A vertical rectangular image featuring a sunset or sunrise over the ocean. The sun is a bright yellow orb on the horizon, casting a shimmering reflection on the dark blue water. The sky transitions from a deep blue at the top to a lighter, hazy blue near the horizon, with wispy white clouds scattered throughout. A large, bold, white number '21' is centered in the upper half of the image. The entire image is framed by a decorative border of thin, parallel lines that create a subtle geometric pattern.

# 21

DIAS DE ORACIÓN Y AYUNO

**21 Días de Oración y Ayuno**  
**Escrito por Gary Rohrmayer**

**Converge MidAmerica**  
**924 Busse Hwy**  
**Park Ridge, IL 60046**

**© 2017 Gary Rohrmayer**

***Escritura de Referencia: A menos que se indique lo contrario, todas las referencias bíblicas son de la Nueva Versión Internacional.***

# 21

DÍAS DE ORACIÓN Y AYUNO

Gary Rohrmayer

# Introducción

Una Carta de Scott Ridout,

"Entonces dijo a sus discípulos: ' la cosecha es abundante, pero los obreros son pocos. Pídele al Señor de la cosecha, por lo tanto, que envíe obreros a su campo de cosecha' "(Mt. 9:37-38 NVI).

Jesús nos ha comisionado para que alcancemos al mundo con el Evangelio (Mateo 28:18-20). Dios nos ha dado su Espíritu Santo para darnos poder como testigos (Hechos 1:8). El Espíritu trabaja continuamente en nuestras vidas para darnos convicción de pecado (Juan 16:8), para guiarnos a la verdad (Juan 16), y para confortarnos en las pruebas (Juan 14:16). El Espíritu realiza su trabajo en nosotros para que Dios pueda hacer su obra a través de nosotros. La Escritura nos recuerda que nuestro poder, usado por Dios para efectuar el cambio en este mundo, comienza con la oración (Santiago 5:16).

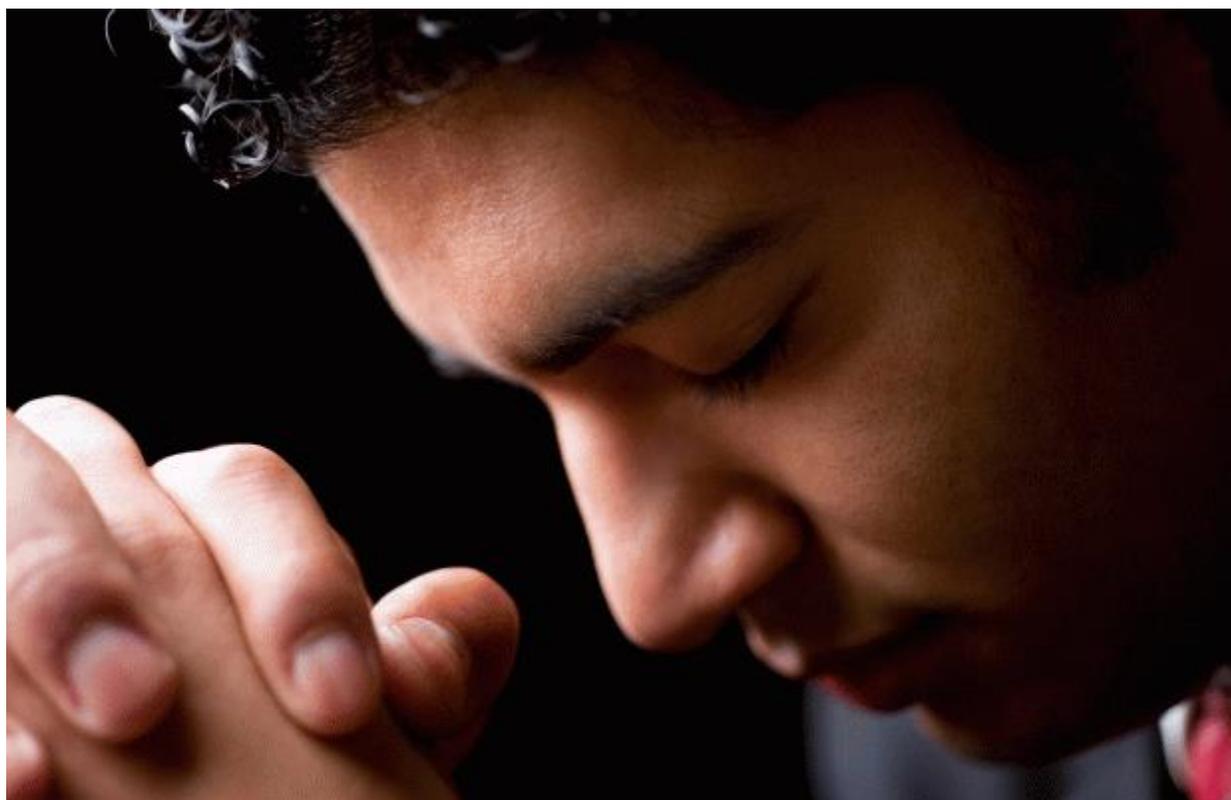
Nuestro trabajo es de naturaleza espiritual. Somos completamente dependientes de Dios para cambiar los corazones (Ezequiel 36:26), para abrir puertas (Colosenses 4:3), y para producir crecimiento (1 Corintios 3:6-7). Jesús nos recuerda que algunas cosas sólo se pueden lograr a través de la oración (Mateo 17:22). Jesús nos recuerda que la comunión con él es un catalizador para un ministerio fructífero y que, aparte de él, no podemos hacer nada (Juan 15:5).

He sentido nuestra necesidad de volver al fundamento de la oración corporativa. La Iglesia existe para glorificar a Dios plantando y fortaleciendo iglesias en todo el mundo – y nuestro trabajo necesita estar fundamentado en nuestra oración.

No lograremos nada trabajando en nuestra propia sabiduría o poder – somos completamente dependientes de Dios. La clave para fructificar, según Jesús, es conocerlo a Él, permanecer en Él, conectarse con Él, depender de Él, buscar su voluntad y hacer todas las cosas en su poder y para su gloria. El verdadero fruto no se dará sin la verdadera fidelidad a la oración.

¿Te unirás a los próximos 21 días orando por la dirección de Dios para nuestras vidas, para nuestras iglesias, para nuestro movimiento, para nuestros campos misioneros y para nuestra visión para los próximos años? ¿tomarás tiempo para ayunar, renunciando al sustento físico a fin de ser llenado espiritualmente por Dios en preparación para el trabajo que viene? ¿Orarás expectante de que Dios nos mostrará su poder y fidelidad en este tiempo de cosecha? Creo que en la medida que todos nos unimos sometidos completamente a Dios en oración, Él nos mostrará su presencia y su poder como no lo hemos visto antes. Y el Señor hará que el evangelio avance para que más gente salga a su encuentro, le conozcan y le sigan como sus discípulos.

Scott Ridout,  
Presidente de Converge



**¿Por qué** orar y Ayunar?

¿Cuándo fue la última vez que entró en un tiempo extendido de oración y ayuno para hacer un progreso espiritual, relacional o misional? A lo largo de la historia del pueblo de Dios, grandes líderes buscaron a Dios para tener un encuentro fresco o una intervención divina.

**Moisés**, al buscar tener un progreso espiritual, pasó 40 días a solas con Dios sin comer ni beber hasta que recibió los diez mandamientos (Éxodo 24:38).

**El rey David** buscó un progreso personal mientras ayunaba para mantenerse humilde (Salmo 35:13).

**Esdras** estaba buscando un gran avivamiento al llamar al pueblo de Dios para ayunar y orar por protección contra sus enemigos (Esdras 8:21-23).

**Daniel** ayunaba y oraba mientras buscaba un avivamiento restaurador para el pueblo exiliado que vivía en rebelión contra su Dios (Daniel 9:3-4).

**El apóstol Pablo** ayunaba mientras reflexionaba sobre su encuentro con el resucitado Señor Jesús y lo que significaba para su vida (hechos 9:9).

**Los líderes de la iglesia en Antioquía** adoraban, oraban y ayunaban juntos mientras buscaban un avivamiento misionero para su próspera iglesia (hechos 13:1-3).

**Nuestro Salvador**, estableciendo el ejemplo supremo, entró en 40 días de ayuno antes de lanzar su ministerio público (Mateo 4:1-2).

¿Qué progreso espiritual está buscando?

El pueblo de Dios en todo el mundo ha estado buscando avivamientos espirituales a través de la oración y el ayuno desde el nacimiento de la iglesia.

¿Cuál es el gran reto que está frente a ti? ¿Un ser querido lejos de Cristo? ¿Una decisión crítica en la vida de su familia? ¿Una relación que se está desmoronando?

¿Qué grandes retos están delante de su Iglesia o ministerio? ¿Una acción evangelística? ¿Una crisis financiera? ¿Una transición de liderazgo? ¿Expansión misional?

Tómese el tiempo para escribir cada uno de las metas espirituales que necesita alcanzar para elevarlas a Dios en oración.

# ¿Qué es el ayuno?

Ayunar es abstenerse deliberadamente de las rutinas normales de la vida. Su propósito es dedicar tiempo enfocado en la oración y el estudio de la Palabra de Dios, buscando alinear nuestras vidas con la voluntad de Dios. En última instancia, el ayuno trata más acerca reemplazar que de abstenerse. Es estar llenando nuestras vidas con la Palabra de Dios en lugar de comida, o de gastar el tiempo en las redes sociales o en el entretenimiento. Ayudar es encontrar satisfacción y gozo en Dios y solo en Dios. El ayuno nos ayuda a humillarnos ante el Señor y nos posiciona para experimentar progresos espirituales en nuestras vidas.

Mathew Henry escribe, "el ayuno es útil para poner fervor a la oración." ¿Han perdido fervor sus oraciones? ¿Su vida devocional se ha vuelto aburrida? El ayuno tiene una manera espiritual para afilar almas y hacernos más sensibles a los impulsos y dirección del Espíritu Santo.

Como dijo Alex Gee, "Ayunar no se trata acerca de cambiar a Dios. No es un ejercicio místico para obtener la aprobación de Dios. El ayuno no se trata de cambiar mi mundo, sino de dejar que Dios realinee mi corazón hacia sus propósitos".

A medida que comenzamos este compromiso de 21 Días de Oración y Ayuno reconocemos que, como pueblo de Dios tenemos que pedirle audazmente que nos de victoria sobre cualquier angustia, desafío o oportunidad que enfrentamos individualmente y como cuerpo.

# ¿Cómo empezar?

## 1 Escoja su ayuno

**Ayuno Completo:** Beba líquidos solamente. Por favor, consulte a su médico primero.

**Ayuno de Daniel:** Coma sólo verduras, frutas, agua y jugo (cantidad mínima de carbohidratos).

**Ayuno Parcial:** No comer una o dos comidas en un día específico o abstenerse de ciertos tipos de comida.

**Ayuno de Todo el Día:** Abstenerse de comer un día o varios días por semana.

**Ayuno de Actividades/Redes sociales y entretenimiento:** Renunciar a una actividad que requiere mucho tiempo como entretenimiento, pasatiempos, televisión, Internet, deportes, etc.

## 2 Fije metas y escríbalas

Comience con metas personales claras, así como metas de crecimiento espiritual para su iglesia. Sea específico. ¿Por qué está ayunando? ¿Necesita guía espiritual, sanidad, restauración de su matrimonio o resolución de problemas familiares? ¿Está enfrentando dificultades? Ore y pida al Espíritu Santo que le guíe. Escriba estas peticiones en un diario o un cuaderno, o cree un diario digital utilizando su programa o aplicación de notas favorito. Mantener un diario a lo largo de su ayuno es una gran manera de dar seguimiento y recordar todo lo que Dios haga durante su ayuno.

### 3 Deléitese en la Palabra de Dios

Ayunar es en última instancia una expresión de humildad y dependencia de Dios. Se trata de reemplazar la porción diaria de alimentos, entretenimiento y contacto humano por tiempos enfocados en la oración, pasando buen tiempo alimentándose de la Palabra de Dios y escuchando su voz. Puede usar las lecturas recomendadas en esta guía, o continuar con su programa normal de lectura bíblica. La aplicación "Biblia, YouVersion" tienen una variedad de planes de lecturas de la Biblia para 21 días.

### 4 Abra su vida ante Dios

Uno de los grandes beneficios del ayuno espiritual es ganar una mayor conciencia de la presencia y el poder de Dios en nuestras vidas. No se trata de mover a Dios pero que nosotros lo hagamos. El ayuno tiene una gran manera de movernos hacia una dependencia espiritual más profunda, lejos de la autodependencia intencional. El mayor progreso se llevará a cabo cuando usted haga tiempo para examinar su vida y descubrir en qué áreas necesita mayor crecimiento. Le pedimos que ayune buscando el avance espiritual para la familia de su iglesia, sus esfuerzos por hacer la misión, y también para su avance personal y familiar.

### 5 Espera que Dios se mueva

Entre a su ayuno en fe. La Palabra de Dios dice, "de hecho, sin fe es imposible agradar a Dios. Todo el que desee acercarse a Dios debe creer que él existe y que él recompensa a los que lo buscan con sinceridad." (Hebreos 11:6). El ayuno espiritual es abrirse a la intervención sobrenatural de Dios, practica que ha moldeado y transformado al pueblo de Dios durante siglos. Si tienes dudas, pídele a Dios que salgo a tu encuentro en tus dudas y te guíe a superarlas, así como los apóstoles oraron: "¡aumenta nuestra fe!" (Lucas 17:5).

# Nuestra oración por Ti

Nuestra oración es que tú te des cuenta de que no estás solo en tu andar. Estás juntándote con tu familia cercana y lejana de la iglesia al acercarte a Dios en búsqueda de avances significantes. Estos harán olas y se convertirán en una enorme ola de avivamiento y despertar espiritual a lo largo de nuestro país.

Nuestra oración es que tú adquieras tu propio testimonio de oración y ayuno. Y que Dios te inunde con su bondad a medida que buscas su poder, presencia y provisión en cada paso del camino.

# DÍA 1

## **Práctica asumida**

Ayunar no es una opción, sino una práctica asumida para el seguidor serio de Jesús. El ayuno es una disciplina espiritual que los creyentes han incorporado en sus vidas cotidianas a lo largo de la historia. Jesús no dijo: “Si ayunas”, sino que dijo: “Cuando ayunes”.

Lectura bíblica  
Mateo 6

Pasajes clave

Mateo 6:16-18 — “Cuando ustedes ayunen, no se muestren afligidos, como los hipócritas, porque ellos demudan su rostro par mostrar a la gente que están ayunando. De cierto les digo que ya se han ganado su recompensa. Pero tú, cuando ayunes, perfúmate la cabeza y lávate la cara, para no mostrar a los demás que estás ayunando, sino a tu Padre que está en secreto, y tu Padre que ve en lo secreto te recompensará en público.”

Pensamiento de ayuno

“Jesús da por hecho que sus discípulos observarán la costumbre piadosa de ayunar. La practica estricta del dominio propio es un elemento esencial de la vida cristiana. Tales costumbres tienen un solo propósito — hacer que los discípulos estén más preparados y alegres para lograr las cosas que Dios quiere ver hechas.”

*Dietrich Bonhoeffer*





# DÍA 2

## **Dependencia**

El ayuno es una experiencia humillante que revela en quién o qué dependemos realmente o qué nos controla.

Lectura bíblica  
Salmos 69

Pasajes clave  
Salmos 69:10 — “Cuando lloro y ayuno...”

Pensamiento de ayuno

“Más que cualquier otra disciplina, ayunar nos revela las cosas que nos dominan. Este es un beneficio maravilloso para el verdadero discípulo que anhela ser transformado en la imagen de Cristo Jesús. Nosotros tapamos lo que está dentro de nosotros con comida y otras cosas buenas, pero al ayunar, estas cosas salen a la superficie. Si el orgullo nos domina, será revelado casi inmediatamente — enojo, amargura, envidia, contiendas, temor. Si están en nuestro interior, ellas saldrán a la luz durante el ayuno. Primero racionalizaremos diciendo que nuestro enojo se debe a nuestro hambre. Luego sabemos que estamos enojados por causa del espíritu de enojo que está dentro de nosotros. Podemos regocijarnos en este conocimiento porque sabemos que la sanidad está disponible a través del poder de Cristo.”

*Richard Foster*



# DÍA 3

## **Inventario Espiritual**

El ayuno es una búsqueda santa y legítima de un Dios Santo. Puede ser enormemente útil para llevar a cabo un riguroso inventario espiritual del alma y la productividad espiritual de uno.

Lectura bíblica  
Salmos 35

Pasajes clave  
Salmos 35:13 — “Me afligía a mí mismo ayunando por ellos, pero mis oraciones no tenían respuesta...”

Pensamiento de ayuno  
“Digamos algo sobre el ayuno, por que muchos, por no conocer su utilidad, menosprecian su necesidad, y algunos lo rechazan como algo casi superfluo. Por otro lado, cuando no se entiende bien su uso, fácilmente se convierte en superstición. El ayuno santo y legítimo está dirigido a tres fines. Lo practicamos como un control sobre la carne, para protegerla de la lujuria, como una preparación para las oraciones y meditaciones piadosas, o como un testimonio de nuestra humillación ante la presencia de Dios cuando deseamos confesar nuestra culpa delante de Él.”

*John Calvin*



# DÍA 4

## Hambre Real

El ayuno es una lucha contra la carne y es emocional y físicamente demandante; es aquí que descubrimos qué es el hambre real.

Lectura bíblica  
Deuteronomio 8

Pasajes clave

Deuteronomio 8:2-3 — “Recuerda cómo el Señor tu Dios te guió por el desierto durante cuarenta años, donde te humilló y te puso a prueba para revelar tu carácter y averiguar si en verdad obedecerías sus mandatos. Sí, te humilló permitiendo que pasaras hambre y luego alimentándote con maná, un alimento que ni tú ni tus antepasados conocían hasta ese momento. Lo hizo para enseñarte que la gente no vive solo de pan, sino que vivimos de cada palabra que sale de la boca del Señor.”

Pensamiento de ayuno

“¿Tienes hambre de Dios? Si no tenemos fuertes deseos por la manifestación de la gloria de Dios, no es porque hemos bebido mucho y estamos satisfecho. Es porque hemos mordisqueado por tanto tiempo en la mesa del mundo. Nuestra alma está llena con cosas pequeñas, y no hay lugar para lo grande. Si estamos llenos de lo que el mundo ofrece, entonces quizás un ayuno pueda expresar, o hasta quizá aumentar, nuestro apetito por Dios. Entre los peligros del sacrificio y la indulgencia está el camino del dolor agradable llamado ‘ayuno.’”

*John Piper*

Oración

Padre nuestro que estás en los cielos, a medida que paso por este ayuno, ayúdame a dirigir cada dolor de hambre, pensamiento o antojo hacia ti. Enséñame a nutrirme de tu Palabra y a encontrar una profunda satisfacción en tu verdad. Hoy, Padre, quiero experimentar la dulzura de tu Palabra. Amén.



Agenda de oración y ayuno

Lined area for notes or agenda entries, consisting of 18 horizontal lines.

# DÍA 5

## **Confesión**

Recuerda de acompañar tu ayuno con una confesión de pecados. Confiesa tus pecados, tus debilidades espirituales, tu falta de dependencia en Dios; a través de esto podemos experimentar el perdón limpiador de Cristo Jesús.

Lectura bíblica

1 Juan 1-2

Pasajes clave

1 Samuel 7:6 — “De manera que se reunieron en Mizpa y en una gran ceremonia, sacaron agua de un pozo y la derramaron delante del Señor. Asimismo no comieron durante todo el día y confesaron que habían pecado contra el Señor.”

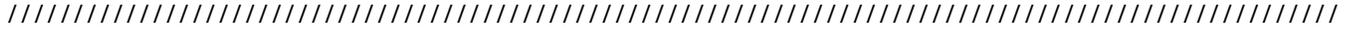
Pensamiento de ayuno

“La confesión reconoce la ausencia de Dios en nuestras vidas por causa de nuestra propia voluntad o indiferencia. El ayuno es una acción anhelar más de la presencia, poder y pureza de Dios en nuestras vidas y ministerio. Confesar significa admitir que algo anda mal entre nosotros y Dios. Ayunar significa anhelar que la plenitud de Dios inunde nuestras almas. Cuando practicamos la confesión en nuestro ayuno, nuestro ayuno se convierte en algo más que una herramienta para traer Dios de vuelta a nosotros; se convierte en un instrumento que nos mueve hacia Dios, porque Dios jamás se mueve.”

*Gary Rohrmayer*

**Oración**

Padre nuestro que estás en los cielos, muéstrame por medio de este ayuno esas áreas de debilidad espiritual y autodependencia en mi vida, para que pueda confesarlas y recibir de perdón sanador, limpiador y purificador. Padre, yo quiero experimentar un nuevo nivel de frescura espiritual y fuerza que solo puede llegar a través de ti. Oro en el poderoso nombre de Cristo Jesús, amén.



**Agenda de oración y ayuno**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# DÍA 6

## Anhelos

El ayuno es básicamente un anhelo por algo que falta, algo que experimentamos en el pasado pero ahora está ausente en nuestras vidas.

Lectura bíblica  
Mateo 9

Pasajes clave

Mateo 9:14-15 — “Un día los discípulos de Juan el Bautista se acercaron a Jesús y le preguntaron: ‘Por qué tus discípulos no ayunan, como lo hacemos nosotros y los fariseos?’ Jesús respondió: ‘¿Acaso los invitados de una boda están de luto mientras festejan con el novio? Por supuesto que no, pero un día el novio será llevado, y entonces sí ayunarán.’”

Pensamiento de ayuno

“La raíz del ayuno cristiano es la añoranza o el hambre de Dios. Eso solo nos cuenta la mitad de la historia del ayuno cristiano. Una mitad del ayuno cristiano es que nuestro apetito físico se pierde porque nuestra añoranza por Dios es tan intensa. La otra mitad es que nuestra añoranza por Dios es amenazada porque nuestros apetitos físicos son tan intensos. En la primera mitad, nosotros cedemos ante ese hambre mayor que sí existe. En la segunda, nosotros luchamos por un hambre mayor que no existe. El ayuno cristiano no es solo el efecto espontáneo de una satisfacción superior en Dios; también es el arma óptima contra cada fuerza en el mundo que quisiera quitarnos esa satisfacción.”

*John Piper*



# DÍA 7

## Discernimiento

El ayuno es una herramienta que nos ayuda a discernir el llamado de Dios en nuestras vidas. Ayunar nos ayuda a desacelerar y oír la voz de Dios.

Lectura bíblica  
Hechos 9

Pasajes clave

Hechos 9:3-6, 9 — “Al acercarse a Damasco para cumplir esa misión, una luz del cielo de repente brilló alrededor de él. Saulo cayó al suelo y oyó una voz que le decía: ‘¡Saulo, Saulo! ¿Por qué me persigues?’ ‘¿Quién eres, señor?’ preguntó Saulo. ‘Yo soy Jesús, a quién tú persigues’, contestó la voz. Ahora levántate, entra en la ciudad y se te dirá lo que debes hacer’ ... Entonces sus acompañantes lo llevaron de la mano hasta Damasco. Permaneció allí, ciego, durante tres días sin comer ni beber.”

Pensamiento de ayuno

“Un ayuno discernidor implica que nos enfoquemos en nuestras opciones en vez de nuestras comidas y orando por nuestras decisiones hasta llevarlas a cabo con éxito... este tipo de ayuno nos ayuda a recibir la sabiduría de Dios para tomar nuestras decisiones. Este tipo de ayuno no es para cada decisión pequeña en la vida, como dónde ir a comer o qué compra menor hacer. Un ayuno discernidor nos ofrece ayuda en decisiones importantes como escoger una pareja, dejar un trabajo y otras decisiones que cambian la vida. El ayuno trae más luz sobre la aplicación de la buena capacidad para tomar decisiones.”

*Elmer Towns*

Oración

Padre que estás en el cielo, hoy en mi ayuno me cedo a ti y busco tu sabiduría en mi vida. Por medio de este ayuno hoy, dame una perspectiva más amplia de esas decisiones que tengo delante de mí, ya sean menores o mayores. Yo quiero de lo mejor tuyo en mi vida. Protégeme de ser impulsivo e imprudente y guíame en tus caminos perfectos. En el nombre de Jesús, amén.



Agenda de oración y ayuno

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Testimonio



**Bill Bright**, el líder apasionado de Campus Crusade for Christ International (CRU), tuvo una experiencia poderosa con Dios en los años noventa centrada en el “ayuno”. Permite que Dios te hable a través de su testimonio de ayuno.

“Yo creo que el poder del ayuno en relación a la oración es la bomba atómica que Dios nos ha dado para destruir las fortalezas del mal e inaugurar un gran avivamiento y cosecha espiritual alrededor del mundo. Cada vez más, yo he estado sintiendo una urgencia creciente por pedirle a Dios que envíe un avivamiento a nuestro querido país. En la primavera y verano de 1994, yo tenía una convicción creciente de que Dios quería que ayunara y orara por cuarenta días de avivamiento en los Estados Unidos y para el cumplimiento de la Gran Comisión, en obediencia al mandamiento de nuestro Señor.”

“Primero yo me pregunté: ‘¿Será este realmente el llamado de Dios para mí?’ Cuarenta días eran muchos como para no comer alimentos sólidos. Pero con cada día que pasaba, su llamado se hacía más fuerte y claro. Yo finalmente quedé convencido. Dios me estaba llamando a ayunar, y Él no hubiera hecho ese llamado sin alguna razón o algún propósito específico. Con esta convicción, yo empecé mi ayuno con entusiasmo y expectación creciendo en mi corazón, orando: ‘Dios, ¿qué quieres que haga?’”

“Yo creo que un ayuno tan largo fue un llamado soberano de Dios por causa de la magnitud de los pecados de los Estados Unidos y la Iglesia. El Señor me impuso eso en el corazón, así como también la necesidad urgente de ayudar a acelerar el ritmo del cumplimiento de la Gran Comisión en esta generación.”

“Al comenzar mi ayuno, no estaba seguro de que podría continuarlo por cuarenta días. Pero mi confianza estaba en el Señor para que me ayudara. Cada día, su presencia me animó a seguir adelante. Cuanto más ayunaba, más sentía que estaba en la presencia del Señor. El Espíritu Santo refrescó mi alma y espíritu, y experimenté el gozo del Señor como pocas veces

antes lo había hecho. Verdades bíblicas me saltaban de las páginas de la Palabra de Dios. Mi fe se remontó mientras yo me humillé y clamé a Dios y me regocijé en su presencia.”

Estos resultaron ser los cuarenta días más importantes de mi vida. Mientras esperaba en el Señor, el Espíritu Santo me aseguró que los Estados Unidos y gran parte del mundo, antes del fin del año 2000, iban a experimentar un gran avivamiento espiritual. Esta visita divina del cielo desatará la cosecha espiritual más grande en la historia de la Iglesia. Pero antes de que Dios vuelva envuelto en poder de avivamiento, el Espíritu Santo llamará a millones del pueblo de Dios a que se arrepientan, ayunen, y oren en el espíritu de 2 Crónicas 7:14 – ‘Si mi pueblo, sobre el cual se invoca mi nombre, se humilla y ora, y busca mi rostro, y se aparta de sus malos caminos, yo lo escucharé desde los cielos, perdonaré sus pecados y sanaré su tierra.’

“El alcance de este avivamiento depende de cuántos creyentes en Estados Unidos y el resto del mundo responden a este llamado. YO he pasado 50 años estudiando la Palabra de Dios y escuchando Su voz, y Su mensaje no podría ser más claro.”



Yo creo que el poder del ayuno en relación a la oración es la bomba atómica que Dios nos ha dado para destruir las fortalezas del mal e inaugurar un gran avivamiento y cosecha espiritual alrededor del mundo.”

**Bill Bright**

*(Fuente: [www.cru.org](http://www.cru.org))*

*(Foto cortesía de Guy Gerrard / Worldwide Challenge)*

# DÍA 8

## **Reemplazando vs. Absteniendo**

El ayuno se trata más de reemplazar que abstener – reemplazar actividades diarias y normales con un enfoque de orar, confesar, alimentarse de la Palabra y adorar al Señor.

Lectura bíblica  
Nehemías 9

Pasajes clave

Nehemías 9:1-3 – “El día veinticuatro del mismo mes, los israelitas se reunieron para ayunar; se vistieron con ropas ásperas y se echaron tierra sobre la cabeza, y separándose de aquellos que descendían de extranjeros, se pusieron de pie y reconocieron sus propios pecados y los de sus antepasados. Mientras permanecían en su lugar, durante tres horas se leyó públicamente el libro de la ley del Señor su Dios, y durante otras tres horas confesaron sus pecados y adoraron al Señor.”

Pensamiento de ayuno

“Nosotros acostumbramos pensar que ayunar significa no comer. Pero podemos ayunar de cualquier cosa. Si amamos la música y optamos por no asistir a un concierto para poder pasar tiempo con Dios, esto también es ayunar. Es útil pensar en el concepto paralelo de la amistad humana. Cuando los amigos necesitan estar juntos, ellos cancelan todas sus otras actividades para hacerlo posible. Ayunar no tiene nada de mágico. Es simplemente una manera de decirle a Dios que tu prioridad en ese momento es estar a solas con Él, encargándote de lo que sea necesario, y que has cancelado tu cena, fiesta, concierto o cualquier otra cosa que hayas planificado para poder cumplir esa prioridad.”

*J. I. Packer*

Oración

Padre que estás en el cielo, mientras ayuno hoy, deseo buscar tu rostro por medio de la oración sincera y la confesión honesta, alimentándome de grandes porciones de tu palabra y ofreciéndote alabanzas responsivas. En el nombre de Jesús, amén.



Agenda de oración y ayuno

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# DÍA 9

## **Sed**

Que tu sed te lleve a Dios para que Él pueda satisfacer tus deseos y suplir las necesidades de tu alma.

Lectura bíblica  
Salmos 63

Pasajes clave

Salmos 63:1 — “¡Dios mío, tú eres mi Dios! Con ansias te busco, pues tengo sed de ti; mi ser entero te desea, cual tierra árida, sedienta, sin agua.”

Pensamiento de ayuno

“La oración necesita ayuno para crecer plenamente. La oración es la mano con la cual agarramos lo invisible. El ayuno es la otra mano, con la cual nosotros soltamos lo visible... Orar es estirar la mano hacia lo que no vemos; ayunar es dejar todo lo que se puede ver y es temporario. Ayunar nos ayuda a expresar, profundizar y confirmar la resolución que ya estamos listos para sacrificar cualquier cosa, incluso nosotros mismos, para obtener lo que buscamos para el reino de Dios.”

*Andrew Murray*



# DÍA 10

## **Antojos**

El ayuno puede revelar lo que nuestros corazones realmente anhelan. Puede revelarnos lo que nuestra alma precisa y cómo podemos satisfacer esos deseos tan profundos.

Lectura bíblica  
Mateo 4

Pasajes clave

Mateo 4:2-4 — “Estuvo cuarenta días y cuarenta noches sin comer, y después sintió hambre. El diablo se acercó entonces a Jesús para ponerlo a prueba, y le dijo: ‘Si de veras eres Hijo de Dios, ordena que estas piedras se conviertan en panes.’ Pero Jesús le contestó: ‘La Escritura dice no sólo de pan vivirá el hombre, sino también de toda palabra que salga de los labios de Dios.’”

Pensamiento de ayuno

“El ayuno puede ser una expresión de hallar tu más grande placer y dicha en la vida de Dios. Así ocurre cuando disciplinarte a ti mismo para ayunar significa que amas más a Dios que la comida, que buscarlo a Él es más importante para ti que comer. Esto honra a Dios y es una manera de adorarlo como Dios.”

*Donald Whitney*



# DÍA 11

## Alegría

Durante el ayuno, es bueno cubrir nuestro sufrimiento e incomodidad con alegría.

Lectura bíblica

Mateo 6

Pasajes clave

Mateo 6:16-18 — “Cuando ustedes ayunen, no se muestren afligidos, como los hipócritas, porque ellos demudan su rostro para mostrar a la gente que están ayunando; de cierto les digo que ya se han ganado su recompensa. Pero tú, cuando ayunes, perfúmate la cabeza y lávate la cara, para no mostrar a los demás que estás ayunando, sino a tu Padre que está en secreto, y tu Padre que ve en lo secreto te recompensará en público.”

Pensamiento de ayuno

“Aprendamos de las instrucciones de nuestro Señor sobre el ayuno la gran importancia de la alegría en nuestra religión. Esas palabras ‘perfúmate la cabeza y lávate la cara’ están repletas de un significado profundo. Ellas deberían enseñarnos a demostrarle a la gente que la cristiandad nos hace alegres. Nunca olvidemos que no hay religión en andar con aspecto melancólico y triste. ¿Estamos insatisfechos con la recompensa de Cristo y el servicio de Cristo? ¡Claro que no! Entonces no demos esa impresión.”

*J. C. Ryle*

Oración

Padre que estás en el cielo, permíteme terminar este ayuno con gozo y alegría a medida que me alimento de tu belleza, verdad y bondad. Que cada rugido de mi estómago, cada queja interna y dolor de cabeza sean convertidos en momentos de dependencia a ti y deleite en cada bendición espiritual que tengo en Cristo. En el nombre precioso de Jesús, amén.

////////////////////////////////////

Agenda de oración y ayuno

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# DÍA 12

## **Satisfacción**

Ayunar es recompensado porque es un llamado del corazón de aquellos que encuentran su última satisfacción en Dios y solo Dios.

Lectura bíblica  
Salmos 73

Pasajes clave

Salmos 73:25-26 — “¿A quién tengo en los cielos? ¡Sólo a ti! ¡Sin ti, no quiero nada aquí en la tierra! Aunque mi cuerpo y mi corazón desfallecen, tú, Dios mío, eres la roca de mi corazón, ¡eres la herencia que para siempre me ha tocado!”

Pensamiento de ayuno

“Cuando Dios ve la confesión de necesidad y esta expresión de confianza, Él actúa, porque la gloria de Su gracia que todo satisface está en juego. La respuesta final es que Dios recompensa el ayuno porque ayunar expresa el llamado del corazón que proclama que nada en la tierra puede satisfacer nuestras almas salvo Dios. Dios debe recompensar este llamado porque Dios se glorifica más en nosotros cuando nosotros estamos más satisfechos en Él.”

*John Piper*

Oración

Padre, ¿quién tengo en el cielo salvo Tú? Y aparte de ti, yo no deseo nada en la tierra. Mi corazón y mi carne podrá fallar. Pero Tú eres la fortaleza de mi corazón y mi porción para siempre. Yo declaro esto en el nombre precioso de Jesús, amén.

////////////////////////////////////

Agenda de oración y ayuno

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# DÍA 13

## **Sacrificio**

¿Estás cansado de ayunar? Ayunar es un acto de sacrificio que realinea nuestro afecto, de lo temporal hacia lo eterno. Convierte cada momento de antojo en una oración de intensa dependencia.

Lectura bíblica  
Salmos 109

Pasajes clave  
Salmos 109:24 — “Las rodillas se me doblan por causa del ayuno, estoy tan débil que mi cuerpo desfallece.”

Pensamiento de ayuno  
“Si la religión a veces nos requiere que ayunemos y neguemos nuestros apetitos naturales, es para disminuir esa contienda y guerra que está en nuestra naturaleza; es para hacer de nuestros cuerpos mejores instrumentos de pureza, y más obedientes a la gracia divina; es para secar los arroyos de nuestras pasiones que luchan contra el alma, para menguar la llama de nuestra sangre, y hacer que la mente sea más capaz de meditar divinamente. Así que, aunque estas abstinencias le causan dolores al cuerpo, también disminuyen el poder de los apetitos y las pasiones carnales, y también incrementan nuestro gusto por gozos espirituales. Estas severidades de la religión, cuando son practicadas con discreción, le suman mucho al placer de nuestras vidas.”

*William Law*



# DÍA 14

## **Ayuno auténtico**

El ayuno debe estar acompañado por buena voluntad y buenas obras hacia otros para que pueda agradar a Dios y ser efectivo.

Lectura bíblica  
Isaías 58

Pasajes clave

Isaías 58:3-4— “¿Qué sentido tiene que ayunemos, si no nos haces caso? ¿Para qué afligir nuestro cuerpo, si tú no te das por enterado?” Pero resulta que cuando ayunan sólo buscan su propia satisfacción, ¡y mientras tanto oprimen a todos sus trabajadores. Sólo ayunan para estar peleando y discutiendo, y para dar de puñetazos impunemente. Si quieren que su voz sea escuchada en lo alto, no ayunen como hoy día lo hacen. ”

Pensamiento de ayuno

“¿Por qué es este ayuno inaceptable para Dios? ¿Qué tiene de malo? Lo que tiene de malo es que dejó el pecado intacto en sus vidas. El único ayuno auténtico es el ayuno que incluye un ataque espiritual contra nuestro propio pecado. Más allá de cualquier otra razón por la cual ayunemos, debemos ayunar por nuestra propia santidad. No podemos ayunar por cualquier cosa de manera auténtica mientras sigamos viviendo con pecados reconocidos.”

*John Piper*

Oración

Padre que estás en los cielos, dame la fe para acercarme a la luz de la santidad de Dios y para enfrentar las tinieblas de mi propia alma.

Provéeme valentía a lo largo de este ayuno para examinar mis actitudes y comportamientos hacia mis prójimos y para corregir cualquier mal por el cual yo soy responsable. Padre, yo deseo que mi ayuno sea aceptable para ti. En el nombre de Jesús, amén.



Agenda de oración y ayuno

A series of 17 horizontal lines provided for writing the prayer and fasting agenda.

# Testimonio

**David Brainerd**, un joven misionero en sus años veinte, entendió la necesidad de ayudar para avanzar el evangelio y ensanchar su alma. Aquí hay un breve testimonio de su diario personal:

“Sintiendo hasta cierto punto la dulzura de la comunión con Dios, la fuerza de su amor y como cautiva mi alma y hace que todos mis deseos y afectos estén centrados en Dios, yo he apartado este día para ayuno y oración a Dios, para que Él me bendiga para predicar el evangelio. Esta tarde yo tuve vida y poder en la oración. Dios me permitió luchar arduamente en intercesión por mis amigos. El Señor me visitó maravillosamente por medio de la oración. Yo no sentí ataduras, porque los tesoros de la gracia de Dios me fueron abiertos. Yo batallé por amigos ausentes y por los grupos de almas pobres. Yo pasé tanta agonía desde el amanecer hasta el anochecer que quedé mojado con sudor. Oh, mi querido Salvador sudó sangre por estas pobres almas! Yo anhelaba más compasión por ellos. Estaba bajo un sentimiento de amor divino y me fui a acostar con un estado de mente particular, con mi corazón fijado en Dios.”

*Fuente: Journey With David Brainerd, por Richard A. Hasler*

---



“El Señor me visitó maravillosamente por medio de la oración. Yo no sentí ataduras, porque los tesoros de la gracia de Dios me fueron abiertos.”

**David Brainerd**  
**Missionary**

# DÍA 15

## **El ayuno y la libertad de Dios**

El ayuno es una forma de experimentar avances espirituales para algún problema físico o emocional, así como también hallar libertad de los pecados que afectan nuestra relación con Dios. Hoy, enfoca tus oraciones en esos dolores, hábitos y cuestiones pendientes en las cuales tu necesitas sanidad espiritual para sobrepasarlas.

Lectura bíblica  
Isaías 58

Pasajes clave

Isaías 58:6 — “Más bien, el ayuno que yo quiero es que se desaten las ataduras de la impiedad, que se suelten las cargas de la opresión, que se ponga en libertad a los oprimidos, ¡y que se rompa todo yugo!”

Pensamiento de ayuno

“El ayuno de Elías no es un método correctivo que uno usa para liberarse de hábitos menores. Es algo que se utiliza en los casos graves de respuestas emocionales y mentales. Suele funcionar porque es una disciplina que genera autodisciplina y autoestima. Pero aún más importante que esta estima psicológica, el ayuno de Elías invita a Dios a tu problema. Entonces, en la fortaleza de Dios, se hace posible la victoria.”

*Elmer Towns*

## Oración

Padre que estás en el cielo, tu eres el gran doctor, tu eres el sanador de mi alma, tu eres el que me da victoria sobre mis heridas emocionales que son la causa de mis pensamientos destructivos y hábitos debilitantes. Durante mi ayuno, saca a la luz esos pecados que dañan mi relación contigo y mi efectividad con tu misión. Que yo pueda experimentar un nuevo nivel de libertad y victoria a medida que apoyo en ti durante este ayuno. En el nombre de Jesús, amén.



## Agenda de oración y ayuno

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# DÍA 16

## **El ayuno y el sentimiento refrescante Dios**

Nuestro ayuno podrá ser recompensado con la experiencia de no solo un sentimiento refrescante en lo espiritual, sino también en lo físico.

Lectura bíblica  
Isaías 58

Pasajes clave

Isaías 58:6, 8, 11 — “Más bien, el ayuno que yo quiero... y muy pronto tus heridas sanarán... infundiré nuevas fuerzas a tus huesos”

Pensamiento de ayuno

“Sobre el ayuno diré esto: Es bueno ayunar a menudo para poder someter y controlar el cuerpo. Porque cuando el estómago está lleno, el corazón no sirve para predicar, para orar, para estudiar o para hacer cualquier otra cosa buena. Bajo tales circunstancias la Palabra de Dios no puede permanecer. Pero uno no debería ayunar con la intención de obtener algo bueno a través de una buena obra.”

*Martín Lutero*



# DÍA 17

## **El ayuno y la luz de Dios**

Si es abordado de la manera correcta, el ayuno puede traer luz a nuestras tinieblas y claridad a nuestra confusión.

Lectura bíblica

Isaías 58 & Salmos 112

Pasajes clave

Isaías 58:8, 10 — “Entonces tu luz brillará como el alba... entonces tu luz brillará entre las tinieblas, y la oscuridad que te rodea será como el mediodía. ”

Pensamiento de ayuno

“Al alinear nuestros corazones con Dios a través del ayuno, nosotros somos consumidos por su naturaleza resplandeciente. Es como el sol que sale a la luz por medio de la oscuridad de la madrugada. Este avance se lleva a cabo a medida que Él convierte la tristeza y confusión de nuestras tinieblas en su luz de amor, gozo y paz.”

*Gary Rohrmayer*



# DÍA 18

## **El ayuno y la victoria de Dios**

El ayuno es un arma usada para responder a los presentes y futuros ataques del enemigo.

Lectura bíblica  
Ester 4

Pasajes clave

Isaías 58:6, 8 — “Más bien, el ayuno que yo quiero... la justicia será tu vanguardia, y la gloria del Señor será tu retaguardia.”

Isaías 4:15 — “Ve y reúne a todos los judíos que se hallan en Susa, y ayunen por mí noche y día; no coman ni beban nada durante tres días, que mis doncellas y yo ayunaremos también. Después de eso me presentaré ante el rey, aun cuando eso vaya contra la ley. Y si tengo que morir, ¡pues moriré!”

Pensamiento de ayuno

“Cuando el diablo, el enemigo y el tirano ve a un hombre portando este arma [el ayuno], él inmediatamente siente temor y recuerda esa derrota que sufrió en el desierto a las manos del Salvador; de repente su fuerza es quebrantada y la simple vista de este arma, otorgada a nosotros por nuestro Comandante en Jefe, lo quemará.”

*Isaac de Siria*

Oración

Padre que estás en el cielo, Señor Todopoderoso, por medio de mi ayuno hoy yo busco estar mejor preparado para las batallas espirituales en las que estoy involucrado. Hoy decido estar firme en ti. Escojo vivir mi vida según la verdad de Dios y no las mentiras del enemigo. Escojo vivir en justicia y no egoísmo. Escojo vivir por fe y no por vista, derrotando cada ataque del enemigo. Escojo vivir por el poder de la Palabra de Dios. En el nombre fuerte de Jesús, amén.



Agenda de oración y ayuno

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# DÍA 19

## **El ayuno y la presencia de Dios**

¿Estás siendo sorprendido en tu experiencia de ayuno? A Dios le encanta sorprender a sus hijos al satisfacerlos misteriosamente con su presencia.

Lectura bíblica  
Isaías 58 & Salmos 1

### Pasajes clave

Isaías 58:6, 11 — “Más bien, el ayuno que yo quiero... en tiempos de sequía satisfaré tu sed; infundiré nuevas fuerzas a tus huesos, y serás como un huerto bien regado, como un manantial cuyas aguas nunca faltarán.”

### Pensamiento de ayuno

“Las recompensas del ayuno no suelen ser instantáneas, sino que son experimentadas con el pasar del tiempo. Llegan de sorpresa, como en la mitad de un servicio de adoración cuando mi alma es tocada y misteriosamente satisfecha. O cuando estoy leyendo la Palabra y mi ser interior es elevado más allá de este mundo con una perspectiva nueva. O cuando estoy orando y mi corazón experimenta una paz que es inexplicable. He descubierto que las recompensas al final conducen a una experiencia más íntima y sustanciosa con el Dios que me creó, me salva y me llena.”

*Gary Rohrmayer*

### Oración

Padre que estás en el cielo, durante mi ayuno hoy, déjame experimentar la naturaleza dulce y sustanciosa de tu presencia, y experimentar el poder refrescante de tu fuerza duradera. Padre, para tu honra y gloria, yo quiero ser como un huerto bien regado, como un manantial que jamás se secará. En el nombre de Jesús, amén.



### Agenda de oración y ayuno

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# DÍA 20

## **El ayuno y la mano guiadora de Dios**

El ayuno tiene sus recompensas espirituales. Una de las recompensas del ayuno es experimentar la mano guiadora de Dios en nuestras vidas.

Lectura bíblica

Isaías 58; Salmos 23

Pasajes clave

Isaías 58:6, 11 — “Más bien, el ayuno que yo quiero... Entonces yo, el Señor, te guiaré siempre, y en tiempos de sequía satisfaré tu sed; infundiré nuevas fuerzas a tus huesos.”

Pensamiento de ayuno

“Cada vez que he ayunado, he descubierto que mi experiencia de adoración es más dulce. He visto que la iluminación del Espíritu de Dios es más brillante y mi hambre por la palabra de Dios es más grande. A través de mi ayuno Dios me ha guiado, me ha confortado, me ha desafiado y me ha corregido. No es que yo haya inclinado a Dios hacia mí por medio del ayuno, sino que yo, por medio del ayuno, he inclinado mi corazón hacia Él.”

*Gary Rohrmayer*



# DÍA 21

## **Un hábito santo**

Ayunar es una disciplina que debería ser un hábito santo.

Lectura bíblica  
Mateo 9

Pasajes clave

Mateo 9:14-15 — “Los discípulos de Juan se le acercaron entonces, y le preguntaron: ‘¿Por qué nosotros y los fariseos ayunamos muchas veces, y tus discípulos no?’ Jesús les respondió: ‘¿Acaso los invitados a una boda pueden estar de luto mientras el esposo está con ellos? ¡Claro que no! Pero vendrán días, cuando el esposo les será quitado. Entonces ayunarán.’”

Pensamiento de ayuno

“Para el seguidor serio de Jesús, el ayuno es un hábito consistente. En un mundo lleno de indulgencias, nosotros necesitamos dejar a un lado nuestras libertades en Cristo de forma habitual y consciente para el propósito de buscar el rostro de Dios, intimidad con el Hijo de Dios, y la plenitud del Espíritu Santo.”

*Gary Rohrmayer*



# RESPONDE

## **¿Te ha dado Dios un testimonio de ayuno y oración?**

Experimentando la dulzura de Su presencia. Disfrutando las maravillas de Su gracia. Descubriendo Su mano guiadora en una decisión importante. Hallando un nuevo sentimiento de liberación y sanidad de los dolores del pasado. Concretando una victoria sobre un área molesta de pecado en tu vida. Abrazando un avance espiritual en tu ministerio.

¿Cómo ha aparecido Dios en tu vida durante los últimos 21 días de ayuno? Si lo ha hecho, repasa tus entradas de agenda de los últimos 21 días o escribe sobre eso ahora. Luego compártelo con un amigo y reflexiona sobre eso con un corazón agradecido. Si Él no lo ha hecho, sigue ayunando hasta que lo haga. Sé determinado como Jacob, que luchó con Dios y no lo soltó hasta que Dios lo bendijo. Al hacer eso, Jacob experimentó el poder transformativo de Dios que marcó no solo su vida en ese momento, sino también sus descendientes hasta la eternidad.

El gran teólogo Ole Hallesby escribió: “El propósito de ayunar es soltar hasta cierto grado las ataduras que nos ligan al mundo de las cosas materiales y a nuestros alrededores, para que podamos concentrar todos nuestros poderes espirituales sobre las cosas eternas e invisibles.”

Que todos podamos experimentar la bendición de lo que Jesús le enseñó a sus discípulos: “Bienaventurados los que tienen hambre y sed de justicia, porque aquellos serán saciados.” (Mateo 5:6)



# DÍA EXTRA

## **El ayuno y el mundo sufridor**

Ayunar es convertir tus dolores de hambre en pedidos, oraciones y plegarias por los que están sufriendo a tu alrededor. Hoy, enfoca tus oraciones en aquellos que están sufriendo cerca de ti y aquellos que sufren por todas partes del mundo.

Lectura bíblica

Isaías 58; Santiago 2:14-26

Pasajes clave

Isaías 58:6-7 – “Más bien, el ayuno que yo quiero... es que compartas tu pan con quien tiene hambre, que recibas en tu casa a los pobres vagabundos – que cubras al que veas desnudo, ¡y que no le des la espalda a tu hermano!”

Pensamiento de ayuno

“Ayunar es una disciplina difícil de practicar sin que ella consuma toda nuestra atención. Sin embargo, cuando la usamos como parte de una oración o servicio, no podemos permitir que haga eso. Cuando una persona escoge ayunar como una disciplina espiritual, él o ella deberá entonces practicarlo lo suficientemente bien y a menudo para hacerse experimentado en ella, porque solo la persona que está bien habituada al ayuno sistemático como disciplina puede usarlo efectivamente como parte de un servicio directo a Dios, en tiempos especiales de oración u otro servicio.”

*Dallas Willard*

## Oración

Padre que estás en el cielo, hoy dirijo mis oraciones hacia todo el sufrimiento en nuestro mundo. Haz que el alimento, ropa, refugio y medicinas puedan llegar a aquellos con necesidades críticas. Envía ayuda médica a aquellos que la necesitan. Entrégale a quienes están sirviendo a los pobres y necesitados la fuerza, sabiduría, compasión y entendimiento espiritual para cuidar de ellos. En el nombre misericordioso de Jesús, amén.



## Agenda de oración y ayuno

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Pensamientos

## sobre el ayuno y oración

“El ayuno cristiano nos mueve de la pobreza quebrantada y contrita de espíritu a la dulce satisfacción en la misericordia gratis de Cristo, y hacia deseos cada vez más grandes y el disfrutar de la gracia inagotable de Dios.”

*John Piper*

“Ayunar es un acto de humildad que resalta nuestras debilidades y revela la dependencia en cosas en vez de Dios.”

*Gary Rohrmayer*

“Ayunar pone a prueba dónde está el corazón. Y cuando revela que el corazón está con Dios y no con el mundo, le propina un fuerte golpe contra Satanás.”

*John Piper*

“Ayunar tiene más que ver con anhelar el poder y la presencia de Jesús que con restringir nuestros apetitos.”

*Gary Rohrmayer*

“Ayunar confirma nuestra dependencia total en Dios al encontrar en Él una fuente de sustento más allá del alimento.”

*Dallas Willard*

“Ayunar nos ayuda a expresar, profundizar y confirmar la resolución que nosotros estamos listos para sacrificar cualquier cosa, hasta nosotros mismos, para obtener el Reino de Dios.”

*Andrew Murray*

“Ayunar tiene más que ver con reemplazar que con abstener – reemplazando actividades diarias con tiempos enfocados de oración y alimentarse de la Palabra de Dios.”

*Gary Rohrmayer*

“Ayunar está calculado para generar una nota de urgencia e insistencia en nuestras oraciones, y para darle fuerza a nuestras plegarias ante el tribunal del cielo. El hombre que ora con ayuno está avisándole al cielo que él está siendo realmente sincero.”

*Arthur Wallis*

“Ayunar no implica cambiar a Dios. No es un ejercicio místico para obtener el apruebo de Dios. Ayunar no implica cambiar el mundo, sino permitir que Dios dirija mi corazón hacia Sus propósitos.”

*Alex Gee*

“Ayunar no es una herramienta para obtener disciplina o desarrollar piedad. En su lugar, ayunar es el acto bulímico de deshacernos de nuestra saciedad para sintonizar nuestros sentidos a los misterios que están revolviéndose a nuestro alrededor y en nuestro interior.”

*Dan B. Allender*

“En el momento en el cual un Cristiano reconoce que él ha fallado en su servicio... que todo su gozo en Dios ha desaparecido y que su capacidad para la oración también, ya es hora para que él lance un ataque contra la carne, y se prepare para servir mejor por medio del ayuno y oración.”

*Dietrich Bonhoeffer*

“Ayunar limpia el alma, eleva la mente, somete la carne al espíritu, humilla al corazón, dispersa las nubes de la lascivia, sofoca el fuego de la lujuria y enciende la luz de la auténtica pureza.”

*San Agustín*

“La fe requiere una vida de oración en la cual puede crecer y mantenerse fuerte... la oración requiere ayuno para su desarrollo perfecto y total.”

*Andrew Murray*

“He descubierto que ayunar con un corazón y motivos puros trae avivamiento personal y le suma poder a nuestras oraciones.”

*Bill Bright*

“Las recompensas del ayuno por último me conducen hacia una experiencia más íntima y satisfactoria con el Dios que me creó.”

*Gary Rohrmayer*

“Más que cualquier otra disciplina, ayunar revela las cosas que nos controlan.”

*Richard Foster*

“Un ayuno no es una huelga de hambre. Ayunar nos somete a los mandamientos de Dios. Una huelga de hambre hace que Dios se someta a nuestras demandas.”

*Ed Cole*

“No hay nada mágico en el ayuno. Es simplemente una forma de decirle a Dios que tu prioridad en ese momento es estar a solas con Él.”

*J. I. Packer*

“Cada vez que he ayunado, he descubierto que mi experiencia de adoración es más dulce. He visto que la iluminación del Espíritu de Dios es más brillante y mi hambre por la palabra de Dios es más grande.”

*Gary Rohrmayer*

“Ayunar es un acto de humildad. Ayunar nos da la oportunidad para profundizar nuestra humildad a medida que reconocemos nuestros pecados, nos arrepentimos, recibimos el perdón de Dios y experimentamos Su limpieza de alma y espíritu. Ayunar también demuestra nuestro amor por Dios y nuestra confianza total en Su fidelidad.”

*Bill Bright*

“El ayuno posee gran poder. Si se practica con la intención correcta, convierte a uno en amigo de Dios. Los demonios son conscientes de esto.”

*Tertuliano*

“Yo deseé que todos los que pudieran se unieran en ayuno y oración, para que Dios restaurara el espíritu de amor y de una mente sana.”

*John Wesley*

“La biblia no enseña que ayunar es un tipo de huelga de hambre espiritual que obliga a Dios a hacer lo que nosotros queramos. Si pedimos algo que no es voluntad de Dios, ayunar no hará que Él lo vuelva a considerar. Ayunar no cambia la mente de Dios sino que cambia nuestras oraciones.”

*Donald Whitney*

“Ayunar convierte cada momento de antojo en una oración de intensa dependencia.”

*Gary Rohrmayer*

“El ayuno, si lo concebimos de forma auténtica, no debe limitarse a la cuestión de comida y bebida; el ayuno debería incluir abstenerse de cualquier cosa legítima por causa de algún propósito espiritual y especial. Hay muchas funciones corporales que son buenas y normales y completamente legítimas, pero que por razones peculiares especiales deben ser controladas en ciertas circunstancias. Eso es ayunar.”

*Martin Lloyd-Jones*

“Ayunar de cualquier alimento, actividad, acción u ocupación —por cualquier razón— prepara el escenario para que Dios aparezca. Ayunar no es una herramienta para sacar sabiduría de las manos de Dios o forzar conocimientos para una decisión.”

*Dan B. Allender*

“Ayunar significa abstenerse de cualquier cosa que estorba la oración.”

*Andrew Bonar*

“Así que, aunque estas abstinencias le causan dolores al cuerpo, también disminuyen el poder de los apetitos y las pasiones carnales, y también incrementan nuestro gusto por gozos espirituales. Estas severidades de la religión, cuando son practicadas con discreción, le suman mucho al placer de nuestras vidas.”

*William Law*



Converge es un movimiento de iglesias trabajando para ayudar a la gente a conocer y seguir a Jesús. Hacemos esto por medio de la creación y el fortalecimiento de iglesias por todo el mundo.

Por más de 165 años, hemos ayudado a iglesias como la suya a traer cambio de vida a las comunidades en EE.UU. Y alrededor del mundo, a través de la plantación de iglesias, multiplicación de discípulos, entrenamiento de liderazgo y misiones globales.

Nuestras raíces están en el evangelio y la palabra infalible de Dios, y la necesidad de que cada persona se rinda a Jesús para su salvación. Nuestra meta es darle a cada persona la oportunidad para oír el evangelio, decirle “sí” a Jesús, crecer en fe, estar preparado para servir y ser enviados. Estamos comprometidos para ver iglesias dinámicas en cada comunidad, estado y país dentro de nuestro alcance. Queremos que cada persona pueda experimentar una relación personal con Jesús que cambie sus vidas. Nuestras iglesias se unen alrededor de algo más grande que una misión inspiradora. Lo que nos une es la obra realizada en la cruz por Cristo. Por causa de la cruz, tenemos perdón por nuestro pasado, poder para nuestro presente y esperanza para nuestro futuro. Como consecuencia, nosotros nos convergimos alrededor de la cruz para tomar lo que Cristo ha hecho por nosotros y compartirlo con los demás.

A lo largo de nuestra historia hemos visto a generaciones de iglesias, líderes y misioneros unirse a través del poder de Dios para lograr lo imposible. Su mandamiento de ir y hacer discípulos suena hoy en nuestros corazones e iglesias. Es evidente en los ministerios de nuestras congregaciones y campos misioneros.

A medida que continuamos avanzando, le estamos pidiendo a Dios que:

**Abra la puerta delantera** para poder ver la creación de más iglesias, la multiplicación de discípulos y el envío de misioneros.

**Cierre la puerta trasera** para desarrollar iglesias y líderes más saludables y crecientes.

**Derrumbe las paredes** para ampliar nuestra diversidad cultural y tratar con las barreras raciales para avanzar el evangelio.

**Edificar la casa** para aumentar la colaboración y los recursos necesarios para comenzar y fortalecer más iglesias.

Creemos que este énfasis resultará en más seguidores de Jesús—que estarán enfocados en la misión de Jesús.

Para más información sobre Converge, visite [converge.org](http://converge.org).



### **Acerca del autor: Gary Rohrmayer**

Gary Rohrmayer nació en Waukesha, Wisconsin. Criado en una familia de emprendedores y tras una conversión dramática, él enfocó su energía de emprendedor en la creación de nuevas iglesias en el Medio Oeste de los Estados Unidos. Como pastor, autor, orador, entrenador y líder, él tiene un enfoque único para movilizar y aconsejar a líderes en la misión de Jesús. Él se especializa en equipar a líderes en las áreas de formación espiritual, plantación de iglesias y la salud de las iglesias. Gary ha sido toda una fuerza en la plantación de iglesias desde 1987. Durante este tiempo, él ha estado involucrado en la creación de más de 151 nuevas iglesias y ha entrenado a miles de plantadores de iglesias a lo largo del país. Él actualmente sirve como presidente y ministro ejecutivo de Converge MidAmerica, a cargo de sus negocios e intereses de ministerio que apoyan la plantación regional de iglesias y el cuidado constante de sus iglesias afiliadas. La visión de Gary es que “ningún líder esté solo en su viaje de ministerio”.



Al ayunar nosotros no inclinamos a Dios hacia nosotros, sino que a través del ayuno, nosotros inclinamos nuestros corazones hacia Él.”

**Gary Rohrmayer**

## **¿Qué clase de avance estás buscando?**

Por todas partes del mundo, el pueblo de Dios ha estado buscando avances espirituales a través del ayuno y oración desde el nacimiento de la iglesia. ¿Cuál es la gran situación que tienes delante de ti? ¿Algún ser amado que está lejos de Cristo? ¿Alguna decisión crítica en la vida de tu familia? ¿Una relación que está cayéndose a pedazos? ¿Cuáles son los grandes desafíos que están enfrentando a tu iglesia o ministerio? ¿Un compromiso evangelístico? ¿Una crisis financiera? ¿Una transición de liderazgo? ¿Una expansión misionera?

En los 21 Días de Ayuno & Oración, Gary Rohrmayer te introducirá a la rica disciplina espiritual del ayuno por medio de las sagradas escrituras y los grandes pensadores cristianos de la historia.

¿Cuándo fue la última vez que comenzaste en un periodo largo de ayuno y oración en búsqueda de algún avance espiritual, relacional o misionero? A lo largo de la historia del pueblo de Dios, los grandes líderes han buscado a Dios para hallar un encuentro nuevo o una intervención divina.

Nuestra oración para ti durante los próximos 21 días es que tú experimentes un deseo más profundo por la belleza del Señor y la maravilla de su dirección en tu vida, y que tú conozcas la plenitud del Espíritu Santo y el favor del Dios de los cielos.