



30 días

Revive Tu Espíritu

ORACIÓN

Y

AYUNO

*Me buscarán y me encontrarán cuando
me busquen de todo corazón.*

Jeremías 29:13

19 DE FEBRERO

Escrituras para
30 días de
ORACIÓN Y AYUNO
en Cuaresma
Epworth UMC 2024

Iniciamos 30 días de ayuno y oración en Cuaresma

Lunes 19 de febrero - viernes 29 de marzo

Los podcasts seguirán estos temas

Ayunaremos como iglesia de lunes a viernes durante las 6 semanas de Cuaresma

El sábado y el domingo suspenderemos nuestro ayuno. Suspendemos porque el domingo generalmente nunca es un día de ayuno, ya que es una celebración de resurrección semanal.

EPWORTH PODCAST ofrece un devocional diario sobre las escrituras del día

youtube.com/@EPWORTHPRODUCTIONS clic: PODCASTS

USTED está invitado a ELEGIR su ayuno:

-Ayuno selectivo (ayuno de alimentos específicos como en el ayuno de Daniel, ayuno de azúcar o ayuno de carne)

-Ayuno diario (sin comida, solo agua o jugo desde el amanecer hasta el atardecer)

-Ayuno del alma (Aquí eliges ayunar de una actividad u objeto como el ayuno de las redes sociales, de gastar, de comer fuera, de la televisión, de un pensamiento negativo, de una actividad o dinámica que te aleja de Dios)

Estamos invitando a las personas a estar en oración y ayuno por:

1. Finales necesarios en su vida
2. Nuevos comienzos en su vida
3. Claridad para escuchar a Dios y ver a Dios moviéndose en su vida y en la iglesia y en esta comunidad
4. Avance espiritual y renovación para su vida
5. Avance espiritual y renovación para Epworth

El origen y el propósito de la Cuaresma

La Cuaresma, derivada de la palabra inglesa antigua "lencten", que significa "primavera", tiene sus orígenes en la iglesia cristiana primitiva. Si bien se debate la cronología exacta de cuándo se estableció la Cuaresma, está claro que en el siglo IV, el concepto de un período de preparación de 40 días antes de la Pascua estaba bien establecido. Este período se observó inicialmente como un tiempo de ayuno y preparación para los nuevos conversos antes de su bautismo en la Pascua.

La duración de la Cuaresma, 40 días, tiene un profundo significado bíblico. Recuerda los 40 días y noches que Jesús pasó ayunando y orando en el desierto antes de comenzar su ministerio público ([Mateo 4:1-11](#)). Así como Jesús venció la tentación durante este tiempo, la Cuaresma brinda una oportunidad simbólica para que los cristianos reflexionen sobre su propio viaje espiritual, confronten sus debilidades y se acerquen más a Dios. El propósito de la Cuaresma se extiende más allá de simplemente imitar los 40 días de Jesús en el desierto. Es una temporada para que los creyentes se dediquen al autoexamen, al arrepentimiento y al crecimiento espiritual. El período de 40 días sirve como un período de reflexión, ayuno y penitencia, lo que permite a las personas identificar y desprenderse de las distracciones y apegos que las alejan de Dios. La Cuaresma también significa el viaje de las tinieblas a la luz, del pecado a la redención y de la muerte a la resurrección. Prepara a los cristianos para abrazar plenamente el mensaje transformador de la Pascua -la muerte y resurrección de Cristo- centrándose en su propia necesidad de salvación y renovación.

En esencia, la Cuaresma es una temporada intencional de volver a centrar en nuestra relación con Dios. A través de prácticas como el ayuno, la oración, la limosna y la meditación en las Escrituras, los creyentes buscan una comprensión más profunda de su condición espiritual y su dependencia de la gracia de Dios.

	SEMANA 1: ¿Cómo ayunar?
Lunes 19 de febrero	Joel 2:12-13 "Pero aun ahora", afirma el Señor, "volved a mí con todo vuestro corazón, con ayuno, con llanto y con lamento; y rasgad vuestros corazones y no vuestras vestiduras". Vuélvete al Señor tu Dios, porque él es clemente y misericordioso, lento para la ira y abundante en misericordia; y cede ante el desastre.
Martes 20 de febrero	Mateo 6:16-18 "Y cuando ayunéis, no os pongáis tristes como los hipócritas, porque ellos desfiguran sus rostros para que su ayuno sea visto por otros. En verdad os digo que ya han recibido su recompensa. Pero cuando ayunes, unge tu cabeza y lava tu rostro, para que tu ayuno no sea visto por otros, sino por tu Padre que está en secreto. Y tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará".
Miércoles 21 de febrero	Salmos 35:13 "Pero yo, cuando estaban enfermos, vestía cilicio; Me afligí con el ayuno; Recé con la cabeza inclinada sobre el pecho".
Jueves 22 de febrero	Isaías 58:6-7 "¿No es este el ayuno que yo escojo: desatar las ligaduras de la maldad, desatar las correas del yugo, dejar libres a los oprimidos y romper todo yugo? ¿No es para compartir tu pan con el hambriento y llevar a los pobres sin hogar a tu casa? cuando veas al desnudo, para cubrirlo, y no esconderte de tu propia carne?"
Viernes 23 de febrero	Salmos 139:23-24 "¡Examíname, oh Dios, y conoce mi corazón! ¡Pruébame y conoce mis pensamientos! ¡Y mira si hay en mí algún camino doloroso, y guíame por el camino eterno!"

	Semana 2: ¿Quién ayunó? ¿Por qué ayunaron? ¿Qué pasaba cuando ayunaban?
Lunes 26 de febrero	Ester 4:16 "Id, reunid a todos los judíos que están en Susa, y ayunad por mí; ni comer ni beber durante tres días, ni de noche ni de día. Mis doncellas y yo ayunaremos de la misma manera. Y así iré al rey, lo cual es contra la ley; y si perezco, perezco".
Martes 27 de febrero	Daniel 10:3 No comí manjar agradable, ni vino entró en mi boca, ni me ungué a mí mismo, hasta que se cumplieron tres semanas enteras. Y el día veinticuatro del mes primero, estando yo a la orilla del gran río, es decir, del Tigris, alcé los ojos y miré, y he aquí a un hombre vestido de lino, cuya cintura estaba ceñida de oro de Ufaz. Su cuerpo era como el berilo, su rostro como la apariencia de un relámpago, sus ojos como antorchas de fuego, sus brazos y pies como bronce bruñido, y el sonido de sus palabras como la voz de una multitud.
Miércoles 28 de febrero	Mateo 4:1-11 Entonces Jesús fue llevado por el Espíritu al desierto para ser tentado por el diablo. 2 Después de ayunar cuarenta días y cuarenta noches, tuvo hambre. 3 El tentador se le acercó y le dijo: «Si eres el Hijo de Dios, di a estas piedras que se conviertan en pan.» 4 Jesús le respondió: —Escrito está: No solo de pan vivirá el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios. 5 Entonces el diablo lo llevó a la ciudad santa y lo hizo subir al punto más alto del templo. 6 —Si eres el Hijo de Dios —dijo—, tírate abajo. Porque está escrito: "Ordenará a sus ángeles acerca de ti, y te levantarán en sus manos, para que no tropieces con tu pie en piedra". 7 Jesús le respondió: —También está escrito: 'No pongas a prueba al Señor tu Dios'. 8 De nuevo, el diablo lo llevó a un monte muy alto y le mostró todos los reinos del mundo y su esplendor. 9 —Todo esto te daré —dijo—, si te inclinas y me adoras. 10 Jesús le dijo: —¡Aléjate de mí, Satanás! Porque escrito está: 'Adora al Señor tu Dios, y sírvele solo a él'. 11 Entonces el diablo lo dejó, y vinieron ángeles y lo acompañaron.
Jueves 29 de febrero	Nehemías 1:4 Y cuando oí estas palabras, me senté y lloré, y lloré por muchos días; Estaba ayunando y orando ante el Dios del cielo.
Viernes 1 de marzo	Éxodo 34:28-30 Y estuvo allí con el Señor cuarenta días y cuarenta noches, y no comió pan ni bebió agua. Y escribió en las tablas las palabras del pacto, los Diez Mandamientos. Ahora bien, cuando Moisés bajó del monte Sinaí (y las dos tablas del Testimonio estaban en la mano de Moisés cuando bajó de la montaña), Moisés no sabía que la piel de su rostro brillaba mientras hablaba con Él. Cuando Aarón y todos los hijos de Israel vieron a Moisés, he aquí que la piel de su rostro resplandecía, y tuvieron miedo de acercarse a él.

SEMANA 3: La afección cardíaca cuando ayunamos	
Lunes 4 de marzo	2 Crónicas 7:13-14 13 Si cierro el cielo para que no llueva, o si ordeno a la langosta que devore la tierra, o si envío una plaga entre mi pueblo, 14 y si mi pueblo, sobre el cual es invocado mi nombre, se humilla, y ora, y busca mi rostro, y se vuelve de sus malos caminos, entonces oiré desde el cielo, perdona sus pecados y sana su tierra. 15 Ahora mis ojos estarán abiertos y mis oídos atentos a las oraciones que se ofrecen en este lugar
Martes 5 de marzo	Salmos 51:10-12 10 Crea en mí, oh Dios, un corazón limpio, y pon en mí un espíritu nuevo y recto. 11 No me eches de tu presencia, ni quites de mí tu espíritu santo. 12 Devuélveme el gozo de tu salvación, y sustenta en mí un espíritu dispuesto.
Miércoles 6 de marzo	Lucas 5:31-32 "Y Jesús les respondió: Los sanos no tienen necesidad de médico, sino los enfermos. No he venido a llamar a justos, sino a pecadores al arrepentimiento".
Jueves 7 de marzo	1 Juan 1:9 "Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados y limpiarnos de toda maldad."
Viernes 8 de marzo	Salmos 32:5 "Os reconocí mi pecado, y no encubrí mi iniquidad; Dije: 'Confesaré mis transgresiones al Señor', y tú perdonaste la iniquidad de mi pecado".

SEMANA 4: El ayuno en el Nuevo Testamento ¿Quién ayunó? ¿Por qué ayunaron? ¿Qué pasaba cuando ayunaban?	
Lunes 11 de marzo	Lucas 2:36-38 Había una, Ana, profetisa, hija de Fanuel, de la tribu de Aser. Era de edad avanzada y había vivido con un marido siete años desde su virginidad; y esta mujer era viuda de unos ochenta y cuatro años, que no se apartaba del templo, sino que servía a Dios con ayuno y oraciones noche y día. Y viniendo en aquel instante dio gracias al Señor y habló de Él a todos los que esperaban la redención en Jerusalén.
Martes 12 de marzo	Hechos 13:2-4 Mientras servían al Señor y ayunaban, el Espíritu Santo dijo: "Ahora apartadme a Bernabé y a Saulo para la obra a que los he llamado". Después, después de ayunar y orar, y de imponerles las manos, los despidieron. Así que, enviados por el Espíritu Santo, descendieron a Seleucia, y de allí navegaron a Chipre.
Miércoles 13 de marzo	Mateo 17:20-21 Entonces Jesús les dijo: A causa de vuestra incredulidad; porque de cierto os digo que si tuvierais fe como un grano de mostaza, diréis a este monte: 'Muévete de aquí para allá', y se moverá; y nada será imposible para ti. Sin embargo, este tipo no sale sino por medio de la oración y el ayuno".
Jueves 14 de marzo	Mateo 9:14-15 Entonces los discípulos de Juan se acercaron a él, diciendo: ¿Por qué nosotros y los fariseos ayunamos a menudo, y tus discípulos no ayunan? Y Jesús les dijo: ¿Pueden los amigos del novio llorar mientras el novio está con ellos? Pero vendrán días en que el novio les será quitado, y entonces ayunarán".
Viernes 15 de marzo	Hechos 14:23 Y habiendo nombrado ancianos en cada iglesia, y orando con ayuno, los encomendaron al Señor en quien habían creído.

	SEMANA 5: Avanzando hacia un momento de claridez
Lunes 18 de marzo	Mateo 4:1-2 "Entonces Jesús fue llevado por el Espíritu al desierto para ser tentado por el diablo. Y después de ayunar cuarenta días y cuarenta noches, tuvo hambre". Y el diablo le dijo: Si eres Hijo de Dios, manda a esta piedra que se convierta en pan. Entonces Jesús regresó a Galilea con el poder del Espíritu, y se difundieron noticias tuyas por toda la región circundante.
Martes 19 de marzo	Romanos 12:2 "No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que por medio de la prueba discernáis cuál es la voluntad de Dios, lo que es bueno, agradable y perfecto."
Miércoles 20 de marzo	Isaías 40:31 "Pero los que esperan en el Señor renovarán sus fuerzas; se levantarán con alas como águilas; correrán y no se cansarán; caminarán y no desfallecerán".
Jueves 21 de marzo	Mateo 21:6-9 "Y los discípulos fueron e hicieron como Jesús les había mandado. Trajeron el y el pollino y les pusieron sus mantos para que Jesús se sentara en ellos. Una muchedumbre muy numerosa extendió sus mantos en el camino, mientras que otros cortaron ramas de los árboles y las extendieron sobre el camino. Las multitudes que iban delante de él y las que le seguían gritaban: "¡Hosanna al Hijo de David!". '¡Bendito el que viene en el nombre del Señor!' '¡Hosanna en lo más alto del cielo!'"
Viernes 22 de marzo	Mateo 21:12-13 "Y entró Jesús en el templo, y echó fuera a todos los que vendían y compraban en el templo, y volcó las mesas de los cambistas y las sillas de los que vendían palomas. Él les dijo: 'Escrito está: 'Mi casa será llamada casa de oración', pero vosotros la convertís en cueva de ladrones'".

SEMANA 6: SEMANA SANTA	
Lunes 25 de marzo	Mateo 24:42-44 "Velad, pues, porque no sabéis en qué día vendrá vuestro Señor. Pero entiendan esto: si el dueño de la casa hubiera sabido a qué hora de la noche vendría el ladrón, habría estado atento y no habría permitido que entraran en su casa. Así que también vosotros estad preparados, porque el Hijo del Hombre vendrá a la hora en que menos lo esperéis"
Martes 26 de marzo	Lucas 22:2-6 "...los príncipes de los sacerdotes y los escribas buscaban la manera de librarse de Jesús, porque tenían miedo del pueblo. Entonces Satanás entró en Judas, llamado Iscariote, uno de los Doce. Judas fue a los sumos sacerdotes y a los guardias del templo, y discutió con ellos cómo podía entregar a Jesús. Ellos estaban encantados y accedieron a darle dinero. Él consintió, y esperó la oportunidad de entregarles a Jesús cuando no había ninguna multitud presente
Miércoles 27 de marzo	Marcos 14:22-26 "Mientras comían, Jesús tomó pan, y habiendo dado gracias, lo partió y se lo dio a sus discípulos, diciendo: Tomadlo; Este es mi cuerpo'. Luego tomó una copa, y habiendo dado gracias, se la dio, y todos bebieron de ella. "Esta es mi sangre del pacto, que es derramada por muchos", les dijo. "De cierto os digo que no volveré a beber del fruto de la vid hasta el día en que lo beba nuevo en el reino de Dios." Después de cantar un himno, salieron al monte de los Olivos".
Jueves 28 de marzo	Juan 13:1-17 Fue justo antes de la fiesta de la Pascua. Jesús sabía que había llegado la hora de dejar este mundo e ir al Padre. Habiendo amado a los suyos que estaban en el mundo, los amó hasta el fin. 2 La cena estaba en marcha, y el diablo ya había incitado a Judas, hijo de Simón Iscariote, a traicionar a Jesús. 3 Jesús sabía que el Padre había puesto todas las cosas bajo su poder, y que él había venido de Dios y volvía a Dios; 4 Así que se levantó de la comida, se quitó la ropa y se envolvió una toalla en la cintura. 5 Después de eso, echó agua en una vasija y comenzó a lavar los pies de sus discípulos, secándolos con la toalla que estaba envuelta en él. 6 Se acercó a Simón Pedro, quien le dijo: —Señor, ¿vas a lavarme los pies? 7 Jesús les respondió: —Ahora no os dais cuenta de lo que hago, pero después lo entenderéis. "No", dijo Pedro, "nunca me lavarás los pies". Jesús respondió: "Si no te lavo, no tienes parte conmigo". 9 —Entonces, Señor —respondió Simón Pedro—, no solo mis pies, sino también mis manos y mi cabeza. 10 Jesús le respondió: —Los que se han bañado no tienen más que lavarse los pies; Todo su cuerpo está limpio. Y estáis limpios, aunque no todos vosotros". 11 Porque él sabía quién lo iba a entregar, y por eso dijo que no todos estaban limpios. 12 Cuando terminó de lavarles los pies, se vistió y volvió a su lugar. "¿Comprendéis lo que he hecho por vosotros?", les preguntó. 13 Ustedes me llaman 'Maestro' y 'Señor', y con razón, porque eso es lo que soy. 14 Ahora que yo, vuestro Señor y Maestro, os he lavado los pies, vosotros también debéis lavaros los pies los unos a los otros. 15 Les he dado ejemplo de que hagan lo mismo que yo he hecho con ustedes. 16 De cierto, de cierto os digo, que ningún siervo es mayor que su señor, ni el mensajero es mayor que el que lo envió. 17 Ahora que sabes estas cosas, serás bendecido si las haces.
Viernes 29 de marzo	Marcos 15:25-26, 37-39 "Eran las nueve de la mañana cuando le crucificaron. La notificación escrita de la acusación contra él decía: el rey de los judíos... Con un fuerte grito, Jesús exhaló su último suspiro. La cortina del templo se rasgó en dos, de arriba abajo. Y cuando el centurión, que estaba allí delante de Jesús, vio cómo moría, dijo: Ciertamente este hombre era el Hijo de Dios".

Una oración para la Cuaresma

Querido Dios, Al entrar en esta temporada de Cuaresma, nos presentamos ante ti con el corazón y la mente abiertos, listos para reflexionar sobre nuestras vidas y acercarnos a ti. Ayúdanos a recordar el sacrificio de tu hijo Jesucristo y a buscar el perdón de nuestros pecados. Concédenos la fuerza y el coraje para ayunar y hacer sacrificios que nos acerquen a ti. Ayúdanos a dejar de lado nuestros apegos a las cosas materiales y a centrarnos en los dones espirituales que ofreces. Guíanos en nuestras oraciones y reflexiones, para que podamos llegar a una comprensión más profunda de tu amor y gracia. Ayúdanos a renovar nuestro compromiso de seguir tu voluntad, trabajar por la justicia y servir con humildad y compasión. Amén