

Hudson Taylor una vez dijo, “Posiblemente el mayor obstáculo a nuestro trabajo es nuestra fuerza imaginada; Y en el ayuno aprendemos qué criaturas pobres y débiles somos – dependiendo de una comida de carne por la poca fuerza que podemos aprender” (J. Hudson Taylor, ed., *China’s Millions*, 1887).

Por supuesto, en los tiempos bíblicos el ayuno no era meramente negación de la comida. Era tiempo de evaluar el corazón al penitente buscar la bendición de Dios o la liberación en alguna situación.

La inspiración nos anima a: “Los hombres necesitan pensar menos en lo que comerán y beberán, en el alimento temporal, y mucho más con respecto al alimento celestial, que dará tono y vitalidad a toda la experiencia religiosa” (consejos sobre régimen alimenticio, p. 106).

¡Si el ayuno no es combinado con tiempo adicional con la Palabra de Dios y buscando a Dios en oración, es mejor terminar el ayuno! Sin embargo, el verdadero ayuno bíblico no tiene que ver con hacer dieta, ni es acerca de actitudes de justicia propia para impresionar a otros acerca de nuestra piedad.

Hablando acerca del tipo de ayuno externo que practicaban los hipócritas, un comentarista escribe,

¿A menudo no sentimos (aun hoy) que hay algo meritorio en las mismas inconveniencias que sufrimos en nuestros actos de abnegación? ...[Sin embargo,] el dolor e inconveniencia que podamos sufrir por el más riguroso ayuno no son meritorios a la vista de Dios. No es a lo que apunta al nombrar el ayuno. El apunta hacia la justicia, la verdad, la benevolencia, la santidad (Isaías 58:6,7); y Él estima el acto del ayuno de

tener el valor de solo guiarnos a reflexionar en nuestras faltas y en enmendar nuestras vidas (Albert Barnes, Notes on the Bible [1834] on Isaiah 58:5).

Es importante recordar que no podemos ganar la bendición o las respuestas de Dios al orar y ayunar así como no puedo ganar mi propia salvación. El ayuno es un sustituto para la obediencia o la rendición personal. Sin embargo, es un medio de limpiar el corazón de distracciones y ayudarnos tener un cuadro mental más receptivo a lo que Dios quiere hacer en nuestras vidas y a través de la oración. Y se nos ha prometido, "Los ángeles de Dios se acercan a los que con humildad de corazón buscan la dirección divina" Palabras de vida del gran Maestro, p. 39.

Hablando a los primeros adventistas, Elena de White escribe, "Es nuestro privilegio recibir más del Espíritu de Dios, mientras nos involucramos en el ayuno y la oración ferviente." De hecho, ella correlaciona el ayuno y la oración con la habilidad de presentar más claramente las verdades de la Palabra de Dios a los inconversos.

Continuando ella escribe, "Necesitas aceptar las promesas y seguridad de Dios y caminar en ellos por fe. Necesitas aprender como presentar las verdades de Dios a aquellos a tu alrededor en todas en toda su fuerza vivificante y en todo su ánimo, que los inconversos puedan sentir la influencia del Espíritu de Dios en sus corazones y en sus mentes y carácter" (The Review and Herald, enero 13,1910).

En el libro, *Mighty Prevailing Prayer* (Poderosa oración prevaleciente), Wesley Duewel escribe lo siguiente:

Los grandes líderes de la Reforma, en su guerra espiritual para restaurar la pureza de la iglesia, naturalmente hicieron gran uso de los medios bíblicos del ayuno. Martin Lutero no solo mantuvo la disciplina espiritual de ayunar una vez por semana, pero ayunaba adicionalmente con las tres horas de oración diaria que a menudo era criticado de ayunar demasiado. Pero el bendijo toda la iglesia e impactó al mundo para Dios por sus oraciones, ayuno y santa audacia... se llamó a Juan Calvino como uno que practicaba el ayuno de forma empedernida (habitual) – y vivió para ver el poder de Dios barrer Ginebra. Los Moravos ayunaban, así como los Husitas, valdenses, hugonotes, y covenantos escoceses. Excepto por la oración prevaleciente que incluía ayuno, no tendríamos Reforma y ningún gran despertar a través de los siglos (p. 181).

A través de la Biblia vemos muchos ejemplos del pueblo de Dios ayunando: por sabiduría (Daniel 1; Hechos 14:23), por liberación (Ester 4:16; 2 Crónicas 20:3), cuando comienzan en el ministerio (Mateo 4), cuando se busca reavivamiento espiritual (Nehemías 9:1; Joel 1:14; Jonás 3:5), cuando buscando victoria sobre la opresión demoniaca (Mateo 17:21), y mucho más.

Elena de White también escribió un número de razones de por qué y cuándo debemos considerar ayunar. Considere lo siguiente:

- Debemos ayunar cuando buscamos la verdad en las Escrituras para que nuestro entendimiento sea claro.

- Debemos ayunar cuando se busca la sabiduría divina que Dios ha prometido.
- Debemos ayunar cuando buscando la dirección de Dios en hacer planes importantes.
- Debemos ayunar cuando dedicando nuestros talentos al servicio de Dios.
- Debemos ayunar cuando requerimos la ayuda de Dios en tiempos de crisis.
- Debemos ayunar cuando contendemos con opresión demoniaca.
- Debemos ayunar cuando se busca que Dios envíe mas obreros a la viña.
- Debemos ayunar por unidad entre los miembros de iglesia.
- Debemos ayunar cuando se busca limpieza de corazón y reavivamiento espiritual.
- Debemos ayunar cuando se busca vencer la tentación espiritual.
- Debemos ayunar cuando se busca desarrollar un apetito por alimento más simple.
- Debemos ayunar cuando se busca conquistar una enfermedad (solo uno o dos comidas).
- Debemos ayunar sobre nuestro celo decadente y languidecimiento espiritual.
- Debemos ayunar mientras buscamos caminar más profundamente con Dios en los últimos días.
- Debemos ayunar cuando buscamos ver a los perdidos siendo conducidos hacia el reino.

Además de ayunar cuando surgen problemas específicos hay un ayuno avanzado que podemos considerar. Esto fue lo que Cristo hizo en el desierto por 40 días antes de comenzar Su ministerio. Esto es lo que debemos hacer antes de tomar grandes decisiones, antes de seguir nuestro trabajo, como queremos asegurarnos de que tenemos la bendición de Dios sobre nuestras vidas.

El ayuno y la oración debe ir de la mano. La oración es el medio por el cual nos aferramos a las cosas invisibles de Dios, mientras que por medio del ayuno nosotros soltamos y descartamos las cosas visibles que somos propensos a depender de ellos. Al final, la meta del verdadero ayuno debe ser el cumplimiento de Isaías 58. Este es el ayuno al cual Dios nos está llamando.

El verdadero ayuno no es una sencilla práctica ritual. La Escritura describe así el ayuno que Dios ha escogido: "Desatar las ligaduras de impiedad, deshacer los haces de opresión, y dejar ir libres a los quebrantados, y que rompáis todo yugo;" que "derramares tu alma al hambriento, y saciares el alma afligida."⁵ En estas palabras se presenta el espíritu y el carácter de la obra de Cristo. Toda su vida fue un sacrificio de sí mismo por la salvación del mundo. Ora ayunase en el desierto de la tentación, ora comiese con los publicanos en el banquete de Mateo, estaba dando su vida para la redención de los perdidos. El verdadero espíritu de devoción no se manifiesta en ociosos lamentos, ni en la mera humillación corporal y los múltiples sacrificios, sino en la entrega del yo a un servicio voluntario a Dios y al hombre. (Elena G. White, *El Deseado de Todas las Gentes*, pág. 278)

El Ayuno de Daniel

El ayuno de Daniel está basado en las experiencias del profeta Daniel en la Biblia. Aunque no sepamos el menú completo de Daniel, se nos informa algunas cosas. En Daniel 1, Daniel escogió no comer de la comida real que se le estaba sirviendo, y solo comió vegetales y tomó agua. En otra ocasión (en Daniel 10:2,3), él se privó la elección de comida, carne y vino, mientras buscaba al Señor a través de la oración. La mayoría de los comentarios bíblicos creen que “la elección de comida” pudiera ser el pan y los dulces.

Podrás encontrar alguna variación en los guías específicos para el Ayuno de Daniel de hoy en día, en el pensamiento de las personas de que debes o no debes comer. Pero nuestro consejo es, no se preocupes por los detalles. Manténlo simple. La parte más importante del ayuno no es necesariamente que está en tu plato, pero lo que está pasando en tu corazón.

Elena White escribe, “Desde ahora y hasta el fin del tiempo, el pueblo de Dios, deberá ser más fervientes, más despiertos, no confiando en su propia sabiduría, sino en la sabiduría de su Líder. Deben apartar días para el ayuno y la oración. La abstinencia total de alimento no es requerida, pero deben comer escasamente del alimento más simple” (*The Review and Herald*, Feb. 11, 1904).

La intención del Ayuno de Daniel de hoy en día, no es duplicar exactamente lo que Daniel hizo, sino más bien el espíritu en que lo hizo. La pasión de Daniel para el Señor le causó hambre y sed por más alimento espiritual que por el alimento físico, el cual debe ser el deseo de cualquiera que escoge participar en este tipo de ayuno.

Con esto en mente, aquí hay algunas guías generales.

Guías de Ayuno

Es importante no obsesionarse en que debo comer o que no debo comer. De nuevo, recuerda que la parte más importante del ayuno es lo que está ocurriendo en nuestros corazones. Nos negamos físicamente, para que podamos buscar al Señor con menos distracciones y con más claridad en la mente. Ayunamos, porque deseamos acercarnos más a él. Nuestro ayuno particular puede parecer un poco diferente del ayuno de otra persona, pero eso está bien. Algunas personas podrían elegir ser más estrictos que otros en su elección de comida, sin embargo, eso no los hace más espirituales o más santos. Eso solo significa que han sido guiados a hacer algo diferente. Por lo tanto, estas guías acerca de la comida están destinadas a ser solo eso—una guía. Ellas son dadas para ayudar a crear unos límites saludables para el ayuno. Pero en última instancia, la decisión en cómo y de que debemos ayunar, debe ser entre nosotros y Dios.

Lista de Comida para el Ayuno de Daniel Moderno

- Frutas: congeladas, secas, jugos o enlatadas.
- Vegetales: frescos, congelados, secos, jugos o enlatados.

- Granos integrales: amaranto, cebada, arroz integral, avena, quinua, mijo y trigo integral.
- Nueces y Semillas: almendras, anacardos, nueces de macadamia, cacahuetes, pacanas, piñones, nueces, semillas de calabaza, semillas de sésamo y semillas de girasol; leche de almendras sin azúcar; mantequillas de frutos secos.
- Legumbres: enlatadas o secas: frijoles negros, guisantes de ojos negros, frijoles de cannellini, garbanzos, frijoles del norte, lentejas, frijoles pintos y guisantes secos.
- Aceites de Calidad: aguacate, coco, semilla de uva, oliva, maní, sésamo, y nuez.
- Bebidas: agua destilada, agua filtrada, agua de manantial o té de hierbas.
- Otros: leche de almendras no endulzada, leche de coco, leche de arroz o leche de soya; hierbas especias; sal; copos de coco sin azúcar; condimentos; Aminos Líquidos de Bragg; productos de soya; y tofu.

Comidas que se deben Evitar en el Ayuno de Daniel

- Toda carne y producto animal.
- Todos los productos lácteos: mantequilla, queso, crema, huevos, leche, etc.
- Todos endulzantes: néctar de agave, endulzantes artificiales, jugo de caña, miel, melaza, azúcar en bruto o cruda, jarabes, stevia, azúcar, etc.
- Todo pan con levadura y la levadura: productos horneados y pan de Ezequiel (si contiene levadura y miel).
- Todos los productos de alimentos refinados y procesados: saborizantes artificiales, productos químicos, aditivos alimentarios, conservantes, harina blanca, arroz blanco, etc.
- Todas las comidas fritas: papitas a base de maíz, papas fritas, papitas a base de papas, etc.
- Todas las grasas solidas: margarina, manteca, etc.
- Bebidas: bebidas carbonatadas, café, bebidas energizantes y té regular.

Para más inspiración en el ayuno, le recomiendo leer el capítulo "Ayuno" en la compilación *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio* por Elena G. White.

Recuerda que el ayuno para una oración más efectiva y un avance espiritual no se trata de dominar el método, sino tener un cambio en nuestro corazón. Solo cuando escuchamos los impulsos del Espíritu Santo y le permitimos que nos lleve a una rendición más profunda, nuestro ayuno será verdaderamente efectivo.

—Melody Mason
 Coordinadora de United Prayer
 Sede Mundial de la Conferencia General

Avance Espiritual

por Janet Page

¿Te gustaría que tu vida espiritual cobrara vida? ¿Desarrollar una pasión más profunda para Dios? ¿Ser capaz de discernir la voluntad de Dios para tu vida? ¿Ver a Dios moverse de una manera poderosa en su vida, su familia, su iglesia y su comunidad? ¿Tener una comprensión más profunda de la Escritura? ¿Sentirse mejor y con más energía? ¿Ser más feliz y lleno de la alegría y la paz de Dios?

¡Intenta Ayunar y Orar!

No se asuste y por favor no deje de leer. Es realmente cierto. El ayuno cambiara tu vida y la vida de aquellos por los cuales has orado.

No tienes que abstenerse de la comida para ayunar. Puedes hacer lo siguiente:

- Dejar los postres.
- Comer comidas simples como las frutas, vegetales y el pan.
- Omitir el almuerzo o la cena (utilice este tiempo para orar).
- Dejar de comer entre las comidas.
- Haz una dieta de jugos de frutas o vegetales, uno, dos o tres días (consulte con su médico de antemano).
- Omite la televisión, videos, computadoras, libros o la radio (utilice ese tiempo para la oración).

- Comer comidas simples.
- Obtener un mapa de su comunidad y hacer que los niños se unan a orar por las calles.
- Caminata de oración por el vecindario.
- Orar juntos: un tópico a la vez; que sea breve; repitiendo la secuencia.

¿Por qué ayunar?

Porque el Señor quiere que ayunemos. “De ahora en adelante hasta el fin del tiempo, los hijos de Dios debieran ser más fervientes y más despiertos, y no confiar en su propia sabiduría, sino en la sabiduría de su Caudillo. Ellos debieran dedicar días especiales al ayuno y la oración. No es necesario que se abstengan de alimento, pero debieran comer con moderación alimentos sencillos” (Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, pág. 223).

Ayuna solo como Dios te ha dicho. Al pasar tiempo con Dios, pídale que te dé el deseo de ayunar y te muestre cuándo, cuánto tiempo y qué tipo de ayuno hacer.

“Para ciertas cosas, el ayuno y la oración son recomendados y apropiados. En la mano de Dios son un medio de limpiar el corazón y de fomentar la buena disposición. Obtenemos respuesta a nuestras oraciones porque humillamos nuestras almas delante de Dios” (Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, pág. 223)

El ayuno es...

- Una actitud del corazón en donde interrumpimos nuestra vida para orar por una causa o asunto específico.
- Una herramienta que puede ser utilizada para glorificar a Dios y darse cuenta de las contestaciones a nuestras oraciones.
- Una manera en la que podemos adorar al Señor y someternos en humildad a Él.

JANET PAGE, ministra asociada de la Conferencia General para Shepherdess International y Ministerio de Oración; es apasionada por conocer a Jesús, alcanzar personas para El y la oración. Como coordinadora de Oración, Shepherdess y Ministerio de la Mujer para las conferencias de Pensilvania y California Central en Norte América, Janet ha visto como Dios ha cambiado vidas milagrosamente cuando su pueblo se une en oración. A menudo, oradora de retiros; ama compartir sus tópicos favoritos—Jesús y pasar tiempo con El. También, viaja con su esposo, Jerry, dar charlas en eventos de liderazgo alrededor del mundo. Tiene dos hijos, dos nueras y dos nietos pequeños.

Para más estudio, lee Isaías 58 y "Ayuno" en Consejos Sobre el Régimen Alimenticio por Elena G. White. Este libro está disponible en tu Librería Adventista Local o en línea en www.adventistbookcenter.org

Ejemplos Bíblicos

Algunos fascinantes ejemplos bíblicos del propósito del ayuno:

El Ayuno de los Discípulos:

"Para perder los lazos de maldad" de nosotros mismos y otros. Is. 58:6; Mt. 17:21

El Ayuno de Esdras:

"Deshacerse las pesadas cargas."
Is. 58:6; Esd. 8:23

El Ayuno de Samuel:

"Dejar libres a los oprimidos (físicamente y espiritualmente)". Is. 58:6; 1 Sam. 7:6

El Ayuno de Elías:

Para "romper todo yugo." Conquistando problemas mentales y emocionales. Is. 58:6; 1 Reyes 19:4, 8

El Ayuno de la Viuda:

"Compartir tu pan con los hambrientos" y cuidar a los pobres. Is. 58:7; 1 Reyes 17:16

El Ayuno de Pablo:

Permitir que la luz de Dios "rompa como la mañana", trayendo una perspectiva y una visión más claras a medida que tomamos decisiones cruciales. Is. 58:8; Hechos 9:9

El Ayuno de Ester:

Que "la gloria del Señor" nos proteja del maligno. Is. 58:8; Ester 4:16; 5:2