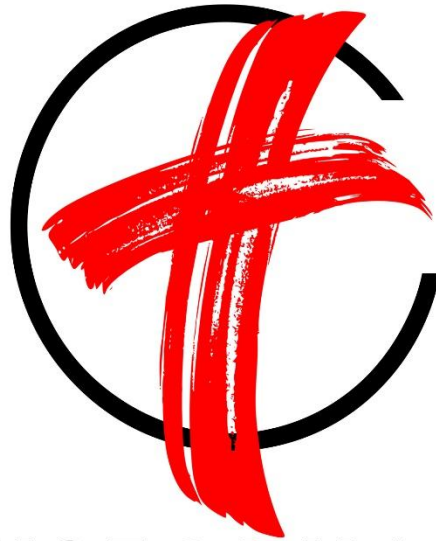


# GUÍA PARA EL AYUNO Y ORACIÓN



**TRANSFORMATION**  
C H U R C H

# HOJA DE INFORMACIÓN PARA 21 DÍAS DE AYUNO

De acuerdo con la Biblia, hay tres deberes para todo cristiano: dar, orar y ayunar. El ayuno bíblico requiere mucha disciplina y fuerza; fuerza que solo se puede recibir de parte de Dios. La disciplina privada le traerá recompensas del Cielo, dice Mateo 6. Cuando se le entrega a Dios las primicias a través del ayuno, oración y ofrendas al principio del año, usted establece el curso para todo el año.

## TIPOS DE AYUNO

Hay varios tipos de ayuno. El que usted elige esta entre usted y Dios. Dios honrará su mejor sacrificio.

- **Ayuno completo** – Beber solo líquidos (Usted establece el número de días.)
- **Ayuno de Daniel** – No comer carne, dulces o pan. Beber agua y jugos 100% naturales. Comer frutas y vegetales.
- **Ayuno de 3 días** – Este ayuno puede ser un ayuno completo, un ayuno Daniel o eliminar por lo menos un artículo de alimento.
- **Ayuno parcial** – Un ayuno parcial se lleva a cabo de 6:00AM a 3:00PM o desde el amanecer hasta el anochecer.

Usted puede elegir entre uno de estos ayunos – un ayuno completo, un ayuno Daniel o un ayuno que se limita a una comida por día.

***Nota:** Antes de iniciar cualquier tipo de ayuno extensivo, debe buscar aviso de un profesional médico, particularmente si padece de algún tipo de enfermedad.*

## ¿QUE ES UN AYUNO DANIEL?

El ayuno Daniel se basa en las experiencias espirituales y dietéticas del profeta Daniel en la Biblia. Hay dos referencias que forman la fundación de esta dieta:

*“Por favor, haz con tus siervos una prueba de diez días. Danos de comer solo verduras, y de beber solo agua.” Daniel 1:12*

*“En aquella ocasión yo, Daniel, pasé tres semanas como si estuviera de luto. <sup>3</sup>En todo ese tiempo no comí nada especial, ni probé carne ni vino, ni usé ningún perfume.” Daniel 10:2-3*

Daniel mismo experimentó una nueva sensación de vigor y fuerza después de haber seguido una dieta a base de plantas por tres semanas, y una dieta moderna fue creada para lograr los mismos resultados de mayor salud espiritual, mental y física.

Mientras solo verduras y agua se indican en las escrituras, la palabra “legumbre” in la Biblia Reina Valera se define como “semilla cultivada para la alimentación”, por lo tanto, permitiendo que frutas, granos y otras comidas a base de plantas se incluyan en el plan dietético.

## ENFOQUE DEL AYUNO BÍBLICO

Los queremos animar a que enfocan sus oraciones durante el ayuno. Dos áreas específicas en que nos estaremos enfocando juntos son en el liderazgo y las finanzas. La Biblia nos instruye a orar continuamente por nuestro líderes **(1 Timoteo 2:1-2)**. Cuando levantamos a nuestros líderes, aquí en los estados Unidos y a través del mundo, podemos esperar la paz de Dios en nuestras vidas y nuestra nación.

Otra gran promesa, desde el libro de Isaías, proclama que el ayuno elegido debería servir para “deshacer las cargas pesadas y traer libertad al oprimido.” Estamos viviendo en tiempos económicamente difíciles and reconocemos que hay muchas personas bajo una carga financiera. ¡Mientras nos unamos para ayunar y orar, creemos que sus cargas serán aliviadas y que bendiciones financieras caerán sobre su vida!

Le animamos a que busquen a Dios en oración y dejar que sus decisiones sobre el ayuno bíblico vengan de parte de Él. Pídale a Dios que le demuestre áreas de enfoque durante su tiempo de ayuno y oración. Creemos que, mientras oramos y buscamos de Dios y le damos nuestro mejor al comienzo del año, ¡Él nos bendecirá el año entero **(Mateo 6:33)**!

## CONSEJOS PARA EL AYUNO

**Como comenzar** – Comience con una meta clara. Se específico. ¿Porque esta ayunando? ¿Necesita dirección, sanidad, restauración en su matrimonio o por problemas familiares? ¿Está enfrentando dificultades financieras? Pídale al Espíritu Santo que le guíe. Ore diariamente y lea la Biblia.

**Preparándose espiritualmente** – Confiese sus pecados a Dios. Pídele al Espíritu Santo que revele áreas de debilidad. Perdona todo aquel que le haya ofendido y pida perdón a quienes has ofendido (Marcos 11:25, Lucas 11:4, 17:3-4). Rinda su vida completamente a Jesucristo y rechaza cualquier deseo mundano que trate de disuadirlo **(Romanos 12:1-2)**.

**Decidir que ayunar** – El tipo de ayuno que eliges depende en usted. Puede entrar en un ayuno completo en la cual solo bebe líquidos, o puede decidir ayunar como Daniel, que reusó comer azúcar y carne, y el único líquido que bebió fue agua.

**Decidir cuanto tiempo** – Puede ayunar el tiempo que le dirige el Espíritu. La mayoría puede fácilmente ayunar uno a tres días, pero puede que usted siente la gracia de hacerlo más tiempo, aun hasta 21 a 40 días. Use sabiduría y oración para recibir guía. Los que están ayunando por primera vez, les aconsejamos que empiecen despacio.

**Que esperar** – Cuando usted ayuna el cuerpo se desintoxica, eliminando toxinas de su sistema. Esto puede causar incomodidades moderadas como dolores de cabeza e irritabilidad mientras su cuerpo se acostumbra a la eliminación de cafeína y azúcar. Y naturalmente le dará hambre. Por lo tanto, limite su actividad física y haga ejercicio moderadamente. Tome tiempo para descansar. Ayunando trae resultados milagrosos. Usted está siguiendo el ejemplo de Jesús cuando ayunas. Dedique tiempo para oír

música de alabanzas y adoración. Ore lo más que pueda durante el día. Aléjese de distracciones normales tanto como se le haga posible y mantenga su corazón y mente enfocados en buscar el rostro de Dios.

**Como concluir** – No coma en exceso cuando llegue el momento de terminar su ayuno. Comience a comer alimentos sólidos gradualmente; coma porciones pequeñas o bocadillos.

## ¿QUÉ DICE LA BIBLICA ACERCA DE POR QUÉ DEBEMOS AYUNAR?

### 1. BUSCANDO LA DIRECCIÓN DE DIOS

*“Moisés estuvo allí con el Señor cuarenta días y cuarenta noches. No comió pan ni bebió agua. Y en las tablas escribió las palabras del pacto: los Diez Mandamientos.” Éxodo 34:28*

Dios no solo sostuvo a Moisés durante su ayuno, pero también le dio sabiduría y dirección.

### 2. AYUNANDO POR HUMILDAD

*“... Proclamé un ayuno, para que pudiéramos humillarnos ante nuestro Dios y pedirle un viaje seguro para nosotros y nuestros hijos, con todas nuestras posesiones....así que ayunamos y suplicamos a nuestro Dios acerca de esto, y él respondió nuestra oración.” Ezra 8:21-32*

Ayunaron humildemente, oraron fervientemente, y Dios respondió.

### 3. AYUNANDO POR LIBERTAD

*“¿No consiste, más bien, el ayuno que yo escogí, en desatar las ligaduras de impiedad, en soltar las ataduras del yugo, en dejar libres a los quebrantados y en romper todo yugo?” Isaías 58:6*

No es solamente una práctica externa pero una transformación interna. Tiene que ver con enfrentar los pecados profundos y horribles de tu vida, desatando las cuerdas de ese yugo, y logrando libertad.

### 4. REGRESAR A DIOS CON ARREPENTIMIENTO

*“Pero aun ahora”, dice el SEÑOR, “vuélvanse a mí con todo su corazón, con ayuno, llanto y lamento.” Joel 2:12*

Regresen a mí. Este fue un llamado al arrepentimiento, para que el pueblo regresara a la misericordia y amor inquebrantable de Dios. Una de las maneras para mostrar un corazón verdaderamente arrepentido era a través del ayuno.

### 5. AYUNAR POR INTIMIDAD CON DIOS, NO LA ADORACIÓN DE HOMBRE

*“Cuando ustedes ayunen, no se hagan los tristes, como los hipócritas, que descuidan su apariencia para mostrar a los hombres que ayunan. De cierto les digo que ya tienen su recompensa. <sup>17</sup> Pero tú, cuando ayunes, unge tu cabeza y lávate la cara, <sup>18</sup> de modo que no muestres a los hombres que ayunas, sino a tu Padre que está en secreto. Y tu Padre que ve en secreto te recompensará.” Matthew 6:16-18*

Como cristianos, nuestras intenciones tienen significado. No ayunen por atención, para reconocimiento, o por demostrar el supuesto sufrimiento durante la duración de su ayuno. Ayune para acercarse más a Dios y depender de El a niveles más profundos de lo que has tenido anteriormente.

## 6. CRECER EN FUERZA ESPIRITUAL

*“Y después de haber ayunado cuarenta días y cuarenta noches, tuvo hambre.” Matthew 4:2*

Ayunando puede fortalecemos espiritualmente cuando decidimos pararnos en la Palabra de Dios en nuestra propia humanidad frágil.

## 7. VINO NUEVO EN ODRÉS

*“Entonces los discípulos de Juan fueron a Jesús y dijeron: —¿Por qué nosotros y los fariseos ayunamos frecuentemente pero tus discípulos no ayunan? <sup>15</sup> Jesús les dijo:—¿Pueden tener luto los que están de bodas mientras el novio está con ellos? Pero vendrán días cuando el novio les será quitado, y entonces ayunarán. <sup>16</sup> Nadie pone parche de tela nueva en vestido viejo, porque el parche tira del vestido y la rotura se hace peor. <sup>17</sup> Tampoco echan vino nuevo en odres viejos, porque los odres se rompen, el vino se derrama y los odres se echan a perder. Más bien, echan vino nuevo en odres nuevos, y ambos se conservan.” Mateo 9:14-17*

El propósito de ayunar para los discípulos y fariseos era demostrar anhelo por el día en que Dios llegaría y mostraría Su favor por Israel de nuevo. Jesús estaba allí mismo con ellos! No había necesidad para ayunar en ese momento. Pero inmediatamente después, Jesús dijo “el tiempo llegará cuando el novio les será quitado, y entonces ayunarán.” Él no estaba imponiendo el fin a todo ayuno. ¡El específicamente dijo que el tiempo para ayunar volverá! Pero ahora nuestro ayunar no está lleno de luto como era para los Fariseos. ¡En vez, está lleno de anhelo porque sabemos que Jesús vino y volverá de nuevo!

## 8. BUSCANDO LA GUÍA DEL ESPIRITU SANTO

*“Así que después de ayunar, orar e imponerles las manos, los despidieron.” Hechos 13:3*

Parecería que la Iglesia aquí ayuno para recibir la guía del espíritu santo. Ellos no sabían que hacer a continuación, pero ellos anhelaban la dirección de Dios. Y este momento de ayuno ocurrió después de la venida de Cristo. Este ayuno no tenía que ver con el legalismo. Había una profunda hambre en estos individuales que buscaban orientación sobre los próximos pasos de la iglesia.

## 9. ORANDO Y AYUNANDO

*“...y luego permaneció viuda hasta la edad de ochenta y cuatro. Nunca salía del templo, sino que día y noche adoraba a Dios con ayunos y oraciones.” Lucas 2:37*

Muchos de los versos bíblicos que hablan del ayuno también mencionan la oración. Ambos parecen ir mano a mano. Estas disciplinas espirituales de ayunar y orar fueron importantes en el viejo testamento, impactante en el nuevo testamento, y continúan ser una manera poderosa para acercarnos a Dios a un nivel más profundo.