

AYUNO

AYUNO

# 2025

AYUNO



AYUNO

AYUNO

# ACERCA DE ESTA GUÍA

lo que necesitas saber



Querido Amigo, estamos muy contentos de que participes en este tiempo de oración, ayuno y devoción personal. Después de un año desafiante y sin precedentes, tenemos la oportunidad de restablecer nuestra brújula espiritual y permitir que Dios refresque cada área de nuestras vidas.

Este ayuno está diseñado para ser flexible, por lo que puedes participar en cualquier nivel. Ya sea que tengas alguna experiencia en ayunar durante varios días o semanas, o si esta es tu primera vez, puedes comenzar donde estás y experimentar lo que Dios tiene reservado para ti de una manera poderosa.

Esta guía proporciona herramientas prácticas para ayudarte a navegar tu viaje personal, **incluyendo un breve estudio devocional** para cada día de tu ayuno y para ayudarte a crecer en la Palabra de Dios. Al leer la información, considera cómo se aplica a ti y a tus circunstancias y convicciones.

Oramos para que experimentes la presencia y el poder de Dios de una manera extraordinaria mientras te comprometes con Él durante este tiempo. ¡Que el Señor continúe bendiciéndote y engrandeciéndote a medida que lo busques a Él primero!

**Mateo 9:15b (RVC)**  
**Pero vendrán días en que el esposo les será  
quitado, y entonces ayunarán.**

# AYUNO

lo que necesitas saber



Mientras te preparas para ayunar, es importante elegir un plan de ayuno que funcione para ti. Ten en cuenta que no hay nada más inherentemente espiritual en este tipo de ayuno. Estas son simplemente pautas y sugerencias sobre diferentes cosas que puede hacer.

No dejes que lo que comes o no comes se convierta en el centro de tu ayuno. Mantén lo más importante como lo principal, que es acercarte a Dios. Recuerda, este es un momento para desconectarte lo suficiente de tus patrones y hábitos regulares con el fin de conectarte más estrechamente con Dios. Aquí hay algunos consejos sobre esto.

## Nota importante:

**El ayuno requiere precauciones razonables.  
Si tienes algún problema de salud, consulta a tu médico antes de comenzar tu ayuno, especialmente si estás tomando algún medicamento, tienes una condición de salud**

# CONÓCETE A TI MISMO

haz lo que funcione para ti.



Todos estamos en diferentes lugares en nuestro caminar con Dios. Del mismo modo, nuestros trabajos, horarios diarios y condiciones de salud son diferentes y exigen varios niveles de energía.

Ya sea que hayas ayunado antes o que esta sea tu primera vez, comienza donde estás. Tu ayuno personal debe presentar un nivel de desafío. Es muy importante conocer tu propio cuerpo, conocer tus opciones y, lo más importante, buscar a Dios en oración y seguir lo que el Espíritu Santo te lleva a hacer.

Recuerda, el objetivo del ayuno no es solo estar sin comer.

**El objetivo es acercarse a Dios.**

# ELIGE TU TIPO DE AYUNO

haz lo que funcione para ti.



Mientras te preparas para tu ayuno, es importante elegir con anticipación qué tipo de ayuno o qué combinación seguirás. Esto no solo te ayudará a hacer los preparativos necesarios para implementar tu plan, sino que a medida que te comprometas con un ayuno específico con anticipación y sepas cómo lo vas a hacer, te posicionarás para terminar fortalecido.

En las siguientes páginas, hemos enumerado algunas opciones y variaciones de ayunos entre los que puedes elegir. Por favor considera cómo cada opción puede o no aplicarse a tus circunstancias y convicciones personales. La Biblia describe varios tipos y duraciones de ayunos. Puedes ayunar un tipo de comida o todos los alimentos, o alguna combinación de alimentos. En este tipo de ayuno, omites un elemento (o artículos) específicos de tus planes de comidas. Por ejemplo, puedes optar por eliminar todas las carnes rojas, la comida procesada o rápida, o los dulces. La mayoría de las personas pueden incorporar este tipo de ayuno con relativa facilidad. También puede resultar ser una gran solución para personas con necesidades dietéticas específicas o condiciones médicas que pueden causar ciertas limitaciones.

# ELIGE TU TIPO DE AYUNO (CONTINUACIÓN)

haz lo que funcione para ti.



Los ayunos de alimentos también pueden centrarse en el consumo de un tipo específico de comida o bebida. Algunos ejemplos son los ayunos de jugos o agua. Se enfocan simplemente en consumir jugos de verduras y frutas o agua en lugar de alimentos sólidos. Muchas personas también incluyen proteína de suero de leche en su plan líquido. Este es uno de los ayunos más populares y efectivos.

Incluso si eliges no hacer que todos tus líquidos rápidos sean solo líquidos, sustituir los líquidos por una o dos comidas es una excelente alternativa.

Además del ayuno de alimentos, muchas personas eligen ayunos no alimentarios para intensificar su enfoque en Dios. Los ayunos no alimentarios también pueden ser buenos para aquellos que siguen dietas muy estrictas debido a condiciones médicas y no pueden ayunar ningún tipo de alimento o líquido. Los ayunos no alimentarios pueden incluir abstenerse de artículos de lujo o placer, cosas que nos quitan tiempo o nos distraen del tiempo con Dios. Un ejemplo de ayuno sin alimentos es un ayuno de medios de comunicación/ entretenimiento, incluyendo la televisión, las redes sociales y similares.

# ELIGE TU TIPO DE AYUNO (CONTINUACIÓN)

haz lo que funcione para ti.



La decisión sobre qué tipo de ayuno eliges es tuya. Puedes elegir ayunar un día a la semana, una comida al día o de la manera que te sientas guiado. Esta es su decisión personal y debe ser considerada en oración, ya que se aplica a tus circunstancias. Simplemente pídele al Señor que te guíe, y si te preocupan los problemas de salud (por ejemplo, estás embarazada o amamantando), consulta a tu médico.

# COMIENZA Y TERMINA EL AYUNO BIEN

preparando tu cuerpo



Dependiendo del tipo de ayuno que elijas, es muy importante preparar tu cuerpo con anticipación antes de comenzar el ayuno. Tómate una semana más o menos para hacer la transición a tu ayuno, de lo contrario podrías enfermarte. Por ejemplo, si desea hacer un ayuno de frutas y verduras o jugos, comienza a eliminar la carne, los granos blancos y los azúcares refinados de tu dieta la semana anterior. También comienza a reducir bastante los productos lácteos y parte de tu consumo de cafeína.

El mismo principio se aplica para terminar del ayuno. Cuando termine el ayuno, vuelva a agregar alimentos muy gradualmente. ¡Por favor, no rompas tu ayuno con una hamburguesa grasosa con queso! Debido a que tu cuerpo está tan limpio y desintoxicado, lo más probable es que te enfermes si lo haces.

También hay varios suplementos que puedes tomar y que te ayudarán a apoyar el proceso de desintoxicación durante tu ayuno. Tu tienda de alimentos saludables puede darte recomendaciones.



SIGUIENDO A JESÚS: SU LLAMADO AL DISCIPULADO

# Da Media Vuelta

## ENERO 6 | DÍA 1

Marcos 1:15 (NVI)

¡Arrepiéntanse y crean  
las buenas noticias!

La declaración de Jesús en este versículo es simple y clara, pero también muy desafiante. El discipulado comienza al apartarnos de nuestros pecados (la idea básica de la palabra griega para “arrepentirse”) y creer en el evangelio.

Es difícil reconocer que somos pecadores. Quiero desesperadamente pensar que soy una “buena persona” y que Dios ve mi bondad. En cambio, Jesús me dice la verdad de que necesito arrepentirme de mis pecados y confiar en Él para ser salvo del pecado.

¡La buena noticia es que esta es la base de la verdadera libertad! Cuando das in giro de esta manera hacia Señor, eres liberado de la tiranía del yo para amar y seguir al Salvador. Tu ya sabes que eres amado, perdonado y justificado con Dios.

Hoy es un buen día para “dar media vuelta” y ver cómo obrará el Señor en tu vida.



SIGUIENDO A JESÚS: SU LLAMADO AL DISCIPULADO

# En Público

## ENERO 7 | DÍA 2

Mateo 10:32 (NTV)

Todo aquel que me reconozca en público aquí en la tierra también lo reconoceré delante de mi Padre en el cielo;”

Seguir a Jesús es personal, pero no es privado. Él nos llama a hacer pública nuestra fe en Él, para que los demás sepan que somos Sus discípulos.

En un mundo que rechaza a Jesús, puede haber una tendencia entre los cristianos a ser creyentes en el “servicio secreto”. Después de todo, la gente podría rechazarnos si nos identificamos con Él.

¿Verdad? Y en realidad nos pone en buena compañía, ya que es un honor estar asociado con Aquel que nos aceptó completamente en Su familia. Él no se avergüenza de llamarnos Sus “hermanos y hermanas” (Hebreos 2:11) y no debemos avergonzarnos de reconocerlo y defenderlo.

Busca oportunidades para que los demás sepan que perteneces a Jesús, incluso si parece un paso impopular y audaz. Nunca se sabe. Tu testimonio podría ser lo que los anime a seguirlo a Él también.



SIGUIENDO A JESÚS: SU LLAMADO AL DISCIPULADO

# Morir para vivir

**ENERO 8 | DÍA 3**

Lucas 9:23-24 (NVI)

Si alguien quiere ser mi discípulo, que se niegue a sí mismo, tome su cruz cada día y me siga. Porque el que quiera salvar su vida la perderá; pero el que pierda su vida por mi causa la salvará

Las prioridades son una parte vital de la vida. Determinan en qué decidimos enfocarnos e invertir.

Nuestra inclinación natural es priorizarnos a nosotros mismos y “¿qué hay para mí?” Pero un discípulo de Jesús tiene un enfoque de vida diferente al de aquellos que no siguen al Señor. La pregunta del discipulado es: “¿En qué honra esto a Jesús?” Él es nuestra prioridad.

Jesús describe esto como negarnos a nosotros mismos y tomar nuestra cruz. Todos los días tenemos la oportunidad de elegir lo que lo honrará a Él y hará avanzar Su Reino en lugar de nuestra propia agenda. Para glorificarlo en lugar de llamar la atención sobre nosotros, morir a nosotros mismos para que Él pueda vivir a través de nosotros (leer Gálatas 2:20).

Su promesa es que “el que pierda su vida por mí, la salvará”. Lo que parece una pérdida desde el punto de vista humano es en realidad una victoria eterna. Cuando lo ponemos a Él primero, Él pondrá todo lo demás en su lugar.



SIGUIENDO A JESÚS: SU LLAMADO AL DISCIPULADO

# Todo lo que necesitas es amor

## ENERO 9 | DÍA 4

Marcos 12:30-31 (NVI)

“Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, con toda tu mente y con todas tus fuerzas”. El segundo es: “Ama a tu prójimo como a ti mismo”. No hay otro mandamiento más importante que estos

¿Alguna vez has tenido una pregunta realmente difícil en un examen? Los líderes religiosos pensaron que tenían a Jesús arrinconado mientras lo interrogaban con su mejor tiro: “De todos los mandamientos, ¿cuál es el más importante?” (Marcos 12:28b).

La tradición rabínica dice que hay 613 mitzvot (mandamientos) en las Escrituras Hebreas, por lo que elegir el “más importante” era una tarea difícil. Sin embargo, Jesús no dudó en concentrarse en el meollo del asunto: el mandamiento de amar.

“Ama al Señor tu Dios” (Deuteronomio 6:5) y “ama a tu prójimo como a ti mismo” (Levítico 19:18) nos dirigen a los objetos de amor. Comienza con el amor a Dios, quien “nos amó primero” y “envió a su Hijo como sacrificio expiatorio por nuestros pecados” (1 Juan 4:10, 19). También fluye hacia los que nos rodean. Los discípulos de Jesús están llamados a ambas expresiones del mandamiento más grande. Amar a Dios. Amar a las personas.

Era una pregunta difícil, pero Jesús tiene la mejor respuesta. Todo lo que necesitas es amor.



SIGUIENDO A JESÚS: SU LLAMADO AL DISCIPULADO

# El Camino Menos Transitado

**ENERO 10 | DÍA 5**

Mateo 7:13-14 (NTV)

Solo puedes entrar en el reino de Dios a través de la puerta angosta. La carretera al infierno es amplia y la puerta es ancha para los muchos que escogen ese camino. Sin embargo, la puerta de acceso a la vida es muy angosta y el camino es difícil, y son solo unos pocos los que alguna vez lo encuentran.

“¡Todo el mundo va por ese camino!” O al menos así pareciera cuando la última moda o tendencia domina las redes sociales y acapara los titulares. Y no queremos quedarnos fuera ni tampoco “sin ello” cuando tanta gente parece ir en una determinada dirección.

Por supuesto, esta mentalidad es peligrosa y en realidad puede desviarnos por una “autopista al infierno”. La moralidad y los estilos de vida populares pero impíos son especialmente insidiosos y pueden infiltrarse sutilmente en nuestro pensamiento y actitudes a medida que nos sumergimos en la cultura.

Los discípulos de Jesús recorren un camino diferente. No el camino ancho, ruidoso y abarrotado que se dirige hacia la destrucción, sino el camino angosto donde el Buen Pastor nos guía por “sendas de justicia por causa de su nombre” (Salmo 23:3).

No hay mucha gente por este camino. A veces parece difícil, solitario, tal vez incluso “fuera de contacto”. Sin embargo, aquí se encuentran la vida y la esperanza, la gracia y la paz. Hay una seguridad de que éste es el camino correcto para seguir a medida que confiamos y seguimos a Aquel que nos guía eternamente a casa.



SIGUIENDO A JESÚS: SU LLAMADO AL DISCIPULADO

# Aprendiendo a Descansar

**ENERO 11 | DÍA 6**

Mateo 11:28-30 (NVI)

Vengan a mí todos los que están cansados y llevan cargas pesadas, y yo les daré descanso. Pónganse mi yugo. Déjenme enseñarles, porque yo soy humilde y tierno de corazón, y encontrarán descanso para el alma. Pues mi yugo es fácil de llevar y la carga que les doy es liviana

Los discípulos son estudiantes. El griego mathetes habla de “un aprendiz comprometido, seguidor, discípulo”. Jesús es el Maestro de Maestros y pide a los alumnos que “aprendan de mí”.

No es un capataz duro, el tipo de instructor que presiona y empuja a los estudiantes al estudio y la sumisión. Todo lo contrario. El conocimiento y la autoridad de Jesús se expresan con mansedumbre y humildad. Invita y anima. Su yugo de aprendizaje es “fácil”; Sus tareas son “ligeras”.

De hecho, cuando venimos a Él encontramos descanso, no estrés. Nuestras cargas se levantan a medida que sentimos Su amor y cuidado por nuestras almas. Ese es el tipo de Maestro en el que cualquier estudiante querría apoyarse, escuchar atentamente y absorber cada revelación de preciosa verdad de Su boca.

¿Aprenderás a descansar en Él hoy?

SIGUIENDO A JESÚS: SU LLAMADO AL DISCIPULADO

# Mejorar Tu Servicio

**ENERO 12 | DÍA 7**

Marcos 10:42-45 (NVI)

Así que Jesús los llamó y dijo: Como ustedes saben, los que se consideran gobernantes de las naciones oprimen al pueblo y los altos oficiales abusan de su autoridad. Pero entre ustedes no debe ser así. Al contrario, el que quiera hacerse grande entre ustedes deberá ser su servidor, y el que quiera ser el primero deberá ser esclavo de todos. Porque ni aun el Hijo del hombre vino para que le sirvan, sino para servir y para dar su vida en rescate por muchos.

Llegar a ser más como Jesús es el objetivo final del discipulado. Sorprendentemente, ¡Dios nos ha destinado como creyentes en Cristo a ser “hechos conformes a la imagen de su Hijo” (Romanos 8:29)!

El apóstol Pablo expresó su apasionado deseo por esto cuando exclamó: “Lo he perdido todo a fin de conocer a Cristo, experimentar el poder que se manifestó en su resurrección, participar en sus sufrimientos y llegar a ser semejante a Él en su muerte.” (Filipenses 3:10).

Tal vez nada personifique mejor la naturaleza de Jesús como Su corazón para servir. Él nos sirvió dando su vida en la cruz como rescate. Él sufrió y murió porque quería que fuéramos perdonados de nuestros pecados y tuviéramos vida eterna. Y Él cambió el mundo para siempre.

Ahora tenemos el privilegio de seguir Sus pasos sirviendo a los demás en Su nombre. Podemos hacer una diferencia eterna al buscar servir en lugar de ser servidos, al dar a las personas necesitadas sin preocuparnos tanto por nuestra necesidad, al vivir el Evangelio en demostraciones tangibles de Su amor.

Esa es la manera en que Jesús está cambiando nuestro mundo –una persona a la vez.