



ORACIÓN Y AYUNO

LLENÁNDONOS DURANTE UN AYUNO

El secreto para estar llenos del espíritu de Dios es primero estar vacíos. A través del ayuno nos vaciamos de comida para que él pueda llenarnos. La comida es el impulso carnal más grande. El ayunar te ayuda a controlar este apetito. Cuando puedes controlar el apetito más fuerte, puedes ganar control sobre otros apetitos carnales también. Tu apetito actúa como una alarma para orar. En vez de comer para satisfacer tus antojos tu oras. Esto te mantiene enfocado todo el día. Reemplazamos el placer de la carne con placer espiritual.

Salmos 34:8 dice: *“oh prueba y ve que el Señor es bueno; bendito el hombre que confía en Él.”* El saborear es un detonante el cual despierta ciertas reacciones o conexiones físicas y mentales. Cuando tú pruebas al Señor a través del ayuno y oración, esto despierta varias reacciones en tu corazón.

TIPOS DE AYUNO

Por lo general, las personas eligen uno de los tres tipos de ayuno: 1) un “Ayuno de Daniel”, una dieta que consiste en frutas y verduras, o 2) puede participar en un ayuno total que consiste solo en agua, o 3) un ayuno líquido de jugos frescos. Otras formas de participar incluyen el ayuno de la televisión, la radio, Internet o cualquier cosa que reconozca que tiene control sobre su vida. El ayuno es algo en lo que puede participar toda la familia, cada uno a su manera.

MEJORES FORMAS DE PREPARARTE PARA UN AYUNO

Mientras que el hambre y la debilidad pueden ser una parte esperada de muchos ayunos no necesitas deshidratarte, desmayarte o enfermarte mientras ayunas. Hay muchas maneras de prepararte físicamente para hacer un ayuno saludable.

LOS DÍAS ANTES DE UN AYUNO

- * Deja de consumir comidas que son altas en cafeína o en azúcar.
- * Empieza a tomar más agua de lo normal.

EL DÍA ANTES DEL AYUNO

- * Come algo pequeño cada dos horas.
- * Evita comidas con cafeína, azúcar y sal.
- * Toma mucha agua.

LA ÚLTIMA COMIDA ANTES DE UN AYUNO

- * Planea la última comida suficientemente temprano por la tarde para que no haya prisa de terminar antes que tu ayuno comience.
- * Planea el menú de esta última comida de manera que sea alta en carbohidratos y baja en sal.
- * No comas mucho en la última comida antes del ayuno, pero toma mucha agua.

BUEN CONSEJO PARA TERMINAR UN AYUNO

Después de terminar de ayunar por un largo periodo de tiempo podrías sentirte tentado a regresar inmediatamente y comer las comidas que has extrañado. Pero es mucho mejor regresar a tus hábitos regulares de alimentación lentamente en vez de enfermarte del estómago al llenarte de comidas que tu estómago no está listo para digerir. Aquí hay algunas ideas saludables para terminar un ayuno:

- * Empieza con la dieta simple “Bananos, Arroz, Pure de manzanas, Tostadas” la cual es recomendada para cuando el estómago está enfermo.
- * Comienza con sopas caldosas y evita carbohidratos y proteínas pesados.
- * Come algo pequeño y liviano cada dos horas y toma mucha agua.

BENEFICIOS SALUDABLES DE UN AYUNO

Adicional al sin número de beneficios espirituales que una persona puede experimentar a través del ayuno hay también muchos beneficios saludables muy valiosos. El cuerpo pasa a través de un proceso de desintoxicación, permitiendo que el cuerpo se deshaga de toxinas en el sistema. La energía es desviada del sistema digestivo debido a su falta de uso, y en cambio se dirige al metabolismo y el sistema inmunológico. Usted se rejuvenece debido a un sistema inmunológico mejorado así como al aumento de la producción de hormonas. El cuerpo comienza a utilizar sus reservas de grasa como fuente de energía, lo que afecta positivamente tus niveles de colesterol presión arterial y peso.

QUÉ ESPERAR DE UN AYUNO

Sacado de: No ERES LO QUE PESAS por Lisa Bevere.

1. El Ayunar Crea un Hambre Nueva

“Así que ayudamos y oramos a nuestro Dios pidiéndole su protección, y él nos escuchó.” ~Edras 8:23 (NVI)

Cuando ayunas te da hambre. Al principio puede ser hambre de comida o de lo que sea que estás ayunando pero a medida que la ansiedad y deseos iniciales de comer cesan, se forma un nuevo deseo. El ayuno te hace tener hambre en medio de la abundancia.

2. El Ayuno Aumenta Tu Sensibilidad A Dios

“Había también una profetisa, Ana ... Nunca salía del templo, sino que de día y de noche adoraba a Dios con ayunos y oraciones. Llegando en ese mismo momento, Ana dio gracias a Dios y comenzó a hablar del niño a todos los que esperaban la redención de Jerusalén. .” ~Lucas 2:36-38 (NVI).

De este relato de la viuda, Ana podemos ver que el ayuno y la oración habían desarrollado en ella tal sensibilidad que ella percibió al niño Jesús siendo él tan solo de unos días de vida. Ella pudo escuchar claramente lo que Dios estaba diciendo.

3. El Ayuno Crea Humildad

“Pero yo, cuando ellos enfermaron me vestí de aflicción. Afligí con ayuno mi alma y mi oración se volvía a mí ...” ~Salmos 35:13 (RVR)

Cuando ayudamos y nos negamos a nosotros mismos comida; a menudo sentimos que nuestra fuerza natural se desvanece. En nuestra debilidad, nos encontramos a nosotros mismos dependiendo de Dios. Es una confrontación con la carne y un momento en el que le negamos satisfacción y provisión. Es un momento para alejarnos de lo que nosotros mismos podemos proveer y volvernos a lo que solamente Dios puede proveer. Éste es a menudo un escenario para una confrontación entre el espíritu y la carne. Después de 40 días en el desierto, Jesús tuvo hambre física; Satanás vino a tentarlo para que Él usara su posición de Hijo de Dios y creara pan de una piedra. Jesús le respondió: —Escrito está: *“No solo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios”*. ~Mateo 4:4 (NVI)

4. El Ayuno Castiga o Disciplina

“Y lloré afligiendo con ayuno mi alma y esto me ha sido por afrenta.” ~Salmos 69:10 (RVR)

David mantuvo su vida espiritual mediante el sometimiento de su cuerpo. Mediante la disciplina auto infligida, estabilizamos y fortalecemos nuestro caminar espiritual.

5. El Ayuno Cambia Nuestro Apetito

“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.”” ~Hechos 13:2 (NVI)

Mientras ayunas puede que te des cuenta de que Dios te revela un “cambio de plan” de lo que estás haciendo actualmente o lo que sientes que has sido llamado a hacer. Dios a menudo usa el tiempo

de ayuno y oración para hablarle a los deseos de nuestro corazones y para revelar su propósito y destino para nuestras vidas.

6. El Ayuno Aumenta Nuestra Capacidad

“Ve y reúne a todos los judíos que están en Susa, para que ayuden por mí. Durante 3 días no coman ni beban, ni de día ni de noche. Yo, por mi parte, ayunaré con mis doncellas al igual que ustedes. Cuando cumpla con esto, me presentaré ante el rey, por más que vaya en contra de la ley. ¡Y si perezco, qué perezca!”

~Ester 4:16 (NVI)

El ayuno de Esther la preparo para vencer el miedo al hombre e incluso más, vencer el miedo a la muerte. Este ayuno aumentó su capacidad de sacrificio a la misma vez que impartió sabiduría. La sobrevivencia de una nación dependía de su disponibilidad para entregar su vida por otros. Ella sabía que esto era más de lo que ella podía enfrentar en su condición actual y con la información que ella tenía, así que se apoyó en la fuerza de Dios.

7. El Ayuno Da Respuestas a Oraciones

“Llamarás, y el Señor responderá; pedirás ayuda, y él dirá: ¡aquí estoy!” ~Isaías 58:9 (NVI)

Un ayuno de acuerdo al corazón de Dios traerá respuesta a la oración. Es una atmósfera para respuestas a preguntas, dirección, ayuda y revelación de Dios. Es un tiempo en el cual Él dice, “Aquí estoy...Estoy aquí. Ven a mí. Esta revelación puede venir a través de su palabra, como una voz suave y apacible, o a través de una fuerte confirmación de lo que ya Él nos había mostrado previamente.

8. El Ayuno da Lugar a una Pronta Sanidad

“Sí así procedes, tú luz despuntará como la Aurora, y al instante llegar a tu sanidad ...” ~Isaías 58:8a (NVI)

Dios estableció el ayuno como una forma de sanar a su pueblo, un momento en el que la oscuridad de la opresión, la depresión o la enfermedad se disipa con la luz, tal como al amanecer. Cuando esta luz resplandece, prontamente viene la sanidad. Esto puede significar muchas cosas. Podría ser una revelación de pecado del cual cuando nos arrepentimos, permitimos que brote la sanción. Podría significar una revelación de Su voluntad o Palabra, las cuales traen sanidad y libertad donde alguna vez hubo oscuridad o ignorancia. Esta sanidad puede ser física, mental o espiritual. Incluso la medicina natural confirma esto. Muchas enfermedades ocurren en el sistema digestivo. Un breve ayuno le da a tu cuerpo la oportunidad de reenfocar su energía en sanar en lugar de comer. (Consulte a un médico antes de realizar un ayuno si está enfermo).

9. El Ayuno Abre la Puerta para la Protección y Provisión de Dios
“...tu justicia te abrirá el camino, y la gloria del SEÑOR te seguirá.”
~Isaías 58:8b (NVI)

Dios promete ser un guardia delante y detrás de nosotros. El ayuno renueva tu justicia y la envía delante de ti. Y luego, mientras le das la gloria a Dios, Él te devuelve justicia como tu retaguardia.

10. El Ayuno Suelta Las Cadenas de la Injusticia
“El ayuno que he escogido, ¿no es más bien romper las cadenas de injusticia y desatar las correas del yugo...” ~Isaías 58:6 (NVI)

El tipo de ayuno al que Dios nos llama tiene el poder de desatar cualquier cadena injusta que nos ata. También desata las cadenas que nos atan a cualquier yugo. Esta aplicación no se limita solamente a una liberación personal para nosotros. Representa el deseo de Dios de vernos extender la mano para ayudar a desatar cualquier atadura en otras personas y romper las cadenas de la opresión.

11. El Ayuno Libera a los Oprimidos y Rompe Todo Yugo

“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)

Un ayuno es un tiempo en el cual apartamos nuestra mirada de nosotros mismos y de nuestras propias necesidades y miramos a nuestro alrededor a la opresión y el dolor de los demás. En respuesta, aprendemos a alcanzar a otros con compasión y ayuda, convirtiéndonos en agentes de sanidad. Jesús dijo que su yugo es fácil y su carga ligera. Cuando llevamos una carga que no es la suya, es inconveniente, incómodo y pesado.

No hay nada más frustrante que sentirse responsable de algo sobre lo cual no tienes autoridad. Te sobrecargarás con desesperanza y frustración. Durante un ayuno, Dios revisa estas áreas de nuestras vidas y expone los yugos de miedo, preocupación, estrés y confusión. Él remueve todo esto y reajusta Su yugo para nuestras vidas, el cual nos mantiene dependiendo de Él. Si te sientes agobiado, quizás estés cargando demasiado.

12. El Ayuno nos Motiva a Proveer Alimento para el Necesitado

“No es acaso el ayuno compartir tu pan con el hambriento...”

~Isaías 58:7 (NVI)

El beneficio es obvio; no estás comiendo debido al ayuno, entonces puedes compartir tu porción con los menos afortunados. Quizás deberías regalar cualquier alimento que haya quedado en tu refrigerador o despensa que llame demasiado tu atención. Comparte con otras personas, pero no proclames ni anuncies tu ayuno ... simplemente comparte.

EL AYUNAR NO ES UNA CARGA

Este es un privilegio. El ayuno es íntimo y privado. Se origina en el lugar secreto entre tú y Dios. Él espera en el lugar secreto a que te unas a Él. Después de que le visitemos en secreto, Él nos recompensará abiertamente. La transformación interior produce una unción externa y una bendición y provisión. La transformación interior nos posiciona para la promoción del Señor.

“Aderezas mesa delante de mí, en presencia de mis angustiadores: Ungiste mi cabeza con aceite: mi copa está rebosando. Ciertamente el bien y la misericordia me seguirán todos los días de mi vida: Y en la casa de Jehová moraré por largos días.”. ~ Salmos 23: 5-6 (RVR)

Este pasaje describe la recompensa clara del Señor. Es un banquete de provisión; y reafirma su presencia. Incluso en medio de la oposición, el creyente que ayuna como un acto de separación del mundo recibe la recompensa de Dios