

## GUÍA DE AYUNO

### ¿QUÉ ES AYUNAR?

Ayunar es una disciplina espiritual que se enseña en la Biblia. Jesús esperaba que sus seguidores ayunaran y El dijo que Dios recompensa el ayuno. Ayunar, de acuerdo a la Biblia, significa voluntariamente reducir ó eliminar ingerir alimento por un tiempo y propósito específico. Hay muchas clases de ayuno:

- Un Ayuno Tradicional –significa abstenerse de toda clase de alimento
- Un Ayuno Parcial – significa ciertos alimentos ó tiempos de comidas específicas
- Un Ayuno de “Jugos” – significa beber solamente jugos de frutas ó verduras durante los tiempos de comida

*Cuando ayunen, no pongan una cara triste como los hipócritas. Hacen que sus rostros se vean tristes para que la gente vea que están ayunando. Les digo la verdad, esos hipócritas ya tienen su recompensa. Así que cuando ayunen, péinense y lávense la cara. Entonces la gente no sabrá que están ayunando, pero vuestro Padre, a quien ustedes no pueden ver, les verá a ustedes. Vuestro Padre ve lo que es hecho en secreto, y él les recompensará.*

Mateo 6:16-18

### ¿POR QUÉ AYUNAR?

Hay muy buenas razones, e inclusive beneficios para la salud, al ayunar. Sin embargo, aquí vemos tres razones principales:

1. El ayuno le da más tiempo para orar. Usted puede usar el tiempo que normalmente gastaría comiendo como un tiempo de oración para lo que Dios desea hacer entre nosotros durante esta Campaña. En la Biblia, está siempre conectado con la oración.

*Mientras estaban adorando al Señor y ayunando, el Espíritu Santo dijo, "Apártenme a Bernabé y a Saulo para la obra a la cual Yo les he llamado." Luego que hubieron ayunado y orado, pusieron sus manos sobre ellos y los enviaron.*

Hechos 13:2-3

2. El ayuno demuestra tu profundo deseo cuando oras por algo. Demuestra un verdadero acercamiento con Dios – que es lo suficientemente serio con respecto a su petición como para pagar un precio. Dios honra ese profundo deseo de orar en fe.

*Declaren ayuno santo; convoquen una santa asamblea. Convoquen a los ancianos y a todo el que vive en la tierra a la casa del Señor su Dios, y clamen al Señor.*

Joel 1:14

*“Aún ahora,” declara el Señor, “vuélvanse a Mi con todo vuestro corazón, con ayuno, llanto y dolor.”*

Joel 2:12

3. Ayunar desencadena el poder sobrenatural de Dios. Es una herramienta que podemos usar cuando hay oposición por la voluntad de Dios. Satanás no le gustaría algo mejor que causar división, desánimo, derrota, depresión, y duda entre nosotros. ¡La oración unida al ayuno siempre ha sido usada por Dios para enviar un ataque definitivo al enemigo!

*Ayunamos y oramos a Dios por esto, y El respondió a nuestra oración.*

Esdras 8:23

*Dios dice, “¿No es este el tipo de ayuno que he escogido: para soltar las cadenas de injusticia y desatar las cuerdas del yugo, para liberar al oprimido y romper todo yugo?”*

Isaías 58:6

## LA IMPORTANCIA DEL AYUNO

A menudo en la Biblia, el pueblo de Dios ayunó antes de una gran victoria, milagro, ó respuesta a la oración. ¡Los preparaba para una bendición!

- **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 – los Diez Mandamientos.*

Éxodo 34:28

- **Los Israelitas ayunaron antes de una milagrosa victoria.**

*Algunos hombres vinieron y dijeron a Josafat, "Un gran ejército viene contra nosotros de Edom, del otro lado del mar. Ya está en Jazezón Tamar" (que es, Engadi). Alarmado, Josafat resolvió preguntar al Señor, y proclamó ayuno en todo Judá.*

2 Crónicas 20:2-3

- **Daniel oró para recibir la dirección de Dios.**

*Así que me volví al Señor Dios y hablé con él en oración y ruego, en ayuno, y ropa andrajosa y cenizas.*

Daniel 9:3

*Cuando todavía estaba orando, Gabriel, el hombre que había visto en la visión anterior, vino a mí en raudo vuelo cerca de la hora del sacrificio vespertino. Me dio instrucciones y me dijo, "Daniel, he venido hoy para darte sabiduría y entendimiento."*

Daniel 9:21-22

- **Nehemías ayunó antes de iniciar un gran proyecto de construcción.**

*Cuando escuché estas cosas, me senté y lloré. Por algunos días hice duelo y ayuné y oré ante el Dios del cielo.*  
Nehemías 1:4

- **Jesús ayunó durante Su victoria sobre la tentación.**

*Por cuarenta días y cuarenta noches en el desierto él fue tentado por el diablo. No comió nada durante esos días, y cuando el tiempo se cumplió, él tuvo hambre.*  
Lucas 4:2

- **Los primeros cristianos ayunaron durante los 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

## DOS PRECAUCIONES

1. Recuerde que ayunar no es “ganarse” una respuesta a la oración. Dios no puede ser chantajeado por el esfuerzo humano. Dios desea responder a sus oraciones y responde por Su gracia. El ayuno simplemente nos prepara para la respuesta de Dios.
2. Ayune solamente si su salud se lo permite. Si puede **solamente** haga un ayuno parcial – hágalo en fe y Dios honrará sus oraciones.

## EL AYUNO DE DANIEL

### **El tema del ayuno- ayuno y oración:**

Vuestra meta en el ayuno es acercarse mas a Dios voluntariamente negando las demandas de la carne. Incrementa tu vida de oración durante este tiempo. Estudia las escrituras con una nueva intensidad. Cuando se acabe el ayuno, debes tener una nueva fuerza espiritual por haber vencido los deseos que usualmente controlan su vida y tratan de detener que usted dedique su vida a Dios.

### **Modelo Bíblico:**

Haga un estudio personal sobre el ayuno. En el libro de Daniel, capítulos 2 y 10, Daniel describe dos ejemplos de su ayuno personal y los resultados dramáticos. Isaías describe el ayuno elegido por Dios en el capítulo 58 de Isaías. Jesús ayunó en el desierto (Mateo 4) y habló sobre la necesidad de ayunar para los creyentes. Era usual en los tiempos de la primera iglesia. El ayuno

es una manera en que respondemos a la amonestación de las escrituras, morir a nuestra voluntad y a no acomodar los deseos de la carne.

### **Siguiendo su propia conciencia:**

Los detalles precisos de su ayuno están entre usted y Dios. En Romanos 14, el apóstol Pablo describe como debemos relacionarnos en el amor el uno hacia el otro en la manera en que comemos o elegimos no comer. El dice, “Cada persona es libre para seguir las convicciones en su propia conciencia” (Romanos 14). Si ayunas frecuentemente, debes llevar el ayuno a otro nivel durante este tiempo. Si es su primera vez, quizás no podrá sobre llevar las restricciones como otro que ayuna frecuentemente. En el futuro vive “un estilo de vida de ayuno”, cada vez más acomodando a Dios y no la carne.

### **Restringe la televisión y entretenimiento:**

Le será difícil consagrarse si se alimenta con la televisión y películas durante este tiempo.

### **Visión general sobre el ayuno:**

El ayuno de Daniel drásticamente restringe el consumo de alimento normal removiendo muchas comidas que usted usualmente come para satisfacer su apetito. Durante el ayuno de Daniel, habrá un sentido de hambre muchas veces y un sentido de sacrificio aun cuando comes. Recomendamos que usted se restrinja a sólo una comida por día, dejando una pequeña hambre.

### **Comidas incluida en el ayuno de Daniel:**

- Vegetales, preferiblemente frescos o congelados. Vegetales como, papas, habichuelas y semilla de soja (soybean) ayudaran a proveer nutrientes.
- Jugos de frutas puras o frutas (ningunas bebidas endulzadas o fruta endulzada): jugo de manzana, jugo de naranja, jugo de toronja, jugo de arándano (cranberry juice) y todo tipo de jugo de vegetales.
- Es aconsejable tomar vitamina, minerales, y posiblemente suplementos de proteína durante el ayuno. Usted también puede incluir varias nueces para servir como un suplemento de proteína.
- Otros- Semillas, nueces, brotes, miel, melaza, o azúcar moreno. (Use el azúcar moreno muy frugalmente ya que en la mayor parte el azúcar debe ser evitado.) (el aceite de oliva o el aceite canola pueden ser usados de vez en cuando en la cocina si es necesario – sin freír, por supuesto.)

### **Comida para evitar:**

- Carne, arroz blanco, comida frita.
- La cafeína (eliminar o consumo moderado).
- Bebidas carbónicas, comida que contiene preservativos o aditivos.
- La azúcar refinada, los sustitutos de azúcar, la harina blanca y todos los productos usando harina blanca refinada, margarina, mantequilla, productos altos en grasa.

**Agua:**

Beba 8 vasos de agua diariamente durante el ayuno. Esto es muy importante.

**Efectos secundarios:**

Puede ser que usted experimente moderado o severo dolores de cabeza el primer día o dos mientras su cuerpo se libra de cafeína, sal, azúcar, y varias impurezas. Usted puede tomar Advil, Aspirina o Tylenol.

**Excepciones importantes:**

Alguien con una condición médica relacionada con la comida o bajo el tratamiento de un médico debe consultar a su doctor. Los niños, especialmente los niños pequeños, tendrán necesidades especiales que deben ser consideradas. Bajos estas condiciones, encuentre un poco de sacrificio en el área del alimento que puede ser hecho sin poner en peligro la salud. También, si usted tiene dificultad extrema con el ayuno, como el daño de su capacidad de trabajar en su trabajo, usted tendrá que hacer ajustes. Esto no es un fracaso de voluntad, pero es ser sabio. Busque al Señor y hable con otros cristianos envueltos en el ayuno para encontrar alternativas.

*"El reino de Dios no es el asunto de lo que usted pone en su estomago...Es lo que Dios hace con su vida mientras lo endereza, lo reúne, y lo completa con gozo. Su tarea es servir con gran determinación a Cristo."  
(Romanos 14)*