



UNA **GUÍA PERSONAL** PARA

# Oración & Ayuno

Park Cities  
BAPTIST CHURCH

**En la Biblia, la oración y el ayuno a menudo se mencionan juntos. A lo largo de la historia, el pueblo de Dios ha hecho del ayuno parte de su adoración. El ayuno es la manera en que Dios nos ayuda a apartar nuestra atención de lo físico y ponerla en lo espiritual.**

### ✦ **¿QUÉ ES EL AYUNO?**

El ayuno es algo muy ajeno para muchos de nosotros en el mundo occidental, por lo que puede parecer una práctica extraña y antigua. Ayunar, en su sentido básico, significa “no comer”. Sin embargo, el ayuno bíblico tiene un significado más amplio y un propósito espiritual: es un acto de la voluntad mediante el cual el creyente ejerce dominio espiritual sobre la carne, con el fin de experimentar una relación más profunda y poderosa con Dios a través de la oración.

### ✦ **¿ES RELEVANTE EL AYUNO HOY EN DÍA?**

En Mateo 6:16, Jesús dijo: “Cuando ayunen...”. Él da por hecho que el ayuno es una parte normal de la vida cristiana. No dice: “Deben ayunar” ni “Si ayunan”, sino simplemente “Cuando ayunen”. En Mateo 9:15, Jesús afirma: “Vendrán días cuando el esposo les será quitado, y entonces ayunarán”. Esta es quizá la declaración más importante sobre el ayuno para nuestros tiempos. La interpretación más natural de esos días en los que los discípulos ayunarían corresponde a la era actual de la Iglesia. De hecho, así lo entendieron ellos, pues solo después de la ascensión de Jesús al Padre leemos que ayunaban (Hechos 13:2). A esta era de la Iglesia se refería nuestro Señor cuando dijo: “Entonces ayunarán”. ¡Ese tiempo es AHORA!

## ◆ EVALÚA TU CONDICIÓN ESPIRITUAL

Esta es la cuestión más importante del ayuno. La preparación para un ayuno significativo comienza con el arrepentimiento y la confesión. Si hay pecado no confesado en tu vida, debes confesarlo.  
(Salmo 66:18; Isaías 59:2)

- Confiesa todo pecado que el Espíritu Santo traiga a tu atención.
- Busca el perdón de todos a quienes hayas ofendido y perdona a todos los que te hayan herido. (Marcos 11:25; Lucas 11:4; 17:3-4)
- Pide a Dios que te llene de Su Espíritu para que Él sea tu sustento. (Efesios 5:18; 1 Juan 5:14-15; Juan 4:32-34)
- Comienza tu tiempo de ayuno y oración con un corazón expectante. (Hebreos 11:6)
- Ten hambre y sed de justicia. (Mateo 5:6)
- No subestimes la oposición espiritual. (Gálatas 5:16-17)
- Recuerda que ayunar es también deleitarse, al “alimentarte” de Su presencia y de Su voluntad.

### PSALM 22:14

458

14 I am poured out like water,  
and all my bones are out of joint;  
my heart is like wax;  
it is melted within my breast;  
15 my strength is dried up like a potsherd,  
and my tongue sticks to my jaws;  
you lay me in the dust of death.  
16 For dogs encompass me;  
a company of evildoers encircles me;  
they have pierced my hands and feet—  
17 I can count all my bones—  
they stare and gloat over me;  
18 they divide my garments among them,  
and for my clothing they cast lots.  
19 But you, O Lord, do not be far off!  
O you my help, come quickly to my aid!  
20 Deliver my soul from the sword,  
my precious life from the power of the dog!  
21 Save me from the mouth of the lion!  
You have rescued<sup>2</sup> me from the horns of the wild oxen!  
22 I will tell of your name to my brothers;  
in the midst of the congregation I will praise you:  
You who fear the Lord, praise him!  
All you offspring of Jacob, glorify him,  
and stand in awe of him, all you offspring of Israel!  
For he has not despised or abhorred the affliction of the afflicted,  
and he has not hidden his face from him,  
but has heard, when he cried to him.

before him shall bow all who go down to the dust,  
even the one who could not keep himself alive.  
30 Posterity shall serve him:  
it shall be told of the Lord to the coming generation;  
31 they shall come and proclaim his righteousness to a people yet unborn,  
that he has done it.

#### The Lord Is My Shepherd

A Psalm of David.

23 The Lord is my shepherd; I shall not want.  
2 He makes me lie down in green pastures.  
3 He leads me beside still waters.<sup>4</sup>  
He restores my soul.  
He leads me in paths of righteousness<sup>5</sup> for his name's sake.  
4 Even though I walk through the valley of the shadow of death,<sup>6</sup>  
I will fear no evil,  
for you are with me;  
your rod and your staff,  
they comfort me.  
5 You prepare a table before me in the presence of my enemies;  
you anoint my head with oil;  
my cup overflows.  
6 Surely<sup>7</sup> goodness and mercy<sup>8</sup> shall follow me  
all the days of my life,  
and I shall dwell<sup>9</sup> in the house of the

459

### PSALM 26:7

He will receive blessing from the Lord and righteousness from the God of his salvation.  
Such is the generation of those who seek him,  
who seek the face of the God of Jacob!  
Selah  
Lift up your heads, O gates!  
And be lifted up, O ancient doors,  
that the King of glory may come in.  
Who is this King of glory?  
The Lord, strong and mighty,  
the Lord, mighty in battle!  
Lift up your heads, O gates!  
And lift them up, O ancient doors,  
that the King of glory may come in.  
Who is this King of glory?  
The Lord of hosts,  
he is the King of glory!  
Selah  
Teach Me Your Paths  
O Lord,  
To you, O Lord, I lift up my soul.  
O my God, in you I trust,  
let me not be put to shame;  
let not my enemies exult over me.  
Indeed, none who wait for you shall be put to shame;  
they shall be ashamed who are wantonly treacherous.  
Make me to know your ways, O Lord;  
teach me your paths.  
Lead me in your truth and teach me,  
for you are the God of my salvation;  
for you I wait all the day long.

11 For your name's sake, O Lord,  
pardon my guilt, for it is great.  
12 Who is the man who fears the Lord?  
Him will he instruct in the way that he should choose.  
13 His soul shall abide in well-being,  
and his offspring shall inherit the land.  
14 The friendship<sup>1</sup> of the Lord is for those who fear him,  
and he makes known to them his covenant.  
15 My eyes are ever toward the Lord,  
for he will pluck my feet out of the net.  
16 Turn to me and be gracious to me,  
for I am lonely and afflicted.  
17 The troubles of my heart are enlarged,  
bring me out of my distresses.  
18 Consider my affliction and my trouble,  
and forgive all my sins.  
19 Consider how many are my foes,  
and with what violent hatred they hate me.  
20 Oh, guard my soul, and deliver me!  
Let me not be put to shame, for I take refuge in you.  
21 May integrity and uprightness preserve me,  
for I wait for you.  
22 Redeem Israel, O God,  
out of all his troubles.  
I Will Bless the Lord

## FORMAS DE AYUNAR

**Hay muchas maneras de ayunar. El propósito del ayuno es renunciar a algo para enfocarnos más en Dios a través de la oración. Existen varios tipos de ayuno que son apropiados:**

### ◆ **AYUNO DE MEDIOS**

Pasa menos tiempo en tu teléfono. Designa horas, días o incluso semanas sin redes sociales. No comiences tu día en el celular. Controla el tiempo que pasas en el teléfono, frente a pantallas, jugando videojuegos o viendo películas.

### ◆ **AYUNO PARCIAL**

Abstente de ciertos tipos de alimentos como refrescos, café, dulces y postres, y consume solo frutas o verduras. Un ayuno parcial también puede incluir una dieta líquida, durante la cual la persona toma únicamente jugos de fruta y agua. También puede significar beber solo agua. Asegúrate de estar en un buen estado de salud física para este tipo de ayuno.

### ◆ **AYUNO ABSOLUTO**

En un ayuno absoluto, la persona no consume alimentos ni agua. Asegúrate de estar en un buen estado de salud física para este tipo de ayuno.

### ◆ **OTROS AYUNOS**

Cualquier actividad que te quite tiempo y te impida enfocarte en Dios en oración puede ser sacrificada para Él. Dedicar ese tiempo a la oración, en lugar de a esas actividades.

¿CUÁL DEBERÍA SER TU HORARIO DE AYUNO?

**Durante tu tiempo de ayuno, puedes seguir un horario diario. Una rutina podría verse así:**

✦ **MAÑANA**

Comienza el día con oración y ayuno. No mires tu teléfono ni te pierdas en las noticias, redes sociales o correos electrónicos. Lee y medita en la Palabra de Dios, preferiblemente de rodillas. Invita al Espíritu de Dios a llenarte con Su presencia. Exprésale que lo único que deseas en la vida es agradarle. Ora por visión para tu vida, tu iglesia, tu país y más allá.

✦ **MEDIODÍA**

Vuelve a la oración y a la Palabra de Dios. Da una breve caminata de oración. Dedica tiempo a la intercesión por nuestra iglesia, nuestro país y nuestro mundo. Ora por el personal de la iglesia. Ora por las personas que conoces que aún no han conocido a Cristo.

✦ **NOCHE**

Busca un lugar tranquilo a solas con el Señor. Si otros están ayunando, únete a ellos en oración. Si estás casado(a), ora con tu cónyuge para que se haga la voluntad de Dios en tu matrimonio y en tu familia. Ora para que Dios sea tu único deseo.



## Encuentra gozo y valor al orar y ayunar.

Recuerda enfocarte completamente en Dios y aprovechar este tiempo para disfrutar de Su presencia. Exteriormente puedes estar haciendo las mismas cosas que normalmente haces, pero interiormente estás gozando y alabando a Dios porque Él es tu sustento. Te sorprenderá cómo el ayuno dirige tu atención hacia Él. Al dar este paso de fe y probarlo, aprenderás a crecer en la oración y el ayuno. Rinde tu voluntad a Él.

