

# 21 DÍAS DE AYUNO Y ORACIÓN

*Una Guía Simple*



**DANIEL 9: 3**

**"ENTONCES VOLVÍ MI ATENCIÓN A DIOS, PARA BUSCARLO CON ORACIÓN Y PETICIONES, CON AYUNOS, CILICIO Y CENIZAS".**

## 21 DÍAS PARA AVANZAR

Al comienzo de cada año, tendemos a escuchar a muchas personas y ministerios hablar sobre comenzar el año con 21 días de ayuno y oración. Si alguna vez se ha preguntado por qué lo hacen así o cómo empezar, esta guía le dará un curso intensivo sobre por qué, cómo y dónde en la Biblia encontramos un ayuno de 21 días.

En las páginas siguientes, profundizaré en el libro de Daniel, la persona más notable de la Biblia que hizo un ayuno de 3 semanas. La Palabra de Dios enseña que en un momento de gran necesidad, Daniel dirigió su atención a Dios durante 21 días, y Dios le respondió con un rompimiento en su situación. La historia de Daniel es un excelente ejemplo de cómo Dios desea estar presente en nuestras vidas. Simplemente al desviar nuestra atención de las cosas que nos rodean y hacia Él, le damos la oportunidad de hacer lo imposible por nosotros.

# OBJETIVOS CLAVES DURANTE 21 DÍAS

*¿Cuál es nuestro enfoque?*

## **Daniel 9: 3**

**"Entonces volví mi atención a Dios, para buscarlo con oración y peticiones, con ayunos, cilicio y cenizas".**

En este versículo, Daniel revela 4 objetivos para sus 21 días de ayuno y oración. Estas son las cosas que se propuso hacer cuando comenzó. Nosotros también deberíamos tener estos en la vanguardia de nuestras mentes mientras nos embarcamos en un momento de acercarnos más a Dios:

### **Dirigir nuestra atención a Dios**

Una de las razones por las que un ayuno de 21 días es tan beneficioso es que es un momento para dirigir nuestra atención a Dios. Es una manera perfecta de ponerlo a Él como una prioridad y buscar dirección para el año.

### **Buscar a Dios con oración y peticiones**

La oración es una parte fundamental de estos 21 días. La oración es la principal forma en que nos comunicamos con Dios, sentimos su presencia y le damos a conocer nuestras peticiones y peticiones.

### **Buscar a Dios a través del ayuno**

En pocas palabras, el ayuno es sacrificar la comida u otros placeres para eliminar las distracciones y facilitar que nuestra atención se dirija a Dios. Más adelante en esta guía, discutiremos varios tipos de ayuno.

### **Cilicio y cenizas**

En la Biblia, el cilicio y las cenizas representan el arrepentimiento. A medida que aumenta nuestro enfoque en Dios, una de nuestras metas debe ser dejar atrás los hábitos, pensamientos y atributos pecaminosos que no agradan a Dios y mantenernos lejos de Él. Mientras oramos, Dios nos revela estas cosas para que podamos crecer en relación con él.

## DANIEL 10: 3

**"EN AQUELLOS DÍAS, YO, DANIEL, ESTUVE DE LUTO DURANTE TRES SEMANAS. NO COMÍ MANJARES, NI ENTRÉ EN MI BOCA CARNE NI VINO, NI ME UNGÍ EN ABSOLUTO DURANTE LAS TRES SEMANAS COMPLETAS"**

Durante 21 días, Daniel lamentó y se abstuvo de las cosas que normalmente disfrutaba. De la misma manera, podemos asumir esta actitud como vemos en el libro de Santiago, lamentando nuestra naturaleza pecaminosa y las cosas en nuestra vida que duelen el corazón de Dios.

Santiago 4: 8 dice: *"Acérquense a Dios, y él se acercará a ustedes. Limpíen sus manos, pecadores, y purifiquen sus corazones, ustedes de doble ánimo. Sean miserables y lamenten y lloren. Que su risa se convierta en lamentación y vuestro gozo en tristeza. Humillaos delante del Señor, y él os exaltará "*.

Si bien puede parecer extraño que Dios quiera que lamentáramos y lloremos, esta no es la misma tristeza que sentimos cuando estamos deprimidos. La Biblia dice que la tristeza según Dios nos lleva al arrepentimiento y la salvación (2 Corintios 7: 9-11) El punto es evaluar las cosas en nuestra vida que han saboteado nuestra relación con Dios, y abstenernos de los placeres de la carne para que nuestro los espíritus se vuelven lo suficientemente fuertes como para apartarnos de nuestro pecado.

Hay un principio bíblico en funcionamiento aquí: todo lo que alimentes crecerá. Todos los días, mientras alimentamos nuestros cuerpos, nuestros cuerpos usan ese alimento para crecer. Cuando ayunamos, hacemos una pausa en el crecimiento físico para alimentar nuestro espíritu y enfocarnos en Dios. Como dice Santiago 4: 8: *"Acércate a Dios, y él se acercará a ti"*. El ayuno es una manera de acercarnos y humillarnos, declarando que nuestras necesidades son menos importantes que la voz de Dios.

# NUESTRO "POR QUÉ"

*Lo que podemos lograr en 21 días*

## **Daniel 9:18**

**"No te pedimos porque seamos justos, sino por tu gran misericordia. ¡Señor, escucha! ¡Señor, perdona! ¡Señor, escucha y actúa!"**

Durante su tiempo de oración y ayuno, Daniel vio a Dios hacer 4 cosas en su vida:

## **Sus oraciones fueron ESCUCHADAS (Daniel 10:11)**

¡Sabemos que Dios es bueno y responde a las oraciones! De hecho, la Biblia dice que muchas cosas no las tenemos simplemente porque no las pedimos. (Santiago 4: 2-3) ¡Durante este tiempo de dedicación y oración, creo que veremos resultados asombrosos y respuestas milagrosas a la oración!

## **Dios envía AYUDA (Daniel 10:12)**

Las situaciones de crisis y dificultades son un momento perfecto para dedicar un tiempo a la oración y al ayuno. La Biblia dice que el Señor está cerca de los quebrantados de corazón y envía ayuda a quienes lo invocan. (Salmo 34:18)

## **Obtuvo VICTORIA (Daniel 10:13)**

La oración y el ayuno son veneno para los planes del enemigo en tu contra. Daniel no solo escapó de la ira del rey, sino que se salvó de lo imposible: un foso de leones. ¿De qué cosas imposibles te librerá Dios durante estas 3 semanas?

## **Tu visión se vuelve clara (Daniel 10:14)**

Mi razón favorita para comenzar el año con ayuno y oración es que Dios siempre es fiel para dejarme claro lo que quiere para mí durante el año.

Mientras inclino mi oído hacia él, Él siempre es fiel para hablar.

# ORACIÓN

*Comunicación diaria con Dios*

Al embarcarse en este viaje, la oración será la parte más importante de los próximos 21 días. Sin oración, ayunar es simplemente pasar hambre y una relación con Dios es imposible. Después de todo, donde no hay comunicación, no puede haber relación ni cambio duradero en tu vida. La oración libera el poder de Dios sobre su vida.

La Biblia nos muestra que Daniel se propuso orar por la mañana, la hora del almuerzo y la noche (Daniel 6:10). Orar a lo largo del día es una forma de mantenerse conectado con Dios y concentrarse en él. En mi opinión, la cantidad de tiempo que oras no es tan importante. Simplemente tomarse el tiempo para hacer una pausa y meditar, hablar con Dios y mantenerse conectado con Él es una excelente manera no solo de comunicarse con Dios, sino también de permanecer en Su presencia.

En Juan 15: 7 Jesús dice: "*Si permaneces en mí y mis palabras permanecen en ti, pide lo que quieras y se te hará*". Esto nos muestra que lo que da poder a la oración sobre todo lo demás es permanecer en la presencia de Dios. En lugar de recitar vanas repeticiones, o preocuparse por tener las oraciones perfectas, concéntrese en centrar su corazón y su mente, y venir ante la presencia de Dios.

Jeremías 29:13 dice: "*Me buscarás y me encontrarás cuando me busques con todo tu corazón*". Propóngase buscar la presencia de Dios durante estos 21 días. Promete que no será en vano.

**DANIEL 9: 4**

**"SEÑOR, DIOS GRANDE Y TEMIBLE, QUE GUARDA SU PACTO DE AMOR CON LOS QUE LO AMAN Y GUARDAN SUS MANDAMIENTOS"**

# AYUNO

## *Matando la carne para hacer crecer el espíritu*

### **Juan 3:30**

**"Él debe aumentar, pero yo debo disminuir".**

El ayuno es sacrificar algo en tu carne con el propósito de enfocarte en el espíritu y causar un cambio en la parte espiritual de tu vida. Está disminuyendo para que Él pueda aumentar en ti. Nos enseña a enfocarnos en cosas más allá del ámbito físico. Como dice Mateo 4: 4 *"No sólo de pan vivirá el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios"*.

Jesús enseñó a sus discípulos que hay algunos espíritus que solo se pueden expulsar mediante el ayuno y la oración (Marcos 9:29). Esto se debe a que a medida que su carne disminuye, su fuerza espiritual recibe un impulso. Por eso es tan importante no solo ayunar, sino también orar y leer la palabra.

La Biblia no establece reglas específicas sobre qué se debe ayunar o cuánto tiempo. Creo que esto se debe a que es una decisión personal y diferente para cada persona. El Espíritu Santo debe ser quien guíe a cada persona en la forma en que debe ayunar. Así como cada relación es única, la forma en que Dios lleva a diferentes personas a ayunar puede ser única (a menos, por supuesto, que se estén uniendo de acuerdo con su iglesia o grupo, en cuyo caso es posible que la iglesia haya acordado un ayuno, como el Señor guía al Pastor.) Dicho esto, hay varios ejemplos de ayunos específicos que vemos modelados en la Biblia:

### **Comida en ayunas (la más común)**

1. Ayuno parcial: restringir algunos alimentos o beber solo líquidos (Daniel 10: 3)
2. Ayuno completo: restringir toda la comida y, a veces, el agua (Lucas 4:10)

### **Ayuno del sueño**

Sacrificar el sueño para despertarse temprano o quedarse despierto y orar (Salmo 5: 3).

### **Ayuno de la intimidad entre pareja**

1 Corintios 7: 5 enseña que a veces las parejas casadas pueden estar de acuerdo en abstenerse de tener relaciones maritales para concentrarse en la oración. Sin embargo, este es el único ayuno que la Biblia especifica que debe ser acordado por ambos cónyuges.

Si bien cada uno de estos ayunos es muy diferente, tienen varias cosas en común:

1. Cada uno de ellos implica sacrificar cosas anheladas por la carne, no cosas que no importan o que no se perderían fácilmente. No se considera ayuno prescindir de algo que no te gusta o en lo que no pensarás. La comida, el sexo, los dulces y el sueño son algunos ejemplos de cosas que nos obligarán a ejercitar la voluntad y la dependencia de Dios
2. En cada uno de estos ayunos, el tiempo se estableció de antemano. Ya sea en ayunas durante una cantidad determinada de días, horas o semanas, no es aconsejable comenzar un ayuno sin una meta de finalización. Si hace esto, puede ceder tan pronto como desee lo que está ayunando. El objetivo es enseñarle a su cuerpo que su deseo de Dios es mayor que las necesidades de su carne.
3. Por último, su ayuno debe ser algo entre usted y el Señor. La Biblia advierte claramente contra alardear de su espiritualidad ante los demás.

### **MATEO 6: 6**

**"PERO CUANDO AYUNES, UNGE TU CABEZA Y LAVA TU ROSTRO, PARA QUE TU AYUNO NO SEA VISTO POR OTROS, SINO POR TU PADRE QUE ESTÁ EN SECRETO. Y TU PADRE QUE VE EN LO SECRETO TE RECOMPENSARÁ".**

# CONSEJOS Y REVISIÓN

## *Cómo garantizar el éxito*

Como revisión final, aquí hay una descripción general de las formas de garantizar el éxito en su ayuno de 21 días:

1. Ore todos los días y apunte a tener una comunión constante con Dios (ponga una alarma para una cita diaria con Dios si eso le ayuda)
2. Asegúrate de leer la palabra de Dios
3. Busque la guía del Espíritu Santo sobre qué ayunar y cuánto tiempo ayunar
4. Sea claro acerca de su objetivo, hable con Dios sobre lo que quiere lograr con su ayuno

JOEL 1:14

"CONSAGRAD AYUNO, CONVOCAD UNA ASAMBLEA SOLEMNE. REÚNE A LOS ANCIANOS YA TODOS LOS HABITANTES DE LA TIERRA EN LA CASA DEL SEÑOR TU DIOS, Y CLAMA AL SEÑOR".

## 21 TEMAS Y TEMAS DE ORACIÓN:

1. Arrepentimiento
2. Habilidad de escuchar la voz de Dios
3. Libertad del pecado y las adicciones
4. Sanación emocional
5. Perdonar a los demás
6. Paz
7. Claridad y conocer tu propósito
8. Visión para el próximo año
9. Moverse en dones espirituales
10. Rescate de la crisis
11. Provisión y prosperidad
12. Para su matrimonio o futuro cónyuge
13. Para tus hijos o futuros hijos
14. Para sus familiares y amigos
15. Para su pastor y líderes
16. Libertad de relaciones o patrones tóxicos
17. Para los que no conocen a Cristo
18. Para nuestros líderes mundiales
19. Para los pobres y los huérfanos
20. Para una mayor comprensión de su palabra
21. Para que la voluntad de Dios para tu vida sea revelada y cumplida

# ULTIMAS PALABRAS

**Espero que esto te ayude a guiarte en un exitoso viaje de 21 días de ayuno, oración y escuchar la voz de Dios. Oro para que, como lo hizo Daniel, recibas un gran avance. Declaro intervención divina y provisión milagrosa sobre tu vida. Declaro una claridad sobrenatural y una visión clara durante su año. Declaro la sanidad de su cuerpo, mente y emociones.**

**Mi esperanza es que, como dice la palabra en Efesios 3:20, que el Señor haga "más y más abundantemente de todo lo que pides o incluso de lo que imaginas de acuerdo con (Su) poder en ti". Y oro para que a medida que disminuya su carne, ese poder aumente exponencialmente.**

**Con amor,**

