

Oración y el Ayuno

La Oración y el Ayuno: programa

Notas —

Clase #1

I. La oración

- A. ¿Qué es la oración?
- B. Los siete elementos de la oración.
- C. Sugerencias para la oración y sus resultados:
Sugerencias para la oración.

Clase #2

I. La oración:

- C. Resultados de la oración (Cont.)
- D. Cuatro maneras de orar
- E. La hora del devocional: Estudio de Mt. 26:40

Clase #3

I. La Oración

- E. la hora del devocional: Clases de oración

Clase #4

I. La oración

- F. El ejercicio de orar
- G. El apóstol Pablo y la oración

Clase #5

II. El ayuno

EXAMEN

Oración y el Ayuno

Notas —

La Oración y el Ayuno: examen

20 puntos posibles

- 1) Escoja cuatro de las afirmaciones: "La oración es..." y uselas para definir lo que es la oración (p. 87).
- 2) Describa cuatro maneras de orar. Cite una referencia bíblica para cada una (p.91).
- 3) Escoja tres de las clases de oración en la "hora poderosa" y defina y describa cómo hacer cada una (pp. 93-98).

10 puntos posibles

- 1) Enumere los siete elementos de la oración según Mat. 6:9-13 (p.88).
- 2) Haga dos sugerencias con respecto a la oración (pp. 88,89).
- 3) Describa dos resultados de la oración (p. 90).
- 4) Dibuje la hora de la oración (p. 93).
- 5) Cite tres versículos que representen las oraciones de Pablo (p. 99).
- 6) Cite dos resultados del ayuno e incluya una referencia bíblica por cada una (p. 101).

Oración y el Ayuno

Notas —

I. La oración

Comentario del autor

Alguien dijo: "Los cristianos no chismosean. Ellos simplemente comparten motivos de oración". Desafortunadamente este chiste es bastante real en algunas partes de la iglesia. Algunos consideran que la oración es nada más que una parte de su vida social. La consideran sólo una herramienta que se puede manipular. Sin embargo, la oración no es para nada como esto.

A. ¿Qué es la oración?

1. La oración es humildad. Por medio de la oración le decimos a Dios: "Yo no puedo hacerlo pero Tú sí". Jn. 3:30.
2. La oración es dependencia. Por medio de la oración le decimos a Dios: "Te necesito en todos mis caminos". Pr. 3:5,6.
3. La oración es confianza. Por medio de la oración le decimos a Dios: "Deposito mi tiempo en Tu banco". Lc. 11:10; Jn. 15:4.
4. La oración es relación. Por medio de la oración le decimos a Dios: "He decidido compartir contigo mis problemas, deseos, alegrías, mis sueños y más importante aún, he decidido compartir mi tiempo contigo". 1 Jn 1:3.
5. La oración es fe. Por medio de la oración le decimos a Dios: "Me doy cuenta que estás allí. Creo que tu me oyes y que me contestarás". He. 11:6.
6. La oración es amor. Por medio de la oración le decimos a Dios: "He decidido recibir tu amor y demostrarte el mío durante el tiempo que paso contigo". Ro. 8:15.
7. La oración es la percepción correcta de nosotros mismo. Por medio de la oración le decimos a Dios: "Somos creaturas. Tu eres el Creador". Jm 3:30; Ro. 9:20.

Oración y el Ayuno

Notas —

B. Siete elementos de la oración

1. Estudiemos Mt. 6:9-13 y examinemos los siete elementos de la oración.
2. Siete elementos que deben tenerse en cuenta en la oración.
 - a. La alabanza (vers. 9)
 - b. La petición (vers. 10)
 - c. La provisión (vers. 11)
 - d. El perdón (recibido de Dios vers. 12).
 - e. El perdón (dado a otros vers. 12)
 - f. La protección (vers. 13)
 - g. La proclamación (vers. 13 b.)

C. Sugerencias para la oración y sus resultados

1. Sugerencias para la oración
 - a. Ser tan sencillo como para orar como un niño; orar con la confianza y dependencia de un niño.
 - b. Estudiar el motivo de oración lo suficiente para que la oración sea más eficaz. Sin embargo, recuerde que se aprende a orar orando.
 - c. Evite las oraciones egoístas (Stg. 4:3).
 - d. Pídale grandes cosas a un Gran Dios (El puede manejarlo todo).
 - e. Pídale las pequeñas cosas al Dios personal. El se interesa en los mínimos detalles de su vida.
 - f. Orar en el nombre de Jesús, de acuerdo a la voluntad de Dios. Primero hay que orar para conocer Su voluntad y después hacer la petición en el nombre de Jesús. (1 Jn 5:14,15).

Oración y el Ayuno

Notas —

g. Orar con fe y confianza. Confíar en Dios. (Jn 14:13,14; 16:23 y Mt. 18:19,20).

h. Confesar todos los pecados lo más pronto posible. (Sal. 66:18).

i. Es muy importante esperar en Cristo y obedecerlo (Jn 15:17; 1 Jn. 3:22).

j. Necesitamos planear un tiempo determinado para orar cada día. (Mr. 1:35; Dan. 6:10; Lc 5:16).

k. Más importante aún, necesitamos desarrollar una actitud para la oración, debemos vivir una vida de oración que busque estar en comunión constante con Dios (Pr. 2:6; ! Tes 5:17 y Ef. 6:18).

l. La oración debe ser específica. Entre más específica es la oración más específica será la respuesta.

m. Recuerde que el orar tiene un costo.

1) Muchas veces, cuanto mayor sea el costo mayor será la recompensa. (vea Lc. 21:1-4).

2) Por ejemplo, el orar temprano en la mañana tiene un gran costo, lo mismo que el orar toda la noche, y orar y ayunar. Pero a cualquier hora, de todas maneras los resultados son grandiosos.

n. Tengamos intimidad con Dios. Hablemosle de manera personal.

1) Seamos genuinos ante Dios.

2) Seamos honestos y transparentes. El de todas maneras lo sabe todo.

3) No haga oraciones religiosas repetitivas. Trate de evitar los rituales vacíos.

4) Asegúrese de darse tiempo para escuchar a Dios.

5) Establezca un tiempo mínimo diario de oración.

6) No se sienta condenado cuando le falta el deseo de orar. Ore de todas maneras, el deseo vendrá.

Oración y el Ayuno

Notas —

2. Resultados de la oración

- a. Cuando pasamos tiempo con Dios sentimos una gran paz y seguridad. (Fil 4:6)
- b. La oración nos pone quebrantados y humildes ante Dios. Entonces tenemos Su favor. (1 P. 5:5; Mt. 23:12).
- c. La oración nos ayuda a evitar las tentaciones (Mt 26:41).
- d. La oración nos aumenta la percepción de la realidad total. Nos capacita para ver la invisible dimensión de la realidad. (2 R. 6:17; 2 Co. 4:18).
- e. La oración permite el sentirnos exitosos y confiados. (2 Cro. 26:5)
- f. La oración nos hace sentir cercanos y en intimidad con Dios.
- g. La oración nos permite conocer a Dios y cómo actúa. Saber como actúa alguien es el resultado de pasar largo tiempo con esa persona. Sucede lo mismo con Dios.
- h. La oración nos ayuda a morir a la carne. Nos ayuda a no ser egoísta al centrar nuestras oraciones en otros.
- i. La oración nos une a otros (aquellos con los que oramos y por quienes oramos).
- j. La oración nos ayuda a conocer los propósitos y la voluntad de Dios.
- k. Dios contesta las oraciones.
- l. Hay gozo en la presencia de Dios a través de la oración.

Oración y el Ayuno

Notas

—

D. Cuatro maneras de orar

1. La oración privada

- a. Todas las demás formas de orar comienzan aquí. Esta es la forma fundamental (vea Mt. 6:6).
- b. Es importante tener privacidad.
- c. Los resultados de las oraciones individuales son grandiosos (Stg. 5:16).

2. Dos creyentes se ponen de acuerdo para orar.

- a. Estudiemos Mt. 18:19.
- b. Lo principal es la armonía. Ponerse de acuerdo para orar es estar unidos.
- c. El mejor ejemplo de esta forma de oración es el esposo y la esposa orando juntos.

3. Pequeños grupos de oración:

- a. Estudiemos Mt. 18:20.
- b. El reavivamiento metodista en Inglaterra fue el resultado de pequeños grupos de oración.
- c. En los pequeños grupos de oración se forman fuertes amistades.

4. La oración de la congregación (la iglesia entera).

- a. Estudiemos Hch. 1:4,14 y 12:5,12.
- b. Recuerde que la primera iglesia fue un grupo de oración. (Hch. 1:14).

Oración y el Ayuno

Notas

E. La hora de la oración (usado con permiso de Dick Eastman) 1

1. Estudiemos Mt. 26:40.

- a. Jesús preguntó a sus discípulos "¿Así que nos habeis podido velar conmigo una hora?"
- b. Jesús nos hace la misma pregunta hoy ¿Podemos tener una hora de nuestro día para orar?

Ilustración del autor

En promedio los norteamericanos ven más de cuatro horas diarias de televisión y todavía muchos de ellos dicen que no tienen tiempo para orar. Piense en su horario diario, tenga en cuenta algunas de las cosas que le toman una hora o más de su tiempo cada día. Orar es más importante (si no lo más importante) que todas esas cosas. Las palabras de Jesús cuestionan continuamente el hecho a través de los tiempos: "¿Pueden darme una hora de su tiempo? El está esperando su respuesta!"

Ponga aquí su ilustración

- c. A veces es difícil orar durante una hora.
- d. Nos ayuda el utilizar diferentes formas de oración. El orar en variedad de formas nos puede ayudar a orar por más tiempo.

Oración y el Ayuno

Punto de discusión

Notas —

Utilice el siguiente diagrama y explicaciones (usando con el permiso de Dick Eastman) ¹ Para promover variedad en sus oraciones y para orar durante 1 hora. Se deben gastar cinco minutos en cada tipo de oración.



2. Clases de oración

a. Alabar es la acción de la adoración divina.

- 1) Escoger un tema específico (La grandeza de Dios, Su justicia, su misericordia, etc).
- 2) Proclamar todo lo que Dios es, con respecto al tema.

b. Esperar es la acción de rendirse, abandonarse.

- 1) Permítase descansar en perfecto silencio.
- 2) Piense sólo en Dios. Piense en el Padre, el Hijo y en el Espíritu Santo.
- 3) Céntrese en el amor de Dios.
- 4) Céntrese en su compromiso de rendirse a Dios.

Oración y el Ayuno

Notas —

c. La confesión es la acción de admitir que somos pecadores, que necesitamos la gracia de Dios.

1) Utilice Sal. 139:23,24.

2) Confiese sus pecados.

3) Confiese su necesidad de la guianza y unción del Espíritu Santo.

d. El orar de acuerdo con las Sagradas Escrituras es la acción de basarse en la Palabra.

1) Así como oramos para bendecir nuestro alimento material debemos orar para bendecir nuestro alimento espiritual.

2) Examine un pasaje de la Biblia. Ore de acuerdo a las promesas, mandamientos e implicaciones del pasaje.

3) Use las oraciones de la Biblia como sus propias oraciones.

a) Oración por victoria (2 Cro. 13:14).

b) Oración por un hijo (Ge. 15:1-6).

c) Oración por los que tienen la autoridad (1 Ti. 2: 1,2).

d) Oración por dirección (Ge. 24:12-52; 2 Sam. 2:1; Jue. 13:8-15).

e) Oración por revelación (Hch. 10:1-33; Ef. 1:17-23).

f) Oración por conocimiento (Dan. 2:17-23).

g) Oración por bendición (2 Sam. 7:18-29; 2 Cron 30:27).

h) Oración por ayuda (1 Sam 23:10-13).

i) Oración por gracia (Sal. 25:16).

j) Oracion por ánimo, valor (Hch. 4:24-31).

k) Oración para confirmar el llamado (Jue. 6:36-40).

Oración y el Ayuno

Notas —

l) Oración por salud (2 R. 20:1-11).

m) Oración por protección (2 Cro. 20:5-12,27).

n) Oración por prosperidad (1 Cro. 4:10)

o) Oración por la Gloria del Padre (Jn 12:28).

p) Oración por la iglesia (Jn 17:1-26)

q) Oración por libertad (Mt. 26:39,42,44; 27:46).

r) Oración por seguridad en un viaje (Esdras 8:21,23).

s) Oración por entendimiento (Ge. 25:22,23; Ef. 3:17-19)

t) Oración por fortaleza (Jue. 16:24,30; Ef. 3:16)

u) Oración por sabiduría (1 R. 3:6-14)

e. Observar es la acción de estar conciente.

1) Estar espiritualmente alerta. Tener en cuenta los métodos de ataque de Satanás que puede utilizar contra usted y reclamar el poder de Dios para vencer al enemigo.

2) Tener en cuenta los eventos del mundo. Orar con compasión, guiados por el Espíritu Santo.

Oración y el Ayuno

Notas —

f. Interceder es la acción de orar por otros.

- 1) Pida para aliviar la carga de otros.
- 2) Céntrese en cuatro áreas.
 - a) Ore para que más obreros sean enviados para la cosecha.
 - b) Ore para que se abran puertas para el ministerio de estos obreros.
 - c) Ore para que haya fruto de sus ministerios.
 - d) Ore por recursos financieros para sus ministerios.
- 3) Incluya países específicos y sus líderes en sus oraciones.

g. Suplicar es la acción de orar por usted mismo.

- 1) Pida la dirección del Espíritu Santo para orar de acuerdo con la voluntad de Dios.
- 2) Tenga en cuenta su horario para el día y sus correspondientes necesidades.
- 3) Hable con Dios acerca de estas necesidades y explique sus peticiones.
- 4) Examine sus motivos. Asegúrese de que sean puros.

h. Dar gracias es la acción de expresar su agradecimiento.

- 1) Tenga en cuenta todas las cosas que Dios ha hecho por usted en los últimos días.
- 2) De gracias específicamente por:
 - a) Bendiciones espirituales
 - b) Bendiciones materiales
 - c) Bendiciones físicas

Oración y el Ayuno

Notas —

3) De gracias por adelantado por futuras bendiciones.

4) Trate de dar gracias cada día por algo por lo que nunca ha dado gracias.

i. Cantar es la acción de alabar con melodía.

1) Escoja un tema especial.

2) Cante una canción acerca de ese tema.

3) Pida a Dios que le de una "nueva canción" del Espíritu.

j. Meditar es la acción de evaluar espiritualmente.

1) Escoja un tema especial. Concéntrese en puntos específicos del tema.

2) Tenga en cuenta los diferentes ángulos de cada punto.

3) Hágase preguntas y use la Biblia para encontrar las respuestas.

k. Escuchar es la acción de recibir de Dios (tanto mentalmente como espiritualmente).

1) Hágale a Dios preguntas específicas. Pida dirección y entendimiento. Pídale a Dios que le enseñe como resolver problemas.

2) Investigue y examine la Biblia.

3) Evalúe las circunstancias de diferentes situaciones. Pídale a Dios que le de sabiduría y entendimiento. Pídale que comparta acerca de Su plan y que le de dirección.

4) Sea sensible al Espíritu. Escuche. Escriba las cosas que usted cree que Dios le está diciendo.

Oración y el Ayuno

Notas —

1. Alabar es la acción de magnificar la divinidad.

1) Específicamente, alabe a Dios por Su grandeza. Céntrese en Su:

a) Omnipotencia

b) Sabiduría perfecta

c) Presencia constante

2) Alabe a Dios por la oportunidad de pasar tiempo con El. Alábelo por el tiempo pasado con El y porque El ha escuchado sus oraciones.

3) Termine la hora con regocijo. Pida a Dios guiarlo y ofrezcale un aleluya final y un fuerte amén!

Ejercicio para orar

Forme grupos de cinco o seis personas.

Dibuje en el tablero (o en un sitio donde todos puedan verlo) el círculo de la "hora del poder". Cada persona debe tener las notas de los 12 tipos de oración.

Use una hora de la clase para orar. Utilice las notas como guía. No sienta que tiene que hacer todo lo que está en las notas. Déjese guiar por el Espíritu!

Anime a los estudiantes a utilizar lo que han aprendido y a tener una hora de oración todas las mañanas. Al comenzar las clases restantes, de un tiempo a los estudiantes par compartir testimonios acerca de lo que les está pasando durante su tiempo de oración.

Oración y el Ayuno

Notas —

El apóstol Pablo y la oración

Aprendemos de Pablo en muchas áreas. La oración es un área en la que el apóstol Pablo fue especialmente fuerte. Pablo vivió una vida de oración y estimuló a muchos a hacer lo mismo. Podemos aprender más acerca de la oración con un estudio sistemático de sus oraciones.

Estudie y medite y utilice las siguiente lista de motivos de oración del apóstol Pablo para orar por usted y por los demás.

- 1) Por un correcto vivir (2 Co. 13:7; Fil 1:9-11; Col 1:9,10; 1 Tes. 3:12,13; 5:23 y 2 Tes. 1:11).
- 2) Por gran conocimiento a través de la experiencia:
 - De Dios mismo Ef. 17; Col 1:9,10).
 - De Su voluntad (Fil. 1:9,10; Col 1:9).
 - De Su amor (Ef. 3:17-19; 2 Tes. 3:5).
 - De la esperanza del Evangelio (Ef 1:18; Ro. 15:13).
 - De los recursos que tenemos a través del Evangelio (Ef. 1:18; Flm. 6).
 - De Su Poder (Ef. 1:18,19).
- 3) De fortaleza (Ef. 3:16,17; Col 1:10,11; 1 Tes. 3:13; 2 Tes. 2:16).
- 4) Por la oportunidad de un ministerio con éxito (Ro. 1:9-11; 1 Tes. 3:10; Ro. 15:30,31; Flm. 6; Col 1:10 y 2 Tes. 1:11).
- 5) Por más amor (Fil. 1:9; 1 Tes. 3:12).
- 6) Para que los cristianos vivan y adoren en unidad (Ro. 15:5,6).
- 7) Por gracia y paz (2 Tes. 3:16; 1 Co.. 1:3; 2 Co. 1:2; Ga. 1:3; Ef. 1:2; Fil. 1:2; 4:23; Col 1:2; 1 Tes 1:1; 2 Tes 1:2; 1 Ti. 1:2; 6:21; 2 Ti 1:2; Tit. 1:4; Flm 3).
- 8) Por la salvación de Israel (Ro. 10:1).
- 9) Para que Cristo more en nuestros corazones por la fe. (Ef. 3:14-17).
- 10) Por la llenura del Espíritu de Dios (Ef. 3:17-19).

Oración y el Ayuno

Notas

Punto de discusión

¿Qué podemos aprender de la vida en oración de Pablo?

II. El ayuno

A. Un estudio de la Biblia acerca del ayuno

1. Se debe ayunar cuando hay:

- a. Desastres públicos (1 Sam 31:11-13).
- b. Emociones privadas (1 Sam 1:7)
- c. Dolor, aflicción (2 Sam. 12:16)
- d. Ansiedad (Dn. 6:18-20)
- e. Daño potencial (Est. 4:16)
- f. Arrepentimiento nacional (1 Sam. 7:5,6)
- g. Noticias tristes (Neh. 1:4)
- h. Ordenación sagrada (Hch. 13:3)

2. ¿Qué debe acompañar el ayuno?

- a. Oración
- b. Confesión
- c. Duelo
- d. Humillación
- e. Pena
- f. Humildad

Oración y el Ayuno

Notas —

3. Salvedades o advertencias para ayunar:

- a. No muestre que está ayunando (Mt. 6:16-18)
- b. Centre su ayuno en Dios (Zac. 7:5)
- c. Estudie el verdadero significado del ayuno (Is. 58:1-14)

4. Resultados del ayuno:

- a. Dirección divina (Juec. 20:26)
- b. Victoria sobre la tentación (Mt. 4:1-11)

5. Algunos ejemplos de ayuno

- a. Moisés (Ex. 34:27,28); Los israelitas (Juec. 20:26)
- b. Samuel (1 Sam. 7:5,6); David (2 Sam 12:16); Elías (1 R. 19:8)
- c. Los de Nínive (Jonás 3:5-8)
- d. Nehemías (Neh. 1:4)
- e. Darío (Dn. 6:9,18) Daniel (Dn 9:3)
- f. Jesús (Mt. 4:1,2)
- g. Los discípulos de Juan y los fariseos (Mr. 2:18); Ana (Lc 2:36,37)
- h. Los primeros cristianos (Hch 13:2); los discípulos (2 Co. 6:4,5); Pablo (2 Co. 11:27).

Punto de discusión

Utilice los conceptos anteriores para promover la discusión sobre el ayuno.

Oración y el Ayuno

Notas

Comentario del autor sobre el ayuno

Se puede pensar en el ayuno como el canal a través del cual Dios puede trabajar en nuestras vidas. Ayunar es preparar el camino para Dios. Es ponerse en disposición para escuchar a Dios y para ser usados por El.

Yo he recibido dirección importante en momentos de transición de mi vida a través del ayuno. También me he dado cuenta que el ayuno me ha dado los mejores resultados cuando he ayunado por los menos 5 días.

El ayuno resalta la necesidad desesperada que tengo de Dios. El sentir esta necesidad físicamente me ayuda a sentirla espiritualmente. También resalta mi agradecimiento a Dios. Agradezco más lo que El me da, tanto el alimento físico como el alimento espiritual.

No permita que el ayuno se convierta en un ritual vacío o en una carga legalista. Déjese guiar por el Espíritu Santo. El le demostrará cuando es tiempo de ayunar en forma sistemática (una vez a la semana, todos los fines de semana). Sea cual fuere el caso, no ayune a menos que sea guiado y su corazón este listo.

Su comentario sobre el ayuno

Oración y el Ayuno

Oración y ayuno: notas finales

¹ Dick Eastman, basada sobre las notas y enseñanzas del "Seminario de Oración" de Dick Eastman, 1986. Tomadas de *The Hour That Changes The World* de Dick Eastman, Baker House Publishers, Grand Rapids, MI, USA.- Usadas con permiso.

Notas —

Oración y el Ayuno

Notas —