



MANUAL DE

AYUNO





¿QUÉ ES EL AYUNO?

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.



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.



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.

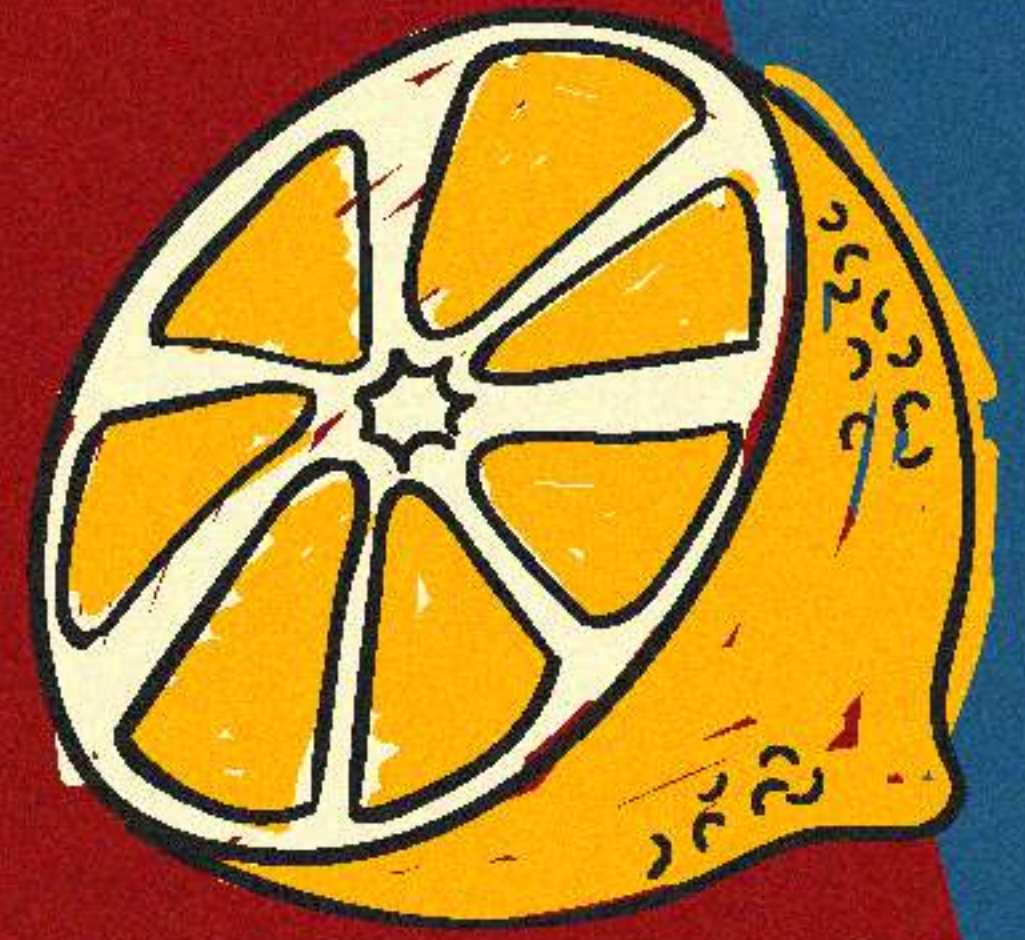


ABSOLUTO

Abstenerse de ciertas comidas y líquidos. Adicionalmente puedes aprovechar este tiempo y abstenerte, 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



LA IMPORTANCIA DE AYUNAR

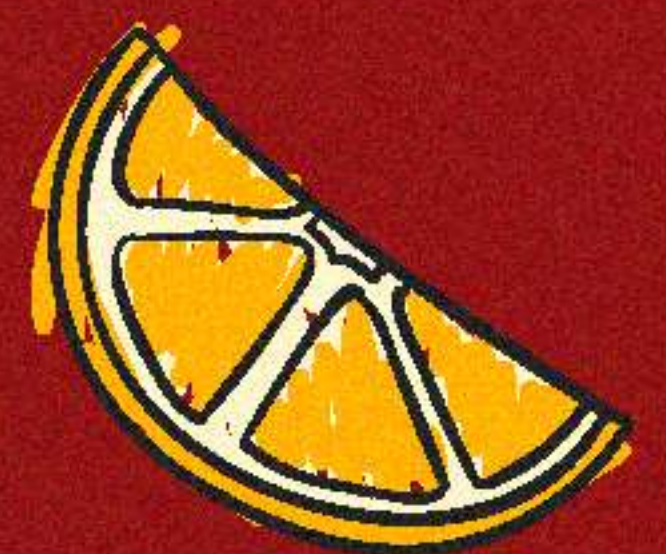


A menudo en la Biblia se describe cómo ayunaba el pueblo de Dios antes de una gran victoria, milagro, o por respuesta a la oración.

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 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*

Uniando el Ayuno con la Oración y la Palabra.

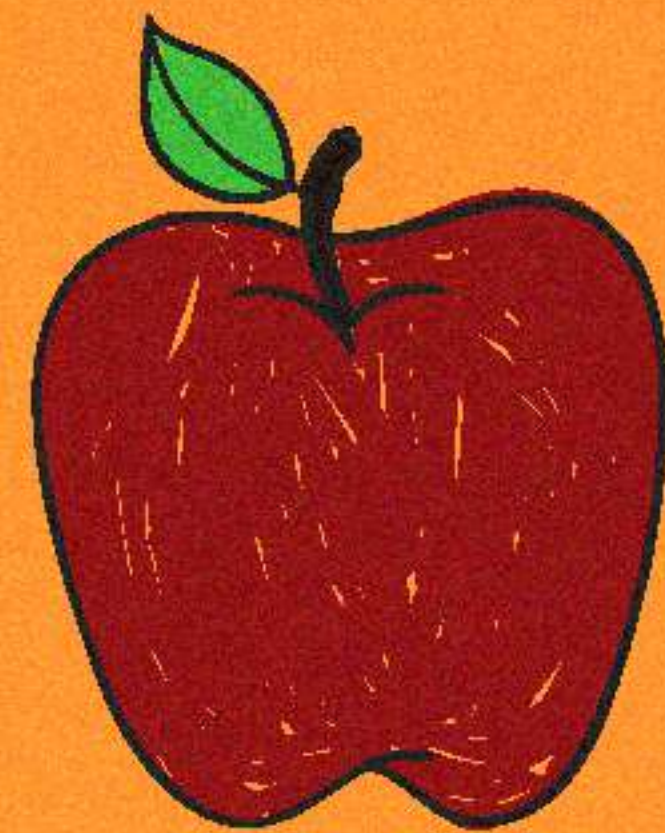


El Ayuno Corporativo y Ayunando Enfocados en la Biblia.

Nehemías 1:4, Daniel 9:3, Lucas 2:37, Hechos 10:30, 1 Samuel 7:5-6, Esdras 8:21-23, Joel 2:15-16, Hechos 27:33-37, 1 Timoteo 2-21, Romanos 12:1 Mateo 6:33, Isaías 58:6



¿POR QUÉ AYUNAR?



Si necesitas de 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.

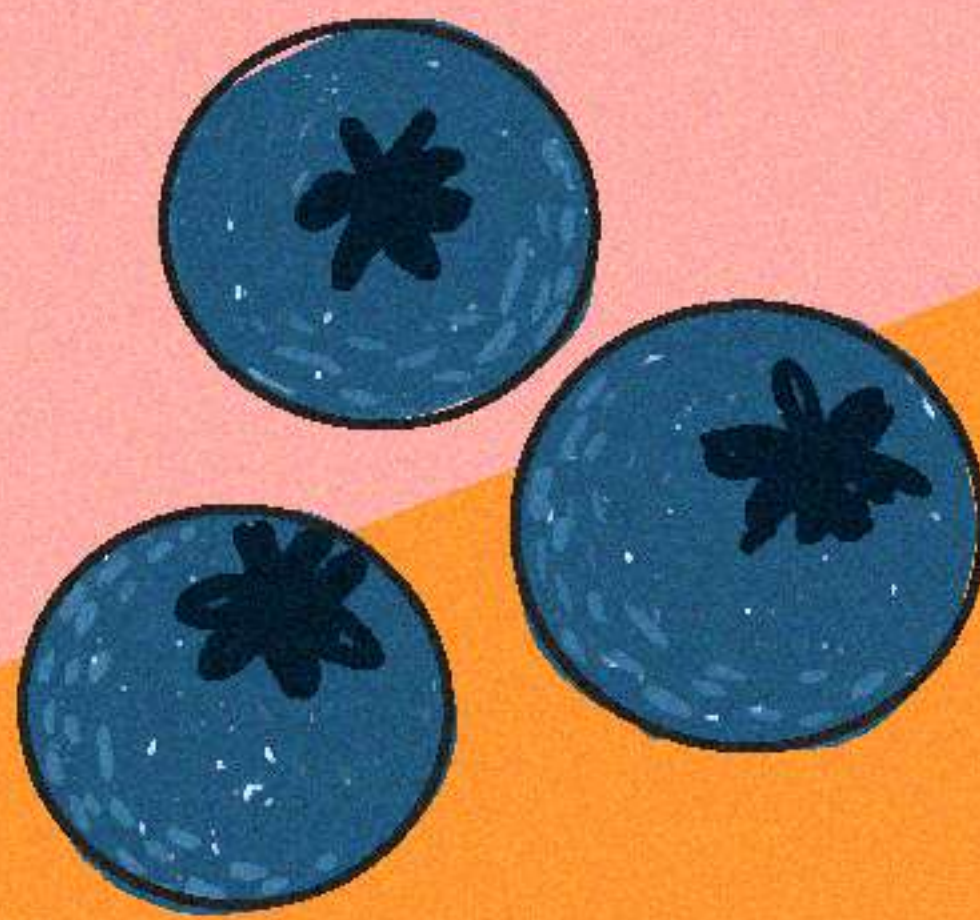


¿CÓMO COMENZAR?

Comienza con una meta clara. Se 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: Confiésale tus pecados a Dios.
- Pídele al Espíritu Santo que te revele tus áreas de debilidad.
- Perdona todos aquellos que te han ofendido y pide perdón a aquellos a los que tu ofendiste.





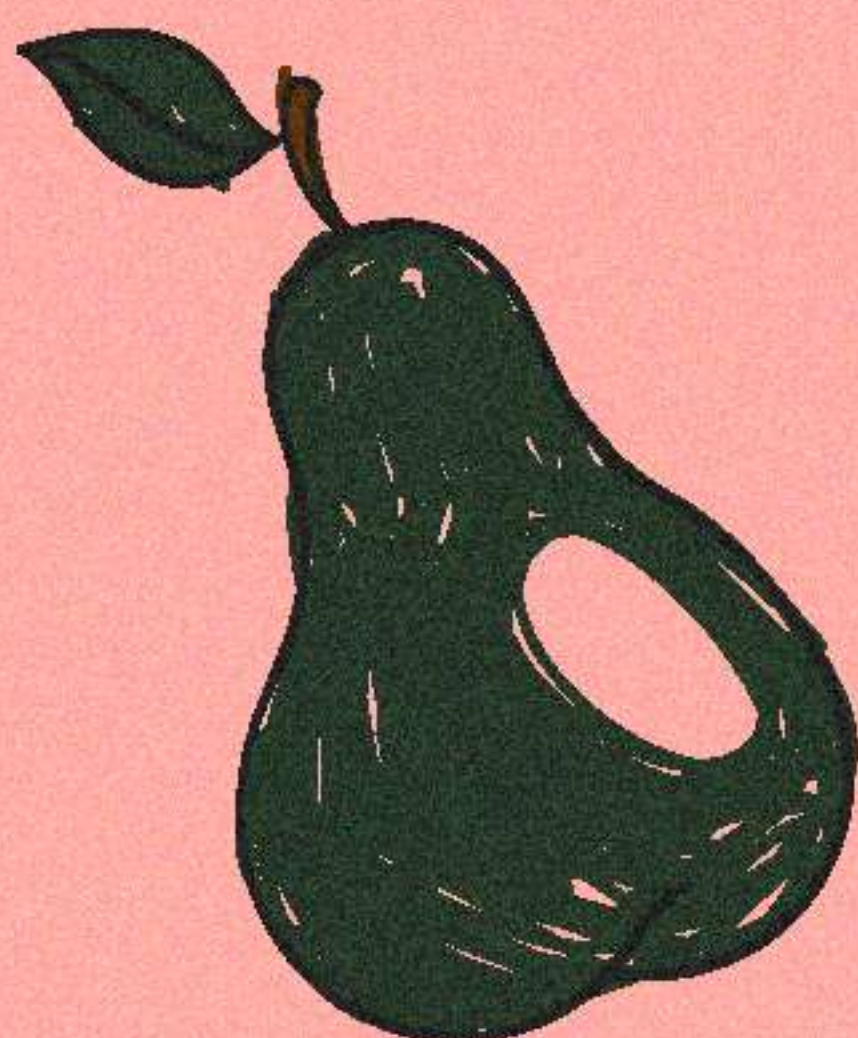
¿QUÉ AYUNAR?

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

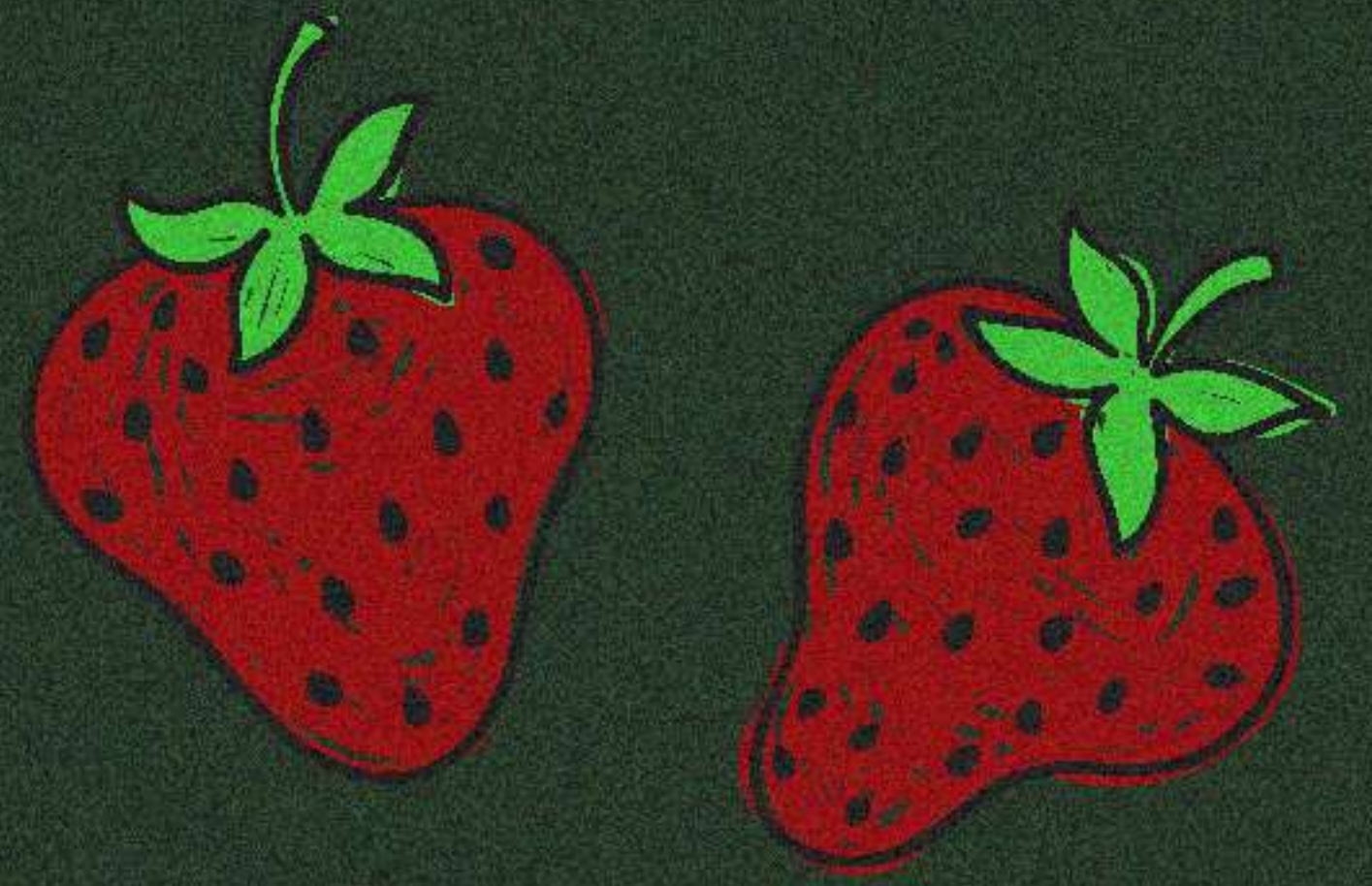
CUÁNTO TIEMPO AYUNAR

Puedes ayunar el tiempo que desees hacerlo. Muchos pueden ayunar fácilmente de 1 a 3 días pero de pronto sientes la necesidad de hacerlo más tiempo, pueden ser 21 días o 40 días. Utiliza sabiduría y ora por guía.

Si eres primerizo te recomendamos que comiences poco a poco.



¿QUÉ ESPERAR?

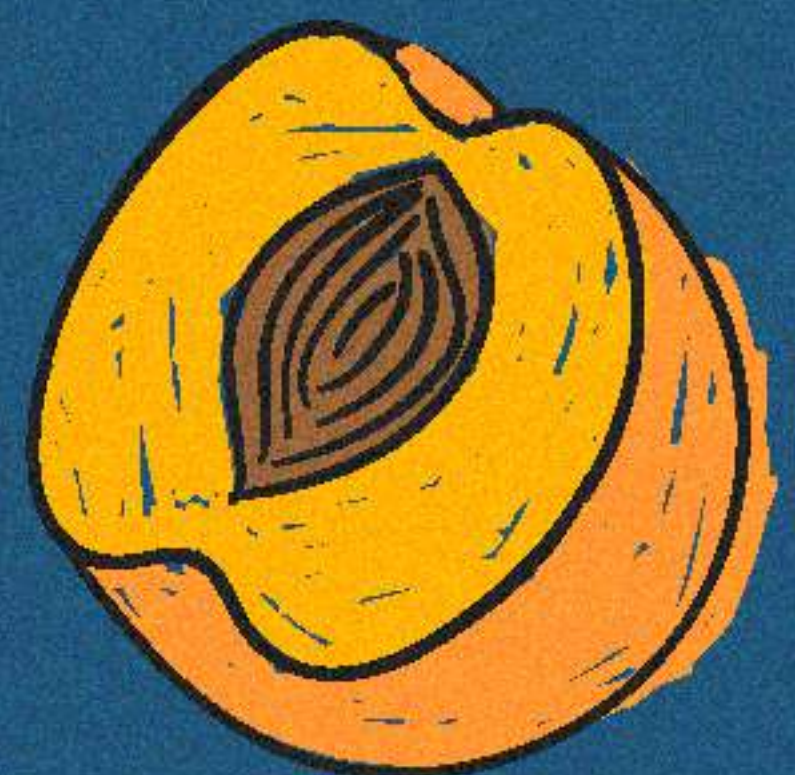


Cuando ayunas tu cuerpo se desintoxica eliminando las toxinas de tu sistema. Esto puede causar reacciones incómodas como dolor de cabeza o irritabilidad durante la desintoxicación de cafeína y azúcares. Naturalmente sentirás hambre. Limita tus actividades y haz ejercicio moderadamente. Toma tiempo para descansar.

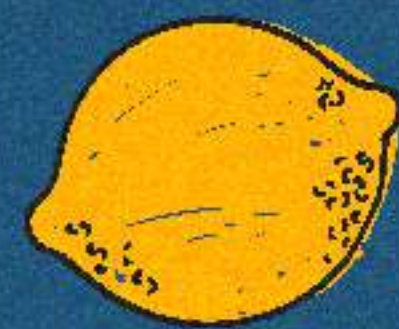
El ayuno te traerá resultados milagrosos. Estás siguiendo el ejemplo de Jesús cuando ayunas. Toma tiempo escuchando y adorando al Señor. Ora todo lo que puedas durante el día. Aléjate de las distracciones normales lo más que puedas y mantén tu corazón y mente enfocados en buscar el rostro de Dios.

TU TIEMPO DE AYUNO

No comas de más cuando ya tu tiempo de ayuno llegue a su final. Comienza gradualmente comiendo comida solida; come porciones pequeñas.



PREGUNTAS FRECUENTES



1. ¿QUÉ HACER ANTES DEL AYUNO?

Pedirle fortaleza al Señor, pues esto es vital y determinante para ayunar.

2. ¿QUÉ HACER DURANTE EL AYUNO?

Debemos arreglarnos como siempre, para no mostrar que estamos ayunando, e interceder por las peticiones mientras hacemos nuestras tareas habituales. Al estar en ayuno debemos tomar constantemente agua a la temperatura ambiente.

“Pero tú, cuando ayunes, unge tu cabeza y lava tu rostro, 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 6:17-18.

3. ¿QUÉ HACER DESPUÉS DEL AYUNO?

Antes de tomar los alimentos con los que vamos a romper el ayuno, agradeceremos a Dios la fortaleza que nos dio para concluirlo y su respuesta a nuestras peticiones.

4. ¿QUÉ Y CUÁNTO SE DEBE DE COMER AL ROMPER O TERMINAR EL AYUNO?

Lo ideal es comenzar con pequeñas porciones de comida, preferiblemente si son sopas y verduras cocidas, e ir aumentando gradualmente hasta alcanzar la normalidad.

5. ¿QUÉ NOS RECOMIENDA LA BIBLIA COMER AL ROMPER O TERMINAR UN AYUNO?

El único menú que la Biblia menciona que se usó para romper un ayuno es a base de pan, higos y pasas. Estos tienen un alto contenido de azúcares y carbohidratos que proporcionan energía rápida, ideal para ayunos completos.

Este menú lo vemos en 1 Samuel 30:11: “Y hallaron en el campo a un hombre egipcio, el cual trajeron a David, y le dieron pan, y comió, y le dieron a beber agua.

Le dieron también un pedazo de masa de higos secos y dos racimos de pasas. Y luego que comió, volvió en el su espíritu; porque no había comido pan ni bebido agua en tres días y tres noches”.

6. ¿QUÉ DIFERENCIA HAY ENTRE APETITO Y HAMBRE?

En el ayuno, el apetito —o sea, el deseo mental y psicológico de comer— se va antes. El hambre —o sea la necesidad física de recibir alimentos en el estómago— persiste por un tiempo, pero también desaparece después. El apetito regresa al terminar la actitud de ayuno y el hambre también.

7. ¿SE PUEDE TRABAJAR Y ESTUDIAR MIENTRAS SE AYUNA?

Lo ideal durante un ayuno completo (los tres tiempos durante unos pocos días) es estar apartado del trabajo y del estudio, pero en el ayuno de Daniel, que es el que haremos, puedes llevar tu vida normal, evitando el ejercicio extremo y usar tiempo para orar.

8. ¿SE PUEDE AYUNAR ESTANDO ENFERMO?

La experiencia que nos han reportado varios ayunadores es que esto sí es posible cuando se le ha pedido fortaleza al Señor y han consultado con su médico antes de entrar en ayuno.

9. ¿SE PUEDE TOMAR MEDICINA AL ESTAR EN AYUNO?

Sí, se puede sin que por eso el ayuno sea interrumpido, puesto que las medicinas no son un alimento.

10. ¿QUÉ SE PUEDE HACER EN CASO DE PADECER GASTRITIS?

En vez de agua se podrá tomar un refresco preparado con la mitad de un sobre de gelatina de cualquier sabor, disuelta en medio vaso con agua a la temperatura ambiente, o bien, preparar un sobre en un vaso con agua al que se le agreguen tres cucharadas de linaza en polvo y endulzarlo con miel de abeja.

Estas bebidas, que son muy efectivas para calmar las molestias de la gastritis, las hemos usado mientras crece la fe en la persona.

11. ¿SE PUEDE MASCAR CHICLE O COMER UN CAMELO?

No es aconsejable hacerlo, pues se genera saliva y ácidos en el estómago que podrían irritar el epitelio gástrico, provocando incomodidad estomacal.



PREGUNTAS FRECUENTES

12. ¿QUÉ HACER CUANDO SE RECIBE UNA INVITACIÓN A COMER ESTANDO EN AYUNO?

Podemos agradecer y contestar gentilmente que no tenemos hambre, lo cual es cierto, pero que sí podemos aceptar algo de beber. Y si es en una ocasión o festividad especial en la que se sabe de antemano que se va a celebrar con una comida, el ayuno deberá comenzarse desde el día anterior y terminar- lo en la comida de la festividad.

13. ¿QUÉ PODEMOS EXPERIMENTAR FÍSICAMENTE AL ESTAR EN AYUNO?

Según nuestra experiencia y la de otros ayu- nadores que participan en los distintos grupos de intercesión, algunas veces se puede experimentar ciertas incomodidades pasajeras como temblor de cuerpo, incendios, dolor de cabeza, mareo, desfallecimiento, leve dolor de estómago, un pequeño malestar general, mal humor y mal aliento.

14. ¿CUÁL ES LA SOLUCIÓN PARA RESOLVER O PREVENIR ESTOS SÍNTOMAS PASAJEROS?

Tomar bastante agua al tiempo. Y para el mal aliento, cepillarse bien la lengua, para remover la capa blanquecina que se acumula sobre ella.

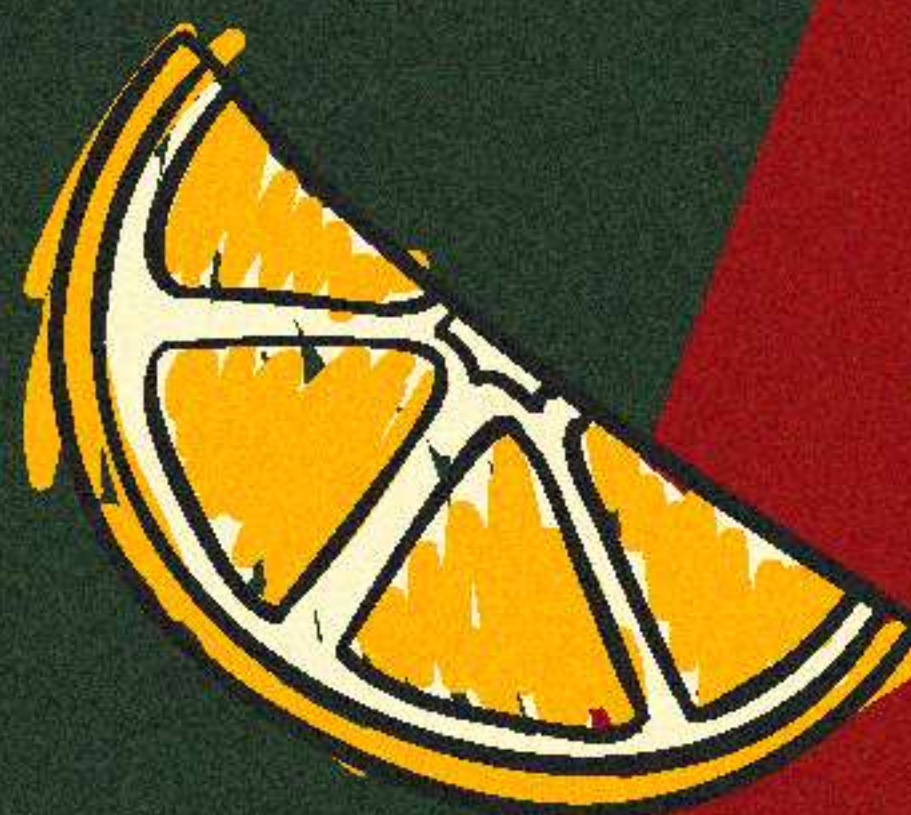
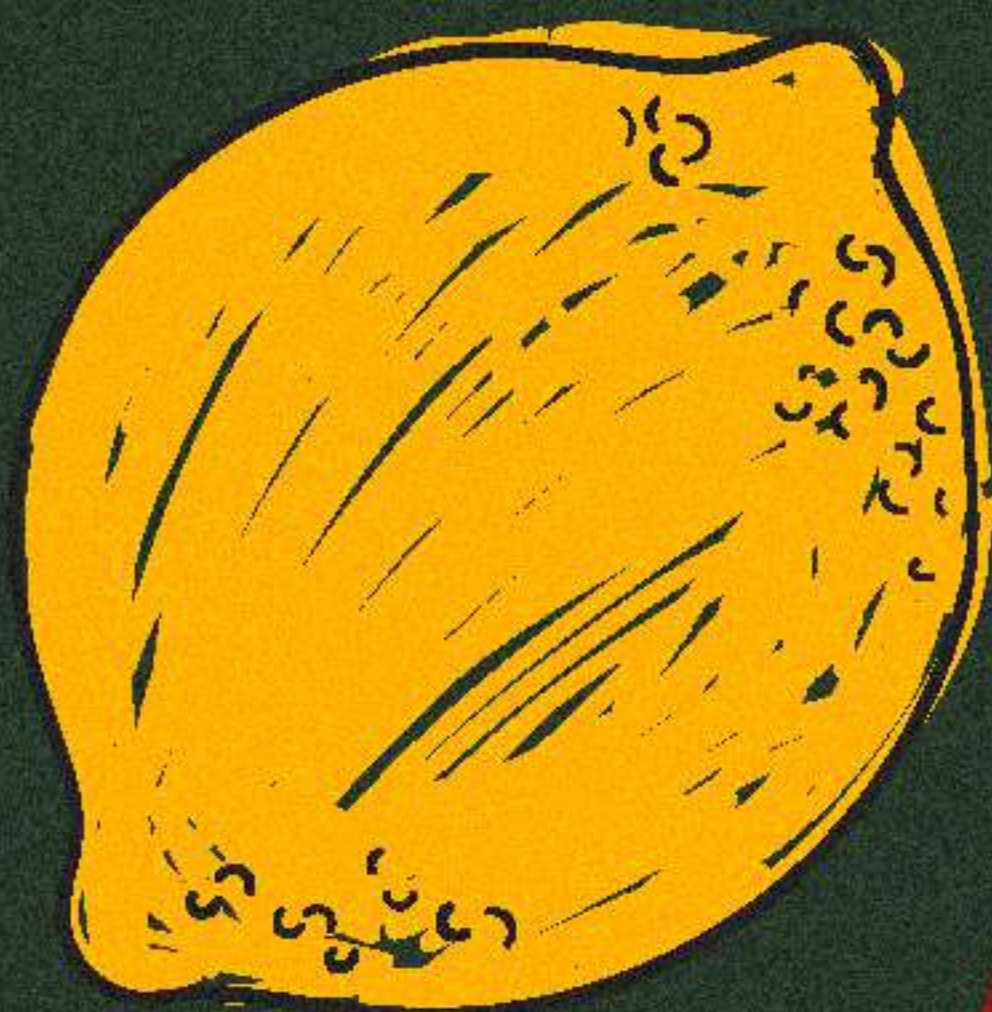
15. ¿QUÉ HACER SI NOS LLEGARA A DOLER EL ESTÓMAGO POR COMER MUCHO O MUY RAPIDO AL ROMPER EL AYUNO?

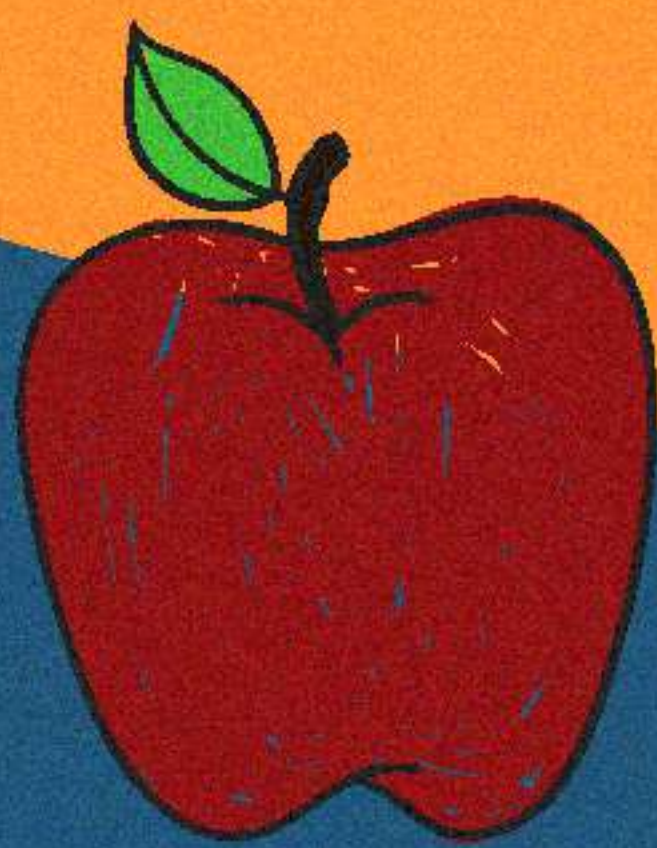
Debes prepararte un té a base de hojas de hierbabuena, al que le puedes agregar anís, manzanilla y miel. En unos minutos desaparecerá el dolor y las molestias causadas por la ingesta rápida y abundante de alimentos. También puedes tomarte un te digestivo de los que se encuentran en los supermercados.

16. ¿LOS NIÑOS PUEDEN AYUNAR?

Los niños pueden participar en el ayuno de diferentes maneras, como abstenerse de comidas favoritas, elegir opciones más saludables, o desconectarse de la tecnología.

Es importante que los niños participen bajo la supervisión de sus padres y que se les explique correctamente lo que es el ayuno.





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 El responderá con una bendición. (*Isaías 58, Jeremías 14:12, 1 Corintios 8:8*)

