



# Guía para el Ayuno

**A**l igual que Ester, estamos viviendo tiempos difíciles donde la gente en nuestras comunidades y alrededor del mundo están siendo vulnerados por las acciones o falta de acción por los oficiales del gobierno. Las personas que luchan contra el hambre y la pobreza serán mucho más vulnerables si los recortes presupuestarios del Presidente y el Congreso son aprobados. Ester tenía acceso al rey en un momento crítico cuando el pueblo judío bajo el imperio persa estaba a punto de sufrir un genocidio. Como ciudadanos, nosotros también tenemos acceso y la responsabilidad de decirles a quienes toman las decisiones de nuestra nación que protejan los programas que alivian el hambre y la pobreza. De la misma manera en que Ester llamó al pueblo judío para que ayunaran y oraran los días antes de que se presentara a abogar ante el rey, nosotros somos llamados a una devoción espiritual constante y profunda al abogar con y por la gente que sufre hambre y pobreza.

El propósito de este documento es apoyar tu decisión de ayunar. Comenzaremos el 21 de mayo con un ayuno de tres días, el cual coincide con el Día Internacional de Oración para Acabar con el Hambre". Continuaremos mensualmente con un día de ayuno el 21 de cada mes, el día en que los beneficios del SNAP (conocido como Estampillas de Comida) se agotan para la mayoría de los individuos y familias. Haciendo de esta última semana, la semana más difícil del mes.

Estos son algunos pasos que puedes seguir durante tu ayuno.

## 1. DISCERNIMIENTO

El ayuno es una disciplina espiritual en la que nos doblegamos y nos privamos de comida o bebida por un tiempo predeterminado. Esta es una práctica voluntaria que diferentes tradiciones cristianas observan en momentos de luto, como parte de una penitencia, cuando procuran discernir la voluntad de Dios, o como una ofrenda de abnegación, entre otras razones.

El propósito de este ayuno es acercarnos a Dios y permitir que Dios nos use para Su propósito. Estamos clamando a Dios para que intervenga en las acciones de nuestros funcionarios electos y el mundo pueda continuar por el camino hacia la erradicación del hambre y la pobreza extrema.

Ayunamos en solidaridad con la gente que está luchando para poner un plato de comida en la mesa de sus familias, ya sea que estén sufriendo de hambruna en Sudán del Sur, Nigeria, Somalia, y Yemen, o una familia en Estados Unidos a la que a fin de mes se le están agotando los beneficios del SNAP. Estamos conscientes de que este ayuno es una decisión tomada por nosotros y de ninguna manera estamos tratando de imitar las condiciones de hambre que sufren otros.

Toma unos minutos para considerar en silencio preguntándole a Dios cómo puedes responder al llamado en este momento.

## 2. ESTABLECE TUS INTENCIONES

Establece las intenciones de tu ayuno para que tu mente pueda estar debidamente enfocada y sintonizada con las acciones

que piensas tomar. Nuestra meta no es una huelga de hambre. Estamos ofreciendo nuestros cuerpos como un sacrificio vivo a Dios (Romanos 12:2b). Nuestra esperanza es despejar nuestras mentes de las distracciones y escuchar las palabras que Dios tiene para nosotros.

Estas son algunas preguntas que puedes considerar al establecer tus intenciones. ¿Te abstendrás de toda comida y bebida? ¿Beberás agua o jugo? Puede ser que solo omitas el almuerzo. Quizás en lugar de renunciar a la comida, podrías abstenerte de ver la televisión o usar tu teléfono celular. Puede ser que decidas añadir algo más a tu día, ya sea un tiempo para meditación y reflexión, una caminata en la naturaleza o iniciar un diario.

Toma unos minutos para pensar acerca de tus intenciones para el ayuno.

## 3. INVITA A OTRAS PERSONAS A UNIRSE

Creemos que hay poder cuando nos reunimos para orar y ayunar. Nos gustaría que invitaras a compañeros(as) a que se unan al ayuno. Puedes invitar amistades para que los días del ayuno dediquen tiempo en oración durante la hora de las comidas. O puedes invitar a sus amistades a que ayunen contigo. Tu congregación podría reunirse durante un día de ayuno para tener una sesión de oración o tener una teleconferencia de oración. Hemos preparado un manual para Redes Sociales que sirve para apoyar tus esfuerzos en línea.

Toma unos minutos para pensar a quién puedes invitar para que te apoyen y se unan de alguna manera durante el ayuno.



# Guía para el Ayuno

## 4. PREPARATIVOS

El propósito de este ayuno no es causarle daño a nuestro cuerpo, sino centrarnos espiritualmente. Consulta a tu médico si el abstenerse de alimentos puede afectar tu salud y discierne maneras en las que te puedas privar de algo que sea una distracción en tu relación con Dios.

Establece una rutina. Toma tiempo para planificar un itinerario de los días que estarás ayunando. ¿Cómo vas a comenzar el día? ¿Qué piensas hacer durante el tiempo de la comida, cuando te estés absteniendo de alimentos? ¿Cómo vas a terminar el día? ¿Cuándo piensas tomar tiempo para la oración y reflexión? ¿Piensas escribir un diario?

## 5. ORA

Las siguientes son algunas oraciones que te pueden ayudar durante tu ayuno.

### COMPROMISO DE AYUNAR

Dios todo poderoso.

Vengo ante Ti a consagrar este ayuno, ya que nuestro presidente y legisladores están en medio de tomar decisiones críticas que pueden tener un grave impacto entre los más vulnerables entre nosotros.

Me he comprometido a abstenerme de \_\_\_\_\_ durante un periodo de \_\_\_\_\_ (horas o días) como un signo externo de lamento, súplica, y la reflexión, durante mi búsqueda de Tu discernimiento y sabiduría divina.

Pido que Tu reino venga a la vida de nuestros legisladores para que puedan hacer lo que es correcto y justo para la nación, pero especialmente para los más vulnerables. Oro por el “Shalom” de nuestra nación, para que las decisiones de nuestras autoridades reflejen la integridad, la salud, la integridad, la solidez, el bienestar, la seguridad, la prosperidad, la armonía y la justicia.

Señor en tu misericordia, escucha mi oración.

### DURANTE EL AYUNO

Dios misericordioso.

Mientras reflexiono durante este tiempo de ayuno, oro para que “la justicia caiga como las aguas, y la justicia como una corriente que fluya siempre”.

Espíritu Santo trae por favor la convicción en los corazones y las mentes de nuestros legisladores para que promulguen leyes que dignifiquen a los más vulnerables en nuestra sociedad.

Dios, oro para que nuestros legisladores, al considerar legislación recuerden que todos hemos sido creados a Tu imagen y hay una dignidad intrínseca en cada uno de nosotros que llama a elevar a todos los hombres y mujeres, jóvenes y viejos.

Dios en tu misericordia, escucha mi oración.

### PARA TERMINAR EL AYUNO

Dios amado.

Me presento a romper este ayuno al que me he comprometido como un acto de abnegación. Por favor, acepta este ayuno como una ofrenda para Ti.

Gracias por tu consuelo, la esperanza, la salud, y el discernimiento del Espíritu Santo durante este tiempo. Estoy orando por tu empoderamiento para vivir el amor de Jesús como abogado. Ayúdame a ser un conducto para compartir la buena nueva a los pobres, anunciar libertad a los cautivos, para los ciegos espirituales a que puedan ver, para los oprimidos a ser puestos en libertad, y para fomentar el tiempo de jubileo para aquellos bajo los lazos de la usura.

Señor en tu misericordia, escucha mi oración.

## 6. DIFUNDE EL MENSAJE

Cuando estés ayunando considera cómo te comunicarás con otras personas acerca de tu ayuno. No estamos buscando elogio o simpatía. Estamos creando consciencia sobre el impacto de las acciones de nuestros funcionarios electos en las vidas de la gente que sufre de hambre, pobreza y son vulnerables en Estados Unidos y alrededor del mundo. Para más información, consulta el manual para las Redes Sociales.

## 7. PON TU FE EN ACCIÓN

En la oración que nos enseñó el Señor decimos: “Venga tu reino, sea hecha tu voluntad en la tierra como en el cielo. Danos hoy nuestro pan de cada día. Y no nos dejes caer en tentación, y líbranos del mal”. Nuestras disciplinas espirituales no terminan con la oración y el ayuno. Pues continúan al vivir las palabras de esta oración de que sea hecha la voluntad de Dios, que todos puedan ser alimentados y que no seamos tentados a pensar que asegurarse que todo el mundo sea alimentado no es nuestra responsabilidad.