

21 DIAS DE AYUNO Y ORACIÓN 2021

Enero 11 – Enero 31, 2021

El objetivo del ayuno es acercarse a Dios. El ayuno bíblico siempre tiene que ver con la eliminación de distracciones para un propósito espiritual; toca el botón de reinicio de nuestra alma y nos renueva de adentro hacia afuera. También nos permite celebrar la bondad y la misericordia de Dios y prepara nuestros corazones para todas las cosas buenas que Dios desea traer a nuestras vidas.

Tiempos en que debe ayunar:

- Cuando un amigo o pariente está enfermo
- En tiempos de dolor
- Cuando ve que viene un peligro
- Cuando ve una amenaza
- Cuando el Señor ha profetizado un juicio divino
- Cuando desea humillarse en la presencia de Dios
- Cuando quiere hacer un arrepentimiento personal
- Para comisionar ministros/ancianos para el ministerio
- Para la guerra espiritual
- Cuando necesita un rompimiento en cualquier área de su vida
- Cuando necesita un milagro personal
- Cuando enfrenta una crisis

¿Qué debemos hacer cuando ayunamos?

Separar tiempo para buscar a Dios a través de:

1. Oración
2. Estudio de la Palabra
3. Búsqueda de Su presencia
4. Alejándonos de la cocina y de invitaciones a comer.
5. Cambie su manera de pensar y rompa los patrones que le impiden buscar a Dios.

¿Quién necesita ayunar?

Tocad trompeta en Sion, proclamad ayuno, convocad asamblea. Reunid al pueblo, santificad la reunión, juntad a los ancianos, congregad a los niños y a los que maman, salga de su cámara el novio, y de su tálamo la novia. ^[11] ^[12] Joel 2:15-16

Todos necesitamos ayunar. No se trata sólo de los pastores y los líderes. Dios quiere que tú y tu familia aprendan el poder del ayuno y la oración. Enséñeselo a sus hijos. Hazlo un patrón en tu hogar. Proclame ayuno en su vida. Como iglesia, estamos levantando a nuestros hijos y familias delante de Dios para proclamar ayuno. El enemigo se asusta cuando el pueblo de Dios se reúne para ayunar en unidad, cuando humillados buscamos a Dios. ¡Derrotemos al enemigo con nuestro ayuno!

Los Beneficios del Ayuno:

Beneficios físicos y emocionales del ayuno

La carne siempre va a decir: “No, no estoy lista. Espera al año próximo”. Pero si escucha a su carne se perderá de los beneficios físicos y emocionales, los cuales son:

- Limpia nuestro cuerpo de las toxinas. Al ayunar sentirá dolores de cabeza, dolor de huesos, etc., porque su cuerpo se está desintoxicando.
- El sistema digestivo deja de trabajar, de modo que el cuerpo toma el tiempo para restablecerse.
- Trae descanso al sistema nervioso y descanso al sistema digestivo.
- Baja la presión arterial y reduce el colesterol malo.
- Rejuvenece su cuerpo.
- Agudiza su capacidad mental.
- Rompe la adicción a la comida chatarra.
- Rompe el poder del apetito incontrolable.
- Ayuda a perder peso.
- Trae un cambio en su actitud emocional.

Beneficios espirituales del ayuno:

Así que, hermanos, os ruego por las misericordias de Dios, que presentéis vuestros cuerpos en sacrificio vivo, santo, agradable a Dios, que es vuestro culto racional.^[L]^[SEP] Romanos 12:1

Humilla nuestra alma delante de la presencia de Dios. Tu alma está integrada por tu mente, tu voluntad y tus emociones; es tu ego, tu “Yo”. Los mayores problemas de los creyentes se encuentran en el alma, no en el espíritu. A veces, Dios quiere liberarte, pero tu ego se cruza en el camino. Otras veces, dejamos que nuestro ego controle nuestra vida y no permitimos que se cumpla la voluntad de Dios porque, aunque nuestro espíritu nació de nuevo, nuestra alma no.

La mayoría de los cristianos no tienen discernimiento o sensibilidad a la presencia de Dios porque su ego está tan entronado en su vida y está consumida por sus propios pensamientos, sentimientos y deseos. Dios está diciendo: “Humilla tu mente, tu voluntad, emociones, ego, deseos, opiniones, sentimientos y llévalos a la presencia de Dios”. Cuando usted se humilla delante de la presencia de Dios, Su voluntad puede cumplirse en su vida y Él te recompensará en público.

Pero yo, cuando ellos enfermaron, me vestí de cilicio; afligí con ayuno mi alma, y mi oración se volvía a mi seno.^[L]^[SEP] Salmo 35:13

Es tiempo de ayunar, de humillarnos delante de Dios y reconocer que lo necesitamos en nuestras vidas. ¿Qué tal si comenzamos a considerar lo que Dios quiere y no sólo lo que nosotros queremos? No podemos percibir Su voluntad porque estamos muy consagrados en la nuestra. Una persona orgullosa elige ser orgullosa. Podemos decidir humillarnos voluntariamente. Cuando lo hacemos, nuestro ego ya no está en control y nuestra percepción y sensibilidad a lo que Dios está haciendo aumentan porque el Espíritu Santo está en control.

El ayuno desata poder:

La revelación te mantiene en el avivamiento. Necesitas el conocimiento del Espíritu Santo para no convertirnos en creyentes formales y legalistas. Dios no puede manifestarse en un lugar donde no es continuamente revelado. Muchas iglesias y ministerios tienen la forma del poder, pero no tienen el poder. La religión sólo puede presentar el evangelio histórico, no el evangelio del ahora. El evangelio histórico es cuando leemos acerca de lo que Jesús hizo y dijo. El evangelio del ahora es cuando podemos creer y decir que Jesús sana y se manifiesta en el hoy. Usted se da cuenta de cuando alguien vive en el evangelio histórico porque está oprimido y deprimido. Las liberaciones más espectaculares en nuestro ministerio han sido durante un tiempo de ayuno. El ayuno mueve montañas. Las montañas representan demonios. Hay demonios que han sido asignados para detener su negocio, para traer enfermedad a su cuerpo y evitar que usted reciba todo lo que Dios tiene para su vida. Usted tiene que cansarse de ese demonio y quitarlo de su camino con oración y ayuno.

Los Tipos de ayuno:

Hay varios tipos de ayuno. El que usted escoja quedará entre usted y Dios. Él honrará su mejor sacrificio.

1. Normal: La Biblia enseña que es abstenerse de comida y agua desde el amanecer al anochecer. Levitico.16:29, 23:32. Por lo general es sólo por un día.

2. Parcial: El énfasis en este ayuno es restringir su dieta sin dejar de comer totalmente. El Libro de Daniel nos da ejemplos de este ayuno donde solo consumían vegetales y agua. Daniel1:12-15,10:3. La persona consume solamente vegetales, frutas y agua.

3. Total: En este ayuno, la persona se abstiene de agua y comida, o simplemente comida por un periodo extendido de tiempo. Este ayuno puede ser dañino para la salud si se extiende por más de 3 días, por lo cual es importante ser guiado por Dios en cuanto a la duración. La Biblia nos da ejemplos de ayunos que duraron más de 3 días, pero en todos ellos las personas fueron guiadas por Dios y de Él recibieron la habilidad para hacerlo. Deuteronomio.9:9-18, Exodo.34:28, Mateo.4:1-11.

4. Ayuno de líquidos: Beber sólo líquidos (usted establece el número de días).

Nota: Su ayuno personal debe presentar un nivel de desafío, pero es muy importante conocer su cuerpo, sus opciones y, lo más importante, buscar a Dios en oración y seguir lo que el Espíritu Santo lo guía a hacer.

Ejemplo de menú de sólo líquidos:

Desayuno:

- Un licuado de frutas con una cucharada de proteína.

Entre el almuerzo:

- Un té de hierbas o un consomé de pollo.

Para el almuerzo:

- Jugos de vegetales.

Entre comida:

- Jugos de frutas frescas o un licuado de frutas con proteína.

En la cena:

- Jugos de vegetales, o consomé de pollo o de vegetales y agua.

Otras opciones de Ayuno:

- No hacer 2 de las comidas del día, durante los 21 días.
- No hacer 1 de las comidas del día, durante los 21 días.
- Evitar todas las comidas sólo 3 días de la semana durante 3 semanas.
- No hacer ninguna de las comidas 1 día por semana durante tres semanas.
- Sólo comer nueces, granos, frutas y vegetales por 21 días (el ayuno de Daniel).
- Evitar todas las comidas y tomar agua, sólo un día a la semana durante 3 semanas.

El Ayuno de Daniel

Daniel 1:12 "Por favor, haz con tus siervos una prueba de diez días. Danos de comer sólo verduras, y de beber sólo agua."

Daniel 10:3 "En todo ese tiempo no comí nada especial, ni probé carne ni vino, ni usé ningún perfume."

El Ayuno de Daniel implica un compromiso espiritual hacia Dios.

"Pero Daniel se propuso no contaminarse con la comida y el vino del rey, así que le pidió al jefe de oficiales que no lo obligara a contaminarse." (Daniel 1:8).*

Ayuno como una Declaración de Fe hacia Otros: Daniel hacía una declaración de fe cuando él pidió sólo verduras para comer y agua para beber; luego desafió al supervisor a comparar el aspecto de los cuatro hijos de Israel con los jóvenes que comieron el alimento del rey.

Conceda Todos los Resultados a Dios: Daniel dijo, " Pasado ese tiempo, compara nuestro semblante con el de los jóvenes que se alimentan con la comida real, y procede de acuerdo con lo que veas en nosotros " (Daniel 1:13).

*Contaminar: Pervertir, corromper la fe o las costumbres. Profanar o quebrantar la ley de Dios. (Real Academia Española).

Guías para el ayuno de Daniel. [\[L\]\[L\]\[L\]\[L\]](#)
[\[S\]\[E\]\[P\]\[S\]\[E\]\[P\]](#)

¿Qué se puede comer?

Granos: Arroz integral, avena, cebada. [\[L\]](#) Legumbres: Frijol pinto, chícharos (peas) y lentejas.

Frutas: Manzanas, chabacanos, plátano, moras, melón, cerezas, arándano (blue berries), toronja, uvas, guayaba, kiwi, limón, limas, mango, nectarina, mandarina, papaya, peras, piña, ciruelas, pasas, frambuesas, fresas, sandia.

Vegetales: Alcachofa, espárrago, betabel (remolacha), brócoli, col de Bruselas, col (repollo), zanahorias, coliflor, apio, chile, maíz, pepino, berenjena, ajo, jengibre, poro, acelga, lechuga, champiñón, okra, cebollas, perejil, papas, espinaca, calabaza, o camote (sweet potatoes), rábanos, nabo, berros, calabacita (zucchini).

Semillas, Nueces, cacahuates, avellanas, pistaches; germinados.

Líquidos: Agua purificada, agua destilada, jugos de frutas 100% natural, jugos de verduras.

Que no se puede comer:

Carnes de ningún tipo, arroz blanco, comida frita, cafeína, sodas, comida procesada, azúcar refinada, azúcar Splenda y productos de su tipo, harina blanca y todo producto que se hace con ella (pan), margarina, mantequilla, productos con alto contenido de grasa.

Usa un calendario para escoger cuales días de la semana ayunaras y que comerás ese día. El ayuno de Daniel puede incluir proteína

de soya, puedes escoger excluir legumbres y granos enteros juntos y solo comer frutas, verduras y agua.

¿Por dónde comienzo mi Ayuno?

Comience con un objetivo claro. Sea específico.

¿Por qué ayuna usted? ¿Necesita usted dirección, sanidad, la restauración de relaciones de familia o matrimonio? ¿Afronta usted dificultades financieras, quiere crecer espiritualmente? Pida al Espíritu Santo la dirección. Ore diariamente y lea la Biblia.

La preparación Espiritual:

Confiese sus pecados a Dios. Pida al Espíritu Santo que le revele las áreas de debilidad. Perdona a todos los que le han ofendido y pida perdón a aquellos que usted puede haber ofendido (Marcos 11:25; Lucas 11:4; 17:3-4). Rinda su vida totalmente a Jesucristo y rechace los deseos mundanos que tratan de frenarlo (Romanos 12:1-2).

La decisión de qué tipo de ayuno usted escoge es decisión suya. Usted podría escoger un ayuno completo en el cual usted sólo bebe líquidos, o usted puede desear ayunar como Daniel, que se abstuvo de azúcares y carnes, y el único líquido que él bebió era agua. Acuérdesse de sustituir el tiempo de comidas por el estudio de Biblia y oración.

La decisión de cuánto tiempo Usted puede ayunar es suya. Puede empezar con un ayuno de tres días, pero puede terminar haciéndolo por más días, ésta es su decisión. Sea sabio y ore para ser guiado por el Espíritu. Se aconseja que los principiantes comiencen lentamente.

¿Qué esperar físicamente?

Cuando usted ayuna su cuerpo se desintoxica, eliminando toxinas de su sistema. Esto puede causar incomodidades, como dolores de cabeza e irritabilidad especialmente si toma mucha cafeína y naturalmente, usted tendrá hambre. Limite su actividad y ejercicio moderadamente. Tome tiempo para descansar.

El ayuno causa resultados milagrosos:

Siga el ejemplo de Jesús cuando usted ayune. Pase el tiempo escuchando y adorando a Dios. Ore a menudo tanto como usted pueda a lo largo del día. Aléjese de las distracciones normales tanto como le sea posible y mantenga su corazón y mente en busca de Dios.

Cómo terminar

No coma en exceso cuando el tiempo de su ayuno termine. Comience a comer el alimento sólido gradualmente; coma pequeñas porciones.

RECUERDE ORE EN TODO TIEMPO

¡Hable Con Dios!

Romanos 12:12 “Vivan alegres por la esperanza que tienen; soporten con valor los sufrimientos; no dejen nunca de orar.”