

Claves para un Ayuno Eficaz

¿Qué es el ayuno?

La Biblia enseña que cada cristiano tiene tres responsabilidades: Dar, orar y ayunar. Ayunar es un acto de obediencia que requiere disciplina y produce resultados en tu vida terrenal y eterna (Mateo 6). Significa abstenerse de comer alimentos para enfocarse en buscar la voluntad de Dios en oración.

El ayuno siempre debe ser acompañado de oración y estudio de la Palabra de Dios. Reemplaza tu hora de comer por tiempos de oración y comunión con el Señor.

Versículos sobre el ayuno

2 Crónicas 7:14

Lucas 18:9-14

2 Crónicas 20:2-4; 12-13; 15

Esdra 8:21-23

Tipos de ayuno

Antes de empezar cualquier tipo de ayuno, debes tomar en cuenta restricciones médicas, medicaciones, etc. Busca la dirección de Dios antes de escoger el tipo de ayuno. ¡Recuerda que Dios honrará tu mejor esfuerzo!

Ayuno Total

Tomar solamente líquidos (jugos, agua, aguas aromáticas sin azúcar)

Ayuno de Daniel

No comer carne, ningún tipo de dulce, ni pan. Tomar solamente agua y jugos. Comer frutas y vegetales.

Ayuno Parcial

Este ayuno es desde el amanecer al anochecer con ayuno total o dejar de comer por lo menos una comida.

Cómo Prepararte para Ayunar

1. Busca a Dios para saber qué tipo de ayuno debes tomar.
2. Empieza con metas específicas. ¿Necesitas guía, sanidad, prosperidad? Pídele dirección al Espíritu Santo, ora y lee tu Biblia.
3. Confiesa tus pecados y pide al Espíritu Santo que te muestre tus áreas débiles.
4. Perdona los pecados u ofensas de otros.
5. Sé perseverante. No desmayes. Termina fuerte.

Consejos para tu Ayuno

1. Cuando ayunas tu cuerpo se desintoxica, eliminando toxinas de tu cuerpo. Esto puede causarte dolor de cabeza leve o irritabilidad, especialmente cuando dejas de tomar café, té o azúcar.
2. Sentirás dolor de estómago por el hambre. Toma mucho líquido. Tu cuerpo lo necesita.
3. Limita tus actividades y haz ejercicio moderadamente. Toma tiempos de descanso.
4. Escucha música de alabanza y adoración.
5. Ora durante todo el día. Aléjate de las distracciones como la televisión o conversaciones que no edifican. Enfoca tu atención a buscar la presencia de Dios.
6. Si te desanimas, llama a tu líder u otro hermano para orar juntos.

¡Comencemos y terminemos fuertes!