



21 DÍAS DE AYUNO

ENERO 11-31

Iglesia Vital 21 Días de Ayuno

11 de Enero del 2021 – 31 de Enero del 2021

5 Maneras en que el ayuno puede cambiar tu vida

1. El ayuno y la oración pueden ayudarnos a escuchar de Dios
2. El ayuno y la oración pueden revelar nuestro pecado oculto
3. El ayuno y la oración pueden fortalecer la intimidad con Dios
4. El ayuno y la oración pueden enseñarnos a orar con motivos correctos
5. El ayuno y la oración pueden fortalecer nuestra fe

El ayuno y la oración no solo nos ayudan a enfocarnos en Dios, sino que a través de ese tiempo, nos acerca a Él y cambia nuestra oración. En su blog, Suzanne Niles and Simpson Little escribieron: *“Cuando ayunamos y oramos, nos tomamos un tiempo de una comida o una actividad para dedicar todo nuestro ser para concentrarnos en Dios. Descubrimos que somos mas sensibles a la voz de Dios, mas sintonizados con escuchar lo que Él tiene que revelarnos. Suavemente, Dios susurra en nuestra mente lo que realmente estábamos pensando en el momento de nuestro pecado, cual era nuestra verdadera intención y nos quedamos conmocionados momentáneamente. Al arrepentirnos, ya no queremos escondernos, sino alabar y adorar al mismo que enfrente nuestro error.”*

Ayuno de alimentos

Hay un **ayuno regular** que consiste en abstenerse de todo alimento y bebida excepto el agua (Mateo 4:2-3; Lucas 4:2). Aparte de la habilitación sobrenatural, el cuerpo puede funcionar solo tres días sin agua.

Un **ayuno parcial** es cuando uno se abstiene de algún tipo de comida en particular, como en el caso de Daniel mientras estaba en Babilonia (Daniel 10:3, cf. 1:8, 12). Es posible que también desees ayunar de todos los alimentos solo para una comida en particular cada día. En otras palabras, puedes optar por saltarte el almuerzo durante uno o dos días.

Un **ayuno líquido** significa que se abstiene solo de alimentos sólidos. La mayoría de los que eligen este camino se alimentan de jugos de frutas y similares.

Un **ayuno completo o absoluto** que no implique comida o líquido de ningún tipo (Esdras 10: 6; Ester 4:16; Hechos 9: 9) debe ser solo por un período de tiempo muy corto. Por más de tres a cinco días, busque consejo médico.

También existe lo que solo puede llamarse un **ayuno sobrenatural**, como en el caso de Moisés (Deuteronomio 9: 9), quien se abstuvo de comida y agua durante cuarenta días (habilitado para hacerlo solo por una habilitación milagrosa de Dios).

Tipos contemporáneos de ayuno

Ayuno de TV / Películas: Puedes tomar un descanso de un programa o serie favorita y usar el tiempo para orar o leer la Biblia. ¿Hay algún grupo pequeño en la Iglesia al que hayas pensado en unirte, pero es durante el tiempo que se transmite tu programa? ¿Pasas horas enteras los sábados viendo Netflix cuando podrías tomarte un tiempo para ser un mentor a alguien que Dios ha puesto en tu corazón? Este también es un buen momento para evaluar cuánto tiempo pasas viendo televisión y si necesitas recortarlo para dedicar tiempo a otras prioridades.

Ayuno de redes sociales: este se está convirtiendo en uno de los ayunos mas comunes en nuestra cultura. ¿Necesitas tomarte un tiempo alejado del ruido y refrescarte? Cierra sesión en tus cuentas, elimínalas de tu dispositivo por un período de tiempo y simplemente pasa ese tiempo estando presente con Dios. Ora y escucha. Pasa algún tiempo en la naturaleza empapándote de Su belleza. Pasa algún tiempo a solas adorando a Dios.

Ayuno de música secular: en lugar de escuchar Top Hits en la radio, puedes optar por escuchar la estación de radio cristiana durante un período de tiempo. Pon un CD de tu líder de adoración favorito cuando conduzcas al trabajo. Escucha un podcast o audiolibro cristiano. Incluso puedes apagar el estéreo por completo y pasar ese tiempo en oración. Te sorprenderá lo que este pequeño cambio hará por tu vida.

Ayuno de salir: Eche un vistazo a su calendario y elija una noche en la que normalmente salga y pase el tiempo en lugar de sumergirse en las Escrituras. Quizás haya un libro de la Biblia que siempre quisiste leer, pero no tuviste tiempo. Quizás quieras rezar a través de los Salmos. ¿Hay alguna persona en la Biblia de la que le gustaría saber más? ¡Dale este tiempo a Dios y deja que te muestre los grandes tesoros de Su Palabra!

¿Cuánto tiempo debo ayunar?

Cuánto tiempo ayunas depende totalmente de ti y del liderazgo del Espíritu Santo. La Biblia da ejemplos de ayunos que duraron:

Un día o parte de un día (Jueces 20:26; 1 Samuel 7: 6; 2 Samuel 1:12; 3:35; Nehemías 9: 1; Jeremías 36: 6)

Un ayuno de una noche (Daniel 6: 18-24) Ayunos de tres días (Ester 4:16; Hechos 9: 9) Ayunos de siete días (1 Samuel 31:13; 2 Samuel 12: 16-23)

Un ayuno de catorce días (Hechos 27: 33-34)

Un ayuno de veintiún días (Daniel 10: 3-13)

Ayunos de cuarenta días (Deuteronomio 9: 9; 1 Reyes 19: 8; Mateo 4: 2) y Ayunos de duración no especificada (Mateo 9:14; Lucas 2:37; Hechos 13: 2; 14:23).

Al comenzar su ayuno, considera las posibles restricciones dietéticas. En un artículo, el pastor Brian Croft escribe: *"Sea consciente de cualquier problema de salud que pueda hacer que un ayuno sea imprudente. Por ejemplo, si es diabético o tiene cualquier otra condición física que requiera una dieta estricta, tenga especial cuidado de no ponerse en una posición comprometida como resultado de un ayuno"*.