

# Ayuno 2022

ENERO 10-16

**Guía Devocional para 7 Día**  

---

**Church of the Redeemer**

# Queridos Amigos,

Estamos contentos de que participes en este tiempo de oración, ayuno y devocional personal. Después de un año sin precedentes y con tantas dificultades, tenemos la oportunidad de reiniciar nuestro compás espiritual y permitirle a Dios que refresque cada área de nuestra vida.

Este ayuno está diseñado para ser flexible, para que puedas participar en cualquier nivel. Bien sea que tengas alguna experiencia en ayunar por varios días, semanas, o si ésta es tu primera vez, tu puedes comenzar donde te encuentras y experimentar lo que Dios tiene guardado para ti de una manera poderosa.

Esta guía provee herramientas prácticas para ayudarte a navegar este viaje personal. Mientras lees la información, por favor toma en consideración en como se aplica en ti, en tus circunstancias y convicciones.

Oramos para que experimentes la presencia y el poder de Dios de una manera extraordinaria mientras te comprometes a este tiempo con Él. Que el Señor continúe bendiciéndote, ensanchándote a ¡medida en que los busques a Él primero!

**Mateo 9:15b (RV1960)** *Pero vendrán días cuando el esposo les será quitado, y entonces ayunaran.*

# Tabla de Contenido

- 4 Oración
- 5 Ayunando
- 6 Comienza donde tu estás
- 7 Escoge tu tipo de Ayuno
- 8 Comienza y termina el ayuno bien
- 9 Consejos para Ayunar
- 10 Devocional personal
- 11 Metodología
- 12 Consejos Adicionales
- 13 Los siguientes 7 días
- 14 Día 1: Buscar
- 15 Día 2: Mira en Tu Interior
- 16 Día 3: Mira Alrededor
- 17 Día 4: Mira Hacia Abajo
- 18 Día 5: Estar Atento
- 19 Día 6: Examinar
- 20 Día 7: Mira Hacia el Futuro

# Oración

Mientras te preparas para este tiempo de ayuno y oración, puede ser tentador comenzar a pensar en una lista de lavandería que te gustaría ver realizada. En ves de eso, trata de mantenerlo simple y sencillo. Piensa en las primeras dos o tres cosas que causan mas opresión en tu corazón y enfócate en ellas con Dios.

Escríbelas en el espacio proveído abajo en la página, y mantente abierto a escuchar lo que Dios quiere mostrarte en esas áreas. Los avances, milagros y respuestas a tus oraciones serán el resultado producto de tu acercamiento a Jesús.

Haz que tu prioridad sea el conocer más y experimentar a Jesús. Ríndete totalmente a Él y que tu objetivo sea glorificar a Dios en tu vida. Toma tiempo para orar cada día. ¡No lo hagas complicado! Solo habla con Dios. Aparta el lugar y el tiempo donde puedas buscar a Dios diariamente. Si no planificas orar, entonces no lo harás. Escuchando música de alabanza y adoración es una gran manera de preparar tu corazón para la oración, sobre todo si te encuentras con dificultad para desconectarte del ajetreo de tu día.

Durante este ayuno, estoy orando y creyéndole a Dios por:

---

---

---

---

# Ayunando

**Nota importante:** Ayunar requiere precauciones razonables. Si tienes alguna condición de salud, por favor consulta con tu médico antes de comenzar tu ayuno, especialmente si estás tomando algún medicamento, si tienes alguna condición crónica, embarazo o eres madre amamantando.

Al prepararte para el ayuno, es importante escoger un plan para ayunar que funcione para ti. Toma en cuenta que no hay nada espiritualmente establecido hacia un tipo de ayuno. Estas son solamente pautas sencillas y sugerencias sobre diferentes cosas que puedes hacer.

No permitas que lo que comas o dejes de comer sean el enfoque de tu ayuno. Mantén la importancia en lo importante, que es acercarse a Dios. Recuerda que este es un tiempo para desconectarse de los patrones y hábitos regulares para conectarnos mas cerca a Dios.

Aquí te damos algunos consejos sobre esto:

# Comienza Donde te Encuentras

Todos estamos en un lugar diferente en cuanto a nuestro caminar con Dios. De la misma manera nuestros trabajos, agendas diarias y condiciones de salud son todas diferentes y demandan de nuestra energía en niveles diferentes. Sea que hayas ayunado anteriormente o sea ésta tu primera vez, comienza donde te encuentras. Tu ayuno personal debe presentar un nivel de dificultad, pero es muy importante conocer tu propio cuerpo, saber tus opciones, y lo más importante buscar a Dios en oración y seguir lo que el Espíritu Santo te guíe a hacer. Recuerda que el objetivo del ayuno no es solamente privarse de alimentos. El objetivo es acercarse más a Dios.

# Escoge Tu Tipo de Ayuno

Mientras te preparas para el ayuno, es importante escoger con tiempo de anticipación que tipo de ayuno vas a hacer, o que combinación vas a procurar. Esto no solamente te ayudará a hacer los preparativos necesarios para implementar tu plan, pero mientras te comprometes a un ayuno específico con tiempo anticipado sabiendo lo que harás, te ayuda a ponerte en posición para culminar de manera fuerte y fortalecida.

En las siguientes páginas hemos hecho una lista con opciones y variedades de ayunos que puedes escoger. Por favor toma en consideración que cada opción podría aplicarse o No, a tus convicciones y circunstancias personales.

La Biblia describe varios tipos y duraciones de ayunos. Puedes ayunar un tipo de alimento o todo tipo de alimento, o combinaciones de alimento. En este tipo de ayuno tu omites un elemento o elementos específicos de alimentos de tu plan dietético.

Por ejemplo, puedes escoger eliminar todas las carnes rojas, comida procesada, comida rápida o dulces. Muchas personas pueden incorporar este tipo de ayuno de una manera relativamente fácil. También puede probar ser una gran solución para personas con necesidades dietéticas específicas o condiciones médicas que puedan causar ciertas limitaciones.

El ayuno de alimentos puede también enfocarse en consumir un tipo de alimento o bebidas específicas. Un ejemplo es el ayuno con bebidas y agua. Estos se enfocan en consumir vegetales, jugos de frutas o agua en vez de alimentos sólidos. Muchas personas también incluyen el suero de proteínas en su plan de bebidas. Este es uno de los planes más populares y efectivos de ayunar. Aún si no escoges hacer tu ayuno completamente con solo líquidos, sustituir una o dos comidas por líquidos es una gran alternativa.

Adicionalmente al ayuno con alimentos, muchas personas escogen el ayuno con alimen-

tos para intensificar su enfoque en Dios. El ayuno con alimentos puede ser bueno para aquellas personas que están en dietas estrictas debido a condiciones médicas y no son capaces de privarse de ningún tipo de alimento o de líquido. El ayuno con alimentos puede incluir privarse de lujos o artículos placenteros que nos distraen o quitan tiempo para acercarnos a Dios. Un ejemplo de ayuno con alimentos es un ayuno de medios de entretenimiento, incluyendo televisión, medios sociales y los gustos.

La decisión sobre que tipo de ayuno escoges es tuya. Podrías escoger ayunar un día de la semana, una comida al día, o de cualquier forma que te sientas guiado. Esta es una decisión personal y debe ser tomada en oración considerando y aplicándola a tus circunstancias. Simplemente pídele al Señor por guianza, y si alguna condición de salud es problema (por instancias, si esta embarazada o es una madre amamantando) consulta con tu médico.

# Comienza y Termina el Ayuno

Dependiendo de que tipo de ayuno escojas, es muy importante preparar tu cuerpo con tiempo en anticipación antes de comenzar el ayuno. Toma una semana o un tiempo para transicionar a tu ayuno, de otra manera puedes enfermarte. Por ejemplo: Si te gustaría ir solo por frutas y vegetales o jugos, comienza a eliminar carnes, granos blancos y azúcar refinada de tu dieta la semana anterior. También puedes comenzar por eliminar un poco los productos lácteos y algo de tu consumo de cafeína.

Este mismo principio aplica cuando terminas el ayuno. Cuando tu ayuno haya terminado, comienza a agregar alimentos a tu dieta de manera gradual. ¡Por favor no termines el ayuno con una grasienta hamburguesa con queso! Porque tu cuerpo esta tan limpio y desintoxicado, que seguramente podrá enfermarse si haces esto.

Existen una variedad de suplementos que puedes tomar y te ayudarán en el soporte del proceso de desintoxicación durante tu ayuno. Tu tienda de alimentos saludables puede darte algunas recomendaciones.



# Consejos para Ayunar

Aquí hay algunas ideas que pueden ayudarle a hacer que tu experiencia con el ayuno sea mas placentera:

- Cuando selecciones tu tipo de ayuno, haz un calendario de ayuno que se acople a su plan. Determine como va a lucir cada día o cada semana.
- Mantenga su refrigerador y su despensa equipada con los productos que necesitas. El no estar preparado para ayunar te dispone a ceder ante las tentaciones. Escoge bien cuando selecciones productos, mantente apegado a alimentos crucíferos lo mas que puedas y limita los ingredientes artificiales.
- Haz una prioridad el permanecer conectado a la iglesia durante tu ayuno. Interactuando con otros creyentes te mantendrá animado a seguir cuando el ayuno se torne difícil.
- Si fallas, no te desanimes. Solo regresa la pista y sigue. Las misericordias de Dios "son nuevas cada mañana" (Lamentaciones 3:22-23). Él quiere que termines, y te dará la gracia y la fortaleza para hacerlo.

*¡Que el Señor te bendiga y te guarde mientras navegas en esta aventura ayunando!*

# Devocional Personal

Leer la biblia se trata de conectarse a Dios en una manera mas poderosa. No se trata de un deber sino de una relación. Nos involucramos con Dios a medida que leemos Su palabra y experimentamos Su presencia. ¡Su palabra es viva y activa! Nos acercamos al Señor y nos posicionamos para escuchar de Él a través las Escrituras.

Escoge el tiempo y el lugar donde vas a leer tu Biblia cada día, y ven preparado para escuchar lo que Dios quiere decirte. Para sacar el máximo provecho de tu tiempo devocional, aquí te damos tres simples consejos:

## 1. Lee Constantemente

Es mejor leer un poco cada día, que tratar de pasar dos horas leyendo la Biblia y haciendo un devocional de una sola vez. Digiere lo que lees mientras absorbes justo lo suficiente. Si fallas por algunos días, incorpórate en la lectura siguiente, pero mantente en ello y no te rindas. Si necesitas un devocional diario de la Biblia, puede descargar uno de nuestra página web ([Church-redeemer.org/fast](http://Church-redeemer.org/fast)).

## 2. Lee en Oración

Habla con Dios a medida que lees. No te apresures en terminar. Si lees algo que no entiendes, has pausa por un momento y pídele a Dios sobre eso. Leer en oración es hacer un espacio y tiempo para hablar con Dios y darle el tiempo y el espacio para que te hable. Tomar un tiempo para meditar en la palabra de Dios es tan importante como leerla.

## 3. Leer con Expectativas

Estas a punto de participar del pan de vida, por lo tanto, fomenta una actitud de expectativa. Cree que Dios va a hablarte a través de Su Palabra. Con meditación en las ideas y pensamientos que escribes en tu diario, prepárate para hacer algo con lo que Él te muestre. Una muy buena, pero simple manera para hacer tu devocional diario es usar la metodología de la página 11.

# Metodología

## Escritura

Lee en oración. Toma nota de la escritura (s) que capta tu atención y márcala en tu Biblia. Cuando hayas terminado, vuelve a leer los versos que marcaste y busca por el que particularmente habla a tu vida. Escríbelo en tu diario.

## Observación

Enfocándote en la escritura, sintoniza y escucha lo que Dios te está diciendo a través de Su palabra. ¿Que es lo que sobresale específicamente en esta escritura? ¿Que es lo que Dios te revela y te enseña? Pídele al Espíritu Santo que sea tu guía y te muestre lo que Dios esta diciendo.

## Aplicación

Piensa en como se aplican estos versos a tu vida en estos momentos. Tal vez te provean instrucciones, ánimos, revelación de una nueva promesa o corrección. Utiliza tu diario para escribir tus pensamientos.

## Oración

Habla con Dios acerca de lo que has leído. Esto puede ser tan sencillo como agradecerle por haberte revelado una verdad de la escritura, o tal vez pedirle a Él por una visión mas grande o sabiduría para saber como aplicarlo a tu vida. Recuerda, la oración se trata de una relación. Es una conversación de dos, así que siempre asegúrate de escuchar lo que Dios quiere decir.

# Consejos Adicionales

Si deseas profundizar en tu estudio, aquí te damos unos consejos adicionales:

- Lee nuevamente el pasaje diario de la Biblia en una versión o traducción diferente.
- Utiliza recursos y comentarios en línea, que encuentres y estén disponibles ([crosswalk.com](http://crosswalk.com))
- Utiliza referencias cruzadas en tu lectura diaria, utilizando las notas al pie de página en tu estudio Bíblico. ([biblegateway.com](http://biblegateway.com))
- Investiga palabras en su idioma original usando la concordancia exhaustiva de la biblia Strong.

Oramos para que tu pasión por Dios y Su palabra se aviven en tí y desarrollen un gran apetito por Su presencia a medida que lo buscas.

**Romanos 12:11 (NVI)** Nunca dejen de ser diligentes, antes bien sirvan al Señor, con el fervor que da el Espíritu.

# Los Siguientes 7 Días y Mas Allá

¡Estamos muy emocionados por lo que Dios va a hacer en tu vida durante este ayuno! Te animamos a que seas intencional en estos siguientes veinte y un días creyendo que experimentarás a Dios de una manera mas refrescante.

Los principios que pondrás en práctica en este tiempo de ayuno son fáciles de sostener por largo tiempo. La oración, ayuno y devocional personal pueden ser incorporados en tu vida diaria. Simplemente haz las prácticas que has aprendido una prioridad cada día.

El ayuno es un estilo de vida que puedes practicar continuamente. Te animamos a establecer una frecuencia y consistencia con el ayuno. Identifica que funciona para ti, haz un compromiso y hazlo parte de tu vida.

**Lo mas importante, haz un compromiso de vivir una vida llena de pasión por Dios.** Mantén el fuego ardiendo por Él en tu corazón y ¡haz todo lo necesario para alimentar tu apetito espiritual por el Señor!

# Buscar

**Salmos 8:1,4 (NVI)** Oh SEÑOR, Señor nuestro, ¡tu majestuoso nombre llena la tierra! Tu gloria es más alta que los cielos.... ¿Qué es la humanidad que los tiene en cuenta, seres humanos que los cuida?

La mejor manera de comenzar su nuevo año es con el enfoque correcto. Si su enfoque está en la dirección equivocada en las cosas equivocadas, se desviará rápidamente y perderá mucho tiempo tratando de volver al camino correcto.

El enfoque correcto se encuentra en mirar al Dios que nos hizo. Aquel que nos creó con un propósito. El Señor de todos lo que gobierna nuestras vidas.

El salmista nos dirige a reconocer la grandeza de Dios, Su majestad, Su gloria, pero también nos recuerda la asombrosa verdad de que éste gran

Dios se preocupa por las personas. Ciertamente podemos identificarnos con la pregunta de David en el verso 4 de este salmo: ¿Cómo es posible que el Rey de todo el universo esté preocupado por un simple ser humano como yo?

La respuesta es que Él es Dios de amor. Su amor es majestuoso, grande en Su misericordia, abundante y amorosamente bondadoso (Salmo 103:8). Él dió a Su único Hijo para que muriera en la cruz para demostrar esto más allá de cualquier sombra de duda (Romanos 5:8).

Al mirar a Dios con adoración y asombro, puede estar seguro de que Él lo ama y se preocupa por usted y sus necesidades. Hónrelo primero en todo lo que haga este año y Él lo guiará hacia lo mejor para su vida.

# Mira en Tu Interior

**Colosenses 1: 27b (NVI)** Y el secreto es: Cristo vive en ustedes. Esto les da la seguridad de que participarán de su gloria.

El ayuno es una forma en que nos preparamos para vivir más comprometidos con el Señor. Pero es importante darse cuenta de que vivir para Cristo en este nuevo año no será fácil. Hay muchos obstáculos y mucha oposición en el mundo que nos rodea para aquellos que eligieron seguir a Jesús.

Necesitamos comprender la verdadera fuente de nuestra fuerza y esperanza en este viaje. El apóstol Pablo nos equipa para esto con una verdad simple pero poderosa, un "secreto" que nos ha sido claramente revelado como creyentes: Cristo mismo está en ustedes, y Él es su esperanza de gloria.

Pablo nos llama a mirar en nuestro corazón y reconocer que Jesús ha venido a vivir en nosotros. Piénsalo: ¡el Hijo de Dios que conquistó la muerte, el infierno y la tumba ahora reside en tí! Jesús te da poder en tu interior para vencer a cualquier enemigo, superar cada obstáculo y aferrarte a la esperanza en cada prueba. Como dice 1 Juan 4: 4, "Ustedes, queridos hijos, son de Dios y han vencido, porque el que está en ustedes es mas poderoso que el que está en el mundo".

# Mira Alrededor

**Mateo 9:36-38 (NVI)** Al ver las multitudes, se compadeció de ellas, porque estaban agobiadas y desamparadas, como ovejas sin pastor. La cosecha es abundante pero los obreros son pocos - les dijo a sus discípulo - Pídanle, por tanto, al Señor de la cosecha que envíe obreros a su campo". Al ver las multitudes, se compadeció de ellas, porque estaban agobiadas y desamparadas, como ovejas sin pastor. La cosecha es abundante pero los obreros son pocos - les dijo a sus discípulo - Pídanle, por tanto, al Señor de la cosecha que envíe obreros a su campo".

Cuando Jesús caminó por la tierra y miró a la gente herida y confundida en nuestro mundo caído, se llenó de compasión. No condenación. No mera lástima. Miraba y amaba con un profundo deseo de ayudar a aliviar el dolor real.

Mateo nos dice que esta no era solo Su carga; también fue Su comisión para nosotros. Nos llama a mirar a nuestro alrededor con compasión. La gente está sufriendo a nuestro alrededor. Están "acosados e indefensos" por la agonía de la vida.

En el centro de estos problemas en cada persona que sufre, incluido cada uno de nosotros, está la necesidad de conocer a Dios. Cuando Jesús

les dijo a sus discípulos que "pidan al Señor de la cosecha que envíe obreros", estaba hablando de la cosecha de llevar a la gente a la fe en el Dios viviente.

La ayuda práctica es valiosa e importante como parte de nuestro alcance al mundo, pero las necesidades del corazón humano solo se satisfacen en una relación personal con Dios a través de la fe en Su Hijo (Juan 3:16).

Tómate un tiempo para mirar a tu alrededor. Realmente "mira" a las personas y su gran necesidad de conocer al Señor. Pídale al Señor de la cosecha que les envíe obreros, y sea uno de los obreros.



# Mira Hacia Abajo

**Proverbios 6: 6-8 (DHH)** Anda a ver a la hormiga, perezoso; fíjate en lo que hace, y aprende la lección: aunque no tiene quien la mande ni quien le diga lo que ha de hacer, asegura su comida en el verano, la almacena durante la cosecha.

Dios nos da sabiduría de diversas formas. Ciertamente, podemos pedirle, creerle y Él responderá (Santiago 1:5). Pero también usa lo ordinario y mundano para captar nuestra atención e imprimir sabiduría en nuestras mentes.

Las hormigas son ordinarias. La mayoría de las veces ignoramos y no prestamos atención de su actividad, a menos que, por supuesto, invadan nuestra casa con ella. Sin embargo, en estos versículos Dios dirige nuestra atención a la hormiga para que pueda enseñarnos algo útil.

“Considere sus caminos”: piense en cuán diligente, eficiente y estratégica es la hormiga con lo que Dios le ha dado. ¿No sería prudente ser así en nuestras vidas?

El punto es que el mundo de Dios está lleno de “pepitas de sabiduría” esperando ser extraídas. No se pierda las lecciones de lo ordinario. Tómame un momento para mirar hacia abajo. Puede que te hagan un poco más sabio.

# Estar Atento

**Lucas 12:15 (PDT)** Luego Jesús les dijo:—Aléjense de toda avaricia porque la vida no depende del tener muchas cosas.

Todos tenemos que estar atentos a posibles peligros todos los días. Cuando se acerque a una intersección en su automóvil, tenga cuidado con los peatones y los vehículos para evitar colisiones. Usted se asegura de que los alimentos que ingiera no estén contaminados ni sean dañinos para usted y su familia. ¡Tampoco dejaría la puerta de su casa abierta de par en par e invitaría a extraños a invadir su hogar!

Jesús nos advierte que tengamos cuidado con los intrusos que puedan invadir nuestro corazón. Pueden ser más sutiles que las amenazas físicas, pero a menudo son igualmente mortales.

En estos versículos, el peligro es la codicia, el deseo impulsor de tener más de lo que ya tienes suficiente. Querer más porque alguien más lo tiene. Desear algo simplemente porque tu naturaleza pecaminosa lo anhela.

El punto de Jesús es claro: no caigas en la mentira de la codicia (y de todos los pecados) que prometen vida, pero que solo dan muerte. “La vida no consiste en abundancia de posesiones”. No opte por la publicidad engañosa.

Esté atento - esté alerta - para evitar elecciones destructivas y pecaminosas, y estar contento con la abundante bondad del Señor, “quien nos provee abundantemente de todo para nuestro disfrute” (1 Timoteo 6:17b).

# Examinar

**Proverbios 19:11 (NTV)** Las personas sensatas controlan su temperamento; se ganan el respeto pasando por alto los errores.

¿Alguna vez te has equivocado con alguien? Parece que en todas las relaciones hay al menos algún tipo de error en algún momento con el que tenemos que lidiar.

La pregunta no es si nos ocupamos de los errores, sino cómo respondemos a ellos. Nuestra reacción instintiva puede ser vengarnos de la persona de alguna manera, poniendo sus pies en el fuego por lo que nos hizo.

Quizás la respuesta más difícil a un error es pasarlo por alto. No se siente muy bien pensar que la otra persona se está "saliendo con la suya" con lo que hizo. Y ciertamente hay situaciones apropiadas para la rendición de cuentas en las que la parte responsable debe reconocer lo que hizo y tal vez hacer una restitución.

En nuestro corazón, podemos optar por responder a la persona injuriosa con ira y un espíritu vengativo. Podemos aferrarnos obstinadamente al rencor.

Pero la Escritura dice que las "personas sensatas" optan por pasar por alto las ofensas. Eligen perdonar, así como Dios los ha perdonado en Cristo (Efesios 4:32). Eligen la clase de amor de Dios que "no deja constancia de los agravios sufridos" (1 Corintios 13: 5). Y se ganan el respeto en el camino.

Parece que pasar por alto los errores es una mejor manera de hacerlo. Elija este camino más sensato y que honre a Dios y vea la diferencia que hará en sus relaciones y en usted.

# Mira Hacia el Futuro

**Jeremías 29: 11-13 (NVI)** “Porque sé los planes que tengo para ti”, declara el Señor, “planes para prosperar y no dañarte, planes para darte esperanza y un futuro. Entonces me llamarás y vendrás a orarme, y yo te escucharé. Me buscarás y me encontrarás cuando me busques con todo tu corazón”.

Los planes y las metas tienen que ver con el futuro, lo que está por venir. Miran hacia lo que puede ser. Cuentan con las próximas oportunidades y posibilidades.

Dios quiere que anticipemos por fe lo que tiene reservado. Aunque no conocemos los detalles de Su plan, Él nos anima a esperar que Sus propósitos se desarrollen en Su tiempo con Su bendición. ¡Nos asegura que hay una gran esperanza en lo que hará!

Al mismo tiempo, el aspecto más importante de Su plan y su futuro es una relación creciente con el Señor. Te invita a “me llamarás, y vendrás a orarme, y Yo te escucharé”. Su visión es que “me buscarás y me encontrarás cuando me busques con todo tu corazón”.

Al mirar hacia el futuro en este nuevo año, mantenga sus ojos en el Señor y acérquese a Él. Busque conocerlo cada vez mejor y encontrará todo lo que necesita en la profundidad de Su amor y gracia.