

Evento: Tito 2 en español

Tema: Los beneficios de la oración y el ayuno en tu hogar

Anfitriona: Alitza Israel

Fecha: jueves 24 de noviembre de 2022



Hermana Alitza Israel

Santiago 2:14 (Reina-Valera 1960) Hermanos míos, ¿de qué aprovechará si alguno dice que tiene fe, y no tiene obras? ¿Podrá la fe salvarle?

- Si creemos en Dios, vamos a ayunar.
- El ayuno tiene muchos beneficios físicos y espirituales.
- No busquemos excusas.
- Es parte de tu herencia.

Salmos 55:17 (Reina-Valera 1960) Tarde y mañana y a mediodía oraré y clamaré,
Y él oirá mi voz.

- Nuestros ancestros sabían que orar y ayunar es importante.
- Es importante orar 3 veces al día.

Los médicos indican algunos beneficios del ayuno:

- ✓ Bajar de peso
- ✓ Rejuvenecer
- ✓ Mayor salud
- ✓ Se calman algunos dolores
- ✓ Mas energía
- ✓ Nos ayuda a aumentar nuestra fe
- ✓ Beneficios contra el cáncer y el envejecimiento
- ✓ El cuerpo se vuelve más resistente al estrés
- ✓ Vida más larga (vivir 30% más)
- ✓ Mejor claridad mental
- ✓ Reducción de procesos inflamatorios en el cuerpo

Es posible que te sientas cansada, hambrienta, o que te duela la cabeza mientras ayunas, pero debemos enfocarnos en los beneficios. Nuestra mente nos hará buscar excusas para no ayunar, pero si nos enfocamos, podemos perseverar.

Daniel 6:10 (Reina-Valera 1960) Cuando Daniel supo que el edicto había sido firmado, entró en su casa, y abiertas las ventanas de su cámara que daban hacia Jerusalén, se arrodillaba tres veces al día, y oraba y daba gracias delante de su Dios, como lo solía hacer antes.

- Daniel oraba 3 veces al día y le daba gracias a Dios.
- Para crecer espiritualmente debemos orar y ayunar.
- No descuidemos nuestra relación con Dios.
- Sacudamos las malas costumbres y acostumbremos a hacer más obras para Dios. Menos televisión y más oración.

Proverbios 3:5 (Reina-Valera 1960) Fíate de Jehová de todo tu corazón,
Y no te apoyes en tu propia prudencia.

- No podemos confiar en nuestros propios pensamientos. Nuestros propios pensamientos van a buscar excusas para no orar y no ayunar. Debemos confiar en la Palabra de Dios. Él es nuestro padre. Él quiere lo mejor para nosotros.

Ezequiel 16:44 (Reina-Valera 1960) He aquí, todo el que usa de refranes te aplicará a ti el refrán que dice: Cual la madre, tal la hija.

- No somos perfectas aun, pero hacemos todo lo posible por corregir nuestros errores. Nuestras hijas y otras hermanas de la congregación nos observan y debemos ser buenos ejemplos para ellas. Dejemos esa flojera espiritual y pongámonos a orar 3 veces al día. No hay que ser tan glotonas.

Lucas 2:36-37 (Reina-Valera 1960) Estaba también allí Ana, profetisa, hija de Fanuel, de la tribu de Aser, de edad muy avanzada, pues había vivido con su marido siete años desde su virginidad, y era viuda hacía ochenta y cuatro años; y no se apartaba del templo, sirviendo de noche y de día con **ayunos y oraciones.**

- Ana, a sus 84 años de edad, tenía muchas obras; ayunaba y oraba de noche y de día.

Judit 8:6-8 (Apócrifos) ⁶ Desde que había quedado viuda ayunaba todos los días, excepto los sábados y las vísperas de estos días, o en los días de la luna nueva y su víspera, o en los días de fiesta y alegría del pueblo de Israel. ⁷ Era muy bonita y de bello aspecto. Manasés, su esposo, le había dejado oro, plata, criados, criadas, ganado y campos. Vivía de sus posesiones, ⁸ y como era muy respetuosa de Dios, nadie tenía nada contra ella.

- El ayuno es parte de nuestra herencia. Nuestros antepasados y antepasadas ayunaban y oraban. Esta herencia hay que pasarla a nuestros hijos.

Eclesiastés 10:19 (Reina-Valera 1960) Por el placer se hace el banquete, y el vino alegra a los vivos; y el dinero sirve para todo.

- Guardemos los días festivos que Dios nos dio. El resto de los días podemos ayunar.

Ester 2:7 (Reina-Valera 1960) ⁷ Mardoqueo tenía una prima, huérfana de padre y madre, que él había adoptado como hija cuando sus padres murieron. Se llamaba Hadasá, o Ester, y era muy bella y de hermoso porte. ⁸ Cuando el edicto del rey se publicó y muchas jóvenes fueron reunidas en el palacio real de la ciudadela de Susa y puestas bajo el cuidado de Hegai, el guardián de las mujeres, entre ellas estaba Ester.

- A Ester le enseñaron que el ayuno y la oración son parte de su herencia.
- Debemos examinarnos y cuidar nuestro cuerpo, que es el templo. El ayuno es un mandato.

Tobit 12:8 (Apócrifos) Mucho mejor es la oración acompañada de ayuno, y dar limosna viviendo honradamente, que tener riquezas y ser un malvado. Mucho mejor es dar limosna que conseguir montones de oro.

- El ayuno y la oración, juntos, nos ayudan a crecer espiritualmente. Nos ayudan a aprender a controlar nuestras emociones.

Mateo 17:17-21 (Reina-Valera 1960) 17 Respondiendo Jesús, dijo: ¡Oh generación incrédula y perversa! ¿Hasta cuándo he de estar con vosotros? ¿Hasta cuándo os he de soportar? Traédmelo acá. 18 Y reprendió Jesús al demonio, el cual salió del muchacho, y este quedó sano desde aquella hora. 19 Viniendo entonces los discípulos a Jesús, aparte, dijeron: ¿Por qué nosotros no pudimos echarlo fuera? 20 Jesús les dijo: Por vuestra poca fe; porque de cierto os digo, que si tuviereis fe como un grano de mostaza, diréis a este monte: Pásate de aquí allá, y se pasará; y nada os será imposible. 21 Pero este género no sale sino con oración y ayuno.

- Si no ayunamos y no oramos somos gente sin fe y gente perversa.
- Los demonios son pecados. Con la oración y el ayuno, se van estos demonios.
- No todos los demonios son iguales. Algunos no son tan fáciles de expulsar.
- Algunos demonios, cuando no se van, nos impiden crecer espiritualmente.

Eclesiástico 18:23 (Apócrifos) Antes de ser juzgado, examínate a ti mismo, y cuando Dios te pida cuentas, te perdonará. Antes de caer enfermo, humíllate; y cuando peques, arrepiéntete. No dejes de cumplir a tiempo lo que prometas a Dios, y no esperes hasta la muerte para pagarlo. Antes de hacer a Dios una promesa, prepárate; no pongas a prueba al Señor.

- Debemos examinarnos a nosotras mismas. A veces somos buenas para apuntar el dedo y mirar los defectos de los demás. Pero si no nos miramos a nosotras mismas, no podremos mejorar.
- Dios quiere ver nuestro cambio y nuestro arrepentimiento.

2 Corintios 13:5 (Reina-Valera 1960) Examinaos a vosotros mismos si estáis en la fe; probaos a vosotros mismos. ¿O no os conocéis a vosotros mismos, que Jesucristo está en vosotros, a menos que estéis reprobados?

- No quiero estar reprobada. Antes de orar, examínate. Pide ayuda a Dios. Me tengo que preguntar a mí misma: ¿En qué estoy fallando? Pide perdón a Dios. Hazlo de corazón.

1 Samuel 1:12-18 (Reina-Valera 1960) ¹² Mientras ella oraba largamente delante de Jehová, Elí estaba observando la boca de ella. ¹³ Pero Ana hablaba en su corazón, y solamente se movían sus labios, y su voz no se oía; y Elí la tuvo por ebria. ¹⁴ Entonces le dijo Elí: ¿Hasta cuándo estarás ebria? Digiere tu vino. ¹⁵ Y Ana le respondió diciendo: No, señor mío; yo soy una mujer atribulada de espíritu; no he bebido vino ni sidra, sino que he derramado mi alma delante de Jehová. ¹⁶ No tengas a tu sierva por una mujer impía; porque por la magnitud de mis congojas y de mi aflicción he hablado hasta ahora. ¹⁷ Elí respondió y dijo: Ve en paz, y el Dios de Israel te otorgue la petición que le has hecho. ¹⁸ Y ella dijo: Halle tu sierva gracia delante de tus ojos. Y se fue la mujer por su camino, y comió, y no estuvo más triste.

- Ana paso por muchos problemas.
- Ella oró mucho. Estaba tan enfocada en orar que Elí pensó que estaba ebria.

Ester 4:9-17 (Reina-Valera 1960) ⁹ Vino Hatac y contó a Ester las palabras de Mardoqueo. ¹⁰ Entonces Ester dijo a Hatac que le dijese a Mardoqueo: ¹¹ Todos los siervos del rey, y el pueblo de las provincias del rey, saben que cualquier hombre o mujer que entra en el patio interior para ver al rey, sin ser llamado, una sola ley hay respecto a él: ha de morir; salvo aquel a quien el rey extendiere el cetro de oro, el cual vivirá; y yo no he sido llamada para ver al rey estos treinta días. ¹² Y dijeron a Mardoqueo las palabras de Ester. ¹³ Entonces dijo Mardoqueo que respondiesen a Ester: No pienses que escaparás en la casa del rey más que cualquier otro judío. ¹⁴ Porque si callas absolutamente en este tiempo, respiro y liberación vendrá de alguna otra parte para los judíos; mas tú y la casa de tu padre pereceréis. ¿Y quién sabe si para esta hora has llegado al reino? ¹⁵ Y Ester dijo que respondiesen a Mardoqueo: ¹⁶ Ve y reúne a todos los judíos que se hallan en Susa, y ayunad por mí, y no comáis ni bebáis en tres días, noche y día; yo también con mis doncellas ayunaré igualmente, y entonces entraré a ver al rey, aunque no sea conforme a la ley; y si perezco, que perezca. ¹⁷ Entonces Mardoqueo fue, e hizo conforme a todo lo que le mandó Ester.

- Ester tuvo miedo. Pensó con la carne. Pero luego se examinó y corrigió su mentalidad. Cuando tenemos que ayunar no podemos pensar con la carne, sino con la fe.
- En el versículo 16 dice “todos”. Todos ayunaron 3 días: desde los bebés hasta las personas ancianas. A veces no queremos que los niños ayunen, pero es bíblico. No les estás haciendo daño por ayunar.

Amos 3:7 (Reina-Valera 1960) Porque no hará nada Jehová el Señor, sin que revele su secreto a sus siervos los profetas.

- Dios está tratando con nuestros líderes en Israel Unido en Cristo. Como congregación, estamos orando 3 veces al día y ayunando 2 veces al mes.
- No es solo orar para nosotros mismos, sino también por aquellos en la nación que lo necesitan.

Judit 4:8-13 (Apócrifos) ⁸ Los israelitas hicieron lo que el sumo sacerdote Joaquín y los ancianos de todo el pueblo de Israel que vivían en Jerusalén les ordenaron. ⁹ Todos los israelitas clamaron con gran fervor a Dios y se humillaron profundamente delante de él. ¹⁰ Los hombres, las mujeres, los niños, el ganado, todos los extranjeros que vivían allí, los jornaleros y los esclavos se vistieron con ropas ásperas. ¹¹ Todos los israelitas que vivían en Jerusalén, hombres, mujeres y niños, se inclinaron ante el santuario en actitud de adoración, se echaron ceniza sobre las cabezas, y extendieron sus ropas ásperas delante del Señor. ¹² También cubrieron con telas ásperas el altar, y a una voz clamaron con fervor al Dios de Israel pidiéndole que no permitiera que, para alegría de los paganos, sus niños fueran arrebatados, sus mujeres raptadas, las ciudades de su patria destruidas, y el templo profanado y deshonorado. ¹³ Y el Señor escuchó sus gritos y tuvo en cuenta su aflicción. En toda Judea y en Jerusalén, el pueblo estuvo ayunando durante muchos días delante del templo del Señor todopoderoso.

- Aquí podemos leer que todos los israelitas clamaron con gran fervor y se humillaron ante Dios para ayunar.
- La unidad es muy importante. Si queremos ver cambio y obtener el reino, tenemos que empezar a cambiar nosotras mismas. No solo oramos por nosotras mismas, sino para toda la nación. Hay mucha necesidad en la nación de Israel.

Joel 2:15 (Reina-Valera 1960) Tocad trompeta en Sion, proclamad ayuno, convocad asamblea.

- Aquí leemos otro ejemplo de nuestros antepasados ayunando.

Jonás 3:5 (Reina-Valera 1960) Y los hombres de Nínive creyeron a Dios, y proclamaron ayuno, y se vistieron de cilicio desde el mayor hasta el menor de ellos.

- Esta escritura dice “desde el mayor hasta el menor”. Nuestros niños pueden ayunar. Es cuestión de práctica.

Mateo 6:16-18 (Reina-Valera 1960) ¹⁶ Cuando ayunéis, no seáis austeros, como los hipócritas; porque ellos demudan sus rostros para mostrar a los hombres que ayunan; de cierto os digo que ya tienen su recompensa. ¹⁷ Pero tú, cuando ayunes, unge tu cabeza y lava tu rostro, ¹⁸ para no mostrar a los hombres que ayunas, sino a tu Padre que está en secreto; y tu Padre que ve en lo secreto te recompensará en público.

- Cuando ayunemos, hagámoslo humildemente y de todo corazón. Si sientes que no lo quieres hacer, pídele a Dios que te ponga el espíritu correcto en tu corazón.

Tesalonicenses 5:17 (Reina-Valera 1960) Orad sin cesar.

- Esta en nosotros mismos construir una gran nación.

VIDEO: ¿Qué le pasa a tu cuerpo cuando Ayunas? Esto le pasa a tu cuerpo cuando Ayunas
<https://youtu.be/-VJkED7WXE>

Hermana Jahira Israel

El ayuno voluntario que se hace cada 2 semanas en Israel Unido en Cristo, decimos que es voluntario, pero nuestro espíritu debe decirnos que es obligatorio. Hay poder en el ayuno y en la unión. Es un acto de fe. Es el único sacrificio que nosotros podemos hacer en estos tiempos.

¡Que el más Altísimo en Cristo las Bendiga!