

25 de octubre,

Estimada Conferencia Anual de Virginia,

Al escribir esta carta, yo les escribo con urgencia para llamar a toda la conferencia que se unan conmigo y [al Llamado de Acción del Grupo para la Justicia Racial y Reconciliación](#) por un periodo de tres días “Oración y Ayuno por la Sanidad de la Nación” **el 31 de octubre al 2 de noviembre 2020** de las 8 a.m. a 8 p.m.

Yo quiero animar a todos ustedes que se comprometan a ayunar y orar durante estos tres días para que estemos más alerta a la presencia de Dios en nuestras vidas personales, el bienestar de pueblo y la nación. La oración es esencial para sostenernos en nuestra fe y el ayuno nos llama para que nos reenfoquemos nuestra atención y a escuchar a Dios.

El Apóstol Paulo nos recuerda en Efesios 6:12 “Porque no tenemos lucha contra sangre y carne, sino contra principados, contra potestades, contra los gobernadores de las tinieblas de este siglo, contra huestes espirituales de maldad en las regiones celestes.” (VRV1960)

Ya no podemos fingir o ignorar que nuestra nación está en situación de peligro. Nosotros somos testigos de las tensiones entre las líneas de los partidos juntos por el enojo que gobierne nuestros vocablos. Estamos peleando por dos Pandemias – COVID-19 y racismo sistémico—que ha tomado vidas individuales y nos obliga en vivir en un mundo de dolor y sufrimiento.

¿Como somos llamados los cristianos a actuar en estos tiempos nuevos?
¿Como somos los cristianos llamando a vivir nuestros deberes de servicio cívico?
Yo creo que Dios nos está llamando a un tiempo de analizar más profundo en nuestra alma, a reflexionar y a arrepentirnos, que nos guía diariamente a orar y ayunar. Nuestro Principios Sociales de la Iglesia Metodista Unida dice:
“Mantenemos a los gobiernos responsables por la protección de los derechos de todos los humanos de tener elecciones libres y justas.”

En el periodo designado de 12 horas, quiero animarlos a orar, ayunar y pasar tiempo con Dios. Usted puede escoger un ayuno completo, con agua, parcial o solo jugos. Por favor ayune solo si su salud le permite en este tiempo. Si no

puedes restringir sus alimentos o el consumo de líquidos durante este tiempo puede restringirse de otras cosas como medios sociales, ver televisión, comida no muy saludables, postre, etc.

Si tienen algunas preguntas o quiere más información sobre el ayuno, **el documento adjunto describe los componentes significativos en entender la disciplina espiritual del ayuno.**

Como conferencia anual yo oro que nosotros experimentemos el poder y presencia de Dios en una manera extraordinaria al nosotros comprometernos el 31 de octubre a 2 de noviembre, 2020 a orar por la sanidad de esta nación.

Paz y Bendiciones,

Bishop Sharma D. Lewis

Únanse a la Obispa Lewis y al **El Grupo de Trabajo llamado a la acción de Justicia Racial y reconciliación para**

“Oración y Ayuno por la Sanidad de la Nación”

Ayuno: 31 de octubre – 2 noviembre, 2020

8:00 a.m. hasta las 8 p.m.

¿Qué es Ayuno?

El Ayuno es una disciplina espiritual que fue enseñada en la Biblia, Jesús espera que sus seguidores ayunen y el dijo que su Dios bendice los que ayunan, de acuerdo con la Biblia, significa reducir voluntariamente o eliminar lo que consume de comida para un tiempo específico y con propósito (Warren, 2016).

Nosotros vivimos en un ambiente toxico, y ayunar es un limpiador poderoso. En el lado espiritual, ayuno empieza a quebrar sobre el hambre pueda tener sobre tu comportamiento (Colbert, 2004). La Biblia habla de esto como la carne guerra contra el espíritu. Ayuno es parte de crucificar la carne, que nos guía mas al autocontrol y armonía con el Espíritu de Dios. (Colbert, 2004)

“Cuando ayunen, no pongan cara triste como hacen los hipócritas, que demudan sus rostros para mostrar que están ayunando. Les aseguro que estos ya han obtenido toda su recompensa. Pero tú, cuando ayunes, perfúmate la cabeza y lávate la cara, para que no sea evidente ante los demás que esta ayunando, sino solo ante tu Padre que está en los secretos, te recompensara.” (Mateo 6.16-18, NIV)

¿Por qué Ayunar?

- 1. Ayuno te da más tiempo para la oración.** El ayudo de la Biblia siempre esta conectado con la oración.

“Mientras ayunaban y participaban en el culto al Señor, el Espíritu Santo dijo: “Apártenme ahora a Bernabé y a Saulo para el trabajo al que los he llamado” Así que después de ayunar, orar e imponerles las manos, los despidieron.” (Hechos 13:2-3, NVI)

- 2. El ayuno demuestra lo profundo del deseo cuando orar por algo.**

“Entréguese al ayuno, convoquen a una asamblea solemne. Reúnan a los ancianos del pueblo en la casa del Señor su Dios; reúnan a todos los habitantes del país, y clamen al Señor.” (Joel 1:14, NVI)

3. Ayuno libera el poder natural de Dios. (Warren, 2016)

Dios dijo, “El ayuno que he escogido, ¿no es mas bien romper las cadenas de injusticia y desatar las correas del yugo, poner en libertad a los oprimidos y romper toda atadura?” (Isaías 58:6, NVI)

Cuidado: Ayune solo si su salud le permite en este tiempo. Yo estoy animando que toda la familia ayune. Si usted no puede resistir de comer o dejar de tomar algo liquido abstente de algo más – como el medio social, ver televisión, juegos de videos, ayune comida, postres, dulce o galletas etc.,

Referencia: Dia de ayuno y Oración por Rick Warren, 2016

Ayuno hecho fácil por Dr. Don Colbert, 2004

¿Por qué yo debo de ayunar?

Hay muchos tipos de ayuno y la opción que usted escoge depende de su salud, el deseo de la conferencia anual de Virginia es de tres días y su preferencia de ayuno. (Colbert, 2004)

1. Ayuno complete – Abstenerse de comida y agua
2. Ayuno de Agua – significa abstenerse de toda comida y jugos: con la excepción de agua
3. Un Ayuno Parcial – significa eliminar alguna comida o una comida especifica
4. Ayuno de Jugo – significa tomar solo jugos de frutas o vegetales durante los tiempos de comida.
- 5.

¿Como terminar un ayuno en una manera saludable?

Muchos expertos dicen que, al terminar el ayuno con vegetales, ya sea hervido o crudos es lo mejor. Su estómago esta pequeño en este momento, coma ligero. Pare antes de que se sienta lleno/a. Traten de no comer comida que tenga almidón como pastas, papas, arroz o pan (Con excepción de pan de Melba), También evite, carnes, productos lácteos y cualquier grasa o aceite. Introdúzcalo poco a poco en aumento pequeños.

Un ayuno de 3 días requiere que seamos precavidos. Es importante empezar con un caldito, algo ligero y nutritivo como consomé de vegetales de cebolla, apio, papas, y zanahorias y frutas frescas como la sandia o melón.

En términos para resumir la rutina del este ejercicio: empiece despacito, permita a su cuerpo para que se reajusté a su régimen usual (Bright).

Referencia: Su guía personal a el ayuno y oración por Dr. Bill Bright

Ayuno hecho fácil por Dr. Don Colbert

Al usted ayunar el 31 octubre a 2 de noviembre aquí tiene algunas sugerencias para la oración:

- Apacigüe su mente y esté atento/a a la presencia de Cristo en su vida. Enfoque en lo que usted puede ver a Cristo en nuestra comunidad. ¿Donde ve usted a Cristo trabajando entre y alrededor de personas en nuestra nación?
- Use uno o todos los versos de la Escrituras (Sobre la oración o el ayuno) como una manera de empezar la oración durante estos tres días. Permitan que ustedes experimenten los versículos en una nueva manera.
- Enfóquese en Efesios 6:12 donde el Apóstol Paulo nos recuerda, “Porque nuestra lucha no es contra seres humanos, sino contra poderes, contra autoridades, contra potestades que dominan este mundo de tinieblas, contra fuerzas espirituales malignas en las regiones celestiales.”
- Hagan oración por las vidas que se han perdido debido a Covid-19 y racismo sistémico.
- Consideren: ¿Como nosotros como cristianos llamados a actuar en estos tiempos diferentes?

- Dios puede hacer más de lo que nosotros soñamos o imaginamos. Oremos por el plan de Dios que sea revelado al ver a los estadounidenses tomar parte del deber cívico en este tiempo.
- Ore a Dios por la sanidad de nuestros estados, nación, y nuestro mundo. pregúntense como usted puede ser parte de esta sanidad.

Escrituras de referencia sobre la oración:

- “Esta es la confianza que tenemos al acercarnos a Dios: que, si pedimos conforme a su voluntad, él nos oye. Y, si sabemos que Dios oye todas nuestras oraciones, podemos estar seguros de que ya tenemos lo que le hemos pedido.” (5:14-15, NVI)
- “No se inquieten por nada; mas bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracia.” (Filipenses 4:6, NVI)
- “Por eso, confiésense unos a otros sus pecados, y oren unos por otros, para que sean sanados. La oración del justo es poderosa y eficaz. (Santiago 5:16, NVI)
- “Responde a mi clamor, Dios mío y defensor mío. Dame alivio cuando este angustiado, apiádate de mí y escucha mi oración. (Salmo 4:1, NVI)
- “Señor, escucha mi oración, atiende a mi clamor; no cierres tus oídos a mi llanto. Ante ti soy un extraño, un peregrino, como todos mis antepasados.” (Salmos 39:12, NVI)

Escrituras de referencia sobre el ayuno:

- “Por favor, haz con tus siervos una prueba de diez días. Danos de comer solo verduras, y de beber solo agua.” (Daniel 1:12, NVI)
- “Ahora bien –afirma el Señor--, vuélvase a mí de todo corazón, con ayuno, llantos y lamentos.” (Joel 2:12, NVI)
- “Así que ayunamos y oramos a nuestro Dios pidiéndole su protección, y el nos escuchó.” (Esdras 8:23, NVI)
- “Y Moisés se quedó en el monte, con el Señor cuarenta días y cuarenta noches, sin comer ni beber nada. Allí, en las tablas, escribió los términos del pacto, es decir, los diez mandamientos. (Éxodos 34:28, NVI)
- “Entonces me puse a orar y a dirigir mis suplicas al Señor mi Dios. Además de orar, ayuné y me vestí de luto y me senté sobre cenizas.” (Daniel 9:3, NVI)

- “Al escuchar esto, me senté a llorar; hice duelo por algunos días, ayuno y oré al Dios del cielo.” (Nehemías 1:4, NVI)
- “Allí estuvo cuarenta días y fue tentado por el diablo. No comió nada durante esos días, pasados los cuales tubo hambre. (Lucas 4:2, NVI)
- El Tiempo de Ayuno y Oración: “¿Tiene algunos días de ayuno y oración? Atormenta el trono de gracia la perseverancia, y la misericordia bajara.” (Juan Wesley)