

El Ayuno para vivir una Vida Real

Queridos hermanos y amigos de Iglesia Vida Real:

Queremos desearles un maravilloso inicio de año sabiendo que durante estos 21 días de ayuno y búsqueda de Dios y de lo que el tiene para nosotros El hará cosas muy especiales y particulares con cada uno de nosotros. Quisiéramos también compartirles algunos aspectos del ayuno ya que debido a que varios de la iglesia pasamos durante los 2 últimos años, por esta gran experiencia, nos gustaría comentárselas, ya que nos pueden servir de ayuda en algún momento y compartir alguna información acerca del ayuno:

Definición:

1.-Ayuno es dejar de lado la comida o una actividad a fin de dedicar más tiempo a la oración.

El ayuno consiste en 2 partes:

- a. dejar de hacer algo y
 - b. agregar algo
- **Se deja** alguna de las actividades regulares, lo común es dejar la comida, o una actividad específica (TV. Prensa, etc.).
 - **Agregar:** dejando de comer por buscar de Dios (leer, orar, etc.)

2.- Es abstenerse voluntaria y deliberadamente de comida y cualquier otro deseo de la carne.

3. Es la abstención voluntaria de ingerir alimentos por un periodo de tiempo determinado.

¿Cómo debemos Ayunar?

TIPOS DE AYUNOS

a.- **Ayuno total o absoluto:** sin comida ni bebida. Eje: Esdras: Cáp. 9 y 10, Hechos 9:9

b.- **Ayuno normal:** abstinencia de toda comida sólida o líquida, pero no de agua. Ej. Lc: 4:2-3.

c.- **Ayuno parcial:** dieta limitada. Ej. Dn: 10:2-3

Tips para Ayunar

De: (Duración)

- | | |
|------------|------------------|
| a. 1 día | Jueces: 20:26 |
| b. 3 días | Ester 4:16 |
| c. 7 días | 2Samuel 12:16-23 |
| d. 21 días | Daniel 10:2-3 |
| e. 40 días | Mateo 4:1-2 |

- Usted puede combinar los tipos de ayuno y variar en duración.
- Puede ayunar de sus propias ambiciones, deseos, comodidades y lujos.

En la Biblia se mencionan distintos tipos de ayuno:

- Ayuno Proclamado (Joel 1:14)
- Ayuno Personal (Mt. 6)

No debemos olvidar establecer cuáles son **nuestros propósitos** para el ayuno:

- * Cambio de Actitud
- * Quebrantamiento
- * Liberación
- * Dirección
- * Fortaleza
- * Avivamiento personal

¿Por qué debo de Ayunar?

- a.- para aumentar mi fe (Mt. 17:19-21)
- b.- para andar en el Espíritu (Ro.8)
- c.- para ser utilizado por el Señor. (Mt. 4:19)
- c.- recibir fe para orar por los enfermos e imponer manos (Mt. 17:20)
- d.- para ser y permanecer lleno del Espíritu Santo. (1Cr. 12)
- e.- para desarrollar la integridad y edificar su carácter.
- f. - rompe con las conductas adictivas (ataduras)
- g.- nos hace reconocer nuestra necesidad de Dios (humildad)
- h.- trae sanidad y restauración a nuestra vida.

Una de las razones más destacadas del ayuno es el poder que implica el suspender nuestros hábitos diarios. Podemos entonces definir que:

- A. Es una de nuestras armas más poderosas.
- B. Cuando tenemos un problema ¿qué es lo que hacemos? Cuando es muy grave utilizamos los mejores recursos o las armas más poderosas para resolverlo.
- C. Es exactamente lo que hizo David, cuando su hijo estuvo enfermo, inició un ayuno, ¿con qué propósito? Él quería que Dios sanara a su hijo.
- D. Utilizó el arma más poderosa que tenía a su alcance para obtener la sanidad que buscaba. 2a Samuel 12:15-23.
- E. El Señor Jesús también nos dejó una lección monumental, cuando sus discípulos no pudieron liberar al lunático, Él dijo que ese género sólo salía con oración y ayuno.
- F. Esta lección nos hace pensar que muchos hoy están atados. La razón es obvia, no se utiliza la oración y el ayuno.
- G. Sus discípulos le preguntaron que porqué ellos no habían podido, Jesús respondió por vuestra falta de fe. Notemos este detalle tan importante. ¿Por qué tenían falta de fe? Si analizamos el contexto de las palabras del Señor descubrimos que su falta de fe era consecuencia de su falta de ayuno. Marcos. 9:14-29.



Beneficios del ayuno

Beneficios espirituales del AYUNO:

- Limpia el Templo interior
- Aumenta la fuerza de voluntad
- Se consigue una visión interior mas aguda y profunda
- Aumenta la Fe
- Se establece una comunicación mas directa con DIOS, puesto se puede oír mas fácil
- Hacernos más humildes
- Poder oír con mas claridad la voz interior
- Es un tiempo propicio para entregarse mas a la Meditación de la palabra y Oración
- Puesto que se esta mas limpio interiormente se puede realizar ejercicios de Perdón mas fáciles y efectivos
- El Ayuno es algo sobrenatural, por que aplastamos lo carnal , para entrar en lo sobrenatural de DIOS.
- Ayuda al domino propio
- Nos pone en lugar de sensibilidad al Espíritu

Beneficios físicos del AYUNO:

- Ayuda al organismo a vencer las infecciones
- Limpia el cuerpo
- Clarifica y fortifica la mente y los sentidos
- Ayuda a una fácil eliminación de toxinas del organismo por acumulación de años.
- Facilita el flujo de la sangre pues ayuda a su purificación
- Revitaliza el cuerpo por el ahorro de energía que se hace
- Se experimenta modificaciones hormonales que estimulan los mecanismos de desintoxicación hepática
- Variaciones en el nivel de acetona actúan sobre el cerebro, produciendo sustancias que estimulan la curación en el cuerpo en general
- Da un reposo completo a los órganos vitales y en especial, al aparato digestivo
- Desaparece la absorción de alimentos que son fáciles de descomponerse en los intestinos y que intoxican después el cuerpo
- Vacía las vías digestivas y elimina las bacterias de putrefacción
- Da a los órganos de eliminación la oportunidad de poner al día su trabajo y facilitarlos
- Restablece la química fisiológica normal y las secreciones normales
- Rejuvenece las células y tejidos y regenera el cuerpo

- Permite la conservación de la energía y la canaliza de una forma mas adecuada
- Aumenta los poderes de digestión y asimilación
- Mejora le funcionamiento general del cuerpo

Algunas enfermedades relacionadas con acumulación de toxinas:

- Soriasis y Lupus
- Artritis reumatoide
- Asma
- Hipertensión y Angina
- Colon Irritable y Diarrea crónica
- Obesidad y Diabetes
- Colitis Ulcerosa
- Arteriosclerosis
- Cáncer

Hay posibles respuestas físicas al Ayuno: (efectos)

- Mareos.
- Mal Aliento
- Manos y pies fríos
- Lengua saburral (lengua blanca)
- Cambio en los hábitos de sueño
- Estreñimiento
- Olor corporal

Nota: Por ello se recomienda tomar en cuenta los aspectos anteriores para cuidar esos detalles de nuestra apariencia personal.

¿Cuándo No debería Ayunar?*

- Si está embarazada o Lactando
- Si padece de Cáncer, Sida, Anemia Severa, o cualquier situación grave
- Antes o después de una operación
- Si sufre de arritmia cardiaca, o insuficiencia cardiaca congestiva
- Si sufre de esquizofrenia, desorden bipolar, depresión, ansiedad
- Si sufre de enfermedad del hígado o riñon
- Si es diabético tipo I (que usa insulina)
- Si está tomando aspirina, antidepresivos, narcóticos, quimioterapia o diuréticos, prednisona.

El Ayuno de Daniel (21 días)

(Daniel 10:2-3)

Tres Días antes del Ayuno

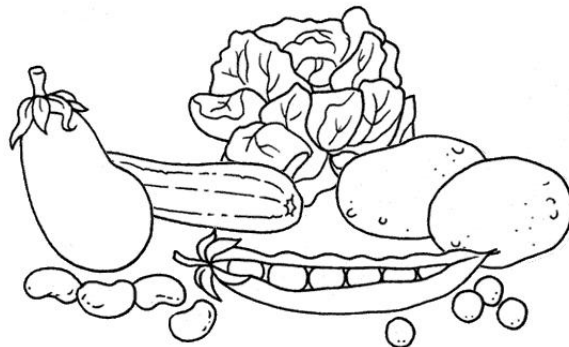
Disminuir la cantidad de alimentos

Preparar su Mente y su Corazón para ese tiempo.

- 1.- debe decidir el propósito de su ayuno
- 2.- consagre un tiempo y un lugar de quietud con el Señor (puede ser en su trabajo)
- 3.- Buscar Hnos. que estén en el mismo sentir y apoyarse mutuamente
- 4.- Hacer un menú para 3 o 4 días. Programe su tiempo de hacer las compras.
- 5.- Revise su calendario por si necesita hacer algunos cambios
- 6.- Comience a orar desde ya si va a ayunar, pidiendo dirección al Espíritu Santo.
- 7.- Separe un tiempo para orar y leer la palabra.

Alimentos que Usted puede comer:

- Legumbres: garbanzos, lentejas, frijoles enteros
- Granos: avena, cebada (evitando el arroz)
- Frutas: las que usted prefiera; de todas las clases.
- Frutas Secas: nueces, almendras,
- Verduras: aguacate, espinaca, tomate, lechuga, yuca, berenjena, papas, zanahoria, maíz, plátano, cebolla,
- Ensaladas: sin carne ni aderezo
- Líquidos: jugos (100%) naturales, vegetales, agua.



Alimentos No Permitidos

- Productos refinados o procesados
- Todos los productos de animales: carnes, derivados de la leche, pescado, crema, res, cerdo, oveja, etc.
- Productos fritos
- Cafeína
- Arroz
- Bebidas gaseosas

- Alimentos que contengan preservativos o aditivos
- Azúcar refinada
- Sustitutos de azúcar
- Harina blanca y todos los productos que la contengan
- Margarina.
- Dulces
- Huevos
- Pastas
- Plátano frito
- Leche

Aderezos

¿Cómo comenzar y conducir su ayuno?

La manera en que comience y conduzca su ayuno determinará en gran parte su éxito. Le sugeriremos algunos pasos a seguir que le ayudarán a hacer de su tiempo con el Señor más importante y espiritualmente remunerador al mismo tiempo que realza su salud física.

1. Establezca un objetivo: El primer paso es establecer un objetivo específico.

¿Por qué ayuna?

¿Será para obtener una renovación espiritual, para pedir dirección, sanidad, solución a problemas, una gracia especial, para enfrentar una situación difícil? Mantener la meta en la perspectiva adecuada le ayudará a continuar su ayuno cuando los deseos físicos o las presiones de la vida le tienten a abandonarlo.

Personalmente creo que el Espíritu Santo nos ha dado a todos los creyentes un llamado urgente a humillarnos a través del ayuno y la oración para que Él pueda conmover nuestras almas, despertar nuestras iglesias y sanar nuestra tierra de acuerdo con 2 Crónicas 7.14 . Le instamos a que haga del avivamiento personal, local, nacional y mundial y el cumplimiento de la Gran Comisión el propósito primordial de su ayuno.

2. Establezca un fundamento espiritual: El segundo paso es prepararse espiritualmente. El mismo fundamento del ayuno y la oración es el arrepentimiento. El pecado inconfesado obstaculiza nuestras oraciones. En las Escrituras Dios siempre demanda que su pueblo se arrepienta de sus pecados antes de que Él pueda escuchar nuestras oraciones.

Al comenzar a ayunar le animo a que confiese cada pecado que el Espíritu Santo traiga a su memoria. Incluya los pecados obvios y también los que no lo son como el de haber dejado su primer amor por Dios, la mente carnal, el egoísmo y la indiferencia espiritual, es decir, estar renuente a dar a conocer su fe en Cristo a otros, opuesto a ayudar en la iglesia, a dedicar tiempo para leer la Palabra de Dios

y orar. Pídale al Espíritu Santo que le revele cualquier cosa que haya en su corazón que no le agrada a Dios y reclame la promesa de 1 Juan 1.9 : «Si confesamos nuestros pecados, Él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad».

3. Prepárese físicamente: El tercer paso es prepararse físicamente. No se apresure a ayunar. Si planea no comer por varios días, descubrirá que es útil empezar a reducir los alimentos antes de abstenerse del todo. Esto le envía una señal a su mente de que ha entrado en el tiempo del ayuno, a la vez que le ayuda a «reducir» su estómago y apetito. Algunos profesionales en materia de salud sugieren que se coman solo alimentos crudos durante dos días antes de comenzar a ayunar.

La preparación física para el ayuno facilita el cambio drástico en la rutina de la dieta diaria. Entonces podrá volcar toda su atención al Señor en oración

4. Pida la dirección de Dios: El cuarto paso es pedirle al Espíritu Santo que le revele la clase de ayuno que va a emprender. ¿Se va a abstener de alimentos por completo ingiriendo solo agua? ¿O sólo agua y jugos? ¿Le está pidiendo que ayune una comida al día o un día a la semana, o varios días o semanas en cada oportunidad? ¿Le está guiando a emprender un ayuno de cuarenta días?

Cuando invita al Espíritu Santo a que le guíe en este asunto, hará de su tiempo con Dios más importante.

El ayuno de golosinas, como la de renunciar a pasteles de chocolate o de limón o algún otro plato favorito puede ser elogiado, pero no le permite al Espíritu Santo hacer la obra interna necesaria para lograr cambios reales en su vida espiritual, ni persuade a Dios de que toma en serio el avivamiento para Estados Unidos y para el mundo y cumplir así la Gran Comisión.

Como lo indicamos anteriormente, el ayuno bíblico por lo general exige agua. Algunas personas han llevado a cabo muchos ayunos restringidos a agua solamente por un día o varios días con grandes bendiciones. Sin embargo, recomendamos encarecidamente que ingiera jugos de vegetales y frutas, aunque algunos no recomiendan los jugos de naranja y tomate por su contenido ácido.

Una vez que sepa cómo ayunar, los ayunos cortos de uno o tres días no requieren más que agua, hasta cuarenta días, con efectos beneficiosos tanto espiritual como físicamente, bajo la supervisión diaria de alguien experto en ayunos de agua. Usted tiene más reservas de alimentos almacenadas en la grasa de su cuerpo de lo que se imagina, y la mayoría de nosotros estaríamos más que contentos de perder la grasa. Sin embargo, hasta que no desarrolle sus «músculos espirituales» o si está emprendiendo un ayuno extenso, es mejor que añada jugos de vegetales y frutas (preferiblemente sin azúcar o endulzantes).

5. Actividad limitada: El quinto paso es limitar su nivel de actividades. Haga ejercicios moderados; descanse tanto como su trabajo se lo permita. Las siestas

cortas ayudan mucho. «El descanso no es un pecado», explica el doctor Ruibal. «El ayuno en el sentido estricto de la palabra es un descanso psicológico. Su cuerpo descansa del proceso involucrado en la digestión y la asimilación de alimentos para concentrarse en la excreción».

Por eso durante el ayuno puede ser que experimente efectos colaterales. «Algunas personas experimentan dolores de cabeza, de estómago, náuseas, mal gusto en la boca o sienten la lengua pastosa», dice el doctor Ruibal. «Su orina se oscurece y aun el sudor puede tener un olor más fuerte que el normal. Pueden ocurrir vómitos. Esto no es normal, pero tampoco es alarmante. En un ayuno prolongado no es raro tener un poco de fiebre. Básicamente el cuerpo está tomando ventaja del ayuno para limpiarse y sanarse».

6. Considere sus medicamentos: El sexto paso es tomar en cuenta los medicamentos. Es particularmente importante que consulte su doctor antes de comenzar un ayuno si está bajo prescripción médica.

7. Planee su tiempo de oración:

El séptimo paso es apartar un amplio margen de tiempo para estar a solas con el Señor durante su ayuno. Mientras más tiempo esté con Él en comunión, adoración y devoción, y mientras más lea y medite en su Palabra durante este tiempo, mayor será la eficacia de su oración y más importante será su ayuno. Busque a Dios en oración al meditar en su Palabra cada mañana antes de salir de su hogar o de comenzar su rutina diaria. Vuelva a orar a la hora del almuerzo, y lléguese ante Él de nuevo en el tiempo sosegado de la noche para buscar su rostro. Por supuesto, debe invocar su presencia y continuar en comunión con Él constantemente al orar sin cesar a través del día.

No hay una fórmula establecida en cuanto a cómo orar cuando se ayuna. Decidirá si va a orar en voz alta o en silencio y le pedirá a Dios que le conceda peticiones específicas. Le sugerimos que haga una lista y añada a ella las necesidades diarias según vengán a su mente. Ore fervientemente por su familia, pastor, iglesia, comunidad y la nación. Ore pidiendo un avivamiento en nuestra tierra y una gran cosecha espiritual en todo el mundo. Ore para que se cumpla la Gran Comisión. (Damos un listado al finalizar este documento, el cual podrá servirle como devocional y temas para orar por semanas.)

Podrá esperar ante Dios en quieta meditación al invitar al Espíritu Santo a ministrarle y traerle a la mente las cosas por las que Él quiere que ore.

Debe continuar sus actividades diarias consciente de que aun está ayunando y buscando a Dios.

Algunas de las más profundas revelaciones que he tenido han venido al continuar las responsabilidades de mi ministerio mientras buscaba el rostro de Dios e invocaba su presencia.

Si no sabe por qué asuntos orar, o si piensa que ya «se le acabó el repertorio de

oración», espere quietamente ante Él. Lea los Salmos u otros pasajes favoritos de las Escrituras y ore reclamando las promesas de Dios. Por ejemplo, ore cada versículo del Salmo 23 en alta voz, dándole gracias a Dios por hacer realidad cada una de esas promesas en su vida. Adore y alabe al Señor. Dígale cuánto le ama y quiere servirle. Pídale que su presencia en su vida lo renueve. Tal vez decida acercarse a Dios mediante la oración del Padrenuestro que aparece en Mateo 6.9–13 . Por lo general, esta oración abarca todo lo que podamos pedir o decirle a Dios. Como introducción a esta oración Jesús le recordó a sus discípulos que «vuestro Padre sabe de qué cosas tenéis necesidad antes de que vosotros la pidáis» (Mateo 6.8).

Al Finalizar el Ayuno..... ¿Qué hago?

Cuando su tiempo asignado para ayunar termine, comenzará a comer de nuevo. Pero la manera en que rompa su ayuno es sumamente importante, tanto para su salud física como espiritual. Si finaliza su ayuno poco a poco, como debiera ser, los efectos de los beneficios físicos y espirituales se prolongarán por días. Pero si se apresura en comer alimentos sólidos, y el aspecto de los mismos le pueden tentar a hacerlo, puede darle diarrea, alguna enfermedad, desmayos y hasta puede traerle la muerte debido a un choque. Esto es cierto sobre todo en caso de un ayuno prolongado.

El especialista en problemas de nutrición Paul Bragg explica en *The Miracle of Fasting* [El milagro del ayuno]:

“Cuando ha estado ... ayunando, su estómago y los treinta pies de intestinos se han contraído y cuando está listo para romper el ayuno, debe hacerse con cuidado especial. Llevar alimentos sólidos de repente a su estómago, y al sistema digestivo, crea efectos frustrantes.

Puede perder mucho de su profundo sentido de paz y bienestar en el espacio de una sola comida. Aun el ayuno de tres días requiere precauciones razonables. Es aconsejable comenzar con un poco de sopa, algo ligero y nutritivo como un caldo de vegetales hecho con cebollas, apio, papas y zanahorias, y frutas frescas como el melón de agua y de castilla. Cuando su cuerpo acepte estos alimentos, prosiga con unas cucharadas de alimento sólido como frutas y vegetales maduros o ensalada cruda y papas asadas. (No recomiendo leche ni sus derivados y carnes porque algunos individuos pueden sufrir reacciones adversas a ellos después de un ayuno.) Luego, varias horas más tarde, pruebe con otra pequeña merienda. La idea es volver paulatinamente a la normalidad comiendo porciones pequeñas

durante los próximos días. Esto requiere disciplina, pero así evitará dolores severos y otras serias reacciones físicas que traen comer mucho y muy pronto. Terminé mi ayuno de cuarenta días con una taza de sopa seguida de pequeñas cantidades de melón de agua y otras frutas a cada pocas horas por un par de días hasta que me sentí cómodo al reanudar la dieta normal. Como se podrá imaginar, esa taza de sopa y mis primeros bocados de alimento sólido fueron una delicia. Nunca una comida común había tenido mejor sabor. ”

Vaya reintroduciendo alimentos gradualmente, su sistema digestivo, estuvo varias semanas descansando, por lo tanto no va a tener suficiente ácido clorhídrico y su sistema enzimático estará muy bajo (enzimas pancreáticas por eje.) y no podrán ayudarle a tener una buena digestión para las grasas, carbohidratos y proteínas.

Las posibilidades de formar cálculos en la vesícula biliar serían muy altas si no se cuida ese aspecto, además de problemas de diarrea. Empezar verduras cocidas, frutas (sandía, melón, manzanas) **No Comer:** Papaya ni Piña, y pan de preferencia integral en poca cantidad (1 rodaja). Algunos agregan lecitina 2 veces al día para ayudar a la digestión (vesícula biliar), en los primeros días, 1-2, e ir agregando grasas y proteínas en forma gradual. Al agregar carnes de preferencia asadas u horneadas.



Devocional sugerido para el Ayuno de Daniel

Día 1

Lectura Bíblica

Juan 14:12-14 (BLA)

Ore.

Día 2

Lectura Bíblica

Gálatas 5:24.(RV)

Ore.

Día 3

Lectura Bíblica

Salmo 35:13(NVI)

Ore.

Día 4

Lectura Bíblica

Colosenses 3:13 (BLS)

Ore.

Día 5

Lectura Bíblica

Isaías 58:8 (BLA)

Ore.

Día 6

Lectura Bíblica

Proverbios 4:23 (RV)

Ore.

Día 7

Lectura Bíblica

Isaías 58:11 (BLA)

Ore.

Día 8

Lectura Bíblica

1 Corintios 6:19-20 (BLS)

Ore.

Día 9

Lectura Bíblica

1 Corintios 9:27 (BDHH)

Ore.

Día 10

Lectura Bíblica

Efesios 5:17 (BDHH)

Ore

Día 11

Lectura Bíblica

Isaías 58:6 (NVI)

Ore.

Día 12

Lectura Bíblica

Esdras 8:21 (NVI)

Ore.

Día 13

Lectura Bíblica

1 Reyes 21:25-29 (BLA)

Ore.

Día 14

Lectura Bíblica

Deuteronomio 30:19 (NVI)

Ore.

Día 15

Lectura Bíblica

Mateo 6:33 (RV)

Ore.

Día 16

Lectura Bíblica

Isaías 58:9-10 (BLA)

Ore.

Día 17

Lectura Bíblica
Isaías 58:6 (BLA)
Ore.

Día 18

Lectura Bíblica
Proverbios 10:22 (NVI)
Ore.

Día 19

Lectura Bíblica
Proverbios 23:4 (BLA)
Ore.

Día 20

Lectura Bíblica
Salmo 34:4 (NVI)
Ore.

Día 21

Lectura Bíblica
Isaías 58:1-11 (BLA)
Ore.

Siglas usadas para lectura bíblica son:

BLA: Biblia Bilingüe Traducción en Lenguaje Actual

NVI: Nueva Versión Internacional

RV: Reina Valera

BDHH: Biblia Dios Habla Hoy

BLS: Biblia Lenguaje Sencillo



Es indispensable orar diariamente, y con la lectura sugerida del texto que se da para cada día, y puede anotar diariamente y si Dios le muestra algo en especial.
Bendiciones a todos.