

# CENTRO CRISTIANO INTERNACIONAL

## TIPS PARA AYUNAR

La mayoría de los ayunos en la Biblia fueron ayunos públicos iniciados por los líderes del pueblo; Jesús nos dio el modelo de los ayunos personales (privados) en Mateo 6:16-18; 9:14-15. Ya sea que usted esté comenzando un ayuno personal, un ayuno en grupo o congregacional como lo hacemos en el CCI cada año, creemos que estos tips le serán de mucha ayuda.

*Sus Pastores.*

### PREPARÁNDOSE ESPIRITUALMENTE

Confiese sus pecados a Dios. Pídale al Espíritu Santo que revele áreas débiles o de flaqueza propia. Perdona a todos los que le ofenden y pida perdón a quienes pudo haber ofendido (Marcos 11:25; Luc. 11:4; 17:3-4). Rinda su vida completamente a Jesucristo y rechace los deseos mundanos que tratan de obstaculizarle (Romanos 12:1-2).

### PREPARÁNDOSE FÍSICAMENTE

Si tiene alguna preocupación de salud, consulte con su médico antes de comenzar un ayuno y explíquele lo que planea hacer. Esto es importante si usted toma medicinas prescritas o si tiene un achaque crónico. Algunas personas nunca deberían ayunar sin supervisión profesional.

### CÓMO COMENZAR

Comience con una meta clara. ¿Por qué está ayunando? ¿Necesita dirección, por sanidad, restauración de matrimonio, asuntos familiares? ¿Está enfrentando dificultad financiera? Pídale al Espíritu Santo orientación o guianza. Ore diariamente y lea la Biblia.

### DECIDIENDO QUÉ AYUNAR

Lo que ayune depende de usted. Pueda ser ayuno completo en el cual solamente bebe líquidos o desee ayunar como Daniel, quien se abstuvo de azúcares, carnes y bebió solamente agua. Usted puede aun ayunar el ver televisión o algo que fuere un sacrificio de sus actividades normales. Recuérdese de reemplazar ese tiempo con oración y estudio bíblico.

### DECIDIENDO POR CUANTO TIEMPO

Usted puede ayunar por cuanto tiempo quiera. La mayoría de las personas pueden fácilmente ayunar de uno a tres días, pero pueda que usted sienta la gracia de Dios para hacerlo por más tiempo, aún por 7, 21 o 40 días. Sea sabio y ore por guianza. A los principiantes les recomendamos comenzar poco a poco.

### QUÉ ESPERAR

Cuando ayuna, su cuerpo se desintoxica, elimina toxinas dentro del sistema. Esto puede causar incomodidades leves como dolores de cabeza, irritabilidad del cuerpo debido a que no le está dando cafeína ni azúcares. Naturalmente usted tendrá hambre. Limite su actividad física y ejercítese moderadamente. Tome tiempo para descansar. Ayunar trae resultados milagrosos. Usted está siguiendo el ejemplo de Jesús cuando ayuna. Pase tiempo escuchando música de alabanza y adoración. Ore cuanto pueda durante el día. Retírese de las distracciones normales lo más que pueda y mantenga su corazón y mente enfocados en buscar el rostro de Dios.

### CÓMO TERMINAR

No coma mucho cuando llegue la hora de entregar (terminar) el ayuno. Empiece comiendo alimentos sólidos gradualmente y coma porciones pequeñas o snacks.

## **ALGUNOS TIPOS DE AYUNOS**

El tipo de ayuno que escoja es entre Dios y usted, dependiendo de su habilidad física. Él honrará su mejor sacrificio (He will honor your best). Puede tener una combinación de ayunos. Por ejemplo, pueda que usted participe en un ayuno completo por 1 a 3 días y luego continúe con un ayuno como Daniel.

### **AYUNO COMPLETO – FULL FAST**

Bebe únicamente líquidos (Ud. establece el número de días). Consulte con su médico.

Drink only liquids (You establish number of days). Consult your doctor.

### **AYUNO DE DANIEL – DANIEL FAST**

No come carne, no azúcares (dulces), no pan ni harinas. Bebe agua y jugos (naturales de ser posible). Come frutas y verduras. Hamburguesas vegetarianas (Veggie burgers) son una opción si no es alérgico a la soya. Algunos beben protein drinks.

### **AYUNO DE TRES DÍAS – 3-DAY FAST**

Este ayuno puede ser cualquier tipo ayuno (Ayuno completo, de Daniel, rendir (give up) una comida). Puede ser un sacrificio aparte de comida.

### **AYUNO PARCIAL – PARTIAL FAST**

Ayuna de 6 AM a 3 PM. O desde la salida hasta la puesta del sol (sun-up to sundown). Este ayuno puede ser de cualquier tipo.

### **AYUNO DE SACRIFICIO – FAST OF SACRIFICE**

Rendir o dejar algo que sería un sacrificio personal. (TV, Comidas, Juegos, Internet, etc)

Referencias bíblicas del ayuno: Isaías 58; Mateo 6:16-18; 9:14-15; Lucas 18:9-14

Relación con la oración y lectura de la Palabra: 1ª Samuel 1:6-8; Nehemías 1:4; Daniel 9:3, 20; Joel 2:12; Lucas 2:37; Hechos 10:30, 13:2; 1ª Corintios 7:5

Referencias al ayuno Corporativo O Congregacional: 1ª Samuel 7:5-6; 2ª Crónicas 20:34; Esdras 8:21-23; Nehemías 9:1-3; Joel 2:15-16; Jonás 3:5-10; Hechos 27:33-37

**Algo Sobre los 40 días:** encontramos en la Biblia que Dios considera los 40 días muy significativos, dado que SIEMPRE que Dios quiso preparar a alguien para llevar a cabo sus propósitos o darle una mayor victoria o llevarle a un nivel superior, optó por 40 días, fueren de ayunos o cualquier otra circunstancia. Por ejemplo:

- Moisés fue transformado después de pasar 40 días en el monte Sinaí.
- Noé fue transformado durante 40 días de lluvia.
- Los espías fueron transformados al pasar 40 días en la tierra prometida
- David por el desafío de Goliat por 40 días
- Elías cuando Dios le dio fuerzas por 40 días, con una sola comida
- Nínive cuando Dios le dio a sus ciudadanos 40 días para arrepentirse.
- Jesús recibió poder después de permanecer 40 días ayunando en el desierto
- Los discípulos al estar con Jesús 40 días después de su resurrección.

Recuerde, que está en la actitud del corazón sincero buscándole a la cual Dios responde con una bendición. (Isaías 58; Jeremías 14:12; 1ª Corintios 8:8).

Que Dios le bendiga grandemente en su ayuno.

**El material aquí expuesto es provisto para uso informativo únicamente y para traer guianza espiritual. No es la intención diagnosticar o reemplazar la orientación médica o tratamiento de su médico personal. Los autores de ninguna manera proclaman ser médicos. Al lector se le recomienda consultar con un profesional médico sobre el ayuno y/o tratamientos de sus propios problemas médicos.**