
Matutina para Adolescentes | Martes 16 de Abril de 2024 | Ayunar y orar

Descripción



Ayunar y orar

«De modo que ayunamos y rogamos a Dios por todo esto, y Él nos atendió» (Esdras 8: 23)

¿HA PARTICIPADO TU IGLESIA EN EL PROGRAMA DE 10 DÍAS de oración y 10 horas de ayuno? Se trata de un proyecto mundial de la Iglesia Adventista del Séptimo día. Durante los 10 días, las personas tienen la oportunidad de dedicar más tiempo a orar por un motivo específico. El último día, los miembros participan de un culto especial y de las 10 horas de ayuno (privación de alimentos).

El ayuno profundiza la comunión con Dios. Sin tener que gastar energía en la digestión de los alimentos, el cerebro dispone de más energía para otras funciones (razonar, pensar).

El ayuno también es bueno para el cuerpo. Los expertos han señalado varios beneficios. Esto se debe a que, al disminuir los estímulos que provienen de los alimentos durante un corto período de tiempo, ayudamos a nuestro organismo a eliminar toxinas, regenerar el sistema inmunitario y disminuir los procesos inflamatorios.

En el versículo de hoy, vemos un ejemplo bíblico de ayuno. Esdras invitó a todo el pueblo a ayunar y orar por protección en su camino de regreso a Jerusalén. Dios escuchó su oración y los protegió.

Tú y yo estamos de paso por esta tierra. El final del camino es la Nueva Jerusalén, y hay muchos peligros a nuestro alrededor. La misma actitud que adoptó el pueblo de Dios en el pasado deberíamos adoptarla nosotros hoy: ayuno y oración, pidiendo a Dios que nos proteja y nos anime.

Mientras los adultos hacen ayuno de comida, tú puedes elegir una forma diferente de reforzar tu comunión con Dios. Tal vez puedas hacer ayuno de redes sociales, de la computadora o de cualquier otra cosa en la que gastes mucho tiempo. Elige tus motivos de oración y pídele a Dios con el corazón.