

¿Qué es ayunar?

- Ayunar significa, básicamente, privarse de alimentos con el fin de dedicarnos a la oración y búsqueda de Dios.
- También hay quien considera ayuno cualquier privación de la carne para dedicarse a la oración (privarse de ver televisión, leer prensa, practicar un hobby etc.)
- Dejar de hacer algo, para hacer algo (orar, leer las Escrituras, buscar a Dios)

Tipos de ayuno.

Total y absoluto: No se ingiere alimento ni líquido alguno **Esdras.10.6; Ester.4.16; Hechos.9.9.** Un ayuno total de más de tres días, a no ser por intervención sobrenatural, es muy peligroso para nuestra salud. Hay casos excepcionales donde Dios intervino en ayunos totales por más de 3 días **Deuteronomio.9.9, 18.** Este tipo de ayuno es para situaciones fuera de lo común, como en casos de terribles posesiones de demonios (Arthur Wallis)

Ayuno natural o normal: Abstenerse de todo tipo de comida sólida o líquida, pero no de agua. Jesús practicó durante 40 días este tipo de ayuno. **Lucas.4.2** menciona que Jesús no comió nada, pero no se refiere a que no bebiera. El relato continúa diciendo que Jesús "tuvo hambre", pero nada menciona sobre que tuviera sed.

Ayuno parcial: Es la restricción de ciertos tipos de alimentos, o el ayuno de ciertas comidas (desayuno, almuerzo, cena) suprimiendo así cierta cantidad de comida a ingerir durante el día (Rees Howells; John Wesley **Daniel.1.15; 10.2-3.**

Duración del ayuno:

1 Día **Jueces.20.26;**

3 Días **Ester.4.16.**

7 Días **2º Samuel.12.16-23.**

21 Días **Daniel.10.2-3.**

40 Días **Mateo.4.1-2.**

El tiempo de ayunar: Mateo.9.14-15.

Ayunos Personales: Mateo.6.16-18

Ayunos regulares y convocados: Jeremías.36.6; Hechos 27.9; Zacarías.8.19; Lucas.18.11-12; Joel.1.14; 2.15.

Propósito del ayuno:

Para ser oídos en lo alto **Esdras.8.23; Isaías.58.4.**

Para potenciar la oración y recibir fortaleza **Jueces.20**

Para cambiar el parecer divino **Jonas.3.5, 10**

Quebrantamiento **Salmo.109.24-28**

Liberación **Mateo.17.14-21**

Dirección **Esdras.8.21-23**

Avivamiento personal **2 Crónicas.7.14; Joel.2.15-27**