

# 21

DÍAS DE AYUNO Y ORACIÓN

*GUIA*



ROCK CHURCH

Una cosa es saber acerca de Dios, pero otra cosa es ser conocido por Dios.

La oración y el ayuno son formas poderosas de prepararte para recibir Su presencia y todo lo que Él ha planeado para tu vida, así como de profundizar tu caminar con Él al proclamar: Más de ti y menos de mí.

Pregúntese: ¿Qué estoy permitiendo que se interponga entre la presencia de Dios y yo? Imagina las bendiciones que Él tiene para ti cuando preparas tu corazón y se lo entregas todo.

Únase al pastor Miles mientras lo anima a intencionalmente buscar a Dios y Su voluntad para su vida durante esta jornada de 21 días de ayuno y oración.

## ¿QUÉ ES EL AYUNO?

El ayuno consiste en abstenerse voluntariamente de comer/beber durante un período prolongado de tiempo. “Comer” y “beber” pueden representar cualquier cosa que te esté frenando. ¿Qué “consume” en términos de alimento social, alimento intelectual, alimento espiritual y alimento emocional? ¿Estas cosas te distraen de tu relación con Dios?

¿Estás confiando en cosas que no tienen nada que ver con Dios para pasar del día a día? Quizás ni siquiera te des cuenta de que tienes una adicción. Por ejemplo, si “tienes que tomar” café todos los días y no estás dispuesto a dejarlo, eres adicto. Quizás tu ayuno deba consistir únicamente en café. Pregúntale a Dios y Él te lo mostrará.

Todo aquel que haga un ayuno físico debe consultar primero a un médico. Si tiene problemas médicos, considere ayunar televisión o medios digitales. El punto es que hay algo de lo que Dios quiere que te separes durante tres semanas para que puedas verlo más claramente. No te engañes alejándote del ayuno por completo.

## META DEL AYUNO: UN ENCUENTRO PERSONAL CON EL DIOS VIVO

“Es necesario que Él crezca, pero que [yo] mengue ”. - Juan 3:30

“Sed santos, porque yo soy santo”. - 1 Pedro 1:16

Es posible que experimentes muchos beneficios del ayuno (limpiar tu cuerpo, romper con adicciones, etc.), pero el objetivo del ayuno es experimentar a Dios. En este momento tu vida puede girar en torno a ti, lo que quieres y cuándo lo quieras. Imagínese si se separa de sus necesidades palpables (como la comida)... podrá ver que la vida gira en torno a Él.

## Otros ejemplos del ayuno bíblico

Revelación especial - Éxodo 34:27-28

En tiempos de guerra - Jueces 20:26

Valentía y sabiduría - Ester 4:3,16

En tiempos de duelo - Nehemías 1:4, 2 Samuel 1:12, Samuel 31:13, 1 Crónicas 10:12 Recuperación espiritual - 1 Reyes 19:1-9

Luto - Daniel 10:1-3

Arrepentimiento - Jonás 3:5, Daniel 6:18

Preparación ministerial - Mateo 4:2

Poder espiritual - Marcos 9:29

Comisión al ministerio - Hechos 14:23

Ser apartado a la santidad - 1 Corintios 7:5

Disciplina espiritual - 1 Corintios 11:24-28 (Pablo “ayunaba seguido”)

## PREPARACIÓN DEL AYUNO

### Prepara tu corazón:

En 2 Crónicas 7:14, Dios se aparece a Salomón y le explica que si su pueblo está pasando por un momento difícil, deben buscarlo y seguir sus caminos. Entonces Él escuchará sus oraciones y los sanará.

Esté dispuesto a escuchar lo que Dios dice que debe cambiar y esté dispuesto a cambiar. No sigas pecando. ¿Cuáles son los caminos que Él quiere que camines? ¿Cuánto quiere Él que ores y leas Su palabra? Dile a Dios que le entregas tu vida y que quieras más de Él y de Su camino.

### Prepara tus motivos:

Efesios 1:3 dice que hay bendiciones espirituales asignadas a nosotros. ¡Que jamás se agotaran! ¿Quién sabe lo que Dios quiere darte o mostrarte? Tal vez quiera otorgarnos dones como sabiduría, unción, poder de oración, poder de sanación, poder de enseñanza, gozo o aliento. Cuando eliminas las cosas que te impiden concentrarte en Dios, Él puede mostrarte cosas sobre tu vida que nunca has sabido.

### Prepara tu cuerpo:

Si decides comer sólo frutas y verduras para tu ayuno, esto resultará en una limpieza de tu cuerpo físico. Puede que te sientas mal mientras tu cuerpo se desintoxica, pero lo lograrás. Este no es un juego mental para ver si puedes sobrevivir comiendo menos o sin mirar ESPN, sino de experimentar a Dios. Algunas personas preguntan: “¿Qué tiene que ver el no comer con mi relación con Dios?” La respuesta del pastor Miles es: “Deja de comer y descúbrelo”.

### Prepara tu agenda:

Decide dónde te encontrarás con Dios, qué y cuándo comerás y cómo pasarás tu tiempo de manera diferente. Recuerde, el ayuno se trata de tener comunión con Dios, así que no llene su tiempo con distracciones que le impidan sentir hambre. Crea un plan y comprométete a pasar más tiempo con el Señor.

### Guías de ayuno:

- Explícale a tu familia con anticipación lo que estás haciendo.
- Solicite privacidad a quienes sepan lo que está haciendo.
- Pídale que no lo hablen con usted hasta que termine su ayuno.
- Nunca te quejes ni te jactes de tu ayuno y evita hablar de ello.
- Establece un compañero responsable de contabilidad para la oración y ánimo.
- Manténgase alejado de las personas negativas.
- Pase el mayor tiempo posible a solas y en oración.
- Reconoce que tu carne no puede ser entrenada, sino que debe ser crucificada.
- Lleva un diario mientrasoras y te encuentres con el Señor. ¡Escribe los milagros que Dios hace en tu vida!

## TIPOS DE AYUNOS

### Ayuno completo

- Beber sólo líquidos, normalmente agua y/o jugos ligeros.
- Como opciones se puede incluir caldo o sopa.

### Ayuno selectivo

- Eliminar ciertos elementos de su dieta.
- El Ayuno de Daniel: abstenerse de comer carne, dulces o pan; beba agua y jugo y coma una variedad de frutas y verduras.

### Ayuno parcial (también conocido como el ayuno judío)

- Abstenerse de ingerir cualquier tipo de alimento en la mañana y en la tarde.
- Ayuno durante momentos específicos del día, de 6:00a.m. a las 3:00p.m., o desde el amanecer hasta el atardecer.

### Ayuno del alma

- Común para: cualquier persona nueva en el ayuno de comida; aquellos con problemas de salud que les impiden ayunar; aquellos que desean enfocar áreas específicas de la vida que están desequilibradas.
- Sugerencias: abstenerse de utilizar las redes sociales, hacer compras, mirar televisión, etc.

---

## PERSEVERANDO EN EL AYUNO

### La pregunta no es el comer o no comer.

A medida que continúe ayunando, se dará cuenta de que no experimenta dolores de hambre con tanta frecuencia como pensaba. Sin preocuparte por la comida, te sorprenderás de tu capacidad para sostenerse durante varios días sin ingerir alimentos y de cómo aprovechar tu tiempo para buscar a Jesús con más diligencia. No hay magia en simplemente saltarse comidas en nombre de la espiritualidad. Lo importante que debes recordar es escuchar a Dios hablar y obedecer lo que escuchas.

### Vida de oración durante el ayuno

Hay una pregunta que deberás responder. Cuando estés ayunando, ¿lo buscarás, le prestarás atención y el tiempo de calidad que merece? Él constantemente te separará de la dependencia del mundo. En consecuencia, su tiempo a solas con Él puede volverse más frecuente de lo que había planeado originalmente, y por supuesto, su vida de oración mejorará enormemente.

Qué apropiado que Jesús y Moisés pasaran mucho tiempo en el desierto a solas con Dios. Es irónico que el nombre hebreo del desierto sea madbar, que significa “hablar”. Escucharás Su voz durante todo el día de manera poderosa. La sabiduría te gritará en las calles. Así como las estrellas en el cielo declaran la gloria de Dios, así cada rincón revelará a tu alma dispuesta los misterios de Su Reino que han sido ocultos a los reinos de esta era (Proverbios 8:1-3, Salmo 19, 1 Corintios 2:7). Lo escucharás cuando conduzcas, hables por teléfono o aconsejes a un amigo. Espere escucharlo alto y claro.

## Luchando contra la duda y la buena batalla

Durante tu ayuno, uno de tus mayores enemigos será tu mente y tu memoria. Tu mente y tus emociones trabajarán constantemente juntas para traer orden a tu mundo, orden de acuerdo a lo que te han enseñado a ser. Comer a determinadas horas cada día ha sido parte de tu entrenamiento de vida. Ayunar no tendrá sentido para tu mente.

En Mateo 14:22-32, cuando Pedro caminaba sobre el agua, se encontró en medio de un milagro, algo que no tenía sentido en su mente. Cuando la mente de Pedro le reveló la naturaleza sobrenatural de lo que estaba haciendo, lo convenció de que era imposible, basándose en lo que su mente sabía que era normal. En consecuencia, Pedro se hundió, creyendo lógicamente lo que su mente le decía, en lugar de lo que el Espíritu le convenció a creer por fe.

Habrá momentos en los que tu mente se dará cuenta de cuán lejos te ha llevado la fe y te enfrentarás a una decisión: ¿Te rindes o sigues adelante? Gálatas 5:24 nos dice que la carne está en guerra contra el Espíritu. No se puede entrenar ni negociar con él. La carne debe morir. Debe ser crucificada. Recuerde siempre, la fe llega hasta el final. Dios no nos ha dado un espíritu de temor sino de hijo, por el cual llamamos Abba Padre (Romanos 8:15).

Cuando sienta que quiere darse por vencido, debe hacerse algunas preguntas. ¿El dolor que estás experimentando vale el premio que estás persiguiendo? Si te rindes, ¿dónde y a qué volverás? En Juan 6:66, Jesús preguntó a los discípulos si querían volver a su antiguo estilo de vida. Pedro dijo: “Señor, ¿a quién iremos? Si solo tú tienes palabras de vida eterna”.

## Tension Social

Una pregunta frecuente sobre el ayuno es: “¿Deberías decirle a la gente que estás ayunando?” Dado que el ayuno es una disciplina de abnegación y consagración al Señor, la discusión constante al respecto será una distracción. La gente te bombardeará con innumerables preguntas sobre tu salud, te ofrecerá sugerencias sobre tu dieta y te contará historias de terror sobre los peligros del ayuno. Este tipo de información durante el ayuno será una gran distracción.

Para obtener el máximo beneficio, sería mejor que no le contara a nadie sobre su ayuno. Jesús estaba en contra de que los líderes religiosos llamaran la atención dando a la gente la impresión de que estaban sufriendo por el Señor (Mateo 6:16-18). Los líderes religiosos hicieron esto en un intento de envanecerse y obviamente perdieron el propósito de su ayuno. Si su ayuno dura sólo de uno a siete días, será fácil ocultarlo. A medida que pasa el tiempo y comienzas a perder una cantidad considerable de peso, será más difícil evitar preguntas sobre tu apariencia. Haga todo lo posible para evitar verse deshidratado y mantenerse bien arreglado.

Con el tiempo habrá quienes se enteren de que estás ayunando, pero tú puedes convertir esta situación en una situación edificante. Existe un equilibrio entre llamar la atención sobre uno mismo y dar gloria a Dios. Tienes que decidir cuándo y cómo discutirlo, porque tu testimonio puede usarse para animar a otros a ayunar. Debéis “... estar preparados para defender con mansedumbre y temor a todo el que os pida razón de la esperanza que hay en vosotros” (1 Pedro 3:15)

## MUESTRA DE MENÚ 1: FRUTAS, VERDURAS, JUGOS Y AGUA

**Desayuno** - Batido de frutas con proteína en polvo

**Botana de medio día** - Fruta fresca o verduras frescas

**Almuerzo** - Ensalada de verduras crudas con aderezo ligero y sopa de caldo de verduras.

**Botana de media tarde** - Fruta fresca o verduras frescas.

**Cena** - Ensalada fresca con aderezo ligero y verduras asadas al vapor.

## MUESTRA DE MENU 2: SOLO LÍQUIDOS

**Desayuno** - Batido de frutas con proteína

**Botana de media mañana** - Té de hierbas o sopa de caldo de verduras

**Almuerzo** - Jugo de vegetales crudos

**Botana de media tarde** - Jugo de fruta fresca o batido de frutas con proteína

**Cena** - Jugo de vegetales o caldo de verduras.

## MUESTRA DE MENU 3: AYUNO DE DANIEL MODIFICADO

**Desayuno** - 1-2 porciones de cereales integrales con jugo de fruta fresca

**Botana de media mañana** - Fruta fresca o vegetales frescos

**Almuerzo** - 1-2 porciones de cereales integrales; ensalada fresca con legumbres y aderezo ligero

**Botana de media tarde** - Jugo de fruta fresca o batido de frutas con proteína

**Cena** - 1-2 porciones de cereales integrales; ensalada fresca con legumbres y aderezo ligero

## EL AYUNO DE DANIEL

### Comida para incluir

**Todas las frutas.** Pueden ser frescas, congeladas, secas, en jugo o enlatadas. Las frutas incluyen, entre otras, manzanas, albaricoques, plátanos, moras, arándanos, moras, melón, cerezas, arándanos, higos, pomelos, uvas, guayaba, melón dulce, kiwi, limones, limas, mangos, nectarinas, naranjas, papayas, melocotones, peras, piñas, ciruelas, ciruelas pasas, pasas, frambuesas, fresas, tangelos, mandarinas y sandías.

**Todos los vegetales.** Pueden ser frescos, congelados, secos, en jugo o enlatados. Las verduras incluyen, entre otras, alcachofas, espárragos, remolachas, brócoli, coles de Bruselas, repollo, zanahorias, coliflor, apio, chiles, col rizada, maíz, pepinos, berenjenas, ajo, raíz de jengibre, col rizada, puerros, lechuga y champiñones., hojas de mostaza, okra, cebollas, perejil, patatas, rábanos, colinabos, cebolletas, espinacas, coles, calabazas, batatas, tomates, nabos, berros, ñames, calabacines, hamburguesas vegetarianas (una opción si no eres alérgico a la soja)

**Todos los cereales integrales.** Incluyendo, entre otros, trigo integral, arroz integral, mijo, quinua, avena, cebada, sémola, pasta integral, tortillas integrales, pasteles de arroz y palomitas de maíz. Todos los frutos secos y semillas, incluidos, entre otros, semillas de girasol, anacardos, maní y sésamo. Además, mantequilla de nueces, por ejemplo, mantequilla de maní y mantequilla de almendras.

**Todas las legumbres.** Pueden ser enlatadas o secas. Las legumbres incluyen, entre otras, frijoles secos, frijoles pintos, chicharos, lentejas, frijoles rojos, frijoles negros, frijoles cannellini y frijoles blancos.

**Todos los aceites de calidad.** Incluyendo, entre otros, aceite de oliva, canola, semilla de uva, cacahuete y sésamo.

**Bebidas.** Agua de manantial, agua destilada u otras aguas puras.

**Otros.** Tofu, productos de soya, vinagre, condimentos, sal, hierbas y especias.

### Comidas que se deben evitar

**Todos los productos de animales y carne.** Incluyendo, entre otros, carne de res, cordero, cerdo, aves y pescado.

**Todos los productos lácteos.** Incluyendo, entre otros, leche, queso, crema, mantequilla y huevos.

**Todos los endulzantes.** Incluyendo, entre otros, azúcar, azúcar en bruto, miel, jarabes, melazas y jugo de caña.

**Todo pan con levadura.** Incluyendo Ezekiel Cread (contiene levadura y miel) y productos horneados.

**Todos los alimentos fritos.** Incluyendo, entre otros, patatas fritas, patatas fritas y chips de maíz.

**Todas las grasas sólidas.** Incluyendo manteca vegetal, margarina, manteca de cerdo y alimentos ricos en grasas.

**Bebidas.** Incluyendo, entre otros, café, té, infusiones de hierbas, bebidas carbonatadas, bebidas energéticas y alcohol.

## DESPUES DE TU AYUNO

Terminar el ayuno correctamente es tan importante como comenzarlo correctamente. Así como te preparaste para comenzar un ayuno, debes prepararte para terminarlo o romperlo.

### Aquí hay algunas preguntas que puede hacerse al finalizar su ayuno:

- ¿Cuáles son las principales lecciones aprendidas?
- ¿Qué nuevos hábitos o disciplinas quieres mantener?
- ¿Qué nuevas reglas dietéticas seguirás?
- ¿Qué alimentos empezarás a comer y ya no comerás?
- ¿Qué sueños y visiones has tenido relacionados con tu caminar personal con el Señor o tu ministerio?

### Entre en el “carril rápido”

Antes de finalizar su ayuno y establecer un horario regular de alimentación, será importante reservar tiempo para entrar en el “carril rápido” de forma regular. Esto es vital si va a aplicar y vivir las lecciones aprendidas durante su ayuno.

1 Corintios 11:24-28 dice que Pablo “ayunaba muchas veces”. ¿Pero por qué? Debes ver el ayuno como una nueva forma de vida, no sólo como unas vacaciones de la antigua manera. Según 2 Corintios 5:17, “Lo viejo pasó y lo nuevo ha llegado”. Ayunar con regularidad le ayudará a mantener el nivel de disciplina y espiritualidad que es necesario para mantener el terreno cedido por Satanás.

Los ayunos regulares mantendrán la carne en sumisión y servirán como recordatorio de quién está a cargo de su vida. Elija un horario de ayuno regular a seguir. Hay quienes han optado por ayunar un período de veinticuatro horas por semana. Otros ayunan desde el amanecer hasta el atardecer, un día a la semana. Debes orar y diseñar un formato que sientas que Dios quiere para ti, un sistema al que puedas ser fiel y consistente.

### Físicamente

Controlar tus hábitos alimenticios cuando termines tu ayuno será importante. Después de ayunar, se sentirá bien consigo mismo y se merece “un descanso hoy”, mañana y pasado mañana. Recuerde, el abuso de los alimentos, no los alimentos en sí, fue la raíz de muchos males. Si permites que la comida vuelva a ocupar su lugar en el trono de tu corazón, estás permitiendo que los malos hábitos echen raíces y empujen a Dios más lejos del centro de tu corazón de lo que estaba antes de que comenzaras tu ayuno.

Una vez que empieces a comer de nuevo, si no tienes cuidado, te sentirás incómodo. Su estómago se sentirá inflamado y lleno. Introduce los alimentos sólidos lentamente. Es muy probable que experimente dolores de estómago y diarrea debido al shock en el sistema digestivo.

### Emocionalmente

Satanás estará trabajando para recuperar el terreno que le has entregado al Señor y utilizará su vulnerabilidad emocional para lograr sus objetivos. Podría ser un momento intenso de desánimo que conduzca a la depresión. Recuerde tener esto en cuenta y comer sabiamente una vez que rompa el ayuno.

En 1 Reyes 18-19, cuando Elías es desafiado por los 450 profetas de Baal, quienes siguieron a Jezabel en la religión más vil e inmoral. Dios los confronta y los derrota a través de un solo hombre, Elías. Pero después de esta gran victoria espiritual, Elías se encuentra huyendo de una mujer, Jezabel, para salvar su vida. Ella había amenazado su vida y él se sentía completamente solo. Se desanimó increíblemente y le pidió a Dios que pusiera fin a su vida. Elías experimentó una euforia sobrenatural y espiritual, seguida de una depresión emocional. Es muy posible que usted experimente este mismo tipo de montaña rusa.

**¡Gracias por unirte a estos 21 días de ayuno y oración!**