

Ayuno: Para conocer a Dios íntimamente

I. PAUTAS GENERALES DEL AYUNO

- A. El ayuno es la abstención de ciertos aspectos como actividades, palabras y alimentos que generalmente los usamos para nuestra propia satisfacción. Hay diferentes maneras en las que se puede ayunar. En Mateo 6 Jesús habla sobre diferentes tipos de ayunos en los cuáles él se agrada y mueven su corazón cada vez que optamos por responder de esa manera.
- B. El ayuno es voluntario, no impuesto por ninguna persona. Lo hacemos porque deseamos disponer intencionalmente nuestras vidas para buscar a Dios y ser sensibles a lo que él está haciendo en la tierra.

12 Porque no hay diferencia entre judío y griego, pues el mismo que es Señor de todos, es rico para con todos los que le invocan; (Romanos 10:12)

Nuestro Dios es el más contento con revelarse a nosotros, sanarnos, y renovarnos en este tiempo.

- C. Queremos caminar en acuerdo con Él, y ser sensibles a su afecto por nosotros. Deseamos darnos voluntariamente con todo nuestro corazón, toda nuestra alma, toda nuestra mente y todas nuestras fuerzas en ayuno, oración, servicio, ofrenda y en bendecir a otros.
- D. Hermanos y hermanas, no existe un mejor tiempo que ahora, para ayunar y buscar a nuestro amado, Él es merecedor de todo y queremos cooperar en todo aquello que Él desea hacer y establecer en esta Tierra.
- E. Mientras ayunamos enfoquémonos en La Palabra, La Palabra y La Palabra, durante el tiempo de ayuno usted puede leer La Palabra con el plan de 40 días de lectura (Adjuntado atrás), sin embargo, también pueden leer 10 capítulos del Nuevo Testamento cada día. Haciendo esto podrán leer todo el Nuevo Testamento en un mes.

II. ¿POR QUÉ TEMAS PODEMOS CONTENDER DURANTE UN AYUNO?

- A. Que Jesús cobre el mayor significado en nuestras vidas y lo amemos con todo nuestro corazón, con toda nuestra alma, con toda nuestra mente y con todas nuestras fuerzas, (Mr. 12:30, Is. 4:2)
- B. Arrepentimiento personal y nacional y confesión de pecados (Joel 2, 2 Crónicas 7:14, 1 Juan 1:9)
- C. Unidad en la Iglesia (Jn.17:21"; Mr.12:31)
- D. Entendimiento de nuestra historia profética (Jer.29:11)
- E. Derramamiento del Espíritu Santo en nuestras vidas (Hechos1:8)
- F. Levantamiento de intercesores en la nación (Salmo110-3)

- G. Por esta nación, para que todos los lugares de prostitución sean cerrados y los consumidores de pornografía y proxenetas se vuelvan a Dios con todas sus fuerzas, con toda su mente y toda su alma e invoquen el nombre del Señor. (Romanos 6:13)
- H. Que no haya otro Dios fuera de ti que sea invocado en nuestra nación. (Éxodo 20:3-6, Hechos 2:21)

III. TEMAS POR LOS QUE SE PUEDE AYUNAR

- A. Ayunamos para impedir o alejar una crisis individual o nacional (1 Samuel 7:6; Jonás 3:3-5; Joel 1:14).
- B. Ayunamos para experimentar el poder de Dios (Mateo 17:21).
- C. Ayunamos por un avivamiento corporal (Juan 4:35-38).
- D. Ayunamos por propósitos políticos: como ayuno por avivamiento, ayuno en protesta, un apetito para que las cosas estén bien, un deseo por justicia. Mateo 5:6
- E. Ayunamos para expresar pena o duelo: un ayuno para afligir nuestras almas, una pena que destruye los apetitos normales, lamentación por los perdidos
- F. Ayunamos con referente al pecado colectivo sobre una nación o ciudad: 1 Samuel 7:6; Nehemías 9
- G. Ayunamos en relación a una pérdida personal, la muerte de un ser querido: 2 Samuel 1:12; 2 Samuel 3:35; 2 Samuel 12:16-23
- H. Ayunamos en preparación para una asignación divina

²¹Y publiqué ayuno allí junto al río Ahava, para afligirnos delante de nuestro Dios, para solicitar de él camino derecho para nosotros, y para nuestros niños, y para todos nuestros bienes. (Esdras. 8:21)

¹Había entonces en la iglesia que estaba en Antioquía, profetas y maestros: Bernabé, Simón el que se llamaba Niger, Lucio de Cirene, Manaén el que se había criado junto con Herodes el tetrarca, y Saulo. ²Ministrando estos al Señor, y ayunando, dijo el Espíritu Santo: Apartadme a Bernabé y a Saulo para la obra a que los he llamado. ³Entonces, habiendo ayunado y orado, les impusieron las manos y los despidieron. (Hechos 13:1)

Extraído de: <http://venpronto-store.com/7-tipos-de-ayuno-biblicos/>

IV. ¿CÓMO EMPEZAR UN AYUNO?

- A. Cada uno le preguntara a Dios de qué manera debe ayunar. La pregunta puede ser: ¿Cuál es la manera más intensa en la que puede ayunar, de acuerdo a su rutina, su salud, y actividades que realiza?
- B. Elija un tipo de ayuno, aquí hay algunos ejemplos.

- Ayuno regular: No comida, solo agua, o líquidos que no contengan calorías. Este tipo de ayuno se lo hace en ayunos de un día, tres días, una semana, 21 días y 40 días.
- Ayuno de líquidos: No se consumen sólidos y solo se toman líquidos ligeros como jugos de frutas. Muchos no incluyen leche o batidos en este tipo de ayuno.
- Ayuno absoluto o de Ester: En este ayuno se abstiene de toda clase de comida y de agua. Este ayuno dura de 1 a 3 días. No se puede extender más de tres días sin agua.
- Ayuno parcial o de Daniel: En este se abstiene de comida que sea rica a su paladar. En este ayuno se comen vegetales, frutas o nueces. John Wesley ayunaba con pan y agua. Personas con hipoglicemia u otras condiciones médicas pueden hacer un ayuno parcial, siendo creativos.
- Ayuno Benedict, establecido por Saint Benedict: En este se come solo una comida al día.

Extraído del libro: Las Recompensas del ayuno por Mike Bickle y Dana Candler

V. IMPORTANCIA DEL AYUNO

- A. El ayuno es algo que Jesús lo da por hecho. Por eso en Mateo 6:16-21 dice:

¹⁶ Cuando ayunéis, no seáis austeros, como los hipócritas; porque ellos demudan sus rostros para mostrar a los hombres que ayunan; de cierto os digo que ya tienen su recompensa. ¹⁷ Pero tú, cuando ayunes, unge tu cabeza y lava tu rostro, ¹⁸ para no mostrar a los hombres que ayunas, sino a tu Padre que está en secreto; y tu Padre que ve en lo secreto te recompensará en público. Mateo 6:16-18

No dice, si es que ayunan, dice: CUANDO AYUNEN... **es algo normal que debemos hacer**. Así mismo, no lo hacemos para que otros nos vean, ese no es nuestro propósito. Nuestra premisa es amarlo a él con todo lo que somos porque es DIGNO.

- B. En Mateo 17: 14-20 Jesús dice que algunas batallas espirituales solo se vencen con el ayuno.
- C. Otros, como la profetiza Ana en Lucas 28, ayunaban para mantener una comunión constante con Dios. El ayuno nos posiciona a cooperar y cambiar circunstancias en la tierra, cooperamos con el Señor con lo que Él quiere hacer.
- D. Un aspecto importante a considerar es que el ayuno no nos da favor delante de Dios, tampoco lo hacemos para recibir poder. Todo eso ya se nos ha sido dado por medio de Jesucristo en la cruz. El ayuno nos hace más sensibles a su voluntad, más sensibles a su voz y a su presencia. Ayunando llegamos a entender su corazón y entendemos como orar de acuerdo a su deseo y propósito.

VI. EXPRESIONES DEL AYUNO

- A. Jesús describe cinco tipos de ayuno (abstinencia de) en el Sermón del Monte. Se ayuna comida, tiempo, energía, dinero y palabras. Mateo 5 y 6 describe estas cinco actividades primordiales. Cada una de estas es una forma para abrazar nuestra debilidad y exponer nuestro corazón en su presencia. Dios quiere que hagamos estos tipos de ayuno movidos en obediencia más que en sacrificio, con una actitud de amor.
- B. **Dar:** El dinero es una manera de fortaleza tanto social como material. El hecho de decir no a aquello que quisiéramos comprar, y decidamos dar a otro, hace que nos volvamos débiles en la parte material. Así que dar dinero a otros y que nos cueste, es una manera en la que ayunamos. (Mateo 6:3-4; 19-21). Damos el dinero para bendecir el reino de Dios y sabemos que por esto Dios nos recompensará en la era por venir (Lucas 6:38). Dios nos invita a dar de lo mejor que tenemos, no de aquello que nos sobra.

- C. **Servicio:** Jesús habló también sobre el Servicio.

¹Guardaos de hacer vuestra justicia delante de los hombres, para ser vistos de ellos; de otra manera no tendréis recompensa de vuestro Padre que está en los cielos. Mateo 6:1

Invertir nuestro tiempo en servir sin decir a otros. El invertir nuestro tiempo y energía en servir a otros, es ayunar en aquello que pudiéramos haberlo usado para nosotros mismos. El tiempo que podríamos utilizar para nuestro propio confort o placer, lo invertimos en otros. Como dice en la palabra, el no vino a ser servido sino a servir (Mateo 20:28). Dios nos llamó a servir porque de esa manera es como nosotros nos encontramos cara a cara con el que lo dio todo por todos.

- D. **Oración:** Jesús nos llamó a tener una vida de oración (Mateo 6:6). Orar y leer la palabra son formas de ayuno porque ayunamos tiempo y emociones. En vez de usar nuestro tiempo para generar un estatus o realizar otro tipo de actividades, usamos ese tiempo y energía para buscar Dios. De la misma manera cuando invertimos nuestro tiempo y energía en orar por otros y bendecir a otros, esto agrada y mueve el corazón de Dios. (Y lo recuerda por toda la eternidad)
- E. **Bendecir a nuestros enemigos:** En Mateo 5:44 Jesús dijo que amemos a nuestros enemigos:

⁴⁴ Pero yo os digo: Amad a vuestros enemigos, bendecid a los que os maldicen, haced bien a los que os aborrecen, y orad por los que os ultrajan y os persiguen; (Mateo 5:44)

Además, esto lo refuerza hablando de la importancia del perdón en Mateo 6:14. Bendecir y perdonar a nuestros enemigos es una expresión de ayuno hacia nuestras relaciones y posición ante la gente. Cuando bendecimos a nuestros enemigos ayunamos nuestras palabras y nuestra reputación. El evitar decir palabras negativas sobre nuestros enemigos, es un verdadero ayuno. Nuestro silencio puede herir nuestra reputación porque nos negamos a defendernos. Esto es algo que agrada profundamente a Dios y lo toma como algo preciado. Bendecir a otros en medio de la acusación requiere que nos abandonemos en Dios. Estar en silencio y esperar a que Dios responda por nosotros es una de las maneras más difíciles de ayunar.

- F. **Comida:** Abstenerse de la comida es lo que pensamos típicamente cuando pensamos en un ayuno. (Mateo 6:17-18). La mayor dificultad en ayunar comida no tiene que ver tanto con el hambre sino con la debilidad que podamos sentir. Nuestras fuerzas disminuyen cuando ayunamos comida. Cuando nuestra carne se levanta en contra del ayuno no es solamente por el hambre que podamos sentir sino por la debilidad física, y mental.
- G. Estas 5 expresiones agradan el corazón de Dios, abrazarlas y realizarlas permite que nuestro corazón sea expuesto delante del fuego de su presencia, y Él nos transforme y haga cada vez más como Jesús.

VII. PREPARACIÓN PARA EL TIEMPO DE AYUNO

A. *En cuanto a la Alimentación:*

- Comer raciones pequeñas una semana antes. Dejar lácteos, carne y azúcar durante esa semana. Dos días antes (mejor si es antes) de hacer el ayuno comer solo frutas y verduras. Y tomar solo agua.
- Para aquellos que harán ayuno con líquidos: los jugos de sandía, limón, uva, manzana, rábanos, zanahoria, apio o vegetales verde son los más naturales para el estómago. Evitar jugos cítricos o ácidos.

Extraído de: <http://www.charismamag.com/spirit/prayer/19351-how-to-live-a-fasted-lifestyle>

- B. **En cuanto a la frecuencia y tiempos de ayuno:** queremos que esto sea un estilo de vida, con las finanzas, demos más allá de nuestros diezmos, haciendo esto, vamos a sentir el costo que involucra el dar y bendecir a otros, sigamos a Dios con todas nuestras fuerzas. De la misma manera bendecir a nuestros enemigos, ayunando palabras, sirviendo a otros, y absteniéndonos de alimentos harán que nuestro corazón sea más dócil y sensible al Señor.
- C. **Para recordar: El Ayuno es un día a la vez,** ayunar es abandonarse en Dios el primer día, luego el segundo día, luego el tercero etc. Veamos esta oportunidad para seguir a Jesús, amarlo con todas nuestras fuerzas, mente, emociones, vida, alma, y corazón. Caminemos un día a la vez.

VIII. SUGERENCIAS

- A. **Sugerencias Prácticas:** Prepara un cuadernito, en ese cuaderno se enumerará pasando una hoja o más: Día 1, Día 2, Día 3 etc... Día 40. En cada uno de estos días se pondrá una o dos peticiones por las que usted estará orando durante ese día. *Por ejemplo: Día 1: Oro Señor, un espíritu de sabiduría y revelación para conocerte más, debajo de la oración que se escriba en cada día, escribiremos qué es lo que Dios nos habla durante ese día, sueños, visiones y todo lo que el Señor nos muestre. Así lo haremos los 40 días.*

Es mejor hacer esto antes del ayuno, ya que nos ayudara a pensar anticipadamente por lo que estamos ayunando y a planificar ordenadamente sobre nuestros motivos de oración. Además de los motivos de oración que usted ponga en su cuaderno, oraremos por puntos específicos que son importantes en cuanto a nuestra nación y nuestras vidas corporativamente. En cuanto a la frecuencia y tiempos de ayuno: queremos que esto sea un estilo de vida, con las finanzas, demos más allá de nuestros diezmos, haciendo esto, vamos a sentir el costo que involucra el dar y bendecir a otros, sigamos a Dios con todas nuestras fuerzas. De la misma manera bendecir a nuestros enemigos, ayunando palabras, sirviendo a otros, y absteniéndonos de alimentos harán que nuestro corazón sea más dócil y sensible al Señor.

B. *Sugerencias para los aspectos físicos:*

- Tome mucha agua (tome por lo menos la mitad de lo que pesa su cuerpo en onzas de agua)
- Se recomienda abstenerse de estimulantes tales como la cafeína y bebidas azucaradas durante el ayuno. De la misma manera evite bebidas de soya proteicas, los cuáles han generado diferentes tipos de problemas en los ayunos.
- Si está en un ayuno de jugos, tome jugos de fruta cruda como manzana, uva y piña, las cuáles son una excelente fuente natural que estabiliza el azúcar en la sangre. De la misma manera los jugos de vegetales crudos como la zanahoria, apio, remolacha o combinaciones de vegetales verdes, son muy buenos.
- Van a existir molestias a nivel físico, por el proceso de desintoxicación. Especialmente en el segundo día. Se puede sentir mareos, punzadas en el estómago por hambre. Las molestias físicas pueden incluir decaimiento, náuseas, somnolencia y cansancio. Durante el ayuno muchas áreas están pasando por una desintoxicación así que se debe prestar especial atención.
- Riñones: Tomar jugo de frutas, jugo de vegetales, caldos de verduras o mucha agua, esto va a remover las toxinas por los riñones.
- Pulmones: Si tienes la fuerza, camine por lo menos media hora durante el día para que sus pulmones sean limpiados. De la misma manera inhalar aire puro por la nariz y exhalar por la boca, ayuda a limpiar los pulmones.
- La piel: Del primer al tercer día en un ayuno, los desechos son eliminados por medio de la piel. Por esa razón es importante mantener una buena limpieza corporal todos los días, es recomendable el uso de una esponja de baño o un cepillo para el cuerpo.
- Cepillarse los dientes más de tres veces al día, ya que por el cambio de alimentación puede producirse mal aliento.

C. *Sugerencias para los aspectos espirituales:*

- Si tiene alguna condición médica, busque supervisión médica. Si eres menor de edad, consulta con tus padres sobre la manera en la que vas a realizar este ayuno. Hágalo saber a sus líderes espirituales. Recuerde el ayuno es una actitud del corazón, pregúntele si considerarían ayunar con usted.

- Ore y ayune con la intensión de humillarse y purificar su alabanza a Dios. Al ayunar no es que tratamos de obtener algo de parte de Dios, sino que buscamos realinear nuestros corazones con el de Él. Durante el ayuno podemos realmente decir ‘Te amo Señor, más que cualquier cosa en este planeta.
- No jactarse sobre el ayuno. Dilo solo si es realmente necesario. (Mateo 6:16–18).
- Tenga una meta clara como su foco de oración. La gente sin una visión perece. Escribe tu visión y corre con eso (Habacuc 2:2).
- Tome tiempo para leer la palabra y orar. Leer algunos testimonios sobre personas que han tenido victorias ganadas a través de un ayuno, pueden alentarnos mucho.
- Prepárese para escuchar la voz de Dios a través de su palabra, sueños, visiones y revelaciones. Daniel se preparó para esto a través del ayuno, (Dan. 10:1–2). Existen recompensas en el ayuno (Mt. 6:18).
- Prepárese para la oposición. Es probable que su esposa o su mami de repente prepare su comida favorita. Usted continúe y pase de largo.
- Si fallas, NO TE CONDENES, aun si fallamos muchas veces, Dios siempre extiende de su gracia. Solo ponga suprimir y continúe.
- Siéntete libre en descansar mucho y se sabio en cuanto te ejercitas.
- El irrumpir generalmente viene después de un ayuno no durante este. Sabemos que cada ayuno hecho con fe, será recompensado. **Servicio:** Jesús habló también sobre el Servicio.

D. Aspectos médicos importantes:

- Muchos años de ayunar incorrectamente puede producir daño físico en su cuerpo. Estos efectos no se sienten a una edad temprana, pero se acumularán a medida que pasan los años.
- Las personas embarazadas o aquellas que están dando de lactar no deberán ayunar toda la comida o líquidos ya que puede traer problemas al desarrollo del bebe.
- Las personas que han tenido desórdenes alimenticios en el pasado, deben ayunar bajo supervisión médica. El ayuno no debe ser usado con el motivo de bajar de peso, sino que se debe entrar con las motivaciones correctas, buscar a Dios y ser más sensible a él.
- Personas con situaciones de baja de azúcar pueden hacer un ayuno de jugo de frutas o zumo de vegetales. Si el jugo contiene demasiada azúcar para su sistema, dilúyalo en agua o tome un jugo verde (hecho con zanahoria, apio, espinaca y perejil). Si hay síntomas que continúan deberá consultar con un médico.
- Si se está teniendo problemas digestivos después de romper el ayuno (Ej. Diarrea). Mezcle una taza de compota de manzana con una taza de arroz integral cocido, esto detendrá la diarrea.

IX. ¿CÓMO TERMINAR EL AYUNO?

- A. Entregue el ayuno gradualmente. Debes ser muy cuidadoso y tener autocontrol, porque es muy probable que quieras comer todo. Rompe el ayuno con una comida que sea ligera y fácil de digerir (Por ejemplo: Un poco de uvas, una manzana rallada, un poco de sandía o vegetales cocidos).
- B. Al entregar un ayuno de diez días o más, el período de descanso debe extenderse un día por cada cuatro días de ayuno. Por ejemplo, si el ayuno es de 40 días, son aproximadamente 10 días después del ayuno los que debe tener mucho cuidado en la manera en la que come, debe comer alimentos ligeros y fáciles de digerir. No ingerir bananas en los primeros días ya que éstas no contienen agua y podrán producir estreñimiento.
- C. Un ayuno de tres días o más no debe romperse comiendo normalmente, como proteína animal, pan, azúcar, o comida procesada, porque este tipo de alimentos puede traer un shock a nivel intestinal y mucho malestar.
- D. Después de un ayuno extendido continúa tomando jugos de fruta o vegetales ya que el cuerpo seguirá desintoxicándose.
- E. Durante un ayuno de más de dos días, el estómago se encogerá, por eso no se debe comer a la fuerza o tratar de comer como se lo hacía antes.
- F. Tenga especial cuidado en romper un ayuno en donde solo ha ingerido agua. Para romper este tipo de ayuno, empezar tomando jugos de frutas o vegetales hasta poco a poco comer frutas y verduras cocidas.
- G. Es importante que después de un ayuno se pueda distinguir entre hambre real o antojos, para no alimentar los antojo.

Todo el cielo sabe que hijos e hijas amantes de Jesús van a disponer su corazón, tiempo, energía, dinero y todo su ser porque Él es nuestra prioridad, es Él a quien queremos, su voz, su presencia, y todo lo que él es, su deseo es nuestro deseo.

¡JESÚS LA PRIORIDAD DE NUESTRAS VIDAS! Marcos 12:30

PLAN DE LECTURA

40 DÍAS DE AYUNO

- | | |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> DÍA 1 Gn. 1:1 - Gn. 27:46 | <input type="checkbox"/> DÍA 21 Pr. 1:1 - Pr. 31:31 |
| <input type="checkbox"/> DÍA 2 Gn. 28:1 - Gn. 50:26 | <input type="checkbox"/> DÍA 22 Ec. 1:1 - Cnt. 8:14 |
| <input type="checkbox"/> DÍA 3 Ex. 1:1 - Ex. 34:35 | <input type="checkbox"/> DÍA 23 Is. 1:1 - Is. 40:31 |
| <input type="checkbox"/> DÍA 4 Ex. 35:1 - Lv. 15:33 | <input type="checkbox"/> DÍA 24 Is. 41:1 - Is. 60:22 |
| <input type="checkbox"/> DÍA 5 Lv. 16:1 - Nm. 13:33 | <input type="checkbox"/> DÍA 25 Is. 61:1 - Jer. 18:23 |
| <input type="checkbox"/> DÍA 6 Nm. 14:1 - Nm. 36:13 | <input type="checkbox"/> DÍA 26 Jer. 19:1 - Jer. 52:34 |
| <input type="checkbox"/> DÍA 7 Dt. 1:1 - Dt. 34:12 | <input type="checkbox"/> DÍA 27 Lm. 1:1 - Ez.20:49 |
| <input type="checkbox"/> DÍA 8 Jos. 1:1 - Jue. 10:18 | <input type="checkbox"/> DÍA 28 Ez. 21:1 - Ez. 48:39 |
| <input type="checkbox"/> DÍA 9 Jue. 11:1 - 1 Sm. 13:23 | <input type="checkbox"/> DÍA 29 Dn. 1:1 - Os. 14:9 |
| <input type="checkbox"/> DÍA 10 1 Sm. 14:1 - 2 Sm. 10:19 | <input type="checkbox"/> DÍA 30 Jl. 1:1 - Nah. 3:19 |
| <input type="checkbox"/> DÍA 11 2 Sm. 11:1 - 1 Re. 6:38 | <input type="checkbox"/> DÍA 31 Hab. 1:1 - Mal. 4:6 |
| <input type="checkbox"/> DÍA 12 1 Re. 7:1 - 2 Re. 5:27 | <input type="checkbox"/> DÍA 32 Mt. 1:1 - Mt. 28:20 |
| <input type="checkbox"/> DÍA 13 2 Re. 6:1 - 1 Cr. 10:14 | <input type="checkbox"/> DÍA 33 Mr. 1:1 - Mr. 16:20 |
| <input type="checkbox"/> DÍA 14 1 Cr. 11:1 - 2 Cr. 2:18 | <input type="checkbox"/> DÍA 34 Lc. 1:1 - Lc. 24:53 |
| <input type="checkbox"/> DÍA 15 2 Cr. 3:1 - 2 Cr. 36:23 | <input type="checkbox"/> DÍA 35 Jn. 1:1 - 21:25 |
| <input type="checkbox"/> DÍA 16 Esd. 1:1 - Neh. 13:31 | <input type="checkbox"/> DÍA 36 Hch. 1:1 - Hch. 28:31 |
| <input type="checkbox"/> DÍA 17 Est. 1:1 - Job 42:17 | <input type="checkbox"/> DÍA 37 Ro. 1:1 - 1 Co. 16:24 |
| <input type="checkbox"/> DÍA 18 Sal. 1:1 - Sal. 50:23 | <input type="checkbox"/> DÍA 38 2 Co. 1:1 - 2 Ts. 3:18 |
| <input type="checkbox"/> DÍA 19 Sal. 51:1 - Sal. 100:5 | <input type="checkbox"/> DÍA 39 1 Ti. 1:1 - Stg. 5:20 |
| <input type="checkbox"/> DÍA 20 Sal. 101:1 - Sal. 150:6 | <input type="checkbox"/> DÍA 40 1 P. 1:1 - Ap. 22:21 |

Plan de Lectura, imagen extraída de Casa de Oración y Más Vida.