

# Día de Ayuno y Oración

Recursos y Manual

**Hechos Fuertes a través de la Palabra:**

*Intercediendo por Nuestra Familia*

Primer Trimestre 2018

Sábado, 6 de enero



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 Melody Mason para la iniciativa global del Día de Ayuno y Oración.

Para más información, visita [www.revivalandreformation.org](http://www.revivalandreformation.org) .

Los textos Bíblicos ha sido tomado de la versión Reina-Valera © 1960 Sociedades Bíblicas en América Latina; © renovado 1988 Sociedades Bíblicas Unidas. Utilizado con permiso. Reina-Valera 1960™ es una marca registrada de la American Bible Society, y puede ser usada solamente bajo licencia.

# Contenido

|  |           |
|--|-----------|
| ¿Por qué un día de Ayuno y Oración?                            | 4         |
| Ideas de Planificación Sugeridas                               | 5         |
| Formato de Programa Sugerido                                   | 7         |
| Consejos para los Líderes de Oración                           | 8         |
| <b>Intercediendo por Nuestra Familia (Bosquejo de Oración)</b> | <b>10</b> |
| Apéndice   |           |
| Devocional Un Círculo Sagrado                                  | 13        |
| La Disciplina del Ayuno  | 15        |
| <b>Promesas y Oraciones para tu Círculo Familiar</b>           | <b>17</b> |

# ¿Por qué un Día de Ayuno y Oración?

Imagina que eres un padre que está por separarse de sus hijos, sabiendo que no los volverás a ver hasta en el reino de los cielos. ¿Qué sería la cosa más importante que les 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 iniciativa 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: Salmos 127:1; Deuteronomio 7:9.
- Posibles tópicos o temas de sermón para la iglesia:

*El Primer Llamado es Ser un Misionero en el Hogar*  
*Luchando por el Hogar*  
*La Intención de Dios para el Hogar*  
*El Sagrado Círculo Familiar*

- Historia para los niños sugerida: Historia y Lección Personal

¡Dios creó a la familia para que fuera un equipo fuerte para su gloria! Es triste si este equipo es destruido. Sin una guía y base fuerte en el hogar, muchas veces, los niños son dejados a escoger su propio camino. Algunos reaccionan con violencia y crimen; otros abandonan la escuela; algunos comienzan sus propias familias antes de ser lo suficientemente maduros como para manejar esa responsabilidad. Así como va la familia, así va la iglesia, la comunidad... ¡va el mundo! Las buenas noticias son que, si venimos de un hogar destruido, Dios nos puede ayudar a establecer un nuevo curso para las generaciones futuras.

Comparta una historia acerca de un niño de un hogar destruido, que creció para hacer grandes cosas para Dios (por ejemplo, Ben Carson). A lo mejor, ese niño tenía un padre que oraba. Si esto te aplica, ¡comparte tu propia historia! Utiliza Génesis 50:20 para validar tu punto.

**Opcional:** Cuando concluyas, guía a los niños a cantar un himno o canción apropiada.

- **PARA EL LÍDER:** Un programa de oración sugerido para la tarde es provisto. Recomendamos que programes dos horas, mínimo, para este tiempo. Sin embargo, muchos planifican orar toda la tarde. Permita que el Espíritu Santo dirija el tiempo.
- **PARA EL LÍDER:** Vea “Consejos para los Líderes de Oración” (páginas 8,9).
- **PARA EL LÍDER y PÚBLICO PRESENTE:** Imprima las hojas de los tópicos de oración, “Intercediendo por Nuestra Familia (Esquema de Oración),” al igual que los pedidos de oración de la Iglesia Mundial (página 10, 11) para el público presente.
- **PARA EL LÍDER y PÚBLICO PRESENTE:** Imprima “Promesas y Oraciones para Tu Círculo Familiar,” para que el público presente lo reclamen mientras oran. Sugerimos que los imprima a ambos lados (ver apéndice, página 17-21).
- **PARA EL LÍDER:** Hemos provisto un devocional para el Día de Ayuno y Oración: “El Círculo Sagrado” (ver apéndice, página 13). Esto puede ser compartido antes del tiempo de oración o puede ser utilizado con el sermón, si desea.

## 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 qué 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 de Programa Sugerido

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

**Iniciar el Tiempo de Oración:** Luego de varios himnos, para establecer un ambiente reverente, haz que el director de cantos a dirija el himno “Todo es Bello en el Hogar” (NHA #591), ya que deseamos la voluntad de Dios en nuestro círculo familiar.

**Oración Inicial y Bienvenida Oficial:** Haz que el director del Ministerio de Oración o líder designado de la bienvenida a todos al tiempo de oración, luego comparta el devocional “El Círculo Sagrado” (ver página 12). Sigue con Salmos 127:1.

**Instrucciones:** Comparte las instrucciones del tiempo de oración. Ve “Consejos para los Líderes de Oración” (páginas 8,9) para enfatizar los consejos de oración, al igual que las instrucciones para la tarde. Entregue el esquema de oración para el Día de Ayuno y Oración (páginas 10, 11). Entregue copias de “Promesas y Oraciones para Tu Círculo Familiar” (ver apéndice, paginas 17-21).

**Tiempo de Oración:** Dos horas, mínimo, para que las familias oren juntos. Aquellos que no tienen miembros de familia presentes, pueden juntarse y hacer su propio grupo de oración. Este tiempo de oración pasará rápidamente. Muchos disfrutaban pasar toda la tarde en oración. Mantén el enfoque y el énfasis en el tiempo establecido para la oración, en vez de estar hablando o dando un sermón. ¡Este es el día para orar!

**Clausura:** Al concluir el tiempo de oración, canten algunos himnos de alabanza, dándole gracias a Dios por lo que va hacer. Motive a los miembros a continuar reclamando las promesas de la Palabra de Dios mientras oran por sus familias y con sus familias tanto como sea posible.

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

# Consejos para los Líderes de Oración

Mientras las personas son animadas 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). Aunque el tiempo de oración puede ser largo, las oraciones individuales no deberían serlo. 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 alabanza. 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 hogares y familias, queremos tomar unos minutos solo para alabar tu nombre. Gracias por ser nuestro poderoso Rey y Libertador.”

Luego, permite 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, seguido por 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.”

## **Tiempo de Oración para el Círculo Familiar:**

Al orar por los diferentes temas del círculo familiar, ya sea para su propio hogar o el de los demás, anime a todos, con su propio ejemplo, a orar la Palabra de Dios, reclamando sus promesas. ¡Sea específico! ¡Ore con fe! 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. En realidad, más de un canto es una oración” (*La Educación*, pág. 168)

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

## **El Tiempo de Oración Familiar:**

A mitad de la tarde, envíe a las familias a orar en sus propios grupos durante 30 minutos a una hora. (Utilice su conocimiento para decidir el tiempo o decidan como grupo.) Pueden esparcirse alrededor del santuario o cuarto de oración, o ir a un lugar privado de su elección afuera. Pídeles a que regresen y se unan al grupo en un tiempo específico.

**NOTA: Para aquellos que no tienen miembros de la familia presentes**

Anime aquellos que no tienen miembros de la familia presentes a que permanezcan en la sala principal y oren juntos por sus seres queridos ausentes o por la unidad de iglesia-familia. ¡Después de todo, también somos una familia como iglesia! De hecho, esta puede ser la única familia que ellos tienen. Estos miembros pueden también orar por “Oraciones y Promesas para tu Círculo Familiar” que las familias están utilizando. (Te exhortamos a que designes un líder en específico que pueda ser responsable por este grupo mientras las familias estén ausentes.)

Por supuesto, todas estas son solo ideas para ayudarle a comenzar, ¡pero es muy importante que permita que el Espíritu Santo dirija su tarde de oración!

Culmine 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](http://www.revivalandreformation.org) <http://www.revivalandreformation.org>

# Intercediendo por Nuestra Familia (Bosquejo de Oración)

“Si Jehová no edificare la casa, en vano trabajan los que la edifican.” Salmos 127:1

## Tiempo de oración corporativo:

- **ALABA A DIOS:** Comienza el tiempo de oración al pasar tiempo alabando y adorando a Dios por lo que Él es. Él puede sanar y restaurar corazones rotos y hogares heridos. ¡Él también puede hacer que las familias fuertes sean aún más fuertes!
- **ALABA A DIOS POR TU FAMILIA:** No importa tus luchas actuales, toma tiempo para alabar a Dios por los miembros de la familia que Él te ha dado. Alábalo por las familias fuertes que han impactado tu vida y por las cosas buenas que ha hecho en y a través de ellas en estas relaciones.
- **CONFESIÓN CORPORATIVA:** Luego, entra en un tiempo de confesión corporativa, pidiendo a Dios que nos perdone como pueblo por nuestro egoísmo y orgullo y por permitirle al enemigo entrada en nuestras casas y relaciones. (Anime a las personas a que confiesen todo lo que Dios ponga en sus corazones, mientras que al mismo tiempo mantengan privados los pecados personales).
- **CONFESIÓN PRIVADA:** Tome tiempo para la confesión personal y silenciosa, pidiéndole a Dios que escudriñe los corazones y llame la atención sobre los pecados no confesados que deben rectificarse.
- **SÚPLICA PARA EL CÍRCULO FAMILIAR DE LOS LÍDERES DE IGLESIA:** Ore para que Dios ponga un cerco de protección alrededor de las casas de los líderes de la iglesia, comenzando con los pastores locales, los ancianos y los diáconos, para luego pasar a los líderes de las asociaciones y uniones. ¡El enemigo ataca a menudo el círculo familiar! Ore para que Dios anule los propósitos del enemigo.
- **SÚPLICA PARA EL CÍRCULO FAMILIAR DE LOS MIEMBROS DE IGLESIA O EL PÚBLICO PRESENTE:** Si es posible, ore por cada familia presente. Ore por su familia.
- **SÚPLICA PARA EL CÍRCULO FAMILIAR DE LOS MIEMBROS DESCARRIADOS:** Ore por la vida personal y familiar de aquellos que ya no asisten a la iglesia. Ore para que Dios traiga estas familias unidas a la iglesia.
- **SÚPLICA PARA EL CÍRCULO FAMILIAR DEL LOS LÍDERES PÚBLICOS Y GOBIERNO:** Ore para que Dios trabaje en las casas de aquellos que trabajan en oficinas públicas. La santidad del hogar y el matrimonio está siendo atacada ahora más que nunca, y necesitamos líderes que se mantengan fuertes para luchar en nombre de la familia, pero debe comenzar con Dios trabajando en sus propios hogares.
- **SÚPLICA PARA EL CÍRCULO FAMILIAR DE LA IGLESIA:** Para algunos, los miembros de iglesia son la única familia que tienen en la fe. Ore para que Dios fortalezca la familia de la iglesia y les ayude a poner fin a toda disensión y conflicto. El enemigo quiere romper los lazos familiares de amor de la iglesia, ¡pero Dios quiere fortalecerlos nuevamente!

**TIEMPO DE ORACIÓN FAMILIAR:** Cada familia debe esparcirse en el lugar para orar juntos.

- **ALABANZA FAMILIAR:** Mientras se encuentra en un círculo pequeño, comience alabando a Dios por las cosas buenas que tienen los otros. Agradece a Dios por las formas en que Él te ha bendecido y ayudado a crecer durante este último año. Se especificó en tu agradecimiento a Dios.
- **CONFESIÓN FAMILIAR:** Pide a Dios que te perdone por las formas en que pudiste haber herido a tu cónyuge, a tus hijos o a los miembros de tu familia a través de sus palabras,

acciones o decisiones. Sea específico. (Pide a los miembros de la familia que perdonen cualquier cosa que Dios haya puesto en tu mente.)

- Pide a Dios que perdone tu orgullo y egoísmo y por los momentos en los que has estado más preocupado por defender tus derechos que por preocuparse por tus seres queridos y sus necesidades.
- Pide a Dios que perdone el no reflejar su amor y misericordia (como se describe en 1 Juan 4:16) a tu familia. (Pide a los miembros de tu familia que te perdonen por cualquier cosa que se le ocurra).
- **SÚPLICA FAMILIAR:** Oren juntos por las "Oraciones y Promesas para su Círculo Familiar", tomándose su tiempo para pedirle a los familiares que lo perdonen por las formas en que usted no ha cumplido con estas promesas e instrucciones bíblicas como debería haberlo hecho.
  - Ore para que no solo tenga un hogar feliz sino también una casa próspera que ayude a otros a venir al reino por su testimonio.
  - Ora para que todo lo que el enemigo haya destinado para el mal, Dios lo vuelva bueno (Éxodo 50:20).
- **ACCIÓN DE GRACIAS FAMILIAR:** Termina alabando a Dios por lo que puede hacer y hará cuando te rindas Él. Da gracias a Dios nuevamente por tu familia y la oportunidad de crecer juntos en preparación para el cielo. Comprométanse a continuar orando juntos, todos los días si es posible, y anteponiendo a Dios como familia.

**TIEMPO DE ORACIÓN PARA LA IGLESIA MUNDIAL:** Además de orar por el círculo familiar en su iglesia, recuerde las siguientes solicitudes de oración de la Iglesia Mundial durante este día de ayuno y oración.

- Por favor, oren por los próximos Diez Días de Oración. Ore para que muchos participen y para que nuestras **iglesias en todo el mundo se conviertan en casas de oración**. Interceda en nombre de nuestros hogares, nuestros matrimonios y nuestros hijos, así como a las naciones que nos rodean. (Para conocer más, visite [www.tendaysofprayer.org](http://www.tendaysofprayer.org)).  
<http://www.tendaysofprayer.org>
- Por favor, oren para que nuevos miembros entren a la iglesia durante la **serie evangelística de Total Involucramiento de los Miembros que tendrá lugar en Japón en Mayo de 2018**. Ore por más obreros para la cosecha.
- Ore **para que el Espíritu Santo sea derramado en nuestra iglesia para que el trabajo pueda ser terminado y podamos ir a nuestro hogar celestial**.

# APÉNDICE

# Un Círculo Sagrado

por Elena White

Existe en derredor de cada familia un círculo sagrado que debe preservarse. Ninguna otra persona tiene derecho a cruzar este círculo sagrado. El esposo y la esposa deben serlo todo el uno para el otro. Ella no debe tener secretos que rehúse revelar a su esposo y comunique a otros, y él no debe tener secretos que no diga a su esposa y relate a otros. El corazón de la esposa debe ser una tumba para los defectos del marido, y el corazón de él una tumba para los defectos de ella. Nunca debe una de las partes bromear a costa de los sentimientos de la otra parte. Nunca debe el marido o la mujer quejarse de su consorte a otros, en broma o de cualquier otra manera, porque con frecuencia el recurrir a bromas insensatas, que parezcan perfectamente inofensivas, termina en una prueba para cada uno y hasta en una separación. Se me ha mostrado que debe haber un escudo sagrado en derredor de cada familia.

El círculo del hogar debe considerarse como un lugar sagrado, un símbolo del cielo, un espejo en el cual nos reflejemos. Podemos tener amigos y conocidos, pero no hemos de entrometernos en la vida del hogar. Debe experimentarse un fuerte sentido de propiedad, que cree una impresión de comodidad, confianza y reposo.

Rueguen a Dios los que componen el círculo familiar para pedirle que santifique sus lenguas, oídos, ojos y todo miembro de su cuerpo. Cuando tropezamos con el mal, no es necesario que nos venza. Cristo ha hecho posible que nuestro carácter tenga la fragancia del bien...

¡Cuántos deshonran a Cristo y representan falsamente su carácter en el círculo del hogar! ¡Cuántos son los que no manifiestan paciencia, tolerancia, perdón ni verdadero amor! Muchos tienen sus gustos y aversiones y se sienten libres para manifestar su propia disposición perversa en vez de revelar la voluntad, las obras y el carácter de Cristo. La vida de Jesús rebosa bondad y amor. ¿Estamos creciendo en su naturaleza divina?

Hagan los padres y las madres una promesa solemne al Dios a quien profesan amar y obedecer, de que por su gracia no disputarán entre sí, sino que en su vida y genio manifestarán el espíritu que desean ver manifestado por sus hijos.

Los padres deben tener cuidado de no tolerar que penetre en el hogar el espíritu de disensión; porque constituye uno de los agentes de Satanás para dejar su impresión en el carácter. Si los padres están dispuestos a luchar por la unidad en el hogar mediante la inculcación de los principios que rigieron la vida de Cristo, la disensión será desterrada y reinarán la unidad y el amor. Los padres y los hijos participarán del don del Espíritu Santo.

Recuerden el esposo y la esposa que tienen que llevar bastantes cargas sin envenenar su vida permitiendo que se produzcan divisiones. Los que dan cabida a las pequeñas divergencias invitan a Satanás a que entre en su hogar. Los hijos se contagian del espíritu de contender por bagatelas. Los agentes del mal hacen su parte para lograr que padres e hijos sean desleales a Dios.

Aunque se presenten pruebas en la vida marital, los esposos deben guardar sus almas en el amor de Dios. El padre debe considerar a la madre de sus hijos como persona que merece toda bondad, ternura y simpatía.

## **El Secreto de la Unidad Familiar**

Lo que causa división y discordia en las familias y en la iglesia es la separación de Cristo. Acercarse a Cristo es acercarse unos a otros. El secreto de la verdadera unidad en la iglesia y en la familia no estriba en la diplomacia ni en la administración, ni en un esfuerzo sobrehumano para vencer las dificultades—aunque habrá que hacer mucho de esto—sino en la unión con Cristo.

Representémonos un círculo grande desde el cual parten muchas rayas hacia el centro. Cuanto más se acercan estas rayas al centro, tanto más cerca están una de la otra. Así sucede en la vida cristiana. Cuanto más nos acerquemos a Cristo tanto más cerca estaremos uno del otro. Dios queda glorificado cuando su pueblo se une en una acción armónica.

La firma familiar es una sociedad sagrada, en la cual cada miembro debe desempeñar una parte, ayudándose el uno al otro. El trabajo de la familia debe realizarse con suavidad, cómo funcionan las diferentes partes de una maquinaria bien ajustada.

Cada miembro de la familia debe comprender que sobre él individualmente recae la responsabilidad de hacer su parte en cuanto a contribuir a la comodidad, el orden y la regularidad de la familia. No debe actuar un miembro contra otro. Todos deben participar unidos en la buena obra de alentarse unos a otros; deben manifestar amabilidad, tolerancia y paciencia; hablar en tono bajo y sereno; rehuir de la confusión y hacer cada uno todo lo que pueda para aliviar las cargas de la madre...

Cada miembro de la familia debe entender con exactitud la parte que se espera que él desempeñe en unión de los demás. Todos, desde el niño de seis años en adelante, deben comprender que de ellos se requiere que lleven su parte de las cargas impuestas por la vida.

Debo crecer en la gracia en casa y doquiera esté, a fin de comunicar fuerza moral a todas mis acciones. En casa debo velar sobre mi espíritu, mis acciones y mis palabras. Debo dedicar tiempo a la cultura personal, a mi preparación y a mi educación en los principios rectos. Debo ser un ejemplo para los demás. Debo meditar en la Palabra de Dios noche y día e introducirla en mi vida práctica. La espada del Espíritu, que es la Palabra de Dios, es la única espada que puedo usar con seguridad.

\*Pasajes de *El Hogar Cristiano* p. 156-159

# La Disciplina del Ayuno

Por Dr. Derek Morris

## A. Ayuno en las Escrituras

### a. Tipos de Ayuno

- i. Ayuno Normal—Lucas 4:1,2.
- ii. Ayuno Parcial—Daniel 10:3.
- iii. Ayuno Absoluto—Ester 4:16; Hechos 9:9.
- iv. Ayuno Sobrenatural—Deuteronomio 9:9.

### b. En las enseñanzas de Jesús

- i. Estudie Mateo 6:16:18 y 9:14, 15.
- ii. ¿Qué podemos aprender sobre el ayuno en las enseñanzas de Jesús?

## B. Ideas sobre el ayuno espiritual en los escritos de Elena White

- a. “El ayuno que la Palabra de Dios ordena es algo más que una formalidad. No consiste meramente en rechazar el alimento, vestirse de cilicio, o echarse cenizas sobre la cabeza. El que ayuna **verdaderamente entristecido por el pecado** no buscará la oportunidad de exhibirse. El propósito del ayuno que Dios nos manda observar no es afligir el cuerpo a causa de los pecados del alma, sino ayudarnos a percibir el carácter grave del pecado, a humillar el corazón ante Dios y a recibir su gracia perdonadora.” (El Discurso Maestro de Jesucristo, pág. 75).
- b. “El ayuno verdadero, que debiera recomendarse a todos, es abstinencia de todo alimento estimulante, y el debido consumo de alimentos sencillos que Dios ha provisto en abundancia. Los hombres debieran pensar menos acerca de lo que beberán y comerán del alimento temporal y dar más importancia al alimento del cielo que los tonificará y vitalizará en toda su experiencia religiosa” (Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, pág. 223).
- c. “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).
- d. “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. 222).
- e. “El espíritu del ayuno y la oración verdaderos es el espíritu que entrega la mente, el corazón y la voluntad a Dios” (Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, pág. 224).

f. “Todos los ayunos del mundo no asumirán el lugar de la sencilla confianza en la Palabra de Dios” (Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, pág. 223).

C. El propósito de un ayuno espiritual

- a. El ayuno nos ayuda a enfocar nuestra atención en Dios.
- b. El ayuno nos llama a la oración.
- c. El ayuno expone aquellas cosas que nos controlan.

D. ¿Cómo debemos ayunar?

- a. Planifica un ayuno parcial de 24 horas.
- b. Come con moderación comidas simples o tal vez desee beber sólo jugos de fruta.
- c. Beba mucha agua pura.
- d. Comience su ayuno con oración seguido de un desayuno saludable. ¡Termine su ayuno la mañana siguiente con una comida liviana de frutas frescas y un tiempo especial de alabanza y acción de gracias al Señor! Recuerde que no debes “anunciar” su ayuno. Tal actitud conduce a un orgullo espiritual y te roba de bendiciones especiales que Dios desea otorgar durante este tiempo.
- e. Considere apartar un día cada semana para este tipo de ayuno espiritual.

E. Planifique un ayuno normal o absoluto en tiempos de gran necesidad

- a. En tiempos de crisis, Dios puede impresionarte a comenzar un ayuno absoluto o normal.
- b. Debes darte cuenta que debes limitar severamente tus actividades durante dicho ayuno. (Debe consultar a un médico si sospecha que dicho ayuno puede ser peligroso para su salud.)

F. No se vuelva extremista—no hay virtud en un ayuno maratónico

- a. Elena White escribe: “No se os pide que ayunéis cuarenta días. El Señor ayunó por vosotros en esta forma en el desierto de la tentación. No habría virtud en un ayuno tal; pero hay virtud en la sangre de Cristo” (Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, pág. 223).

Dr. Derek Morris es el presidente del canal de la Esperanza y es anfitrión del programa televisivo “Hope Sabbath School.”

# Promesas y Oraciones para tu Círculo Familiar

**TE ALABO, Señor, porque Tú has creado nuestra familia. Nos dijiste “fructificad y multiplicaos.” Te pedimos que multipliques las bendiciones espirituales en nuestras familias y fortalezcas nuestro hogar para Tú gloria.**

“Si Jehová no edificare la casa, en vano trabajan los que la edifican” Salmos 127:1

“Dios hace habitar en familia a los desamparados; saca a los cautivos a prosperidad; más los rebeldes habitan en tierra seca.” Salmos 68:6

“Y el Dios omnipotente te bendiga, y te haga fructificar y te multiplique, hasta llegar a ser multitud de pueblos.” Génesis 28:3

“Y haré de ti una nación grande, y te bendeciré, y engrandeceré tu nombre, y serás bendición.” Génesis 12:2

**TE ALABO, Señor, por el regalo de mi familia. Ayúdame a conocer como amar y cuidar aquellos que están más cerca. Ayúdame a ser fiel. Ayúdame a ser lo mejor que puedo en mi propia casa antes de intentar alcanzar el mundo.**

“El que es fiel en lo muy poco, también en lo más es fiel; y el que en lo muy poco es injusto, también en lo más es injusto.” Lucas 16:10

“Impregnad la atmósfera de vuestro hogar con la fragancia de un espíritu tierno y servicial. Si os habéis convertido en extraños y no habéis sido cristianos de acuerdo con la Biblia, convertíos... Si queréis ser santos en el cielo, debéis ser santos primero en la tierra.” *El Hogar Cristiano*, p. 12

“Y no contristéis al Espíritu Santo de Dios, con el cual fuisteis sellados para el día de la redención. Quitense de vosotros toda amargura, enojo, ira, gritería y maledicencia, y toda malicia. Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo.” Efesios 4:30-32

“Sobrellevad los unos las cargas de los otros, y cumplid así la ley de Cristo.” Gálatas 6:2

**TE ALABO, Señor, porque quieres morar en mi hogar. Muéstrame cómo hacer de nuestro hogar un pequeño "paraíso en la tierra", donde los ángeles amen visitar. Muéstrame cómo hablar en amor, responder con amor y servir a todos los miembros de mi círculo familiar desinteresadamente en amor.**

“Manzana de oro con figuras de plata Es la palabra dicha como conviene.” Proverbios 25:11

“Amados, amémonos unos a otros; porque el amor es de Dios. Todo aquel que ama, es nacido de Dios, y conoce a Dios.”<sup>1</sup> Juan 4:7

“Haced de vuestro hogar un pequeño cielo en la tierra. Podéis lograrlo si elegís hacerlo. Podéis hacer el hogar tan placentero y feliz que será el lugar más atractivo sobre la tierra para vuestros hijos.” *Sermons and Talks*, t. 2, p. 200

**TE ALABO, Señor, porque eres tan sufrido y paciente con nosotros. Perdónenme por los tiempos que he luchado siguiendo mis propios caminos en lugar de morir a mí mismo. ¡Muéstrame lo que significa rendir mi vida en amor, como tú lo has hecho por mí!**

“Este es mi mandamiento: Que os améis unos a otros, como yo os he amado.” Juan 15:12

“Quiera el Señor ayudaros a experimentar lo que nunca habéis experimentado antes. Quiera ayudaros a morir al yo, para que el espíritu de la reforma penetre en vuestros hogares, de modo que los ángeles de Dios puedan estar en medio de vosotros para ministrar en vuestro favor, y podáis estar capacitados para ir al cielo.” *Testimonios para la Iglesia*, t. 2, p. 336

“La religión de Cristo nos inducirá a ser amables y corteses y no tan persistentes en nuestras opiniones. Debiéramos morir al yo y estimar a otros como mejores que nosotros mismos.” *Testimonios para la Iglesia*, t. 3, p. 579

**TE ALABO, Señor, porque nos has dado un ejemplo de amor perfecto. El amor perfecto crucifica el yo en vez de crucificar a los demás. ¡Tengo mucho que recorrer, Señor! Por favor, cámbiame, hazme crecer, ayúdame a ser el cristiano que me has llamado a ser, incluso en mi hogar a puertas cerradas, cuando nadie me ve, sino Tú y mis seres queridos.**

“Entonces Jesús dijo a sus discípulos: Si alguno quiere venir en pos de mí, niéguese a sí mismo, y tome su cruz, y sígame.” Mateo 16:24

“‘Crucifique el yo, en lugar de crucificar a tus hermanos. ‘Si alguien quiere ser mi discípulo, tiene que negarse a sí mismo, tomar su cruz y seguirme.’ (Mateo 16:24).” Letter 11 (1905)

“Tú guardarás en completa paz a aquel cuyo pensamiento en ti persevera; porque en ti ha confiado.” Isaías 26:3

**TE ALABO, Señor, porque nos diste un ejemplo de lo que significa servir. En lugar de buscar ser servido, ayúdame a esforzarme para ser el primero en servir mi familia. Por favor, haz de nuestro hogar el sabor del cielo en la tierra.**

“y el que quiera ser el primero entre vosotros será vuestro siervo.” Mateo 20:27

“El hogar debe ser hecho todo lo que la palabra implica. Debe ser un pequeño cielo en la tierra, un lugar donde los afectos son cultivados en vez de ser estudiosamente reprimidos. Nuestra felicidad depende de que se cultive así el amor, la simpatía y la verdadera cortesía mutua. El símbolo más dulce del cielo es un hogar presidido por el espíritu del Señor. Si se cumple la voluntad de Dios, los esposos se respetarán mutuamente y cultivarán el amor y la confianza.” *El Hogar Cristiano*, p. 11-12

**TE ALABO, Señor, que puedes enseñarme cómo, a través de la oración, puedo apoyar verdaderamente los brazos de mis seres queridos. Que mis oraciones sean un lenguaje de**

**amor y una fuente de aliento para los miembros de mi familia, ya sean creyentes o no.**  
Enséñame a orar con y por mi familia todos los días.

“Y esta es la confianza que tenemos en él, que si pedimos alguna cosa conforme a su voluntad, él nos oye. Y si sabemos que él nos oye en cualquiera cosa que pidamos, sabemos que tenemos las peticiones que le hayamos hecho.” 1 Juan 5:14,15

“En esto conocerán todos que sois mis discípulos, si tuviereis amor los unos con los otros.” Juan 13:35

“Cada mañana y cada noche obtened la victoria para vosotros en vuestra propia familia. Que vuestro trabajo diario no os impida esto. Tornad tiempo para orar, y mientras oráis, creed que Dios os escucha. Mezclad la fe con vuestras oraciones. No siempre podréis sentir la respuesta inmediata, pero es entonces cuando es probada la fe.” *Consejos para la Iglesia*, p. 468

**TE ALABO, Señor, porque eres mi roca y mi fundamento. Ayúdame a ser siempre un peldaño (en lugar de un obstáculo) para alentar a los miembros de mi familia a tener una relación de amor más profunda contigo.** Unidos en familia, ¡que seamos en la iglesia un poder para Tu gloria!

“Con sabiduría se edificará la casa, y con prudencia se afirmará; y con ciencia se llenarán las cámaras De todo bien preciado y agradable.” Proverbios 24:3,4

“El pueblo que compondrá la familia de Dios en los cielos debe estar unido como familia aquí en la tierra. Todo el poder en el cielo y la tierra combinarán sus esfuerzos para la conversión de las almas.” Letter 150 (1907)

“El amor al yo, el orgullo y la suficiencia propia yacen a la base de las mayores pruebas y discordias que alguna vez hayan existido en el mundo religioso. Vez tras vez el ángel me ha dicho: ‘Avanzad juntos, avanzad juntos, sed de un mismo parecer, de un mismo criterio. Cristo es el director, y vosotros sois hermanos; seguidlo.’” *Liderazgo Cristiano*, p. 29

**TE ALABO, Señor, porque darás valentía y fuerza a mi familia y a mí para estar firme en Ti, sin importar la crisis o tormenta que enfrentemos en el futuro. ¡Ayúdanos a no estar avergonzados de Tú nombre!**

“Entonces Jesús dijo a sus discípulos: Si alguno quiere venir en pos de mí, niéguese a sí mismo, y tome su cruz, y sígame.” Mateo 16:24

“A cualquiera, pues, que me confiese delante de los hombres, yo también le confesaré delante de mi Padre que está en los cielos.” Mateo 10:32

**TE ALABO, Señor, porque puedes fortalecer a nuestra familia donde somos débiles. Nos puedes liberar de lo que Satanás busca atarnos. Nos puedes hacer fuertes vencedores para Ti.**

“Yo iré delante de ti, y enderezaré los lugares torcidos; quebrantaré puertas de bronce, y cerrojos de hierro haré pedazos; y te daré los tesoros escondidos, y los secretos muy guardados, para que sepas que yo soy Jehová, el Dios de Israel, que te pongo nombre.” Isaías 45:2,3

“Rueguen a Dios los que componen el círculo familiar para pedirle que santifique sus lenguas, oídos, ojos y todo miembro de su cuerpo. Cuando tropezamos con el mal, no es necesario que nos venza. Cristo ha hecho posible que nuestro carácter tenga la fragancia del bien.” *El Hogar Cristiano*, p. 156

**TE ALABO, Señor, porque solo Tú puedes llenar nuestros corazones y suplir nuestras necesidades.** Que nunca nos conformemos espiritualmente, sino que tengamos siempre sed de un caminar más y más profundo contigo. Haznos una fuente que brota a la vida eterna. “Yo soy Jehová tu Dios, Que te hice subir de la tierra de Egipto; Abre tu boca, y yo la llenaré.” Salmos 81:10

“Más el que bebiere del agua que yo le daré, no tendrá sed jamás; sino que el agua que yo le daré será en él una fuente de agua que salte para vida eterna.” Juan 4:14

**TE ALABO, Señor, porque Tú vienes a darnos vida y amor abundantemente.** Ayúdanos a dar la milla extra el uno por el otro como lo has hecho por nosotros. ¡Ayúdanos a reflejarte!

“El ladrón no viene sino para hurtar y matar y destruir; yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia.” Juan 10:10

“Amados, si Dios nos ha amado así, debemos también nosotros amarnos unos a otros. Nadie ha visto jamás a Dios. Si nos amamos unos a otros, Dios permanece en nosotros, y su amor se ha perfeccionado en nosotros. En esto conocemos que permanecemos en él, y él en nosotros, en que nos ha dado de su Espíritu... Nosotros le amamos a él, porque él nos amó primero.” 1 Juan 4:11-13, 19

“En esto hemos conocido el amor, en que él puso su vida por nosotros; también nosotros debemos poner nuestras vidas por los hermanos.” 1 Juan 3:16

Para descargar tarjetas de promesas para su familia, visite: [www.revivalandreform.org](http://www.revivalandreform.org)