



TIEMPO DE
BÚSQUEDA
BÚSQUEDA
BÚSQUEDA

GUÍA
PARA EL TIEMPO DE
DE AYUNO
Y ORACIÓN



HOLA

En los próximos 7 días buscaremos a Dios como Iglesia a través de un ayuno. El ayuno no es una forma de ganar el favor de Dios, sino una forma de experimentar y expresar nuestra gran necesidad de Él.

El propósito del ayuno es abstenerse de cosas como alimentos, bebidas o ciertas acciones rutinarias para recordarnos que solo Dios puede satisfacer verdaderamente nuestra hambre a nivel del alma. Ayunamos de las cosas que nos brindan consuelo para deleitarnos en la presencia de Dios. Nos encanta lo que dice John Mark Comer: "Ayunar es orar con tu cuerpo". En el ayuno, declaramos que Dios es más necesario y más deseable que cualquier cosa que este mundo pueda ofrecer y que lo necesitamos para todo.

Vivimos en una cultura no solo de comida, sino también de excesos, lujo y adicción. Para muchos de nosotros, los deseos de nuestro cuerpo han llegado a apoderarse de nosotros. En la batalla con nuestra "carne", nos hemos convertido en sus esclavos, no en sus amos, por lo tanto, el ayuno es una declaración para nuestro cuerpo y una oportunidad para re-configurar nuestro cerebro y recordar que somos más que carne y que nuestro Espíritu lleno puede sostener todo lo que somos (Espíritu, alma y cuerpo)

A menudo en la Biblia se describe como el pueblo de Dios ayunó antes de una gran victoria, un milagro o en la búsqueda de guía y sabiduría. Moisés ayunó antes de recibir los Diez Mandamientos. Él estuvo allí con el Señor cuarenta días y cuarenta noches sin comer pan ni beber agua, y escribió los mandamientos en las tablas (Éxodo 34:28). Jesús ayunó durante Su victoria sobre la tentación. Durante cuarenta días y cuarenta noches en el desierto fue tentado por el diablo, no comiendo nada durante esos días (Lucas 4:2). Los primeros cristianos ayunaban durante los tiempos de toma de decisiones. Mientras adoraban al Señor y ayunaban, el Espíritu Santo dijo: "Apártenme a Bernabé y a Saulo para la obra a la que los he llamado". Después de haber orado y ayunado, les impusieron las manos y los despidieron. (Hechos 13:2-3)

¿Cómo comenzar?

Antes de elegir ayunar y qué ayunar, queremos invitarte a un tiempo de aislamiento. Tómate un tiempo para procesar o escribir las siguientes preguntas. Presta atención a cualquier invitación que sientas del Espíritu mientras lees y respondes. Más que una "cosa por hacer", es un hermoso lugar para comenzar cuando le preguntas al Espíritu Santo:

1

- 1-¿Me he vuelto dependiente de algo que no sea Dios para atender los dolores más profundos de mi alma?
- 2-¿Qué utilizo para encontrar placer, comodidad o regulación emocional?
- 3-¿Qué comodidades estoy condicionado a usar automáticamente?
- 4-¿De qué podría abstenerme que pueda ayudar a llamar mi atención a mi necesidad más profunda de Jesús?
- 5-¿Qué disciplinas necesito incorporar que me ayuden a ayunar y que puedan convertirse potencialmente en hábitos saludables que me sostendrán durante el año?

2

Después de responder estas preguntas, considera la siguiente lista, estas son algunas cosas que puedes considerar eliminar en tu temporada de ayuno y oración. (Presta atención a cualquier invitación que sientas del Espíritu Santo).

- Alimentos que generalmente se asocian con banquetes: chocolate, todos los postres, café, cafeína, alcohol, carne, pan, etc
- Medios o entretenimiento: aplicaciones para teléfonos celulares, televisión, un servicio de transmisión, películas, radio o música en el automóvil, computadora en casa, videojuegos, redes sociales, etc.
- Hábitos y Comodidades: hacer compras (online y/o en tiendas), usar ascensores en lugar de escaleras, estacionar en un lugar cercano a la tienda, encontrar la fila más corta para pagar, navegar por internet cuando está aburrido, etc.

Pasa algún tiempo en oración. Decidir de qué ayunar no tiene que ver con una intención o pretensión de sufrimiento o castigarte a ti mismo. 21 días de oración y ayuno se trata de una experiencia más plena de nuestra unión con Dios.

Pregúntale a Jesús y a ti mismo

¿Qué debo que aprender
en este tiempo?

3

Finalmente, encomiéndate a Dios y usa nuestro devocional diario como un compañero que te guiará y te inspirará a mirar más profundamente a Dios y escuchar Su voz. Té sugerimos que elijas un lugar y tiempo especial para reunirte con Dios diariamente para leer Su palabra y buscarlo.

1 Oh Dios, tú eres mi Dios de todo corazón te busco. Mi alma tiene sed de ti; todo mi cuerpo te anhela en esta tierra reseca y agotada donde no hay agua. 2 Te he visto en tu santuario y he contemplado tu poder y tu gloria. 3 Tu amor inagotable es mejor que la vida misma; ¡cuánto te alabo! 4 Te alabaré mientras viva; a ti levantaré mis manos en oración. 5 Tú me satisfaces más que un succulento banquete; te alabaré con cánticos de alegría. 6 Recostado, me quedo despierto pensando y meditando en ti durante la noche. 7 Como eres mi ayudador, canto de alegría a la sombra de tus alas. 8 Me aferro a ti; tu fuerte mano derecha me mantiene seguro. 9 Pero los que traman destruirme acabarán arruinados; descenderán a las profundidades de la tierra. 10 Morirán a espada y se convertirán en comida de chacales. 11 Pero el rey se alegrará en Dios; todos los que juran decir la verdad lo alabarán, mientras que los mentirosos serán silenciados.

➔ SALMOS 63

Toma Nota

Una vez que lo hayas encomendado a Dios, compártelo con tu comunidad, familia, cónyuge y/o un amigo cercano que también esté participando contigo.

Recuerda: no compartimos como una forma de rendición de cuentas, para ganar puntos o "para parecer más espirituales", sino como una forma de celebrar las invitaciones de Dios para nosotros.

Continúa celebrando y compartiendo con ellos a lo largo de la temporada lo que sientes que el Espíritu Santo está haciendo en ti y a través de ti.

El ayuno siempre será incómodo, aquí hay algunas escrituras de las que puedes “alimentarte” cuando tú estómago te recuerde que tienes hambre.

"Él les dijo: "Yo tengo una comida que comer, que vosotros no sabéis."
(Juan 4:32 RVR60)

"Dios, Dios mío eres tú; De madrugada te buscaré; Mi alma tiene sed de ti, mi carne te anhela, En tierra seca y árida donde no hay aguas, 2 Para ver tu poder y tu gloria, Así como te he mirado en el santuario. 3 Porque mejor es tu misericordia que la vida; Mis labios te alabarán. 4 Así te bendeciré en mi vida; En tu nombre alzaré mis manos". (Salmo 63:1-4 RVR60)

Te invitamos a leer todos los días del devocional y pedirle al Espíritu Santo que te guíe mientras oras. No intentes avanzar rápidamente a través de tu devocional y tiempo de oración. Tómete el tiempo para escuchar e interactuar con Dios. Confía en que Dios quiere encontrarte y compartir su corazón contigo como tú compartes tu corazón con él.

RECUERDA

El ayuno no es para “ganar” una respuesta a la oración. Dios no puede ser chantajeado por el esfuerzo humano. Dios desea contestar sus oraciones y respuestas por Su amor y Gracia. El ayuno nos prepara para la respuesta de Dios. Ayuna solo si tu salud te lo permite. Si puedes, solo haz un ayuno parcial, lo que elijas hazlo con fe y Dios honrará tus oraciones.

El Ayuno

es una actitud del corazón que busca sinceramente a Dios.