



**21**  
**DÍAS**

**ORACIÓN Y  
AYUNO**

# Introducción

Aquí tienes una guía sencilla para que puedas utilizar durante los próximos 21 días.

Para comenzar bien el nuevo año, lo alentamos a que crezca en su caminar con Cristo en tres áreas: leer, orar y ayunar.

Deseamos que esto sea útil para usted en su búsqueda diaria de Jesús.

# Leyendo

## CUÁNDO

**Mañana o tarde:** Jesús y los salmistas a menudo se encuentran orando por la mañana (p. ej., Salmo 5:3; Lucas 4:42). Las noches menos, pero elige un momento en el que estés mejor y más atento.

**Descanso para el almuerzo:** si tiene tiempo durante su jornada laboral para leer durante el almuerzo u otro descanso, esta podría ser una manera perfecta de pasar su tiempo.

**En cualquier momento:** algunos de ustedes pueden tener vidas tan ocupadas que necesitan adaptarse siempre que puedan. Esto es totalmente normal. Asegúrese de que en cualquier momento que decida leer su Biblia, esté en un lugar donde pueda concentrarse y reflexionar sobre la Palabra de Dios.

## QUE

**Plan de lectura de la Biblia:** Elija un plan y trabaje el plan. Si pierde algunos días, no intente ponerse al día. Simplemente continúa donde lo dejaste.

**Diario:** Recomendamos usar un diario simple que sea fácil de usar. Puede encontrarlos en casi cualquier tienda, especialmente en librerías o en línea.

**Bolígrafo:** Tome notas en su Biblia o en un diario.

## DE QUÉ MANERA

**Ore:** Pídale a Dios que le hable a través de su Palabra. Y luego esperar que Dios hable. Su acercamiento a la Palabra de Dios tendrá un gran impacto en sus momentos de adoración personal. Pídele a Dios que busque en tu corazón y transforme tu vida.

**Leer:** Toma notas mientras lees. Si tiene una pregunta o tiene dificultad para entender algo, use las notas de la Biblia de estudio para explorar las respuestas.

**Diario:** (trate de limitarlo a una página por día para comenzar): Comience una nueva página y registre la fecha y la Escritura que leyó en la línea superior. Escribe uno o dos versículos que te hayan llamado la atención. Manténgase enfocado en lo que Dios está diciendo a través de su Palabra que se cruza con su vida diaria. No se trata de especulaciones, interpretaciones privadas o manipular la Palabra de Dios para decir lo que quieres que diga. Se trata de traer a Cristo a tu vida diaria basado en la verdad de la Palabra de Dios correctamente interpretada.

# Plan de Lectura de 50 Días

## LA HISTORIA DE LA FE CRISTIANA

<b>DÍA 1</b>	Lucas 1-2	El nacimiento de Jesús
<b>DÍA 2</b>	Juan 1:1-18	La identidad de Jesús
<b>DÍA 3</b>	Lucas 4:14-44	Jesús comienza su ministerio
<b>DÍA 4</b>	Mateo 5-6	El núcleo de las enseñanzas de Jesús
<b>DÍA 5</b>	Juan 3	El amor de Dios por el mundo
<b>DÍA 6</b>	Juan 5	Los milagros y la autoridad de Jesús
<b>DÍA 7</b>	Juan 11	Jesús poder sobre la muerte
<b>DÍA 8</b>	Juan 15	Definición de la vida cristiana
<b>DÍA 9</b>	Mateo 26-27	El arresto y la crucifixión de Jesús
<b>DÍA 10</b>	Juan 20, Lucas 24	La Resurrección de Jesús y Su Ascensión
<b>DÍA 11</b>	Hechos 2	La venida del Espíritu Santo
<b>DÍA 12</b>	Hechos 9, 16-19	La conversión de Saúl y su ministerio
<b>DÍA 13</b>	Hechos 26	La defensa de Pablo de la fe cristiana
<b>DÍA 14</b>	Romanos 3	Justificación solo por la fe
<b>DÍA 15</b>	Romanos 7-8	La Batalla con el Pecado: Vida en el Espíritu
<b>DÍA 16</b>	1 Cor. 13, Efe. 5	El camino del amor
<b>DÍA 17</b>	1 Corintios 15	El poder de la resurrección
<b>DÍA 18</b>	Galón. 5, Efe. 4	Libertad y Unidad en Cristo
<b>DÍA 19</b>	Efesios 6	Toda la armadura de Dios
<b>DÍA 20</b>	Filipenses 1:18-2:18	El ejemplo de Cristo
<b>DÍA 21</b>	Colosenses 3:1-17	Ponerse el nuevo yo
<b>DÍA 22</b>	Hebreos 4:14-5:10	Jesús el Gran Sumo Sacerdote
<b>DÍA 23</b>	Santiago 1, 1 Pedro 1	Religión pura
<b>DÍA 24</b>	1 Juan 4:7-21	Dios es amor
<b>DÍA 25</b>	Apocalipsis 21-22	El cielo y la tierra nuevos



# Plan de Lectura de 50 Días

## ENCUESTA DEL ANTIGUO TESTAMENTO

<b>DÍA 26</b>	Génesis 1:1-3:19	La creación y caída de la humanidad
<b>DÍA 27</b>	Génesis 12, 28:10-15, 32:22-28	Dios llama a un pueblo suyo
<b>DÍA 28</b>	Génesis 37, 39-46	La historia de José
<b>DÍA 29</b>	Éxodo 1-6	La llamada de Moisés
<b>DÍA 30</b>	Éxodo 7-14	Moisés y Faraón
<b>DÍA 31</b>	Éxodo 19-20:21	los 10 mandamientos
<b>DÍA 32</b>	Deut. 6:1-7:26, 11:13-21	La obediencia fluye del amor
<b>DÍA 33</b>	Jueces 1:1-2:19	Ciclos de desobediencia en el pueblo de Dios
<b>DÍA 34</b>	1 Samuel 7-9, 15-17	La caída de Saúl y el ascenso de David
<b>DÍA 35</b>	2 Samuel 5, 7-9, 11-12	Cuentos de la vida de David
<b>DÍA 36</b>	1 Reyes 2-3, 6, 11	Reinado de Salomón
<b>DÍA 37</b>	1 Reyes 11:9-14:31	La división del reino
<b>DÍA 38</b>	1 Reyes 17-19, 2 Reyes 2, 4	Los profetas Elías y Eliseo
<b>DÍA 39</b>	Trabajo 1-2, 38-42	Cómo responden los justos a los tiempos difíciles
<b>DÍA 40</b>	Salmo 1, 23, 139	Salmos que enriquecen tu alma
<b>DÍA 41</b>	Salmo 6, 22, 38, 51	Salmos para los Sufrientes y los Pecadores
<b>DÍA 42</b>	Proverbios 3, 16, 5, 7 y 31	Sabiduría para la vida cotidiana
<b>DÍA 43</b>	Jeremías 11-12, 31:31-40	El pacto roto y el nuevo pacto
<b>DÍA 44</b>	Jeremías 23:1-6, Isaías 9:6-7, 53	Jesús el Rey Prometido
<b>DÍA 45</b>	Jonás 1-4	La historia de Jonás
<b>DÍA 46</b>	Daniel 1-3	Exilio en Babilonia
<b>DÍA 47</b>	Daniel 4-6	la vida de daniel
<b>DÍA 48</b>	Nehemías 1-2, 4-5, 8-9	La reconstrucción de Jerusalén
<b>DÍA 49</b>	Ester 1-8	La historia de Ester
<b>DÍA 50</b>	Malaquías 1-4	Palabras finales sobre el Antiguo Testamento

DURANTE EL AYUNO, LE PREGUNTARÍAMOS  
PARA BUSCAR A DIOS EN LOS SIGUIENTES TEMAS  
—TANTO PARA USTED MISMO COMO PARA NUESTRA IGLESIA.

## Orando

### SEMANA UNO: CORAZÓN POR LA CASA

Creemos que nuestra iglesia local tiene una oportunidad increíble para alcanzar y servir a nuestra comunidad. Al comenzar este nuevo año y avanzar hacia la Pascua, tómese un tiempo para orar por nuestra congregación. Ore para que seamos un lugar de amor. Oren para que ninguna hipocresía se deslice en nuestra familia de la iglesia. Este también es un momento importante para orar por los recursos de la iglesia. Ore para que este nuevo año vea estabilidad financiera y crecimiento. Todos debemos aprender a ser buenos mayordomos del tiempo, el dinero y los recursos que Dios nos ha dado. ¡Hacemos todo esto por su reino y solo por su reino!

### SEGUNDA SEMANA: LLENAR LA CASA

Creemos que para Semana Santa veremos nuestra Casa llena a tope. Para que esto sea una realidad, debemos ser un pueblo de oración pidiendo al Espíritu Santo que abra los ojos de hombres, mujeres y niños para que tengan vida nueva en Cristo. Creemos esto por nuestros vecinos, compañeros de trabajo, familias y amigos. Ore por oportunidades para invitar a la gente a Wake y por la oportunidad de discipular a alguien este nuevo año. Creemos que un mover de Dios solo sucede a través del poder de la oración de sus hijos que tienen corazones en humildad y arrepentimiento. ¡Juntos, confiemos en que Dios llenará la casa!

### SEMANA TRES: DESPIERTA

Nos negamos a ser un pueblo que cae en un sueño espiritual. En este nuevo año busca a Dios para que te despierte espiritualmente en áreas de tu vida que puedan estar dormidas. Juntos oremos para que Dios nos despierte para ver la belleza de quién es Él para que cualquier cosa en nuestras vidas que no tenga valor se desvanezca. Deshacerse de los deseos inútiles y llenos de pecado solo sucede cuando verdaderamente nos deleitamos en Cristo. Así que despierten, disfruten de Dios y estén atentos a la misión a la que Dios nos ha llamado en nuestra ciudad y comunidad.



# Ayuno

## ¿QUÉ ENSEÑA LA BIBLIA SOBRE EL AYUNO?

### **El ayuno bíblico implica abstenerse de comer (y/o beber) con fines espirituales:**

En el Antiguo Testamento, Israel celebraba ciertos ayunos anuales, siendo el más destacado el Día de la Expiación. También hubo ayunos ocasionales vinculados a eventos históricos específicos, a veces individuales ya veces corporativos. Aquí están algunas de las ocasiones para ayunar: en un momento de dolor (I Sam. 31:13; Nehemías 1:4), en un momento de arrepentimiento (I Sam. 7:6; I Reyes 21:27), como una expresión de humildad (Esdras 8:21; Salmo 69:10) y como expresión de la necesidad de la guía y ayuda de Dios. Todos estos ayunos expresan una dependencia común de Dios. Varios pasajes del Nuevo Testamento nos dan una idea sobre el ayuno.

### **El ayuno nos enseña que la Palabra de Dios nos nutre:**

Mateo 4:1-4 registra el único ejemplo de Jesús ayunando, justo antes de ser tentado en el desierto. Enfrentó la tentación con estas palabras: “No sólo de pan vivirá el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios”. Jesús está citando Deuteronomio 8:3-5 que habla de los 40 años que Israel pasó en el desierto, dependiendo diariamente del maná para sustentarse. Él dice que Dios los humilló y les permitió tener hambre para enseñarles a depender de la Palabra de Dios para sustentarlos. Con su ejemplo de ayuno, Jesús nos recuerda que la comida por sí sola no puede sostenernos. Necesitamos ser nutridos por la Palabra de Dios.

### **El ayuno nos enseña que hacer la voluntad de Dios nos sostiene:**

Juan 4:31-35 registra el encuentro de Jesús con la mujer junto al pozo. Cuando los discípulos regresan animan a Jesús a comer. Él responde diciendo: “Tengo comida para comer que vosotros no sabéis”, y luego añade: “Mi comida es hacer la voluntad del Padre”. Una vez más, Jesús nos recuerda que la comida sola no es suficiente. Nos sustentamos haciendo la voluntad de Dios.

### **El ayuno nos enseña que Jesús mismo nos sostiene:**

En Juan 6:48-50 Jesús dice “Yo soy el pan de vida. Vuestros padres comieron el maná en el desierto, y murieron. Este es el pan que desciende del cielo, para que el que coma de él no muera”. Vemos esto representado simbólicamente en el pan y la copa de la Cena del Señor. Jesús es la fuente de la vida eterna. Ayunar es deleitarse en Jesús. Jesús ordenó que el ayuno fuera parte de la vida espiritual de sus discípulos. En Mateo 6:16-18, Él dice “cuando ayunas”, no “si ayunas”. Él nos advierte que no ayunemos para impresionar a la gente, sino para estar cerca del corazón de Dios.



EL AYUNO ESTÁ DISEÑADO PARA INTENSIFUS  
DEPENDENCIA DE DIOS POR DÉBILIDAD  
DEPENDENCIA DE LA ALIMENTACIÓN Y OTRAS COSAS.

## EL PROPÓSITO DEL AYUNO

El ayuno revela y cura nuestra dependencia de la comida (y otras cosas) para llenar el malestar causado por la baja autoestima, el trabajo insatisfactorio, las relaciones desamorosas, las circunstancias incontrolables, etc. Elimina la falsa paz derivada del placer de comer. Richard Foster, en *His Classic Celebration of Discipline*, dice: “Más que cualquier otra disciplina, el ayuno revela las cosas que nos controlan. Este es un beneficio maravilloso para el verdadero discípulo que anhela ser transformado a la imagen de Jesucristo. Cubrimos lo que está dentro de nosotros con comida y otras cosas buenas, pero en el ayuno estas cosas salen a la superficie. Si el orgullo nos controla, se revelará casi de inmediato. David escribe: “Humillé mi alma con ayuno” (Salmo 69:10). La ira, la amargura, los celos, la lucha, el miedo, si están dentro de nosotros, saldrán a la superficie durante el ayuno”.

### **El ayuno nos enseña que podemos pasar sin obtener lo que queremos querer y sobrevivir.**

El ayuno puede liberarnos de tener que tener lo que queremos. Por lo tanto, el ayuno puede enseñar moderación o autocontrol, no sólo en relación con la comida, sino también en otras áreas también. Enseña contentamiento (1 Timoteo 6:6).

### **El ayuno expresa y profundiza nuestra hambre de Dios.**

Richard Foster dice: “El ayuno nos recuerda que somos sostenidos “de toda palabra que sale de la boca de Dios: (Mateo 4:4). La comida no nos sustenta; Dios nos sostiene. En Cristo, “Todas las cosas subsisten” (Col. 1:17). Por lo tanto, en las experiencias de ayuno no nos abstenemos tanto de la comida como nos deleitamos en la palabra de Dios y en Cristo mismo.

El ayuno es un festín”. Ayunar por otras razones, tales como una “espiritualidad” disfraz” para bajar de peso, es una aberración al ayuno bíblico. Ayunar para incluso parecer espiritual a los demás es más parecido a los fariseos que a las instrucciones de Jesús. El ayuno siempre debe, ante todo, centrarse en Dios. Debe ser acerca de Él.



## Paso 1: Aclare el Propósito de su Ayuno

¿Por qué estás ayunando? (Para el propósito de los 21 Días, ver arriba.) Pídele al Espíritu Santo que aclare Su dirección y objetivos para tu ayuno de oración. Esto le permitirá orar de manera más específica y estratégica. El ayuno es dirigido por Dios e iniciado por Dios. Eso significa que Él alimenta el deseo de ayunar y orar. Le encanta cuando ayunamos.

## Paso 2: especifica la naturaleza de tu ayuno

Ore acerca del tipo de ayuno que debe realizar. Jesús insinuó que todos sus seguidores debían ayunar. (Mateo 6:16-18; 9:14, 15) Para Él se trataba de cuándo los creyentes ayunarían, no si lo harían.

### **Antes de ayunar, decida lo siguiente por adelantado:**

- Cuánto tiempo ayunará: una comida, un día, una semana, varias semanas, ciertos días (los principiantes deben comenzar lentamente, aumentando a ayunos más largos)
- El tipo de ayuno que Dios quiere que emprendas - discutido en la sección Tipos de Ayunos a continuación.
- Qué actividades físicas o sociales restringirá
- Cuánto tiempo cada día dedicará a la oración y a la Palabra de Dios

## Paso 3: Prepare su corazón, mente y cuerpo para su ayuno

Fasting is not a spur-of-the-moment thing. It is planned and we must prepare. The very foundation of fasting and prayer is repentance. Un-confessed sin can hinder your prayers. Here are several things you can do to prepare your heart:

- El ayuno requiere precauciones razonables. Consulte primero a su médico, especialmente si toma medicamentos recetados o tiene una dolencia crónica. Algunas personas nunca deben ayunar sin supervisión profesional.
- No se apresure en su ayuno. Prepara tu cuerpo. Coma comidas más pequeñas antes de comenzar un ayuno. Evite los alimentos ricos en grasas y azucarados. Coma frutas y verduras crudas durante dos días antes de comenzar un ayuno. La preparación física hace que el cambio drástico en tu rutina de alimentación sea un poco más fácil para que puedas dirigir toda tu atención al Señor en oración.
- Prepara tu corazón y tu mente recordando que Dios es tu Padre y te ama y está por ti.

- Confiesa todo pecado que el Espíritu Santo te llame a la memoria y acepta el perdón de Dios (1 Juan 1:9). Busca el perdón de todos los que has ofendido, y perdona a todos los que te han hecho daño. (Marcos 11:25; Lucas 11:4; 17:3,4) Haz restitución según te guíe el Espíritu Santo.
- Entrega tu vida completamente a Jesucristo. (Romanos 12:1,2) Medita en los atributos de Dios, Su amor, soberanía, poder, sabiduría, fidelidad, gracia, compasión y otros (Salmo 48:9, 1 O; 103:1-8, 11-13 ).
- Comienza tu tiempo de ayuno y oración con un corazón expectante. (Hebreos 11:6)
- No subestimes la oposición espiritual. Satanás a veces intensifica la batalla natural entre el cuerpo y el espíritu. (Gálatas 5:16, 17)
- Finalmente, y de profunda importancia, Jesús nos instruye en Mateo a no dejar que otros sepan acerca de su ayuno. Los detalles estrictos de tu ayuno no deben ser algo de lo que hables constantemente con los demás. Debe permanecer entre usted y Dios.

## TIPOS DE AYUNOS

Ahora que hemos explorado la enseñanza del Antiguo y Nuevo Testamento y instrucciones sobre el ayuno, podemos proceder a discutir tipos específicos de ayunos. Comencemos con las útiles palabras de Richard Foster:

**“A C O N T O D A S L A S D I S C I P L I N A S, U N P R O G R E S I O N D E B E R Í A S E R S E R V I D O S; E S S A B I O A P R E N D E R C A M I N A R B I E N A N T E S D E I N T E N T A R C O R R E R”.**

El ayuno bíblico siempre se refiere a la comida. Dado que el propósito del ayuno, como vimos anteriormente, es centrarnos en Dios, humillarnos y recordarnos que somos sostenidos por cada palabra que procede de la boca de Dios, entonces la tarea del ayuno es conectar nuestro “estar sin ” a “hambre de Dios”. Esto toma tiempo, enfoque y oración en sí mismo. No espere ser un "experto" en el ayuno de inmediato. El ayuno es una disciplina que puede llevar mucho tiempo entender bien. Además, no dejes que este hecho te desanime o te intimide. El ayuno no es diferente a una obra maestra de la literatura bellamente escrita. Es lo suficientemente simple para que un joven lo entienda y lo disfrute, y sin embargo magníficamente rico para que el erudito dedique toda su vida.

## **ABSTENCIÓN DE CIERTOS TIPOS DE ALIMENTOS (CARNE, DULCES, ETC.) - DANIEL 10:3**

Este tipo es un buen primer paso para los principiantes en ayunar o aquellos con necesidades de salud y dietas especiales o restrictivas. Elija abstenerse de algo como panes, dulces, refrescos, café o incluso carnes rojas. Tal vez dedique algún tiempo a leer el ayuno de Daniel en los capítulos 1 y 10 de Daniel. Límitese a comer solo frutas y verduras como las de Daniel, o intente algo similar.

Determine el momento y la duración de su ayuno y comience. Puede optar por prescindir de este tipo específico de alimentos solo en ciertos días, como los viernes, o puede prescindir de ellos solo entre semana o quizás todos los días.

Finalmente, elige la duración de tu ayuno. Este ayuno en toda la comunidad es de 21 días, pero eso no significa que deba prescindir de él durante todos los 21 días.

Determine el momento y la duración con anticipación y ore a través de ellos.

## **ABSTENERSE DE TODO ALIMENTO (ESTER 4:16; HECHOS 9:9)**

Este tipo de ayuno es más difícil, pero puede dividirse según el tiempo y la duración. Este parece ser el más frecuente de los ayunos que vemos en la Biblia. También es el más intimidante, pero no dejes que te asuste. El ayuno de todos los alimentos no da miedo si determina de antemano cuándo lo hará y por cuánto tiempo.

### **Aquí hay algunas ideas:**

Comience lentamente. Comience con un ayuno de solo una parte del día (almuerzo o almuerzo y cena). Haga esto un día a la semana, o tal vez tres días a la semana. Usted determina el tiempo y la duración. Da un paso de fe. El ayuno es arriesgado e involucra nuestra fe.

A continuación, intente ayunar con alimentos pero no con bebidas. Esto quiere decir que de acuerdo a tu tiempo y duración, no ingieres ningún alimento sólido sino solo agua, jugos, licuados o tal vez simples caldos de sopa.

Haga esto durante las primeras una o dos semanas. Dedique el tiempo que normalmente comería a la lectura de las Escrituras y la oración. Concéntrese en las declaraciones de Jesús sobre la comida.

- A continuación, intente un ayuno de 24 horas. Esto significa que te levantas y comes un buen desayuno y bebes solo agua o jugo hasta el siguiente desayuno del día siguiente. Aparta un tiempo específico, durante las comidas normales si es posible, para orar y buscar a Dios. Finalmente, puede progresar a un ayuno de dos o tres días. Para algunos, la progresión puede conducir a un ayuno de varios días, incluso de varias semanas. Pero recuerda el propósito de tu ayuno.

## **ABSTENERSE DE TODAS LAS COSAS FUERA DE LA COMIDA (DANIEL 6:18)**

El “ayuno” voluntario del rey por entretenimiento en el tiempo de Daniel nos ayuda a comprender mejor otro tipo de ayuno.

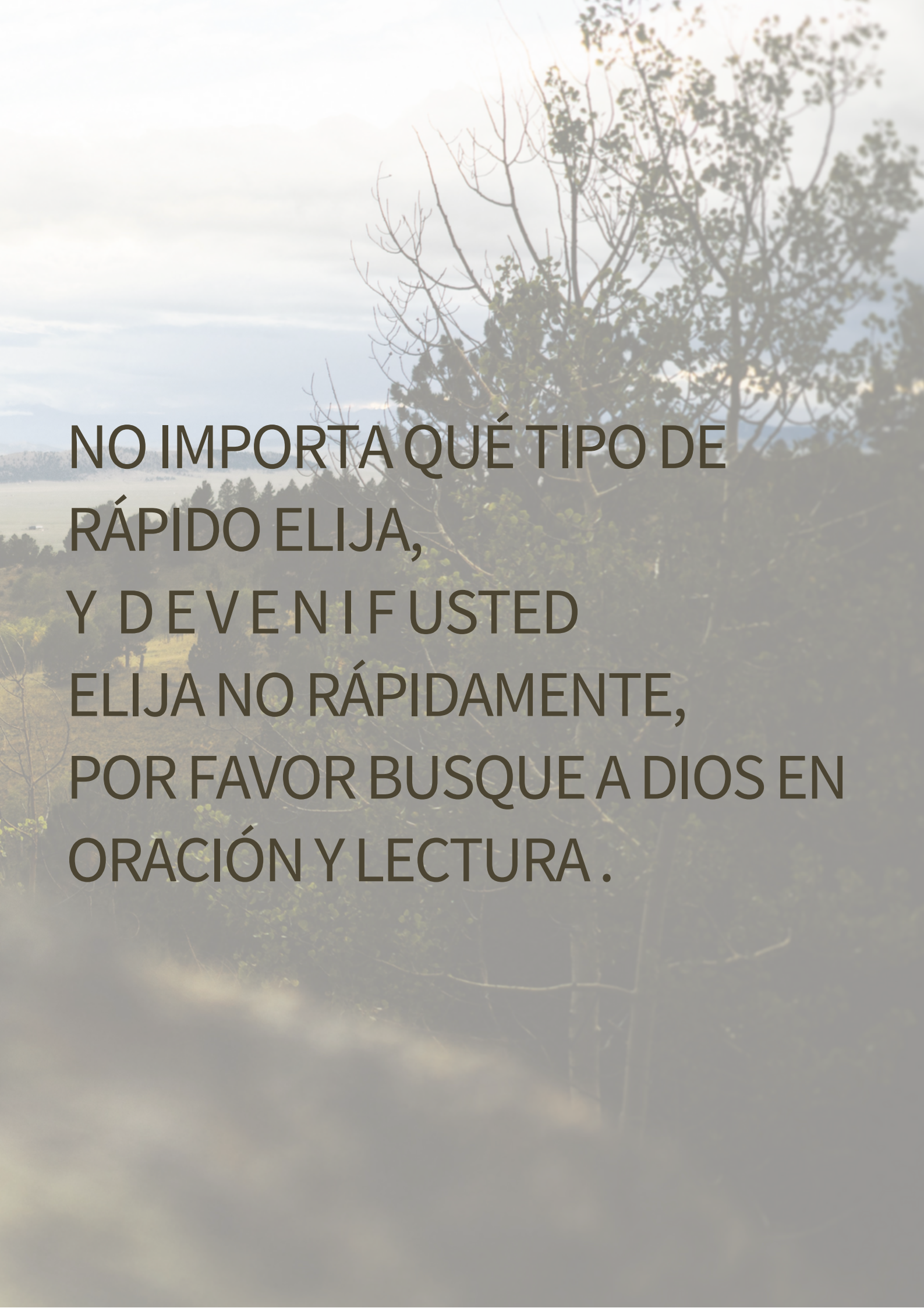
El ayuno de elementos no alimentarios como el entretenimiento puede ser particularmente útil y accesible para todos.

Piense en abstenerse de la televisión, las redes sociales, los videojuegos, toda lectura excepto la Biblia, música, mensajes de texto, etc. durante su ayuno. Esta puede ser una decisión muy poderosa incluso como complemento de los ayunos alimentarios.

## **CONCLUSIÓN**


Elegir tu plan de ayuno es una decisión muy personal. Todos estamos en diferentes lugares en nuestro caminar con Dios y nuestra espiritualidad nunca debe ser motivo de comparación o competencia. No hay nada más "inherentemente espiritual" en un tipo de ayuno en comparación con otro. Su ayuno personal debe presentar un nivel de desafío, pero conoce tu cuerpo, conoce tus opciones y, lo más importante, busca a Dios en oración acerca de esto y sigue lo que el Espíritu Santo te guíe a hacer. También es importante no dejar que lo que come o no come se convierta en el foco de su ayuno. Este es un momento para desconectarse lo suficiente de sus patrones y hábitos habituales para conectarse más de cerca con Dios.



A scenic landscape featuring a dense forest of green trees in the foreground and middle ground. In the background, rolling hills and mountains are visible under a sky filled with soft, white clouds. The overall atmosphere is peaceful and natural.

NO IMPORTA QUÉ TIPO DE  
RÁPIDO ELIJA,  
Y DEVENI FUSTED  
ELIJA NO RÁPIDAMENTE,  
POR FAVOR BUSQUE A DIOS EN  
ORACIÓN Y LECTURA.





La Viña Greeley  
1015 9<sup>a</sup> Avenida  
Greeley, CO 80634  
[greeleyvineyard.org](http://greeleyvineyard.org)