

7 DÍAS DE AYUNO & ORACIÓN



Grace CITY Church

EL OBJETIVO DEL AYUNO ES ACERCARSE A DIOS.

Presiona el botón de **RESET** en nuestra alma y nos renueva de adentro hacia fuera.

Estamos tan emocionados y expectantes sobre lo que Dios va a hacer en su vida durante los próximos 7 días. Sé que decimos esto a menudo, pero en **Grace City Church**, realmente creemos lo que su Palabra promete, que “la oración mueve la mano de Dios”.

LA ORACIÓN TRAE **INFLUENCIA DEL CIELO** A NUESTRAS SITUACIONES TERRENALES.

Estoy seguro de que todos podemos estar de acuerdo en que necesitamos la influencia del cielo. Más que nunca, necesitamos desesperadamente el movimiento de Dios en nuestro mundo, nuestra nación, nuestra comunidad y nuestras familias.

Es por eso que tomamos este tiempo para unirnos en oración porque sabemos que la oración es un ingrediente clave para navegar este viaje con la esperanza y la seguridad de Jesús. Conocemos al Dios que sostiene el futuro en sus manos, ¡y tenemos acceso completo a él a través de la oración!

Es en nuestra propia naturaleza actuar primero y luego, cuando eso no funciona, queremos que Dios nos ayude; sin embargo...

LA ORACIÓN DEBERÍA SER NUESTRA PRIMERA RESPUESTA, NO ES NUESTRO ÚLTIMO RECURSO.

Quando Oramos

Dios explica lo que hace cuando su pueblo ora:

2 Crónicas 7:14 "Entonces, si mi pueblo, que lleva mi nombre, se humilla, ora, busca mi rostro y se aparta de sus malos caminos, yo lo escucharé desde el cielo, perdonaré sus pecados y restauraré su tierra".

Importancia

DEL AYUNO Y LA ORACIÓN

Jesús explica la importancia de la oración a sus propios seguidores después de que no pudieron realizar el milagro de arrojar un espíritu maligno:

Marcos 9:29 "Entonces él [Jesús] les dijo: 'Este género con nada más que oración y ayuno puede salir'".



Poder de la Oración

Jesús enfatiza el poder que hay cuando las personas oran juntas en **Mateo 18:19-20**:

“También les digo esto: si dos de ustedes aquí en la tierra están de acuerdo con cualquier cosa que pidan, mi Padre que está en los cielos lo hará por ustedes. Porque donde dos o tres se reúnen como mis seguidores, yo estoy entre ellos ”.

Cómo no Orar

Jesús enseña a sus discípulos (y a nosotros) cómo NO orar y cómo orar de una manera que toca muchas áreas de la vida y la relación con Dios.

Mateo 6: 5-8 NVI

“»Cuando oren, no sean como los hipócritas, porque a ellos les encanta orar de pie en las sinagogas y en las esquinas de las plazas para que la gente los vea.

Les aseguro que ya han obtenido toda su recompensa.

Pero tú, cuando te pongas a orar, entra en tu cuarto, cierra la puerta y ora a tu Padre, que está en lo secreto.

Así tu Padre, que ve lo que se hace en secreto, te recompensará.

Y al orar, no hablen solo por hablar como hacen los gentiles, porque ellos se imaginan que serán escuchados por sus muchas palabras.

No sean como ellos, porque su Padre sabe lo que ustedes necesitan antes de que se lo pidan.

Como si Orar

Mateo 6:9-15 NVI

»Ustedes deben orar así: »"Padre nuestro que estás en el cielo, santificado sea tu nombre, venga tu reino, hágase tu voluntad en la tierra como en el cielo.

Danos hoy nuestro pan cotidiano.

Perdónanos nuestras deudas, como también nosotros hemos perdonado a nuestros deudores.

Y no nos dejes caer en tentación, sino líbranos del mal".

»Porque, si perdonan a otros sus ofensas, también los perdonará a ustedes su Padre celestial.

Pero, si no perdonan a otros sus ofensas, tampoco su Padre les perdonará a ustedes las suyas.

En última instancia, es importante que sepamos cuánto desea Dios la comunicación y la comunión con nosotros, cómo escucha y se preocupa por nuestras oraciones, y cómo ha permitido que nuestras oraciones sean poderosas por naturaleza.

Si nos mantenemos firmes en estas cosas y hacemos de la oración una disciplina y práctica fiel, imagine todo lo que podría cambiar. Dios puede hacer más de lo que imaginamos, ¡y nos invita a participar con nuestras oraciones!



Cuándo y Dónde Orar

Prácticamente, la oración puede ocurrir en cualquier momento y en cualquier lugar. Puede orar en su viaje, antes de una reunión, mientras se prepara para dormir por la noche o antes de comer. De hecho, la Biblia nos anima a orar constantemente.

Sin embargo, también sabemos que hay algo poderoso en apartar un tiempo específico dedicado a la oración. Al igual que otras disciplinas, eliminar las distracciones nos ayuda a concentrarnos mejor en la tarea que tenemos entre manos. Agregar la oración a nuestros hábitos diarios nos recuerda que debemos confiar en Dios, llevarle nuestras necesidades y establecerlo como una prioridad en nuestras ocupaciones. También nos anima a reducir la velocidad, escuchar y permitirnos escuchar la voz de Dios.

Los tiempos de oración regulares y dedicados fortalecen nuestra relación con Dios, renuevan nuestro corazón y nuestra mente, y traen un cambio poderoso a las personas y lugares que lo necesitan.

Ayuno

Como Iglesia estaremos haciendo el Ayuno de Daniel, pero sabemos que no todos pueden hacer este tipo de ayuno, entonces hay algunas otras opciones.

Mientras te preparas para ayunar, es importante que elijas el plan de ayuno que funciona para ti. No permitas que lo que comes o dejes de comer sea el centro de tu ayuno. Recuerda que el enfoque principal es buscar a Dios. Es un tiempo para desconectar de nuestra rutina y de nuestros hábitos normales para poder conectar de una manera más profunda con Dios.

Algunos Consejos

ANTES DE INICIAR

Todos nos encontramos en un punto diferente en nuestro caminar con Dios. No importa que hayas ayunado antes o no. El ayuno debe requerir cierto tipo de reto, pero es muy importante que conozcas tu propio cuerpo y, sobre todo, que busques a Dios en oración y busques la dirección del Espíritu Santo.

Recuerda, la meta del ayuno no es no comer, sino acercamos a Dios.

Elige tu tipo de ayuno.

Mientras te preparas para el ayuno, es importante que elijas con tiempo suficiente qué tipo de ayuno vas a hacer.

DIFERENTES TIPOS DE AYUNO

● 1. AYUNO DE DANIEL.

El ayuno de Daniel es un buen modelo para seguir y es muy eficaz para concentrarnos espiritualmente, disciplinarnos y purificar nuestro cuerpo y mente.

En Daniel 1 dice que solamente comió legumbres y agua. En Daniel 10 también nos dice que no comió carne ni bebió vino. Lo fundamental en el ayuno de Daniel son frutas y verduras.

● 2. COMIDA O ACTIVIDAD ESPECÍFICA.

En este tipo de ayuno dejas de comer elementos específicos de tu comida. Por ejemplo, puedes decidir eliminar la carne, comida rápida o dulces. La mayoría de las personas pueden incorporar este ayuno de una manera fácil.

Aunque el ayuno normalmente se refiere a dejar de comer alimento físico, también puedes encontrar beneficioso ayunar alguna actividad o hábito. Esto puede incluir televisión, redes sociales, etc.

La oración y el ayuno no solo se tratan de conectarnos con Dios, sino también de desconectarnos del mundo. Intenta eliminar distracciones.

● **3. AGUA.**

El ayuno basado únicamente en beber agua es algo habitual en la Biblia. Este es el ayuno que Jesús y la iglesia del Nuevo Testamento realizaron. Se trata de beber agua y eliminar cualquier tipo de comida o líquidos a excepción del agua.

TE RECORDAMOS

Recuerda que ayunar no es un medio para “ganar” una respuesta a una oración. No podemos chantajear a Dios mediante esfuerzos humanos.

**DIOS QUIERE RESPONDER
NUESTRAS *ORACIONES*
Y LO HACE POR GRACIA.
AYUNAR, SIMPLEMENTE, NOS
PREPARA PARA LA RESPUESTA
DE DIOS.**

Ayuna solo si tu salud te lo permite en ese momento. Si solo eres capaz de hacer un ayuno parcial, hazlo en fe y Dios honrará tus intenciones.



Comidas Recomendadas

VERDURAS

Alcachofas, espárragos, betabel, brócoli, coles de Bruselas, col, zanahoria, coliflor, apio, chile, maíz, pepinos, berenjenas (egg plants), ajo, raíz de jengibre, col rizada (kale). Puerros (leeks), lechuga, champiñones, hojas de mostaza, okra, cebolla, perejil, pimientos, papas, rábano, betabel (remolacha), cebollines, espinacas, calabazas, camotes, nabos, el berro, calabacitas.

FRUTAS

Manzanas, albaricoques, aguacates, plátanos, zarzamoras, moras (blueberries), breadfruit, melón, cerezas, frambuesas, dátil, fruta del dragón, higos (fig), toronja, uvas, granadina, guayabas, melones, kiwi, limones, limas, mangos, mulberry, nectarinas, naranjas, papayas, duraznos, peras, piñas, ciruelas, pasas, frambuesas, fresas, toronjas, mandarinas, jitomate, sandía.

GRANOS ENTEROS

Amaranto, cebada, arroz integral, maíz, sémola (grits), millet, avena simple, palomitas de maíz, hojuelas de avena (rolled oats), trigo integral, pasta de trigo integral, tortillas de trigo integral, arroz silvestre (wild rice).

NUECES Y SEMILLAS

Almendras, nueces de Brasil, nueces de macadamia, nueces de mantequilla (nut butters), mantequilla de maní hecha en casa, cacahuetes, almendras, nueces de pino, semillas de calabaza, ajonjolí, semillas de girasol, nueces (walnuts).

LEGUMBRES

Frijoles negros, chícharos (black-eyed peas), frijoles cannellini, garbanzos, great northern beans, ejotes, guisantes, kidney beans, lentejas, frijoles pinto, guisantes partidos (split peas), frijol blanco.

ACEITE

Aceite de canola, aceite de coco, aceite de semilla de uva, aceite de olivo, aceite de cacahuate, aceite de ajonjolí.

BEBIDAS Y OTROS ARTICULOS

Agua destilada, leche de coco, leche de almendra, hierbas, pimiento, sal, condimentos, productos de soya, especias (spices), tofu, vinagre.

Alimentos que no Debe Comer

CARNE Y SUBPRODUCTO

Carne de res, cordero, carne de cerdo, aves, mariscos.

PRODUCTOS LÁCTEOS

Mantequilla, queso, crema, huevo, leche.

ENDULZANTE

Jugo de caña, miel, melaza, azúcar procesada, azúcar, jarabes.

LOS ALIMENTOS REFINADOS Y PROCESADOS:

Los sabores artificiales, conservantes artificiales, productos químicos, harina enriquecida, los aditivos alimentarios, la harina blanca, el arroz blanco.

LOS ALIMENTOS FRITOS

Chips de maíz, papas fritas.

GRASAS SOLIDAS

Mantequilla de cerdo, margarina, acortamiento.

BEBIDAS

Bebidas carbonatadas, alcohol, café, bebidas energéticas.

NOTA IMPORTANTE

Ayunar requiere algunas precauciones. Si tienes problemas de salud, por favor, consulta a tu médico antes de comenzar el ayuno, especialmente si estás tomando medicación, tienes una enfermedad crónica o estás embarazada o en periodo de lactancia.

OBTÉN LO MEJOR DE TU EXPERIENCIA ESPIRITUAL

Para recibir la mejor bendición de Dios por medio del ayuno, debes tener un sólido compromiso.

Debes consagrarte a buscar el rostro de Dios, incluso (y especialmente) cuando te sientes débil, vulnerable e irritable. Lee Su Palabra y ora durante el tiempo en que deberías comer.

Medita en Él cuando te despiertes por la noche. Canta alabanzas a Él cuando deseas hacerlo. Enfócate en tu Padre Celestial y transforma cada cosa que hagas en un acto de alabanza y adoración.

Dios te permitirá experimentar su mandamiento de “orar sin cesar”, mientras buscas su Presencia.

Al entrar en este tiempo de devoción espiritual elevada, sé consciente de que Satanás hará lo que sea para que desistas de orar, leer la Biblia diariamente y desalentarte.

Que la oración sea tu escudo contra tales ataques.

No te centres tanto en orar por ti y por los demás, que te olvides del hecho simple de adorar a Dios. El verdadero ayuno espiritual se enfoca solo en Dios. Centra todo tu ser en Él; tus actitudes, acciones, motivos, deseos y palabras. Esto solo puede suceder si Dios y su Espíritu Santo son el centro de toda tu atención.

Tu motivo para ayunar debe ser glorificar a Dios, no tener una experiencia emocional u obtener felicidad personal.

Cuando tus motivos son correctos, Dios honrará tu búsqueda sincera y bendecirá tu tiempo con Él de una manera muy especial.

A medida que juntos oramos durante los próximos 7 días, verá que todos los días se les proveerá:

- 1. UN TEMA PRINCIPAL**
- 2. UN VERSÍCULO PRINCIPAL**
- 3. UN PUNTO DE ORACIÓN**

Hemos diseñado esta guía de oración diaria para que sea fácil de seguir. Nuestra intención es ayudarlo a encontrar un nuevo nivel de propósito, efectividad y disfrute en su vida de oración. Es importante recordar que, si bien la oración requiere compromiso y puede requerir disciplina para convertirse en un hábito diario, también queremos recordar que:

LA ORACIÓN ES UN "PODER ORAR" NO UN "TENER QUE ORAR".

Sí, la oración es un privilegio... ¡Podemos ir directamente a Él! Esperamos que descubra la belleza de la conversación diaria con Dios.

Así que oremos...

Antes de que empiece el día.

Antes de que vayas a la cama.

Antes de ir al trabajo o la escuela.

Antes de enviar ese mensaje de texto.

Antes de comer, conducir o viajar.

Antes de que se preocupe... en cada situación,

¡ORE PRIMERO!

Cielos Abiertos

UN AÑO DE FE
PERSISTENTE 2026

Al entrar en el 2026, sentimos que el cielo nos llama a ir más alto: a una fe más profunda, una obediencia mayor y una persistencia inquebrantable.

La historia de Elías en 1 Reyes 18 es más que un relato milagroso; es una imagen profética de lo que significa vivir bajo cielos abiertos. Después de años de sequía, Dios usó la fe persistente de un solo hombre para transformar a toda una nación. Elías no oró solo una vez; oró una y otra vez hasta que el cielo respondió con lluvia.

De la misma manera, este año Dios nos está invitando a orar otra vez, creer otra vez y esperar otra vez.

A mirar más allá de lo que vemos y escuchar lo que el cielo está diciendo. A inclinarnos en humildad, levantarnos en fe y caminar al ritmo de la lluvia del cielo.

Este ayuno de 7 días es nuestro clamor colectivo por cielos abiertos sobre nuestra iglesia, nuestros hogares, nuestra ciudad y nuestro futuro.

Pongámonos en posición como Elías: con el rostro vuelto hacia Dios y el corazón firme en una fe que no se rinde.

Cuando persistimos en la oración, el cielo siempre responde.

Con mucha fe,

Pastores Mario + Mayra Rodríguez

DÍA 1

ESCUCHANDO



SONIDO

1 REYES 18:41

“Y Elías dijo a Acab: ‘Sube, come y bebe, porque ya se oye el ruido de una lluvia torrencial.’”

ENFOQUE:

La fe comienza donde comienza la escucha. Antes de que alguien viera la nube, Elías oyó el sonido de la promesa. Los cielos abiertos comienzan con oídos abiertos.

PUNTO DE ORACIÓN:

Señor, afina mis oídos para escuchar claramente Tu voz. Silencia el ruido del temor, la duda y la distracción. Permíteme discernir lo que estás hablando sobre mi vida, mi familia y mi iglesia.

DÍA 2

POSTRADOS

En

ORACIÓN

1 REYES 18:42

“Elías subió a la cumbre del Carmelo, se inclinó hasta el suelo y puso el rostro entre las rodillas.”

ENFOQUE:

La postura de Elías reveló su corazón rendido. El ayuno es nuestra manera de inclinarnos ante Dios, intercambiando nuestra voluntad por la Suya.

PUNTO DE ORACIÓN:

Señor, me humillo delante de Ti hoy. Quita de mí el orgullo, la autosuficiencia y toda distracción. Enséñame a esperar en silencio y confiar en Tu tiempo perfecto.

DÍA 3

FE

PERSISTENTE

1 REYES 18:43

“Ve otra vez,” le dijo siete veces.”

ENFOQUE:

La fe que ve milagros es la fe que no deja de orar. Elías envió a su siervo una y otra vez hasta que el cielo respondió. Este año, la persistencia abrirá lo que la resistencia ha tratado de cerrar.

PUNTO DE ORACIÓN:

Fortaléceme cuando la espera parezca larga. Ayúdame a creer aun cuando no vea resultados. Que mi persistencia se convierta en testimonio de Tu poder.

DÍA 4

VIENDO

La

NUBE

1 REYES 18:44

“Una nube tan pequeña como la mano de un hombre se levanta del mar.”

ENFOQUE:

La fe reconoce movimiento antes de que se multiplique. No desprecies los comienzos pequeños; la nube más pequeña puede traer la lluvia más abundante.

PUNTOS DE ORACIÓN:

Abre mis ojos para ver lo que ya estás haciendo. Dame visión para reconocer las primeras señales de Tu respuesta. Ayúdame a celebrar los pequeños comienzos con gran fe.

DÍA 5

CORRIENDO

Con

FUERZA

1 REYES 18:46

“El poder del Señor vino sobre Elías, y, sujetando el manto con el cinturón, corrió delante de Acab.”

ENFOQUE:

Cuando llegó la lluvia, el Espíritu empoderó a Elías para correr con velocidad sobrenatural. Dios da aceleración divina a quienes han esperado bien.

PUNTOS DE ORACIÓN:

Señor, úñeme con fuerza y velocidad divina. Fortalece cada área cansada de mi vida. Impulsa a nuestra iglesia a avanzar con unidad y propósito.

DÍA 6

PREPARÁNDONOS *Para* LA
L L U V I A

2 REYES 3:16–17

“Así dice el Señor: ‘Hagan en este valle muchas zanjas... no verán viento ni lluvia, pero este valle se llenará de agua.’”

ENFOQUE:

La preparación demuestra expectativa. Cava zanjas en fe, creando espacio para lo que Dios está por derramar.

PUNTOS DE ORACIÓN:

Muéstrame cómo prepararme para las bendiciones que vienen. Ensancha mi capacidad para recibir avivamiento y responsabilidad. Construye estructuras en nuestra iglesia para la cosecha que está por venir.



DÍA 7

CORRIENDO

Con

FUERZA

DEUTERONOMIO 28:12

“El Señor abrirá los cielos, el depósito de Su abundancia...”

ENFOQUE:

Hoy celebramos la lluvia. Los cielos están abiertos sobre Grace City y caminamos en alineamiento divino, provisión y derramamiento.

PUNTOS DE ORACIÓN:

Gracias, Señor, por cielos abiertos sobre mi vida, mi casa y mi iglesia. Derrama Tu Espíritu sobre nuestra ciudad, trae avivamiento y renovación. Sella este ayuno con gratitud, alegría y fuego fresco.

Grace CITY
Church