

21

DIAS

AYUNO Y  
ORACION

Guía de Oración y Ayuno

© **New Life Community Church 2018**

All Scripture quotations, unless otherwise indicated, are taken from the Holy Bible, New International Version®, NIV®. Copyright © 1973, 1978, 1984, 2011 by Biblica, Inc.™ The “NIV” and “New International Version” are trademarks registered in the United States Patent and Trademark Office by Biblica, Inc.

New Life Community Church  
4101 W 51st Street, Chicago, IL 60632  
[www.newlifecommunity.church](http://www.newlifecommunity.church)

## Contenido

Introducción	5
Guía de Oración y Ayuno	6
21 Días de Oración y Ayuno	10
Lista de Oración	16
Recursos Adicionales	17



## **INTRODUCCIÓN**

Cambio. Todos lo anhelamos. Queremos ver cambios en nuestras vidas, en nuestras familias, en nuestro país, y en nuestro mundo. A lo largo de la historia mucha gente promete poder cambiar las cosas, desde figuras políticas y religiosas hasta expertos autoproclamados y guías de autoayuda. Pero el cambio duradero y verdadero solo viene a través de Jesucristo.

Durante los próximos 21 días vamos a estudiar el ejemplo de tres personas cuyas realidades fueron transformadas por el poder de Dios a través del ayuno y la oración. Le pedimos a Dios que nos use para ser agentes de cambio en nuestro mundo.

## **GUIA PARA LA ORACIÓN Y AYUNO**

### **ANTES DE AYUNAR...**

#### **¿Porque ayunar?**

Aparte de ser una buena práctica para purificar nuestros cuerpos, en Mateo 6:16-18 Jesús se refiere al ayuno como una expectativa normal para cada uno de sus discípulos. En Gálatas 5:16 el Apóstol Pablo reta a los creyentes a que sean guiados por el espíritu de Dios en vez de los deseos naturales de nuestro cuerpo.

#### **¿Que es un ayuno?**

De acuerdo con el diccionario, la palabra “ayuno” significa “sufrir de hambre” o “abstenerse de comer o beber”. Hay cientos de versículos bíblicos que hablan sobre el ayuno. Medita en estos: 1 Corintios 9:27, Ester 4:16, Jonás 3:5-9. El propósito de ayunar es crear un espacio de tu tiempo para desarrollar intensidad espiritual y para perseguir cercanía con Dios. Por esta razón, el ayuno sin oración no es una actividad bíblica. Es importante mencionar que un verdadero ayuno siempre incluye abstenerse de comida. Es por eso que alguien que escoge abstenerse de Facebook, ir de compras, o “dejar el chocolate” no esta necesariamente ayunando. El ayuno no es una medida para manipular a Dios. Una gente piensa equivocadamente que si ayunan, Dios les va a deber algún favor. No ayunamos para forzar la mano de Dios a que haga nuestra voluntad pero para acercarnos a él y estar más disponibles para escuchar su voz.

#### **¿Cual debería ser el objetivo principal de mi ayuno?**

El objetivo principal para el ayuno debería ser cercanía con Dios. En Amós 5:4 Dios reta a su gente “búsqüenme y vivirán.” Es bueno ayunar por peticiones urgentes pero es esencial fijar nuestros corazones en buscar a Dios primero, encima de cualquier otra búsqueda de nuestro corazón.

#### **¿Qué tipos de ayunos hacemos en Nueva Vida?**

Aunque la Biblia menciona todo tipo de ayunos, en Nueva Vida animamos a nuestros miembros que hagan ayuno de líquidos. Para este tipo de ayuno, rendimos todo tipo

de comida sólida e ingerimos sólo líquidos como jugos, caldos, y agua. También eliminamos cualquier tipo de actividades adicionales que no son esenciales a nuestras responsabilidades diarias como tomar café, ir de compras, Facebook, y otras formas de entretenimiento.

### **¿Cómo me preparo para mi ayuno?**

- Reduce tu consumo de comida progresivamente, deshazte de las cosas que no son esenciales como el café, la soda, azúcares, botanas, etc.
- Ve de compras por frutas, vegetales, jugos y agua, antes de tu ayuno. De esa manera evitarás distracciones de la tienda durante tu ayuno.
- Antes de tiempo, amplía tu calendario para hacer un espacio para tiempos intencionales con Dios.
- Por último, fija metas claras para el ayuno. ¿Cuántos días vas a ayunar? ¿Cuales comidas? ¿Donde vas a orar? ¿Cuando vas a orar?

### **¿Que tal si tengo enfermedades que me previenen ayunar?**

Si tienes una condición médica que te previene ayunar, consulta a tu doctor primero. Dicho esto, debes entender que ayunar te va a forzar a que decidas entre cosas normales en tu vida, que no son esenciales, y la opción de buscar a Dios sacrificialmente. Cualquiera puede dejar la cafeína, el chisme de la radio, las telenovelas, juegos de computadora y comidas chatarras sin el permiso de un doctor.

### **¿Que tal si mi trabajo exige mucho físicamente?**

Miles de Cristianos a lo largo de la historia y en todo el mundo que están viviendo bajo presiones extremas encuentran momentos para ayunar. Recuerda que Dios te invita a que te acerques a Él (Santiago 4:8). Deberías evaluar las exigencias de tu trabajo y buscar dar lo mejor de ti a pesar de si puedes ayunar o no. Como todo lo que hacemos es una reflexión de la obra de Dios en nosotros, nuestro rendimiento en el trabajo es una parte esencial en nuestro testimonio. Por esa razón, pedimos que no pongas tu vida en peligro sin una convicción clara de Dios. Puedes por ejemplo, consumir una comida y ayunar el resto del día.

## **DURANTE EL AYUNO...**

### **¿Que debo hacer durante mi ayuno?**

Establecer una rutina de oración diaria con suficiente tiempo para buscar y escuchar de Dios es absolutamente esencial durante el ayuno. Tal vez querrás seguir un libro. Mantener un diario. También recomendamos apartar un tiempo para unirte con otros en adoración, oración, y para recibir ánimo.

### **¿Que batallas puedo esperar durante mi ayuno?**

Al comenzar el ayuno, puede que experimentes una variedad de síntomas incluyendo dolores de cabeza intensos, fatiga extrema, pensamientos confusos, diarrea, escalofríos, y más. Ten en mente que durante los primeros días de tu ayuno, tu cuerpo va a experimentar síntomas raros y fuera de lo común. Si estos síntomas persisten y se vuelven un obstáculo para tus responsabilidades diarias, primero contacta a tu médico y después busca asesoramiento de una persona con experiencia con el ayuno. Los primeros tres días son típicamente cuando el cuerpo está siendo lavado y escurrido de todas las impurezas y excesos de nuestras malas prácticas.

### **¿Que pasa si fracaso?**

Las tentaciones siempre son difíciles y durante un ayuno, la cosa más pequeña puede convertirse en una gran batalla. No te habrías imaginado que difícil sería decir no a una papa frita. Toda persona que ha hecho un compromiso serio durante el ayuno puede contar historias de cómo un amigo del que no escuchaba hace tiempo se aparece y le invita a una cena de bistec lujosa en el mismo momento en que comienza su ayuno. ¡Si, ayunar puede ser agotador! Pero piensa esto: Dios no es un amo de esclavos, el es tu Padre celestial amoroso. Elige buscarlo por amor y no por obligación. Así que, si tropiezas en tu ayuno...levántate, sacúdete, y persevera. Comparte tus luchas diarias con Dios y busca a un buen hermano o hermana que también está ayunando para que camine junto contigo. La victoria de un corazón cerca de Dios es más dulce que cualquier banquete que este mundo puede ofrecerte.

# DESPUÉS DE AYUNAR...

## ¿Como puedo estar seguro que los efectos de mi ayuno van a ser permanentes?

Responde con adoración a todas las bendiciones que has recibido. Querrás darle voz a tu testimonio del ayuno en tu grupo pequeño, celebración del Domingo, o en Facebook. ¡Proclama la generosidad de Dios!

### Haz una lista de tus bendiciones aquí:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Persevera en la rutina de la oración que haz comenzado. Considera ayunar una vez al mes, una vez a la semana, o como Dios te dirija.

Finalmente, examina tu vida, busca consejo, y pregunta al Señor si algunas de las comidas o actividades de las que te has deshecho durante el ayuno deberían ser eliminadas de tu vida. ¡Por completo!

*En la siguiente página encontrarás un plan que te ayudará durante los 21 días. Úsalo como una guía de ayuda para mantener record de tu progreso.*

**SEMANA 1 Plan de Ayuno**

Circula cuando vas a ayunar y el tipo de ayuno que vas a hacer. Lee la escritura de cada día y escribe tus observaciones en el espacio de abajo. Después repasa tu lista de oración al final del libro.

Comidas:	Desayuno	Almuerzo	Cena				
Días:	Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
Ayuno:	Frutas & Verduras		Jugo	Agua			

**DIA 1 Lee Daniel 10**

.....

.....

.....

.....

**DIA 2 Lee Crónicas 21**

.....

.....

.....

.....

**DIA 3 Lee Daniel 1**

.....

.....

.....

.....

**DIA 4            Lee Salmos 119**

.....

.....

.....

.....

**DIA 5            Lee Mateo 6**

.....

.....

.....

.....

**DIA 6            Lee Isafas 58**

.....

.....

.....

.....

**DIA 7            Lee Marcos 14**

.....

.....

.....

.....

**SEMANA 2 Plan de Ayuno**

Circula cuando vas a ayunar y el tipo de ayuno que vas a hacer. Lee la escritura de cada día y escribe tus observaciones en el espacio de abajo. Después repasa tu lista de oración al final del libro.

Comidas:	Desayuno	Almuerzo	Cena				
Días:	Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
Ayuno:	Frutas & Verduras		Jugo	Agua			

**DIA 8 Lee Salmos 100**

.....

.....

.....

.....

.....

**DIA 9 Lee Romanos 12**

.....

.....

.....

.....

.....

**DIA 10 Lee Lucas 4**

.....

.....

.....

.....

.....

**DIA 11      Lee Santiago 1**

.....

.....

.....

.....

**DIA 12      Lee 1 Corintios 1**

.....

.....

.....

.....

**DIA 13      Lee 1 Pedro 2**

.....

.....

.....

.....

**DIA 14      Lee Mateo 5**

.....

.....

.....

.....

**SEMANA 3 Plan de Ayuno**

Circula cuando vas a ayunar y el tipo de ayuno que vas a hacer. Lee la escritura de cada día y escribe tus observaciones en el espacio de abajo. Después repasa tu lista de oración al final del libro.

Comidas:	Desayuno	Almuerzo	Cena				
Días:	Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
Ayuno:	Frutas & Verduras		Jugo	Agua			

**DIA 15 Lee Salmos 51**

.....

.....

.....

.....

.....

**DIA 16 Lee Salmos 27**

.....

.....

.....

.....

.....

**DIA 17 Lee Daniel 4**

.....

.....

.....

.....

.....

**DIA 18      Lee Joel 2**

.....

.....

.....

.....

**DIA 19      Lee Salmos 84**

.....

.....

.....

.....

**DIA 20      Lee Zacarías 7**

.....

.....

.....

.....

**DIA 21      Lee Ezequiel 47**

.....

.....

.....

.....

**LISTA DE ORACIÓN**

Solo el poder de Dios puede hacer que los cambios en tu vida sean verdaderos y que duren a largo plazo. La oración es la conexión y comunicación directa con Dios. A través de la oración tenemos acceso al poder infinito de Dios y permitimos que su poder nos cambie desde el interior. Solo Dios puede cambiar una vida. Usa esta sección para orar por cada área de tu vida.

**MI VIDA**

.....  
.....  
.....

**MI IGLESIA**

.....  
.....  
.....

**MI CIUDAD**

.....  
.....  
.....

**MI MUNDO**

.....  
.....  
.....

## RECURSOS ADICIONALES

### 7 Pasos Básicos Para la Oración y el Ayuno Exitoso

“El ayuno es la disciplina espiritual más poderosa de todas las disciplinas cristianas. A través del ayuno y la oración, el Espíritu Santo puede transformar tu vida.” -Bill Bright

#### **PASO 1: Establece tu objetivo**

¿Por qué estás ayunando? ¿Por renovación espiritual, orientación, sanación, resolución de problemas, gracia especial para lidiar con una situación difícil? Pídele al Espíritu Santo que aclare sus mandos y objetivos para la oración en tu ayuno. Esto te permitirá que ores mas específicamente y estratégicamente.

#### **PASO 2: Haz tu compromiso**

Ora sobre qué tipo de ayuno debes emprender. Jesús implicó que todos sus seguidores deberían ayunar (Mateo 6:16-18; 9:14, 15). Para Él, el problema era cuando ayunaban los creyentes, no era si lo hacían. Antes de que ayunes, decide lo siguiente por adelantado:

- Cuánto tiempo vas a ayunar- una comida, un día, unas semanas, cuarenta días, (principiantes deben empezar despacio, aumentando para llegar a ayunos largos)
- El tipo de ayuno que Dios quiere que emprendas ( Solo agua, o agua y jugos; que tipos de bebidas vas a tomar y cada cuanto)
- Que actividades físicas o sociales vas a restringirte
- Cuánto tiempo vas a dedicar a la oración y la Palabra de Dios cada día

Hacer estos compromisos antes de tiempo te ayudarán a mantener tu ayuno cuando seas tentado en abandonarlo por cosas físicas o presiones de la vida.

#### **PASO 3: Prepárate Espiritualmente**

El fundamento del ayuno y la oración es el arrepentimiento. Pecado que no es confesado puede dificultar tus oraciones.

#### **PASO 4: Prepárate físicamente**

El ayuno requiere precauciones razonables. Consulta a tu médico primero , especialmente si tomas medicamento prescrito o tienes una enfermedad crónica. Algunas personas nunca deberían ayunar sin la supervisión de un profesional.

#### **PASO 5: Ponte un horario**

Para obtener beneficio espiritual máximo, amplía tiempo para estar a solas con Dios. Escucha a donde te quiere conducir. Mientras más tiempo pases con El, más sentido tendrá tu ayuno.

#### **PASO 6: Termina el ayuno gradualmente**

Empieza a comer gradualmente. No consumas comidas sólidas inmediatamente después del ayuno. Re-introducir comida sólida a tu estomago y tubo digestivo de repente puede tener consecuencias negativas y hasta peligrosas. Intenta comidas pequeñas o meriendas cada día. Si terminas tu ayuno gradualmente, los beneficios físicos y espirituales resultan en buena salud que perdura.

#### **PASO 7: Anticipa grandes resultados**

Si sinceramente te humillas ante el Señor, te arrepientes, oras, y buscas el rostro de Dios; si meditas en la Palabra de Dios constantemente, experimentarás una mayor conciencia de Su presencia (Juan 14:21). El Señor te dará entendimiento nuevo y fresco. Tu confianza y fe en Dios será fortalecida. Te sentirás refrescado mentalmente, espiritualmente, y físicamente. Veras respuestas a tus oraciones.

*Adapted from "7 Basic Steps to Successful Prayer & Fasting" ©1994-2016 Cru. All Rights Reserved. Read the entire article online at: <http://www.cru.org/train-and-grow/spiritual-growth/fasting/7-steps-to-fasting.html>*

## 4 Claves Para Devocionales Exitosos

1. Establece la Hora
2. Establece el Lugar
3. Establece un Plan
4. Elige un compañero

Encuentra alguien que te va a preguntar como te esta yendo para que así se animen el uno al otro y compartan lo que Dios les esta mostrando.

### Usa el plan “E.O.A.O.” Cuando Leas la Biblia

#### **“E” para las Escrituras- ¿Que leí?**

Escribe la fecha y el pasaje que leíste en la palabra de Dios cada día.

#### **“O” para la Observación- ¿Que vi?**

Escribe algunas notas de lo que te impactó del pasaje.

#### **“A” para la Aplicación- ¿Que voy hacer?**

Escribe una oración en cómo tomarás acción sobre lo que leíste.

#### **“O” para la Oración- Pídele ayuda a Dios.**

Escribe un oración corta pidiéndole a Dios que te ayude a poner en práctica lo que aprendiste.

*Ve en el internet al sitio Bible.com por una aplicación de la Biblia con cientos de traducciones y lenguajes, mas audio, video, y mas!*

