

# Guía de Ayuno y Oración Durante la Semana

---

## ORAR

Es expresar a Dios nuestros sentimientos más profundos pero más que hablar es escuchar lo que Dios quiere para nosotros y lo que El quiere que hagamos.

### Propósito:

1. Es una forma que Dios usa para cambiarnos—da vida y cambia vidas.
  - a. No es para cambiarle la opinión a Dios sino es la forma que Dios nos cambia. Ver y pensar como Dios.
2. Debemos ir orando para saber la voluntad de Dios—armonizar nuestra voluntad con la de Dios.
3. Hablar pero también ESCUCHAR

### Ejemplos:

1. El Señor Cristo orando en el Jardín—que le quitara esa carga pero al final no.
2. Discípulos. Hechos 6:4
3. Oración de María
4. Martin Lutero—Tengo tanto que hacer que no puedo empezar sin invertir 3 horas diarias en oración.

# AYUNO

## Propósito del Ayuno en General:

1. Centrar nuestros corazones, mentes y espíritus en Dios, es una forma de alabar a Dios.
2. Nos muestra las cosas que nos controlan, nuestros apetitos—orgullo, enojo,
3. Nos ayuda a balancear nuestras vidas—no ser esclavos a nuestros deseos, controlarlos.
4. Nos ayuda a orar mejor, guiar en decisiones, concentrarnos,

## Ejemplos:

1. Jesús ayunó 40 días en el desierto (Lucas 4)
2. Pablo (2 Corintios 6:5 y 11:27)
3. Daniel—dejó de comer carne y vino por 3 semanas (Dan 10)
4. Rey iba a matar a los judíos—Esdras llamó a todos a no comer ni tomar agua por 3 días. Esdras 4
5. Moisés y Elías—40 días
6. En tiempos de emergencias—Joel 2:15, 2 Cron 20:1-4,)

## ¿Cómo ayunar?

1. Planear el tiempo antes— sería mejor hacerlo a solos con Dios— O si prefiere con su familia/amigos, donde crea más conveniente.
2. Animar a los líderes de su iglesia para unirse en oración y ayuno.
3. Dejar de comer un tiempo—tomar el tiempo para orar individualmente o con familia/amigos
4. Dejar de comer 2 o más tiempos—en cada uno un enfoque diferente
  - a. Reflexionar y confesar si ha fallado a Dios y a Honduras
  - b. Hacer compromisos de los cambios que hará.
  - c. Reflexionar y confesar como los hondureños le hemos fallado a Dios.
5. Dejar otra cosa—celular, televisión, internet... cada vez que quiere usarlo—orar, confesar....
6. Terminar el día proponiéndose algunas metas, escribirlas y pegarlas en un lugar donde todos los días los mirara. Compromiso con Dios.

## ¿PORQUÉ ORAR Y AYUNAR?

### • La Oración es una conversación con Dios.

- ✓ **Es HABLAR con** Dios de nuestras preocupaciones y alegrías pero también es para confesar nuestros pecados y pedir perdón.
- ✓ **Es ESCUCHAR** lo que Dios quiere decirnos, como quiere cambiarnos, que quiere que hagamos.

### • El Ayuno es un sacrificio voluntario en una necesidad de la vida para enfocarse en Dios.

- ✓ Puede ayunar de comida pero también de otras cosas—la televisión, su celular, su computadora. Sacrificar algo que le importe.
- ✓ Es humillarnos ante Dios. (Santiago 4:10) y reconocer como lo hemos fallado.
- ✓ Es centrar nuestros corazones, mentes y espíritus en Dios y dejar a un lado las cosas que nos controlan—nuestro orgullo, enojo, avaricia, apatía.