

PARTE IX: El Ayuno



Fecha

@March 13, 2024

PRACTICA DE LA SEMANA PASADA.

La práctica de la semana pasada fue pegar la carta que habíamos hecho en el grupo, en un lugar visible, de pronto al lado de los calendarios (y terminarla si no la habías terminado en el grupo). Y cada día antes de acostarte leer esta carta, como un recordatorio de lo que Dios quiere hacer en tu vida durante este 2024, o utilizarla como un inicio en tus momentos de oración, pidiéndole ayuda al Espíritu Santo para que trabaje cada día en ti.

Recuerda:

- Hablar en primera persona y en el "yo"; evitando hacer invitaciones a las demás personas.
- Abstenerte de dar consejos.
- Solo cuenta de tu experiencia personal.
 - ¿En qué te ayudó a tener esta carta?
 - ¿Cómo podrías seguir utilizando esta carta para seguir animándote en tu entrenamiento para ser un aprendiz de Jesús?
 - Si pudieras ver tu vida en unos cinco o diez años más adelante, en base a tus hábitos de hoy, ¿Te gusta el hombre o la mujer en la que te estarías convirtiendo?

RESUMEN.

Jesús dijo: **prepárense, esfuércense para entrar por la puerta estrecha**, por el único camino que es Jesús: **Yo Soy El Camino**. El mundo ofrece muchas opciones, y es por eso que necesitamos la práctica de el ayuno; porque me ayuda a estar orientado hacia la voluntad de Dios, a reconocer lo que es y lo que no es de parte de Él. Por eso, debe ser una práctica constante en nuestro aprendizaje a Jesús.

ENSEÑANZA DEL DOMINGO.

- ¿Qué te habló El Espíritu Santo respecto a la enseñanza del domingo?

Lucas 4:1-2 (Luke 4:1-2)

- ¿Qué es lo que más te llama la atención de este pasaje?
- ¿Por qué crees que el mismo Espíritu Santo llevaría a Jesús al desierto a ayunar?
- ¿Qué te dice, el hecho de que Jesús ayunó, sobre la importancia de esta práctica?

PRÁCTICA EN COMUNIDAD.

Nota: Padres de kids y pre-teens, los animamos a que se sienten ahora con su hijo(a) para que ud haga la práctica con ellos. Esta práctica del ayuno es algo que animamos a que todas las familias lo hagan.

Esta noche, vamos a tomarnos un tiempo para hablar sobre cómo podemos participar en estos 3 días de oración y ayuno junto con toda la iglesia, que comienza el día de mañana, y terminaremos juntos el sábado. La forma específica en la que cada uno toma la decisión de ayunar puede ser diferente y está bien. Así que toma en cuenta dos cosas importantes; **1) tu etapa de aprendizaje hacía Jesús** (si es primera vez que vas a ayunar, o si ya lo haces de forma constante. Empieza en donde estás) y **2) tu etapa de vida** (va a ser diferente ayunar para un niño de 10 años, a un adolescentes, a una mamá, o alguien que trabaja de forma física)

Hay dos cosas que vamos a estar escogiendo:

1. Ayunar: no comer.
2. Abstenerse: de otras cosas que no son comidas pero si son distracciones.

Primero, vamos a leer un pasaje juntos en Éxodo en voz alta, y después escribe que crees que el Espíritu Santo te quiere decir por medio de este pasaje, a tu vida.

- Lean Éxodo 5:3
- Ahora toma unos minutos para escribir que es lo que crees que el Espíritu Santo te está diciendo por medio de este pasaje.

Ahora, vas a escoger cuando ayunar. Recuerda que el ayuno bíblico es dejar de comer por completo, por un periodo de tiempo.

- Si nunca has ayunado, considera comenzar ayunando una comida al día (desayuno, almuerzo, o cena) y dedicar ese tiempo a la oración. Solo asegúrate que sea un tiempo en donde si vas a poder orar y leer la biblia.
- Si el ayuno es más bien un ritmo regular para usted, considere ayunar durante 24 horas (hoy en la noche hasta el jueves en la noche, o jueves en la noche hasta el viernes en la noche) y después complementarlo con una comida de el viernes (no comiendo), y el desayuno de el sábado (que vamos a estar en la iglesia).
- O también puedes escoger dos tiempos durante el día donde no vas a comer (los desayunos y cenas)
- Para los mas pequeños, puede ser la cena de cada noche (o comer algo muy mínimo) y ese tiempo, en familia, cantan, oran, y leen la biblia (o si es un adolescente o joven adulto, ir a la iglesia).
- Recuerda que no se trata de intentar muy duro, porque no nos estamos ganando o probando nada. Se trata de entrenar duro, para acercarnos mas a Dios. Empieza en donde tú sabes que estás.
 - Por último, si estás con tu familia aquí en el grupo, te recomendamos que hagan este paso juntos para que lo puedan hacer como familia y apoyarse al hacerlo juntos.

Toma unos minutos para escribir lo que vas a hacer.

Ahora, vas a escoger algo de lo que te vas a abstener para acompañar el ayuno. Nos abstenemos de cosas que son neutrales pero que roban nuestra atención y

tiempo. Por ejemplo televisión, redes sociales, compras, azúcar, café, deportes, dormir hasta tarde, ver noticias, películas/series, escuchar mucho contenido como música y prédicas (y no dar espacio a que sea el mismo Espíritu Santo el que te hable), etc.

- La mejor forma de tomar la decisión es en pensar en tus días y responder a la pregunta, ¿qué es lo que más roba mi tiempo y atención?
- Este paso lo puedes hacer de forma individual, o en familia, si hay algo de lo que todos se van a abstener juntos. No obligues o insinues a tus hijos (al menos que sean pequeños y necesiten de tu ayuda, o que ellos te lo pidan) o esposo(a) algo que tú crees que el/ella debería hacer. Deja que el Espíritu Santo haga ese trabajo. Pueden abstenerse de algo en familia, y de otra cosa de forma individual.

Toma unos minutos para escribir lo que vas a hacer.

Por último, tenemos unas recomendaciones para ayudarte en estos tres días.

- Estaremos teniendo dos tiempos como iglesia para reunirnos y ayudarte en esta práctica. **El jueves a las 7 pm por ZOOM y el sábado, de forma física, a las 9 am en la iglesia.**
- Es normal que sea una práctica en la que "no te sientas bien". Puede que te sientas mas irritable, o enojado de lo normal. Es algo que El Espíritu Santo está mostrando que está dentro de ti.
- Ten un cuaderno o journal en donde puedas escribir lo que crees que el Espíritu Santo te está hablando. Por medio de la biblia, en la oración, o incluso por medio de las circunstancias. Por ejemplo: Me estoy dando cuenta que cuando no como mantengo con mal genio. Que me quieres mostrar Espíritu Santo con esto.
- El éxito de esta práctica no es si experimentaste o sentiste algo (aunque puede que si pase). El éxito de esta práctica es el simple hecho de presentar a Dios nuestros cuerpos como sacrificios vivos de adoración; y dejar de lado cosas buenas, como la comida o ver una película, por buscar lo mejor, acercarnos mas a Dios.

- Esta práctica no es solo para adultos. No dejes a tu familia olvidado en busca de "ser mas espiritual". Guía a tu familia aunque de pronto quiera decir que tengas que ir mas lento de lo que deseas.
-

PRÁCTICA DE LA SEMANA.

La práctica de la semana es ayunar. Eso es todo. Presentar nuestros cuerpos y todo nuestro ser haciendo una sola oración; **Dios, deseo mas de ti.**