

EL AYUNO SIN EXCUSAS

BOSQUEJOS DE

21 **DÍAS DE
AYUNO
DE DANIEL**

Del 8 al 29 de enero del 2017

Águilas Centro Familiar Cristiano
aguilascfc.org

EL AYUNO SIN EXCUSAS I

¹⁷ Pero tú, cuando ayunes, péinate y lávate la cara. ¹⁸ 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 6:17-18**
NTV

<p>Preguntas Interactivas:</p> <p>¿Cuál es el propósito del ayuno?</p> <p>¿Porqué debemos ayunar?</p> <p>¿Cuáles son las formas en las que podemos ayunar?</p> <p>¿Cómo espera Dios que ayunemos?</p>	<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Entender por qué debemos ayunar. ❖ Descubrir las diferentes maneras en las cuales se puede ayunar. ❖ Aprender cómo desarrollar el ayuno en un estilo de vida.
--	--

***Ilustración:** Moisés fue un hombre llamado por el Gran Yo Soy a liberar al pueblo de Israel de la crueldad de Egipto, sin embargo, a causa del temor y falta de identidad él puso pretextos para no ejecutar las órdenes de Dios. Cuando el Señor se le había aparecido en una zarza ardiente, Moisés protestaba, "... pero, ¿quién soy yo para sacar de Egipto a Israel?" Más Dios le aseguraba que, Él iba a ir con él. Cada vez que el Señor te habla y te ordena a hacer algo, Su bendición siempre irá contigo. ¡No hay excusas para no obedecerlo! Es tiempo de reenfocar nuestra atención al Padre Celestial, para buscar su dirección en este inicio del 2017. Recuerda, sólo estamos de pasada en esta tierra. El Señor viene pronto.*

Introducción: Dios tiene planes de bien para ti y tu familia, de tal forma que no hay excusas para no recibir Sus bendiciones. Unas de las claves para alcanzar las promesas del Señor es aprender a escuchar Su dirección a través del ayuno. Veamos lo que significa el ayuno a través de los siguientes puntos:

1. ¿QUÉ ES EL AYUNO?

- A.** El ayuno se refiere a abstenerte de comidas o actividades para que puedas enfocarte y conectarte con Dios. Significa, tomar el tiempo para ser consagrado con el fin de ser más sensible a la voz del Señor.
- B.** La Biblia no enseña que ayunar te ayudará a "ganar" el favor de Dios, o que le harás pensar que mereces que te dé algo. El ayuno te alinea a lo que el Señor desea comunicarte para que puedas cumplir con tu propósito.
- C.** Durante el tiempo de ayuno, debes tomar tiempo de adorar al Padre Celestial, orar y leer Su Palabra. Cuando buscas Su rostro en la intimidad, Él te revela Su corazón y te da dirección para que puedas tomar las decisiones correctas que traerán aceleramiento y cambios a tu vida.
- D.** El ayuno no sólo se refiere a dejar de comer alimentos, sino que también puedes ayunar la televisión o una actividad cotidiana e invertir ese tiempo en orar o leer la Biblia. El punto es apartarte del ambiente común y corriente para acercarte más al Padre.

2. LOS TRES TIPOS DE AYUNO.

- A. El ayuno natural.** Este ayuno es el que practicó el Señor Jesús y que consiste en no comer, pero en si beber agua y dormir. No dice: que no comió ni bebió, como en otras partes de la Biblia, sino que no comió. Dice que tuvo hambre; pero no dice que tuvo sed (Lucas 4:1-2).
- B. El ayuno total.** No se come ni se beben líquidos. Sin embargo, no pueden ser tan largos, porque el cuerpo necesita agua. Algunos ejemplos bíblicos son: Ester 4:16, Saulo en Damasco Hechos 9:9, Moisés que ayunó dos veces por 40 días, Deuteronomio 9:9 y Elías en 1 Reyes 19:8.
- C. El ayuno parcial.** Es abstenerse de comer algunos alimentos y comer sólo legumbres y frutas, o hacerlo sólo con jugos, incluso puede comer una vez al día. Por ejemplo, el ayuno de Daniel fue con legumbres y agua (*Dan. 10:2-3*). Es probable que no lo hizo natural por asuntos del trabajo de Estado.
- D.** En estos 21 días estarás haciendo el ayuno parcial como lo hizo el profeta Daniel. Cuando decidas ayunar por tu propia cuenta, necesitas pedirle al Señor que tipo de ayuno debes hacer. Ten cuidado, se sabio y hazlo con calma.

3. EL PROPÓSITO DEL AYUNO.

- A. *El ayuno revela las cosas que te controlan.*** Si hay orgullo, enojo o temor dentro de ti, Dios te lo va a mostrar para que puedas ser libre. Si existe dolor, resentimiento o falta de perdón en tu corazón, el Espíritu Santo te lo va a enseñar cuando estés orando para que puedas ser sanado.
- B. *El ayuno te ayuda a mantener el balance en la vida.*** Es muy fácil distraerte de lo que en realidad es importante y perder el enfoque en el Señor. Pablo dijo, “Todas las cosas me son lícitas, pero yo no me dejaré dominar por ninguna” (1 Corintios 6:12).
- C. *El ayuno te ayuda a desarrollar disciplina.*** David escribió, “humillaré mi alma con ayuno” (Salmo 35:13). Eso no es ascetismo, es disciplina y la disciplina trae libertad. Cuando eres una persona disciplinada, puedes resistir las tentaciones, los problemas de la vida y las circunstancias, sin desmayar en tu fe.

Conclusión: ¿Quieres echar fuera las excusas? Entonces, haz del ayuno un hábito y obtén la disciplina para triunfar en esta jornada hacia el éxito. Dios quiere bendecirte de gran manera, pero primero debes tenerlo en tu corazón. Si nunca has aceptado a Jesucristo como tu Señor y Salvador, has la siguiente oración:

Anuncios Semanales:

- *Ayuno de Daniel 8-29 de enero*
- *Primicias 5 de febrero*
- *Retiro de Adultos- 20-22 de enero*

Aplicación Personal:

- ✓ Únete al ayuno de 21 días y recibí la dirección de Dios en tu vida.
- ✓ Puedes ayunar la televisión y tomar ese tiempo para orar.

Oración de Salvación

Señor Jesús reconozco que he pecado y que tú moriste por mí, hoy me arrepiento y te pido perdón. Te entrego mi vida y mi corazón para que seas mi Señor y mi Salvador, amén.

EL AYUNO SIN EXCUSAS II

⁴ *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 NTV*

Preguntas Interactivas:

¿Qué debes hacer mientras estás ayunando?

¿Por qué es necesario leer la Biblia y cómo te ayuda a recibir la dirección de Dios?

Objetivos:

- ❖ Conocer las partes esenciales del ayuno.
- ❖ Aplicar los requisitos necesarios en el ayuno para obtener resultados gloriosos.

***Ilustración:** Daniel fue unos de los jóvenes escogidos por el Rey Nabucodonosor de unas de las familias reales que se habían llevado como cautivos a Babilonia. Daniel, era y sigue siendo un ejemplo peculiar de la santidad constante en la vida del creyente. Este muchacho, desde el momento que fue llevado al palacio nos enseña cómo se abstenía de las comidas y bebidas reales para consagrarse (Dan. 1:12). Al punto que sobresalió en su aspecto y fue recompensado al entrar al servicio real. Nos muestra como oraba tres veces al día y como su relación eficaz con el Señor, le causó persecución, pero, sobre todo provocó la gloria de Dios en su vida (Dan. 6:10, 22). También, vemos como él ayunó por tres semanas y que al fin el Señor le respondió con una visión impactante, dejándole saber lo que estaba por venir. En estos 21 días de ayuno, Dios también desea revelarte Sus instrucciones para tu vida en este año nuevo.*

Introducción: *Muchos han intentado ayunar, pero no obtienen los resultados maravillosos que esperan porque no lo hacen de la forma correcta. Hay partes imperativas que se deben incluir en el ayuno para recibir las respuestas y las bendiciones de Dios. Hoy aprenderemos a cerca de esos requerimientos indispensables.*

1. LA ORACIÓN. Mateo 6:6 NTV

- A. Es a través de la oración que puedes conversar con el Señor y formar una relación genuina con Él. Debes venir ante Su trono como hijo y reconocerlo como tu Padre Celestial para que puedas hallar Su favor.
- B. Necesitas orar en el nombre de Jesús, porque el Padre le dio el nombre sobre todo nombre, es el nombre que venció y tiene toda la autoridad en los cielos y en la tierra (Mateo 28:18).
- C. Dios conoce el futuro y sabe que es lo mejor para ti, por lo tanto, es sabio consultarle antes de tomar cualquier decisión. En el ayuno te hace más sensible para poder recibir Su consejo.
- D. La oración desata el poder de los milagros y las respuestas como lo hizo con Nehemías; también, anula toda obra del enemigo en tu contra. Recuerda esto: mucha oración, mucho poder; poca oración, poco poder.

2. LA LECTURA DE LA BIBLIA.

- A. Una de las armas más poderosas que puedes usar es la Palabra de Dios, porque en ella está la voluntad del Señor (1 Juan 5:14-15). La Biblia alimenta a tu espíritu, te ayuda a madurar y te enseña a reconocer la voz del Padre.

- B. Toma un tiempo extra para leer tus tres capítulos de acuerdo al calendario bíblico. Quizás, la hora que dedicabas para ver las noticias, la puedes invertir en leer las escrituras.
- C. Antes de leer la Biblia, ora y pídele al Espíritu Santo que te guíe para que recibas una revelación. El ayuno te hará disfrutar los pasajes bíblicos, porque tu espíritu estará más susceptible a la presencia de Dios.
- D. Leer la Palabra, te sincronizará con el corazón del Padre porque es allí donde puedes conocer las promesas y los planes que Él tiene para ti.
- E. Muchas oraciones no son contestadas porque se piden mal, la mejor manera de conducirte a la hora de orar es hacerlo de acuerdo a lo que dice la Biblia, porque eso te garantiza que estas orando de acuerdo a la voluntad del Señor, por lo tanto, nos asegura una respuesta en su tiempo.

3. LEER LIBROS EDIFICANTES.

- A. Es importante crecer personalmente mediante libros que te edifican en todas las áreas de tu vida. Pueden ser libros que te ayuden a madurar en tu liderazgo, el área vocacional, las finanzas o espiritualmente.
- B. Definitivamente, el libro más importante que debes leer como un hábito es la Biblia, pero también es inteligente leer libros que te eduquen, para que puedas ser la mejor versión de ti mismo y ser exitoso en todo lo que emprendas.
- C. Lee libros que tengan que ver con alguna área personal donde tu deseas crecer. En nuestra librería local en el lobby de la iglesia, hay muchísimos libros de los cuales puedes escoger para ministrar cualquier parte de tu vida.
- D. En este mes estamos leyendo el libro, “Una Vida de Bendición”, donde todos aprenderemos como entrar en “la” bendición de Dios. Únete con nosotros y descubre cómo comenzar a vivir en abundancia todos los días.

Conclusión: Hay algo que Dios quiere desatar sobre tu vida, pero está en ti buscar su presencia y escudriñar Su Palabra. A lo mejor, todavía no te has unido al ayuno o no has aceptado a Jesucristo en tu corazón. Te garantizo que, si el ayuno trajo bendiciones sobrenaturales a la vida de Jesús, también será igual contigo. Vamos has la siguiente oración:

Oración de Salvación

Señor Jesús reconozco que he pecado y que tú moriste por mí, hoy me arrepiento y te pido perdón. Te entrego mi vida y mi corazón para que seas mi Señor y mi Salvador, amén.

Anuncios Semanales:

- *Ayuno de Daniel 8-29 de enero*
- *Primicias 5 de febrero*
- *Retiro de Adultos- 20-22 de enero*

Aplicación Personal:

- ✓ Consigue un cuaderno para tomar notas cuando leas la Biblia y escribe lo siguiente:
 1. Mensaje de Dios hoy (anota el verso más llamó tu atención).
 2. Promesa de Dios para mi vida.
 3. El mandamiento a obedecer (toda promesa está ligada a un mandamiento).
 4. Aplicación personal (anota lo que vas a practicar).

EL AYUNO SIN EXCUSAS III

⁶... *Esta es la clase de ayuno que quiero: pongan en libertad a los que están encarcelados injustamente; alivien la carga de los que trabajan para ustedes. Dejen en libertad a los oprimidos y suelten las cadenas que atan a la gente. Isaías 58:6 NTV*

Preguntas Interactivas:

- ¿Cuáles son algunos beneficios del ayuno?
- ¿Es saludable ayunar? ¿Por qué no o por qué sí?
- ¿Qué expectativa tienes al terminar el ayuno?

Objetivos:

- ❖ Descubrir los beneficios y las recompensas que se reciben después del ayuno.
- ❖ Compartir testimonios de lo que Dios ha hecho en las vidas de los miembros de CDP.

***Ilustración:** La Biblia narra el relato de la joven judía llamada Ester, quien se convirtió en una reina durante el reinado del Rey Jerjes. En ese tiempo, el rey ascendió a un hombre que se llamaba Amán como el funcionario más poderoso del imperio. El primo de la Reina Ester, Mardoqueo, quien había salvado al Rey Jerjes de ser asesinado, no quiso seguir las órdenes de Amán porque su trasfondo judío no se lo permitía, de tal forma que Amán convenció al Rey Jerjes a que mataran a toda la raza judía porque tenían leyes diferentes a las de ellos. El rey estuvo de acuerdo y, para confirmar su decisión, se quitó del dedo el anillo con su sello oficial y se lo entregó a Amán. El rey no supo que la Reina Ester y Mardoqueo eran judíos, sin embargo, Ester convocó a todo el pueblo judío para que se pusieran a ayunar y orar por tres días, a fin de que el Señor le diera favor con el Rey Jerjes. Al tercer día del ayuno, Ester se acercó al trono del rey, y le pidió tener un banquete donde iba a revelar su petición. Así fue, y allí ella dio a conocer la maldad de Amán, y fue ensartado por orden del rey; en efecto, su ruego de liberar al pueblo judío de la muerte fue concedido (Ester 2-7).*

Introducción: Estamos por terminar la última semana del ayuno congregacional. Has estado orando, leyendo la Biblia y el libro del mes, ahora Dios está a punto de manifestar su gloria en ti, o quizás ya te ha respondido. En esta hora se estará hablando acerca de los beneficios y las recompensas del ayuno.

1. Los Beneficios Espirituales. Isaías 58:4 -6

- A. Rompes con yugos o hábitos de pecado. Eres libre de opresiones demoniacas y recibes un rompimiento en tu vida espiritual (*Isaías 58:9-10*).
- B. Te ayuda a crear hábitos como la oración y la lectura Bíblica los cuales alimentan a tu espíritu y te hacen alguien fuerte, invencible e imbatible.
- C. Te haces sensible y compasivo a las necesidades de otros (*Isaías 58:7*).
- D. Aprendes a someter, consagrar y sacrificar tu cuerpo; y cuando el cuerpo está sujeto, la carne no tiene salida y es controlada (*Romanos 12:1*).
- E. El ayuno desata el poder de la revelación que te mantiene en avivamiento. Te aumenta la fe y te da la potencia para derrumbar gigantes en el mundo espiritual que querían robarte las bendiciones.

2. Los Beneficios emocionales. *Salmos 35:13*

- A. Humilla tu alma delante de la presencia del Padre. La mayoría de los problemas que tienen los creyentes se encuentran en el alma, no en el espíritu. El ego se cruza en el camino, controlando tus pensamientos y sentimientos, pero el momento en que te quebrantas delante de Su presencia, Jesús te sana.
- B. El ayuno de ayuda a perdonar y soltar a los que te han dañado, de tal manera que trae libertad a tu alma.
- C. Te recarga las baterías, cuando los días son pesados, te libra del desánimo y la depresión (*Mateo 11:28*).
- D. El ayuno te ayuda a monitorear tus emociones y mantenerlas saludables para que no caigas en una carnada de las ofensas.

3. Los Beneficios Físicos *Daniel 1:15*

- A. Limpia nuestro cuerpo de las toxinas. Al ayunar sentirás dolores de cabeza o dolor de huesos, porque tu cuerpo se está desintoxicando.
- B. Trae descanso al sistema nervioso y descanso al sistema digestivo.
- C. Baja la presión arterial y reduce el colesterol malo.
- D. Rejuvenece tu cuerpo y agudiza tu capacidad mental.
- E. Rompe la adicción a la comida chatarra y rompe el poder del apetito incontrolable.
- F. Te ayuda a perder peso, y mantener una dieta más saludable.
- G. Trae un cambio en tu actitud emocional.

4. Las Recompensas Gloriosas *Ester 8:15-17*

- A. Hay ciertas bendiciones en las cuales tenemos que ser más sagaces espiritualmente para arrebatárselas (*Mateo 11:12*). En la historia de Ester podemos ver como el pueblo judío se reunió en ayuno y oración, y como al fin el Señor tuvo favor y misericordia con ellos y fueron rescatados de la muerte.
- B. En el libro de Daniel, vemos como *Sadrac, Mesac y Abed-nego* son librados de morir a pesar de estar en medio del horno ardiente (*Daniel 3:26-27*). Más adelante, Daniel es librado de ser devorado por los leones en el foso (*Daniel 6:18-23*).
- C. Jesús el mejor ejemplo de todos, a causa de su vida constante de ayuno y oración, pudo ser de bendición donde quiera que anduviera. ¡El poder sobrenatural salía de Él todo el tiempo! (*Lucas 8:44-46*).

Conclusión: Hay multiplicación, sanidad, liberación y abundancia para ti de parte del Señor. En esta última semana de ayuno esfuérate por terminar con fuerza y obtener tu victoria. Si se encuentran algunos invitados que no han aceptado a Jesucristo, guíalos hacer la siguiente oración para que también reciban la bendición:

Anuncios Semanales:

- Ayuno de Daniel 8-29 de enero
- Primicias 5 de febrero
- Retiro de Adultos- 20-22 de enero

Aplicación Personal:

- ✓ Comparte tu testimonio de lo que pasó después del ayuno con las personas que aún no conocen a Jesús e invítalos a la CDP o iglesia.

Oración de Salvación

Señor Jesús reconozco que he pecado y que tú moriste por mí, hoy me arrepiento y te pido perdón. Te entrego mi vida y mi corazón para que seas mi Señor y mi Salvador, amén.