

IGLESIA STEVENS CREEK

DIARIO DE ORACIÓN Y AYUNO



BIENVENIDO

¿Qué es el ayuno? ¿Por qué ayunamos? Si ayuno, ¿puedo ayunar otra cosa que no sea comida? Estas son solo algunas de las muchas preguntas sobre la disciplina espiritual del ayuno. Este diario te ayudará a aclarar esta práctica y te guiará durante tu ayuno. Antes de comenzar una semana de negar los deseos y placeres de la carne para buscar a Cristo, es importante establecer una base de comprensión y práctica. Este diario definirá el ayuno, te mostrará ejemplos bíblicos y conectará las Escrituras con una aplicación personal para hoy. La Iglesia Stevens Creek también recomienda consultar con tu médico para determinar cuál es el mejor paso a seguir para ti.

+ ¿QUÉ ES EL AYUNO?

En el Antiguo Testamento, la palabra hebrea principal para ayuno es *tsûwm* (pronunciada “tsom”), que significa “abstenerse de comida”. En el Nuevo Testamento, la palabra griega es *nēsteuō*, que también significa “dejar de comer”. Desde Génesis hasta Apocalipsis, bíblicamente hablando, el ayuno se refiere a una negación voluntaria de alimento para buscar a Dios.

Pero el ayuno es mucho más que simplemente abstenerse de comida o hacer una huelga de hambre. No se trata de castigar el cuerpo ni de marcar una casilla religiosa. En su esencia, el ayuno se trata de hacer espacio, de quitar la “basura” de nuestras vidas — eliminar distracciones y comodidades para crear lugar para una conexión más profunda con Dios. Es, en todo sentido, un clamor físico que refleja el hambre espiritual del corazón: “Dios, te necesito más que a la comida. Más que a la comodidad. Más que a cualquier cosa”.

El ayuno es una declaración de dependencia y una práctica de humildad. Es un acto voluntario de vaciar aquello que nos sostiene físicamente para ser llenados espiritualmente. No es una herramienta manipuladora para obligar a Dios a actuar. No es una dieta ni un plan

para bajar de peso con un giro espiritual. Es un acto serio y enfocado de buscar el rostro de Dios, dando prioridad a Su presencia por encima de todo.

¿EL AYUNO ES SOLO SOBRE LA COMIDA?

Bíblicamente hablando, sí. La Biblia siempre usa la palabra “ayuno” para referirse a dejar de comer. Jesús ayunó de comida. Ester ayunó de comida. Moisés, David y Daniel ayunaron de comida. Es un acto corporal que expresa una postura espiritual: “Señor, Tú eres mi pan de cada día”.

Sin embargo, en el mundo actual, la comida puede no ser lo único — o incluso lo más urgente — que adormece el hambre espiritual de una persona. Muchos de nosotros somos más adictos a la tecnología que a nuestra próxima comida. Nuestras pantallas, el entretenimiento constante, la obsesión con la productividad y el ajetreo — todas estas cosas silenciosas pero poderosamente ahogan la voz de Dios.

Aunque el ayuno bíblico se enfoca en la comida, existe una profunda sabiduría espiritual en renunciar voluntariamente a cualquier cosa que se haya convertido en un sustituto de Dios. Desconectarse de las redes sociales, apagar el servicio de “streaming” favorito, y alejarse de la conectividad constante — estos son actos modernos de consagración, y son esenciales.

Porque la verdad es esta: no puedes ser profundamente formado por Dios si el ruido del mundo te influye constantemente.

¿POR QUÉ AYUNAMOS?

En el conocido “Sermón del Monte” (Mateo 5–7), Jesús da por hecho que Sus seguidores ayunarán y ofrece instrucciones para hacerlo con el corazón correcto. Considera Mateo 6:16–18:

“Cuando ayunes, no os pongáis tristes como los hipócritas; porque ellos desfiguran sus rostros para mostrar a los hombres que ayunan. De cierto

os digo que ya tienen su recompensa. Pero tú, cuando ayunes, unge tu cabeza y lava tu rostro, para no mostrar a los hombres que ayunas, sino a tu Padre que está en secreto; y tu Padre que ve en lo secreto te recompensará”.

Jesús dice “cuando ayunen”, no “si ayunan”, indicando que el ayuno es una parte normal de la vida de un discípulo. El ayuno no es legalismo anticuado; es una disciplina probada que ayuda a los cristianos a humillarse, buscar la guía de Dios y crecer espiritualmente. El ayuno nos ayuda a mantener el equilibrio en la vida — crea espacio para escuchar a Dios, arrepentirnos y enfocarnos en lo espiritual en lugar de lo terrenal.

¿QUÉ TIENE DE ESPIRITUAL EL AYUNO?

EL CORAZÓN DEL AYUNO

El ayuno no se trata de dejar algo. ¡El ayuno se trata de hacer espacio! El ayuno no es sustracción; es reemplazo. Es quitar algo temporal para ganar algo eterno.

No es suficiente ayunar de comida, entretenimiento o internet. Debemos ayunar para Dios. El poder del ayuno no está en lo que perdemos, sino en lo que ganamos: la presencia, la paz, la dirección y la cercanía del Señor.

Y esa es la clave. El ayuno no se trata de castigarte — se trata de buscar a Dios.

EL AYUNO EN LAS ESCRITURAS

Los cristianos que desean ayunar se beneficiarán al estudiar otros ejemplos bíblicos de ayuno. Para buscar sobre este tema del ayuno, una simple búsqueda en la internet puede ofrecerte varios recursos. Y de la misma manera, La Escritura está llena de ayunos personales, nacionales y colectivos.

Donde debemos comenzar? Comencemos con el ejemplo supremo.

AYUNO Y LA CRUZ

El ayuno apunta, en última instancia, a la cruz. Al ayunar, dejamos voluntariamente algo que nos sostiene en la vida diaria para buscar a Dios y Su reino. Jesús fue aún más lejos — entregó voluntariamente Su propia vida en obediencia al Padre, estableciendo el reino de Dios y asegurando la salvación para toda la humanidad (Filipenses 2:5–8).

Cuando preguntamos por qué Jesús ayunó (Mateo 4:1–11), descubrimos verdades profundas. Su ayuno en el desierto fue más que abstinencia física; fue un acto deliberado de identificación con el pueblo de Dios. Así como Israel vagó y fue puesto a prueba en el desierto por cuarenta años, Jesús también, se sometió a prueba por cuarenta días. Donde Israel falló, Cristo triunfó. Confió en el Padre, resistió la tentación y demostró obediencia perfecta y dependencia en la Palabra de Dios: “No solo de pan vivirá el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios” (Mateo 4:4, citando Deuteronomio 8:3).

Haciendo esto, Jesús mostró:

1. Su amor inquebrantable por el Padre
2. Su sumisión a la voluntad de Dios por encima de Sus necesidades físicas
3. Su profunda compasión e identificación con las luchas humanas
4. Su disposición a sufrir por nosotros

El ayuno de Jesús fue una lección ejemplar — lo que nos lleva a comprender que el verdadero sustento se encuentra en una relación con Dios, no solo en la comida o el confort físico. Su ejemplo nos invita a seguir sus pasos, a negarnos a nosotros mismos, tomar nuestra cruz diariamente, y depender completamente en Dios (Lucas 9:23).

En nuestro ayuno, buscamos a Cristo — no solo como un ejemplo de auto-negación, sino como Aquel que ya logró lo que nunca hubiésemos podido hacer por nosotros mismos: obediencia perfecta y reconciliación con Dios. Cada ayuno nos recuerda que nuestra mayor necesidad no es la comida, sino Cristo mismo — el Pan de Vida (Juan 6:35).

SEIS RAZONES BÍBLICAS PARA AYUNAR

1. Las personas ayunaban para expresar su anhelo por Dios.
(Joel 2:12-13)

El profeta Joel escribe: «Pero aun ahora —declara el Señor—, vuélvase a mí de todo corazón, con ayuno, con llanto y con lamento; rasguen sus corazones y no sus vestiduras» (Joel 2:12-13). Aquí, el Señor declara que el ayuno es un medio para acercarnos a Dios.

2. La gente ayunaba para ver el reino de Dios expandirse.
(Hechos 13:1-2)

Pablo y Bernabé ayunaron antes de su primer viaje misionero para difundir el Evangelio: «Mientras adoraban al Señor y ayunaban, el Espíritu Santo dijo: “Apartadme a Bernabé y a Saulo para la obra a la que los he llamado”. Entonces, después de ayunar y orar, les impusieron las manos y los enviaron» (Hechos 13:1-2). Queremos ver a las personas sanadas. Queremos ver a quienes están perdidos llegar al conocimiento salvador de Dios y ser redimidos. Por lo tanto, nos acercamos al trono de la gracia y expresamos nuestro deseo de que el reino de Dios se extienda a través del ayuno.

3. Ayunaban para examinar su corazón. (Salmo 35:13)

El rey David practicaba el ayuno como un acto de humildad y autoexamen: «Me afligí con el ayuno; oré con la cabeza inclinada sobre mi pecho» (Salmo 35:13). El ayuno no consiste en renunciar a las cosas malas, sino a las cosas buenas: el alimento, que Dios nos provee con tanta generosidad. ¿Amamos a Dios más que a la comida? Con el ayuno, afirmamos que, si bien Dios satisface nuestras necesidades diarias, lo que realmente necesitamos es encontrarnos con Dios cada día.

4. Ayunaban para discernir la voluntad de Dios. (Hechos 14:23)

La Biblia relaciona la disciplina espiritual del ayuno con la oración porque esta práctica transforma y fortalece nuestras oraciones al permitirnos centrarnos en las necesidades del reino de Dios en lugar de en nuestras propias necesidades:

«Y después de haberles nombrado ancianos en cada iglesia, orando y ayunando, los encomendaron al Señor en quien habían creído» (Hechos 14:23).

5. Ayunaban para expresar duelo. (Nehemías 1:4)

Nehemías ayunó en respuesta a la desolación de Jerusalén: «Al oír estas palabras, me senté y lloré, y estuve de luto por varios días, y seguí ayunando y orando ante el Dios del cielo» (Nehemías 1:4). Nehemías ayunó al darse cuenta de que la ciudad de Dios estaba sumida en la desesperación. Cuando la tristeza nos abruma, a menudo perdemos el apetito.

6. Ayunaban para buscar liberación de enemigos o circunstancias. (Ester 4:16)

Ester convocó un ayuno cuando se dio cuenta de que los enemigos del pueblo de Dios se preparaban para masacrarlos: «Ve, reúne a todos los judíos que se hallan en Susa y ayunad por mí; no comáis ni bebáis durante tres días, ni de día ni de noche. Yo también ayunaré con mis doncellas...» (Ester 4:16). Ester ayunó (y pidió a otros que se unieran) para implorar la liberación de Dios ante la inminente destrucción.

AJUSTANDO LA RADIO PARA ESCUCHAR LA VOZ DE DIOS

Una de las mejores maneras de entender el ayuno es imaginarlo como sintonizar una radio antigua. Dios siempre está presente y siempre está hablando. El ayuno no hace que Dios hable — Él ya está hablando. El ayuno ajusta nuestro corazón para escuchar. La “transmisión” de amor, sabiduría y guía de Dios nunca cesa. Pero a menudo, nuestras vidas se vuelven tan ruidosas y caóticas — llenas de preocupaciones, compromisos, dispositivos electrónicos, deseos e incluso cosas buenas— que generan interferencias, como la estática en la radio. Sabemos que el mensaje está ahí, pero nos resulta difícil distinguir las palabras.

El ayuno no hace que Dios hable. ¡Él ya está hablando!

El ayuno nos ayuda a sintonizar nuestros corazones para que podamos escuchar y responder mejor a Su voz. Imagina sintonizar una radio antigua. Cuando te acercas a la emisora correcta, escuchas fragmentos de melodía y voz, pero también hay silbidos, chasquidos e interferencias. Si ajustas cuidadosamente la transmisión, la estática desaparece y la música o el mensaje se escuchan con claridad y potencia. El ayuno es ese ajuste. Es la disciplina espiritual que afina nuestra atención, eliminando las interferencias para que podamos recibir el mensaje que Dios ya está transmitiendo.

“Acercas a Dios, y Él se acercará a vosotros.” (Santiago 4:8)

¿CUALES SON ALGUNAS OPCIONES DE AYUNO?

OPCIÓN UNO: EL AYUNO DE DANIEL

El Ayuno de Daniel se basa en los relatos bíblicos de la vida de Daniel en Babilonia. Cuando se le presionó para que adoptara la dieta rica y lujosa de la corte del rey, Daniel solicitó una dieta de verduras y agua para permanecer fiel a las instrucciones de Dios y distinguirse de la cultura que lo rodeaba (Daniel 1:8-16). Más tarde, en Daniel 10:2-3, emprende un período de luto en el que se abstiene de “manjares, carne y vino”. Durante siete días, quienes participan en este ayuno se comprometen a comer solo frutas, verduras, frutos secos, semillas y beber agua, absteniéndose de carne, lácteos, azúcares, alimentos procesados, pan y alimentos ricos o indulgentes. El Ayuno de Daniel no se trata de castigar el cuerpo ni de ganarse el favor de Dios, sino de elegir la sencillez y la intencionalidad como señal de humildad y devoción. El acto en sí se convierte en un recordatorio diario de que la verdadera sabiduría, la fuerza y la claridad no provienen de la abundancia de las comodidades terrenales, sino solo de Dios. El Ayuno de Daniel nos enseña a mantenernos firmes con valentía y determinación por Dios en medio de una cultura de excesos, y a buscar al Señor para obtener discernimiento, pureza y fortaleza espiritual.

OPCIÓN DOS: AYUNO INTERMITENTE

Comer una sola comida al día es una práctica bíblica clásica, que se observa con frecuencia en el Antiguo Testamento durante épocas de crisis nacional, arrepentimiento o devoción especial. Por ejemplo, Jueces 20:26 describe cómo Israel ayunó “hasta la tarde” mientras buscaba la voluntad de Dios, y 2 Samuel 1:12 relata cómo David y sus hombres “guardaron luto, lloraron y ayunaron hasta la tarde” en respuesta a una tragedia. Durante este ayuno, no se consume ningún alimento desde la cena hasta la cena del día siguiente, bebiendo agua según sea necesario. El hambre diaria se convierte en una herramienta poderosa: agudiza la conciencia de nuestra dependencia de Dios, en lugar de depender de la rutina o la autosuficiencia. Este ayuno rompe con los ritmos y prioridades habituales de la vida, invitándonos a buscar el rostro y la voz de Dios con renovada claridad. El regreso diario a la mesa por la noche se convierte tanto en una celebración de la provisión de

Dios como en un recordatorio de que, en última instancia, “no solo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios” (Mateo 4:4). Al reestructurar deliberadamente el día, este ayuno ayuda a crear un espacio para experimentar a Dios de una manera nueva, colocándolo en el centro de cada anhelo y de cada momento.

OPCIÓN TRES: AYUNO SOLO DE LÍQUIDOS

Un ayuno a base de líquidos consiste en abstenerse de todo alimento sólido y consumir únicamente líquidos, generalmente agua, infusiones de hierbas y zumos naturales. Este tipo de ayuno se fundamenta en la profunda tradición bíblica de la abstinencia total de alimentos durante períodos de búsqueda espiritual intensa, arrepentimiento o intercesión. Vemos ejemplos de esto en los ayunos de Moisés (Éxodo 34:28), Elías (1 Reyes 19:8) y el propio Jesús, quien «no comió nada durante aquellos días» en el desierto (Lucas 4:2). Si bien la mayoría de los ayunos bíblicos se refieren de forma general a «no comer», sin especificar el consumo de líquidos, el ayuno a base de líquidos es una adaptación práctica para quienes desean un mayor nivel de renuncia física, manteniendo al mismo tiempo la hidratación y la fuerza necesaria para las actividades diarias. El desafío de consumir solo líquidos intensifica la conciencia de la propia debilidad y la necesidad de rendición, recordándonos constantemente a lo largo del día que nuestro sustento proviene únicamente de Dios. Cada punzada de hambre se convierte en una invitación a la oración y a la dependencia del Espíritu Santo. En una cultura obsesionada con la comida y la abundancia, este ayuno es un acto de fe radical: una clara declaración de que «aunque mi cuerpo y mi corazón desfallezcan, Dios es la fuerza de mi corazón y mi herencia para siempre» (Salmo 73:26). El ayuno a base de líquidos es exigente tanto física como espiritualmente. Sin embargo, abre un espacio para una intimidad más profunda, mayor claridad y transformación al encontrarse con Dios en la necesidad y la vulnerabilidad absolutas.

OPCIÓN CUATRO: AYUNO DE ESTILO DE VIDA

Un ayuno de estilo de vida es similar a los ayunos mencionados anteriormente. Sin embargo, en lugar de eliminar alimentos de la rutina, implica realizar un cambio duradero en el estilo de vida. Esta puede ser una excelente opción para quienes ayunan por primera vez o para quienes buscan renovar su relación con el Señor de

una manera diferente. Se puede optar por eliminar de la rutina diaria elementos que brindan comodidad, como las redes sociales, el entretenimiento, la cafeína, los alimentos reconfortantes o los chismes y la negatividad.

La gente se preparaba para masacrarlos: «Ve, reúne a todos los judíos que se hallan en Susa, y ayunen por mí; no coman ni beban durante tres días, ni de día ni de noche. Yo también ayunaré con mis doncellas...» (Ester 4:16). Ester ayunó (e invitó a otros a unirse) para buscar la liberación de Dios ante la inminente destrucción.

UN AYUNO DE SIETE DÍAS

“El ayuno purifica el alma, eleva la mente, somete la carne al espíritu, hace que el corazón sea contrito y humilde... enciende la verdadera luz de la castidad.” – San Agustín

Los próximos siete días serán un viaje especial, un tiempo dedicado a acercarnos más a Dios. Sepan que cualquier opción de ayuno que elijan es un acto de fe, una decisión consciente de priorizar lo espiritual sobre lo físico. Mientras se abstienen temporalmente de comida o comodidades, recuerden nutrirse con las palabras vivificantes de las Escrituras y la presencia de Dios. Esperen desafíos, pero también busquen

momentos poderosos de claridad, convicción y conexión. Recuerden, no se trata de privación; se trata de reajuste. Se trata de sintonizar su espíritu para escuchar la voz de Dios con mayor claridad.

El resto de este diario está diseñado para guiarlos a lo largo de estos siete días, ofreciéndoles alimento diario para su alma y herramientas para fortalecer su espíritu. Recuerden que incluso en momentos de debilidad o tentación, la gracia de Dios es suficiente. Él está con ustedes, dándoles fuerza para perseverar y experimentar la plenitud de Su presencia.

Antes del primer día, tómate un tiempo para plantearte y responder estas preguntas. Anota tus respuestas en un diario para poder consultarlas a lo largo de la semana.

1. ¿QUÉ PLAN DE AYUNO VAS A ELEGIR?

El ayuno no es una práctica universal; es una invitación personal a confiar más profundamente en Dios. Tu plan debe reflejar tu propósito. ¿Vas a saltarte una comida al día para dedicar ese tiempo a la oración? ¿Vas a dejar de consumir ciertos alimentos, como hizo Daniel? ¿O vas a ayunar de las distracciones que apagan tu hambre espiritual? La clave es la intencionalidad: elige un ayuno que te suponga un sacrificio, pero que te acerque más a Cristo. Pídele al Espíritu Santo que guíe y fortalezca tu compromiso, y prepare tu corazón. Tu objetivo no es la perfección, sino la conexión con Dios. Busca el ayuno que despierte tu espíritu y fortalezca tu fe.

2. ¿POR QUÉ RAZÓN BÍBLICA ESTÁS AYUNANDO?

La lista anterior no incluye todas las razones por las que los personajes bíblicos ayunaron, pero tómate un momento para considerar cada una y pregúntate si alguna se relaciona con tu situación actual. Si estás ayunando por una razón diferente, escríbela en tu

diario y reflexiona sobre ese motivo ante el Señor. Que la razón de tu ayuno esté clara en tu corazón; te servirá de apoyo cuando el hambre o las distracciones te abrumen.

3. ¿QUÉ ESPERAS OBTENER DE ESTA SEMANA?

Idealmente, esta semana te servirá para renovarte, y si este es tu primer ayuno, ¡eso es fantástico! Si ya has ayunado muchas veces, ¡excelente! Sin importar tu experiencia con el ayuno, aprovecha esta semana para eliminar lo superfluo de tu vida, para deshacerte del ruido y las distracciones que opacan tus sentidos espirituales. Dile “no” a tus deseos carnales para poder decirle un “sí” más grande al Espíritu. Acércate a Dios con expectativa. Él honra al corazón que lo busca.

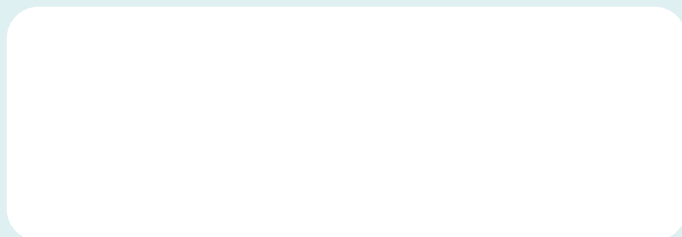
4. ¿QUÉ ALIMENTO ESPIRITUAL TE BRINDARÁS ESTA SEMANA?

Recuerda: el ayuno implica suprimir el apetito físico para despertar un hambre más profunda de Dios. No solo te abstienes de comida, sino que te nutres de la Palabra, la oración, la adoración, el silencio y la presencia de Dios. Planifica tus momentos de alimento espiritual al igual que tus comidas físicas. ¿En qué pasajes bíblicos meditarás? ¿Qué oraciones repetirás a diario? ¿Qué espacio crearás para que Dios te hable? Nutre tu alma abundantemente.

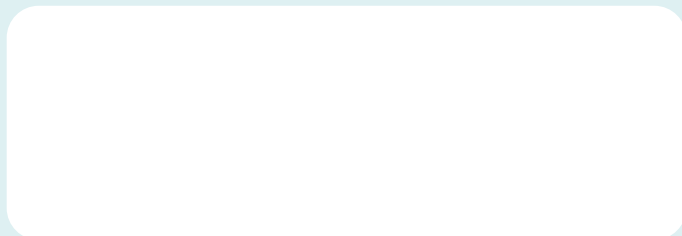
Una última cosa. Cada lectura bíblica diaria se acompaña de un fragmento del Salmo 63. ¿Por qué el Sal63? El Salmo 63 es el compañero espiritual perfecto para tu ayuno, ya que captura la esencia de lo que el ayuno busca lograr en el corazón humano. Escrito por David, «cuando estaba en el desierto de Judá», este salmo surge de un lugar de privación física y anhelo espiritual que refleja tu propia experiencia de ayuno. El clamor inicial de David —«Mi alma tiene sed de ti; mi carne te anhela, como en tierra seca y árida donde no

hay agua»— podría ser el himno de toda persona que alguna vez ha ayunado. Este salmo nos enseña que el hambre física y la sed espiritual están profundamente conectadas, y que nuestra debilidad corporal puede convertirse en la puerta de entrada para descubrir la fortaleza de Dios. David no minimiza su malestar físico; al contrario, lo transforma en adoración, declarando que el amor inagotable de Dios es mejor que la vida (v. 3) y encontrando su alma satisfecha como con manjares exquisitos (v. 5) al recordar a Dios durante las vigilias nocturnas. Durante tu ayuno de siete días, el Salmo 63 te recordará que tus punzadas de hambre no son obstáculos que superar, sino invitaciones a beber profundamente de la fuente de la presencia de Dios. Te muestra cómo pasar del vacío físico a la plenitud espiritual, de los anhelos terrenales a la satisfacción eterna, convirtiéndose así en el marco ideal para comprender lo que Dios quiere lograr en ti durante estos días sagrados de búsqueda de su rostro.

MI PLAN DE AYUNO PERSONAL



ESTOY AYUNANDO PORQUE...



**DURANTE MI AYUNO,
ESTOY ORANDO POR...**

A large white rounded rectangular box with a soft drop shadow, intended for the user to write their prayer requests during their fast.

**ESTOY REEMPLAZANDO MI
COMODIDAD CON...**

A large white rounded rectangular box with a soft drop shadow, intended for the user to write what they are replacing their comfort with during their fast.

DÍA UNO:

JOEL 2:12 | SALMO 63:1-2

“Vuelvan a mí de todo corazón, con ayuno, con llanto y con lamento.”

“Oh Dios, tú eres mi Dios; con ansias te busco; mi alma tiene sed de ti; mi cuerpo te anhela, como tierra seca y árida donde no hay agua. Así te he contemplado en el santuario, viendo tu poder y tu gloria.”

- **Reflexión matutina:** Dios llama a su pueblo a un arrepentimiento sincero, no solo a una demostración externa. El ayuno aquí está acompañado de una emoción profunda y sincera, lo que nos enseña que el verdadero regreso a Dios involucra el corazón, no solo las acciones. Al igual que David en el Salmo 63, tu alma tiene sed de Dios en esta tierra seca y árida. El ayuno se convierte en un medio para despojarnos de nuestras defensas y presentarnos ante Dios con honestidad, preparando nuestros corazones para una verdadera renovación espiritual.
- Al comenzar, deja de lado cualquier pretensión o actuación, y acércate a Él con vulnerabilidad y honestidad. Él te espera con los brazos abiertos (Salmo 51:17). Recuerda: «El Señor está cerca de los quebrantados de corazón y salva a los de espíritu abatido» (Salmo 34:18).
- **Ánimo:** No estás solo en este camino. Cada sensación de hambre es una señal que te recuerda que debes buscar su rostro. Hoy se trata de regresar al Padre que nunca ha dejado de esperar tu regreso.
- **Pregunta para reflexionar:** ¿Qué distracciones o deseos específicos compiten por tu corazón al comenzar este ayuno?
- **Enfoque para la oración de la noche:** Confiesa las áreas en las que has permitido que otras cosas ocupen el lugar de Dios y pídele que aumente tu anhelo por su presencia por encima de todo lo demás.

DÍA DOS:

MATEO 4:4 | SALMO 63:3-4

«No solo de pan vivirá el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios».

«Porque tu amor inagotable es mejor que la vida, mis labios te alabarán. Te bendeciré mientras viva; en tu nombre alzaré mis manos».

- **Reflexión matutina:** Jesús, al resistir la tentación, aclara que el sustento físico no es nuestra necesidad más profunda: la palabra, la presencia y la verdad de Dios son lo que verdaderamente nutre nuestras almas. El ayuno nos reconecta con esta realidad y nos impulsa a aferrarnos a las promesas de Dios cuando dejamos de lado las comodidades de este mundo. David declara que el amor inagotable de Dios es mejor que la vida misma, una afirmación profunda de alguien que comprendió tanto el placer terrenal como la satisfacción espiritual.
- Hoy, especialmente, sumérgete en las Escrituras, permitiendo que la Palabra de Dios sea tu sustento y guía. «Tu palabra es una lámpara a mis pies y una luz en mi camino» (Salmo 119:105). Confía en que Él te proporcionará un alimento espiritual que supera cualquier satisfacción física.
- **Ánimo:** Cada sensación de hambre es una oportunidad para deleitarte con algo mucho más gratificante. Su Palabra es viva y eficaz; deja que llene los espacios que antes ocupaba la comida. No te falta nada; estás aprendiendo a llenarte de lo que verdaderamente importa
- **Pregunta para reflexionar:** ¿Dónde sueles buscar consuelo fuera de Dios, y cómo lo invitarás a ese lugar hoy?
- **Enfoque para la oración de la noche:** Agradece a Dios por los versículos o verdades específicas que te sostuvieron hoy, y pídele que grabe su Palabra más profundamente en tu corazón.

TERCER DÍA:

SALMO 35:13 | SALMO 63:5 - 6

“Me afligí con el ayuno; oré con la cabeza inclinada sobre mi pecho.”

“Mi alma se saciará como con manjares suculentos, y mi boca te alabará con labios jubilosos, cuando me acuerde de ti en mi lecho y medite en ti durante las vigiliass de la noche.”

- **Reflexión matutina:** David ejemplifica la humildad a través del ayuno, humillándose intencionalmente en oración. El acto de ayunar aquí no es punitivo, sino expresivo: una postura del alma que busca misericordia, claridad y una relación más profunda con Dios. Observa cómo el alma de David encuentra satisfacción no en la comida, sino en recordar a Dios, incluso durante las noches de insomnio. Su meditación en el carácter de Dios se vuelve más gratificante que cualquier banquete.
- El ayuno es una herramienta para el autoexamen y el arrepentimiento. Anímate al humillarte ante el Señor, porque “Dios resiste a los soberbios, pero da gracia a los humildes” (Santiago 4:6). Permite que este tiempo sea de introspección, buscando Su perdón y purificación.
- **Ánimo:** Ya has recorrido aproximadamente la mitad del camino, y tu perseverancia es hermosa a los ojos de Dios. Esta debilidad voluntaria demuestra una fuerza espiritual increíble. Tus punzadas de hambre son oraciones de humildad que conmueven el corazón de Dios.
- **Pregunta para reflexionar:** ¿Qué pasajes bíblicos te resuenan durante este camino? ¿Cómo te habla Dios en los momentos de silencio?
- **Enfoque para la oración de la noche:** Dedicar tiempo a la adoración y la acción de gracias, permitiendo que tu alma se sacie al recordar la bondad y la fidelidad de Dios en tu vida.

DÍA CUATRO:

HECHOS 13:2 | SALMO 63:7-8

“Mientras adoraban al Señor y ayunaban, el Espíritu Santo dijo: ‘Aparten para mí a Bernabé y a Saulo para la obra a la que los he llamado.’”

“Porque tú has sido mi ayuda, y a la sombra de tus alas canto con alegría. Mi alma se aferra a ti; tu diestra me sostiene.”

- **Reflexión matutina:** El ayuno en la iglesia primitiva crea un espacio para que el Espíritu Santo hable y guíe. Sintoniza el corazón de la comunidad con la misión y las prioridades de Dios. A través del ayuno y la adoración, nos volvemos receptivos a la dirección de Dios, listos para escuchar y obedecer su llamado. Como David, nos encontramos aferrados a Dios, sostenidos por su diestra, cantando con alegría incluso en nuestra debilidad física.
- Mientras continúas tu ayuno, recuerda que el Espíritu Santo es tu guía y consejero. Busca hoy su sabiduría y discernimiento, confiando en que Él revelará su voluntad para tu vida (Juan 16:13). Tu alma se aferra a Él, y su diestra te sostiene.
- **Ánimo:** ¡Ya has pasado la mitad del camino! Tu fidelidad está abriendo espacio para que Dios te guíe en tu vida. Mantente alerta y expectante: al Espíritu Santo le encanta guiar a quienes están dispuestos a escuchar.
- **Pregunta para reflexionar:** ¿Qué guía o claridad buscas de Dios en este momento? ¿Estás dispuesto/a a escuchar y obedecer lo que Él te revele?
- **Enfoque para la oración de la noche:** Pídele al Espíritu Santo que te hable con claridad sobre las decisiones o el rumbo que debes tomar, y comprométete a obedecer su guía.

QUINTO DÍA:

ESTER 4:16 | SALMO 63:9-11

“Ve, reúne a todos los judíos... y ayunen por mí... No coman ni beban durante tres días... Después iré al rey.”

“Pero los que buscan mi vida descenderán a las profundidades de la tierra; serán entregados al poder de la espada; serán presa de los chacales. Pero el rey se regocijará en Dios; todos los que juran por él se alegrarán, porque la boca de los mentirosos será cerrada.”

- **Reflexión matutina:** Antes de enfrentar un gran peligro, Ester convoca a su comunidad a ayunar y orar, buscando la intervención y el favor de Dios. Este pasaje demuestra el poder del ayuno intercesor en unidad: una dependencia colectiva de Dios ante situaciones que superan nuestras propias fuerzas o sabiduría. La confianza de David en que Dios silenciará las mentiras del enemigo y vindicará a los justos nos da el valor para interceder por los demás.
- Anímate, tu ayuno no es solo para ti; también puede ser un poderoso acto de intercesión por otros. Ora por los necesitados, confiando en que tus oraciones serán escuchadas y respondidas según la perfecta voluntad de Dios (Santiago 5:16).
- **Ánimo:** Tus oraciones de sacrificio están creando un escudo de protección y abriendo camino para otros. Estás participando en la guerra espiritual a través de tu ayuno e intercesión. Dios ve tu corazón compasivo y se conmueve por tu amor desinteresado.
- **Pregunta para reflexionar:** ¿Por quién o por qué situación te está pidiendo Dios que ores durante este ayuno? ¿Cómo puedes seguir intercediendo por ellos después de esta semana?
- **Enfoque para la oración de la noche:** Intercede específicamente por tu familia, amigos, comunidad y por las necesidades del mundo. Intercede por aquellos que no pueden hacerlo por sí mismos.

SEXTO DÍA:

SALMO 73:26 | SALMO 63

“En cuanto oí estas palabras, me senté y lloré y guardé luto por varios días, y continué ayunando y orando ante el Dios del cielo.”

“Oh Dios, tú eres mi Dios; con ansia te busco; mi alma tiene sed de ti; mi cuerpo te anhela, como tierra seca y árida donde no hay agua.”

- **Reflexión matutina:** Nehemías se ve impulsado al ayuno y la oración por el dolor que siente ante la desolación de su pueblo. El ayuno se convierte en un medio para expresar tristeza, lamento e intercesión por las situaciones y personas afligidas. Dios nos acompaña en el duelo, transformando nuestro dolor en propósito y renovación. Quizás sientas que tu alma está en una tierra seca y árida, pero es precisamente allí donde Dios te encuentra con su presencia.
- Permítete sentir las emociones que surgen durante este ayuno, sabiendo que Dios está contigo en tu dolor (Mateo 5:4). Él puede traer sanación y restauración incluso a las heridas más profundas. Tu búsqueda sincera lo acerca a ti.
- **Ánimo:** Ya casi terminas esta semana sagrada. Tu perseverancia a pesar de las molestias físicas se asemeja a la dedicación de Nehemías a lo que es importante para Dios. Tus lágrimas y oraciones no son en vano; son semillas de restauración y renovación futuras.
- **Pregunta para reflexionar:** ¿Qué pecados, tristezas o cargas necesitas presentar ante Dios para recibir sanación y perdón? ¿Cómo te ha ayudado este ayuno a procesar emociones profundas?
- **Enfoque para la oración de la noche:** Lamenta con sinceridad ante Dios la fragilidad que ves en ti mismo, en tu familia, en tu iglesia, en tu comunidad y en el mundo. Pídele que use tus oraciones como parte de su obra restauradora

DÍA SIETE:

SALMO 73:26 | SALMO 63

«Aunque mi carne y mi corazón desfallezcan, Dios es la fortaleza de mi corazón y mi herencia para siempre.»

«Oh Dios, tú eres mi Dios; con ansias te busco; mi alma tiene sed de ti; mi cuerpo te anhela, como tierra seca y árida donde no hay agua. Así te he contemplado en el santuario, viendo tu poder y tu gloria. Porque tu amor inagotable es mejor que la vida, mis labios te alabarán. Así te bendeciré mientras viva; en tu nombre alzaré mis manos. Mi alma quedará satisfecha como con manjares suculentos, y mi boca te alabará con labios jubilosos, cuando me acuerde de ti en mi lecho y medite en ti durante las vigiliass de la noche. Porque tú has sido mi ayuda, y a la sombra de tus alas cantaré con alegría. Mi alma se aferra a ti; tu diestra me sostiene. Pero los que buscan destruir mi vida descenderán a las profundidades de la tierra; serán entregados al poder de la espada; serán porción para los chacales. Pero el rey se regocijará en Dios; todos los que juran por él se alegrarán, porque la boca de los mentirosos será cerrada.»

- **Reflexión matutina:** Este versículo es una declaración de dependencia de Dios en medio de la debilidad humana. El ayuno nos recuerda nuestra fragilidad, pero también nos permite descubrir la fidelidad de Dios: Él es nuestra verdadera fortaleza y satisfacción. La experiencia del ayuno nos lleva, en última instancia, a reconocer la suficiencia de Dios, cuya presencia es nuestro mayor tesoro. El Salmo 63 se convierte en tu testimonio después de esta semana: has buscado a Dios con fervor, has contemplado su poder y su gloria, has encontrado que su amor es mejor que la vida misma y has descubierto que tu alma se aferra a Él.
- Al finalizar este ayuno, celebra las victorias que has experimentado y las lecciones que has aprendido. Lleva contigo la conciencia de la presencia de Dios en tu vida diaria, sabiendo que Él nunca te abandonará, ni te dejará (Deuteronomio 31:6). Da gracias por Su fortaleza, Su provisión y Su amor inquebrantable.

Ánimo: ¡Has completado un viaje sagrado! Al igual que David, puedes declarar que el amor inagotable de Dios es mejor que la vida. Has comprobado que puedes vivir de cada palabra que sale de la boca de Dios. El apetito espiritual que has cultivado esta semana no tiene por qué terminar hoy; deja que transforme la manera en que afrontas cada día a partir de ahora.

- **Pregunta para reflexionar:** ¿¿Cómo ha cambiado este ayuno tu hambre de comida, de Dios, de la vida, al final de estos siete días? ¿Qué te llevarás de esta experiencia?
- **Enfoque para la oración de la noche:** Ofrece una oración de acción de gracias por la fidelidad de Dios a lo largo de esta semana. Pídele que te ayude a mantener la sensibilidad espiritual y la dependencia que has desarrollado. Comprométete a dedicar tiempo regularmente al ayuno y la oración en el futuro.

DESPUÉS DEL AYUNO

REFLEXIÓN Y SIGUE ADELANTE

*“Pero esto recuerdo en mi corazón, y por eso tengo esperanza: El gran amor del Señor nunca se acaba; sus misericordias nunca terminan; son nuevas cada mañana; ¡grande es tu fidelidad!”
Lamentaciones 3:21-23*

¡Felicidades! Has completado siete días de búsqueda intencional, siete días de decirle “no” a tu carne para poder decirle “sí” a tu espíritu. Te has demostrado, y le has declarado a Dios, que Su presencia es más valiosa que la comodidad física, que Su Palabra es más nutritiva que la comida, y que acercarse a Él vale cada momento de incomodidad que soportaste.

Pero ahora, ¿qué sigue? ¿Cómo puedes mantener la sensibilidad espiritual y la intimidad con Dios que has cultivado, al retomar los hábitos de alimentación y la vida diaria? Esta es quizás la parte más crucial de tu experiencia de ayuno.

RECUERDA TU EXPERIENCIA DE AYUNO

Antes de seguir adelante, tómate un tiempo para reflexionar sobre lo que Dios ha hecho en tu corazón esta semana y considera estas preguntas de reflexión:

3. ¿Qué distracciones o falsos consuelos salieron a la luz?

El ayuno nos despoja de nuestros mecanismos habituales para afrontar las dificultades y revela aquello a lo que solemos recurrir en lugar de a Dios. ¿Qué “ídolos” se hicieron evidentes esta semana? ¿Cómo los abordarás en el futuro?

4. ¿Cómo ha cambiado tu relación con la comida?

Al retomar la alimentación, tienes la oportunidad de mantener una relación más sana con la comida, una relación marcada por la gratitud en lugar del consumo irreflexivo, por la intencionalidad en lugar de la compulsión.

