



REACH CHURCH

# El poder de la oración

**Guía de  
Oración y Ayuno**

# GUÍA DE AYUNO PARA CREYENTES

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

"Es necesario que él crezca, y que nosotros menguemos." - Juan 3:30

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

**En la Iglesia Reach el ayuno comienza del 5 al 25 de enero**

### **Horarios de oración disponibles:**

**Grupo de oración de mujeres y hombres del lunes** de 9 a.m. a 10 a.m. en el edificio educativo

**Oración del martes a la hora del almuerzo:** 12 p.m. – 1 p.m.

Plan bíblico en la aplicación de la Iglesia

Es posible que experimentes muchos beneficios del ayuno (limpiar tu cuerpo, romper adicciones, etc.), pero el objetivo del ayuno es experimentar a Dios. Tu vida puede ser todo sobre ti, lo que quieres y cuando lo quieres. Imagínate si te separas de tus necesidades percibidas (como la comida)... puedes ver que la vida se trata de Él.

Todos los que tenían importancia en la Biblia practicaban el ayuno: Moisés, David, Elías, Ester, Daniel, Ana, Pablo, Jesús, solo por nombrar algunos. Cuando Jesús enseñó sobre el ayuno, Él decía "Cuando ayunes", no "Si ayunas". Asumió que ayunaríamos. Fuimos creados con el ayuno; Piénsalo, si duermes 8 horas al día, entonces estás durmiendo 1/3 de tu vida. Si vives, digamos, 75 años, son 25 años dormido, o 9.125 días. Cuando duermes, estás ayunando. Es por eso que la comida de la mañana se llama desayuno: es cuando rompes tu ayuno.

**"Ayunar es abstenerse de comer por razones espirituales".**

### **BENEFICIOS DEL AYUNO:**

#### **1. Nos ayuda a vencer las calamidades de la vida.**

El ayuno es la forma bíblica de humillarnos (Salmo 35:13; 69:10). Ester ayunaba cuando se enfrentaba al peligro (Ester 4:16). Esdras ayunó para protegerse (Esdras 8:21-28). Josafat ayunó en el tiempo de la invasión de los ejércitos confederados de cananeos y sirios (2 Crónicas 20:3).

#### **2. Renueva nuestra conexión con Dios.**

Jesús dijo que Sus discípulos ayunarán cuando Él se haya ido (Marcos 2:20). Cuando ayunamos, recuperamos nuestra hambre por la presencia de Dios.

#### **3. Nos empodera para cumplir el llamado de Dios en nuestra vida.**

La mayoría de la gente en el Antiguo Testamento ayunó en una crisis; Jesús ayunó por su llamado. No debemos ayunar solo durante los problemas, sino también para nuestro propósito. Ana estaba ayunando por la venida de la redención de Israel. (Lucas 2:37).

#### **4. Derrota al diablo.**

Una vez, los discípulos de Jesús no pudieron expulsar a un demonio. Jesús dijo: "Este género no se va,

sino con oración y ayuno" (Mateo 17:21). El ayuno ayuda a romper las ataduras de la iniquidad, a deshacer las cargas pesadas y a darnos el poder de romper todo yugo (Isaías 58:6).

**"No debemos ayunar solo durante los problemas, sino también para nuestro propósito".**

### **¿Cómo orar?**

#### **CÓMO EMPEZAR:1. Empieza con un objetivo claro.**

Sé específico. ¿Por qué estás *ayunando*? ¿Necesita dirección, sanación, restauración de su matrimonio o problemas familiares? ¿Enfrenta dificultades financieras? Pídele al Espíritu Santo que te guíe.

#### **2. Prepararse espiritualmente.**

Confiesa tus pecados a Dios. Pídele al Espíritu Santo que revele las áreas de debilidad. Perdona a todos los que te hayan ofendido y pide perdón a aquellos a quienes hayas ofendido. Entrega tu vida completamente a Jesucristo y rechaza los deseos mundanos que tratan de obstaculizarte (Romanos 12:1-2).

#### **3. Decidir qué ayunar.**

El tipo de ayuno que elijas depende de ti. Podrías hacer un ayuno completo en el que solo bebas líquidos, o podrías desear ayunar como Daniel, quien se abstuvo de dulces y carnes, y el único líquido que bebió fue agua. Recuerde reemplazar ese tiempo con la oración y el estudio de la Biblia.

#### **4. Decidir por cuánto tiempo.**

Puedes ayunar todo el tiempo que quieras. La mayoría puede ayunar fácilmente de uno a tres días, pero es posible que sienta la gracia de ir más tiempo, incluso hasta 21 a 40 días. Use la sabiduría y ore para recibir orientación. Se aconseja a los principiantes que empiecen despacio.

#### **5. Qué esperar.**

Cuando ayunas, tu cuerpo se desintoxica y elimina las toxinas de tu sistema. Esto puede causar molestias leves, como dolores de cabeza e irritabilidad durante la abstinencia de la cafeína y los azúcares. Y, naturalmente, tendrás dolores de hambre. Limite su actividad y haga ejercicio moderado. Tómase un tiempo para descansar. El ayuno produce resultados milagrosos. Estás siguiendo el ejemplo de Jesús cuando ayunas. Pasa tiempo escuchando alabanzas y adoraciones. Reza tan a menudo como puedas a lo largo del día. Aléjate de las distracciones normales tanto como sea posible y mantén tu corazón y tu mentalidad en la búsqueda del rostro de Dios.

### **DESPUÉS DE TU AYUNO**

Terminar el ayuno correctamente es tan importante como comenzar el ayuno correctamente. Así como te preparas para comenzar un ayuno, debes prepararte para detener o romper tu ayuno.

Aquí hay algunas preguntas que puedes hacerte al terminar tu 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 visto relacionados con tu caminar personal con el Señor o tu ministerio?

## Entra en el "carril rápido"

Antes de terminar su ayuno y establecer un horario regular de comidas, será importante reservar tiempo para entrar en el "carril rápido" de forma regular. Esto es vital si vas a aplicar y vivir las lecciones aprendidas durante tu ayuno.

1 Corintios 11:24-28 dice que Pablo "ayunaba a menudo". ¿Pero por qué? Debes ver el ayuno como una nueva forma de vida, no solo como unas vacaciones de la antigua usanza. De acuerdo con 2 Corintios 5:17, "Lo viejo se ha ido, y lo nuevo ha llegado". Ayunar regularmente te ayudará a mantener un nivel de disciplina y espiritualidad que es necesario para mantener el terreno entregado por Satanás.

Los ayunos regulares mantendrán la carne en sumisión y servirán como un recordatorio de quién está a cargo de tu vida. Elija un horario de ayuno regular para seguir. Hay quienes han optado por ayunar un período de veinticuatro horas a la semana. Otros ayunan desde el sol 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**

Será importante controlar tus hábitos alimenticios cuando termines tu ayuno. Después de ayunar, te sentirás bien contigo mismo, que mereces "un descanso hoy", mañana y pasado mañana. Recuerde, el abuso de la comida, no la comida 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 comiences a comer de nuevo, si no tienes cuidado, te sentirás incómodo. Su estómago se sentirá hinchado y lleno. Introduzca los alimentos sólidos lentamente. Es muy probable que experimente dolores de estómago y diarrea debido al choque en el sistema digestivo.

### **Emocionalmente**

Satanás trabajará para recuperar el terreno que ha entregado al Señor, y usará tu vulnerabilidad emocional para lograr sus metas. Podría ser un momento intenso de desánimo que conduce a la depresión. Recuerde ser consciente de esto y comer sabiamente una vez que rompa su ayuno.

En 1 Reyes 18-19, cuando Elías es desafiado por los 450 profetas de Baal que seguían a Jezabel en una religión vil e inmoral. Dios los confronta y los derrota a través de un hombre, Elías. Pero después de esta gran victoria espiritual, Elías se encuentra huyendo por su vida de una mujer, Jezabel. Ella lo había amenazado de muerte y él se sentía solo. Se desanimó muchísimo y le pidió a Dios que pusiera fin a su vida. Elías experimentó un subidón sobrenatural y espiritual, seguido de un bajón emocional. Muy bien podrías experimentar este mismo tipo de montaña rusa.

### **Otros ejemplos de ayuno bíblico**

1. Revelación especial - Éxodo 34:27-28
2. En tiempos de guerra - Jueces 20:26
3. Coraje y sabiduría - Ester 4:3,16
4. En tiempos de tristeza: Nehemías 1:4, 2 Samuel 1:12, Samuel 31:13, 1 Crónicas 10:12
5. Recuperación espiritual - 1 Reyes 19:1-9
6. Luto - Daniel 10:1-3
7. Arrepentimiento - Jonás 3:5, Daniel 6:18
8. Preparación para el ministerio - Mateo 4:2
9. Poder espiritual - Marcos 9:29
10. Encargo del ministerio - Hechos 14:23
11. Deja a un lado el yo para la santidad - 1 Corintios 7:5
12. Disciplina espiritual - 1 Corintios 11:24-28 (Pablo "ayunaba a menudo")

## **PREPARACIÓN DEL AYUNO**

### **Prepara tu corazón:**

En 2 Crónicas 7:14, Dios se le aparece a Salomón y le explica que si su pueblo está pasando por un momento difícil, ellos 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 continúes 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 a Él y que quieres más de Él y de Su camino.

### **Prepara tus motivos:**

Efesios 1:3 dice que hay bendiciones espirituales asignadas a nosotros. ¡Nunca podremos agotarlos! ¿Quién sabe lo que Dios quiere darte o mostrarte? Tal vez Él quiera otorgar dones como la sabiduría, la unción, el poder de oración, el poder de curación, el poder de enseñanza, el gozo o el aliento. Cuando eliminas las cosas que te impiden enfocarte en Dios, Él es capaz de mostrarte cosas sobre tu vida que nunca supiste.

### **Prepara tu cuerpo:**

Si decides comer solo frutas y verduras para tu ayuno, resultará en la limpieza de tu cuerpo físico. Es posible que te sientas enfermo a medida que tu cuerpo se desintoxica, ¡pero lo lograrás! Este no es un juego mental para ver si puedes sobrevivir comiendo menos o sin ver ESPN, sino sobre experimentar a Dios. Algunas personas preguntan: "¿Qué tiene que ver el hecho de no comer con mi relación con Dios?" La respuesta es: "Deja de comer y descúbrela".

### **Prepara tu horario:**

Decide dónde te reunirás con Dios, qué y cuándo comerás, y cómo pasarás tu tiempo de manera diferente. Recuerda, el ayuno se trata de comulgar con Dios, así que no llenes tu tiempo con distracciones que te impidan sentir hambre. Crea un plan y comprométete a pasar más tiempo con el Señor.

- Explique a su familia con anticipación lo que está haciendo.
- Solicite privacidad a aquellos que se enteren de lo que está haciendo.
- Pídeles que no lo discutan con usted hasta que termine su ayuno.
- Nunca te quejes ni presumas de tu ayuno, y evita hablar de ello.
- Establezca un compañero de responsabilidad para la oración y el aliento.
- Aléjate de las personas negativas.
- Pasa el mayor tiempo posible a solas en soledad y oración.
- Reconoce que tu carne no puede ser entrenada, sino que debe ser crucificada.
- Escribe en tu diario mientras oras y te encuentras con el Señor. ¡Escribe los milagros que Dios hace en tu vida!

## **TIPOS DE AYUNOS**

### **Rápido completo**

- Beber solo líquidos, generalmente agua y/o jugos ligeros.
- Se pueden incluir caldos o sopas como opciones.

### **Ayuno selectivo**

- Eliminar ciertos elementos de tu dieta.
- El ayuno de Daniel: abstenerse de carne, dulces o pan; Beba agua y jugo, y coma una variedad de frutas y verduras.
- Una comida al día de ayuno.

### **Ayuno Parcial (a.k.a. El Ayuno Judío)**

- Abstenerse de ingerir cualquier tipo de alimento por la mañana y por la tarde.
- Ayuna durante momentos específicos del día, por ejemplo, de 6 a.m. a 5 p.m., o desde el amanecer hasta el atardecer.

### **Diversión**

- abstenerse de las redes sociales, Facebook, Instagram, YouTube, Vine, Tick Tock, Pinterest, Snap Chat. Cualquier cosa que te conecte con cosas que te distraigan.
- Sugerencias: abstenerse de ir de compras, ver televisión, etc.

## **AGUANTANDO EL AYUNO**

### **Comer o no comer no es la cuestión**

A medida que continúes ayunando, te darás cuenta de que no experimentas dolores de hambre tan a menudo como pensabas. Si no te preocupas por la comida, te sorprenderás de tu capacidad de ser sostenido durante varios días sin comer y de cómo aprovecharás tu tiempo para buscar a Jesús más diligentemente. No hay magia en simplemente saltarse comidas en nombre de la espiritualidad. Lo importante es recordar que escuchas a Dios hablar y obedecer lo que escuchas.

### **Vida de oración durante el ayuno**

Hay una pregunta que tendrás que responder. Cuando estés ayunando, ¿lo buscarás, le darás un oído atento y el tiempo de calidad que se merece? Él te separará constantemente de la dependencia del mundo. En consecuencia, tu tiempo a solas con Él puede llegar a ser más frecuente de lo que habías planeado originalmente, y no hace falta decir que tu vida de oración mejorará enormemente.

Cuán apropiado fue que Jesús y Moisés pasaran mucho tiempo en el desierto a solas con Dios. Es irónico que el nombre hebreo para el desierto sea *mad bar*, que significa "hablar". Escucharás Su voz a lo largo del día de una manera poderosa. La sabiduría clamará a ti 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 negados a los gobernantes de esta era (Proverbios 8:1-3, Salmo 19 y 1 Corintios 2:7). Lo escucharás cuando estés conduciendo, hablando por teléfono o aconsejando a un amigo. Esperen escucharlo alto y claro.

### **Luchando contra la duda y luchando la buena batalla**

Durante tu ayuno, uno de tus mayores enemigos será tu mente y tu memoria. Tu mente y tus emociones trabajarán juntas constantemente para poner orden en tu mundo, orden de acuerdo a lo que te han enseñado a ser. Comer a ciertas horas cada día ha sido parte de tu entrenamiento de vida. El ayuno 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 para 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 lo convencía de creer por fe.

Habrás momentos en que tu mente se dará cuenta de hasta dónde te ha llevado tu fe, y te enfrentarás a una decisión: ¿Te rindes o sigues avanzando? Gálatas 5:24 nos dice que la carne está en guerra contra el Espíritu. No se puede entrenar ni negociar con él. La carne tiene que morir. Tiene que ser crucificado. Recuerda siempre que la fe llega hasta el final. Dios no os ha dado el Espíritu de cobardía, sino uno de filiación, por el cual llamamos a Abba Padre (Romanos 8:15).

Cuando sientas que quieres rendirte, debes hacerte algunas preguntas. ¿El dolor que estás experimentando vale el premio que estás persiguiendo? Si te rindes, ¿a dónde y a qué volverás? En Juan 6:66, Jesús les preguntó a los discípulos si querían volver a su antiguo estilo de vida. Pedro dijo: "Señor, ¿a quién iremos? Tú tienes las palabras de vida".

### **Tensiones sociales**

Una pregunta frecuente sobre el ayuno es: "¿Deberías decirle a la gente que estás ayunando?" Puesto que el ayuno es una disciplina de abnegación y consagración al Señor, la discusión constante sobre ello 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 entrada durante el ayuno será una gran distracción.

Para obtener el máximo beneficio, sería mejor que no le contaras a nadie sobre tu ayuno. Jesús estaba en contra de que los líderes religiosos llamaran la atención sobre sí mismos al dar 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 a sí mismos y obviamente derrotaron el propósito de su ayuno. Si su ayuno dura solo 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 las preguntas sobre tu apariencia. Haz todo lo posible por evitar lucir deshidratado y mantente bien arreglado.

Eventualmente, habrá quienes descubran que estás ayunando, pero puedes convertir esta situación en una edificante. Hay un equilibrio entre llamar la atención sobre ti mismo y dar gloria a Dios. Usted tiene que decidir cuándo y cómo hablar de ello porque su testimonio puede utilizarse para animar a otras personas a ayunar. Usted debe "... estad dispuestos a defender con mansedumbre y temor a todo el que os pida razón de la esperanza que hay en vosotros" (1 Pedro 3:15).

### **MENÚ DE MUESTRA DE CÓMO DEBERÍA SER UN AYUNO.**

#### **MENÚ 1: FRUTAS, VERDURAS, ZUMOS Y AGUA**

Desayuno - Batido de frutas con proteína en polvo

Merienda de media mañana - Fruta fresca o verduras frescas

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

Merienda de media tarde - Fruta fresca o verduras frescas

Cena - Ensalada fresca con aderezo ligero y verduras al vapor a la parrilla

#### **MENÚ DE MUESTRA 2: SOLO LÍQUIDOS**

Desayuno - Batido de frutas con proteínas

Merienda de media mañana: té de hierbas o sopa de caldo de verduras

Almuerzo – Jugo de verduras crudas

Merienda de media tarde - Zumo de fruta fresca o batido de frutas con proteínas

Cena - Jugo de verduras o sopa de caldo de verduras

#### **EJEMPLO DE MENÚ 3: DANIEL FAST MODIFICADO**

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

Merienda de media mañana - Fruta fresca o verduras recién picadas

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

Merienda de media tarde - Zumo de fruta fresca o batido de frutas con proteínas

Cena - 1 - 2 cereales integrales; una ensalada fresca con legumbres y aderezo ligero

## **EL AYUNO DE DANIEL**

### **Alimentos a incluir**



Todas las frutas. Estos pueden ser frescos, congelados, secos, jugados o enlatados. Las frutas incluyen, entre otras, manzanas, albaricoques, plátanos, moras, arándanos, moras, melón, cerezas, arándanos, higos, toronjas, uvas, guayaba, melón, kiwi, limones, limas, mangos, nectarinas, naranjas, papayas, duraznos, peras, piñas, ciruelas, ciruelas pasas, pasas, frambuesas, fresas, tangelos, mandarinas, sandía

Todas las verduras. Estos pueden ser frescos, congelados, secos, jugados o enlatados. Las verduras incluyen, entre otras, alcachofas, espárragos, remolacha, brócoli, coles de Bruselas, repollo, zanahorias, coliflor, apio, chiles, col rizada, maíz, pepinos, berenjena, ajo, raíz de jengibre, col rizada, puerros, lechuga, champiñones, hojas de mostaza, quimbombó, cebollas, perejil, papas, rábanos, colinabos, cebolletas, espinacas, brotes, calabazas, batatas, tomates, nabos, berros, ñames, calabacín, hamburguesas vegetarianas (una opción si no es alérgico a la soja).

Todos los cereales integrales. Incluidos, entre otros, trigo integral, arroz integral, mijo, quinua, avena, cebada, sémola, pasta de trigo integral, tortillas de trigo integral, pasteles de arroz y palomitas de maíz.

Todos los frutos secos y semillas. Incluidos, entre otros, semillas de girasol, anacardos, cacahuètes, sésamo. También, mantequilla de frutos secos, por ejemplo, mantequilla de cacahuete y mantequilla de almendras.

Todas las legumbres. Estos pueden ser enlatados o secos. Las legumbres incluyen, entre otros, frijoles secos, frijoles pintos, guisantes partidos, lentejas, guisantes de ojo negro, frijoles rojos, frijoles negros, frijoles cannellini, frijoles blancos.

Todos los aceites de calidad. Incluidos, entre otros, oliva, canola, semilla de uva, maní y sésamo.

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

Otros: tofu, productos de soja, vinagre, condimentos, sal, hierbas y especias.

### **Alimentos que se deben evitar**

Toda la carne y los productos de origen animal. Incluidos, entre otros, carne de res, cordero, cerdo, aves y pescado.

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

Todos los edulcorantes. Incluidos, entre otros, azúcar, azúcar sin refinar, miel, jarabes, melaza y jugo de caña.

Todo el pan con levadura, incluido el pan Ezequiel (contiene levadura y miel) y los productos horneados.

Todos los productos alimenticios refinados y procesados. Incluidos, entre otros, saborizantes artificiales, aditivos alimentarios, productos químicos, arroz blanco, harina blanca y alimentos que contienen conservantes artificiales.

Todos los alimentos fritos. Incluidos, entre otros, papas fritas, papas fritas, papas fritas de maíz.

Todas las grasas sólidas. Incluyendo manteca, margarina, manteca de cerdo y alimentos con alto contenido de grasa.

Bebestibles. Incluidos, entre otros, café, té, infusiones, bebidas carbonatadas, bebidas energéticas y alcohol.

¡Gracias por unirse a esta oración y ayuno de 21 días!