EDICIÓN 2008

Doce Semanas de CONSOLIDACIÓN

DOCE MENSAJES DE LA BIBLIA PARA GRUPOS DE AMISTAD

Escrito Por:
Ismael Martín del Campo
y Jacob Rodríguez

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN CRISTIANA

la ESTRATEGIA de Jesús
GRUPOS de AMISTAD

ASAMBLEA APOSTÓLICA
de la fe en Cristo Jesús

© 2008 por Apostolic Assembly of the Faith in Christ Jesus
10807 Laurel Street
Rancho Cucamonga, CA 91730

www.apostolicassembly.org

Publicado por la Secretaría de Educación Cristiana,
Rancho Cucamonga, CA

Editor:
Obispo Ismael Martín del Campo

Escrito Por:
Ismael Martín del Campo
y Jacob Rodríguez

Diseño de portada
Misael Ruiz

Diagramacion:
Eliseo Martín del Campo

Comite Iglesia Celular:
Obispo Ismael Martín del Campo
Obispo David Tobar
Pastor Joe Aguilar
Pastor Elías Paez
Pastor Rogelio Razo

Impreso en los Estados Unidos de América

Impreso por Southwest Offset Printing, *Gardena, California.*

Presentación

¡Discipular es Consolidar!

"Y éstos eran más nobles que los que estaban en Tesalónica, pues recibieron la palabra con toda solicitud, escudriñando cada día las Escrituras para ver si estas cosas eran así."
Hechos 17:11

Estimados pastores y hermanos de las congregaciones apostólicas en los Estados Unidos de América y en todo el mundo, ¡Paz de Cristo!

Nuestro manual de lecciones "Doce Semanas de Consolidación", tiene la meta, de auxiliar a cada iglesia, pastor y director de grupo de amistad, en el trabajo de discipular a los nuevos creyentes.

Uno de los grandes problemas de nuestra Asamblea Apostólica, pero también de cualquier otra denominación apostólica, es que bautizamos cada año a un buen número de personas, pero sólo retenemos en promedio, al diez por ciento.

El programa internacional "Estrategia de Jesús", es la respuesta que nuestra Mesa Directiva General ofrece para cerrar la gran puerta de salida, por donde perdemos a muchos de nuestros recién bautizados cada año.

Las primeras semanas de cualquier nuevo creyente, son críticas. El enemigo sabe que en ese periodo, es fácil hacer dudar a los neófitos. Que su falta de madurez los hace débiles ante todo tipo de ataques de los demonios.

El calor y cuidado espiritual del grupo de amistad protege al nuevo creyente. **Pero nuestra meta, es que el inmediatamente aprenda a orar, leer su Biblia, ayunar, vivir una vida en santidad, servir y evangelizar, desarrollar frutos espirituales y distinguir la sana doctrina. Esos son los temas prácticos de estas lecciones.**

Que Dios use a nuestros líderes de grupos de amistad, timoteos y anfitriones en la tarea de formar a los nuevos creyentes: ¡DISCIPULAR ES CONSOLIDAR!

Obispo Ismael Martín del Campo,
Secretario de Educación Cristiana.

Índice

5 *El Fundamento de Crecer Diariamente con la Palabra de Dios*

13 *El Fundamento de la Conversación Diaria con Dios*

21 *El Fundamento de Ayunar para Crecer Espiritualmente*

29 *El Fundamento de la Fidelidad Financiera a Dios*

35 *El Fundamento de Vivir una Vida en Santidad*

41 *El Fundamento de Servir con Propósito*

49 *El Fundamento de Llevar Personas a Cristo*

55 *El Fundamento de la Autoridad Espiritual*

61 *El Fundamento de las Amistades Sanas*

67 *El Fundamento de los Frutos del Espíritu (Primera Parte)*

73 *El Fundamento de los Frutos del Espíritu (Segunda Parte)*

79 *El Fundamento de la Sana Doctrina*

El **fundamento** de

Crecer Diariamente

CON LA PALABRA DE **DIOS**

Rompe-hielo:
Cuando piensas en la Biblia, ¿visualizas un libro histórico o un manual para tu vida?

Versículo Clave: **Hebreos 4:12 (NVI)**

Introducción:

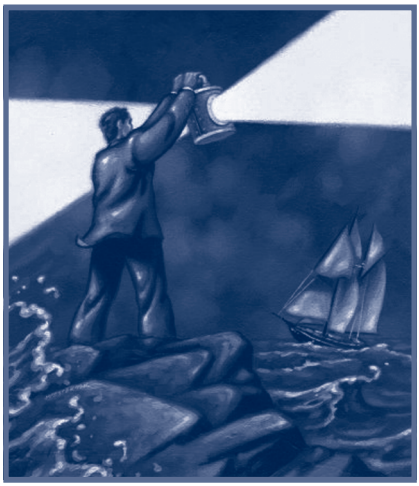
Para conocer el mensaje o la historia de cualquier libro, necesitas leerlo página por página. Pero de la Biblia se ha dicho que es el único libro que te lee a "ti". Conforme lees cada línea, cada página y cada capítulo, la Biblia revela lo que esta grabado en tu corazón ayudándote así a ir desarrollando la historia de tu vida.

La palabra de Dios es viva y eficaz. Tiene el poder único de cambiar las circunstancias y moldear tu carácter. La palabra de Dios penetra el corazón y el alma con la precisión del bisturí de un cirujano. Dispone nuestras vidas para recibir la ayuda y guianza divinas. Como lo indica nuestro versículo clave, la palabra de Dios examina los más íntimos deseos y pensamientos del corazón. Veamos tres beneficios claves que obtenemos al leer, escuchar y aplicar la palabra de Dios a nuestra vida cotidiana.

Tres Beneficios Claves de la Palabra de Dios:

1. Guía tus Pasos (Dirección)

a) Somos Instruidos. ¿Alguna vez has subido a una montaña en la noche? Es casi imposible ver por donde vas o distinguir el camino cuando oscurece. Lo mismo ocurre con la vida. Incluso, muchos de los puntos decisivos a los que nos enfrentamos, ocurren en la oscuridad de la incertidumbre. Tu corazón se confunde cuando te preguntas que hacer y hacia donde voltear. ***Salmo 119:105 dice: "Lámpara es a mis pies tu palabra, y lumbrera a mi camino."*** La palabra de Dios ilumina tu camino y te guía hacia lo seguro. Es una lámpara espiritual que te da entendimiento y sabiduría para tomar las decisiones más importantes de la vida.



b) Somos Equipados. La palabra de Dios no solo ilumina tu camino sino que también te equipa con las herramientas y principios necesarios para cumplir Su propósito. El apóstol Pablo le dijo al joven Timoteo: ***"Toda la Escritura es inspirada por Dios, y útil para enseñar, para redargüir, para corregir, para instruir en justicia, a fin de que el hombre de Dios sea perfecto, enteramente preparado para toda buena obra." (2 Timoteo 3:16-17).***

La palabra de Dios te equipa para llevar a cabo Su misión. Considera a la Biblia tu manual primordial de instrucciones para el ministerio y para tu vida.

2. Mejora tu Carácter (Desarrollo)

a) Refleja tu Imagen. Santiago 1:23-24 dice, "Porque si alguno es oidor de la palabra pero no hacedor de ella, éste es semejante al hombre que considera en un espejo su rostro natural. Porque él se considera a sí mismo, y se va, y luego olvida cómo era." La palabra de Dios es un espejo que refleja lo que hay en tu corazón llevándote a hacer los ajustes necesarios a tu estilo de vida. No obstante, cuando la palabra de Dios nos revela un área que hay que perfeccionar, y nosotros no hacemos nada por cambiarla o no obedecemos, es como mirarse en un espejo y querer ver algo que no eres. En otras palabras, el espejo no te sirve de nada porque tú no hiciste ningún cambio. Este solo reflejará lo que hay en ti. Lo mismo pasa con la palabra de Dios. No te inspirará a cambiar a menos que pongas atención a lo que refleja.

b) Remueve tus Impurezas. ***Efesios 5:26 explica que la santidad y la pureza espiritual vienen a través de "el lavamiento del agua por la palabra…"*** La palabra de Dios es como un jabón espiritual que remueve las impurezas y el exceso de escombros de pecado. Conforme mas habite su palabra en ti, mas te limpiará de actitudes, y deseos enfermizos que habitan secretamente en tu corazón. Desarrolla tu carácter y poco a poco va guiando tu alma conforme a la voluntad de Dios. ***Salmo 119:9 dice: "¿Con qué limpiará el joven su camino? Con guardar tu palabra"***

c) Refresca tu Ser Interior. Moisés nos enseñó una metáfora poderosa cuando dijo: ***"Goteará como la lluvia mi enseñanza; destilará como el rocío mi razonamiento; como la llovizna sobre la grama, y como las gotas sobre la hierba" (Deuteronomio 32:2).*** La enseñanza que viene de la palabra de Dios es como lluvia que cae sobre nuevo pasto. Como ya sabemos, el agua refresca y da vitalidad a todo ser viviente. La palabra de Dios hace lo mismo con nosotros. Refresca y sacia la sed de nuestro seco y necesitado corazón.

3. Protege tu Fe (Es Escudo)

a) Te Protege del Pecado. ***Salmo 119:11 dice: "En mi corazón he guardado tus dichos, para no pecar contra ti."*** Al escuchar y guardar la palabra de Dios en tu corazón, construyes un escudo contra la tentación y el pecado. Es fácil escuchar los sermones solamente o leer la Biblia y no aplicarla. Sin embargo, si guardas la palabra de Dios en el corazón, esta mejorará la manera en la que manejas cada situación y te guardará de caer preso del pecado.

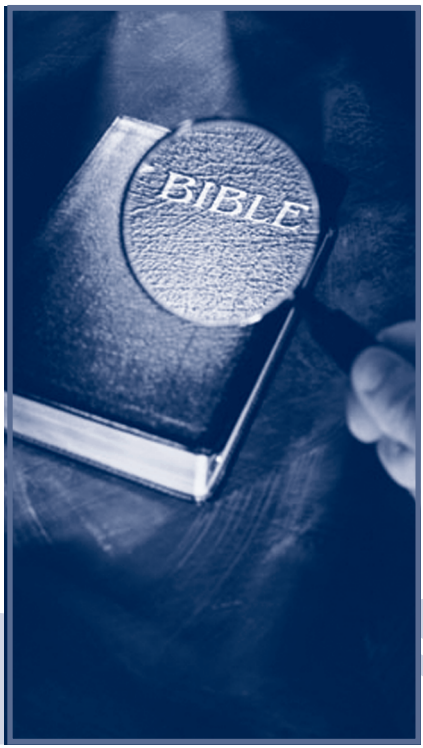
b) Te Protege de Satanás. Cuando el apóstol Pablo escribió acerca de la armadura del cristiano, dijo ***"Y tomad… el yelmo de la salvación, y la espada del Espíritu, que es la palabra de Dios" (Efesios 6:17).*** Una espada se utiliza para la batalla y combate

militar. Literalmente, la palabra de Dios es un arma en contra de Satanás y de sus ataques espirituales. Por eso es tan importante estudiar y conocer las escrituras—o mejor dicho, ¡ponerlas por obra! Cada vez que Satanás tentó a Jesús, su respuesta fue ***"Escrito esta"*** y le contestó con la palabra de Dios. ***(Ref. Lucas 4:1-13).***

Jesucristo nos mostró como usar la palabra como un arma de defensa.

Reflexión Final:

La única manera de conocer a Dios es a través de su Palabra. Cuanto más la leas y la apliques a tu vida, descubrirás mejor la esencia de Dios y su voluntad para tu vida. Diariamente encontrarás nuevas fuerzas e inspiración para resolver los problemas de la vida. Podemos decir que uno de los propósitos de la Biblia es ayudarte a escribir tu propia historia. No es solamente un libro mas que hay que leer, es un libro que hay que vivir. La palabra de Dios nos da nutrientes espirituales y el sustento necesario para crecer firmes como creyentes. Jesús dijo: ***"…No sólo de pan vivirá el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios" (Mateo 4:4).*** Lo que la comida es al cuerpo, la palabra de Dios es a nuestro espíritu. Es por eso que no debemos pasar un día sin ella.



Pasos de Crecimiento:

a) ¿Qué se te dificulta más al leer la Biblia? (La terminología, no saber donde empezar, etc.)

b) ¿Por qué es tan importante que la palabra de Dios nos "lave" diariamente?

c) De los tres beneficios de la palabra de Dios, ¿cuál crees que es el que más pasamos por alto y por qué?

Plan de Lectura Bíblica:

La palabra de Dios no es solo para los domingos. Sino que fue creada para nutrirte todos los días de tu vida. Como muchos de nosotros, quizá no sepas donde empezar. Para comenzar o retomar un plan de lectura Bíblica, considera las siguientes sugerencias:

a) 30 Días con Jesús – Pasa 30 días leyendo sobre la vida de Cristo. Viaja en el tiempo, 2000 años atrás, y aprende del mismo Maestro. Conoce a tu Señor y Salvador personalmente. (Ver gráfica en página 11).

b) 30 Días en los Salmos – Separa 30 días para leer los Salmos. Son un tesoro de diferentes tipos de oraciones, poemas, cantos y meditación que enriquecerán tu relación con Dios. (Ver gráfica en página 12).

30 Días con Jesús
Plan de Lectura Bíblica

Día	*Tema*	*Pasaje*
1	La Profecía sobre Jesús	Isaías 53
2	El Nacimiento de Jesús	Mateo 1:18–25
3	Juan el Bautista prepara el Camino y Bautiza a Jesús	Mateo 3:1—4:11
4	El agua se convierte en vino y la Mujer Samaritana	Juan 2:1–11; Juan 4:1–26
5	Jesús es Rechazado en su Pueblo	Lucas 4:14–30
6	Jesús Llama a sus Discípulos	Lucas 5:1–11; Mateo 9:9–13
7	El Sermón del Monte	Lucas 6:17–46
8	Un Centurión, el Hijo de la Viuda y la Mujer Pecadora	Mateo 8:1–13; Lucas 7:11–17; 7:36–50
9	Encuentros Con los Fariseos	Mateo 12:1–13; 22–45
10	Parábola del Sembrador, Espinos y Semillas	Mateo 13:1–43
11	Jesús Calma la Tormenta y luego Camina sobre el agua	Lucas 8:22–25; Marcos 6:45–56
12	Jesús Sana a un Hombre a una Mujer y a una Joven	Marcos 5:1–43
13	Alimentación de los 5000	Juan 6:1–14
14	Pedro Identifica a Cristo y la Transfiguración	Lucas 9:18–27; Lucas 17:1–8
15	Sanidad por Fe	Marcos 9: 14–32
16	Enseñanzas y Parábolas	Mateo 17:24—18:20
17	Enseñanzas y Parábolas	Mateo 18:21—19:15
18	El Joven Rico	Marcos 10:17–31
19	Los Discípulos son Enviados	Lucas 10:1–24
20	El Buen Samaritano	Lucas 10:25–37
21	Jesús Enseña como se debe de Orar	Lucas 11:1–13
22	Jesús Resucita a Lázaro	Juan 11:1–44
23	Jesús Llega a Jerusalén	Mateo 21:1–27
24	La Ultima Cena	Juan 13:1–17; Mateo 26:17–35
25	Consuelo para los Discípulos	Juan 14–15
26	Jesús es Arrestado y Repudiado	Mateo 26:36–75
27	El Juicio de Jesús	Juan 18:19—19:16
28	Crucifixión y Muerte de Jesús	Juan 19:17–42
29	Resurrección y apariciones de Jesús	Juan 20–21
30	La Gran Comisión y la Ascensión de Jesús	Mateo 28:16–20; Lucas 24:50–53

30 Días en los Salmos
Plan de Lectura Bíblica

Día	*Tema*	*Pasaje*
1	Bendiciones	Salmo 67, 72, 84, 128
2	Llamamiento a servir a Dios	Salmo 4, 5, 22
3	Esperanza	Salmo 27, 36, 71, 125
4	Obras de Dios	Salmo 9, 18, 118
5	Duda	Salmo 42, 73, 77
6	Fidelidad de Dios	Salmo 105, 119: 137–144, 146
7	Temor	Salmo 37, 49, 91
8	Gloria de Dios	Salmo 19, 24, 29
9	Dios es Nuestro Ayudador	Salmo 54, 115, 119:169–176
10	Identidad	Salmo 8, 139
11	Justicia De Dios	Salmo 7, 26, 82
12	Meditación	Salmo 119:9–16, 41–48
13	Misericordia	Salmo 13, 28, 86
14	Música	Salmo 6, 149, 150
15	Naturaleza	Salmo 50, 104, 147, 148
16	Paz	Salmo 23, 133, 119:161–168
17	Poder de Dios	Salmo 68, 93, 135
18	Alabanza	Salmo, 65, 98, 138
19	Oración	Salmo 17, 20, 102
20	Protección	Salmo 59, 62, 124
21	Seguridad en Dios	Salmo 11, 16, 142, 46
22	Regocijo	Salmo 30, 47, 97
23	Rectitud	Salmo 1, 15, 112
24	Salvación	Salmo 3, 14, 121
25	Pecado y Arrepentimiento	Salmo 25, 32, 38, 51
26	Acción de Gracias	Salmo 75, 106, 136
27	Confianza	Salmo 31, 40, 56
28	Victoria	Salmo 21, 76, 144
29	Sabiduría	Salmo 90, 107, 111
30	Adoración	Salmo 33, 34, 145

Lección **2**

El **fundamento** de la *Conversación Diaria* CON ***DIOS***

Rompe Hielo:
Cuando piensas en la oración, ¿Qué tipo de imágenes vienen a tu mente?

Versículo Clave: Efesios 6:18 (NVI)

Introducción:

Lo que hace diferente a Jesucristo de los demás dioses hechos por manos humanas es que El desea, y es capaz de tener una relación personal contigo. De hecho, ese es uno de los más grandes propósitos por los que Dios creó a la humanidad. El deseaba compartir su reino y relacionarse con su creación a un nivel personal. Es aquí donde entra en juego la oración. La oración es nuestra manera de conversar con Dios.

Si aprendes a orar diariamente, apartándote a un lugar tranquilo, desarrollarás una satisfactoria relación con Cristo Jesús. Puede ser que te preguntes, "¿Cuál es la manera exacta en la que debo de orar? Y ¿Por qué debo de orar?" Si es así, no te sientas avergonzado. Los mismos discípulos de Jesús le hicieron la misma pregunta. Y esta fue su respuesta:

"Vosotros, pues, oraréis así: Padre nuestro que estás en los cielos, santificado sea tu nombre. Venga tu reino. Hágase tu voluntad, como en el cielo, así también en la tierra. El pan nuestro de cada día, dánoslo hoy. Y perdónanos nuestras deudas, como también nosotros perdonamos a nuestros deudores. Y no nos metas en tentación, mas líbranos del mal; porque tuyo es el reino, y el poder, y la gloria, por todos los siglos. Amén." (Mateo 6:9-13)

Jesús nos dio una oración modelo — para que aprendiéramos a orar eficazmente. Veamos cuatro aspectos importantes de la oración.

Cuatro Aspectos de la Oración:

1. Relación.

a) *Relación.*

(Padre Nuestro que estás en los Cielos) – Antes que nada, Dios quiere tener una relación contigo. El desea una cercana, íntima relación donde lo veas no solo como el Creador y Señor, sino como tu Padre amoroso. Jesús quitó todas esas estrictas y religiosas reglas para entrar a la presencia de Dios. Cuando ores, acércate a Dios como el Padre Celestial. Al hacerlo así, desarrollarás el tipo de conexión que Dios quiere tener contigo.

b) *Reverencia.*

(Santificado sea tu Nombre) – "Santificar" significa simplemente mostrar reverencia, honor y consagración. El mostrar reverencia a Dios es una manera poderosa de relacionarnos con El. Dios se agrada cuando reverenciamos su nombre y su gloria. Es una forma de adorarlo. Es un sincero reconocimiento y temor (sumo respeto) de su santidad. Aunque Dios sea nuestro padre celestial, sigue siendo Rey. Cuando oramos, necesitamos ser muy cuidadosos y tener una mentalidad de reverencia y pureza.

2. Liberación.

a) *Pide que Venga el Reino de Dios.*

(Venga tu Reino) – "Que venga tu reino" indica que le estás pidiendo a Dios que libere, o de rienda suelta a su Reino en tu vida. El reino de Dios es simplemente el gobierno de Dios en el corazón de los creyentes. Esta petición, entonces, significa pedirle a Dios que ejerza su monarquía y autoridad. Cuando ores, pídele a Dios que gobierne toda área de tu vida. Puedes incluso pedirle que te muestre su poder en medio de la enfermedad, sobre lo imposible, o en un caso que parece perdido.

b) Pide que la Voluntad de Dios sea *Hecha*. (Hágase tu voluntad, como en el cielo, así también en la tierra) – Contrario a desatar su reino, nuestra liberación personal se trata de rendir nuestra voluntad. Pedir que la voluntad de Dios se haga en nuestra vida es una de las grandes batallas que enfrentamos como creyentes. ¿Por qué? Porque muchas veces lo que nosotros queremos es diferente a lo que Dios quiere. Aún Cristo, antes de ser crucificado, oró tres veces pidiendo que se hiciera la voluntad del Padre. Si esto fue difícil para Jesús, también para nosotros lo será. Sin embargo, en la oración es donde rendimos nuestra voluntad a la de Dios.

3. Petición

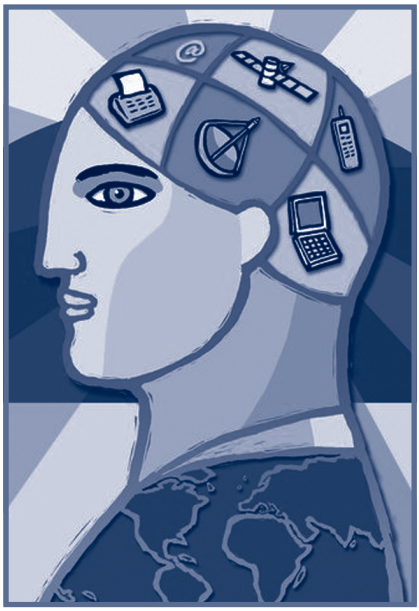
a) Orar por la *Providencia* (El pan nuestro de cada día, dánoslo hoy) – En términos Bíblicos, el pan representa el sustento, aquello que necesitamos para sobrevivir. Esa es una de las razones por las que Jesús dijo que El era el Pan de Vida. Jesús no estaba hablando acerca de una barra de pan. El hablaba de las finanzas, provisiones y riqueza. Cuando le pedimos su bendición, reconocemos nuestra dependencia de El, y su habilidad para suplir nuestras necesidades.

b) Pidiendo *Perdón* (Y perdónanos nuestras deudas, como también nosotros perdonamos a nuestros deudores) – ***1 Juan 1:9 dice, "Si confesamos nuestros pecados, El es fiel y justo para perdonar nuestros***

pecados, y limpiarnos de toda maldad." La oración es una vía a través de la cual Dios moldea nuestros corazones por medio del perdón. Cuando oramos, confesamos nuestros pecados y faltas. La segunda parte de este versículo dice que nosotros también perdonamos a otros. Pídele a Dios que te ayude a perdonar a quienes te ofendan.

c) Pidiendo *Protección*

(Y no nos metas en tentación, mas líbranos del mal) – Necesitamos pedirle a Dios que proteja nuestra mente y que nos lleve a la santidad. La oración es el medio por el cual Dios nos fortalece para resistir las tentaciones. Si hay un área en particular en la que estás luchando, pídele a Dios que te ayude a superarla. Además, puedes pedirle a Dios que te libere de la influencia de Satanás en ciertas áreas de tu vida.



4. Regocijo

a) Alábale por quien *El es.*

(Porque Tuyo es el reino) – Cuando ores, alaba a Dios por quien El es, por su soberanía. El no se inclina ante nadie. El gobierna sobre todos los reinos y monarquías del mundo. El es excelso y en gran manera exaltado. Recuerda siempre alabar a Dios por su grandeza y majestad. Alábale por estar en control de todas las cosas, aún cuando enfrentes situaciones inciertas. Eso te ayudará a recordar que Dios es soberano y reina sobre todas las cosas.

b) Alábale por su *Poder.*

(y el poder, y la gloria, por todos los siglos) – Cuando ores, también alaba a Dios por su Poder. Dale gracias por todas aquellas veces que te ha fortalecido.

No hay nada imposible para Dios. Con su poder, El puede hacer lo que a El le plazca.

Aparta tiempo para alabarlo y adorarlo cuando ores. Conforme comiences a alabar a Dios, obtendrás fortaleza y nuevos ánimos.

Reflexion Final:

Jesucristo nos dio un modelo, un ejemplo de como se debe orar. Nos mostró que la oración debe ser un hábito diario, pero sin dejar que se convierta en una aburrida rutina. La oración debe ser una experiencia refrescante, un encuentro íntimo con el Señor.

De acuerdo con el modelo de Jesús, la oración se trata de Relación, Liberación, Petición y Regocijo. Recuerda que todo empieza con la Relación. Dios es el más interesado en cultivar una relación personal contigo. Así que ya sea que pases quince minutos o una hora en oración, El esta buscando tu cercanía. A El no lo impresionamos con palabras extravagantes o con frases religiosas. Todo lo que El quiere de ti es un corazón genuino y sincero.

Pasos de Crecimiento:

a) De los cuatro aspectos de la oración, ¿cuál consideras que es el más difícil de realizar y por qué?

b) ¿Cuáles son las dificultades más comunes que se te presentan cuando intentas orar? Ejemplos:
a. Encontrar el momento adecuado.
b. No saber que decir. (Quedarte sin palabras).
c. Distracciones. (Teléfonos celulares, mensajes de texto, televisión, etc.)

c) Ahora que conocemos algunas de las distracciones y dificultades que se nos presentan al orar, analicemos algunas sugerencias para enfrentarlas:

a. Aparta un tiempo y apégate a el.
b. Haz tu mejor esfuerzo por ser constante.
c. Busca un lugar apartado.
d. Apaga tu celular y demás aparatos.
e. Haz notas sobre que decir y medita en ellas.

Plan de Oración:

Enseguida encontrarás consejos prácticos que te ayudarán a empezar o retomar un hábito diario de oración.

La Oración A.C.A.S. de 20 Minutos: Este sencillo esquema puede ser de mucha utilidad al orar. Esta estructura combina los principios que aprendiste en esta lección.

A – Adoración: Alaba y adora a Dios por quien El es. (5 minutos)

C – Confesión: Admite tus pecados y reconoce las áreas personales en las que puedes mejorar. (5 minutos)

A – Acción de Gracias: Da gracias a Dios por todo lo que El ha hecho en tu vida. Se específico. (5 minutos)

S – Súplica: Pide por otros y por ti mismo. (5 minutos)

Después de algunas semanas de orar de esta manera, trata de aumentar cada letra a 8 minutos. Eso hará que tu oración dure 32 minutos. Cada dos meses, intenta aumentar los minutos aun más, hasta que llegues a orar una hora.

La Oración de los Salmos:

En lugar de usar una técnica diferente cada vez que ores, trata de orar siguiendo los Salmos. Cuando haces esto, el Espíritu Santo desata nuevas maneras de orar y cuando menos te lo esperes, estarás:

- ***Escuchando a Dios***
- ***Alabando a Dios***
- ***Dando gracias a Dios***
- ***Explorando tu propia alma***
- ***Bendiciendo a otros***
- ***Sintiendo el dolor de otros***
- ***Recordando la bondad de Dios***
- ***Haciéndole preguntas a Dios***
- ***Buscando el rostro de Dios***
- ***Cautivado por su majestad***
- ***Temblando ante su santidad***
- ***Deleitándote en su amor***

Sigue la gráfica de lectura Bíblica en la página (12) para escoger el salmo adecuado para cada día. No simplemente los leas, sino digiere las palabras conforme las digas como si las hubieras escrito tu mismo. También es recomendable tener a la mano un diario para escribir cualquier idea que te venga a la mente al momento de leer.

El **fundamento** de

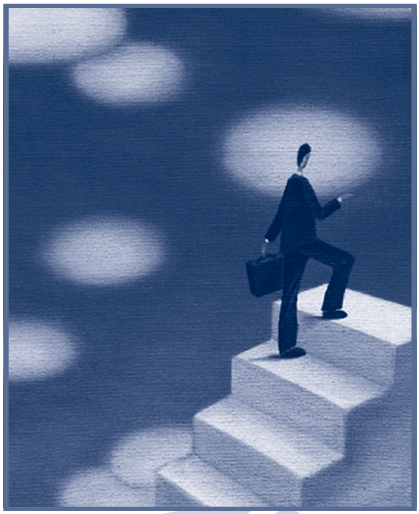
Ayunar para Crecer

ESPIRITUALMENTE

Rompe Hielo:
Basado en tu entendimiento actual, ¿cómo describirías la palabra "ayuno"?

Versículo Clave: **Mateo 6:16-18 (NVI)**

Introducción:



Cuando hablamos sobre el ayuno, la gente suele tener diferentes ideas al respecto. Casi todas las religiones incluyen el ayuno como parte de sus rituales. El ayuno cristiano es diferente al igual que todo lo demás es diferente a lo que hace la comunidad religiosa. Nosotros adoramos, oramos y ayunamos a un Dios viviente que puede responder y relacionarse de manera personal con nosotros. Según la Biblia, ayunar es abstenerse de todo alimento, bebida, de dormir o cualquier otro deseo de la carne para enfocarse en un tiempo de crecimiento espiritual.

Específicamente, el ayuno significa negarse con humildad a lo carnal para glorificar a Dios, para desarrollar una profunda relación con El, y para ganar autoridad espiritual. A menudo, el ayuno significa abstenerse de alimento porque tiene el efecto más tangible en nuestro cuerpo. Esta es la tendencia y práctica que encontramos en las escrituras, incluyendo a nuestro Señor Jesucristo. Con eso en mente, exploremos tres propósitos del ayuno:

Tres Propósitos del Ayuno:

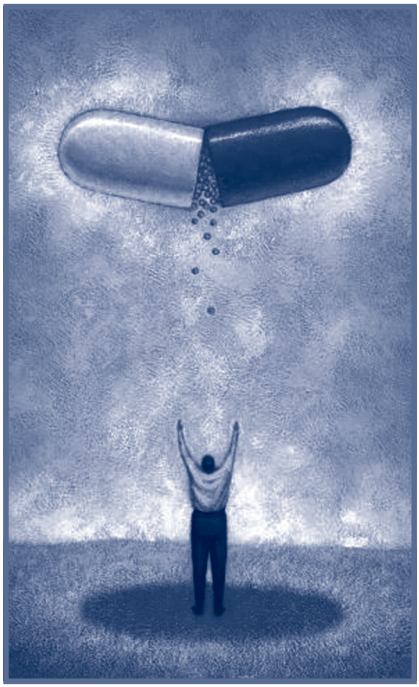
1. Glorificar a Dios.

a) Se trata de *Dedicación*. El simple hecho de ayunar es un acto de sacrificio. Cuando ayunas, renuncias al tiempo que pasas comiendo o bebiendo, y lo dedicas a orar, adorar a Dios y leer su palabra. Se trata de someter tu carne y de negarte a tus deseos físicos para así permitir que el Espíritu Santo trabaje en tu vida. Dios se fija en el tiempo que sacrificamos algo para agradarlo o acercarnos a El. ***Romanos 12:1 dice: "Así que, hermanos, os ruego por las misericordias de Dios, que presentéis vuestros cuerpos en sacrificio vivo, santo, agradable a Dios, que es vuestro culto racional."***

b) Se trata de *Devoción*. El ayuno es también un acto de adoración. Ayunar aumenta el nivel de tu adoración y devoción

hacia Dios. Cuando escuchamos la palabra adoración, solemos relacionarla a la música o a cantar. Sin embargo, la adoración es más que las palabras de un canto, es un estilo de vida. El ayuno es para agradar a Dios, y de esto precisamente se trata la adoración. Al hablar de la profetiza Ana, la Biblia dice: ***"…y no se apartaba del templo, sirviendo de noche y de día con ayunos y oraciones." (Lucas 2:37).*** Ahí podemos ver al ayuno como una forma de adoración.

2. Acercarte a Dios.



a) Para los *Hambrientos*. En la Biblia, el ayuno se encuentra en la categoría de los "altamente recomendados". Dios nunca le pidió a nadie que ayunara. Sin embargo, es el camino a seguir para aquellos que desean una más profunda y cercana relación con Jesucristo. Cuando ayunas, tu cuerpo experimenta hambre física. Anhela saciar esa hambre. Esta es la esperanza para tu hombre espiritual—que tengas una profunda hambre de Dios, y que su Espíritu y su Palabra te alimenten. El ayuno te muestra una fotografía física de lo que sucede con tu espíritu. ***Mateo 5:6 dice: "Bienaventurados los que tienen hambre y sed de justicia, porque ellos serán saciados."***

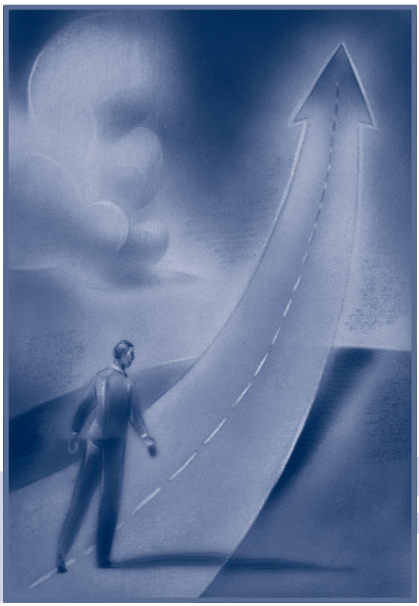
b) Para los que *Sufren*. En algunos casos, el ayuno fue una forma de sentirse más cerca de Dios en un momento difícil. Mientras ayunas, puedes contarle a Dios cuando sientes temor, ansiedad, angustia, o dolor. Cuando el hijo de David se enfermó,

"Entonces David rogó a Dios por el niño; y ayunó David, y entró, y pasó la noche acostado en tierra." (2 Samuel 12:16). Siempre que te sientas herido emocionalmente, o luchando con algún problema, el ayuno puede ser un modo de sanidad y recuperación.

3. Adquirir Influencia Espiritual.

a) *Dominio* Espiritual. – ***Isaías 58:6 dice, "¿No es más bien el ayuno que yo escogí, desatar las ligaduras de impiedad, soltar las cargas de opresión, y dejar ir libres a los quebrantados, y que rompáis todo yugo?"*** El poder secreto del ayuno es que te puede dar autoridad espiritual sobre los lazos del mal. El ayuno trae mayor poder cuando te preparas para confrontar ataduras o personas oprimidas. En una ocasión, los mismos discípulos de Jesús no pudieron liberar a un hombre poseído por un demonio. Cuando ellos preguntaron ***"por que", Jesús dijo, "Este género con nada puede salir, sino con oración y ayuno." (Marcos 9:29).***

b) *Dirección* Espiritual. – El ayunar aumenta nuestra sensibilidad a la presencia de Dios. También trae refrigerio al espíritu y permite que Dios hable claramente a tu vida. En otras palabras, tu corazón se sintoniza a una frecuencia espiritual que normalmente no escucharías. Vemos un ejemplo de esto en ***Hechos 13:2-3: "Ministrando éstos al Señor, y ayunando, dijo el Espíritu Santo: Apartadme a Bernabé y a Saulo para la obra a que los he llamado. Entonces,***



habiendo ayunado y orado, les impusieron las manos y los despidieron."

Reflexiones Finales:

Es importante recalcar que la oración y el ayuno van de la mano. Sin embargo, no siempre es el caso. Puedes orar sin ayunar y ayunar sin orar. Pero cuando combinamos ambas cosas, se producen los mejores resultados. Ayunar no se trata de auto castigarse o auto rechazarse. Dios no recibe gloria cuando afligimos nuestro cuerpo. Además, el ayuno no es una forma de manipular a Dios para que nos bendiga o para que conceda nuestros deseos. El ayuno, es más bien, una manera de agudizar tu enfoque espiritual y profundizar tu relación con Dios.

Pasos de Crecimiento:

a) De los tres propósitos del ayuno, ¿cuál te parece más interesante y por qué?

b) Analiza las diferencias entre el ayuno bíblico y el ayuno que practican otras religiones como el Islam.

c) ¿Por qué piensas que el ayuno es constantemente pasado por alto y no se enfatiza lo suficiente en nuestra relación con Dios? ***(Quizá porque se nos recomienda, pero no se nos demanda).***

Tipos de Ayuno:

Hay muchos tipos de ayuno que puedes hacer. Enseguida te presentamos los tres más comunes en la Biblia:

1. El Ayuno Completo – Un ayuno completo es descrito en Ester 4:16 "… no comáis ni bebáis en tres días, noche y día…" Un ayuno completo significa abstenerse de toda comida y bebida. Pablo hizo un ayuno completo después de su encuentro con Dios en el camino a Damasco: ***"donde estuvo tres días sin ver, y no comió ni bebió" (Hechos 9:9).***

a) Precaución: Nunca debes hacer un ayuno completo por más de tres días. Limítate a ayunar solo tres días porque no puedes sobrevivir sin agua por más de cuatro o cinco días. Tampoco uses el ayuno como un método para bajar de peso. Se trata de enfocarse en Jesucristo, no en una dieta.

2. El Ayuno Regular – Un ayuno regular significa abstenerse de comida pero no de bebida. Cuando Jesús ayunó en el desierto, la Biblia dice: ***"Y después de haber ayunado cuarenta días y cuarenta noches, tuvo hambre." (Mateo 4:2).*** Este versículo no menciona que Jesús tuvo sed.

a) Precaución: Durante ayunos regulares, has lo posible por mantenerte hidratado con agua. A algunas personas les resulta mejor beber jugos.

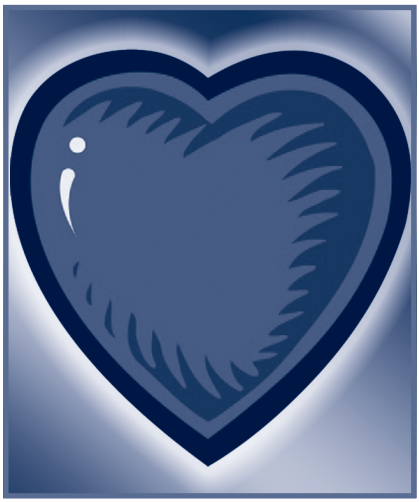
3. El Ayuno Parcial – Un ayuno parcial generalmente significa omitir alimentos específicos o algunos tipos de comida de tu dieta. ***Daniel 10:2-3 dice: "En aquellos días yo Daniel estuve afligido por espacio de tres semanas. No comí manjar delicado, ni entró en mi boca carne ni vino, ni me ungí con ungüento, hasta que se cumplieron las tres semanas."*** Este,

es conocido como El Ayuno de Daniel. En Daniel 1:12, su dieta consistía en legumbres y agua.

a) Precaución: Para un ayuno prolongado, por más de cuatro o cinco días, debes consultar a tu medico para asegurarte de que tu cuerpo no esta en riesgo.

Antes de Ayunar:

Te presentamos algunos consejos prácticos a seguir antes de ayunar:



1. Prepara tu corazón

Prepárate para ayunar por medio de la oración y pídele a Dios que te guíe. Es importante tener un propósito claro por el cual ayunar. Pregúntate, "¿Qué provecho voy a obtener de este ayuno?" También pídele a Dios que revele los motivos de tu corazón, para asegurarte de que tu corazón está en armonía con la palabra de Dios.

2. Prepara tu cuerpo

Además de preparar tu corazón, prepara también tu cuerpo. Unos días antes de un ayuno intensivo, reduce las porciones de los alimentos, come frutas y vegetales, y evita comidas altas en grasa y azúcar. También es recomendable que hagas un horario de cuanto tiempo vas a ayunar y las actividades que debes evitar (por ejemplo hacer deporte, trabajos pesados, etc.).