

Por: Maribel Nez M

Reunión de planeación (duración: 1 hora)

- **Oración:** 30 minutos. Como equipo oren y pregúntenle al Espíritu Santo que es lo que quiere hacer ese día. Estén conscientes de la presencia de Dios. Tomen unos minutos para sumergirse en su presencia.
 - a) Oren por las personas que van a llegar. Para que el Espíritu Santo toque a esas personas y puedan entregarle sus vidas a Jesucristo.
 - b) Oren por las personas que se visitaron desde la última reunión.
 - c) Oren por la casa del anfitrión y cualquier necesidad que tenga esa familia. A menudo el enemigo ataca las casas de los anfitriones para que no puedan llevarse a cabo las reuniones.
 - d) Oren por los integrantes del equipo de casa.
- **Compartir la visión:** Hechos 2: 46 - 47 *“Y perseverando unánimes cada día en el templo, y partiendo el pan en las casas, comían juntos con alegría y sencillez de corazón, alabando a Dios, y teniendo favor con todo el pueblo. Y el Señor añadía cada día a la iglesia los que habían de ser salvos.”*
Como parte del equipo de una casa, debemos de comportarnos como hijos de Dios a donde quiera que vayamos. Muchas veces tu mejor evangelismo va ser cuando la gente te pregunte porque eres diferente, o porque eres tan feliz. Si queremos que más gente venga a nuestra reunión debemos de ser un ejemplo.
- **Revisar planeación anterior** ¿Qué hicimos y que pasó? Hay que recordar que hizo Dios la reunión anterior. Darle seguimiento a las personas que fueron tocadas.
- **Visitas programadas:** Delegar personas del equipo para que visiten a las personas. Eso los hace sentir importantes y refleja el amor que tenemos por ellos.
- **Delegar actividades** Bienvenida, oración ofrenda, refrigerio algo sencillo (agua, café) no es comida.

¿NECESITO AYUNAR?

Semana: 11 Fecha: 31 de marzo del 2024

Objetivo: En las próximas semanas estaremos estudiando el evangelio de Marcos por la razón de que Marcos nos presenta la manera mas clara y sencilla de quien es Jesucristo como Mesías y Salvador.

Evangelio de Marcos 2:18 - 22 *Cierta vez que los discípulos de Juan y los fariseos ayunaban, algunas personas se acercaron a Jesús y le preguntaron:*

—¿Por qué tus discípulos no ayunan, como lo hacen los discípulos de Juan y los fariseos?

19 Jesús les contestó:

—¿Acaso los invitados de una boda ayunan mientras festejan con el novio? Por supuesto que no. No pueden ayunar mientras el novio está con ellos; 20 pero un día el novio será llevado, y entonces sí ayunarán.

21 »Además, ¿a quién se le ocurriría remendar una prenda vieja con tela nueva? Pues el remiendo nuevo encogería y se desprendería de la tela vieja, lo cual dejaría una rotura aún mayor que la anterior.

22 »Y nadie pone vino nuevo en cueros viejos. Pues el vino reventaría los cueros, y tanto el vino como los cueros se echarían a perder. El vino nuevo necesita cueros nuevos. (NTV)

Introducción: Mi abuelito solía decirnos “a todo se acostumbra uno, menos a no comer” cuando teníamos que enfrentarnos a los desafíos que la vida presenta, cuando teníamos que modificar alguna conducta o al inicio de cada año escolar.

Todos podemos confirmar que una de las cosas más difíciles es dejar de comer; las personas que se enfrentan a dietas rigurosas entienden esto muy bien.

Déjame decirte que existe una diferencia física y espiritual cuando ayunas bajo la dirección del Espíritu Santo.

1. ¿QUÉ ES EL AYUNO?

Se llama ayuno al acto de abstenerse total o parcialmente de comer o beber, por un periodo determinado. El ayuno por razones espirituales y religiosas ha sido parte de las tradiciones humanas desde la prehistoria. Se menciona en el Upanishad (escritos espirituales hindúes), en la Biblia (tanto en el Antiguo en el Testamento como en el Nuevo Testamento), en el Mahabhárata (texto mitológico de la India), en el Talmud, y en el Corán. Otra práctica relacionada es la continencia en la que se evita ingerir ciertos grupos alimenticios, como la carne.

2. EL AYUNO ¿BUENO O MALO?

Medicamente hablando el ayuno aporta un tiempo de purificación al cuerpo, aunque no lo creas, durante ese tiempo de ayuno el cuerpo utiliza las reservas de azúcar, grasa y agua que existen en él, permitiendo que el cuerpo metabolice esas reservas que muchas veces se quedan estancadas haciendo que las almacene en forma de grasa.

Religiosamente hablando el ayuno se requiere y/o se exige como una disciplina y sacrificio corporal que ayudara a adquirir estados más altos de espiritualidad, de poder, o de dominio propio para poder considerarse maestro o líder espiritual dependiendo de la religión que se practique.

Espiritualmente hablando el ayuno nos ayuda a tener una mayor conciencia y apreciación de Dios en nuestra vida, provocando que todos, absolutamente todos nuestros deseos egoístas de cualquier tipo y en cualquier área pierdan su valor, poder y deseo en nuestras vidas.

3. ¿DEBO AYUNAR?

¿Cuál sería el precio que pagarías si pudieras obtener la respuesta correcta o la solución perfecta para todas las situaciones difíciles que existen en tu vida?

Si somos honestos, muchos estaban acostumbrados a ir con gente que se dice tener la dirección que necesitas para tu vida o la solución a todos tus problemas. La mayoría de las personas han asistido alguna o varias veces con personas que te venden un sinfín de velas, lociones, pócimas, rezos, amuletos, etc. que según ellos te resolverán la vida. Como resultado terminas con una gran cantidad de cosas en casa para hacer y poder obtener tu respuesta.

Así que, si requieres una respuesta precisa, estas pasando por una situación o tiempo difícil, enfrentas alguna adicción, etc. te recomiendo el ayuno como parte de tu búsqueda de una solución celestial a lo que estas pasando.

4. EL AYUNO ES PARTE DE LA VIDA CRISTIANA

Jesús no está tratando de excusar a los discípulos y liberarlos de su responsabilidad de ayunar. En la biblia se requiere que todos aquellos que creemos en Dios y deseamos seguirlo debemos de ayunar como parte de nuestro compromiso de amor y de fe en Dios.

En el pasaje había una competencia que los religiosos están teniendo entre ellos y entre los discípulos de Jesús para demostrar quien era superior o “más santo”, en ese momento los discípulos no tenían que ayunar porque Jesús estaba con ellos físicamente, pero Jesús advierte del día en que él (el novio) ya no estaría físicamente y los discípulos, y todos los que nos llamamos discípulos de Jesús, necesitaríamos ayunar como parte de nuestra vida cristiana.

Conclusión: Padre Celestial te pido que me enseñes y me ayudas a iniciar una vida de ayuno como la que llevo Jesús que, siendo hijo y el salvador, también ayunó.

Padre Celestial quiero aprender a ponerte a ti en primer lugar y por encima de mis deseos humanos e incluso de mi necesidad de comer. Quiero agradarte a ti por encima de todo y de todos. En el nombre precioso de Jesucristo. Amen

Aplicación a las familias

¿Por dónde empezar a ayunar?

- Hazlo como un proyecto familiar de fe. Pueden empezar dejando de tomar refresco por una semana, por ejemplo.
- Si tu como papá o mamá dan el primer paso en ayunar los demás pronto seguirán su ejemplo. No lo hagan por compromiso, o con enojo. Hazlo porque el ayuno es un arma espiritual poderosa en contra de enojo, ira, temor, adicciones, pleitos, enfermedades, etc.
- El ayuno es una disciplina empieza poco a poco, quitando un alimento a la vez, después una comida, después por un día, etc.
- Cuando decidas empezar a ayunar, llena ese tiempo de ayuno con acción de gracias, con lectura de la biblia, con un devocional, etc. Por ejemplo, si estas ayunando café, utiliza ese tiempo de preparación y de tomar el café para darle gracias a Dios por tu vida, tu familia, tu trabajo, etc. Lo importante es que empieces. Bendiciones