



UNITED CITY CHURCH

## GUÍA DE ORACIÓN Y AYUNO

### ¿QUÉ ES EL AYUNO?

El ayuno es una disciplina espiritual que la Biblia enseña. Según la Biblia, ayunar es reducir o eliminar voluntariamente la ingesta de alimentos por un tiempo y propósito específico. Cuando Jesús habló sobre el ayuno en Mateo 6, Él dijo “cuando ayunes,” lo dijo porque esperaba que esto fuera una parte normal de la vida de oración de sus seguidores; incluso dijo que Dios recompensa el ayuno.

“Cuando ayunes, que no sea evidente, porque así hacen los hipócritas; pues tratan de tener una apariencia miserable y andan desarreglados para que la gente los admire por sus ayunos. Les digo la verdad, no recibirán otra recompensa más que esa. Pero tú, cuando ayunes, péinate y lávate la cara. Así, nadie se dará cuenta de que estás ayunando, excepto tu Padre, quien sabe lo que haces en privado; y tu Padre, quien todo lo ve, te recompensará.” — Mateo 6:16-18

### ¿POR QUÉ AYUNAR?

Nuestro tiempo de ayuno y oración es por tres razones principales:

**1. El ayuno aumenta nuestra dependencia de Dios.** El simple acto de eliminar la comida como nuestro sustento es un acto de adoración que declara que Dios es quien nos sustenta. En la Biblia, el ayuno y la oración van de la mano, así que usa el tiempo que normalmente dedicas a comer como más tiempo para la oración.

“No me he apartado de sus mandatos, sino que he atesorado sus palabras más que la comida diaria.” — Job 23:12

**2. El ayuno demuestra la profundidad de nuestro deseo al orar por algo.** Muestra que somos lo suficientemente serios acerca de nuestra petición de oración al pagar un precio personal. Dios honra el deseo profundo y la oración con fe.

“Por eso dice el Señor, «Vuélvanse a mí ahora, mientras haya tiempo; entréguenme su corazón. Acérquense con ayuno, llanto y luto.»” — Joel 2:12

**3. El ayuno libera el poder sobrenatural de Dios.** Nada le gustaría más a Satanás que causar división, desánimo, derrota, depresión y duda entre nosotros. ¡Dios siempre ha usado el ayuno y la oración unidos para propinar golpes decisivos al enemigo!

“Así que ayunamos y oramos intensamente para que nuestro Dios nos cuidara, y él oyó nuestra oración.” — Esdras 8:23



UNITED CITY CHURCH

## LA IMPORTANCIA DEL AYUNO

---

A menudo en la Biblia, el pueblo de Dios ayunaba inmediatamente antes de una gran victoria, un milagro o una respuesta a la oración. ¡Los preparó para una bendición!

» **Moisés ayunó antes de recibir los Diez Mandamientos.**

“Moisés se quedó en el monte con el Señor durante cuarenta días y cuarenta noches. En todo ese tiempo, no comió pan ni bebió agua. Y el Señor escribió en las tablas de piedra las condiciones del pacto: los diez mandamientos.” — Éxodo 34:28

» **Los israelitas ayunaron antes de una victoria milagrosa.**

“Llegaron mensajeros e informaron a Josafat: «Un enorme ejército de Edom marcha contra ti desde más allá del mar Muerto; ya está en Hazezon-tamar.» (Este era otro nombre para En-gadi). Josafat quedó aterrado con la noticia y le suplicó al Señor que lo guiara. También ordenó a todos en Judá que ayunaran.” — 2 Crónicas 20:2-3

» **Daniel ayunó para recibir la guía de Dios.**

“Así que dirigí mis ruegos al Señor Dios, en oración y ayuno. También me puse ropa de tela áspera y arrojé cenizas sobre mi cabeza.” — Daniel 9:3

“Mientras oraba, Gabriel, a quien había visto en la visión anterior, se me acercó con rapidez a la hora del sacrificio vespertino. Él me explicó: «Daniel, he venido hasta aquí para darte percepción y entendimiento.»” — Daniel 9:21-22

» **Nehemías ayunó antes de comenzar un gran proyecto.**

“Cuando oí esto, me senté a llorar. De hecho, durante varios días estuve de duelo, ayuné y oré al Dios del cielo.” — Nehemías 1:4

» **Jesús ayunó durante Su victoria sobre la tentación.**

“... fue tentado por el diablo durante cuarenta días. Jesús no comió nada en todo ese tiempo y comenzó a tener mucha hambre.” — Lucas 4:2

» **Los primeros cristianos ayunaban durante la toma de decisiones.**

“Cierta día, mientras estos hombres adoraban al Señor y ayunaban, el Espíritu Santo dijo: «Designen a Bernabé y a Saulo para el trabajo especial al cual los he llamado.» Así que, después de pasar más tiempo en ayuno y oración, les impusieron las manos y los enviaron.” — Hechos 13:2-3

## PRECAUCIONES PARA CONSIDERAR

---

Entrar en un ayuno requiere pensar en la intención y la capacidad, así que asegúrese de examinar lo que hay en su corazón y el estado de su salud antes de hacerlo!

- » **Recuerda que el ayuno no es ganar una respuesta a la oración.** Dios no puede ser chantajeado por el esfuerzo humano. Dios quiere responder a nuestras oraciones, y responde por gracia. El ayuno nos cambia.
- » **Ayuna solo si tu salud lo permite en este momento.** Si solo puede hacer un ayuno parcial, hágalo con fe y Dios honrará sus intenciones.



## LA ORACION DE LA MAÑANA

---

Prepárate la noche anterior poniendo tu despertador más temprano de lo habitual para comenzar el día en tiempo extra con Dios. Por la mañana, en lugar de comer, dedica tiempo a la adoración y la oración.

» **iTe alabamos, iDios, por tu presencia con nosotros!**

■ “¿A dónde me iré de tu Espíritu? ¿Y a dónde huiré de tu presencia?” — Salmo 139:7

■ “Jehová está en medio de ti, poderoso, él salvará; se gozará sobre ti con alegría, callará de amor, se regocijará sobre ti con cánticos.” — Sofonías 3:17

■ “Si mal viniere sobre nosotros, o espada de castigo, o pestilencia, o hambre, nos presentaremos delante de esta casa, y delante de ti (porque tu nombre está en esta casa), y a causa de nuestras tribulaciones clamaremos a ti, y tú nos oirás y salvarás.” — 2 Crónicas 20:9

» **iTe alabamos, Dios, i por tu poder!**

■ “Jehová Dios de nuestros padres, ¿no eres tú Dios en los cielos, y tienes dominio sobre todos los reinos de las naciones? ¿No está en tu mano tal fuerza y poder, que no hay quien te resista?” — 2 Crónicas 20:6

■ “En tu mano está la fuerza y el poder, y en tu mano el hacer grande y el dar poder a todos.” — 1 Crónicas 29:12

■ “Pero yo cantaré de tu poder, Y alabaré de mañana tu misericordia; Porque has sido mi amparo, Y refugio en el día de mi angustia.” — Salmo 59:16

» **Dios, mueve los corazones de tu pueblo en United City Church con el deseo de alcanzar a los perdidos con el evangelio de Jesucristo.**

■ “Y al ver las multitudes, tuvo compasión de ellas; porque estaban desamparadas y dispersas como ovejas que no tienen pastor. Entonces dijo a sus discípulos: A la verdad la mies es mucha, mas los obreros pocos. Rogad, pues, al Señor de la mies, que envíe obreros a su mies.” — Mateo 9:36-38

» **Dios, danos oportunidades para compartir las buenas nuevas con nuestro “uno” y muchos más.**

■ Ora específicamente por tu “uno” y pídele a Dios que te traiga a la mente a otros que no conozcan de Jesús, y orar por su salvación

» **iDios, haz de United City una iglesia que cruce toda división para alcanzar a los perdidos, y déjanos regocijarnos con los ángeles por un pecador que se vuelve hacia ti!**

Escritura para meditar: Lucas 15



## ORACIÓN DEL MEDIODÍA

---

En lugar de su comida del mediodía, pase tiempo en adoración y oración.

» **Te alabamos, Dios, por tu sanidad.**

“Si mal viniere sobre nosotros, o espada de castigo, o pestilencia, o hambre, nos presentaremos delante de esta casa, y delante de ti (porque tu nombre está en esta casa), y a causa de nuestras tribulaciones clamaremos a ti, y tú nos oirás y salvarás.” — 2 Crónicas 20:9

“Porque yo soy el Señor quien los sana.” — Éxodo 15:26

“Oh Señor, si me sanas, seré verdaderamente sano; si me salvas, seré verdaderamente salvo. ¡Mis alabanzas son solo para ti!” — Jeremías 17:14

» **Oremos por los enfermos, vulnerables y afligidos.** Oremos por aquellos que sufren de enfermedades, los ancianos en riesgo, y por todos aquellos que han perdido a sus seres queridos.

» **Oremos por protección y sabiduría para los trabajadores de la salud, los socorristas, los investigadores, los trabajadores del suministro de alimentos, los estudiantes, los maestros y por aquellos que enfrentan miedo, desaliento o enfermedad mental.**

» **Oremos por las familias, incluidos los padres, abuelos e hijos.** Oremos que Cristo sea el centro de los hogares y las relaciones.

» **Oremos por líderes en hogares, iglesias, conferencias, escuelas y gobiernos.**

Escritura para meditar: Salmo 91

## ORACIÓN NOCTURNA

---

En lugar de su cena, pase tiempo en adoración y oración.

» **¡Te alabamos, Dios, por tu sabiduría!**

“«Oh Dios nuestro, ¿no los vas a detener? Somos impotentes ante este ejército poderoso que está a punto de atacarnos. No sabemos qué hacer, pero en ti buscamos ayuda.»” — 2 Crónicas 20:12

“Él provee de sana sabiduría a los rectos; Es escudo a los que caminan rectamente.” — Proverbios 2:7

“Sea bendito el nombre de Dios de siglos en siglos, porque suyos son el poder y la sabiduría.” — Daniel 2:20

» **Dios, eres sabio sobre todos los demás, y te clamamos por sabiduría para los líderes que has puesto en nuestras vidas:**

- Concede sabiduría a nuestros líderes gubernamentales locales, estatales y federales para guiarnos en justicia.
- Concede sabiduría a los líderes de nuestra iglesia para que nos guíen con el ejemplo.
- Concédeme sabiduría, que todas mis decisiones reflejen quién eres Tú.

» **¡Dios, en tu sabiduría, muéstrame mi pecado, y dame la gracia de entregarte todo a ti!**

» **Dios, ayúdame a confiar en que la sabiduría que se encuentra en tu Palabra me guiará siempre por los caminos correctos.**

Escritura para meditar: Salmo 1, Salmo 128



## ORACIÓN PARA LA HORA DE DORMIR

---

Al cerrar su día, pase tiempo en adoración y oración.

» **Te alabamos, Dios, por Tu cuidado en el futuro.**

“«Crean en el Señor su Dios y podrán permanecer firmes. Créanles a sus profetas y tendrán éxito.»” — 2 Crónicas 20:20

“No obstante, aún me atrevo a tener Esperanza cuando recuerdo lo siguiente: ¡El fiel amor del Señor nunca se acaba! Sus misericordias jamás terminan. Grande es su fidelidad; sus misericordias son nuevas cada mañana.” — Lamentaciones 3:21-23

- » **Dios, tienes un futuro asombroso en el cielo para todos los que creen en ti; haz de United City Church un reflejo del cielo en la tierra.**
- » **Dios, únenos de verdad en todos los sentidos para que juntos proclamemos que Tú eres Dios.**
- » **Dios, profundiza nuestro amor por la Esposa de Cristo, y danos corazones dispuestos a servir a Tu Iglesia con los dones que nos has dado por Tu Espíritu.**
- » **Dios, enciende nuestra adoración para que tu gran nombre sea glorificado en la tierra y crezca nuestro amor por ti.**

Escritura para meditar: Apocalipsis 19

## RECURSOS

---

Puede encontrar más recursos excelentes sobre el ayuno y la oración en los siguientes sitios:

[www.cru.org/us/en/train-and-grow/spiritual-growth/fasting.html](http://www.cru.org/us/en/train-and-grow/spiritual-growth/fasting.html)

Partes de esta guía fueron adaptadas de “Día de ayuno y oración” por el pastor Rick Warren.