

Ayuno y Oración

¿Qué es el Ayuno?

El ayuno, según la Biblia, significa reducir o eliminar voluntariamente la ingesta de alimentos para un tiempo y un propósito específicos. Jesús esperaba que sus seguidores ayunaran y dijo que Dios recompensa el ayuno:

Cuando ayunes, que no sea evidente, porque así hacen los hipócritas; pues tratan de tener una apariencia miserable y andan desarreglados para que la gente los admire por sus ayunos. Les digo la verdad, no recibirán otra recompensa más que esa. Pero tú, cuando ayunes, péinate y lávate la cara. Así, nadie se dará cuenta de que estás ayunando, excepto tu Padre, quien sabe lo que haces en privado; y tu Padre, quien todo lo ve, te recompensará. Mateo 6:16-18 (NTV)

¿Por qué hacer un Ayuno Espiritual?

1. **El ayuno te da más tiempo para la oración.** Puede usar el tiempo que normalmente dedica a comer como tiempo de oración y para leer la Palabra de Dios. Le ayudará a comprender lo que Dios quiere hacer en su vida.

Mientras ayunaban y participaban en el culto al Señor, el Espíritu Santo dijo: Apártenme ahora a Bernabé y a Saulo para el trabajo al que los he llamado. Así que después de ayunar, orar e imponerles las manos, los despidieron. Hechos 13:2-3

“¡Saltarse las comidas por sí solo no resultará en un ayuno significativo! Debe apartar tiempo para orar y buscar conocimiento espiritual. Dedique al menos tanto tiempo del que normalmente dedicaría a preparar y comer para las oraciones y el estudio de la Palabra de Dios.” – Ronnie W. Floyd, *The Power of Prayer and Fasting*

2. **El ayuno demuestra la profundidad de su deseo al orar por algo.** Demuestra que eres lo suficientemente serio con tu petición de oración como para pagar un precio personal. Dios honra el deseo profundo y la oración con fe.

Entréguese al ayuno, convoquen a una asamblea solemne. Reúnan a los ancianos del pueblo en la casa del Señor su Dios; reúnan a todos los habitantes del país, y clamen al Señor. Joel 1:14

“Ahora bien —afirma el Señor—, vuélvanse a mí de todo corazón, con ayuno, llantos y lamentos.” Joel 2:12

3. **El ayuno libera el poder sobrenatural de Dios.** Es una herramienta que puede usar cuando hay oposición a la Voluntad de Dios. Nada le gustaría más a Satanás que causar división, desánimo, derrota, depresión y duda entre el pueblo de Dios. ¡Dios siempre ha usado la oración y el ayuno unido para dar un golpe decisivo al enemigo!

[Dios dice,] El ayuno que he escogido, ¿no es más bien romper las cadenas de injusticia y desatar las correas del yugo, poner en libertad a los oprimidos y romper toda atadura? Isaías 58:6

*Así que ayunamos y oramos a nuestro Dios pidiéndole su protección, y él nos escuchó.
Esdras 8:23*

Vale Recordar:

Jesús no dijo “sí” ayunas, dijo “cuando” ayunas.

*“Cuando ayunas, no te pongas sombrío. . .
Pero cuando ayunas, unge tu cabeza y lava tu rostro. . .”
de Mateo 6: 16-18*

Otros propósitos del Ayuno

1. Centrar toda su atención en Dios.
2. Para llevarte a una relación más cercana con Cristo.
3. Para revelar cosas en tu vida que te controlan.
4. Humillarte.
5. Para recordarle que debe buscar a Dios antes de tomar decisiones importantes.
6. Para hacer que pongas más fe en Dios.
7. Para revelar cuánto más necesitas a Dios, en lugar de comida.
8. Para enfatizar que esta vida no se trata de ti; se trata de conocer y glorificar a Dios.

“Cuando un hombre está dispuesto a dejar a un lado los apetitos legítimos del cuerpo para concentrarse en el trabajo de orar, está demostrando seriedad y que está buscando a Dios con todo su corazón.” – Arthur Wallis

Ejemplos Bíblicos de Ayuno

¡La Biblia registra muchos casos de personas que ayunaron para prepararse para una bendición!

1. Jesús ayunó durante su victoria sobre la tentación.

por cuarenta días, y era tentado por el diablo. Y no comió nada en aquellos días, pasados los cuales, tuvo hambre. Lucas 4:2 (RVR60)

2. Moisés ayunó antes de recibir los Diez Mandamientos.

Y él estuvo allí con Jehová cuarenta días y cuarenta noches; no comió pan, ni bebió agua; y escribió en tablas las palabras del pacto, los diez mandamientos. Éxodo 34:28 (RV60)

3. Los israelitas ayunaron antes de una victoria milagrosa.

Y acudieron algunos y dieron aviso a Josafat, diciendo: Contra ti viene una gran multitud del otro lado del mar, y de Siria; y he aquí están en Hazezon-tamar,...Entonces él tuvo temor; y Josafat humilló su rostro para consultar a Jehová, e hizo pregonar ayuno a todo Judá..
2 Crónicas 20:2-3

4. Daniel ayunó con el fin de recibir la guía de Dios.

Y volví mi rostro a Dios el Señor, buscándole en oración y ruego, en ayuno, cilicio y ceniza...aún estaba hablando en oración, cuando el varón Gabriel, a quien había visto en la visión al principio, volando con presteza, vino a mí como a la hora del sacrificio de la tarde. Y me hizo entender, y habló conmigo, diciendo: Daniel, ahora he salido para darte sabiduría y entendimiento.” Daniel 9:3, 21-22

5. Nehemías ayunó antes de tomar la decisión de comenzar un proyecto de construcción importante.

Cuando oí estas palabras me senté y lloré, e hice duelo por algunos días, y ayuné y oré delante del Dios de los cielos.
Nehemías 1:4

Una Palabra de Precaución

Recuerde que el ayuno no es "ganar" una respuesta a la oración. Dios no puede ser chantajeado por el esfuerzo humano. Dios quiere responder a sus oraciones y responde por gracia.

El ayuno simplemente te prepara para la respuesta de Dios.

Tentaciones

Cuando empiece a considerar hacer un ayuno espiritual, puede experimentar tentaciones. Estás rodeado de restaurantes de “comida rápida” y anuncios que pregonan lo feliz y contento que estarías comiendo comida deliciosa. Ya sea que sienta hambre o no, ¡ver las exhibiciones le recordará la comida!

Sabes que Jesús fue tentado en el desierto por el diablo cuando había estado ayunando durante 40 días. Ya has leído Lucas 4: 2 (Jesús ayunando), pero aquí hay más de la historia:

Jesús, lleno del Espíritu Santo, volvió del Jordán, y fue llevado por el Espíritu al desierto por cuarenta días, y era tentado por el diablo. Y no comió nada en aquellos días, pasados los cuales, tuvo hambre. Entonces el diablo le dijo: Si eres Hijo de Dios, di a esta piedra que se convierta en pan. Jesús, respondiéndole, dijo: Escrito está: No solo de pan vivirá el hombre, sino de toda palabra de Dios.” Lucas 4:1-4

Antes de Comenzar su Ayuno

Pregúntele a Dios por qué quiere que ore mientras ayuna. ¿Está orando por una decisión muy importante que debe tomar, o está entregando a Dios un hijo / cónyuge inconverso, un corazón preocupado, un divorcio, una enfermedad, una situación dolorosa, un nuevo trabajo, una mudanza, una carga financiera, una adicción, etc.? Cualquiera que sea su situación específica, el propósito de Dios para que ayune y ore es que usted se concentre en Él, poniendo sus cargas a Sus pies.

Durante su ayuno, pasará más tiempo con Dios que antes. Espere que ocurran cambios en su corazón y en su vida a medida que se acerca a Dios.

El ayuno es tan importante como cualquiera de los otros hábitos espirituales que los creyentes deben incorporar a sus vidas. Te ayudará a tener una relación más cercana con Dios. También ayuda con el autocontrol al negarse a sí mismo algo que desea, como la comida.

Pautas Practicas

1. Antes de comenzar a ayunar, ore y pida la dirección y guía de Dios para ver si Él lo está guiando a comenzar un ayuno.
2. Si tiene problemas de salud o no está seguro, llame a su médico para recibir asesoramiento médico.
3. Si está embarazada o amamantando a un bebé, no ayune.
4. Escriba peticiones de oración y acciones de gracias específicas relacionadas con su ayuno. (Pero recuerde: el ayuno no se hace como un intento de obtener algo de Dios, solo para someterse a Su Voluntad).
5. Espere ser bendecido por Dios mientras ayuna, ora y lo honra.
6. Disminuya la frecuencia de sus comidas y las porciones de sus alimentos dos días antes del ayuno. No intente "acumular" comiendo en exceso antes de un ayuno.
7. El día antes de comenzar su ayuno, coma verduras crudas y frutas frescas.
8. Si está ayunando por su cuenta, ¡no se jacte de ello! Es entre Dios y tú.
9. Reserve tiempo para orar y disfrutar de la presencia de Dios. Él es el único foco de tu ayuno. Lea la Palabra de Dios y lleve un diario para escribir sus conversaciones con él.
10. Mientras ayuna, beba mucha agua.
11. Mientras ayuna, continúe con sus actividades habituales, pero este no es un buen momento para comenzar un nuevo ejercicio extenuante.

12. Esté de acuerdo con Dios cuando llame la atención sobre los pecados en su vida. ("Confesar" significa estar de acuerdo con Dios).
13. Si está completando un ayuno prolongado, rompa su ayuno suavemente comiendo algunas frutas. Recuerde, ¡no coma en exceso después de un ayuno!

Algunos consejos de Dr. Bill Bright (Campus Crusade for Christ)

Hay muchos tipos de ayunos. La opción que elija depende de su salud, la duración deseada de su ayuno y sus preferencias personales:

Un ayuno de agua: significa abstenerse de todos los alimentos y jugos.

Un ayuno parcial: significa eliminar ciertos alimentos o comidas específicas.

Un ayuno de jugos: significa beber solo jugos de frutas o vegetales durante las comidas.

Por ejemplo, si está comenzando un ayuno prolongado de jugos, puede encontrar útil el siguiente horario:

5:00 a.m. - 8:00 a.m.

Jugos de frutas, preferiblemente recién exprimidos, licuados o diluidos en 50 por ciento de agua. (Lo mejor es manzana, pera, papaya, uva y melocotón. Evite el jugo de naranja).

10:30 a.m. - noon

Jugo de verduras elaborado con lechuga, apio y zanahoria en tres partes iguales. (Evite el jugo de tomate).

2:30 p.m. - 4:00 p.m.

Té de hierbas descafeinado con una gota de miel.

6:00 p.m. - 8:30 p.m.

Caldo de patatas hervidas, apio y zanahorias (sin sal).

Ayunar de las Distracciones Mundanas a un Banquete en el Señor

"El ayuno no se limita a la abstinencia de comer y beber. El ayuno realmente significa abstinencia voluntaria durante un tiempo de las diversas necesidades de la vida, como la comida, la bebida, el sueño, el descanso, la asociación con la gente, etc. El propósito ... es aflojar hasta cierto punto los lazos que nos unen al mundo de las cosas materiales y nuestro entorno como un todo, para que podamos concentrar todos nuestros poderes espirituales en las cosas invisibles y eternas." – Ole Hallesby, *Oración*

¿Qué le preocupa en su vida? ¿Qué distracción le impide pasar tiempo con Dios? Ponga una marca de verificación junto a uno o más.

Es tuyo...

- Internet / correo electrónico / redes sociales
- Compras
- Chisme
- Teléfono celular / mensajería de texto
- Ejercicio
- Películas
- Televisión
- Música
- Decorar
- Entretener
- Gastando dinero
- Deportes
- Viajar
- Dulces / refrescos

Cualquiera que sea la distracción en su vida, reconozca e identifique cuál es y cuánto tiempo le dedica. Se honesto contigo mismo. Comprométase a apartar una cierta cantidad de tiempo que normalmente dedica a sus propias distracciones y, en cambio, pase ese tiempo con Dios, leyendo las Escrituras y orando. Pasa tiempo al pie del trono de Dios. Será una experiencia que cambiará tu vida mientras ayunas de la comida u otras distracciones mundanas y, en cambio, te deleitas en el Señor.

Llamada a la Acción

Oración: Pregúntale a Dios si te está guiando a ayunar por una razón específica. Ore para que Él elimine todas las excusas y los miedos que tiene acerca de comenzar. Con un corazón arrepentido, confiesa tus pecados y pide perdón. Pídale a Dios que le señale los defectos de carácter que no conoce. Agradézcale humildemente cuando le diga la verdad sobre usted, porque cambiará su corazón, su mente y su vida. Ore para que Dios le dé la fuerza y la resistencia para completar un ayuno.

Encierre en un círculo uno o dos de los pasos de acción a continuación que tomará:

1. Identifique y haga una lista de los mayores obstáculos en su vida que le impiden ayunar.
2. Esta semana, ayune _____ y reserve _____ horas y / o _____ minutos para pasar tiempo orando.
3. Pida _____ ser su socio responsable con respecto al ayuno.
4. Pida _____ ayunar y orar con usted por algo específico.
5. Comience un diario de ayuno con sus peticiones de oración y oraciones de acción de gracias.

Grandes Recursos

El Espíritu de las Disciplinas: por Dallas Willard (San Francisco: Harper) 1999.

Willard se ocupa de los métodos para una vida espiritual. Afirma que podemos llegar a ser como Cristo en carácter y poder y luego realizar nuestros más altos ideales de bienestar y bienestar. Nos recuerda que el corazón del mensaje del Nuevo Testamento es llegar a ser como Cristo.

Celebración de la disciplina: Hacia una vida espiritual más profunda- por Richard J. Foster (San Francisco:Harper) 2003.

Foster da muchos ejemplos que demuestran cómo las disciplinas espirituales pueden convertirse en parte de nuestras actividades diarias, cómo pueden ayudarnos a deshacernos de nuestros hábitos superficiales y "traer la abundancia de Dios a nuestras vidas". Ofrece nuevas ideas cruciales sobre la simplicidad, demostrando cómo la visión bíblica de la simplicidad, correctamente entendida y aplicada, trae gozo y equilibrio a nuestras vidas internas y externas y "nos libera para disfrutar de la provisión de Dios como un regalo que puede ser compartido con nosotros. otros."