

HOGARES

CON EL ALTAR DE DIOS

21 DIAS DE AYUNO Y ORACION

¿QUÉ ES EL AYUNO?

La Biblia enseña que el ayuno es una disciplina espiritual. Jesús esperaba que sus seguidores ayunaran, y dijo que Dios premia el ayuno. De acuerdo a la Biblia, el ayuno es la reducción o supresión del consumo de alimentos por un tiempo y con propósitos específicos.

“Cuando ayunen, no pongan cara triste como hacen los hipócritas, que demudan sus rostros para mostrar que están ayunando. Les aseguro que éstos ya han obtenido toda su recompensa. Pero tú, cuando ayunes, perfúmate la cabeza y lávate la cara para que no sea evidente ante los demás que estás ayunando, sino sólo ante tu Padre, que está en lo secreto; y tu Padre, que ve lo que se hace en secreto, te recompensará”. Mateo 6:16-18 (NVI)

¿POR QUÉ AYUNAR?

Hay muy buenas razones porque ayunar, e incluso beneficios para la salud. Sin embargo, hacemos nuestro AYUNO CONGREGACIONAL DE DANIEL por tres razones principales:

- 1. El ayuno te da más tiempo para orar.** Puedes usar el tiempo que normalmente destinabas a comer, para orar por lo que Dios quiere hacer entre nosotros durante la campaña. En la Biblia el ayuno siempre está conectado con la oración. “Mientras ayunaban y participaban en el culto al Señor, el Espíritu Santo dijo: ‘Apártenme ahora a Bernabé y a Saulo para el trabajo al que los he llamado’. Así que después de ayunar, orar e imponerles las manos, los despidieron”. Hechos 13:2-3 (NVI)
- 2. El ayuno demuestra la profundidad de tu deseo cuando oras por algo.** Muestra que valoras lo suficiente tu pedido de oración, como para pagar un precio personal. Dios honra los deseos profundos y las oraciones de fe. “Entréguense al ayuno, convoquen a una asamblea solemne. Reúnan a los ancianos del pueblo en la casa del Señor su Dios; reúnan a todos los habitantes del país, y clamen al Señor. Joel 1:14 (NVI) “Ahora bien”, afirma el Señor, “vuélvanse a mí de todo corazón, con ayuno, llantos y lamentos”. Joel 2:12 (NVI)
- 3. El ayuno libera el poder sobrenatural de Dios.** Es una herramienta que podemos usar cuando hay oposición a la voluntad de Dios. Nada hace que Satanás se goce más que cuando se produce entre nosotros división, desaliento, derrota, depresión y duda. ¡La oración y el ayuno, unidos, siempre han sido usados por Dios para ganar batallas decisivas contra el enemigo! Así que ayunamos y oramos a nuestro Dios pidiéndole su protección, y Él nos escuchó”. Esdras 8:23 (NVI) “El ayuno que he escogido, ¿no es más bien romper las cadenas de injusticia y desatar las correas del yugo, poner en libertad a los oprimidos y romper toda atadura?” Isaías 58:6 (NVI)

ORACIÓN

Mientras te preparas para los próximos 21 días, es tentador pensar en una larga lista de peticiones que quieres que Dios responda. Piensa en dos o tres cosas que están presionando tu corazón y céntrate en ellas con Dios.

- Escríbelas en una libreta y abre tu corazón a lo que Dios quiere mostrarte con respecto a estas áreas.

- Mientras oras, haz que tu meta principal sea conocer más a Jesús y experimentarlo a Él. Haz oraciones a Cristo y busca glorificar a Dios con toda tu vida. Saca tiempo para orar cada día. No lo hagas demasiado complicado. Simplemente habla con Dios.

-Busca un lugar y el tiempo adecuado para buscarlo cada día. Si no planificas tu tiempo de oración será más difícil que

ores. Si piensas que es complicado desconectar de tu rutina diaria, escuchar música de alabanza y adoración es una buena manera de preparar tu corazón para la oración.

AYUNO

Como iglesia estaremos haciendo el Ayuno de Daniel, pero sabemos que no todos pueden hacer este tipo de ayuno entonces hay algunas otras opciones.

Mientras te preparas para ayunar, es importante que elijas el plan de ayuno que funciona para ti. Vamos a darte algunas ideas sobre diferentes tipos de ayuno y algunas sugerencias que pueden ayudarte. No permitas que lo que comas o dejas de comer sea el centro de tu ayuno. Recuerda que el enfoque principal es buscar a Dios. Es un tiempo para desconectar de nuestra rutina y de nuestros hábitos normales para poder conectar de una manera más profunda con Dios.

Algunos consejos antes de comenzar:

Comienza donde te encuentras. Todos nos encontramos en un punto diferente en nuestro caminar con Dios. No importa que hayas ayunado antes o no, comienza donde te encuentras. El ayuno debe requerir cierto tipo de reto, pero es muy importante que conozcas tu propio cuerpo y sobre todo que busques a Dios en oración y busques la dirección del Espíritu Santo. Recuerda, la meta del ayuno no es no comer sino acercarnos a Dios.

Elige tu tipo de ayuno. Mientras te preparas para el ayuno, es importante que con elijas con tiempo suficiente que tipo de ayuno vas a hacer. Puedes elegir ayunar los 21 días o puedes elegir 3 o 4 días a la semana durante este periodo de 21 días.

DIFERENTES TIPOS DE AYUNO

1. Ayuno de Daniel. El ayuno de Daniel es un buen modelo para seguir y es muy eficaz para concentrarnos espiritualmente, disciplinarnos y purificar nuestro cuerpo y mente. En Daniel 1 dice que solamente comió legumbres y agua. En Daniel 10 también nos dice que no comió carne ni bebió vino. Lo fundamental en el ayuno de Daniel son frutas y verduras.

2. Comida o actividad específica. En este tipo de ayuno dejas de comer elementos específicos de tu comida. Por ejemplo, puedes decidir eliminar la carne, comida rápida o dulces. La mayoría de las personas pueden incorporar este ayuno de una manera fácil. Aunque el ayuno normalmente se refiere a dejar de comer alimento físico, también puedes encontrar beneficios ayunar alguna actividad o hábito. Esto puede incluir televisión, redes sociales, etc. La oración y el ayuno no solo se trata de conectarnos con Dios sino también desconectarnos del mundo. Intenta eliminar distracciones.

3. Agua. El ayuno basado únicamente en beber agua es algo habitual en la Biblia. Este es el ayuno que Jesús y la iglesia del Nuevo Testamento realizaron. Se trata de beber agua y eliminar cualquier tipo de comida o líquidos a excepción del agua. Si piensas hacer un ayuno prolongado de agua es importante que consultes con un experto.

TE RECORDAMOS

Recuerda que ayunar no es un medio para “ganar” una respuesta a una oración. No podemos chantajear a Dios mediante esfuerzos humanos. Dios quiere responder nuestras oraciones y lo hace por gracia. **Ayunar, simplemente, nos prepara para la respuesta de Dios.** Ayuna solo si tu salud te lo permite en ese momento. Si sólo eres capaz de hacer un ayuno parcial, hazlo en fe y Dios honrará tus intenciones.

Lista de Comida para el Ayuno de Daniel

VEGETALES – VERDURAS

Alcachofas, espárragos, betabel, brócolo, Coles de Resells, Col, Zanahoria, Coliflor Apio, chile, Maíz, Pepinos Berenjenas (egg plants), Aho, Raíz de Jengibre, Col rizada (kale) Puerros (leeks), Lechuga, Champiñones, Hojas de Mostaza Okra, Cebolla, Perejil, Pimientos Papas, Rábano, Rutabaga, Cenollines Espinacas, Calabazas, Camotes Nabos, El berro, Calabacitas

FRUTAS

Manzanas, Albaricoques, Aguacates, Plátanos Zarcamoras, Moras (Boysenberries), breadfruit, Melón Cerezas, Frambuesas, Datil, Fruta del dragon, Higos (fig), Toronja, Uvas, Granadina, Guayabas, melones, kiwi, limones Limas, Mangos, Mulberry Nectarinas, Naranjas, Papayas, Duraznos Peras, Piñas, Ciruelas, Pasas, Frambuesas, Fresas, Toronjas Mandarinas, Jitomate, Sandía.

GRANOS ENTEROS

Amaranto, Cebada, Arroz Integral, Maíz Sémola (grits), Millet, Avena simple, Palomitas de Maíz Hojuelas de avena (rolled oats), Trigo Integral Pasta de trigo integral Tortillas de trigo integral, Arroz Silvestre (wild rice)

NUECES Y SEMILLA

Almendras, Nueces de Brasil, Nueces de Macadamia Nueces de Mantequilla (nut butters) Mantequilla de Maní hecha en casa Cacahuates, Almendras, Nueces de Pino Semillas de Calabazas, Ajonjolí, Semillas de Girasol Nueces (walnuts)

LEGUMBRES

Frijoles negros, Chicharos (black-eyed peas), Frijoles Cannellini, Garbanzos Great Northern Beans, Ejotes, Guisantes, Kidney beans Lentejas, Frijoles Pinto, Guisantes partido (split peas) Frijol blanco

ACEITE

Aceite de Canola, Aceite de Coco, Aceite de Semilla de Uva Aceite de Olivo, Aceite de Cacahuete, Aceite de Ajonjolí

BEBIDAS Y OTROS ARTICULOS

Agua Destilada, Hierbas, Pimiento, Sal Condimentos, Productos de Soya Especies (spices), Primavera/Agua filtrada Tofu, Vinagre

ALIMENTOS QUE NO DEBE COMER

Carne y subproducto

Carne de res, cordero, carne de cerdo, aves, mariscos

Productos Lácteos

Mantequilla, queso, crema, huevo, leche Endulzante Jugo de caña, miel, melaza, azúcar procesada, azúcar, jarabes

Los alimentos refinados y procesados

Los sabores artificiales, conservantes artificiales, productos químicos, harina enriquecida, los aditivos alimentarios, la harina blanca, arroz blanco

Los alimentos fritos

Chips de maíz, papas fritas

Grasas solidas

Manteca de cerdo, margarina, acortamiento

Bebidas

Bebidas carbonatadas, alcohol, café, bebidas energéticas, té de hierba, té.

OBTÉN LO MEJOR DE TU EXPERIENCIA ESPIRITUAL:

Para recibir la mejor bendición de Dios por medio del ayuno debes tener un sólido compromiso. Es crucial que **pases un tiempo especial con Dios cada día** para llegar a tener una comunión íntima con el Padre. Debes consagrarte a buscar el rostro de Dios, incluso, (y especialmente) cuando te sientes débil, vulnerable e irritable. Lee Su Palabra y ora durante el tiempo en que deberías comer. Medita en Él cuando te despiertes a la noche. Canta alabanzas a Él cuando desees hacerlo. Enfócate en tu Padre Celestial y transforma cada cosa que hagas en un acto de alabanza y adoración. Dios te permitirá experimentar su mandamiento de “orar sin cesar”, mientras buscas su Presencia.

Al entrar en este tiempo de devoción espiritual elevada, sé consciente de que Satanás hará lo que sea para que desistas de orar y leer la Biblia diariamente. Cuando sientas que el enemigo está tratando de desalentarte, ora inmediatamente y pídele a Dios que te fortalezca para que puedas enfrentar las dificultades y tentaciones.

El enemigo te pone en la mira porque sabe que el ayuno es la disciplina más poderosa del cristiano y porque Dios puede tener algo muy importante que mostrarte, mientras esperas en Él y buscas Su rostro. Satanás no quiere que tu fe crezca y hará lo que sea para enojarte y molestarte, provocando problemas en tu familia o trabajo, con el fin de detenerte. Que la oración sea tu escudo contra tales ataques.

No te centres tanto en orar por ti y por los demás, que te olvides del hecho simple de reverenciar y adorar a Dios. El verdadero ayuno espiritual se enfoca sólo en Dios. **Centra todo tu ser en Él: tus actitudes, acciones, motivos, deseos y palabras.** Esto sólo puede suceder si Dios y su Espíritu Santo son el centro de toda tu atención. Confiesa tus pecados a medida que el Espíritu Santo te los revele, enfocándote continuamente en Dios y sólo en Él; de ese modo, tus oraciones serán más poderosas y efectivas.

Renovar mi relación con Dios y adquirir una mayor sensibilidad a las cosas espirituales, son dos de los resultados más usuales de un ayuno. No te desanimes si no tienes una experiencia celestial, como tienen algunos. Mucha gente que ha hecho ayunos por un tiempo largo nos cuenta que ha experimentado una gran cercanía a Dios que nunca había tenido; otros, que honestamente han buscado su rostro, no han reportado esa clase de resultados en particular. Para otros, el ayuno resultó ser algo física, emocional, y espiritualmente agotador; pero como sabían que Dios los había llamado a ayunar, lo hicieron como un acto de adoración. Dios honró ese compromiso.

Tu motivo para ayunar debe ser glorificar a Dios, no tener una experiencia emocional u obtener felicidad personal. **Cuando tus motivos son correctos, Dios honrará tu búsqueda sincera y bendecirá tu tiempo con Él de una manera muy especial.**

LA IMPORTANCIA DEL AYUNO

Con frecuencia, la Biblia dice que el pueblo de Dios ayunó inmediatamente antes de una gran victoria, milagro o de recibir respuesta a una oración. ¡El ayuno los preparó para una bendición!

Moisés ayunó antes de recibir los Diez Mandamientos. “Y Moisés se quedó en el monte, con el Señor, cuarenta días y cuarenta noches, sin comer ni beber nada. Allí, en las tablas, escribió los términos del pacto, es decir, los diez mandamientos”. Éxodo 34:28 (NVI)

Los israelitas ayunaron antes de una victoria milagrosa. “Y alguien fue a informarle: «Del otro lado del Mar Muerto y de Edom viene contra ti una gran multitud. Ahora están en Jazezón Tamar, es decir, en Engad». Atemorizado, Josafat decidió consultar al Señor y proclamó un ayuno en todo Judá”. 2 Crónicas 20:2-3 (NVI)

Daniel ayunó a fin de recibir la guía de Dios. “Volví mi rostro a Dios, el Señor, buscándolo en oración y ruego, en ayuno, ropas ásperas y ceniza”. Daniel 9:3 (RV 1995) “Aún estaba hablando en oración, cuando el varón Gabriel, a quien había visto en la visión, al principio, volando con presteza vino a mí como a la hora del sacrificio de la tarde. Me hizo entender, y habló conmigo diciendo: "Daniel, ahora he salido para darte sabiduría y entendimiento". Daniel 9:21-22 (RV 1995)

Nehemías ayunó antes de comenzar un proyecto importante de reconstrucción. “Al escuchar esto, me senté a llorar; hice duelo por algunos días, ayuné y oré al Dios del cielo”. Nehemías 1:4 (NVI)

Jesús ayunó cuando venció la tentación. “Allí estuvo cuarenta días y fue tentado por el diablo. No comió nada durante esos días, pasados los cuales tuvo hambre”. Lucas 4:2 (NVI)

Los primeros cristianos ayunaban cuando debían tomar decisiones. “Mientras ayunaban y participaban en el culto al Señor, el Espíritu Santo dijo: ‘Apártenme ahora a Bernabé y a Saulo para el trabajo al que los he llamado’. Así que después de ayunar, orar e imponerles las manos, los despidieron”. Hechos 13:2-3 (NVI)

CÓMO FINALIZAR TU AYUNO DE MODO SALUDABLE

La mayoría de los expertos están de acuerdo en que lo mejor es terminar el ayuno comiendo vegetales, ya sea crudo o cocinado al vapor. En ese punto tu estómago se habrá empequeñecido, así que: come liviano. Detente antes de sentirte lleno. No comas almidones, tales como: pastas, papas, yuca, arroz, o pan. Evita también las carnes, los productos lácteos, las grasas y los aceites. Introdúcelos lentamente y en pequeñas cantidades.

Los ayunos largos no son los únicos que debemos terminar con precaución, incluso un ayuno de 2 o 3 días requiere tomar precauciones razonables. Es sabio comenzar con una sopa liviana, (algo suave y nutritivo como un caldo de vegetales hecho con cebolla, perejil, papas y zanahorias), y frutas frescas, como la sandía y el melón.

Respecto a reiniciar cualquier tipo de ejercicio físico, el consejo es el mismo. Comienza lentamente, dándole tiempo a tu cuerpo para que se reajuste a su régimen habitual.

Nota importante

Ayunar requiere algunas precauciones. Si tienes problemas de salud, por favor consulta a tu médico antes de comenzar el ayuno, especialmente si estás tomando medicación, tienes una enfermedad crónica o estas embarazada o en periodo de lactancia.