21 DAYS OF FASTING & PRAYER
21 DAYS OF FASTING & PRAYER

INTRODUCTION

Aquí hay una guía simple para que usted pueda usar durante los próximos 21 días. Le animamos a crecer en su caminar con Cristo en estas 3 areas: lectura, oracion y ayuno. Deseamos de que esto sea útil para usted mientras busca de Jesus diariamente.

LEYENDO

Cuando

Mañana o tarde: Jesús y los salmistas a menudo se encuentran orando por la mañana (por ejemplo, Salmo 5:3; Lucas 4:42). En las noches era menos, pero elija un momento en el que usted este mejor y más atento.

Hora del almuerzo: Si tienes tiempo durante tu jornada laboral para leer durante tu almuerzo u otro descanso, esta podría ser una manera perfecta de pasar tu tiempo.

En cualquier momento: Algunos de ustedes pueden tener vidas tan ocupadas que necesitan usar cualquier tiempo libre que tengan. Esto es totalmente normal. Asegúrate de que cada vez que decidas leer tu Biblia estés en un lugar donde puedas reflexionar sobre la Palabra de Dios.

.

Qué

Plan de lectura bíblica: Elija un plan y trabaje el plan. Si te pierdes algunos días, no intentes ponerte al día. Simplemente sigue donde te quedaste.
Diario: Recomendamos usar un diario o cuadernos que sea facil de usar. Puedes encontrarlos en cualquier tienda, especialmente librerías o en línea.
Pluma: Toma notas dentro de tu Biblia o tu diario.

Cómo

Oren: Pida a Dios que les hable a través de su Palabra. Y entonces espera a que Dios hable. Su acercamiento a la Palabra de Dios impactará en gran manera sus tiempos de estar a solas con El. Pídele a Dios que trabaje en tu corazón y transforme tu vida.
Lea: Tome notas mientras lee. Si tienes una pregunta o tienes dificultades para entender algo, usa las notas de estudio bíblico para explorar las respuestas.
Diario: (trate de limitarlo a una página por día para comenzar): Inicie una nueva página y registre la fecha y las Escrituras que leyó en la línea superior. Anota uno o dos versos que se resaltaron para usted. Concéntrate en lo que Dios está diciendo a través de su Palabra que se tenga que ver con tu vida. No se trata de especulaciones, interpretaciones privadas o manipulación de la Palabra de Dios para decir lo que quieres que diga. Se trata de llevar a Cristo a tu vida cotidiana basándose en la verdad de la Palabra de Dios interpretada correctamente.

PLAN DE LECTURA

DÍA 1	Lucas 1-2	El nacimiento de Jesús
DÍA 2	Juan 1:1-18	La identidad de Jesús
DÍA 3	Lucas 4:14-44	Jesús comienza su ministerio
DÍA 4	Mateo 5-6	El núcleo de las enseñanzas de Jesús
DÍA 5	Juan 3	El amor de Dios hacia el mundo
DÍA 6	Juan 5	Milagros y autoridad de Jesús
DÍA 7	Juan 11	Poder de Jesús sobre la muerte
DÍA 8	Juan 15	La vida cristiana definida
DÍA 9	Mateo 26-27	La crucifixión de Jesús
DÍA 10	Juan 20, Lucas 24	La resurrección de Jesús y Su ascensión
DÍA 11	Hechos 2	La venida del Espíritu Santo
DÍA 12	Hechos 9, 16-19	La conversión de Saulo y su ministerio
DÍA 13	Hechos 26	Pablo y su defensa de la fe Cristiana
DÍA 14	Romanos 3	Justificación solo por la fe
DÍA 15	Romanos 7-8	La batalla con el pecado: la vida en el espíritu
DÍA 16	1 Cor. 13, Efesios 5	El camino del amor
DÍA 17	I Corintios 15	El poder de la resurrección
DÍA 18	Galatas 5, Efesios 4	Libertad y unidad en Cristo
DÍA 19	Efesios 6	Toda la armadura de Dios
DÍA 20	Filipenses 1:18-2:18	El ejemplo de Cristo
DÍA 21	Apocalipsis 21-22	El nuevo cielo y la tierra

AYUNANDO

¿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 celebró ciertos ayunos anuales, siendo el más prominente el Día de la Expiación. También hubo ayunos ocasionales vinculados a eventos históricos específicos, a veces individuales y a veces corporativos. Estas son 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 expresión de humildad (Esdras 8:21; Salmo 69:10) y como expresión de la necesidad de la guía y la 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 ayuno de Jesús, justo antes de ser tentado en el desierto. Se enfrentó a la tentación con esas palabras: "El hombre no vivirá solo de pan, sino en cada palabra que salga 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 sostenerlos. Dice que Dios los humilló y los dejó tener hambre para enseñarles a depender de la Palabra de Dios para sostenerlos. Con Su ejemplo de ayuno, Jesús nos recuerda que la comida por sí sola no puede sostenernos. Necesitamos ser alimentados por la Palabra de Dios.

El ayuno nos enseña que hacer la voluntad de Dios nos sustenta:

Juan 4:31-35 registra el encuentro de Jesús con la mujer en el pozo. Cuando los discípulos regresan, animan a Jesús a comer. Él responde diciendo: "Tengo comida de la que no sabes ", luego añade: "Mi comida es hacer la voluntad del Padre". Una vez más, Jesús nos recuerda que la comida por sí sola no es suficiente. Estamos sostenidos 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 la vida. Tus padres se comieron el maná en el desierto, y murieron. Este es el pan que sale del cielo, para que uno pueda comer de él y no morir." Vemos esto simbólicamente en el pan y la copa de la Cena del Señor. Jesús es la fuente de la vida eterna. El ayuno es festejar a Jesús. Jesús mandó 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 INTENSIFICAR NUESTRA DEPENDENCIA DE DIOS DEBILITANDO NUESTRA DEPENDENCIA DE LA COMIDA Y OTRAS COSAS.

EL PROPOSITO DE AYUNAR

El ayuno revela y sana nuestra dependencia de la comida (y otras cosas) para llenar las molestias causadas por la baja autoestima, el trabajo insatisfecho, las relaciones poco queridas, las circunstancias incontrolables, etc. Elimina la falsa paz derivada del placer de comer. Richard Foster, en Su clásica celebración de la disciplina, 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 en la imagen de Jesucristo. Cubrimos lo que hay dentro de nosotros con comida y otras cosas buenas, pero al ayunar estas cosas disminuyen. Si el orgullo nos controla, se revelará casi inmediatamente. David escribe: "Humillé mi alma con ayuno" (Salmos 69:10). Ira, amargura, celos, conflictos, miedo, si están dentro de nosotros, saldrán a la superficie durante el ayuno".

El ayuno nos enseña que podemos seguir sin conseguir lo que queremos 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 los alimentos, sino también en otras áreas. Enseña satisfacción (1 Timoteo 6:6).

El ayuno expresa y profundiza nuestro hambre de Dios.

Richard Foster dice: "El ayuno nos recuerda que estamos sostenidos "por cada palabra que procede de la boca de Dios: (Mateo 4:4). La comida no nos sostiene; Dios nos sostiene. En Cristo, "Todas las cosas se mantienen juntas" (Col. 1, 17). Por lo tanto, en las experiencias de ayuno no nos abstenemos tanto de la comida como nos deleitamos con la palabra de Dios y sobre Cristo mismo. El ayuno es una fiesta." Ayunar por otras razones, como un "disfraz espiritual" para perder peso, es una aberración para el ayuno bíblico. Ayunar incluso para parecer espiritual a los demás es más parecido a los fariseos que a las instrucciones de Jesús. El ayuno debe centrarse siempre, ante todo, en Dios. Debe ser sobre Él.

Paso 1: Aclarar el propósito de su ayuno

¿Por qué estás ayunando? Pida al Espíritu Santo que aclare Su guía y sus objetivos para su oración rápidamente. Esto les permitirá orar más específicamente y estratégicamente. El ayuno está dirigido por Dios y iniciado por Dios. Eso significa que Él alimenta el deseo de ayunar y orar. Le encanta cuando ayunamos.

Paso 2: Especifique la naturaleza de su ayuno

Oren por el tipo de ayuno que deben emprender. Jesús dio a entender que todos Sus seguidores debían ayunar. (Mateo 6:16-18; 9:14, 15) Para Él era cuestión de cuándo los creyentes ayunarían, no si lo harían.

Antes de ayunar, decida lo siguiente por adelantado:

- Cuánto tiempo ayunarás- una comida, un día, una semana, varias semanas, ciertos días (Los principiantes deben comenzar lentamente, acumulando ayunos más largos)
- El tipo de ayuno que Dios quiere que emprendas - explicado en la sección Tipos de ayunos a continuación.
- Qué actividades físicas o sociales restringirás
- Cuánto tiempo dedicarás cada día a la oración y a la Palabra de Dios

Paso 3: Prepara tu corazón, mente y cuerpo para tu ayuno

El ayuno no es una cosa de impulso del momento. Está planeado y debemos prepararnos. El mismo fundamento del ayuno y la oración es el arrepentimiento. El pecado no confesado puede obstaculizar tus oraciones. Estas son varias cosas que puedes hacer para preparar tu corazón:

- El ayuno requiere precauciones razonables. Consulte primero a su médico, especialmente si usted toma medicamentos recetados o tiene una enfermedad crónica. Algunas personas nunca deben ayunar sin supervisión profesional.
- No te apresures en tu 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 Él te ama y es para ti.
- Confiesa cada pecado que el Espíritu Santo traiga a tu mente 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 lastimado. (Marcos 11:25; Lucas 11:4; 17:3,4) Haz la restitución mientras el Espíritu Santo te guía.
- Entrega tu vida plenamente a Jesucristo. (Romanos 12:1,2) Medita sobre los atributos de Dios, Su amor, soberanía, poder, sabiduría, fidelidad, gracia, compasión y otros (Salmos 48:9-
- 10; 103:1-8, 11-13).
- Comienza tu tiempo de ayuno y oración con un corazón abierto. (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, Jesus nos instruye en Mateo a no informar a los demás acerca de su ayuno. Los detalles de su ayuno no deben ser algo de lo que hable constantemente con los demás. Debe permanecer entre tú y Dios.

TIPOS DE AYUNOS

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

"AL IGUAL QUE CON TODAS LAS DISCIPLINAS, UNA PROGRESIÓN DEBE SER OBSERVADA; ES ACONSEJABLE APRENDER A CAMINAR BIEN ANTES DE INTENTAR CORRER".

El ayuno bíblico siempre se refiere a la comida. Puesto que el propósito del ayuno, como vimos antes, es centrarnos en Dios, humillarnos y recordarnos a nosotros mismos que estamos sostenidos por cada palabra que procede de la boca de Dios, entonces la tarea en ayunar es conectar nuestro "ir sin" al "hambre de Dios". Esto lleva tiempo, enfoque y oración en sí mismo.
Por favor, no espere ser un "experto" en ayunar de inmediato. El ayuno es una disciplina que puede tardar mucho tiempo en entenderse bien. Además, no dejes que este hecho te desanime ni te intimide.
El ayuno no es diferente de una obra maestra de la literatura bellamente escrita.
Es lo suficientemente simple como para que un joven lo entienda y disfrute, y sin embargo lo suficientemente rico como para que el erudito dedique toda su vida a el.

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

Este tipo es un buen primer paso para que los principiantes ayunen o aquellos con necesidades de salud y dietas especiales o restrictivas. Elige abstenerme de algo como panes, dulces, refrescos, café o incluso carne roja. Tal vez pasar algún tiempo leyendo a través del ayuno de Daniel en Daniel capítulo 1 y capítulo
10. Apéguese sólo a frutas y verduras como Daniel, o pruebe algo similar.
Determine el tiempo y la duración de su ayuno y comience. Usted puede optar por ir sin este tipo específico de comida en sólo ciertos días como los viernes, o usted puede ir sin ellos durante los días de la semana solamente o tal vez todos los días. Por último, elige la duración de tu ayuno. El ayuno como iglesia es de 21 días, pero eso no significa que usted debe ir sin comer los 21 días. Determine el tiempo y la duración con anticipación y ore a través de él.

ABSTENCIÓN DE TODOS LOS ALIMENTOS (ESTHER 4:16; HECHOS 9:9)

Este tipo de ayuno es más difícil, pero se puede dividir por el tiempo y la duración. Esto 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 toda la comida no da miedo si determinas de antemano cuándo lo harás y por cuánto tiempo.

Estas son algunas ideas:

- Empieza despacio. Comience con el ayuno durante sólo una parte del día (desayuno, almuerzo y cena). Haz esto por 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, pruebe el ayuno de la comida, pero no de las bebidas. Esto significa que de acuerdo con su tiempo y duración, usted no comería ningún alimento sólido, sino sólo agua, jugos, batidos o tal vez caldos de sopa simples.
- Haz esto durante una o dos semanas. Dedique el tiempo que normalmente comería a la lectura y la oración de las Escrituras. Concéntrate en las declaraciones de Jesús acerca de la comida.
- A continuación, pruebe 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 al día siguiente. Reserva tiempo específico, durante las horas normales de comida si es posible, para orar y buscar a Dios. Por último, estás progresando 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 LAS COSAS ADEMÁS DE LA COMIDA (DANIEL 6:18)

El "ayuno" voluntario del rey del entretenimiento en la época de Daniel nos ayuda a entender a ún más otro tipo de ayuno.
El ayuno de artículos no alimenticios como el entretenimiento puede ser particularmente útil y accesible para todos.
Piense en abstenerse de la televisión, las redes sociales, los video juegos, todas las lecturas excepto la Biblia, la música, los mensajes de texto, etc. durante la duración de su ayuno. Esta puede ser una decisión muy poderosa incluso como un suplemento a los ayunos de alimentos.

CONCLUSION

Elegir su plan de ayuno es una decisión muy personal. Todos estamos en diferentes lugares de nuestro caminar con Dios y nuestra espiritualidad nunca debe ser motivo de comparación o competencia. No hay nada más "espiritual" en un tipo de ayuno como opuesto a otro. Su ayuno personal debe presentar un nivel de desafío a él, 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 lleve a hacer. También es importante no dejar que lo que comes o no comes se convierta en el enfoque de tu ayuno. Este es un momento para desconectar lo suficiente con sus patrones y hábitos regulares con el fin de conectarse más estrechamente con Dios.

NO IMPORTA EL TIPO DE AYUNO QUE ELIJAS,
E INCLUSO SI ELIGE NO AYUNAR, POR FAVOR BUSQUE A DIOS EN LA ORACIÓN Y LA LECTURA.