

## PASO 3: EJERCITAR

Prepara tu vida espiritual meditando en la gracia de Dios. Pablo le dijo a Timoteo que se esfuerce en la gracia (**2 Tim. 2:1**). No te esfuerces en merecerte las cosas de Dios ayunando y orando, recuerda que Dios nos da, no según nuestros pecados, sino de acuerdo a Su misericordia (**Salmos 103:10-14**).

No pienses que el ayuno te hace más santo, más bueno o más aceptado delante de Dios. Eso es una mentira. ¡Tú ya eres santo, bueno y aceptado delante de Dios gracias a lo que Jesús ha hecho por ti! Nuestras obras ya no cuentan para salvación. Sólo cuenta la obra de Jesús (**Rom. 3:24**).

El ayuno y la oración te ayudará a ti a enfocarte en Dios y te estás obligando a darte un tiempo para buscarlo a ÉL. Así que, podemos decir que el ayuno y la oración te cambian a ti, pero no cambian a Dios. Él te ama sobre todo. Dios no cambia. Tú sí cambias. ¡Nosotros necesitamos ser cambiados!

Comienza tu tiempo de ayuno con un corazón expectante (**Heb.11:6**).

## PASO 4: ENTRÉNAR

Consulta con tu médico, especialmente si estás siendo medicado. Algunos días antes de ayunar te recomendamos:

- Comer comidas en menor cantidad.
- Evitar alimentos de alto contenido de grasa y azúcares.
- Comer frutas crudas y hortalizas durante dos días antes de iniciar tu ayuno.
- Recuerda que en el ayuno: Desintoxicas tu cuerpo (eliminación de toxinas de tu sistema). Esto puede provocar unas molestias leves.

### Otros consejos:

- Dedica tiempo a escuchar alabanzas y adoración o alguna prédica.
- Medita en la Palabra de Dios.
- Ora tan a menudo como sea posible a lo largo del día.
- Mantén tu corazón y mente buscando el rostro de Dios.

### Después del ayuno:

- No consumas excesos de comida.



# DESPERTANDO

21 DÍAS DE AYUNO Y ORACIÓN

10 - 30  
ENERO  
2010

## PREPARÁNDOSE PARA EL AYUNO

### PASO 1: DEFINIR

Pide al Espíritu Santo que aclare tus objetivos del ayuno. Dios quiere bendecirte, el ayuno no cambiará a Dios, pero sí te cambiará a ti.

Haz una prioridad en tu ayuno y ora:

- Por un despertar del Espíritu Santo en las iglesias del Perú y Latinoamérica.
- Por nuestros pastores, para que el Señor los fortalezca en toda área.
- Por la Conferencia "Corazón Sencillo 2010".
- Por nuestro local propio.

### PASO 2: SER FIEL

Ora sobre qué tipo de ayuno tomarás y cuántos días lo harás. Se fiel a esa decisión y no te apresures. Te recomendamos que consultes a tu médico (si es que tomas medicamentos), Jesús hablo a todos sus seguidores acerca de cómo debían ayunar (Mateo 6:16-18; 9:14-15). Trata de definir cuánto tiempo diario dedicarás a la oración y la Palabra de Dios. El ayuno que elijas es un asunto personal entre tú y Dios. No juzgues a alguien que por alguna razón no está ayunando como tú lo haces.

## TIPOS DE AYUNO

### Ayuno completo:

Beber sólo líquidos. Establecer el número de días.

### Ayuno de Daniel:

No comer carne, no dulces y no pan. Beber líquidos. Comer sólo frutas, legumbres y verduras.

### Ayuno parcial:

Un ayuno parcial es cuando tú eliges tu horario de ayuno. Por ejemplo: De 6:00 am a 3:00 pm, del amanecer hasta el ocaso, sólo tu desayuno, desayuno y almuerzo, etc.

### Ayuno de 3 días:

Puede ser un ayuno completo, parcial o el de Daniel (abstenerse al menos a un alimento al día).

### Otros tipos de ayuno:

También puede ser que "ayunes" un tiempo de alguna actividad que te guste hacer para que la dediques a la oración y la Palabra, como por ejemplo: ver TV, ir al cine, salir de paseo, alguna actividad física o social.