

21 días de Ayuno y Oración

Del 8 al 28 de Enero del 2018



Año de Multiplicación y Consolidación

Pastores: Iván y Betty Castro

El Ayuno de Daniel.

Base Bíblica:

Existen dos menciones referentes al ayuno en el libro bíblico de Daniel, de las cuales se extrajo el concepto del "ayuno de Daniel". En el capítulo 1 se describe como Daniel y tres de sus amigos deciden alimentarse solo con vegetales y beber exclusivamente agua. Al final del período de prueba de 10 días en la corte de Babilonia, Daniel y sus amigos tenían una apariencia más saludable que las otras personas que comían los alimentos fastuosos de la mesa real. En el capítulo 10, Daniel hace ayuno de nuevo, absteniéndose de ingerir "alimentos placenteros," carne y vino.

Razones Bíblicas acerca del Ayuno

Ayuno en tiempos de Crisis

En el Antiguo Testamento encontramos la historia fascinante de Ester, quien sufría al saber que Amán, el Primer Ministro de la región, tenía como propósito la destrucción de la raza Judía de Babilonia. Aman tenía planeado matar al tío de Ester, Mardoqueo (un Judío), colgándolo públicamente.

Ester le comentó a su tío Mardoqueo: "Pide a todos los judíos de Susa que se reúnan. Que se pongan a ayunar por mis intenciones. Que durante tres días enteros no coman ni beban. Por mi parte también yo ayunaré acompañada de mis doncellas. Así preparada iré a presentarme al rey a pesar de la prohibición y, si está escrito que yo muera, moriré" (Ester 4,16-17).

Como resultado del ayuno de tres días, la vida de Mardoqueo fue salvada (Ester Cap. 6 y 7).

Pablo ayuna después de su dramática conversión. "Se levantó Saulo de la tierra, y aunque tenía abiertos los ojos, nada veía. Por lo cual llevándole de la mano le metieron en Damasco. Aquí se mantuvo tres días privado de la vista, y sin comer ni beber. (Hechos 9,8-9).

Ayuno para Revelación

El Segundo ayuno descrito en la Palabra es el ayuno parcial de veintiún días, para que Dios revele el futuro. El profeta Daniel escribe: " En ese tiempo, yo, Daniel, estuve de luto durante tres semanas. No comí alimentos sabrosos; no entraron en mi boca ni carne, ni vino, ni me perfumé durante tres semanas. (Daniel 10,2-3).

El propósito es muy claro al aparecerse Gabriel a Daniel diciéndole: "He venido para hacerte saber lo que ha de venir a tu pueblo en los postreros días; porque la visión es para esos días" (Daniel 10,14).

El ayuno de Daniel de veintiún días fue parcial y fue específicamente para recibir una visión. Dios desea eliminar la cortina que nos impide ver el futuro por venir.

El Ayuno revela la visión de Dios. "Y volvía mi rostro hacia el Señor Dios mío, para dirigirle mis ruegos y súplicas, con ayunos, y vestidos de cilicio, y cubierto de ceniza... y me instruyó, y me habló en los términos siguientes: Daniel, yo he venido ahora a fin de instruirte, y para que conozcas los designios de Dios...23. La orden se me dio desde luego que te pusiste a orar, y yo vengo para mostrártela; porque tú eres un varón de ardientes deseos. Atiende, pues, tú ahora a mis palabras, y entiende la visión". (Daniel 9,3.23).

Ayuno para re-exanimación

En el Antiguo Testamento, Dios pidió a su gente que apartaran un día al año - Día de Expiación - para auto-examinarse en su estado espiritual. "A los diez días de este mes séptimo será el día de expiación; tendréis santa convocación y afligiréis vuestras almas, y ofreceréis ofrenda encendida a Jehová". (Levítico 23,27)

¿Cómo se afligió el salmista? Con ayuno. El escribió: "Yo, en cambio, cuando estaban enfermos, me vestía de saco, me acababa la vida ayunando y oraba de corazón" (Salmo 35:13).

Separe días específicos para el Señor.

Ayuno para Liberación

El libro de Jueces contiene una historia dramática de cuando Israel se enfrenta en batalla contra la tribu de Benjamín pues habían caído en pecado. Dios convoco a su pueblo a luchar contra esta tribu en particular.

En dos de las batallas, Israel perdió a cerca de 40,000 hombres (Jueces 20:18-25). Sin embargo habían descuidado una parte de sus oraciones durante las primeras batallas. No habían ayunado. La Palabra nos confirma lo que sucedió después: "Entonces subieron todos los hijos de Israel, y todo el pueblo, y vinieron a la casa de Dios; y lloraron, y se sentaron allí, en la presencia de Yahveh, y ayunaron aquel día hasta la noche" (Jueces 20,26).

En los primeros dos intentos, los Israelitas trataron de ganar la batalla por sí mismos y perdieron. Después ayunaron, ¡Dios ganó la batalla por ellos! (Jueces 20,35).

El poder de la oración y el ayuno para la liberación de espíritus de mal. "Y además, que esta casta de demonios no se lanza sino mediante la oración y el ayuno". (Mateo 17,21).

El Ayuno como Libertad contra el Juicio

Los principios de Dios acerca de llevar a cabo sus ordenanzas son universales. Hay ejemplos en las escrituras cuando hasta los pecadores eran perdonados porque habían seguido los mandamientos de Dios. El rey Acab, esposo de Jezabel es un perfecto ejemplo. Dios le hizo saber a este hombre qué tan furioso estaba contra él. Y esto fue lo que sucedió: "Y sucedió que cuando Acab oyó estas palabras, rasgó sus vestidos y puso un saco sobre el cuerpo, ayunó y se acostó con el saco puesto, y andaba cabizbajo. Yahveh habló a Elías de Tisbé y le dijo: ¿has visto cómo se ha humillado Acab en mi presencia? Por ello no mandaré el castigo durante su vida; en vida de su hijo la desgracia caerá sobre su familia" (1 Reyes 21,27-29). El ayuno levantó juicio contra la vida de Acab.

El Ayuno para Sanidad

Después del ayuno y la oración, Jesús empieza su ministerio de milagros (Lucas 4, 32-37.38-39.40.41).

32-37: "Y estaban asombrados de su doctrina, porque su modo de predicar era de gran autoridad. Estaba en la sinagoga cierto hombre poseído de un demonio inmundo, el cual gritó con gran voz, diciendo: Déjanos en paz, ¿qué tenemos nosotros que ver contigo, oh Jesús Nazareno? ¿Has venido a exterminarnos? Ya sé quién eres, eres el Santo de Dios. Mas Jesús, increpándole, le dijo: Enmudece, y sal de ese hombre. Y el demonio, habiéndole arrojado al suelo en medio de todos, salió de él, sin hacerle daño alguno. Con lo que todos se atemorizaron, y conversando unos con otros decían: ¿Qué es esto? Él manda con autoridad y poderío a los espíritus inmundos, y van fuera. Con esto se iba esparciendo la fama de su nombre por todo aquel país".

38-39: "Y saliendo Jesús de la sinagoga, entró en casa de Simón. Estaba la suegra de Simón con una fuerte calentura; y le suplicaron por su alivio. Y él arrimándose a la enferma, mandó a la calentura que la dejase; y la dejó libre. Y levantándose entonces de la cama se puso a servirles".

40-41: "Puesto el sol, todos los que tenían enfermos de varias dolencias, se los traían. Y él los curaba con poner sobre cada uno las manos. De muchos salían los demonios gritando y diciendo: Tú eres el Hijo de Dios; y con amenazas les prohibía decir que sabían que él era el Cristo".

El Ayuno para Dominio

Ayunos bíblicos fueron instituidos por el Señor para establecer el dominio de Dios, El primer Adán perdió dominio cuando comió lo que le había sido prohibido y el Segundo Adán ganó dominio cuando Él no comió.

Jesús fue: "llevado por el Espíritu al desierto por cuarenta días, y era tentado por el Diablo..." (Lucas 4,1-2).

Debemos entender que no fue necesario para Jesús, como hijo de Dios" el tener que ayunar para obtener el poder de Dios en Su vida. Pero como hombre, él sabía que tenía que poner su aspecto

carnal en sumisión, de tal manera que el poder de Dios fuera manifiesto en Él. "...Después del ayuno que llevó a cabo, Jesús retornó a Galilea con el poder del Espíritu... ((Lucas 4,14)

También pudo Jesús declarar: "El Espíritu del Señor esta sobre mí..." (Lucas 4,18)

Moisés recibe los Mandamientos después del ayuno. "Y habiendo entrado Moisés en medio de aquella niebla, subió a la cima del monte, en donde estuvo cuarenta días y cuarenta noches". (Éxodo 24,18).

"cuando yo subí al monte para recibir las tablas de piedra, las tablas de la Alianza que hizo el Señor con vosotros, y me mantuve en el monte cuarenta días y cuarenta noches, sin comer ni beber". (Deuteronomio 9,9).

"Se mantuvo, pues, allí con el Señor por espacio de cuarenta días y cuarenta noches: todo ese tiempo estuvo sin comer ni beber cosa alguna: y escribió el Señor en las tablas de los diez mandamientos de la alianza". (Éxodo 34,28).

La profetisa Ana servía en el templo "*con ayunos y oraciones de noche y de día*" (Lucas 2:36-38), y una de las pocas personas en reconocer al Mesías cuando apareció fue ella.

Llamado de Pablo y Bernabé: Fue mientras ayunaban, adoraban y oraban que la iglesia en **Antioquía** entendió que Bernabé y Pablo debían ser apartados para la obra a los gentiles (Hechos 13:2).

1. ¿De Qué Manera el Ayuno Nos Prepara?

A. Nos prepara siendo de ayuda para concentrarnos en Dios y en la oración.

Cuando ayunamos, lo que hacemos es decir, hoy no voy a distraerme ni siquiera comiendo, para concentrarme en Dios y en nuestro motivo de oración.

B. El ayuno nos prepara rompiendo cadenas en nuestras vidas.

Una de las maneras que La Biblia también llama al ayuno, **es afligir el alma. Es decir, el ayuno es un acto de humillación delante de Dios.** Así como el cuerpo se priva de comida, el alma se humilla delante de Dios. Entonces, al humillarnos y pedir perdón a Dios por nuestros pecados y faltas personales y como nación, empiezan a romperse cadenas.

C. El ayuno nos prepara porque nos hace orar más de lo habitual.

Obviamente que el ayuno siempre viene acompañado de oración. De lo contrario no es ayuno espiritual, sino pasar hambre. El ayuno tiene sentido cuando sirve para apartarnos de comer y de otras cosas, para orar. Así que, si vos normalmente oras dos o tres veces por día, el día que ayunas aumentas esos momentos de oración. Y La Biblia enseña que el que persevera en oración, recibe.

D. El ayuno nos prepara porque al apartarnos para Dios y buscar de Él, Él se revela.

Nos muestra nuestra condición, nuestro pecado, nos muestra lo que Él quiere para nosotros, lo que hará en nuestras vidas, nos da palabra y promesas.

E. El ayuno aumenta nuestra fe para interceder.

Cuando tomamos en cuenta que Jesús dijo que hay géneros que solo salen con oración y ayuno, entonces sabemos que estamos orando con las dos herramientas necesarias para recibir lo que Dios quiere darnos.

F. El ayuno aumenta nuestra seguridad y nos da paz.

Cuando sabemos que oramos en obediencia a lo que Dios enseña en su Palabra, y volvemos a orar, y volvemos a hacerlo varias veces en el día, nuestra mente se concentra no en las situaciones sino en el poder de Dios, y nuestra alma descansa al saber que Dios manifestará su gloria.

G. El ayuno rompe con nuestra autosuficiencia.

Aumenta nuestra dependencia de Dios. Al apartarnos de comer y de otras cosas, mostramos que nuestra vida depende de Dios y que nos alineamos con Él en lo que es su voluntad: traer un avivamiento con transformación a la Iglesia Refugio de Dios. Cuando Dios ve que no somos autosuficientes, sino que nos mostramos como niños necesitados de Él, entonces Dios que resiste a los soberbios pero da gracia a los humildes, hace resplandecer su rostro sobre nosotros.

H. El ayuno nos hace responsables del cambio.

Al apartarnos para orar y ayunar, le decimos a Dios que estamos en la brecha, que nos hacemos cargo de la situación de nuestra nación y de su cambio. Al apartarnos para ayunar y orar por eso, ese motivo se va convirtiendo en nuestro objetivo a perseguir, en nuestra mente se incorpora como el blanco a alcanzar, y la promesa de Dios es que eso que determinamos y oramos nos será firme.

I. El ayuno cuando se realiza en conjunto con todo el pueblo de Dios, produce un efecto sinérgico.

Jesús enseñó que si dos se pusieren de acuerdo, sobre cualquiera cosa que pidieren les será hecho. El ponerse de acuerdo no es decirle a alguien: “hermanos, oremos por esto”. El convenirse es hacer un acuerdo, un pacto de oración. Es que los que van a estar de acuerdo tienen ese motivo incorporado, instalado en su interior, de forma tal que pueden clamar a Dios por eso. El ayuno ayuda a que los que participan de él, internalicen ese pedido y se transforme en un deseo, y al ser un deseo sentido y compartido, en un clamor. Y una y otra vez La Biblia cuenta que Dios escuchó el clamor de su pueblo.

J. El ayuno nos da disciplina.

El ayuno aumenta nuestro dominio propio. Podemos controlar nuestra búsqueda de auto gratificarnos, para privilegiar a Dios. Cuando privilegiamos a Dios, cuando lo ponemos por encima de todo, la promesa de Dios es que si lo buscamos primeramente a Él, su reino y justicia, entonces Dios añade todas las cosas.

Alimentos aceptables

La siguiente lista de comidas para el ayuno de Daniel sirve como guía de lo que se está permitido comer. No es una lista completa. Si deseas comer algo que no está listado, recuerda las reglas detalladas arriba.

- Todo tipo de frutas: Manzanas, naranjas, guineos, uvas, melones, fresas, arándanos, cerezas, limones, carambola, guayaba, durazno, sandía, frambuesas, piña, ciruelas, pasas, kiwi, pomelo, higos, mangos, etc.
- Todo tipo de vegetales y víveres: Tomates, espárragos, remolacha, brócoli, repollo, zanahorias, coliflor, apio, chile pimiento, hojas de col, maíz, pepino, berenjena, el ajo, el jengibre, la col rizada, lechugas, setas, hojas de mostaza, cebolla, perejil, papas, plátanos, yuca, las espinacas, calabazas, batatas, aguacate, etc.
- Todo tipo de legumbres: Habas, frijoles, guisantes, gandules, lentejas, etc.
- Todo frutos secos y semillas: Maní, incluyendo la mantequilla de maní, semillas de girasol, anacardos, cacahuetes, sésamo, almendras, avellanas, pistachos, etc.
- Granos enteros: Trigo integral, arroz integral, mijo, quínoa, avena, cebada, granos, pasta de trigo integral, tortillas de trigo integral, galletas de arroz y palomitas de maíz.
- Para cocinar continúe usando los aceites, el vinagre, la sal y otras hierbas y especias a su gusto.

Alimentos que debemos abstenernos

En el lado contrario, están los alimentos decididamente fuera del ayuno de Daniel, que deberás evitar junto con cualquier comida pre-empacada cuyos ingredientes no conozcas, o productos artificiales de todo tipo.

- Carne de cualquier animal, y otros productos derivados de ella.
- Todos los lácteos.
- Todos los alimentos rebosantes de aceite frito (papas, por ejemplo).
- Grasas sólidas.

Durante el ayuno

Todo ayuno consiste en sacrificar algo físico en cambio de algo espiritual. Es sumamente importante que el ayuno tenga un propósito, sea tan general como agradar a Dios o una petición más específica como el crecimiento espiritual. Aparta tiempo cada día para leer la Biblia, meditar en ella y orar constantemente.

Devocional Día 1

Orar por: Salvación

DÍA 1: COMO EMPEZAR?

Cuando ayunamos estamos más íntimamente en una relación con nuestro Dios.

Cuando tú eliminas la comida de tu dieta por un cierto número de días, tu espíritu empieza limpiarse de las cosas de este mundo y se hace más sensible a las cosas de Dios. Usted está en el camino!

En tu primer día de ayuno y en los próximos días, recuerda:

Ore y lea la Palabra de Dios

Tome mucha agua

Manténgase enfocado y evite la tentación

Recuerda porque estas ayunando y su propósito

Dios te ayudara con su gracia a tener éxito.

Alaba al Señor con música de adoración.

EFFECTOS FISICOS Y ESPIRITUALES

El hambre ataca y la ansiedad da por ciertas comidas como azucares y cafeína.

Los dolores de cabeza empiezan y en la medida que tu cuerpo elimina toxinas.

PENSAMIENTOS PARA TU DIARIO:

Cuáles son tus razones personales para ayunar?

Haz decidido sensibilizarte por las cosas de Dios?

No hay carga más grande que buscar por nuestro Dios, que es quien da la salvación de las almas. Si usted tienes amigos y familiares que aún no están salvos,- que yo sé que todos los tenemos- ellos necesitan escuchar del amor de Dios para salvar sus vidas, pero ellos también necesitan entender que hay algo muy real, muy oscuro y un lugar horrible para aquellos que no aceptan a Jesús. El Señor hablo más del infierno que del mismo cielo. Así que cuando empieces tu ayuno, enfócate en las almas de aquellos que son más cercanos a ti y necesitan de la salvación. No te desanimes y persiste. ¡Sigue orando!

”Fijemos la mirada en Jesús, el iniciador y *perfeccionador de nuestra fe, quien por el gozo que le esperaba, soportó la cruz, menospreciando la vergüenza que ella significaba, y ahora está sentado a la *derecha del trono de Dios”.

Hebreos 12:2 (NVI)

MI LISTA ESPIRITUAL MÁS IMPORTANTE

Por los miembros de mi familia y amigos que aún no son salvos, ellos serán el objetivo de oración durante mi ayuno.

2 Porque él dice: «En el momento propicio te escuché, y en el día de salvación te ayudé.» Les digo que éste es el momento propicio de Dios; ¡hoy es el día de salvación!

2 Corintios 6:2

Día 2: Hambriento por el pan de vida

Durante el ayuno, muchos cristianos encuentran que ellos están mal alimentados con respecto a la Palabra de Dios pero muy bien alimentados en las cosas del mundo; y están viviendo unas vidas vencidas como resultado. Nosotros tenemos que alimentarnos diligentemente con la Palabra de Dios. Algunas veces lo mejor que podemos hacer es dejar de alimentar nuestra carne y alimentar nuestro espíritu a través del ayuno. El ayuno nos ayuda a separar lo que usted quiere de lo que usted necesita. Esto causa que te enfoques en las cosas que realmente importan.

En cualquier cosa que usted haga, el primer paso siempre es el más difícil, pero a medida que usted camine por sus 21 días de ayuno, usted encontrará que Dios está allí para encontrarse con usted en los puntos más críticos del camino.

En nuestro segundo día de ayuno recuerda:

Ora... El segundo y tercer día son los más difíciles.

Efectos Físicos y Espirituales:

La lengua empieza a secarse

El hambre incrementa

La ansiedad es más intensa a ciertas horas

Su cuerpo empieza a quemar la grasa y su energía, este proceso es llamado “cetosis”.

Pensamientos para tu diario:

Necesita una relación más íntima y más profunda con el Señor?

ENFOQUE DE LA ORACION DIA 2: Los Pastores

Su Pastor –todos los pastores necesitan oración- . Algunas veces el peso del ministerio puede abrumar el gozo, la frescura y el poder, del llamado del Pastor. “Ahora convoca de todas partes al pueblo de Israel, para que se reúna conmigo en el monte Carmelo con los cuatrocientos cincuenta profetas de Baal y los cuatrocientos profetas de la diosa Asirá que se sientan a la mesa de Jezabel.” Ver 1 Reyes 18-19. Los ataques no solo afectan a los Pastores sino también a sus familias.

Ayunar y orar por protección, restauración del gozo y en incrementar la unción en la vida de su Pastor, dará bendiciones nunca vistas en él y aun en tu misma familia. Si tú conoces áreas específicas en las que puedas enfocar tu oración, lístalas ahora.

Puntos específicos de oración por mi Pastor y su familia...

“El Dios que da la paz levantó de entre los muertos al gran Pastor de las ovejas, a nuestro Señor Jesús, por la sangre del pacto eterno.”

Hebreos 13:20

Día 3: Dirección, Guía, Sueños y Visiones

Durante esta semana, busque a Dios por dirección y guía en su vida. Pablo dijo “Hechos 26:19 (NVI) 19 »Así que, rey Agripa, no fui desobediente a esa visión celestial.” Las visiones vienen de Dios para ayudarte a ti mismo y otras personas, y para establecer Su Reino en la tierra. (Para no estar confundido con la ambición, que viene de la carne, y de tu autodomínio). Recuerda estos seis pasos de la visión:

Lo pensé-Dios te da la visión

Lo tome-usted comienza a emocionarse acerca de la visión

Lo compre-considera el precio de la visión... pague el precio

Lo vi-nadie puede sacarlo de ella

Lo obtuve-usted posee el sueño y usted está complacido de que tiene que pagar un precio por eso.

Nunca se conforme con lo poco, Dios tiene lo mejor para su vida! Dios enseñó en Habacuc 2 «Escribe la visión, y haz que resalte claramente en las tablillas, para que pueda leerse de corrido. 3 Pues la visión se realizará en el tiempo señalado; marcha hacia su cumplimiento, y no dejará de cumplirse. Aunque parezca tardar, espérala; porque sin falta vendrá. (Habacuc 2:2-3). Que visión te ha dado Dios? Escríbala y enfóquese en ella durante el ayuno.

23 Adquiere la verdad y la sabiduría,

la disciplina y el discernimiento,

¡y no los vendas!

(Proverbios 3:23 NVI)

DÍA 4: El enfoque de tu oración

Pablo dijo que las armas de nuestra milicia son “Las armas con que luchamos no son del mundo, sino que tienen el poder divino para derribar fortalezas” (2 Corintios 10:4 NIV). Y estas armas necesitan ser precisas para darle al objetivo apropiadamente. En Mateo 17, los discípulos estaban frustrados porque ellos no podían sacar un demonio de un niño. Jesús explicó, “Pero este género no sale sino con oración y ayuno” (Mateo 17:21). Entre otras cosas, ayunar le ayuda a enfocarse más efectivamente en sus oraciones.

En su cuarto día de ayuno, recuerde:

Ore y permanezca en la palabra

Tome agua abundantemente

Escuche mientras ora

Escribe las respuestas a tus oraciones

Efectos físicos y espirituales:

Usted comienza a acomodarse al ayuno

Los antojos comienzan a ceder

Su cuerpo comienza a despojarse de toxinas

Los Dolores de cabeza comienzan a mermar

Pensamientos para su diario:

Hay alguna sanidad física que usted necesita?

Cuáles son las necesidades en su familia ahora mismo?

ENFOQUE DE ORACION DIA 4: Intercesores

Usted es un guardián espiritual de su casa, su familia, su ciudad. Sus oraciones intercesoras en estas áreas ayudan a mantener una pared de protección en contra de los ataques demoniacos. Intercediendo es interviniendo, o parándose en la brecha por otro. Hasta personas que nunca hablan con usted en persona no tienen defensa en contra de sus oraciones. Sus oraciones pueden ir a los bares. Sus oraciones pueden ir a las casas destruidas. Sus oraciones pueden ir a todo lado. E.M. Bounds dijo “las oraciones de las personas que oran hacen que la vida de ellos se exteriorice”. Dedíquese hoy a enfocarse en su propia oración intercesora, orando por otros intercesores, y que Dios levante más intercesores. Nosotros necesitamos oraciones que levanten a nuestra generación!

La intercesión enfocada en mi familia, mi ciudad y mi país:

18 Oren en el Espíritu en todo momento, con peticiones y ruegos. Manténganse alerta y perseveren en oración por todos los *santos.

Efesios 6:18

Día 5: Ayunando y orando

Jesús mientras era un personaje público, fue realmente una persona muy privada. A Él no se le ve orando en público tanto como El oro en privado. De hecho, el Señor estaba tan comprometido a orar en privado y El nunca hubiera parado de orar por horas y horas, incluyendo toda la noche, pareciera que El añoraba esos momentos íntimos con su Padre que está en los cielos.

En tu quinto día de ayuno recuerde:

Ore y lea la Palabra de Dios.

Escriba en su diario.

Concéntrese en su tiempo de oración personal y en el lugar de oración.

Mantenga mentas a la mano

Efectos físicos y espirituales:

Los dolores de cabeza empiezan a menguar.

Empiezas a perder peso notablemente.

El mal aliento empieza a aparecer por la desintoxicación de tu cuerpo.

Pensamientos para tu diario:

Porque usted piensa que ayunar es importante para alcanzar su más grande quebrantamiento?

Jesús ayuno, y Él se relacionó íntimamente con su Padre en el cielo. Como este ayuno, te ha ayudado a relacionarte íntimamente con tu Padre que está en el cielo?

Enfoque de oración del día 5: Salud y Sanidad Interior.

Toma tiempo hoy para agradecerle a Dios porque Jesús es tu sanador. Si hay alguna enfermedad en tu cuerpo o en tu mente o en el cuerpo o en la mente de un ser querido, empieza a interceder por salud y sanidad en el nombre de Jesús, empieza a declarar que por sus llagas yo soy sano...” lo colmaré con muchos años de vida y le haré gozar de mi salvación.” Salmo 91:16. Empiece a decirlo en voz alta, y repita lo que usted dice. Porque por tus palabras y por tus oraciones empiezas a declarar salud y sanidad en tu cuerpo, tu familia, tu ciudad. Deja que el nombre de Jehová Rapha, al único sanador, sea proclamado en esta generación.

Objetivos específicos de sanidad:

“Pero para ustedes que temen mi *nombre, se levantará el sol de justicia trayendo en sus rayos salud. Y ustedes saldrán saltando como becerros recién alimentados”.

Malaquías 4:2 (NVI)

DIA 6: Dios se deleita en la Renovación

Algunas veces necesitamos una renovación en nuestras vidas espirituales. Ayunar es una de las maneras que usted puede limpiar su cuerpo y ayudar en el proceso de comunicación con el Padre. Dios está ya levantando personas en esta hora que no quieren una dieta de solo “una iglesia normal” no más. Personas hambrientas son personas desesperadas. Cuando usted está verdaderamente hambriento por Dios, usted dejara las costumbres pasadas, usted dejara los rituales- usted no quiere vivir hambriento!

En su sexto día de ayuno, recuerde:

Ore y permanezca en la palabra de Dios

Tome agua abundantemente

Mantenga mentas a la mano

Descanse para conservar la energía

Continúe escribiendo su experiencia

Concéntrese en tiempos prolongados de meditación y escucha

Efectos Físicos y Espirituales

Los sentidos se comienzan a sensibilizar (olfato, tacto, escucha)

Los antojos pueden ocurrir, especialmente los captados en fotos y olores

La pérdida de peso continúa

La desintoxicación continúa

Pensamientos para tu diario:

Como la experiencia de ayunar como una disciplina privada le ha traído más cerca de Dios?

Te ha revelado algo Dios desde que tu ayuno comenzó?

ENFOQUE DEL DIA 6: Rompiendo las adicciones

Usted no puede disfrutar una vida plena en Cristo cuando usted está todavía esclavizado, atado a adicciones. Sean sexuales, o adicciones químicas como el alcohol y las drogas, nicotina, gula, etc., a través de la disciplina de ayunar usted puede romper estas cadenas!

Si hay alguna adicción en su vida, haga una lista abajo y pídale a Dios que le de la gracia durante este ayuno para apartarse de ellas, libérese de esas cadenas!

Tal vez hay un miembro de su familia o amado sufriendo de adicciones. Escriba abajo su nombre para especificar la oración durante este tiempo también!

Así como puedes resistir el hambre durante este ayuno, enfocado en el Señor, podrías evitar otras tentaciones en tu vida de esta misma manera?

Enfoque de la oración día 7: Finanzas y prosperidad

El Señor nos ha dicho a través de su Palabra: “Reconócelo en todos tus caminos, y él allanará tus sendas”. Prov. 3:6. Esto incluye nuestras finanzas. En este séptimo día de ayuno, pregúntele al Señor que ordene sus finanzas. “Ofrenda de tus primicias”. Si usted ofrenda de lo inusual, usted va a desatar lo inusual, y la cosecha regresara a su vida. Espera milagros este ano, busca de Él para tus bendiciones y prosperidad que puede ser usada para expansión de su reino y la bendición de otros. Si usted se preocupa por las pequeñas cosas, Dios le dará las grandes cosas, no se preocupe por el dinero, solo haga lo que Dios le dice que haga...Él es el Dios de la provisión. Él te cuidara, te proveerá, El hará la vida. Incluso si tu estas buscando por algo que es más grande que tú, decláralo abiertamente ahora mismo, “Gracias Señor por ser el proveedor de todas mis cosas”. Yo te alabo por mi provisión, “Gracias Padre”.

Necesidades financieras específicas, puestas en oración hoy:

“Recuerda al SEÑOR tu Dios, porque es él quien te da el poder para producir esa riqueza; así ha confirmado hoy el *pacto que bajo juramento hizo con tus antepasados.”

Deuteronomio 8:18 (NIV)

DIA 8: Caminar con el Señor

Puede Usted imaginar cómo pudo haber sido para Adán o Eva el caminar junto a nuestro Glorioso Dios en la paz del jardín de Edén. Tragedia de tragedias -ellos escogieron renunciar a ese glorioso lugar a cambio de algo de comer!!!! El ayuno prepara el camino al Señor para comunicarse claramente con usted, darle nuevas revelaciones, una nueva visión y un claro propósito para su vida. Usted ya ha pasado el séptimo día. No se debilite. Continúe su curso y finalice la carrera. Una increíble recompensa espera por Usted del otro lado.

En su octavo día del ayuno, recuerde:

Permanezca en la palabra de Dios

Necesita agua todo el tiempo

Descanse y relájese lo más que pueda

Recuerde su tiempo y lugar de oración

Continúe escribiendo en su diario sus experiencias

Continúe meditando y esté atento a escuchar a Dios

Efectos físicos y espirituales:

Sus sentidos, tanto físicos como espirituales, están más alertas

Usted empieza a descubrir lo que se conoce como el “dulce rincón”

-el lugar donde Usted se esconde y será como si se deslizara a través del velo

dentro del lugar santísimo

Se le pueden presentar antojos, especialmente provocados por imágenes y

olores

Pérdida de peso

Pensamientos para su Diario:

Reflexionar sobre la existencia de un gran poder sobrenatural y de las bendiciones que le esperan a medida que abandona todos los deseos de la carne por la oportunidad de conocer al Salvador y de escuchar su voz.

ENFOQUE DE ORACION DEL DIA 8: Matrimonios

El matrimonio no es de dos.... es de tres. Usted no puede tener un buen matrimonio si el Señor no es el centro de él. Y esto se aplica a los solteros también. Los días de cortejo deben ser centrados en el Señor y en pureza -estableciendo una fundación firme para el futuro. Hoy, si usted es casado, cubra su pareja y su matrimonio en oración.

Ore por otros en su familia y círculo de amigos que están casados. El matrimonio está bajo el ataque del enemigo en este país! Si usted es soltero, ore, que el Señor le traerá su mejor elección y comprométase a no conformarse con nada menos.

ORACION POR LOS MATRIMONIOS:

“En todo caso, cada uno de ustedes ame también a su esposa como a sí mismo, y que la esposa respete a su esposo”. Efesios 5:33 (NIV)

DIA 9: Esta El hablándole?

Hasta este momento usted debería de estar más atento a la presencia del Señor alrededor de usted. Su hambre por Su provisión y Su atención se ha intensificado.

Recuerde, fue durante un ayuno que Pablo recibió el llamado del Señor y la asignación de su vida. Fue en un ayuno que Pedro recibió la gran revelación del Señor, que llevo a Pedro a llevar el evangelio a los Gentiles.

Que es lo que Dios le ha revelado durante su tiempo de ayuno?

En su día noveno de ayuno, recuerde:

Permanezca en la palabra de Dios

Mantenga agua con usted todo el tiempo

Descanse y relájese tanto como lo necesite

Recuerde su tiempo y lugar de oración

Continúe escribiendo su diario personal

Continúe meditando y escuchando

Mentas

Efectos físicos y espirituales:

La pérdida de peso continúa

Pensamientos para su Diario personal:

Reflexione en la batalla que está ocurriendo entre el hombre carnal y el hombre espiritual dentro de usted.

Como la presencia de Dios se ha convertido más clara a través de esta experiencia?

ENFOQUE DE ORACION DIA 9: Familia

No importa donde vaya, nunca voy por mi cuenta. Esto significa, que yo llevo en mi, una parte de mi pasada generación y también las generaciones del futuro. Yo frecuentemente enseño esto, “ Cada acción tiene una semilla”. En otras palabras, las acciones que usted decida hacer en esta vida genera una semilla para las futuras generaciones. Aquel hombre de negocios que hace un

viaje y decide mirar pornografía en su habitación en secreto, no solo le afectara a él, sino que está sembrando semillas para las generaciones por venir.

Dondequiera que usted vaya, cada acción está produciendo una semilla. Usted siembra ya sea maldad para las generaciones futuras, o siembra equidad, espiritualidad y justicia.

Hoy, ore por aquellos en su familia y por aquellos que están por venir. Rompa cualquier atadura generacional y establezca bendiciones. Ponga una fundación para la nueva generación.(vea Isaías 58)

Oraciones claves por mi familia hoy:

“Que el Señor te bendiga desde Sión,
y veas la prosperidad de Jerusalén
todos los días de tu vida.
Que vivas para ver a los hijos de tus hijos.
¡Que haya paz en Israel!” Salmo 128:5-6 (NIV)

DIA 10: Cada Asignación tiene un Lugar de Nacimiento.

Yo estoy convencido de que nosotros nunca caminaremos en la perfecta voluntad de Dios, hasta que le busquemos a través del ayuno y la oración. El Señor conoce su hambre.... pero El también conoce que lo que usted necesita es el Agua Viva y el Pan de Vida. Pruebe y vea que el Señor es bueno! Cada asignación que el Señor le da tiene un lugar de nacimiento. Que le ha revelado a Usted en el día de hoy?

En su decimo día de ayuno, recuerde:

Ore y permanezca en la palabra de Dios

Mantenga agua con usted todo el tiempo

Descanse y relájese tanto como sea posible

Mantenga su diario personal

Continúe meditando y escuchando

Efectos físicos y espirituales:

Pérdida de peso continúa

Sus sentidos continúan alertándose

Sensación de hambre

Pensamientos para tu diario:

En este momento cuales son los anhelos en su vida? Recuerde orar en base a sus sueños y pídale a Dios dirección de que es lo mejor para su vida.

En este momento, cuales son las tareas específicas que usted cree que Dios tiene para usted?

ENFOQUE DE ORACION PARA EL DIA 10: Protección

Por medio de Jesús, usted y yo podemos tomarnos de las promesas de Dios para proveer protección, proveer para todas nuestras necesidades y cubrirnos con Su amor, misericordia y gracia. El es nuestro Shaddai. El se muestra fuerte a nuestro favor, pero El también nos toma cariñosamente y nos muestra su bondad. Medite en los siguientes versículos de la palabra hoy, relacionados con la protección divina de nuestro amado Padre.

Éxodo 19:4-5 (NIV)

⁴ "Ustedes son testigos de lo que hice con Egipto,
y de que los he traído hacia mí
como sobre alas de águila.

⁵ Si ahora ustedes me son del todo obedientes,

y cumplen mi pacto,
serán mi propiedad exclusiva
entre todas las naciones.
Aunque toda la tierra me pertenece,

Salmos 61:3-5 (NIV)

³ Porque tú eres mi refugio,
mi baluarte contra el enemigo. ⁴ Anhele habitar en tu casa para siempre
y refugiarme debajo de tus alas. *Selah
⁵ Tú, oh Dios, has aceptado mis votos
y me has dado la heredad de quienes te honran.

Isaías 66:13 (NIV)

¹³ Como madre que consuela a su hijo,
así yo los consolaré a ustedes;
en Jerusalén serán consolados.»

Que le está diciendo Dios acerca de Su protección?

¹⁰ Torre fuerte es el nombre del SEÑOR;
a ella corren los justos y se ponen a salvo.

Proverbios 18:10 (NVI)

DIA 11: El ayuno realmente te humilla

Muchos de los ayunos mencionados en la Biblia fueron públicos iniciados por los pastores; Jesús nos da modelos de los ayunos privados en Mateo 6:16-18 y el 9:14-15. Pero público o privado, simplemente establecido, el ayuno es una manera bíblica de humillarse verdaderamente ante los ojos de Dios. El Rey David dijo, “Yo me humillo a través del ayuno.” (Para profundizar, lea Salmo 35:13, Esdras 8:21).

En su día onceavo de ayuno, recuerde:

Permanezca en la palabra de Dios

Beba mucha agua

Descanse y relájese

Pase su tiempo de oración

Continúe escribiendo sus experiencias en su diario

Continúe meditando y escuchando a Dios

Las mentas mantendrán su aliento fresco

Efectos Físicos y Espirituales:

Continúa la pérdida de peso

La presencia del Señor comienza a ser más palpable

Los antojos continúan

Pensamientos para su diario:

La humildad es una disciplina y no es algo que viene naturalmente. El ayuno lo pone realmente en las manos de Dios, dependiendo de Él para alimentarse espiritualmente en la ausencia de alimento físico.

Escriba como esta experiencia lo ha hecho humillarse ante Dios y le ha hecho confiar más en Dios.

ENFOQUE DE ORACION DIA 11: El Favor

Cuando usted realmente toma el concepto del favor de Dios, de Su capacidad, usted nunca será el mismo. Usted ve, cuando usted le ofrece a Dios una copa –el no solamente lo llena, como David dijo, el se desborda (ver Salmo 23:5). La “capacidad” de Dios es ilimitada y nunca se agota. En

el segundo capítulo de Hechos, el Espíritu Santo, no solamente “entro a la habitación”, El “lleno el cuarto donde ellos estaban sentados”. Así que sea lo que sea que estas creyendo sobre este ayuno, yo te animo a que creas en El al máximo. Créele a El por Su favor...por Su infinito poder, no por nuestras fuerzas. Párate y confronta las barreras que están en tu camino. No permitas que las circunstancias dictaminen las limitaciones de tu territorio - ¡Tu territorio se está expandiendo!

Lugares que estoy experimentando el favor del Señor y expandiendo “mi territorio”...

Salmos 50:12-15 (NIV)

¹⁴ ¡Ofrece a Dios tu gratitud,
cumple tus promesas al Altísimo!

¹⁵ Invócame en el día de la angustia;
yo te libraré y tú me honrarás.»

DIA 12: El Espíritu Santo está usando tu ayuno

El Espíritu Santo está usando su ayuno para revelarle su condición espiritual verdadera, resultando en quebrantamiento, arrepentimiento y transformando su vida. Dios busca en la tierra aquellos fieles a quienes El pueda derramar su bendición de manera sobrenatural. Cuando usted ayuna, usted atrae Su atención y quiere que esta aventura vaya más allá de normas religiosas y te lleva a una gran aventura.

En su doceavo día de ayuno, recuerde:

Permanezca en la palabra de Dios

Beba mucha agua

Descanse y relájese

Pase su tiempo de oración

Continúe escribiendo sus experiencias en su diario

Continúe enfocándose en Dios

Efectos Físicos y Espirituales:

La presencia de Dios está más evidente y palpable

La pérdida de peso continúa

El proceso de desintoxicación continúa

El hambre es todavía una situación dura, pero manténgase enfocado

Pensamientos para su diario:

Como se ha revelado Dios a usted personalmente?

Reflexione en lo que significa ofrecer su cuerpo como sacrificio vivo a través de su ayuno?

ENFOQUE DEL DIA 12: Relaciones sanas y conexiones de Reino

La gente puede ser usada en nuestras vidas como bendiciones de Dios o como herramientas del enemigo. Usted tiene que ser capaz de “discernir” la diferencia entre los dos. Hay gente que no “camina en el espíritu” que te puede destruir, pero hay “gente de fe” que puede edificarle y le puede a ayudar a desarrollar su potencial. La gente que no “camina en el espíritu” que puede alimentar sus miedos y hacerle sentir que usted ha perdido sus sueños. Las relaciones sanas empiezan a animarte con la actitud diciéndole “usted puede”. Usted puede empezar a expandir su pensamiento. “Bueno, tal vez yo pueda hacerlo”. Los caminos se pueden abrir por medio de las relaciones que Dios pone en su vida, en la medida que usted continúa ayunando y buscando Su rostro y Su consejo. Que relaciones están siendo de mala influencia en tu vida? Que relaciones le están edificando? Que representa usted para otros?

Juan 10:27 (NIV)

²⁷ Mis ovejas oyen mi voz; yo las conozco y ellas me siguen.

Día 13: Aguántese de la promesa

Dios no te dejará caer en tentación. Recuerda tu deseo de cumplir este ayuno y mantener tus pies en el camino de justicia.

En su treceavo día de ayuno, recuerde:

Ingiera mucha agua o jugo durante el día

Descanse y manténgase relajado lo más posible

No se olvide de su tiempo y lugar de oración

Escriba sus pensamientos en su devocional de oración

Continúe su meditación y escuche

Sea específico Daniel no dio detalles en su objeción a la dieta de los babilonios. El definió el problema inmediato.

Efectos físicos:

Continúa la pérdida de peso, está mentalmente despierto y atento a la presencia de Dios alrededor suyo, el hambre ha vuelto.

Cita del día:

“Agárrese de sus sueños, y deje que el se apropie de usted. José sabía lo que era el miedo en el hoyo donde se encontraba y la frustración de la prisión, pero nunca echó a perder sus sueños.”

Mark Ruthland

Pensamientos para su diario:

¿Cuáles pueden ser las diferentes maneras en las que puedas experimentar la dirección o guianza de Dios?

Reflexione de que manera puede resistir la tentación en los próximos días a medida que el dolor por el hambre continúa y aumenta.

DIA 14: Aumentando su adoración

Que quería decir David cuando dijo: “Cual ciervo jadeante en busca del agua, así te busca, oh Dios, todo mi ser,” en Salmo 42? Mientras ayunaba, el hambre de David y la sed por Dios era más grande que su deseo natural por alimento. Como resultado, el alcanzo un lugar donde pudo clamar desde lo más profundo de su espíritu hasta lo más profundo de Dios, incluso en medio de sus pruebas. Una vez que usted ha experimentado un toque Su presencia en la intimidad con el Creador Santo del universo...y los innumerables bendiciones que le siguen, su vida de adoración cambia.

En su catorceavo día de ayuno, recuerde:

Permanezca en la palabra de Dios

Beba mucha agua

Descanse y relájese

Pase su tiempo de oración

Escuche sus cds de adoración favoritos

Mantenga su diario

Enfóquese en su meditación y escuche la voz de Dios

Las mentas mantendrán su aliento fresco

Efectos Físicos y Espirituales:

Continúa la pérdida de peso

El mal aliento continua

Los antojos pueden ser más fuertes a ciertas horas

Pensamientos para su diario:

Alabe a Dios por haberlo traído hasta este punto y por mantenerse ahí contigo.

ENFOQUE DE LA ORACION DIA 14: Discernimiento

El discernimiento es la habilidad de juzgar correctamente. Justamente como Salomón oro por sabiduría, usted y yo podemos preguntarle a Dios para que fortalezca nuestro discernimiento con respecto a las personas, en las diferentes situaciones y oportunidades de la vida. Todo esto tiene que ver con ser sensible al Espíritu Santo, quien es que espontáneamente incrementa nuestro discernimiento y sobre todo cuando usted esta ayunando. Así que a medida que usted va caminando por este viaje, tome un momento para orar y pedirle a Dios que fortalezca nuestro discernimiento con respecto a las personas, en las diferentes situaciones y oportunidades de la vida y más. Estuve Su palabra. Como el escritor de Hebreos nos recuerda: “Hebreos 4:12 (NVI) ¹² Ciertamente, la palabra de Dios es viva y poderosa, y más cortante que cualquier espada de dos filos. Penetra hasta lo más profundo del alma y del espíritu, hasta la médula de los huesos, y juzga los pensamientos y las intenciones del corazón.

¹ Queridos hermanos, no crean a cualquiera que pretenda estar inspirado por el Espíritu, sino sométanlo a prueba para ver si es de Dios, porque han salido por el mundo muchos falsos profetas.

I Juan 4:1 (NVI)

Día 15: Renovación

¿Cuál fue el motivo de usted haber comenzado este ayuno? ¿Ha tenido un despertar espiritual? Dios se regocija en su dedicación-déle gracias por Su fortaleza.

En su quinceavo día de ayuno, recuerde:

Manténgase hidratado

Órele a Dios en su tiempo y lugar de oración privado

Escuche música como una herramienta motivacional

Mantenga su diario

Escúchese mientras ora a Dios

Continúe hablando regularmente con una persona de confianza

Mastique goma de mascar sin azúcar o mentas sin azúcar (sugar free gum or sugar free mints)

Efectos físicos:

La pérdida de peso continua, mal aliento, usted está alerta y atento a la presencia de Dios alrededor suyo, el

hambre puede ser fuerte en momentos, pero evite las tentaciones.

Cita del día:

“Si se encuentra en una rutina donde ni aun su adoración puede cortar esa rutina, si no has escuchado a Dios hablarte en mucho tiempo, si las circunstancias parecen un gran obstáculo en su vida, pare todo lo que esté haciendo y ayune.” Jentezen Franklin

Pensamientos para su diario:

Reflexione en como la adoración y obediencia le ha provisto a su vida la oportunidad de que Dios se revele y Sus

propósitos para ti, Sus especiales servicios. Escriba los detalles que eran una preocupación en el comienzo de este ayuno que ya no existen o ya no son una preocupación.

DIA 16: Adoración Santa

La disciplina del ayuno te saca de la rutina del mundo. Es una forma de adoración, ofreciendo su cuerpo a Dios como sacrificio vivo es santo y agradable para Dios (ver Romanos 12:1). La disciplina del ayuno lo hará humilde recordándole de su dependencia de Dios, y lo trae de regreso a su primer amor. Causa que las raíces de su relación con Jesús, y su adoración vayan más profundas.

En su dieciseisavo día de ayuno, recuerde:

Permanezca en la Palabra de Dios

Hidrátese en el transcurso del día

Observe su lugar y tiempo de oración

Escuche música de adoración para inspiración y apoyo

Reflexione en su ayuno y como esta ayudándolo a crecer espiritualmente

Recuerde sus mentas para el aliento

Efectos Físicos y Espirituales:

La pérdida de peso continúa

El mal aliento permanece

Sus sentidos se vuelven más sensitivos a lo que le rodea y a la voz de Dios

Pensamientos para su diario:

Recuerde en mantenerse enfocado. Escriba sus pensamientos en como usted puede continuar a presentar su cuerpo como sacrificio vivo y ver como el Señor le abrirá las ventanas de los cielos y

derrama Su presencia sobre usted. Ayunar es una forma de adoración que lo hará más humilde. Recuerde a usted mismo de su dependencia de Dios.

ENFOQUE DE ORACION 16: Ministerio Personal

Dios le ha dado dones a usted para usarlos para Sus propósitos. Me hace pensar que Abraham y las cinco dinámicas que lo trajo al ministerio, el lugar de destino que Dios tenía para él. Primero, el podía *oír* a Dios. Segundo, Abraham *creyó* lo que escucho. Tercero, el vino a un lugar de renunciar de su comodidad para seguir la dirección de Dios para su vida. Y finalmente, el tuvo la valentía de enfocarse en la promesa y no en el problema que se paro delante de él. Entonces en este día de ayuno, lo reto a que ore y busque a Dios acerca de Su propósito y plan en su vida, su ministerio para El.

Mateo 16:24-28 (NVI)

²⁴ Luego dijo Jesús a sus discípulos:

—Si alguien quiere ser mi discípulo, tiene que negarse a sí mismo, tomar su cruz y seguirme.

Mateo 16:24

DIA 17: Nada es imposible para Dios

Dios desea moverse poderosamente en su vida. Sus planes para usted son siempre en progreso y en desarrollo. El desea comunicarse con usted como El lo hizo con Abraham cuando El le hablo

como hablarle a un amigo. Cuando su deseo por Dios es más grande que su deseo por comida o bebida Su Palabra se vuelve su fortaleza. El Pan de Su Presencia lo llenara en vez de la religión. Entonces ^{“28} Tendrás éxito en todo lo que emprendas, y en tus caminos brillará la luz.” Job 22:28 (NVI)

En su decimo séptimo día de ayuno, recuerde:

Continúe en la Palabra de Dios

Permanezca hidratado

Ore continuamente

Escuche su música favorita de adoración

Mantenga su diario

Medite y escuche a lo que Dios está diciendo

Efectos Físicos y Espirituales:

La pérdida de peso continúa

El mal aliento continua

Los antojos son aparentes

Pensamientos para su diario:

Reflexione en esas situaciones de la Palabra de Dios que parecía imposible pero fueron posibles por el poder de Dios.

Que situaciones en su vida parecen imposibles y necesitan el toque de Dios?

ENFOQUE DE ORACION DIA 17: Mentores y Discipulado

^{“57} Iban por el camino cuando alguien le dijo: -Te seguiré a dondequiera que vayas.”(Lucas 9:57). Es una cosa decir que usted sigue a Jesús, y es otra verlo realizado, aun cuando el camino es estrecho, empinado, y casi imposible. Todos nosotros necesitamos padres y madres en la fe quienes han caminado el camino con Jesús, y pueden ayudarnos en algún momento. Estos

mentores son preciosos cuando son del Señor. Ore hoy a Dios porque traiga las relaciones correctas a su vida... padres y madres de fe que puedan fortalecerlo y edificarlo.

¹¹ Él mismo constituyó a unos, apóstoles; a otros, profetas; a otros, evangelistas; y a otros, pastores y maestros, ¹² a fin de capacitar al *pueblo de Dios para la obra de servicio, para edificar el cuerpo de Cristo. ¹³ De este modo, todos llegaremos a la unidad de la fe y del conocimiento del Hijo de Dios, a una *humanidad *perfecta que se conforme a la plena estatura de Cristo.

(Efesios 4:11-13)

DIA 18: Dios es su Roca

Dios no quiere que usted se preocupe. El quiere que usted confíe en que El está en control de su vida y que le permita guiarlo a través de los retos diarios. Mientras ayuna, y le entrega a Dios su cuerpo, dele su espíritu, también.

En su día dieciocho de ayuno, recuerde:

Permanezca en la Palabra de Dios

Permanezca hidratado

Manténgase en su lugar y tiempo de oración

Adórole y encuentre fortaleza a través de la adoración

Manténgase escribiendo sus experiencias

Medite en lo que este ayuno significa para usted

Mantenga mentas a la mano

Efectos Físicos y Espirituales:

La pérdida de peso continúa

El mal aliento es aparente

Los antojos son evidentes pero aléjese de la tentación

Pensamientos para su diario:

Examine alguna área de falta de perdón y resentimiento que el Señor esta pidiéndole que usted lo rinda a Él.

ENFOQUE DE ORACION DIA 18: Atando la Opresión y el Miedo

Podría haber momentos en su vida cuando sus enemigos y las circunstancias parecen ser tan grandes y poderosas que eso es todo lo que usted puede ver. En Salmo 69, David esta clamando a Dios diciéndole que se estaba hundiendo en una ciénaga profunda y que las aguas le estaba llegando al cuello. Pero su corazón se torno en adoración a pesar de sus circunstancias. Cuando usted ora, usted no solo exalta a Dios, usted reduce el tamaño y el poder de todo lo que está alrededor suyo. Dios lo escuchara cuando usted prepara su corazón para adorar. Cuando usted exalta a Dios, usted encoje el supuesto poder del enemigo, el diablo. La mayor cosa que usted puede hacer en medio de la batalla es exaltar al Señor.”Con cánticos alabaré el nombre de Dios; con acción de gracias lo exaltaré” (Salmo 69:30 NIV).

En que áreas usted necesita exaltar a Dios hoy?

³ Engrandezcan al SEÑOR conmigo;
exaltemos a una su nombre.

(Salmo 34:3-4 NIV)

DIA 19: Recompensado en publico

Hecho corporativamente o individualmente, el ayuno es una disciplina personal y privada. Es un sacrificio nacido de una expectativa. Job pasó a través de una devastadora situación y lo perdió todo. Pero el continuo orando y ayunando, diciendo “¹² No me he apartado de los mandamientos de sus labios; en lo más profundo de mi ser he atesorado las palabras de su boca” (Job 23:12). Dios “restauró las pérdidas de Job”, y “bendijo más tarde sus días más que los primeros,” y aun le dio más hijos e hijas. Las recompensas de Dios sobreabundaron en la vida de Job.

En su diecinueveavo día de ayuno, recuerde:

Ore y permanezca en la Palabra de Dios

Continúe bebiendo agua

Ore por guía y fortaleza

Adore a Dios a través de la música y adoración

Escriba sus pensamientos en su diario

Efectos Físicos y Espirituales:

La pérdida de peso continúa

Usted se vuelve mentalmente mas alerta a la presencia de Dios alrededor de usted

Los antojos son todavía aparentes, pero han durado todo este tiempo!

Pensamientos para su diario:

Considere lo que usted quisiera compartir con otros hoy, como manifestaría su experiencia y que ha significado para usted en términos de su relación con Dios.

ENFOQUE DE ORACION DIA 19: Avivamiento

Avivamiento es cuando la tierra es atacada por el cielo. Avivamiento es un espectacular movimiento de Dios que lo afecta a usted en maneras poderosas. Avivamiento es cuando usted

está más cerca del cielo que usted está de la tierra. Nosotros necesitamos un avivamiento en América. Nosotros necesitamos que el cielo toque la tierra con su poder. Acercándose al final de su ayuno, ore por avivamiento. Pídale a Dios que envíe la lluvia de Su Espíritu a la tierra para romper los corazones endurecidos y que traiga una cosecha de almas. Clámele por esto como un hombre desesperado clamando por agua en el desierto. Nuestros jóvenes necesitan avivamiento. Nosotros necesitamos avivamiento. La Iglesia necesita avivamiento. En el pasado, los mejores avivamientos fueron siempre precedidos de temporadas de ayuno y oración. No se canse, más bien parece firme en el poder del Altísimo!

² SEÑOR, he sabido de tu fama;
tus obras, SEÑOR, me dejan pasmado.
Realízalas de nuevo en nuestros días,
dallas a conocer en nuestro tiempo;
en tu ira, ten presente tu misericordia.

(Habacuc 3:2)

Día 20: Su voluntad, no la tuya “Y vosotros me seréis un reino de sacerdotes, y gente santa. Estas son las palabras que dirás a los hijos de Israel.” Éxodos 19:6

En su día número veinte, recuerde:

Continúe hablando regularmente con su persona de confianza. Necesita hacerlo en estos días más que antes.

Continúe bebiendo agua

Ore por dirección y fuerzas

Alabe a Dios a través de la música y adoración

Escriba sus pensamientos en el diario de oración

Efectos físicos:

La pérdida de peso continúa, está mentalmente consiente de la presencia de Dios alrededor suyo, las ansias son evidentes, pero has durado hasta ahora!!!!!!

Cita del día:

“La prueba de que tenemos la visión es que estamos alcanzando más de lo que se supone que tuvieramos. Nuestro alcance debe sobrepasar lo que podemos comprender. Si solamente tenemos lo que conocemos, no tenemos nada; si tenemos la inspiración de la visión de Dios, tenemos más de lo que podamos experimentar. Tenga cuidado con el peligro de la realización espiritual.”

Oswald Chambers (My Utmost for His Highest)

Pensamientos para su diario:

Tome tiempo en este día y lea todo lo que ha escrito en su diario hasta el día de hoy. ¿Qué dice el diario acerca de las tres semanas en este caminar? Tome un momento y escriba los quebrantamientos que ha experimentado o las cosas importantes que Dios le ha mostrado durante el ayuno. Pase tiempo en oración y dando gracias.

Día 21: Su último día

“Proclamad esto entre las naciones, proclamad guerra, despertad a los valientes, acérquense, vengan todos los hombres de guerra. Multitudes... multitudes en el valle de decisiones! Por que cercano está el día de Jehová en el valle de la decisión”. Joel 3:9,14

En el día número veintiuno de su ayuno, recuerde:

Busque a alguien con quien pueda compartir su experiencia

Manténgase abastecido de líquido y prepárese para poco a poco regresar a la comida sólida en el día veintidós.

Vaya a su lugar de oración y alabe a Dios

Esté agradecido y regocíjese

Escriba sus sentimientos en su diario de oración

Efectos físicos:

Puede continuar perdiendo peso, se puede alegrar mucho ya que está llegando a la meta, el mal aliento se desaparecerá a medida que llega al final de su ayuno, los antojos van a ser bien fuertes en los primeros días después del ayuno...tenga cuidado de cómo nuevamente empieza a ingerir alimentos sólidos en los próximos días o semana.

Cita del día:

“Jesús le dijo a sus seguidores, ‘cualquiera, pues, que me oye estas palabras, y las hace, le compararé a un hombre prudente, que edificó su casa sobre la roca’ (Mateo 7:24). Ustedes escucharon Su palabra, han obedecido.

Y son victoriosos! Jentezen Franklin

¡Gloria a Dios!

En este día final, pregúntale al Señor si hay alguna falta de perdón, resentimiento o estorbo que le pueda impedir que usted se rinda al Señor. Prepárese para bendiciones, cosecha y unción como nunca antes lo ha experimentado. ¡Prepárese por que el resto de este año será uno como nunca antes ha sido!
