

Antulio Espinoza Chávez

40 Días **de ayuno y oración**

*Guía práctica para enriquecer
tu vida espiritual*

Antulio Espinoza Chávez

40 Días

de ayuno y oración

*Guía práctica para enriquecer
tu vida espiritual*



IGLESIA ADVENTISTA® DEL SEPTIMO DIA



1ra edición: septiembre 2009
5000 ejemplares

Distribuido en México por:
Iglesia Adventista del Séptimo Día,
Sección de Baja California
Calle Elias Calles #18 norte, Tecate, Baja California, México.
Tel: (665) 654 2631 y 654 0710
www.adventistasdebajacalifornia.com
adventistasbc@yahoo.com.mx

Diseño y Diagramación:
Alejandro Solis.

Prohibida y penada por la ley la reproducción total o parcial de esta obra (texto, imágenes, diagramación) su tratamiento informático y su transmisión ya sea electrónica, mecánica, por fotocopia o cualquier otro medio, sin permiso previo y por escrito de los editores.

Agradezco:

*Al Señor mi Dios, por impresionar mi mente
al ordenar estas ideas y colocarlas en este
manual de manera práctica y sencilla,
a fin de llevar a la iglesia a un reavivamiento
espiritual, poderoso y dinámico, fortaleciendo
los hábitos y disciplina devocional de nuestros
miembros de iglesia.*

*Un agradecimiento más a mi esposa Marilú
y mis hijos Elisabet y Eliel por su apoyo y
paciencia mientras servimos a
la iglesia del Señor.*

Introducción

Este manual de 40 Días de Ayuno y Oración, fue elaborado como una guía práctica para cada miembro de la iglesia que ha buscado un reavivamiento espiritual en su vida. A través de las actividades cada día recibirás ideas y dinámicas para integrarlas a tu devoción personal. Disfruta de esta emocionante aventura espiritual a través de la lectura de la Biblia, dinámicas de oración y goza de 40 diferentes ayunos excepcionales durante esta travesía espiritual que emprenderás.

Creo que será una experiencia única como nunca habías vivido y experimentado en tus años de Adventista.

Indicaciones

Quiero felicitarte por tu decisión de incursionar en esta experiencia de 40 días de ayuno y oración, sin embargo quiero que sepas el compromiso que hoy estarás aceptando.

1. Tendrás que levantarte más temprano de lo normal, quizás al iniciar será media hora, pero después tú mismo apartarás una hora para tu comunión.
2. Te comprometerás a no saltarte, ni descuidar un solo día de los 40. Será lo primero que harás por la mañana. Te recomiendo usar una alarma y programarla a la hora que has decidido levantarte.

3. Deberás leer las actividades para cada día y llevarlas a cabo en ese mismo día, sin embargo, algunas de ellas las integrarás como parte de tu vida diaria.
4. Encontrarás un ayuno diferente cada día. Esta idea está basada en Isaías 58 , donde el Señor sugiere actividades para un verdadero ayuno. Así que no te sorprendas por los ayunos, sino disfrútalos que no son gravosos.
5. Al final encontrarás hojas para escribir experiencias significativas que vayan ocurriéndote durante estos 40 días.

Finalmente te animo a que compartas tu experiencia con tus amigos, compañeros o familia, ya que si no lo han implementado, surja el deseo en ellos de gozar lo que estás viviendo y estén al margen de tus ayunos. Esto te motivará y te ayudará en perseverar cada día sin claudicar.

Mi Pacto con Dios

*Con la ayuda de Dios me
levantaré los siguientes 40 días
para tener un encuentro con mi
Dios cada mañana.*

*Seguiré paso a paso las
sugerencias para implementar
en mi vida devocional hábitos de
estudio, de oración y ayuno.*

Nombre:

Firma:

Día 1

UNA NUEVA EXPERIENCIA

Hoy estás iniciando una experiencia maravillosa que traerá mucho beneficio espiritual en tu vida. Cada día, fortalecerás tu experiencia con el Señor con algunas actividades que realizarás. No debes desconectarte ningún día.

► **Cita:**

“Los creyentes que se vistan con toda la armadura de Dios y que dediquen algún tiempo diariamente a la meditación, a la oración y al estudio de las escrituras, se vincularán con el cielo y ejercerán una influencia salvadora y transformadora sobre los que le rodean. Suyos serán los grandes pensamientos, las nobles aspiraciones y las claras percepciones de la verdad y el deber para con Dios. Anhelarán la pureza, la luz, el amor y todas las gracias de origen celestial” (T, tomo 5, pág. 105).

► **Actividad:**

Lee esta cita varias veces y ora al Señor confirmando tu decisión de pasar los siguientes días en comunión con Él.

Día 2

HAMBRE DE LA PALABRA

► **Cita para memorizar:** **Amós 8:11**

Tu oración será: pedir al Señor que en tu vida exista esa hambre por su Palabra como el alimento para tu cuerpo. Probablemente hoy no le encuentres buen gusto, pero debes de comenzar cada mañana, antes de realizar cualquier actividad, toma tu Biblia y lee un trozo de la palabra de Dios.

► **Actividad en tu devoción:**

El plan será leer el evangelio de Marcos cada mañana; toma un trozo, un relato, no más de un capítulo al día y léelo varias veces. Después, ora al Señor y conversa con Él de la lectura de esa mañana.

Ayuno de la televisión

Se mantendrá desconectada,
y yo estaré conectado con Dios.

Día 3

EL VERDADERO AYUNO

► **Cita para memorizar:** **Isaías 58:11**

El ayuno verdadero del cual habla Isaías no consiste en alimento, si no en actividades de nuestra parte y ausencia de errores de carácter. Por ejemplo: compartir nuestros alimentos y vestimentas con los necesitados, ser hospedador, y atender el alma afligida. Pero por otra parte nos dice que dejemos de oprimir a la gente, de señalarles con el dedo amenazador y de solo hablar vanidad. Este tipo de ayuno dará vida a tu alma y vigor a tus huesos.

► **Actividad:**

Decide realizar los 40 días de ayuno de una manera distinta a la que estás acostumbrado.

Ayuno de la cena

Hoy después de comer, no probaré ningún alimento hasta el desayuno de mañana.

► **Cita para memorizar: Deuteronomio 6:6,7**

Es importante desarrollar la habilidad de escuchar la voz de Dios, hablándonos a través de su Palabra. Si mientras estudias viene a tu mente una idea, ¡anótala! Dios buscará la forma de impresionar tu mente, dándote la solución a tus problemas. Una idea anotada hoy puede solucionar un problema mañana.

► **Actividad:**

Compra una libreta de pasta dura para registrar cualquier idea o pensamiento de tu estudio.

Ayuno del pensamiento

Con su ayuda pensaré positivamente, aun en situaciones adversas.

► **Cita para memorizar:** **Proverbios 8:17**

Para que puedas gozar del silencio y la tranquilidad, debes buscar las horas donde nadie te busque ni te llame. Ese momento es muy de mañana; antes de salir el sol; antes que los hijos se levanten; antes de tus compromisos; antes que tu celular comience a sonar. En tu lectura de Marcos encontrarás este hábito de Jesús. Marcos 1:35-39 léelo varias veces hoy.

► **Actividad:**

Programa tu reloj a la hora que te levantarás todos los días para tu devoción, no importa si te desvelas, o estés demasiado cansado, has un pacto con Dios

Ayuno del agua

Tomar dos litros de agua en este día, ninguna otra bebida.

Día 6

TIEMPO PARA DIOS

► **Cita para memorizar:** **Isaías 50:4**

Si tu trabajo es demasiado cansado o tu día muy ajetreado, y quizás hoy luchaste para levantarte, pídele al Señor que despierte tu oído, tu mente, mientras el despertador despierta tu cuerpo. Quizás, tu mente puede vagar en otros pensamientos o adormecerse un poco mientras oras, pero ruega al Señor para que el tiempo que estás sobre tus rodillas o con tu Biblia en la mano, te mantenga bien despierto y con oídos abiertos para escuchar su voz.

► **Actividad:**

Decide cuanto tiempo estarás en comunión cada día: 20 min., 30 min. 45 min. ó 60 min.

Ayuno de la música

Solo escucharé música espiritual que dirija mis pensamientos a Dios.

Día 7

TU VOLUNTAD PARA MI HOY

► **Cita para memorizar:** **Salmos 139:16**

Al levantarnos por la mañana y tomar nuestra Biblia, con profunda dependencia de Jesús y libre de cualquier idea preconcebida, pide al Espíritu Santo que conduzca tu mente a una clara comprensión de la voluntad de Dios expresada en las Sagradas Escrituras.

► **Actividad:**

Cada día pregúntale a Jesús ¿Cuál es tu voluntad para mi vida hoy?

Ayuno del queso:

Hoy evitaré el queso en mi alimentación

Día 8

TU CRUZ DE CADA DÍA

► **Cita para memorizar:** **Lucas 9:23**

Seguir a Jesús debe ser una experiencia diaria, constante. Ponerlo en primer lugar y levantarte de mañana, quizás sea tu cruz que cada día debes llevar. Quizás, porque te cuesta mucho trabajo levantarte temprano, porque eres una persona muy solicitada o te preocupas demasiado por la vida. Hoy, sigue a Jesús por el calvario, y no esperes que el tuyo sea menos difícil.

► **Actividad:**

Si por alguna razón no te levantas esta mañana temprano, busca un espacio en el día y toma tu cruz abriendo tus brazos al cielo.

Ayuno de la carne

Hoy no probaré la carne para aligerar mi digestión.

Día 9

MEMORIZAR LA PALABRA

► **Cita para memorizar:** **Juan 14:26**

El Espíritu Santo promete recordarnos lo que ya escuchamos, leímos o memorizamos. Nuestro desafío es levantarnos de mañana y llenar nuestra mente con su palabra, meditando y memorizando. Aunque te parezca difícil, debes forzar tu mente, al principio tendrás que usar mucho la repetición, pero después de varios días se te facilitará grabar los textos de cada día. Prueba también escribiendo el texto.

► **Actividad:**

Memoriza los versículos por partes. Una vez grabada la primera frase, sigue con la segunda, después, une las dos frases. Cuando es demasiado largo divídelo en varias frases.

Ayuno de la vanidad

Hoy me arreglaré con sencillez, hablaré y andaré con humildad.

Día 10

PERSONIFICANDO LA PALABRA

► **Cita para memorizar:** **Lucas 4:21**

Al seguir la lectura del evangelio de Marcos dirige tu mirada a Jesús. Observa cómo trata a las personas, lo que hace, lo que dice, y a donde se dirige. El siguiente paso es introducirte en la historia, vive la historia e identifícate con un personaje que se asemeje a ti.

► **Actividad:**

Vive este día como el leproso sanado, ríe como el ciego que recibió la vista, cuenta tu historia.

Ayuno de la lectura

Llevaré mi Biblia adonde vaya y cada instante libre la abriré para leerla.

Día 11

APRENDIENDO A ORAR

► **Cita para memorizar:** **Lucas 11:1**

El camino a Cristo dice que “orar es el acto de abrir nuestro corazón a Dios como un amigo”. Al cerrar tus ojos habla con Jesús de lo que sucedió en tu vida; cuéntale de tus preocupaciones de lo que deseas hacer; de lo que perturba tu vida ese día; de tus miedos. Hay mucho de que platicar con Jesús, inténtalo.

► **Actividad:**

Toma un reloj y platica con Él 15 min. Si no sabes que decir, dile que te enseñe y Él lo hará.

Ayuno de alimentos no nutritivos

No comeré nada que no sea saludable
(alimentos chatarra).

Día 12

HOGARES DE ESPERANZA

► Cita para memorizar: **Colosenses 4:3**

Al orar, en nuestra vida devocional, debemos pedir para que el Señor abra las puertas de los hogares para la palabra. ¿Recuerdas la última vez que tocaste la puerta de algún extraño? Ignoro el resultado y tu experiencia. Quiero que pienses en otra puerta... la de tu casa. Te preguntaré ¿por qué? Existe la práctica de abrir la puerta de tu casa para invitar a comer a un amigo, compañero de trabajo, familiar, etc. que no sea de la iglesia. Planea con tu familia y vive la experiencia este próximo sábado.

► Actividad:

Selecciona 3 personas o familias y escoge una de ellas para invitarla a tu casa este sábado.

Ayuno de deudas

Les perdonaré deudas a personas que están en deuda conmigo y les daré su libertad.

Día 13

UN LUGAR PARA ORAR

► **Cita para memorizar:** **Daniel 6:10**

Busque un lugar especial, donde usted pueda estar a solas con Dios, que pueda cantar, leer la Biblia y orar sin interrupciones. Puede ser su recámara, un estudio, la sala de su casa o cuando pueda salir a algún parque o campo, lleve su biblia y su himnario. Si por alguna razón no cuenta con un lugar privado, no tenga miedo de orar, allí mismo mientras su familia duerma, usted tenga su encuentro con Dios.

► **Actividad:**

Designaré un lugar para estudiar y para arrodillarme cada día para orar.

Ayuno de Sal

No usaré el salero para agregar sal a los alimentos los cuales serán preparados con poca sal.

Día 14

ORACIONES AUDIBLES

► **Cita para memorizar:** **Salmos 5:1-3**

Hasta donde te sea posible has tus oraciones en voz audible, al inicio te ayudará para concentrar tus pensamientos y evitar que divague tu mente en otras cosas. Si algo te preocupa, puedes hacer dos cosas: mencionarlo en tu oración y en ese momento escribe tu preocupación en tu libreta para no olvidarla y así no te molestará más. Mira esta cita: “Aprendan a orar en voz alta cuando únicamente Dios puede oírlos”. NEV 132. Muy a menudo las oraciones de Jesús eran pronunciadas en voz alta.

► **Actividad:**

Desde hoy practica orar en voz alta o bien susurra si alguien está en tu habitación.

Ayuno de Indiferencia

Hoy no seré indiferente a los necesitados, los auxiliaré en lo que ocupen.

Día 15

UNA PERSONA POR QUIEN ORAR

► **Cita para memorizar:** **Mateo 22:31,32**

Ese día Jesús escogió a Pedro para orar por él, porque el enemigo quería impedir que fuera un instrumento poderoso para la predicación, después de los 40 días que Jesús se les presentó vivo. Cuan importante es que oremos por nuestros pastores, porque el enemigo quiere zarandearlos. Orar por su familia; por su liderazgo; y que por su influencia guíe a la iglesia a un nuevo Pentecostés.

► **Actividad:**

Ora por tu pastor para que después de estos 40 días sea un líder poderoso en la oración.

Ayuno de prejuicio

Quitaré mis prejuicios hacia al pastor y buscaré ideas para trabajar juntos con Jesús.

Día 16

CAMINAR ORANDO

► **Cita para memorizar:** **Hebreos 11:30**

Caminar es muy saludable para el cuerpo y la mente, porque te ayuda en tu digestión y te libera del estrés. Algunos cristianos tienen la práctica de caminar alrededor de su vecindario orando por las personas que viven allí. Oran para que sus corazones sean receptivos al evangelio y para que el Espíritu Santo los guíe a toda verdad. Puedes hablarle a Jesús de tus vecinos aunque no los conozcas, ya llegará el tiempo.

► **Actividad:**

De mañana o de tarde, acostumbra a caminar y orar por los hogares y la gente que veas.

Ayuno de grasa

No comeré nada frito o guisado, comeré lo crudo, a vapor o en caldo.

► **Cita para memorizar:** **Mateo 18:19**

El Señor Jesús menciona lo que sucede si dos personas se pusieran de acuerdo en algún pedido de oración, me pregunto ¿que pasará si son 5, 7 o 10 personas las que se pusieran de acuerdo para orar? Una cadena de oración consistirá en orar por una necesidad específica y llamar por teléfono a un feligrés que desee involucrarse para que ore y a la vez invite a otra persona que desee continuar la cadena. La llamada es corta y solo será para compartir la necesidad, después, puedes usar solo mensajes.

► **Actividad:**

Inicia un cadena de oración con tus amigos y observa cuan lejos puede llegar.

Ayuno de Internet

Solo lo usaré como trabajo, evitando búsquedas y conversaciones seculares.

► **Cita para memorizar:** **Eclesiastés 4:9**

Si hablamos de dos personas que trabajan juntas, que son compañeros y que duermen juntos como dice el contexto, me parece que el matrimonio puede ser la mejor aplicación del texto. Aunque no todos los matrimonios son de la misma fe, puede ser una buena dinámica orar juntos en ciertas ocasiones. Si aún no eres casado invita a tus padres o un hermano.

► **Actividad:**

Invita a tu pareja o alguien de tu familia a orar juntos esta tarde.

Ayuno de frutas

Mi comida y la cena de hoy serán a base de frutas con granola, si así lo prefiere.

Día 19

COMPARTE SU PALABRA

► Cita para memorizar:

Mateo 4:4

Jesús terminó su ayuno cuando mencionó estas palabras. Pudo resistir la tentación más vulnerable en ese momento, aun cuando no había probado alimento alguno en 40 días. Esos días dependió de la palabra de Dios para su fortaleza. Durante este periodo, que sea la Biblia, la palabra de Dios como tu alimento físico. Llévala contigo todo el día, a todos los lugares donde te dirijas y cada minuto libre ábrela y medita en ella. Si te sientes bien, hazlo con frecuencia y habrá personas que desearán una Biblia para leerla.

► Actividad:

Compra un Biblia de obsequio para un amigo que desee seguir tu ejemplo.

Ayuno de acusaciones

No señalaré los defectos de las personas, ni los errores, ni las juzgaré.

Día 20

CUANDO SE VA EL SUEÑO

► **Cita para memorizar:** **Daniel 6:18**

Cuando una preocupación llega a quitarte el sueño, es buen momento para doblar tus rodillas y caer en oración. Sea por la noche o de madrugada habla con el Señor y dile tu preocupación, entonces toma tu cuaderno y escribe lo que el Señor te diga esa noche. Esa noche el Señor quiere mostrarte que debes de confiar en él, porque tiene la capacidad de cerrar la boca de los leones que quieren devorarte

► **Actividad:**

Confiaré en el poder de Dios que puede cerrar la boca de las “bestias” más feroces.

Ayuno de preocupaciones

Confiaré en Dios y no me estresaré por los problemas que me asaltan.

► **Cita para memorizar:** **Salmos 127:1**

Todos trabajamos por tener el mejor hogar, solo que a veces lo hacemos a nuestra manera. Buscamos la mejor casa, con los mejores carros, la mejor ropa, la mejor tecnología y la mejor apariencia; cuando lo más importante es el carácter y la salvación de nuestra familia. Necesitas poner ese cerco de protección cada mañana con los tuyos. No salgan del hogar sin leer tu matinal con alabanza y oración. Solo necesitas reunirlos de 10 a 15 minutos y deja que Jehová construya tu casa y les de su bendición.

► **Actividad:**

Antes de salir hoy de casa, reúne a tu familia, entonces un canto, lean el matinal, y oren.

Ayuno de Injusticia

Seré justo en mis transacciones de hoy y seré misericordioso con las personas.

► **Cita para memorizar:** **Efesios 5:19**

La alabanza a Dios es indispensable en la liturgia de la iglesia. Sin embargo en nuestra devoción personal pocos son los que la usan. La Biblia, nos motiva a cantarle al Señor como David lo hacía en el campo, como Pablo y Silas en la cárcel. Incluye los cantos en tu devoción aunque para algunos le parezca extraño. Si sabes tocar un instrumento úsalo para adorar cada mañana y mantendrás un espíritu alegre.

► **Actividad:**

Toma tu himnario y canta dos himnos. A partir de mañana puedes hacerlo siempre al iniciar.

Ayuno de alimentos

Hoy compartiré alimentos preparados o en despensa con los necesitados.

► **Cita para memorizar:** **Efesios 1:16**

Hay poder en la oración y a nuestra mente pueden venir muchos nombres: padres, hijos, hermanos, familias, amigos, vecinos, compañeros, y hasta enemigos. Aparta un tiempo de tus oraciones específicamente para interceder por otros; algunos estarán durmiendo, otros dirigiéndose a su trabajo, y los más importantes estarán en tu propia casa. Anota los nombres en tu cuaderno devocional.

► **Actividad:**

Ora por 3 personas, por teléfono, celular, mensaje o personalmente dile que oraste por él.

Ayuno en mí hablar

Solo hablaré bien de los demás, elogiaré a las personas buscando sus virtudes.

► **Cita para memorizar:** **Isaías 40: 29-31**

Esta es una promesa para ti que te has mantenido firme cada mañana, que cada mañana te has levantado para tener un encuentro con tu Dios, pero que a la vez sientes el cansancio en tu cuerpo. Pídele al Señor que te de fuerzas y te revitalice, y si estás durmiendo menos, recuerda que el Señor puede darte dos horas de fuerza por cada hora de tu sueño que dedicaste a Dios.

► **Actividad:**

Llama a alguien que sabes que está siguiendo los 40 días y anímalo en el Nombre de Cristo.

Ayuno de ensaladas

En la comida y en la cena de hoy mi alimento será a base de ensaladas.

Día 25

AMIGOS DE LA MISMA FE

► **Cita para memorizar:** **Lucas 5:18**

El paralítico de Capernaúm, fue sanado gracias a la fe de sus amigos que hicieron hasta lo imposible por llevarlo delante de Jesús. Es muy hermoso y vital tener un grupo de amigos en la iglesia que están al cuidado de tu vida, que se interesan por ti cuando estás enfermo, desanimado, triste, confundido, cuando pasas por una crisis, o si estas lejos de Jesús. Si tu vida espiritual está paralizada, únete a un Grupo Pequeño permaneciendo activo. Por favor, no se te ocurra luchar tu solo por tu espiritualidad.

► **Actividad:**

Busca el G.P. más cercano y reúnete allí para ayudarnos mutuamente a estar más cerca de Jesús.

Ayuno de orgullo

Dejaré de pensar que siempre tengo la razón y seré humilde con Dios y los hombres.

► **Cita para memorizar:** **2 Corintios 7:10**

Cuando cometes un acto o pensamiento malo, el Espíritu Santo producirá en ti tristeza, aflicción, incomodidad que produce arrepentimiento. Este arrepentimiento trae en ti el deseo de alejarte del mal y correr a Dios donde encontrarás salvación. De lo contrario, si no te arrepientes esa tristeza se acumula en tu vida produciendo amargura, odio, culpabilidad, ansiedad, desesperación, insatisfacción y hasta enfermedad. El rostro de muchos refleja ésta tristeza al ausentarse la sonrisa en su vida.

► **Actividad:**

Escribe en una hoja las tristezas que el pecado ha traído a tu vida, inmediatamente al terminar destrúyela y ora aferrándote al perdón de Dios donde encontrarás sanidad y salvación.

Ayuno de tristeza

Eliminaré los pensamientos tristes y practicaré la sonrisa con los que conviva hoy.

Día 27

ENCUBRIENDO PECADOS

► Cita para memorizar: **Proverbios 28:13**

Quizás en tu cabeza, estés luchando con un pecado que has estado practicando y que no te deja ser abierto con Dios, ni recibir su paz. Entre mas escondas un pecado o un hábito destructivo sucederán dos cosas: en primer lugar no habrá paz en tu corazón y por tu mente pasarán pensamientos de culpabilidad, y en segundo lugar: será más fácil volver a caer en el pecado. A eso se le llama pecado acariciado.

► Actividad:

Dile hoy al Señor tus pecados, habla con Él de tus pensamientos maquiados, tus debilidades, y no escondas nada. Si es necesario habla con tus padres, tu pareja o tu pastor. Cuando lo hagas se esfumará ese deseo por lo prohibido y te dará fortaleza para vencer en el Nombre de Cristo.

Ayuno de vestimenta

Buscaré a alguien necesitado para regalarle una prenda de vestir mía o nueva.

Día 28

SALVACIÓN EN CRISTO

► **Cita para memorizar:** **Juan 3:16**

Dios nos ama demasiado al ofrecer a su hijo para que ocupara nuestro lugar en la Cruz y para librarnos del castigo del pecado que es la muerte. Jesús estuvo dispuesto a pasar todos esos sufrimientos del calvario, que nos muestran la gravedad de nuestro pecado. Él lo hizo porque también te ama y decidió quedarse con las cicatrices para mostrarte lo que el hizo por ti, a fin de poder borrar las cicatrices que el pecado ha dejado en tu vida. Quiere ser tu amigo y salvador.

► **Actividad:**

Además de agradecerle por tu salvación, invítalo a tu vida hoy, conversa con Él en todo lugar.

Ayuno de chismes

Hoy no hablaré mal de nadie ni me involucraré en chismes, sino hablaré a otros de Cristo Jesús y de su salvación.

Día 29

LA TERAPIA DEL PERDÓN

► Cita para memorizar: **Salmos 103:3**

La terapia más grande que existe es el perdón de Dios. Quita sentimientos de culpabilidad; arregla discordias añejas; une familias; restaura matrimonios; te acerca a Dios; cambia tu mentalidad; sana tú alma; desaparece tristezas y le da sentido a tu vida. Lo único que tienes que hacer es aceptarlo, no tiene límites, no hay nada tan grande, ni tan sucio, ni tan feo que Dios no pueda perdonar. Debes forzar a tu mente a creer en el perdón y cuando suceda habrá paz en tu vida y descanso para tu cuerpo.

► Actividad:

No te levantes de tus rodillas hasta que tu mente acepte y crea en el perdón de Dios. Participaré del rito de humildad o del bautismo según sea el caso.

Ayuno de culpabilidad

Gozaré del perdón de Dios y andaré feliz por su amor hacia mí.

► **Cita para memorizar:** **Marcos 11:25**

Ninguna persona que te lastimó podrá pagarte por los daños emocionales o físicos que has sufrido. Solo Cristo puede sanar tus heridas. Pero para que esas heridas no te lastimen de por vida, necesitas perdonar al que te lastimó, déjalo libre pues solo te ha traído amargura, odio, desprecio y dolor. Esto será lo más difícil, porque tienes el hábito de dañarte constantemente, pero libérate de esos pensamientos torturadores y perdona a tus padres, familiares, o amigos que te han lastimado. Incluso de ser necesario perdónate a ti mismo.

► **Actividad:**

Si el daño es demasiado, busca ayuda profesional para poder perdonar.

Ayuno de cereales

Mi alimento de hoy será a base de cereales.

► **Cita para memorizar:** **Mateo 5:24,25**

Quizás tú no recuerdas haber ofendido a alguien, pero observas a alguien que no te acepta muy bien y quizás a veces es agresivo hacia tu persona. Tu percibes que tiene algo contra ti y te sientes incomodo, pero no sabes porqué. La reconciliación consiste cuando nosotros dirigidos por el Espíritu Santo buscamos a estas personas y les mencionamos nuestra preocupación y les pedimos perdón si les hemos ofendido sin intención de dañarle. Con humildad escucha y acepta tu parte sin reclamos y reconcílate.

► **Actividad:**

Anota a personas que buscarás hoy o les llamarás para pedirles perdón.

Ayuno de discordias

Hoy no discutiré con nadie, guardaré silencio y pediré perdón.

► **Cita para memorizar:** **Salmos 51:10-12**

El Señor tiene la capacidad de cambiar tu mente, tus pensamientos, tus hábitos, tus impulsos. Este es un milagro que Dios hará en tu vida hoy, mañana y cada día. Al pasar por lo menos una hora diaria en estudio y oración si fuera posible. Es allí donde a través de su palabra pondrá su Espíritu en nuestra vida; renovará nuestra mente; purificará nuestros deseos y volverá a traer gozo a nuestra vida.

► **Actividad:**

Escribe como serás con tus nuevos hábitos de aquí en adelante en todos los aspectos.

Ayuno de egoísmo

Hoy regalaré flores, tarjetas, juguetes o dinero a diferentes personas.

Día 33

ORACIÓN CONTRA LA TENTACIÓN

► **Cita para memorizar:** **Mateo 26:41**

Para evitar la tentación, debes reconocer tus debilidades. Puede ser la televisión, el internet, vicios, pornografía, etc. Jesús espera que platicues largamente con Él y solicites poder de su Espíritu para tomar decisiones que te ayuden a vencer las tentaciones. Cuando ores piensa en que cosas o personas pueden ser una tentación para ti y toma la decisión de alejarte de todo lo que te relacione con ellos. Pueden ser revistas, películas, música, juegos, números telefónicos, direcciones en internet, amistades, etc.

► **Actividad:**

Planea esta noche una velada con Jesús donde te deshagas de lo puede ser una tentación.

Ayuno de tentaciones

Evitaré acercarme a lugares, personas o cualquier cosa que sean una tentación.

► **Cita para memorizar:** **Romanos 12:21**

Pablo nos ofrece una estrategia para vencer el mal, que no consiste en luchar contra el mal, ni enfocarnos en el, sino que enfatiza que la mejor manera de no hacer el mal es optando por realizar actos buenos durante el día. Un ejemplo sería así: cuando tienes un problema con alguien en el trabajo, busca hacerle un bien el día de hoy y te sorprenderás de los resultados, porque evitarás la confrontación.

► **Actividad:**

Escribe actos buenos que te ayuden a vencer el mal (abrazos, obsequios, elogios.)

Ayuno de malas obras

Me abstendré de malas obras concentrándome en hacer el bien a los demás.

► **Cita para memorizar:** **Salmos 122:1**

Para fortalecer tu fe y tu adoración a Dios, se complementa al asistir a la iglesia. El discípulo Tomás quedó etiquetado en la Biblia como el incrédulo, porque se separó del grupo de los doce por un asunto familiar, sin embargo, se perdió la experiencia de ver a Jesús. En un servicio de culto donde se reúnan unos cuantos hermanos puedes tener la experiencia más grande en tu vida al encontrarte con Jesús.

► **Actividad:**

Asiste a los cultos de la iglesia y comparte tu experiencia de los 40 días de ayuno.

Ayuno de 24 horas

Mi última comida de hoy será antes de la 1:00 p.m. no cenaré ni desayunaré mañana. Volveré a probar alimentos hasta mañana después de la 1:00 p.m.

► Cita para memorizar: **Colosenses 4:2**

Es evidente que este pasaje nos motiva a perseverar en la oración, a mantenernos despiertos y constantes, pero incluye un elemento más: el agradecimiento. Agradecer en la oración recordar todos los beneficios que recibiste de Dios, puedes mencionar el avance en esta experiencia nueva que estas viviendo, dile como te sientes y los beneficios que has visto en tu vida. Agradécele por cada cosa que te haya ocurrido por pequeña o insignificante que parezca.

► Actividad:

Hoy agradeceré públicamente en la iglesia por los beneficios que he recibido por los días de ayuno y oración que he tenido.

Continuación del Ayuno

No desayunaré porque estoy ayunando. Después de la 1:00 p.m. comeré algo nutritivo.

► **Cita para memorizar:** **Salmos 103:1,2**

Es normal por nuestra naturaleza egoísta concentrarnos solo en nosotros pero hoy, esfuérzate y dedica tiempo de la oración para exaltar los beneficios que Dios ha dado a tu vida. Cuéntale a otros lo que Dios ha hecho por ti durante estos 37 días. Jesús valoró la gratitud del leproso que regresó a dar las gracias reconociendo a Jesús como la fuente del milagro de su salud.

► **Actividad:**

Escribe un testimonio de tu experiencia en Internet: www.adventistasdebajacalifornia.com

Ayuno de conversaciones

En todas mis conversaciones hablaré de Jesús y lo que ha hecho en mi vida.

Día 38

LA PRESENCIA DE DIOS

► **Cita para memorizar:** **Éxodo 33:15**

Que hermosa decisión: si tu presencia no va con nosotros, no moveré ni un paso más. Me imagino que hasta hoy, por la disciplina diaria de levantarte a estudiar, a orar y concentrarte en un ayuno, cada día tienes más de su presencia. Quiero invitarte que por este día incrementes tu disciplina. Cada hora dirige tus pensamientos a Dios en oración. Si el ambiente te lo permite, busca a una persona en esa hora por la que puedas orar. Lleva un record de las personas por las que oraste este día y compártelo en la iglesia.

► **Actividad:**

Buscaré cada hora, una persona por quien orar, en el trabajo, en el camino, en el mercado, en mi colonia, etc.

Ayuno de leche

No usaré la leche de vaca, ni ninguno de sus derivados.

Día 39

SERIA UN PECADO DEJAR DE ORAR

► **Cita para memorizar:** **1 Samuel 12:21**

Los días que has seguido este manual es suficiente para hacer un hábito espiritual en tu vida, y estar listo para tomar la decisión de nunca más pasar un día sin estar en comunión con Dios. Decir como el profeta Samuel “Lejos sea de mí que peque yo contra Jehová cesando de rogar por vosotros”. Que nunca exista un día donde te olvides de tu devoción con Dios.

► **Actividad:**

Llena el nuevo pacto (pág. 48), donde decides que esta experiencia de 40 días sea por el resto de tu vida.

Ayuno entre comidas

No probaré ningún alimento entre las comidas, solo agua natural.

► **Cita para memorizar:** **Hechos 2:1,2**

Después de los 40 días que Jesús apareció a los discípulos, les prometió que dentro de no muchos días, el poder del Espíritu Santo descendería sobre ellos. El propósito de otorgarles su poder era para que fueran testigos en todas las ciudades, hasta los rincones más lejos de este mundo. No termines aquí este proceso de crecimiento espiritual. Elabora tu propio sistema devocional para cada madrugada con el Señor. Se creativo, perseverante y espera los milagros espirituales que el Señor hará en tu vida.

► **Actividad:**

Has una lista de los dones que tienes que el Señor pueda utilizar para el avance de su obra.

Ayuno de respiración

Respiraré profundamente durante todo el día y en cada respiración agradece al Señor por estos 40 días de bendición.

Nuevo Pacto

Prometo al Señor levantarme cada mañana para orar, leer mi Biblia, mi matinal y mi lección de Escuela Sabática.

Implementaré estas ideas que he practicado durante estos 40 días para mantener dinámicos y creativos mis devocionales.

Nombre:

Firma:



¿40 días de ayuno? ¡Ni pensar! Es muy común esta expresión al leer el título de este libro.

Durante los siguientes cuarenta días disfrutarás de fascinantes ayunos que fortalecerán tu carácter y te mantendrán motivado a establecer una disciplina diaria para tu vida devocional, un hábito que todo cristiano no puede darse el lujo de descuidarlo.

Los ayunos que encontrarás aquí son como los siguientes:

Ayuno de televisión:

(dejar de ver televisión un día entero)

Ayuno de egoísmo:

(compartir lo que tengo con los demás)

Ayuno de queso:

(un día sin comer queso en tus alimentos)

Ayuno de discordias:

(no discutir con nadie, sino escuchar en silencio)

Además, encontrarás un pasaje bíblico para memorizar cada mañana que te ayudará a integrar una dinámica devocional para fortalecer tu vida espiritual.