

Un Día de Ayuno y Oración:

Buscando a Dios en nuestro dolor

19 de febrero de 2022

¿Por qué Ayuno y Oración?

La historia del pueblo de Dios en las Escrituras muestra una y otra vez que cuando necesitaban desesperadamente a Dios, ayunaban y oraban. Aunque estamos llamados a orar sin cesar, hay muchos ejemplos en las Escrituras de momentos de intensa necesidad cuando las oraciones van acompañadas de ayuno. A veces los individuos ayunan, como Daniel en el ejemplo que veremos a continuación; ya veces los individuos le piden a todo un pueblo que ayune y ore, como Ester antes de ir a ver al rey. El ayuno es simplemente una forma de expresar y enfocarnos en nuestra dependencia de Dios mientras lo buscamos en oración.

Familia FBC, necesitamos a Dios. Cada uno de nosotros lo necesita y lo necesitamos como familia de la iglesia. Ya sea por pérdida o duelo, enfermedad física o simplemente el estrés crónico de adaptarse a esta pandemia, la salud emocional y mental de muchos, si no todos, ha sufrido. Una necesidad específica y urgente es la de nuestra hermana Yesenia Sosa quien sufre desde hace un año una profunda depresión incapacitante. De cualquier manera que elija participar en este evento, ore específicamente por su sanidad y ore a través del Salmo 27 por ella. También hay muchos otros en nuestro cuerpo que sufren de ansiedad, depresión y desánimo - oren por estas necesidades en nuestro cuerpo. Aunque hay muchas cosas que sentimos que podemos necesitar de Él, sobre todo lo necesitamos a Él. Necesitamos a Dios. Lo necesitamos para acercarnos más a Él, ya que Él es la fuente de la vida.

El ayuno nunca es una forma de ganarnos el favor o la bendición de Dios. El Evangelio nos dice que en Cristo, Dios ya nos ama a nosotros, sus hijos, con el mismo afecto que ama a su propio hijo, Jesús. El ayuno es simplemente una práctica que entrena nuestro corazón para amar más a Dios y su gloria. El ayuno y la oración son medios para conectarnos con el poder y la gracia vivificantes de Dios. Son una forma de desconectarnos del ruido del mundo y centrarnos en Aquel que sostiene todas las cosas con la palabra de su poder.

A medida que experimentamos hambre física de comida, nos volvemos a Dios con hambre espiritual para pedirle más. En lugar de recurrir a la comida para nutrir nuestros cuerpos, nuestros dolores de hambre nos impulsan a volvernos a Dios en dependencia de Él para nuestro alimento y el alimento de aquellos que sufren.

*"No sólo de pan vivirá el hombre, sino de toda palabra
que sale de la boca de Dios." - Mt 4:4*

Algunos Conceptos Básicos del Ayuno

Teniendo en cuenta varios factores, incluida su propia salud física, nos gustaría invitarlo a ayunar con nosotros durante 24 horas a partir del sábado 19 de febrero por la mañana y romper nuestro ayuno el domingo 20 de febrero por la mañana con un desayuno ligero juntos.

- ◆ Si no puede ayunar todo el día, quizás ayune uno o dos las comidas serían posibles.
- ◆ También puede omitir el ayuno y participar simplemente rezando durante todo el día.
- ◆ Debe beber muchos líquidos el día del ayuno, es decir, agua. Puedes también beba caldo o batidos de frutas si es necesario. (Una ingesta diaria normal de agua para la mayoría de las personas sanas es entre 60-80 oz al día)
- ◆ Es mejor evitar las bebidas con cafeína el día del ayuno. El té de hierbas está bien.
- ◆ Si no se siente bien en algún momento durante el ayuno pruebe con caldo o jugo de frutas/ zalamero. Si todavía no se siente bien, rompa el ayuno y continúe orando.
- ◆ Es mejor limitar el ejercicio el día del ayuno pero manteniendo el ritmo diario normal actividades está bien.
- ◆ Si tiene preguntas médicas, consulte a su médico antes del ayuno.

Una Descripción General del Día de Ayuno y Oración de FBC

Preparándose para ayunar: viernes 18 de febrero por la noche

- ◆ Comer una cena bien balanceada.
- ◆ Lea la lectura del viernes por la noche sobre Daniel 9, siguiendo las meditaciones en negrita, confesiones y oraciones
- ◆ Ora y pide a Dios que te revele más de sí mismo
- ◆ Ten una buena noche y duerme

Día de ayuno: sábado 19 de febrero

- ◆ -Despertarse y comenzar a beber agua.
- ◆ -Leer las meditaciones de las Escrituras sobre el Salmo 27 a lo largo del día.
- ◆ -Ora tantas veces como sientas hambre
- ◆ - Realice sus actividades diarias teniendo en cuenta mantenerse hidratado.

Rompiendo nuestro ayuno: Domingo desayuno 20 de febrero 9am

- ◆ Ven a FBC a las 9 a.m. para un sándwich de desayuno y comparte tus experiencias

MEDITACIONES y ESCRITURAS PARA EL VIERNES

Preparándose Para el Ayuno: el Viernes por la Tarde lea Daniel 9

En Daniel 9 vemos un ejemplo de un hombre que busca a Dios en ayuno y oración durante un tiempo de gran sufrimiento para su pueblo. Mientras nos preparamos para ayunar juntos mañana, leamos esta oración juntos y hagámosla nuestra.

³ Entonces volví mi rostro hacia el Señor Dios, buscándolo con oración y súplicas de misericordia con ayuno, cilicio y ceniza.

Oración y meditación:

Volvemos nuestro rostro hacia ti, Dios, pidiendo misericordia mientras ayunamos y oramos

⁴ Oré al Señor mi Dios y me confesé, diciendo: ¡Oh Señor, Dios grande y temible, que guardas el pacto y la misericordia con los que lo aman y guardan sus mandamientos,

Oración y meditación:

Afirmamos que tú, Dios, eres grande y temible, que eres fiel en cumplir tus promesas y que tu amor es firme

⁵⁻¹² Nosotros hemos pecado y hecho mal y actuado perversamente y nos hemos rebelado, desviándonos de tus mandamientos y normas. No hemos escuchado a tus siervos los profetas, que hablaron en tu nombre a nuestros reyes, a nuestros príncipes, a nuestros padres y a todo el pueblo de la tierra. A ti, oh Señor, pertenece la justicia, pero a nosotros manifiesta la vergüenza, como en este día, a los hombres de Judá, a los habitantes de Jerusalén, y a todo Israel, los de cerca y los de lejos, en arrebatad las tierras adonde los habéis echado, a causa de la traición que han cometido contra vosotros. 8 Nuestra, oh Señor, es nuestra vergüenza manifiesta, de nuestros reyes, de nuestros príncipes y de nuestros padres, porque hemos pecado contra ti. Al Señor nuestro Dios pertenecen la misericordia y el perdón, porque nos hemos rebelado contra él, y no hemos obedecido la voz del Señor nuestro Dios, andando en sus leyes, que él nos presentó por medio de sus siervos los profetas. Todo Israel ha transgredido tu ley y se ha desviado, y no ha escuchado tu voz. Y la maldición y el juramento que están escritos en la ley de Moisés, siervo de Dios, han sido derramados sobre nosotros, porque contra él pecamos. Ha confirmado sus palabras que pronunció contra nosotros y contra nuestros gobernantes que nos gobernaron, trayendo sobre nosotros una gran calamidad. Porque nunca se ha hecho debajo del cielo cosa semejante a lo que se ha hecho contra Jerusalén.

Oración y meditación:

***Confesamos que todos hemos pecado contra ti, Dios -No escuchamos y nos desviamos a otras cosas.
(Confiesa tus pecados a Dios)***

Recordamos que tú, Dios, nos ofreces misericordia y perdón

¹³ Como está escrito en la Ley de Moisés, todo este mal ha venido sobre nosotros; sin embargo, no hemos suplicado el favor del Señor nuestro Dios, apartándonos de nuestras iniquidades y adquiriendo entendimiento en tu verdad.

Oración y meditación:

Confesamos que fallamos en buscarte primero, Dios.

¹⁴⁻¹⁵ Por tanto, el Señor ha preparado la calamidad y la ha traído sobre nosotros, porque el Señor nuestro Dios es justo en todas las obras que ha hecho, y no hemos escuchado su voz. Y ahora, oh Señor Dios nuestro, que sacaste a tu pueblo de la tierra de Egipto con mano poderosa, y te hiciste famoso, como hasta el día de hoy, hemos pecado, hemos hecho lo impío..

Oración y meditación:

***Reconocemos, Dios, que todos tus caminos son justos,
incluso cuando nos cuesta entender
Recordamos, Dios, las formas en que Tu poderosa mano nos
ha librado en el pasado***

¹⁶⁻¹⁹ “Oh Señor, conforme a todas tus justicias, apártese tu ira y tu ira de tu ciudad Jerusalén, tu santo monte, porque a causa de nuestros pecados y de las iniquidades de nuestros padres, Jerusalén y tu pueblo se han convertido en una burla. entre todos los que nos rodean. Ahora pues, oh Dios nuestro, escucha la oración de tu siervo y sus súplicas de misericordia, y por amor a ti mismo, oh Señor, haz resplandecer tu rostro sobre tu santuario que está asolado. Dios mío, inclina tu oído y escucha. Abre tus ojos y mira amargas desolaciones, y la ciudad sobre la cual es invocado tu nombre. Porque no presentamos nuestras súplicas ante ti por nuestra justicia, sino por tu gran misericordia. Oh Señor, escucha; Oh Señor, perdona. Oh Señor, presta atención y actúa. No te demores, por tu propio bien, oh Dios mío, porque tu ciudad y tu pueblo son invocados por tu nombre”

Oración y meditación:

Te pedimos, Dios, que escuches, que te inclines y nos escuches

Te pedimos, Dios, misericordia

Te pedimos, Dios, que hagas brillar tu rostro sobre nosotros

Te pedimos, Dios, que nos perdones

Te pedimos, Dios, que actúes y nos liberes del pecado y del sufrimiento: (podemos preguntar por solicitudes específicas aquí)

Te pedimos, Dios, que obtengas la gloria

Afirmamos que somos Tu pueblo, llamado por Tu nombre

MEDITACIONES y ESCRITURAS PARA EL SABADO

Meditación de la Mañana

Salmo 27:1-5

El Señor es mi luz y mi salvación; ¿A quien temeré?
El Señor es la fortaleza de mi vida; ¿de quién tendré miedo?

Cuando los malhechores me asalten para comer mi carne,
mis adversarios y enemigos, son ellos los que tropiezan y caen.

Aunque un ejército acampe contra mí, mi corazón no temerá;
aunque contra mí se levante guerra, sin embargo, estaré confiado.

Una cosa le he pedido al Señor, que buscaré:
para que yo habite en la casa del Señor todos los días de mi vida,
contemplar la hermosura del Señor y para inquirir en su templo.

Porque él me esconderá en su refugio en el día de la angustia;
me esconderá bajo la cubierta de su tienda;
él me levantará sobre una roca..

Recuerda, Oración y meditación:

Recuerda quién es Dios. Él nos ha salvado. Él nos ha sacado del reino de las tinieblas al reino de la luz. Él es nuestra fortaleza. Él es más grande que cualquier otra fortaleza que busca robar nuestra alegría, nuestra vida, nuestra paz. Él nos esconderá en su refugio. Él nos sacará de problemas a través de Su presencia. Recuerda que Él nos ofrece plenitud de gozo en Su presencia.

Ora para que aquellos que están sufriendo recuerden y experimenten a Dios de esta manera. Ora a través de tus miedos. Ore por confianza y coraje mientras enfrentamos nuestros miedos, pruebas y sufrimiento. Ore para que podamos ver Su belleza y experimentar gozo en Su presencia. Ore por Su protección en el día de la angustia.

Medita en algunos de estos versículos mientras continúas orando durante la mañana.

Meditación de la Tarde

Salmo 27:6-10

Y ahora mi cabeza se levantará por encima de mis enemigos a mi alrededor,
y ofreceré en su tienda sacrificios con gritos de alegría;
cantaré y alabaré al Señor.

Escucha, oh Señor, cuando clamo en voz alta;
ten piedad de mí y respóndeme!

Tú has dicho: “Buscad mi rostro”. Mi corazón te dice,
“Tu rostro, Señor, busco”.

No escondas tu rostro de mí. No alejes con ira a tu siervo,
Oh tú que has sido mi ayuda.
No me deseches; no me desampares, ¡Oh Dios de mi salvación!

Porque mi padre y mi madre me han abandonado,
pero el Señor me acogerá.

Recuerda, Oración y meditación:

Alabar a Dios esta tarde. Escuche música de adoración y cante a Dios. Elige algunas canciones que te hablen y cántaselas a Dios en adoración.

Echa un vistazo a estas canciones como inspiración: Egypt, Waymaker, Famous For, In the Name

Recuerda que Dios sí nos escucha y nos responde - aunque no siempre lo percibimos. Dios no nos agobia con exigencias pesadas, simplemente nos pide que busquemos su rostro. Dios no nos dará la espalda. Dios es nuestra ayuda siempre presente. Dios siempre nos acogerá y nos dará la bienvenida a casa como sus hijos.

Ora para que Dios se incline y nos escuche mientras adoramos y oramos. Búscalo y pídele que se muestre a ti ya los que sufren. Pídele que sea nuestra ayuda. Agradécele que en Jesús nunca seremos abandonados ni olvidados. Agradézcale que podemos depender de Él como un Padre perfecto y bueno para siempre acogernos.

Medita en Dios nuestro ayuda, Dios nuestro Padre con los brazos abiertos. Medita en la letra de la canción que has cantado.

Meditación de Noche

Salmo 27:11-14

Enséñame tu camino, oh Señor,
y guíame por un camino llano
por mis enemigos.

No me abandones a la voluntad de mis adversarios;
porque falsos testigos se han levantado contra mí,
y respiran violencia.

Creo que miraré la bondad del Señor
en la tierra de los vivos!

Espera en el Señor;
sé fuerte, y deja que tu corazón tome valor;
¡Espera en el Señor!

Recuerda, Oración y meditación:

Recuerda que Dios es bueno, incluso cuando no podemos verlo ni sentirlo. Recuerda que Su tiempo es perfecto incluso cuando no entendemos. Recuerda que Su Palabra es una luz a nuestro camino y Él nos enseñará, nos guiará y nos conducirá aun a través de los valles más oscuros. Recuerda que nuestro coraje no está en nosotros mismos, sino en el poder y la fuerza de Dios.

Ora para que los que sufren se agarren de la mano de Dios en los caminos pedregosos y dolorosos. Ore para que Dios nos enseñe en nuestras circunstancias dolorosas. Oren para que la voz de nuestro adversario, el diablo, no sea la voz que escuchamos. Ore para que aquellos que están sufriendo crean que Dios está obrando y que veamos Su bondad en estos días. Ore para que esperemos a que Dios provea, que confiemos en que Él proveerá, que seamos valientes mientras esperamos, que se renueven las fuerzas de los que esperan en

Medita en Dios guiándonos. Medita sobre lo que es ser fuerte y valiente ante la espera y las oraciones sin respuesta.

**Rompiendo el ayuno: Domingo por la mañana desayuno
juntos a las 9 am en FBC Youth House**