

másvida

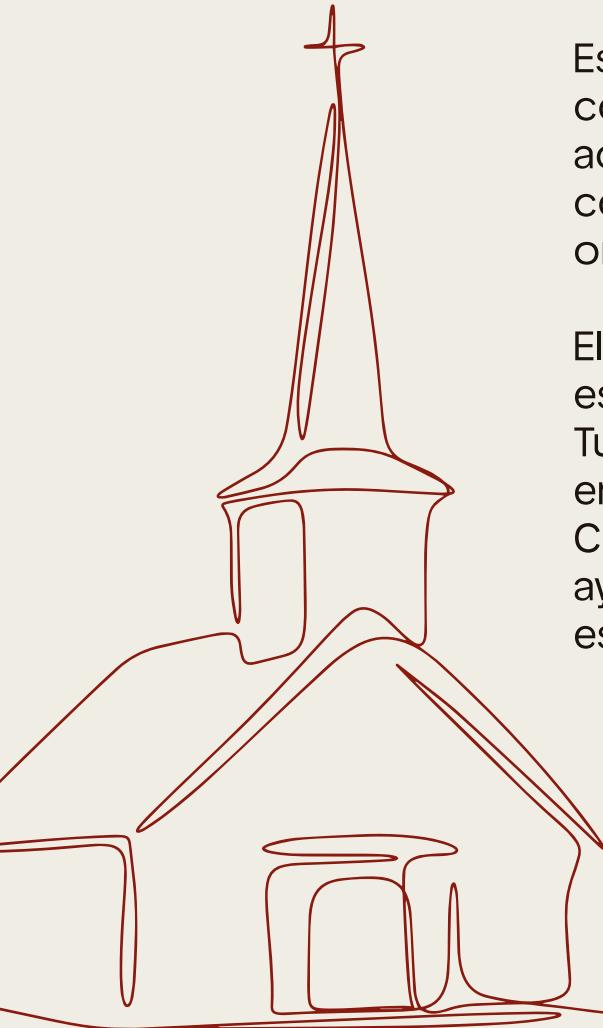
Retomando el camino

Del 12 al 1 de febrero

INSTRUCCIONES

¿Qué es ayunar? ¿Por qué?

Ayuno de *21 días*



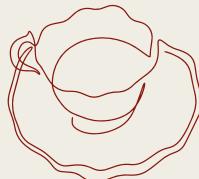
Es simple, el ayuno bíblico es abstenerse de comida con un propósito espiritual. De acuerdo a la Biblia (Mateo 6:2–5–16) hay tres cosas que todo cristiano debe hacer: dar, orar y ayunar.

El ayuno bíblico toma bastante disciplina y esfuerzo que solamente recibirás de Dios. Tu disciplina privada te traerá recompensas en el cielo.

Cuando le das a Dios lo primero a través del ayuno, la oración y el dar al principio del año, estableces el curso de tu año entero.

3 tipos de ayuno

Hay varios tipos de ayuno escoge uno. Dios va a honrar tu mejor sacrificio. Es entre El y tú.



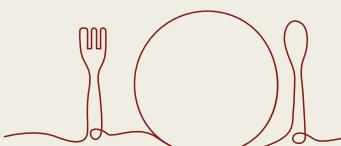
Ayuno líquidos

Este consiste en eliminar toda comida y consumir solo agua, jugos de frutas y de vegetales. Es importante que consumas la cantidad de líquido adecuada para evitar deshidratación.



Ayuno parcial

Consiste en eliminar ciertas comidas de tu dieta por un período específico de tiempo. Por ejemplo: Podría ser de 6:00am hasta las 3:00pm o puede ser de amanecer a atardecer.



Ayuno absoluto

Abstenerse de ciertas comidas y líquidos por 21 días Adicionalmente puedes aprovechar este tiempo y abstenerse, privarte, renunciar, etc. De algunas cosas que ocupan tiempo de tu día y dedicárselo a Dios, como: el internet, la televisión o cualquier cosa que creas que puedas identificar.

Retomando
el camino

Importancia de ayunar



A menudo en la Biblia se describe cómo ayunaba el pueblo de Dios antes de una gran victoria, milagro o por respuesta a la oración.

Moisés ayunó antes de recibir los Diez Mandamientos. Moisés estuvo allí con el Señor cuarenta días y cuarenta noches sin comer pan ni beber agua. Y él escribió sobre las tablas el mandato.

Éxodo 34:28

Jesús ayunó durante Su victoria sobre la tentación. Por cuarenta días y cuarenta noches en el desierto fue tentado por el diablo. No comió nada durante esos días, y cuando el tiempo se cumplió, tuvo hambre.

Lucas 4:2

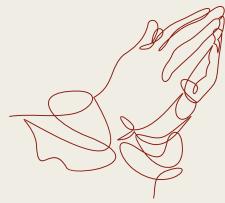
Los primeros cristianos ayunaron durante tiempos de toma de decisiones. Mientras estaban adorando al Señor y ayunando, el Espíritu Santo dijo: "Apártenme a Bernabé y a Saulo para la obra a la cual los he llamado." Luego que hubieron orado y ayunado, pusieron sus manos sobre ellos y los enviaron.

Hechos 13:2–3

Uniendo el ayuno con la oración y la Palabra.

El ayuno corporativo y ayunando enfocados en la Biblia: Nehemías 1:4, Daniel 9:3, Lucas 2:37, Hechos 10:30, Samuel 7:5–6, Esdras 8:21–23, Joel 2:15–16, Hechos 27:33–37, 1 Timoteo 2:1–2, Romanos 12:1, Mateo 6:33, Isaías 58:6.

¿Por qué ayunar?



- Si necesitas sanidad.
- Si necesitas el toque de Dios en tu vida.
- Si tienes un sueño dentro de ti que solamente Dios puede hacer posible.
- Si estás en necesidad de un encuentro con Dios.
- Si necesitas ser libre de alguna atadura que te ha hecho esclavo.
- Si tienes un amigo o familiar que necesita salvación.
- Si deseas saber cuál es el propósito de Dios con tu vida.

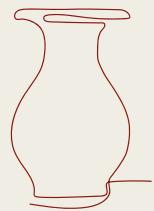
¿Cómo comenzar?

Comienza con una meta clara. Sé específico. ¿Por qué estás ayunando? ¿Necesitas dirección, sanidad, restauración de tu matrimonio o tienes problemas familiares? ¿Estás enfrentando dificultades financieras? Pídele al Espíritu Santo que te guíe. Ora diariamente y lee la Biblia.

Preparándote espiritualmente:

- Confíesale tus pecados a Dios.
- Pídele al Espíritu Santo que te revele tus áreas de debilidad.
- Perdona a todos aquellos que te han ofendido y pide perdón a aquellos a los que tú ofendiste.

Retomando
el camino



Decide:

¿Qué ayunar?

El tipo de ayuno que hagas es tu decisión. Solo recuerda reemplazar ese tiempo de comer por oración y estudio de la Palabra.

¿Cuánto tiempo ayunar?

Puedes ayunar el tiempo que deseas hacerlo. Muchos pueden ayunar fácilmente de 1 a 3 días, pero si sientes la necesidad de hacerlo más tiempo, pueden ser 21 o 40 días. Utiliza sabiduría y ora por guía. Si eres primerizo, te recomendamos que comiences poco a poco.

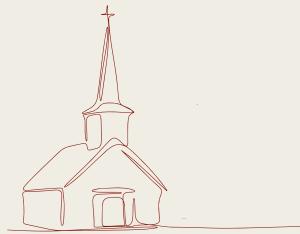
¿Qué puedes esperar?

Cuando ayunas, tu cuerpo se desintoxica eliminando las toxinas de tu sistema. Esto puede causar reacciones incómodas como dolor de cabeza o irritabilidad durante la desintoxicación de cafeína y azúcares. Naturalmente sentirás hambre.

Limita tus actividades y haz ejercicio moderadamente. Toma tiempo para descansar. El ayuno te traerá resultados milagrosos. Estás siguiendo el ejemplo de Jesús cuando ayunas. Toma tiempo escuchando y adorando al Señor. Ora todo lo que puedas durante el día.

Aléjate de las distracciones normales lo más que puedas y mantén tu corazón y mente enfocados en buscar el rostro de Dios.

Recuerda:



Ayunar no es “ganarse” una respuesta a la oración. Dios no puede ser chantajeado por el esfuerzo humano. Dios desea responder a tus oraciones y responde por Su gracia. El ayuno nos prepara para la respuesta de Dios.

Ayuna solamente si tu salud te lo permite. Si puedes, solamente haz un ayuno parcial; hazlo en fe y Dios honrará tus oraciones.

El ayuno es una actitud del corazón que sinceramente busca a Dios y Él responderá con una bendición. (Isaías 58; Jeremías 14:12; 1 Corintios 8:8)

Consejos prácticos para obtener los mayores beneficios del ayuno:

Beneficios espirituales:

- El ayuno me ayuda a poner a Dios en primer lugar en mi vida (Marcos 12:13; Juan 4).
- Es una gracia para romper con la dependencia de cosas secundarias y estimulantes.
- El ayuno aumenta mi capacidad de Dios (Efesios 3:16–19).
- El poder, el amor y la revelación de Dios me transforman.
- El ayuno me conecta con Dios y sus realidades (Mateo 6:8).
- El ayuno me provoca más hambre de Dios (Salmos 27:4; 63:1–3; Juan 6:32–35).
- El hambre física me sensibiliza a lo espiritual y abre una puerta a recompensas superiores en Dios.

Beneficios naturales:

- Desintoxicación del cuerpo.
- Pérdida de peso y reducción de retención de líquidos.
- Promueve una vida más larga y sana.
- Limpieza de hígado, riñones, intestinos, sangre, etc.
- Provee descanso y facilita sanidad en algunas enfermedades.
- Algunos nutriólogos recomiendan ayunar por lo menos tres días al mes o un ayuno de 10 días dos veces por año.

Medidas de precaución para el ayuno:

- En ayunos prolongados, no ayune solo con agua; es recomendable acompañarlos con jugos naturales de frutas o verduras frescas que contienen vitaminas, minerales y enzimas.
- No es recomendable que una mujer embarazada o en lactancia ayune.
- Tampoco personas con hipoglucemia, diabetes u otra enfermedad crónica, a menos que sea bajo supervisión médica.
- Se debe consumir fibra antes y después del ayuno, pero nunca durante el ayuno.
- No se fatigue ni se ejercente demasiado; procure descansar y bajar el ritmo.
- Después del ayuno, consuma alimentos ligeros como jugos y frutas en pocas cantidades por dos o tres días.
- Para terminar el ayuno **no consuma alimentos grasosos ni muy condimentados; no consuma carnes, leche ni huevos**. Comience poco a poco con fruta y verdura en pequeñas cantidades.