



**21** **DÍAS** *de*  
**ORACIÓN**  
*&* **AYUNO**  
*MANUAL DE AYUNO*

Bridge City  
CHURCH

---

© 2023 by Bridge City Church

A menos que se indique lo contrario, todas las citas usadas son de la Nueva Versión Internacional.

# ESTIMADO AMIGO

Estamos tan contentos que haya decidido participar de un tiempo extendido de oración y ayuno. Realmente no sabemos de ninguna herramienta más poderosa que el ayuno y oración para traer un avivamiento espiritual y provocar un avance en áreas estancadas de nuestras vidas. Desde aun antes que tengamos nuestro primer servicio formalmente como iglesia en Enero del 2019, hemos querido enfatizar la importancia de la oración. Apuntamos como iglesia a ser impulsada por el Espíritu Santo y saturada en oración.

A través de los años hemos podido comprobar personalmente el poder de pasar tiempo en ayuno y oración. La oración nos acerca a Dios y el ayuno nos aleja del mundo y cuando estas dos cosas pasan simultáneamente, grandes milagros pasan. Estamos convencidos que cuando el pueblo de Dios ayuna con un motivo Bíblico, buscando el rostro de Dios con un espíritu quebrantado, arrepentido y contrito, Dios escucha del cielo y sana nuestras vidas, nuestras iglesias, nuestras comunidades, nuestra nación y mundo. El ayuno y la oración pueden traer avivamiento y un cambio en la dirección en nuestras vidas, familias, nación, y el cumplimiento de la Gran Comisión en todas las naciones del mundo.

Recuerda ante toda circunstancia a orar primero — porque las oraciones cambian todo.

Sigamos construyendo puentes juntos,

*Federico y Antonia Serrano*

PASTORES, BRIDGE CITY CHURCH

# TABLA DE CONTENIDOS

---

<b>UNA GUÍA PRÁCTICA PARA EL AYUNO</b>	<b>5</b>
<b>Porque Ayunar</b>	<b>6</b>
<b>Beneficios de Ayunar</b>	<b>7</b>
<b>Tipos de Ayunos</b>	<b>8</b>
<b>Planificando Su Ayuno</b>	<b>9</b>
<b>Mientras Ayune</b>	<b>10</b>
<b>Saliendo del Ayuno</b>	<b>11</b>
<b>EL AYUNO DE DANIEL</b>	<b>12</b>
<b>Manteniéndonos Enfocados</b>	<b>14</b>



# Una Guía Práctica Para el Ayuno

# POR QUÉ AYUNAR?

El objetivo principal del ayuno es acercarse a Dios. Aunque usted experimentara muchos beneficios del ayuno (limpieza de su cuerpo, eliminación de adicciones, etc.), el ayuno bíblico siempre tiene que ver con eliminar las distracciones para un propósito espiritual — el tener un encuentro personal con Dios.

Al ayunar, hacemos un reajuste interno de nuestra alma y nos renueva desde adentro hacia afuera. Jesús sabía que iba a necesitar fuerza espiritual para cumplir sus propósitos. Lo mismo sucede con nosotros, necesitaremos la fuerza y guía de Dios para cumplir todo lo que Dios tiene preparado para nosotros en este nuevo año. El ayuno nos hace espiritualmente fuertes y nos prepara para hacer la obra de Dios.

## Otros ayunos Bíblicos incluyen:

- Revelación especial — Éxodo 34:27-28
- En tiempos de guerra — Jueces 20:26
- Valor y sabiduría — Ester 4:3,16
- En tiempos de dolor — Nehemías 1:4; 2 Samuel 1:12;
- Recuperación espiritual — 1 Reyes 19:1-9
- Luto — Daniel 10:1-3
- Arrepentimiento — Jonás 3:5; Daniel 6:18
- Preparación ministerial — Mateo 4:2
- Poder espiritual — Marco 9:29
- Disciplina espiritual — 1 Corintios 11:24-28

El ayuno era una disciplina espiritual practicada tanto en el Antiguo como en el Nuevo Testamento. Por ejemplo, Moisés ayunó al menos dos períodos registrados de cuarenta días. Jesús ayunó 40 días y les recordó a sus seguidores que ayunaran.

# BENEFICIOS DE AYUNAR

El ayunar tiene muchos beneficios, incluyendo:

## **NOS HACE MÁS SENSIBLES AL ESPÍRITU SANTO**

Cuando nos negamos a nosotros mismos de los antojos naturales y las distracciones mundanas, nos convertimos más sensibles a la voz de Dios. Entonces podemos enfocarnos mejor en Dios y someternos a su voluntad.

*Cierto día, mientras estos hombres adoraban al Señor y ayunaban, el Espíritu Santo dijo: «Consagren a Bernabé y a Saulo para el trabajo especial al cual los he llamado»*

- Hechos 13:2

---

## **TRAE AVIVAMIENTO**

A lo largo de la historia, Dios ha traído avivamiento y librado a las naciones de destrucción en respuesta a la oración y el ayuno. El ayuno nos ayuda a prevalecer en la oración e intercesión.

*...pero si mi pueblo, que lleva mi nombre, se humilla y ora, busca mi rostro y se aparta de su conducta perversa, yo oiré desde el cielo, perdonaré sus pecados y restauraré su tierra.*

- 2 Crónicas 7:14

---

## **ES SALUDABLE**

El ayuno limpia su sistema digestivo de las toxinas. Los médicos consideran que el ayuno es una cura para ciertas alergias y enfermedades. La disciplina del ayuno ayuda a romper adicciones de salud en nuestras vidas.

## TIPOS DE AYUNOS

**AYUNO COMPLETO.** En este tipo de ayuno, solo se bebe líquidos, generalmente agua con jugos ligeros como opción. Los ayunos solo con agua que duran más de varios días deben realizarse solamente con un descanso completo y bajo supervisión médica.

---

**AYUNO SELECTIVO.** Este tipo de ayuno implica eliminar ciertos elementos de su dieta. Un ejemplo de ayuno selectivo es el Ayuno de Daniel, durante el cual elimina la carne, los dulces y el pan de su dieta y consume agua y jugo para líquidos y frutas y verduras como alimento.

---

**AYUNO PARCIAL.** Este ayuno a veces se llama "Ayuno Judío" e implica abstenerse de comer cualquier tipo de comida en la mañana y en la tarde. Esto puede correlacionarse con momentos específicos del día, como 6:00 a.m. a 3:00 p.m., o desde el amanecer hasta la puesta del sol.

---

**AYUNO DEL ALMA.** Este ayuno es una excelente opción si no tiene mucha experiencia en ayunar, tiene problemas de salud que le impiden ayunar o si desea reenfocar ciertas áreas de su vida que están fuera de balance. Por ejemplo, puede optar por dejar de usar las redes sociales o mirar televisión durante el ayuno y luego traer cuidadosamente ese elemento a su vida en dosis saludables al concluir el ayuno.

---

*NOTA: Recuerde, su ayuno personal debe presentar un nivel de desafío, pero es muy importante conocer su cuerpo, sus opciones y, lo más importante, buscar a Dios en oración y seguir lo que el Espíritu Santo lo guía a hacer. Consulte a un médico, especialmente si está embarazada, amamantando o tomando medicación. Si su situación no le permite hacer un ayuno completo, determine qué funcionará mejor para usted.*

# PLANIFICANDO SU AYUNO

*Entonces Josué le dijo al pueblo: «Purifíquense, porque mañana el Señor hará grandes maravillas entre ustedes».*

*- Josué 3:52*

## PREPARE SU CORAZÓN EN ORACIÓN

Pase tiempo leyendo la Biblia antes del ayuno y pídale orientación al Espíritu Santo. Esté dispuesto a escuchar lo que Dios desea que usted cambie y los pasos de obediencia que El desea que usted tome. Escriba los objetivos del ayuno en un pedazo de papel: los objetivos de fe, oraciones específicas, solicitudes para su familia, amigos, iglesia y nación.

---

## COMPROMÉTASE

Ore por el tipo de ayuno que emprenderá y comprométase con hacerlo. Pídale a Dios gracia para ayudarlo a seguir adelante con sus decisiones.

---

## PREPÁRESE

La preparación es clave en el ayuno. Prepárese mentalmente, emocionalmente, y físicamente para el ayuno. Dependiendo del ayuno, compre los alimentos necesarios para tener todo listo antes del ayuno. Comience también a comer porciones más pequeñas y evite alimentos ricos en azúcar y grasa unos días antes del ayuno. Prepare también su horario, teniendo en escrito el tiempo específico que pasara en oración.

---

## ACTUE

Emprenda el ayuno con fe creyendo que Dios hará una obra sobrenatural en su vida. Pídale a alguien que sea su compañero de oración durante todo el ayuno.

## MIENTRAS AYUNE

*Jesús le dijo: — ¡No! Las Escrituras dicen: "La gente no vive solo de pan, sino de cada palabra que sale de la boca de Dios"*

*- Mateo 4:4*

### **MANTÉNGASE ENFOCADO**

Reserve un tiempo específico para leer la Biblia y pasar tiempo con Dios. Este sensible a tomar pasos de obediencia a la Palabra de Dios y a la guía del Espíritu Santo.

---

### **ORE**

Pase tiempo en oración trayendo al trono sus peticiones de oración. Interceda también por su familia, iglesia, pastores, ciudad, estado y nación.

---

### **REPONGA**

Tome mucha agua y descanse todo lo que pueda. Esté preparado, especialmente al principio del ayuno, a tiempos de debilidad física y dolores de cabeza que lo puede dejar impaciente e irritable.

## SALIENDO DEL AYUNO

*Y estamos seguros de que él nos oye cada vez que le pedimos algo que le agrada; y como sabemos que él nos oye cuando le hacemos nuestras peticiones, también sabemos que nos dará lo que le pedimos.*

*- 1 Juan 5:14-15*

### **COMA GRADUALMENTE**

Reintroduzca los alimentos sólidos gradualmente. Su cuerpo necesitará tiempo para adaptarse a una dieta normal. Comience con frutas, jugos y ensaladas, luego agregue más verduras. Coma porciones pequeñas durante todo el día.

---

### **ORE**

¡No deje de orar! Deje que esa pasión recién descubierta por Dios continúe durante todo el año.



# El Ayuno de Daniel

# EL AYUNO DE DANIEL

Existen dos menciones referentes al ayuno en el libro bíblico de Daniel, de las cuales se extrajo el concepto del "ayuno de Daniel". En el capítulo 1 se describe como Daniel y tres de sus amigos deciden alimentarse solo con vegetales y beber exclusivamente agua. Al final del período de prueba de 10 días en la corte de Babilonia, Daniel y sus amigos tenían una apariencia más saludable que las otras personas que comían los alimentos de la mesa real. En el capítulo 10, Daniel hace ayuno de nuevo, absteniéndose de ingerir "alimentos placenteros," carne y vino.

## ¿QUÉ COMER?

**Granos integrales:** Arroz, avena, cebada, trigo...

**Legumbres:** De todo tipo

**Frutas:** Cualquier tipo de frutas

**Verduras:** De cualquier variedad

**Semillas:** Todo tipo de almendras, nuez, cacahuate, crema de cacahuate, mantequilla de almendra natural, linaza (ground flax), etc

**Líquidos:** Agua natural, zumos de fruta y verdura 100% naturales

## ¿QUÉ EVITAR?

- Todas las carnes y productos animales: incluyendo carne de todo tipo y productos lácteos (leche, queso, crema, mantequilla y huevos)
- Todo endulzante incluyendo azúcar, miel, siropes, etc.
- Todo pan con levadura y comidas refinadas y procesadas incluyendo arroz blanco, harina blanca, sabores artificiales, químicos, aditivos, etc.
- Todas las comidas fritas incluyendo papas fritas, chips, etc.
- Bebidas incluyendo el café, té, té de hierbas, bebidas carbonatadas, bebidas energéticas y el alcohol.

## MANTENIENDONOS ENFOCADOS

Aunque el objetivo principal del ayuno es acercarse a Dios, seguramente hay ciertas áreas específicas en su vida que usted desea que Dios intervenga en una forma real y tangible. Siéntase libre de escribir esas áreas en la siguiente sección, no teniendo miedo de ser tan específico como usted desee en sus peticiones, y al mismo tiempo siendo abiertos a como Dios desea responder en esas áreas. No se olvide de pasar un tiempo diario con Dios, leyendo la Biblia y orando.

Nuestro libro "*Ora Primero*" es tal vez un buen lugar para empezar si no sabe cómo orar o simplemente desea crecer en su intimidad con Dios y el tiempo que pasa orando.

Durante este ayuno estoy orando y creyéndole a Dios por:

### **Objetivos Personales de Fe**

*Avivamiento espiritual / Sanidad física o emocional / Ser libre de adicciones...*

---

---

### **Mi Familia**

*Restauración de relaciones / Salvación de familiar / Hijos...*

---

---

### **Mi Trabajo / Finanzas**

*Promoción / Nuevo trabajo / Negocio propio / Más recursos / Prosperidad.*

---

---

### **Otros**

*Ministerio / Salvación de amigos / Llamado / Iglesia / Pastores / Ciudad...*

---

---

# Bridge City CHURCH

---

Bridge City Church existe para conectar a personas lejos de Dios con la esperanza de vida en Jesús. Nuestro deseo es ver a personas embarcar en un caminar espiritual donde ellos conozcan a Dios, encuentren libertad, descubran su propósito, y marquen una diferencia.

---

[www.bridgcitymd.com](http://www.bridgcitymd.com)