



# BREAKTHROUGH

GUÍA PARA 7 DÍAS DE AYUNO & CONSAGRACIÓN

# GUÍA PARA 7 DÍAS DE AYUNO & CONSAGRACIÓN

El propósito de este guía es para que puedas tener a la mano, una referencia escrita de:

## ★ ¿Qué es el ayuno?

- Ayuno Congregacional
- Implicaciones del Ayuno Congregacional

## ★ ¿Cómo empiezo o me preparo para ayunar?

- Antes de ayuno
- Durante el ayuno
- Prácticas Físicas
- Aspectos Espirituales
- Consejos Adicionales

## ★ ¿Cuáles son los propósitos para un ayuno?

### ★ ¿Porqué 21 días?

- Significado Espiritual
- Orígenes Bíblicos

### ★ ¿Cuáles tipos de ayuno existen?

### ★ Referencias Bíblicas sobre el ayuno

### ★ Páginas para Estudio del Devocional

No obstante, ésta no es la única herramienta que tendremos para los próximos 7 días (01/25-01/31). Tenemos disponible el chat de WhatsApp (Revival Place Family) en donde podrás hacer preguntas, traer tus dudas o inquietudes, peticiones de oración, tendrás apoyo de tus hermanos en la fe y de tus líderes pastorales. De la misma forma, tendremos disponible en el chat (y en nuestro grupo privado de FaceBook: Revival Place), una corta enseñanza que compartiremos con el versículo a estudiar del día y un sinopsis del mismo. Adicional a esto, hemos creado un “playlist” de Spotify y Youtube (lo puedes encontrar por Ayuno Revival: Breakthrough) que podrás utilizar para tu tiempo de oración e intimidad con Dios.

Estamos expectantes de escuchar y compartir con ustedes nuestras experiencias con Dios en este tiempo y de las transformaciones que veremos en esta travesía de 7 días junto con el Espíritu Santo de Dios.

¡Les Bendecimos y les Amamos!

# ¿CÓMO EMPIEZO O ME PREPARO PARA AYUNAR?

## ★ Preparación antes del Ayuno:

1. Tener una intención clara: define el propósito de tu ayuno. En este caso, como congregación nos estamos enfocando en buscar la sanidad, ya sea física, emocional o espiritual.
2. Hacer una consulta médica: Si tienes condiciones de salud, es crucial consultar a un médico antes de comenzar cualquier tipo de ayuno. La consulta con un profesional médico es recomendable, especialmente para aquellos con condiciones de salud preexistentes. A pesar de que confiamos en nuestro Creador, debemos de ser sabios y reconocer nuestras limitaciones.
3. Estipular duración y Tipo de Ayuno: Decide cuánto tiempo ayunarás y qué tipo de ayuno realizarás (total, parcial, Daniel, etc.). Asegúrate de que sea adecuado para tu situación y salud.

## ★ Preparación durante el Ayuno:

1. Oración y Meditación: Dedica tiempo significativo a la oración, leyendo la Biblia y meditando en la palabra de Dios. En esta ocasión, cada día compartiremos un versículo que usaremos como congregación para meditar sobre ella. Pero ¡no limites el poder del Espíritu Santo y del tiempo de comunión que tendrás con el Padre! Si el Espíritu te lleva a expandir tu lectura a otros versículos o a otros libros de la Biblia, confía en que algo Dios quiere mostrarte. A pesar de que estamos haciendo un ayuno congregacional: Dios es un Dios personal. Tus experiencias, no serán las mismas que la de tus otros hermanos y esa es una de las cosas más hermosas de Dios. Estas son las experiencias que podremos contarnos como Testimonio de lo que Dios está haciendo en nuestras vidas para contagiar a aquel que lo necesita.
2. Reflexión Personal: Usa este tiempo para reflexionar sobre tu vida, tus acciones y cómo puedes alinearlas más con la voluntad de Dios. Pídele a Dios que te revele (o que traiga a tu memoria) cual área en tu vida necesita sanidad para que el Espíritu Santo sea tu guía.
3. Evita Tentaciones: Mantente alejado de distracciones y tentaciones. Busca un lugar tranquilo donde puedas concentrarte en tu relación con Dios. Reconoce tus debilidades y llévalas a los pies del Maestro.

## ★ Preparación Física:

1. Bebe Agua: Mantente hidratado, a menos que estés realizando un ayuno absoluto (sin comida ni agua), lo cual debería ser solo por períodos cortos y con aprobación médica.
2. Descanso Adequado: Asegúrate de descansar lo suficiente, ya que tu cuerpo estará en un estado más vulnerable. Ten presente, que cabe la posibilidad, de que Dios te despierte en las noches o madrugadas para compartir un tiempo contigo. Reconoce su presencia y ora: Jesús te guiará a lo demás.
3. Rompe el Ayuno con Cuidado: Cuando llegue el momento de romper el ayuno, hazlo gradualmente. Comienza con líquidos o alimentos ligeros y aumenta poco a poco. Puede que tu cuerpo se sienta satisfecho más rápido, esto es normal.

## ¿CÓMO EMPIEZO O ME PREPARO PARA AYUNAR? (CONT.)

### ★ Preparación Espiritual:

1. Confesión: Admite tus faltas ante Dios y busca su perdón y purificación. Un arrepentimiento verdadero, comienza cuando somos capaces de reconocer (conscientemente) en que o como le hemos fallado a Dios y luego, confesándole al Padre nuestras fallas.
2. Intercesión: Ora no solo por tu sanidad sino también por las necesidades de otros, mostrando un espíritu de amor y solidaridad.
3. Agradecimiento: Agradece a Dios por todo lo que te ha dado, por su gracia y misericordia. Agradécele el hecho de que aún él quiere trabajar en y a través de ti moldeando cada parte de quien eres tú; que quiere sanarte para que seas su embajador en la Tierra.

### ★ Consejos Adicionales:

- Prepárate Mentalmente: Entiende que el ayuno puede ser desafiante, pero el enfoque está en el crecimiento y la dependencia espiritual, no en la privación física.
- Salud: Nunca ignores las señales de tu cuerpo. Si te sientes mal, considera romper el ayuno y busca atención médica si es necesario.
- No dudes en hacer preguntas: Estaremos haciendo este ayuno juntos y unidos. No sientas temor de hacer preguntas, de buscar ayuda o referencias. Estamos aquí para ayudarnos los unos a los otros sin prejuicios. No importa cual sea tu pregunta, ¡no te quedes con la duda (no estas solo)!

# ¿CUÁLES SON LOS PROPÓSITOS PARA UN AYUNO?

**1. Penitencia y arrepentimiento:** En muchos casos, el ayuno se presenta como una forma de mostrar arrepentimiento y rendición ante Dios. Los creyentes ayunan como un acto de autodisciplina, reconociendo sus faltas y buscando la misericordia divina.

● Referencia Bíblica: (Jonás 3:5-10) donde los habitantes de Nínive ayunan como parte de su arrepentimiento

**2. Preparación y purificación espiritual:** Antes de eventos importantes, (como cuando los sumo sacerdotes se preparaban para pasar al Lugar Santísimo una vez al año; Hebreos 9:1-10) o la realización de tareas significativas, varios personajes bíblicos ayunaron para preparar su espíritu y buscar claridad, la guía y la bendición de Dios.

● Referencia Bíblica: (Levitico 16:29-31) el Día de la Expiación (Yom Kippur) para los judíos, que incluye un ayuno. (Lucas 4:1-2) donde Jesús ayuna durante 40 días antes de comenzar su ministerio público.

**3. Luto y tristeza:** El ayuno también se practica como una expresión de luto o tristeza profunda. Al abstenerse de placeres físicos, los creyentes reflejan su dolor interior y su necesidad de consuelo divino. En este caso, debemos de ser cuidadosos de no estar haciendo el ayuno para mostrar nuestra tristeza o luto a los demás (Mateo 6:16-18); sino, que sea por que anhelamos el consuelo verdadero y puro que nos brinda el Espíritu Santo de Dios. Generalmente es practicado como expresión de duelo y tristeza. A menudo, es una respuesta espontánea a un evento trágico.

● Referencia Bíblica: (1 Samuel 31:13) donde David y su ejército ayunan en luto (honor) por la muerte de Saúl y sus hijos.

**4. Intercesión y petición:** A menudo, el ayuno acompaña a las oraciones intensas, especialmente cuando se buscan respuestas o intervenciones divinas. Es una forma de demostrar seriedad y urgencia en las peticiones a Dios. En este caso, hacemos el ayuno no buscando únicamente que Dios conceda la respuesta que anhelamos, sino, que aún a pesar de que la respuesta a nuestra petición no sea favorable (a nuestro entendimiento). Se lleva a cabo para buscar la intervención o la guía de Dios en una situación específica, ya sea personal o para otros.

● Referencia Bíblica: (Esdras 8:21-23) donde Esdras proclama un ayuno para buscar un camino seguro de Dios.

★ Dentro del ayuno por Intercesión y petición, se puede encontrar también el:

**Ayuno Secuencial o Rotativo:** En una comunidad grande, diferentes grupos o individuos ayunan en días secuenciales o alternos. Es una forma de asegurar una cadena continua de oración y ayuno dentro de la comunidad.

**5. Recordatorio de dependencia de Dios:** Abstenerse de alimentos físicos nos hace recordar nuestra dependencia espiritual y física de Dios. Es un acto que simboliza la priorización de lo espiritual sobre lo material. Es en donde le recordamos a nuestro cuerpo y a nuestras emociones que sin Dios, nada somos y que es por su fuerza, voluntad, gracia y aliento que nos encontramos vivos y con propósito.

● Referencia Bíblica: (Lucas 6:12) en Lucas, varias veces se describe, como Jesús se apartaba para orar y ayunar; en total dependencia y búsqueda de la voluntad de su Padre.

# ¿CUÁLES TIPOS DE AYUNO EXISTEN?

En la Biblia, el ayuno se practica de varias maneras, cada una con un propósito y carácter distinto. Antes de elegir cual tipo de ayuno vas a comenzar, nuestro anhelo es que ores para que le pidas la dirección a Dios de cual deberías de elegir. Recuerda, el ayuno no es algo que del todo nos hará sentir cómodos (especialmente los primeros días). Aún así, debes de comenzar con la fe y convicción de que algo hermoso hará Dios en y a través de tu ayuno (entrega/ofrecimiento). A continuación, se describen algunos de los tipos de ayuno mencionados o ilustrados en las Escrituras:

## ★ Ayuno Completo o Absoluto

- Referencia Bíblica: (Ester 4:16) donde Ester pide a los judíos ayunar sin comer ni beber durante tres días y noches.

-Características: Incluye abstenerse de toda comida y bebida. Es importante tener precaución con este tipo de ayuno y generalmente se limita a periodos cortos. A menudo, se tiende a practicar desde el amanecer hasta el anochecer, o durante 24 horas completas. Se permite la ingesta de agua.

## ★ Ayuno Parcial

- Referencia Bíblica: (Daniel 1:12) lo que generalmente se conoce como "el ayuno de Daniel" es donde él y sus amigos comen sólo vegetales, frutas y beben agua, evitando las comidas del rey.

- Características: Implica restringir ciertos alimentos como carnes, dulces y panes, y consumir principalmente frutas, verduras y granos integrales.

### +Ayuno Parcial de Jugos

- Descripción: Consiste en consumir únicamente jugos de frutas y verduras, y agua. Este ayuno se enfoca en la abstención de alimentos sólidos mientras se mantiene la nutrición a través de los jugos.

### +Ayuno de Un Solo Alimento

- Descripción: En este ayuno, la persona elige abstenerse de todos los alimentos excepto uno, como pan y agua. Es una forma de simplificar la dieta para enfocarse más en la oración y la meditación.

## ★ Ayuno del Ayuno (Abstenerse o Sacrificio)

- Referencia Bíblica: (1 Corintios 7:5) donde Pablo habla de abstenerse temporalmente de relaciones conyugales para dedicarse a la oración.

-Características: Implica abstenerse de algo que no es comida, como una actividad o una práctica habitual, con el fin de dedicar ese tiempo o esfuerzo a la oración y la meditación.

Este tipo de ayuno puede incluir abstenerse de ciertos placeres o actividades, como las redes sociales, la televisión, o incluso ciertos comportamientos como hablar mal o quejarse, para enfocarse más en la espiritualidad.

# DEVOCIONAL

## AYUNO & CONSAGRACIÓN

Fecha: \_\_\_\_\_

S M T W T F S

¿Qué me dice éste versículo?

---

---

---

---

¿Qué necesito entregarle a Dios?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

¿Qué me confrontó o  
qué se me reveló?

Versículo del día:

Puntos Importantes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# DEVOCIONAL

## AYUNO & CONSAGRACIÓN

Fecha: \_\_\_\_\_

S M T W T F S

¿Qué me dice éste versículo?

---

---

---

---

¿Qué necesito entregarle a Dios?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

¿Qué me confrontó o  
qué se me reveló?

Versículo del día:

Puntos Importantes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# DEVOCIONAL

## AYUNO & CONSAGRACIÓN

Fecha: \_\_\_\_\_

S M T W T F S

¿Qué me dice éste versículo?

---

---

---

---

¿Qué necesito entregarle a Dios?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

¿Qué me confrontó o  
qué se me reveló?

Versículo del día:

Puntos Importantes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# DEVOCIONAL

## AYUNO & CONSAGRACIÓN

Fecha: \_\_\_\_\_

S M T W T F S

¿Qué me dice éste versículo?

---

---

---

---

¿Qué necesito entregarle a Dios?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

¿Qué me confrontó o  
qué se me reveló?

Versículo del día:

Puntos Importantes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# DEVOCIONAL

## AYUNO & CONSAGRACIÓN

Fecha: \_\_\_\_\_

S M T W T F S

¿Qué me dice éste versículo?

---

---

---

---

¿Qué necesito entregarle a Dios?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

¿Qué me confrontó o  
qué se me reveló?

Versículo del día:

Puntos Importantes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# DEVOCIONAL

## AYUNO & CONSAGRACIÓN

Fecha: \_\_\_\_\_

S M T W T F S

¿Qué me dice éste versículo?

---

---

---

---

¿Qué necesito entregarle a Dios?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

¿Qué me confrontó o  
qué se me reveló?

Versículo del día:

Puntos Importantes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# DEVOCIONAL

## AYUNO & CONSAGRACIÓN

Fecha: \_\_\_\_\_

S M T W T F S

¿Qué me dice éste versículo?

---

---

---

---

¿Qué necesito entregarle a Dios?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

¿Qué me confrontó o  
qué se me reveló?

Versículo del día:

Puntos Importantes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# DEVOCIONAL

## AYUNO & CONSAGRACIÓN

Fecha: \_\_\_\_\_

S M T W T F S

¿Qué me dice éste versículo?

---

---

---

---

¿Qué necesito entregarle a Dios?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

¿Qué me confrontó o  
qué se me reveló?

Versículo del día:

Puntos Importantes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# DEVOCIONAL

## AYUNO & CONSAGRACIÓN

Fecha: \_\_\_\_\_

S M T W T F S

¿Qué me dice éste versículo?

---

---

---

---

¿Qué necesito entregarle a Dios?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

¿Qué me confrontó o  
qué se me reveló?

Versículo del día:

Puntos Importantes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# DEVOCIONAL

## AYUNO & CONSAGRACIÓN

Fecha: \_\_\_\_\_

S M T W T F S

¿Qué me dice éste versículo?

---

---

---

---

¿Qué necesito entregarle a Dios?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

¿Qué me confrontó o  
qué se me reveló?

Versículo del día:

Puntos Importantes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# DEVOCIONAL

## AYUNO & CONSAGRACIÓN

Fecha: \_\_\_\_\_

S M T W T F S

¿Qué me dice éste versículo?

---

---

---

---

¿Qué necesito entregarle a Dios?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

¿Qué me confrontó o  
qué se me reveló?

Versículo del día:

Puntos Importantes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_