

21 días de Ayuno y Oración

Dios se deleita en hacer más de lo que podemos pedir o imaginar, especialmente cuando elegimos humillarnos y orar. Puede estar seguro de que Dios no solo responderá a medida que continúe buscándolo, sino que también responderá de una manera aún más grande y mejor de lo que jamás hubiera creído posible.

Efesios 3: 20-21

“Ahora, al que puede hacer mucho más abundantemente de lo que pedimos o pensamos, según el poder que obra en nosotros, a él sea gloria en la iglesia y en Cristo Jesús por todas las generaciones, por los siglos de los siglos. Amén.”

Aunque el corazón del ayuno siempre debe ser acercarnos humildemente a Dios y experimentar Su presencia de una manera más profunda y plena, cuando ayunamos con el corazón recto y por la razón correcta, el ayuno tiene muchos beneficios.

9 Beneficios del Ayuno:

1. Intimidad más profunda con Dios

David estaba decidido a buscar a Dios y conocerlo íntimamente.

En el Salmo 27, David declara: *“Una cosa le pido al Señor, sólo esto busco: que pueda habitar en la casa del Señor todos los días de mi vida, contemplar la hermosura del Señor y buscarlo en su templo. Porque en el día de la angustia me guardará seguro en su morada; me esconderá en el refugio de su tienda sagrada y me pondrá en alto sobre una roca ”.*

Cuando ayunamos y oramos, reservamos tiempo para satisfacer el hambre más profunda de nuestra vida, conocer y experimentar a Dios.

2. Respuestas a la oración ferviente

Siempre habrá situaciones que exijan momentos de oración concentrados y serios.

Santiago 5:16 nos dice:

“La oración de una persona justa es poderosa y eficaz. Elijah era un ser humano, incluso como lo somos nosotros. Oró fervientemente para que no lloviera y que no lloviera sobre la tierra durante tres años y medio. Otra vez oró, y los cielos dieron lluvia y la tierra produjo sus cosechas ”.

Cuando enfrentamos situaciones en nuestras vidas que parecen imposibles, la oración ferviente y el ayuno pueden ayudarnos a obtener una nueva perspectiva de las promesas de Dios, el poder y el potencial en nuestras vidas, por lo que nos da una confianza renovada para orar con fe y autoridad.

3. Desarrolle humildad ante Dios

El ayuno es una disciplina que nos ayuda a reconocer nuestra necesidad de Dios. A medida que ayunamos, nos damos cuenta de nuestra total dependencia de Dios y nos damos cuenta de que Él es nuestro principal proveedor de todo lo bueno en nuestras vidas.

1 Pedro 5: 6 nos anima a humillarnos bajo la poderosa mano de Dios para que él pueda exaltarte. Nuestro Señor y Salvador Jesús dijo una vez: “Bienaventurados los pobres de espíritu porque el reino de Dios les pertenece. Ser pobre de espíritu significa estar consciente de tu absoluta necesidad de Dios.

4. Adquiera sabiduría y comprensión

A menudo hablamos del ayuno de Daniel, pero nos inclinamos a perder su razón de ayunar durante 21 días. Daniel capítulo 10 nos dice que Daniel necesitaba entender lo que Dios estaba haciendo y por qué Israel estaba en la situación en la que se encontraba, por lo que puso su corazón en ayunar y buscar a Dios hasta que llegara la respuesta. ¿Necesita adquirir sabiduría para una determinada situación en su vida? ¿Necesita una visión piadosa sobre una determinada decisión que debe tomar? Entonces, el ayuno es un buen lugar para comenzar. Lea Daniel 10:12; 14.

5. Autoridad espiritual sobre la actividad demoníaca

En el capítulo 9 de Marcos encontramos una situación interesante que se desarrolla con los discípulos de Jesús. Mientras Jesús estaba en el monte de la transfiguración, un hombre con un niño endemoniado se acercó a los discípulos de Jesús y les pidió que expulsaran al demonio del niño. Aunque los discípulos de Jesús habían estado con Jesús, todavía no se dieron cuenta del máximo potencial de ser discípulos de Jesús. Como resultado, no lograron lidiar con éxito con el espíritu maligno que atormentaba a este joven. En respuesta a su fracaso, Jesús instruyó a sus discípulos que la oración con ayuno aporta un nivel más profundo de conciencia y autoridad posterior para lidiar con las fuerzas demoníacas. "Esta clase no viene sin oración y ayuno". Leer Marcos 9:29

6. Arrepentimiento y salvación

En Jonás 3: 4-10 encontramos a los funcionarios de la ciudad y a los líderes de la malvada ciudad de Nineveh siendo advertidos severamente del juicio inminente de Dios si no se arrepienten y dejan de seguir sus malos caminos. A través de un ayuno en toda la ciudad, la gente de Nineveh responde al amor y la misericordia de Dios y la ciudad entera se salva de la destrucción.

Mientras ayuna y ora, pídale a Dios que toque los corazones y cambie vidas para su gloria y su bien.

7. Victorias personales en tu vida

Santiago 4: 6-10 dice Pero Él nos da más gracia. Por eso dice: "Dios se opone a los soberbios, pero da gracia a los humildes". Someteos, pues, a Dios. Resistid al diablo, y huirá de vosotros. Acércate a Dios y Él se acercará a ti. Limpiad vuestras manos, pecadores, y purificad vuestro corazón, de doble ánimo. Entristece, llora y llora. Convierte tu risa en duelo y tu alegría en tristeza. Humíllense ante el Señor, y Él los exaltará. A medida que nos acercamos a Dios en oración y ayuno y nos humillamos, Dios se acerca a nosotros y suministra su poder y su gracia para que podamos superar nuestras limitaciones y experimentar victorias personales en nuestras vidas.

8. Liberación nacional y protección

En 2 Crónicas 20: 1-37, descubrimos que el pueblo de Dios estaba siendo atacado por cinco ejércitos. Cuando el rey Josafat se enteró de la inminente invasión, inmediatamente pidió un ayuno nacional y un tiempo de intensa oración. Como resultado de buscar a Dios con fervor, los enemigos de Israel fueron completamente derrotados. Lo interesante es que el pueblo de Dios nunca tuvo que usar sus armas porque Dios intervino divinamente a su favor y les recordó que la batalla no era de ellos porque Dios estaba luchando por ellos. Cuando el pueblo de Dios busca a Dios con fervor, Dios lucha por ellos y trae curación, avivamiento, restauración y salvación a la tierra.

Dios nos promete en 2 Crón. 7:14 *“Si mi pueblo, sobre el cual es llamado por mi nombre, se humilla y ora, y busca mi rostro y se vuelve de sus malos caminos; entonces oiré desde el cielo, perdonaré su pecado y sanaré su tierra. Ahora mis ojos estarán abiertos y mis oídos atentos a la oración que se haga en este lugar.”*

9. Llamado más claro al ministerio

Tal vez se esté preguntando si Dios tiene un llamado específico para su vida. El ministerio viene de muchas formas y todos están llamados a hacer algo en el maravilloso reino de Dios. Cuando ayunamos y dedicamos tiempo a buscar a Dios y su perfecta voluntad para nuestras vidas, Él nos ayuda a recibir su corazón para el ministerio y nos da una visión más clara del llamado de Dios. La Biblia está llena de hombres y mujeres que recibieron un llamado divino de Dios. En Hechos 13, los apóstoles estaban decididos a escuchar a Dios, así que ayunaron y oraron. El resultado fue un llamado poderoso y una comisión divina de Dios para hacer la obra del ministerio.

¿Por qué ayunamos?

Una definición bíblica del ayuno es no comer durante un período de tiempo específico. Hay muchas personas que no pueden abstenerse de comer por razones médicas, por lo tanto, eligen negarse a sí mismos de algo más de valor para ellos, como la televisión en ayunas o las redes sociales en ayunas. Al optar por negarse a sí mismos de algo en lugar de la comida, querrá elegir algo que a menudo reemplaza el tiempo que pasa en la presencia de Dios. Dado que el ayuno implica humildad y la actitud de nuestro corazón, la abstinencia que

elijamos debería acercarnos más a Dios mientras confiamos en Él durante este período de ayuno.

¿Qué puedo ayunar y cuáles son los diferentes tipos de ayunos?

El Ayuno Normal

Este ayuno se realiza sin comida durante un período predeterminado durante el cual solo consumes líquidos (agua y / o jugo). La duración puede ser de 1 día, 3 días, 1 semana, 1 mes o 40 días. Si está considerando los ayunos más largos (1 mes o 40 días o más), es aconsejable buscar consejo médico.

El Ayuno Absoluto

Un ayuno absoluto es cuando no consumen ningún alimento ni agua ni líquidos de ningún tipo. Este ayuno se recomienda para períodos de tiempo más cortos. Si no es guiado por el Espíritu Santo para tomar el Ayuno Absoluto, podría estar poniendo en peligro su salud, especialmente si es por un período prolongado. También le advierto que ponga a prueba el espíritu que le dice que tome el ayuno a largo plazo, incluso si incluye líquidos. No debe tener ninguna duda de que el Señor lo ha llamado a un ayuno absoluto a largo plazo.

El Ayuno Parcial

Este ayuno omite ciertos alimentos o puede realizarse en un horario que incluya una alimentación limitada. Puede ser que ayune dos de las tres comidas al día o que coma solo vegetales crudos y frescos. Esto a menudo se llama el ayuno de Daniel. Si está considerando este ayuno, una comida rápida no es su tamaño normal de comida. Es un puñado en comparación con un plato. Aquí hay una guía sobre el ayuno de Daniel.

<https://ultimatedanielfast.com/ultimate-daniel-fast-food-guidelines/>

El Ayuno Rotacional

En este ayuno, consumirás alimentos de forma rotatoria, es decir, cada dos días consumimos verduras crudas o cada cuatro días consumimos cereales y legumbres. Esta rotación permite que haya algunos alimentos disponibles todos los días.