

PROCLAMACIÓN DE AYUNO

DEFINICION

ES AQUEL DONDE UN GRUPO DE PERSONAS se ponen de acuerdo para abstenerse de ingerir alimentos durante un periodo de tiempo determinado y con una finalidad espiritual específica.*

En el grupo, este ayuno crea un ambiente especial de unidad y de autoridad debido a que los une un fin común. Como el Señor Jesús nos menciona en Mateo, el poder del acuerdo centrado en su nombre y no en el del grupo, permite llevar a cabo cualquier meta que se trace (Mateo 18:18–20). No hay nada más poderoso aquí en la tierra que el pueblo de Dios unido intercediendo, ayunando y clamando en el nombre del Señor Jesús. Un ayuno proclamado bien dirigido, en el lugar, tiempo apropiado y con un propósito específico puede dar maravillosos resultados. Durante este tiempo especial de unidad como un solo cuerpo podremos ver a Dios obrar milagrosamente en una congregación, familia o nación. Por medio de este ayuno también se pueden romper ataduras profundas que oprimen a la congregación, familia o nación.

*2 CRÓNICAS 20 (NVI)

3 Atemorizado, Josafat decidió consultar al Señor y proclamó un ayuno en todo Judá. 4 Los habitantes de todas las ciudades de Judá llegaron para pedir juntos la ayuda del Señor.

⁵ En el templo del Señor, frente al atrio nuevo, Josafat se puso de pie ante la asamblea de Judá y de Jerusalén...

⁹ "Cuando nos sobrevenga una calamidad, o un castigo por medio de la espada, o la peste o el hambre, si nos congregamos ante ti, en este templo donde habitas, y clamamos a ti en medio de nuestra aflicción, tú nos escucharás y nos salvarás..."

¹³ Todos los hombres de Judá estaban de pie delante del Señor, junto con sus mujeres y sus hijos, aun los más pequeños...

¹⁵ ...Así dice el Señor: "No tengan miedo ni se acobarden cuando vean ese gran ejército, porque la batalla no es de ustedes sino mía.

¹⁷ ...Simplemente, quédense quietos en sus puestos, para que vean la salvación que el Señor les dará. ¡Habitantes de Judá y de Jerusalén, no tengan miedo ni se acobarden! Salgan mañana contra ellos, porque yo, el Señor, estaré con ustedes.

²² Tan pronto como empezaron a entonar este cántico de alabanza, el Señor puso emboscadas contra los amonitas, los moabitas y los del monte de Seir que habían venido contra Judá, y los derrotó

²⁹ Al oír las naciones de la tierra cómo el Señor había peleado contra los enemigos de Israel, el temor de Dios se apoderó de ellas.

EL AYUNO

TIPOS DE AYUNO

AYUNO ABSOLUTO: Es recomendado para personas que ya han realizado ayunos parciales. Se limita solo al consumo de agua absteniéndose del consumo total de alimentos durante el periodo del ayuno (ej: Jesús).

AYUNO TOTAL: Este ayuno es recomendado para personas que en los últimos años han ayunado bastantes veces. Es el que se realiza sin la ingestión de alimentos sólidos, líquidos o agua. No se recomienda más de tres días (ej: Ester).

AYUNO PARCIAL: Este tipo de ayuno consiste en una dieta limitada. A veces nuestra carne es débil con la Coca-Cola, con el Chocolate, con los vegetales, etc. Pues en este ayuno nos inhibimos de ingerir estos alimentos por un tiempo. ¡No crean que es tan fácil como parece! ¿No comer chocolate? ¡Para algunos es casi mortal! Otra forma de hacer este ayuno parcial es no comiendo una de nuestras comidas por un período definido. Por ejemplo, no comiendo el desayuno, o el almuerzo, por 15 días.

COMO EMPEZAR SU AYUNO

De la manera en la que empiece su ayuno y lo maneje determinara su éxito. Siguiendo estos siete pasos básicos de ayuno, hará que su tiempo con el señor tenga un sentido profundo y cosechará una recompensa espiritual.

PASO 1 *Determine el Objetivo*

¿CUÁL ES SU RAZÓN PARA AYUNAR? Su razón es para ¿una renovación espiritual, sanidad, la resolución de un problema, o para gracia especial para manejar una situación difícil?

Pídale al Espíritu Santo que clarifique la manera en la cual le esté guiando y sus objetivos para su ayuno y oración. Esto le ayudará a poder orar de una manera más específica y estratégica. Por medio del ayuno y oración nos humillamos delante de Dios para que el Espíritu Santo nos pueda conmovier, avivar nuestras iglesias, y sanar nuestra tierra de acuerdo a lo que dice 2 Crónicas 7:14, *“Si mi pueblo, que lleva mi nombre, se humilla y ora, y me busca y abandona su mala conducta, yo lo escucharé desde el cielo, perdonaré su pecado y restauraré su tierra.”*

HAGA ESTO UNA PRIORIDAD EN SU AYUNO.

PASO 2 *Comprométase*

ORE SOBRE LA CLASE DE AYUNO QUE DEBIERA HACER. Jesús implico que todos sus seguidores debieran ayunar (Mateo 6:16–18; 9:14–15). Para El sólo se trataba de cuando los creyentes fueran a ayunar, no si lo iban a hacer. Antes de que ayune, tiene que decidir lo siguiente:

- A.** ¿Cuánto tiempo va a ayunar? Una comida, un día, una semana, varias semanas, cuarenta días (Los que ayunan por primera vez deberían comenzar con un tiempo mínimo, para así crear el fundamento para ayunar más días).
- B.** ¿Qué clase de ayuno quiere Dios que usted haga? Por ejemplo, solo de agua, o de agua y jugos; ¿Qué clase de jugos tomara y con qué frecuencia?
- C.** ¿De qué clase de actividades físicas o sociales se restringirá?
- D.** ¿Cuánto tiempo dedicará diariamente a la oración y a la lectura de la palabra de Dios?

Comprometiéndose antes de tiempo le ayudará a mantener su ayuno cuando las tentaciones físicas y las presiones de la vida le tienten a abandonarlo.

PASO 3 *Equípese Espiritualmente*

EL FUNDAMENTO DEL AYUNO Y ORACIÓN ES EL ARREPENTIMIENTO. Pecados que no han sido confesados pueden impedir sus oraciones. Debajo detallamos varias cosas que puede hacer para preparar su corazón:

- Acuérdesse de que Dios es su Padre y Él le ama y está de su lado.
- Confiese todo pecado que el Espíritu Santo le traiga a la memoria y acepte el perdón de Dios (1 Juan 1:9).
- Pídale perdón a cualquiera que haya ofendido, y perdone a aquellos que le hayan lastimado (Marcos 11:25; Lucas 11:4; 17:3,4).
- Haga restitución en la manera que le guíe el Espíritu Santo.
- Pídale a Dios que le llene con su Espíritu Santo de acuerdo a su mandato en Efesios 5:18 y su promesa en 1 Juan 5:14,15.
- Entregue su vida completamente a Jesucristo como su Señor y Rey; rehúse obedecer la naturaleza mundana (Romanos 12:1,2).
- Medite en los atributos de Dios, su amor, su omnipotencia, poder, sabiduría, lealtad, gracia, compasión, y otros (Salmos 48:9,10; 103:1-8, 11-13).
- Comience su tiempo de ayuno y oración con un corazón abierto (Hebreos 11:6).
- No tenga por baja estima la oposición espiritual. El enemigo a veces intensifica la batalla natural entre el cuerpo y el espíritu (Gálatas 5:16,17).

PASO 4 *Equípese Físicamente*

EL AYUNO REQUIERE PRECAUCIONES RAZONABLES. Consulte con su doctor primero, especialmente si toma medicina de prescripción o tiene una condición crónica. Algunas personas no deben ayunar sin supervisión profesional. Preparándose físicamente, haga un cambio drástico en su rutina de comer para que pueda enfocar su atención completa al Señor en oración. ***No se recomienda ayunar si se está atravesando por una situación emocional difícil como divorcio, muerte reciente de un ser querido, crisis depresiva, ansiedad, choque emocional, brote psicótico o cualquier condición que agote emocionalmente el organismo.***

- No se apresure en comenzar su ayuno.
- Prepare su cuerpo. Coma menos en sus comidas antes de comenzar el ayuno. Evite comidas con mucha grasa y azúcar.
- Coma vegetales y frutas crudas por dos días antes de comenzar su ayuno.

MIENTRAS AYUNE: Su tiempo de ayuno y oración ha llegado. Se ha restringido de comidas sólidas y ha comenzado a buscar de Dios. Le sugerimos que evite medicamentos naturales y remedios caseros. Medicación solo se debe parar con la supervisión de un doctor.

LIMITE SU ACTIVIDAD: Haga ejercicio moderadamente. Camine de una a tres millas diarias si le es conveniente y cómodo. Descanse lo más que pueda de acuerdo a como se lo permita el tiempo. Equipe su mente para inconveniencias mentales, como impaciencia, irritabilidad, y ansiedad.

Tenga en mente que puede experimentar incomodidades físicas como hambre, mareo, y fatiga, especialmente el segundo día. Se recomienda apartarse de la cafeína y azúcar ya que pueden causar ansiedad. También es posible experimentar debilidad, cansancio y sueño. Los primeros dos o tres días normalmente son los más difíciles. Mientras continúa su ayuno, experimentará un sentido de salud física y espiritual. Si siente hambre, aumente sus líquidos.

PASO 5 Cree un Itinerario

PARA UN MAYOR BENEFICIO ESPIRITUAL, aparte tiempo para estar solo en comunión con el Señor. Escuche su voz: mientras más tiempo pase con Él, su ayuno tendrá más sentido.

1. POR LA MAÑANA

- Comience su día con alabanza y adoración. Lea y medite en la palabra de Dios.
- Invite al Espíritu Santo para que trabaje dentro de usted y le ponga el deseo de hacer la voluntad de Dios (Filipenses 2:13).
- Invite a Dios a que le use. Pídale que le muestre como influenciar el mundo, su iglesia casera, su iglesia local, su comunidad, su país, y más.
- Ore por la visión de su vida y por el poder para hacer su voluntad.

2. AL MEDIODÍA

- Ore de nuevo y regrese a la palabra de Dios.
- Tome una caminata corta y ore.
- Ore por su comunidad y los líderes de las naciones, por las millones de personas que no conocen la verdad, y por las necesidades especiales de su familia.

3. POR LA NOCHE

- Tome tiempo para estar solo y buscar el rostro de Dios.
- Si otros están ayunando al igual que usted, reúnanse para orar.
- Evite la televisión y otras distracciones que pueden cambiar su enfoque espiritual.
- Cuando sea posible comience cada día y termine cada día tomando un tiempo con su esposo/a, hijos/as para darle alabanza y gracias a Dios.
- Tiempos largos con nuestro Señor en oración y estudiando su palabra son mejores cuando estamos solos.

UNA RUTINA DIETÉTICA ES VITAL: El Dr. Julio C. Rubial, un nutricionista, pastor, y especialista en ayuno y oración, sugiere una rutina diaria de una lista de jugos que encontrará que ayudan y satisfacen. *Modifique este plan y las bebidas para acomodar sus circunstancias y gusto.*

5-8AM Jugo de frutas, preferiblemente fresco o dilutado con 50 por ciento de agua si el jugo de la fruta es ácido. Manzana, pera, toronja, papaya, melón, y otros jugos de fruta son generalmente preferidos. Si no tiene acceso para hacer sus propios jugos compre jugos sin azúcar añadida.

10:30AM-12PM (MEDIO DÍA) Jugo de vegetal fresco hecho de lechuga, apio y zanahoria en tres partes iguales.

2:30-4PM Te natural con unas gotitas de miel.

6-8:30PM Caldo hecho hirviendo patatas (papas), apio, y zanahoria sin sal. Después de hervir por media hora se puede tomar.

SUGERENCIAS SOBRE UN AYUNO DE JUGOS

- Tomando jugos de fruta disminuirá el hambre y le dará energía de azúcar natural. El sabor y la energía le motivarán y le reforzarán para continuar.
- Los mejores jugos son hechos de melón fresco, limones, uvas, manzanas, col, remolachas, zanahorias, apio, y vegetales de color verde. En tiempo de frío, disfrutará de un caldo tibio de vegetal.
- Mezcle jugos ácidos (naranja y tomate) con agua para disminuir la acidez en el estómago.
- Evite bebidas con cafeína, mascar chicle o mentas, aunque tenga mal aliento. Ambos estimulan la acción digestiva del estómago.

PASO 6 Termine su Ayuno Gradualmente

TERMINANDO SU AYUNO

CUANDO EL TIEMPO DESIGNADO DE TERMINAR SU AYUNO LLEGUE, comenzará a comer de nuevo. Como termine su ayuno es extremadamente importante para su salud física y espiritual. Comience a comer gradualmente. No coma comidas sólidas inmediatamente después de su ayuno. Reintroducir comidas sólidas de repente a su estómago y a sus órganos de digestión puede tener efectos negativos, y hasta consecuencias peligrosas. Comience por comer comidas más pequeñas o bocados cada día. Si termina el ayuno gradualmente, el beneficio físico y espiritual le resultará en la continuación de una buena salud.

Sugerencias para terminar su ayuno de la manera apropiada:

- Termine un ayuno de agua con frutas como melón.
- Mientras continúa tomando jugos de fruta o vegetales, añada lo siguiente:

PRIMER DÍA: Añada una ensalada fresca y cruda.

SEGUNDO DÍA: Añada una patata (papa) hervida o cocida al horno, sin mantequilla o sazón.

TERCER DÍA: Añada un vegetal cocido al vapor.

DESPUÉS: Continúe a introduciendo su dieta normal.

Gradualmente regrese a comer regularmente con varios bocados en el día durante los primeros días. Comience con un poco de sopa y frutas frescas como melón. Progrese tomando pocas cucharadas de comidas sólidas como frutas crudas y vegetales o una ensalada cruda y una patata cocida al horno.

PASO 7 Espere Resultados

SI SE HUMILLA SINCERAMENTE DELANTE DE DIOS, y se arrepiente, ora, y busca de Dios; si medita consistentemente en su palabra, experimentará un sentido más alto de su presencia (Juan 14:21). El Señor le dará una visión espiritual fresca. Su confianza y fe en Dios será consolidada. Se sentirá refrescado/a de una manera mental, espiritual y física. Vera respuestas a sus oraciones.

Un solo ayuno no es un remedio para curar todo lo espiritual. Diariamente necesitamos ser llenos del Espíritu Santo, y también necesitamos tiempos de ayunos nuevos con Dios. Un ayuno de 24 horas cada semana ha sido de gran recompensa para muchos cristianos.

Tome tiempo para reforzar los músculos espirituales de ayuno. Si falla en terminar en su primer ayuno, no se desanime. A lo mejor intentó ayunar por mucho tiempo siendo la primera vez, o necesita reforzar su entendimiento y determinación. Lo más pronto posible, intente ayunar de nuevo hasta que tenga éxito. Dios le honrará por su fidelidad. *Le animamos a que nos acompañe en ayuno y oración para poder experimentar avivamiento en nuestras iglesias caseras, iglesia local, nación, y por todo el mundo.*

COMO EXPERIMENTAR Y MANTENER RENOVACIÓN PERSONAL

1. Pídale al Espíritu Santo que le revele cualquier pecado en su vida que no ha sido confesado.
2. Busque el perdón de aquellos que haya ofendido, y perdone a todos aquellos que le hayan lastimado. Haga restitución de la manera en la cual Dios le guíe.
3. Invite al Espíritu Santo para que examine su corazón y reciba la misericordia que Dios tiene para usted (Salmos 66:18–20).
4. Pídale al Espíritu Santo que le guarde en su caminar contra el espíritu de complacencia y mediocridad.
5. Alabe y dele gracias a Dios continuamente de toda manera y todos los días, no importando las circunstancias.
6. Rehúse obedecer la naturaleza carnal (del mundo) (Gálatas 5:16,17).
7. Entregue su vida a Jesucristo, como su Señor y salvador. Dependá de El totalmente con sumisión total y humildad.
8. Estudie los atributos de Dios.
9. Tenga sed y hambre de justicia (Mateo 5:6).
10. Ame a Dios con todo su corazón, alma, y mente (Mateo 22:37).
11. Continúe en la llenura y el control del Espíritu Santo por la fe en la base del mandato de Dios (Efesios 5:18) y su promesa (1 Juan 5:14,15).
12. Lea, estudie, medite, y memorice la palabra de Dios que es santa e inspirada (Colosenses 3:16).
13. Ore sin cesar (1 Tesalonicenses 5:17).
14. Ayune y ore por un periodo de 24 horas una vez a la semana.
15. Comparta a Cristo diariamente como un modo de vida.
16. Determine que vivirá una vida santa, de fe y obediencia a Dios.

LA IMPORTANCIA DE LA ORACIÓN

¿QUÉ ES LA ORACIÓN? Oración es comunicación con Dios. Oración de verdad es expresar nuestra devoción a nuestro Padre Celestial, invitarlo a que hable con nosotros mientras hablamos con él.

¿QUIÉN PUEDE ORAR? Cualquiera puede orar, pero solo aquellos que caminen en fe y obediencia en Cristo pueden recibir respuestas a sus oraciones. El contacto con Dios empieza cuando recibimos a Jesús en nuestras vidas como nuestro Señor y salvador (Juan 14:6). La oración con un corazón limpio es vital para orar con éxito. No podemos esperar que Dios conteste nuestras oraciones si tenemos pecados que no han sido confesados en nuestras vidas o si tenemos falta de perdón en nuestro espíritu (Salmos 66:18; Marcos 11:25). Para que Dios responda a nuestras oraciones, tenemos que creer con nuestros corazones y pedirle que todo sea hecho según su voluntad (Mateo 9:29; 21:22; 1 Juan 5:14–15).

¿POR QUÉ DEBEMOS ORAR? La palabra de Dios nos manda a orar (Lucas 18:1; Hechos 6:4; Marcos 14:38; Filipenses 4:6; Colosenses 4:2; 1 Timoteo 2:1,2). Tenemos que orar para tener comunión con Dios. La oración permite que el poder de Dios cambie el curso de la naturaleza, personas, y naciones.

¿CUÁNDO ORAMOS? La palabra de Dios nos dice que debemos orar continuamente (1 Tesalonicenses 5:17). Podemos orar en el día, expresando nuestra devoción para Dios haciendo las cosas diarias. No es siempre necesario orar de rodillas, o estar en un cuarto silencioso para orar. Dios quiere que estemos en contacto con El constantemente sin importar donde estemos. Podemos orar en el carro, mientras lavamos los platos, o caminando en la calle.

¿QUÉ DEBEMOS INCLUIR EN NUESTRAS ORACIONES? Aunque la oración no puede ser reducida a una fórmula, si hay elementos básicos que debemos incluir en nuestra comunicación con Dios: *Confesión, Alabanza, Suplica y Adoración.*

C-CONFESIÓN

Cuando nuestra disciplina de oración comienza con adoración, el Espíritu Santo tiene la oportunidad de revelar cualquier pecado en nuestra vida que tiene que ser confesado.

A-ALABANZA

Una actitud de acción de gracias, por quien Él es y por los beneficios en los cuales tomamos parte porque le pertenecemos a Él. Reconocemos que Él tiene el control de todas las cosas no solo las bendiciones sino también los problemas y adversidades. Mientras nos acercamos a Dios con un corazón de acción de gracias, Él se esfuerza por nosotros.

S-SUPLICA

Suplica incluye petición por nuestras necesidades e intercesión por otros. Ore que su vida interior sea renovada, y que siempre sea sensible al Espíritu Santo. Ore por otros: su esposo/a, sus hijos/as, sus padres, vecinos, y amistades; nuestra nación y los que están en autoridad sobre nosotros. Ore por la salvación de las almas perdidas, por la oportunidad de presentarles a Cristo a otros diariamente. Ore por el ministerio del Espíritu Santo y por el cumplimiento de la gran comisión.

A-ADORACIÓN

Adorar a Dios es alabarlo y exaltarlo en nuestros corazones, mente y labios.

AHORA, EMPECEMOS NUESTRO AYUNO.