

# 21 Días de Oración + Ayuno <sup>20</sup>/<sub>23</sub>

*RECURSOS PARA AYUDAR A SUPLEMENTAR  
SU TIEMPO DE ORACION Y AYUNO*

## ***TEMAS PARA ORAR***

### **CORAZONES QUE RECIBAN A JESÚS**

No hay nada como ver personas que deciden seguir a Jesús y hacen una profesión pública por medio del bautismo. El primer paso es arrepentirse del pecado, confesar con la boca que Jesús es el Señor y creer en el corazón que Dios lo resucitó de los muertos.

- Ore para que más personas tomen este paso de fe
- Crea en que Dios contestará sus peticiones

### **FAMILIAS Y MATRIMONIOS**

El primer lugar donde Dios nos llama a ministrar es en medio de nuestras familias porque el hogar es donde comienza la enseñanza bíblica y el ejemplo de vivir como Jesucristo. Los matrimonios están siendo atacados porque son la imagen exacta aquí en la tierra del pacto relacional que nosotros tenemos con Jesús. Debemos de orar por unidad en los matrimonios y en las familias de nuestra comunidad.

- Ore por paz, unidad y la presencia de Dios en los hogares
- Diariamente ponga a Dios primero en todas las áreas de su familia
- Ore por la restauración y salud de todos los miembros de la familia

### **LA PRÓXIMA GENERACIÓN**

Ore por nuestros estudiantes y niños. Dios los quiere usar para tal tiempo como este, y es nuestra responsabilidad orar por ellos y prepararlos para que respondan al llamado de Dios sobre sus vidas.

- Ore que sean equipados y preparados para vivir vidas piadosas en medio de la cultura en que viven.
- Ore que Dios proteja sus mentes y sus corazones de las influencias del mundo y que corran a los brazos del Señor.

### **EXPANDIR NUESTRO ALCANCE**

Isaías 9:7 nos dice que el aumento de su Reino no tendrá fin. El Reino de Dios está creciendo y expandiendo a manera que Jesús edifica y construye Su iglesia. Tenemos el gran privilegio de ser parte de la gran tarea de alcanzar a toda gente con el mensaje transformador de Jesucristo.

- Ore por unidad en nuestra iglesia y que crezca la pasión por ayudar a que otros crean y sepan el mensaje de salvación
- Ore que Dios aumente la influencia suya en medio de su vecindario. Que compartamos a Jesucristo con ellos y que mostremos nuestro amor a los demás por medio del servicio comunitario.

## UN ESTILO DE VIDA

¿Cómo podemos hacer la oración parte de nuestro diario vivir? Podemos aprender de tres cosas que Jesús hizo:

*“Levantándose muy de mañana, cuando todavía estaba oscuro, salió, y se fue a un lugar solitario, y allí oraba.” Marcos 1:35*

- **UN TIEMPO INTENCIONAL**

Jesús se levantaba temprano en la mañana para pasar tiempo con Su Padre celestial. Para que la oración sea útil, debemos de separar tiempo intencional también. Haz una cita diaria con Dios y cúmplela.

- **UN LUGAR INTENCIONAL**

Jesús tenía un lugar de oración. Tu lugar de oración necesita tener un ambiente sin distracciones donde pueda tener la libertad de orar en voz alta si desea. Esto también puede incluir música de fondo que lo ayude a crear un ambiente de adoración

- **UN PLAN INTENCIONAL**

Entre en su tiempo de oración con un plan. Cuando Jesús le enseñó a sus discípulos a como orar, Él les dio un modelo a seguir en **Mateo 6:9-13**:

- (v.9) Alabe, glorifique, y dele gracias a Dios
- (v.10a) Pida que Dios se manifieste en su vida
- (v.10b) Pida que Dios sea su anhelo y el hacer su voluntad
- (v.11) Ore por la provisión de Dios y ponga en Sus manos todas sus necesidades, posesiones, actividades, trabajo, estudios, etc.
- (v.12) Confiese su necesidad de perdón, ore por las necesidades de otros
- (v.13a) Pida fortaleza para vencer los malos deseos y acérquese a Él
- (v.13b) Pida protección sobre el cuerpo, la mente y el corazón
- (v.13c) Termine con acción de gracias y glorificando a Dios

En las próximas páginas encontrará versículos que pueden complementar su tiempo de oración. Esperamos que al usted orar intencionalmente en su búsqueda de Dios, nuevos hábitos se formarán que transformarán su vida.

## **VERSÍCULOS SOBRE LA FE**

**Mateo 21:22 (NTV)** *Así que si ustedes, gente pecadora, saben dar buenos regalos a sus hijos, cuánto más su Padre celestial dará buenos regalos a quienes le pidan.*

**Santiago 1:2-6 (NTV)** *Si necesitan sabiduría, pídanse a nuestro generoso Dios, y él se la dará; no los reprenderá por pedirla. 6 Cuando se la pidan, asegúrense de que su fe sea solamente en Dios, y no duden, porque una persona que duda tiene la lealtad dividida y es tan inestable como una ola del mar que el viento arrastra y empuja de un lado a otro.*

**Mateo 19:26 (NTV)** *Jesús los miró y les dijo: Humanamente hablando es imposible, pero para Dios todo es posible.*

**Romanos 10:17 (NTV)** *Así que la fe viene por oír, es decir, por oír la Buena Noticia acerca de Cristo.*

**Hebreos 11:1 (NTV)** *La fe demuestra la realidad de lo que esperamos; es la evidencia de las cosas que no podemos ver.*

**Marcos 9:23 (TLA)** *Jesús le preguntó: —¿Puedes confiar en Dios? Para el que confía en él, todo es posible.*

**Hebreos 10:23 (NTV)** *Mantengámonos firmes sin titubear en la esperanza que afirmamos, porque se puede confiar en que Dios cumplirá su promesa.*

**2 Corintios 1:20 (NTV)** *Pues todas las promesas de Dios se cumplieron en Cristo con un resonante “¡sí!”, y por medio de Cristo, nuestro “amen” (que significa “sí”) se eleva a Dios para su gloria.*

**2 Corintios 5:7 (LBLA)** *Porque por fe andamos, no por vista.*

**Hebreos 11:6 (NTV)** *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.*

**Mateo 17:20 (NTV)** *Ustedes no tienen la fe suficiente —les dijo Jesús—. Les digo la verdad, si tuvieran fe, aunque fuera tan pequeña como una semilla de mostaza, podrían decirle a esta montaña: “Muévete de aquí hasta allá”, y la montaña se movería. Nada sería imposible.*

**Romanos 10:11 (TLA)** *La Biblia dice: «Dios no deja en vergüenza a los que confían en él.*

## **VERSÍCULOS SOBRE CÓMO SOMOS VICTORIOSOS**

**1 Juan 5:4 (NTV)** *Pues todo hijo de Dios vence a este mundo de maldad, y logramos esa victoria por medio de nuestra fe.*

**Romanos 8:37 (NTV)** *Claro que no, a pesar de todas estas cosas, nuestra victoria es absoluta por medio de Cristo, quien nos amó.*

**2 Corintios 4:17 (NTV)** *Pues nuestras dificultades actuales son pequeñas y no durarán mucho tiempo. Sin embargo, ¡nos producen una gloria que durará para siempre y que es de mucho más peso que las dificultades!*

**Isaías 43:2 (NTV)** *Cuando pases por aguas profundas, yo estaré contigo. Cuando pases por ríos de dificultad, no te ahogará. Cuando pases por el fuego de la opresión, no te quemará; las llamas no te consumirán.*

**1 Corintios 15:57 (NTV)** *¡Pero gracias a Dios! Él nos da la victoria sobre el pecado y la muerte por medio de nuestro Señor Jesucristo.*

**Romanos 8:31 (LBLA)** *Entonces, ¿qué diremos a esto? Si Dios está por nosotros, ¿quién estará contra nosotros?*

**Salmo 27:1 (LBLA)** *El Señor es mi luz y mi salvación; ¿a quién temeré? El Señor es la fortaleza de mi vida; ¿de quién tendré temor?*

**Lucas 10:19 (LBLA)** *Mirad, os he dado autoridad para hollar sobre serpientes y escorpiones, y sobre todo el poder del enemigo, y nada os hará daño.*

**1 Juan 4:4 (NTV)** *Pero ustedes, mis queridos hijos, pertenecen a Dios. Ya lograron la victoria sobre esas personas, porque el Espíritu que vive en ustedes es más poderoso que el espíritu que vive en el mundo.*

**Salmo 46:1-3 (TLA)** *Nuestro Dios es como un Castillo que nos brinda protección. Dios siempre nos ayuda cuando estamos en problemas. Aunque tiemble la tierra y se hundan las montañas hasta el fondo del mar; aunque se levanten grandes olas y sacudan los cerros con violencia, ¡no tendremos miedo!*

**Efesios 6:10 (LBLA)** *fortaleceos en el Señor y en el poder de su fuerza.*

**Efesios 1:18-19 (TLA)** *También le pido a Dios que les haga comprender con claridad el gran valor de la esperanza a la que han sido llamados, y de la salvación que él ha dado a los que son suyos. Pido también que entiendan bien el gran poder con que Dios nos ayuda en todo.*

**Salmo 118:6 (LBLA)** *El Señor está a mi favor; no temeré. ¿Qué puede hacerme el hombre?*

**Jeremías 32:17 (NTV)** *¡Oh Señor Soberano! Hiciste los cielos y la tierra con tu mano fuerte y tu brazo poderoso. ¡Nada es demasiado difícil para ti!*

## **VERSÍCULOS SOBRE EL ESPÍRITU SANTO**

**Lucas 11:13 (NTV)** *Así que si ustedes, gente pecadora, saben dar buenos regalos a sus hijos, cuánto más su Padre celestial dará el Espíritu Santo a quienes lo pidan*

**Juan 4:24 (NTV)** *Pues Dios es Espíritu, por eso todos los que lo adoran deben hacerlo en espíritu y en verdad.*

**Juan 16:13 (TLA)** *Cuando venga el Espíritu Santo, él les dirá lo que es la verdad y los guiará, para que siempre vivan en la verdad. Él no hablará por su propia cuenta, sino que les dirá lo que oiga de Dios el Padre, y les enseñará lo que está por suceder.*

**Juan 14:26 (LBLA)** *Pero el Consolador, el Espíritu Santo, a quien el Padre enviará en mi nombre, Él os enseñará todas las cosas, y os recordará todo lo que os he dicho.*

**Lucas 24:49 (NTV)** *Ahora enviaré al Espíritu Santo, tal como prometió mi Padre; pero quédense aquí en la ciudad hasta que el Espíritu Santo venga y los llene con poder del cielo.*

**Juan 16:7 (LBLA)** *Pero yo os digo la verdad: os conviene que yo me vaya; porque si no me voy, el Consolador no vendrá a vosotros; pero si me voy, os lo enviaré.*

**Hechos 1:8 (NTV)** *pero recibirán poder cuando el Espíritu Santo descienda sobre ustedes; y serán mis testigos, y le hablarán a la gente acerca de mí en todas partes: en Jerusalén, por toda Judea, en Samaria y hasta los lugares más lejanos de la tierra.*

**Hechos 4:29-31** *Después de esta oración, el lugar donde estaban reunidos tembló y todos fueron llenos del Espíritu Santo. Y predicaban con valentía la palabra de Dios.*

**Gálatas 5:16-18 (NTV)** *16 Por eso les digo: dejen que el Espíritu Santo los guíe en la vida. Entonces no se dejarán llevar por los impulsos de la naturaleza pecaminosa. 17 La naturaleza pecaminosa desea hacer el mal, que es precisamente lo contrario de lo que quiere el Espíritu. Y el Espíritu nos da deseos que se oponen a lo que desea la naturaleza pecaminosa. Estas dos fuerzas luchan constantemente entre sí, entonces ustedes no son libres para llevar a cabo sus buenas intenciones, 18 pero cuando el Espíritu los guía, ya no están obligados a cumplir la ley de Moisés.*

**Romanos 8:26-27 (NTV)** *26 Además, el Espíritu Santo nos ayuda en nuestra debilidad. Por ejemplo, nosotros no sabemos qué quiere Dios que le pidamos en oración, pero el Espíritu Santo ora por nosotros con gemidos que no pueden expresarse con palabras. 27 Y el Padre, quien conoce cada corazón, sabe lo que el Espíritu dice, porque el Espíritu intercede por nosotros, los creyentes, en armonía con la voluntad de Dios.*

## **VERSÍCULOS SOBRE LA GENEROSIDAD**

**Deuteronomio 15:7-8 (NTV)** *7 Pero si hubiera israelitas pobres en tus ciudades cuando llegues a la tierra que el Señor tu Dios te da, no seas insensible ni tacaño con ellos. 8 En cambio, sé generoso y préstales lo que necesiten*

**Deuteronomio 15:10 (NTV)** *Da al pobre con generosidad, no de mala gana, porque el Señor tu Dios te bendecirá en todo lo que hagas.*

**Lucas 6:38 (NTV)** *Den, y recibirán. Lo que den a otros les será devuelto por completo: apretado, sacudido para que haya lugar para más, desbordante y derramado sobre el regazo. La cantidad que den determinará la cantidad que recibirán a cambio.*

**Proverbios 11:24-25 (NTV)** *24 Da con generosidad y serás más rico; sé tacaño y lo perderás todo. 25 El generoso prosperará, y el que reanima a otros será reanimado.*

**Proverbios 19:17 (NTV)** *Si ayudas al pobre, le prestas al Señor, ¡y él te lo pagará!*

**Proverbios 22:9 (NTV)** *Benditos son los generosos, porque alimentan a los pobres.*

**Hechos 20:35 (NTV)** *Y he sido un ejemplo constante de cómo pueden ayudar con trabajo y esfuerzo a los que están en necesidad. Deben recordar las palabras del Señor Jesús: "Hay más bendición en dar que en recibir"*

**2 Corintios 9:6-7 (LBLA)** *6 Pero esto digo: Él que siembra escasamente, escasamente también segará; y el que siembra abundantemente, abundantemente también segará. 7Que cada uno dé como propuso en su corazón, no de mala gana ni por obligación, porque Dios ama al dador alegre.*

**2 Corintios 9:8 (NTV)** *Y Dios proveerá con generosidad todo lo que necesiten. Entonces siempre tendrán todo lo necesario y habrá bastante de sobra para compartir con otros.*

**1 Timoteo 6:17-19 (NTV)** *17 Enséñales a los ricos de este mundo que no sean orgullosos ni que confíen en su dinero, el cual es tan inestable. Deberían depositar su confianza en Dios, quien nos da en abundancia todo lo que necesitamos para que lo disfrutemos. 18 Diles que usen su dinero para hacer el bien. Deberían ser ricos en buenas acciones, generosos con los que pasan necesidad y estar siempre dispuestos a compartir con otros. 19De esa manera, al hacer esto, acumularán su tesoro como un buen fundamento para el futuro, a fin de poder experimentar lo que es la vida verdadera.*

**Malaquías 3:10 (TLA)** *Traigan a mi templo sus diezmos, y échenlos en el cofre de las ofrendas; así no les faltará alimento. ¡Pónganme a prueba con esto! Verán que abriré las ventanas del cielo, y les enviaré abundantes lluvias.*

## VERSÍCULOS SOBRE SER BUENOS ADMINISTRADORES

**Proverbios 3:9-10 (NTV)** *11 Honra al Señor con tus riquezas y con lo mejor de todo lo que produces. 10 Entonces él llenará tus graneros, y tus tinajas se desbordarán de buen vino.*

**Mateo 6:19-21 (NTV)** *19 “No almacenes tesoros aquí en la tierra, donde las polillas se los comen y el óxido los destruye, y donde los ladrones entran y roban. 20 Almacena tus tesoros en el cielo, donde las polillas y el óxido no pueden destruir, y los ladrones no entran a robar. 21 Donde esté tu tesoro, allí estarán también los deseos de tu corazón.*

**Mateo 6:24 (NTV)** *Nadie puede servir a dos amos. Pues odiará a uno y amará al otro; será leal a uno y despreciará al otro. No se puede servir a Dios y estar esclavizado al dinero.*

**1 Crónicas 29:16 (NTV)** *“¡Oh Señor nuestro Dios, aun estos materiales que hemos reunido para construir un templo para honrar tu santo nombre vienen de ti! ¡Todo te pertenece!*

**1 Pedro 4:10 (LBLA)** *Según cada uno ha recibido un don especial, úselo sirviéndoos los unos a los otros como buenos administradores de la multiforme gracia de Dios.*

**Proverbios 21:5 (LBLA)** *Los planes bien pensados y el arduo trabajo llevan a la prosperidad, pero los atajos tomados a la carrera conducen a la pobreza.*

**Colosenses 3:23-24 (LBLA)** *23 Y todo lo que hagáis, hacedlo de corazón, como para el Señor y no para los hombres, 24 sabiendo que del Señor recibiréis la recompensa de la herencia. Es a Cristo el Señor a quien servís.*

**Lucas 16:10-13 (NTV)** *10 “Si son fieles en las cosas pequeñas, serán fieles en las grandes; pero si son deshonestos en las cosas pequeñas, no actuarán con honradez en las responsabilidades más grandes. 11 Entonces, si no son confiables con las riquezas mundanas, ¿quién les confiará las verdaderas riquezas del cielo?; 12 y si no son fieles con las cosas de otras personas, ¿por qué se les debería confiar lo que es de ustedes? 13 “Nadie puede servir a dos amos. Pues odiará a uno y amará al otro; será leal a uno y despreciará al otro. No se puede servir a Dios y estar esclavizado al dinero”.*

## ***EL AYUNO***

A través del ayuno nos vaciamos para que Dios pueda llenarnos. La comida es el impulso carnal más grande. El ayunar te ayuda a controlar este apetito. Cuando puedes controlar el apetito más fuerte, puedes ganar control sobre otros apetitos carnales también. Tu apetito actúa como una alarma para orar. En vez de comer para satisfacer tus antojos, tu oras. Esto te mantiene enfocado todo el día. Reemplazamos el placer de la carne con placer espiritual. Salmos 34:8 dice: “oh prueba y ve que el Señor es bueno; bendito el hombre que confía en Él.” El saborear despierta ciertas reacciones o conexiones físicas y mentales. Cuando usted prueba al Señor a través del ayuno y oración, esto también despierta reacciones en el corazón.

El ayuno debería de incluir un nivel de desafío, pero usted debe conocer los límites de su cuerpo. Sobre todo, es muy importante seguir la dirección del Espíritu Santo. El ayuno no debe de tratarse como una exhibición para que otros lo vean, es más bien un acto que acompaña la oración intensa de alguien que anhela acercarse más a Dios, Su voluntad y Su mover. Esto reajusta el alma y nos renueva de adentro hacia afuera. Esto también nos capacita para celebrar la bondad y misericordia de Dios, y prepara nuestros corazones para las cosas buenas que Dios desea traer a nuestras vidas.

Este año le animamos a la congregación de Mobberly En Español que traten diferentes tipos de ayunos durante los 14 días de oración. También puede ayunar otros días del año para su edificación espiritual.

La cantidad de tiempo que pase en ayunas no es tan importante como lo es el enfoque que pone en Dios durante su ayuno.

## ***REFERENCIAS BÍBLICAS***

- Mateo 6:6-18
- Mateo 9:14-15
- Lucas 18:9-14
- Hechos 27:33-37
- Nehemías 9:1-3

## *TIPOS DE AYUNOS*

### **AYUNO COMPLETO**

Este es el ayuno más radical que podemos hacer. En este no se come ni se bebe nada, el cuerpo no recibe ningún tipo de nutrientes. Algunas personas deciden tomar solamente agua, y otros añaden jugos, café o té. Este tipo de ayuno debe hacerse solo por períodos cortos de tiempo, por ejemplo, 6, 12 o 24 horas. Es recomendable comenzar de espacio si desea hacerlo por varios días consecutivos.

### **AYUNO SELECTIVO O PARCIAL**

El ayuno parcial es un tipo de dieta que consiste en eliminar cierto tipo de alimentos. La idea es comer de forma sencilla para mantener el cuerpo funcionando sin comer en exceso o por placer. Un ejemplo de esto es el “Ayuno De Daniel,” durante el cual se elimina el consumo de carne, postres, dulces y pan; se consume agua, jugo, frutas y vegetales. (Daniel 1:12)

### **AYUNO DEL TIEMPO PERSONAL**

La Biblia menciona otro tipo de ayuno que no tiene que ver con la comida. Se trata de dejar por un tiempo cosas que no son alimentos. Hoy en día vemos personas que deciden abstenerse del uso de las redes sociales o de la televisión durante unos días, ya que desean usar ese tiempo para profundizar más en su relación con Dios y enfocarse en buscar su voluntad. Este tipo de ayuno puede ir acompañado de un ayuno parcial.

Sea cual sea el ayuno que escoja, lo más importante es **dedicar ese tiempo para buscar más de Dios**. El énfasis debe estar en pasar tiempo con él, orando, adorándole y leyendo su Palabra. Debe ser un tiempo en el que todo lo demás pase a segundo plano para deleitarnos en escuchar a nuestro Padre y en recibir lo que Él quiera darnos.

## ***LUCHAS DURANTE EL AYUNO***

Durante su ayuno, usted puede que experimente dificultades, incomodidad, victorias y derrotas espirituales. Por las mañanas quizás se sienta motivado, pero al llegar la tarde, quizás sienta una lucha más intensa con el cuerpo pidiéndole comida o sea lo que le ha privado durante su ayuno. Esto es más común si es su primera vez ayunando. Para combatir la tentación de romper el ayuno prematuramente, tome tiempo para recordarse que usted está sacrificando comida o entretenimiento para poder pasar más tiempo acercándose a Dios. Salga afuera y tome aire fresco. Hable con el Señor mientras toma una caminata. Y en el proceso, no deje de tomar agua o jugo frecuentemente durante su ayuno.

## ***DIFICULTADES DE SALUD***

Si comienza a sentir que está desarrollando alguna reacción adversa al ayuno, o dolor severo en su estómago, entregue su ayuno al Señor y aliméntese de espacio y pausadamente. Queremos que se mantenga saludable si decide ayunar como parte de su tiempo de oración en estos 14 días.

Si siente que no podrá hacer un ayuno completo o parcial de comida, puede ayunar de otra cosa que regularmente le consume el tiempo. Dios mira el corazón y honrará el deseo suyo de sacrificar por acercarse más a Él.

## ***ENTREGANDO SU AYUNO***

Al final de su tiempo diario de ayuno, antes de ingerir alimentos o reanudar sus actividades normales, no olvide entregarle su ayuno a Dios. Hágalo con una oración de entrega. Puede orar esto o usarlo como ejemplo:

*Padre amado, termino este tiempo de ayuno agradecido por darme la fortaleza para hacerlo y por escucharme. Lléname con un espíritu de gratitud y misericordia. Me gozo al acercarme a ti en este ayuno y reconozco cuanto te necesito. Soy débil, pero Tú me haces fuerte. Dame la gracia de seguir ayunando para que seas Tú el que reine sobre mí. Que puedas abrir mis ojos de entendimiento y mis sentidos espirituales para escuchar tu voz. Gracias por este ayuno y protégeme a mí y a mi familia. Que nuestras mentes estén guardadas en ti. Oro esto en el nombre de tu hijo Jesucristo, amén.*