

Prioridades de la Fe

DÍA 4 — LA LIBERTAD DE UNA VIDA CENTRADA EN LA SENCILLEZ

“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. Pero tú, cuando ayunes, unge tu cabeza y lava tu rostro, 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” (Mateo 6:16–18, RVR1960).

El ayuno crea espacio

Una forma de crear espacio para vivir una vida centrada en Dios es el ayuno. Ayunar significa despejar nuestra mente y nuestra vida dejando espacio deliberadamente para el movimiento del Espíritu Santo en nosotros y centrándonos en Dios y en Su Palabra. La Biblia menciona a menudo el ayuno en relación con la oración. Jesús ayunó antes de comenzar su ministerio público (Mateo 4:2; Lucas 4:2). Los apóstoles ayunaban y oraban para ser guiados por Dios (Hch. 13:2, 3), y en el Antiguo Testamento, los creyentes practicaban el ayuno con frecuencia (1 Rey. 21:9, 12; 2 Cr. 20:3; Esdras 8:21; Ester 4:3, 16; Is. 58:6; Jer. 36:9; Dan. 9:3; Joel 2:12; Juan 3:5; etc.)

A diferencia del ayuno para el bienestar, el ayuno bíblico no consiste en seguir una dieta específica para perder peso y sentirse bien. Se trata más bien de la decisión consciente de abstenerse de comer y de realizar actividades que nos distraigan durante un tiempo para orar y estar en comunión con Dios. Al renunciar temporalmente a lo familiar, obtenemos una nueva libertad espiritual. Durante el ayuno y la oración, el enfoque de la vida cotidiana cambia: nos alejamos de la satisfacción de nuestras propias necesidades, nos alejamos de nuestras propias obras y nos acercamos a la escucha obediente de Dios. El ayuno bíblico expresa nuestro deseo de aumentar nuestra dependencia de Dios y prestar atención a las cosas espirituales que importan. Esto abarca más que no comer; de hecho, desafía cada área de nuestras vidas. En el ayuno, reconocemos que queremos hacer espacio para Dios reduciendo cualquier distracción que agobie nuestra atención y deseo. Indicamos que queremos buscar y atesorar la presencia de Dios en nuestras vidas más que cualquier otra cosa.

Abstenerse e incluir

¿Cómo podemos vivir esta vida de sencillez, en la que aprendemos a concentrarnos en las cosas que de verdad importan? Igual que tenemos que vigilar lo que comemos, debemos ser conscientes de lo que ponemos ante nuestros ojos y de lo que entra por nuestros oídos. Lo que oímos afecta a nuestros pensamientos tanto como lo que vemos. ¿Qué tipos de música, libros, podcasts o sitios web provocan pensamientos tóxicos u ocupan tu precioso tiempo con vanidad? Además de abstenerse de ciertas cosas, puede que necesites incluir deliberadamente nuevos hábitos que te ayuden a construir y crear pensamientos sanos y sanadores.

Una vida de sencillez, una mente desenfadada, no proviene de lo que el mundo nos dice que persigamos. Un corazón contento nace de la confianza en Dios. Cuando aprendemos a centrarnos en Él, en lugar de en lo que hacen los demás, y cuando practicamos el dejar ir las cosas que nos distraen, descubrimos una vida más sencilla de descanso y paz con nuestro Creador y Redentor.

Oremos juntos.

Tiempo de Oración (30–45 Minutos)**Oración a través de la Palabra de Dios — Mateo 6:16–18**

“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. Pero tú, cuando ayunes, unge tu cabeza y lava tu rostro, 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 ayunas”

Nuestro amoroso Padre Celestial, gracias por proveernos de todo lo que realmente necesitamos. En nuestro exceso y abundancia, a menudo olvidamos que demasiado de algo nunca es bueno. Señor, el ayuno no es algo natural, por lo que te pedimos fuerza para elegir abstenernos de la indulgencia y abstenernos de cualquier cosa dañina, ya sea comida, música, películas, compras, etc. Además, muéstranos cómo podemos ser más intencionados a la hora de sustituir lo que no es beneficioso por lo que sí lo es. Ayúdanos a elegir un estilo de vida holístico y saludable. Amén.

“Como los Hipócritas”

Oh, Dios, deseamos una transformación del corazón. Perdónanos por nuestra hipocresía, por cada vez que decimos, enseñamos o predicamos de una manera, pero vivimos de otra. Queremos hacer las cosas que hacemos por Ti desde un corazón rendido a Ti, un corazón motivado por el amor, un corazón renovado por tu misericordia y tu gracia y por la presencia continua del Espíritu Santo. Que nuestro ayuno, y todas nuestras actividades espirituales y cotidianas, sean una verdadera expresión de Tu santa presencia en nuestros corazones. Amén.

Más sugerencias de Oración

Agradecimiento y alabanza: Dar gracias por las bendiciones específicas y alaba a Dios por su bondad.

Confesión: Dedicar unos minutos a la confesión privada y agradecer a Dios su perdón.

Guía: Pide a Dios que te conceda sabiduría para los desafíos y decisiones actuales.

Nuestra Iglesia: Ore por las necesidades de la iglesia local y mundial (vea la hoja separada con los pedidos).

Pedidos locales: Ore por las necesidades actuales de los miembros de la iglesia, la familia y los vecinos.

Escuche y Responda: Dedique tiempo a escuchar la voz de Dios y responda con alabanzas o cantos.

Sugerencia de Alabanzas

Himnario Adventista: Salvador, a ti me rindo (#277); Prefiero a mi Cristo (#404); Tuyo quiero ser (#261)

Otras Alabanzas: He Decidido seguir a Cristo; Pronto yo veré a Jesús.