

21 [↑] de Ayuno y Oración

DÍAS

se levantará el sol de justicia trayendo en sus rayos salud -Malaquías 4:2 NVI #radiante2018

ENERO
8 al 28

Contrato de Ayuno 2018

AYUNE CON UN COMPROMISO ESPIRITUAL / SEA ESPECÍFICO

El ayuno involucra un compromiso espiritual a Dios. Sea claro y siga las directrices de su compromiso. *"Daniel propuso en su corazón no contaminarse"* Daniel 1:8

Antes de empezar un ayuno, escriba un plan y haga una entrega verbal al Señor.

Cuando se acerque a su ayuno con determinación, y con una meta clara estará menos dispuesto a fallar en momentos débiles.

Cuando tenga una meta clara, estará menos dispuesto a claudicar.

Mi causa o razón por ayunar:

Ayunaré: Fecha de inicio: _____ Fecha de entrega: _____

Tipo de ayuno: _____

¿A quien le pediré que ayune conmigo, si habrá alguien?

Por medio de la gracia de Dios, me comprometo al ayuno ya mencionado.

Firma

Fecha

Si usted está considerando hacer su primer ayuno, o si usted desea llevar su experiencia de ayuno a un nivel más profundo, la Palabra de Dios está llena de ayudas prácticas para que su jornada en el ayuno tenga éxito.

¿Qué ES EL AYUNO?

El ayuno Bíblico es privándose de alimentos y bebidas específicas durante un número específico de días con un propósito específico. El tipo y la duración del ayuno que usted escoja es entre usted y Dios, y no debe ser determinado por lo que otros están haciendo.

El ayuno, la oración, y la lectura de la Palabra de Dios van mano a mano. Cuando usted ayuna, también pida que Dios le revele Su propósito y plan para su vida. Ayune y ore en cuanto a cada decisión mayor en su vida. Claramente dicho, el ayuno es una forma de conquistar lo físico y abre la puerta a lo sobrenatural en tu vida. Cuando usted le niega a su cuerpo, está alimentando a su espíritu y se está acercando al Señor.

¿Por qué Ayunar?

En Mateo 6, Jesús nos da una dirección específica en cuanto a como vivir como un hijo de Dios. Ese patrón se dirige a tres deberes específicos del Cristiano: Dando, Orando y Ayunando. Cristo dijo, “*Cuando tu das*”... “*cuando oras*”... “*cuando ayunas*”. Lo hizo muy claro que el ayuno como el dar y como la oración, es una parte normal de la vida Cristiana.

TIPOS DE AYUNOS

Asegúrese de consultar a su médico antes de iniciar cualquier ayuno, especialmente si usted tiene alguna clase de condición médica.

AYUNO COMPLETO. Tomar sólo líquidos especialmente agua. En esta clase de ayuno usted puede también tomar un caldo claro y jugos de 100% frutas o verduras para mantener su fuerza. Usted establece el número de días para su ayuno durante su tiempo de oración.

AYUNO PARCIAL. Hay muchas opciones para un ayuno parcial. A continuación se encuentran unos cuantos de donde usted puede seleccionar.

EL AYUNO DE DANIEL: El ejemplo mas utilizado para un ayuno parcial se encuentra en Daniel 10. El ayuno de Daniel es ayunar de carnes, dulces, pan, y cualquier bebida, excepto el agua, por un tiempo específico (Daniel 10:2-3). La forma más sencilla de pensar de este ayuno es comer sólo verduras y frutas, y tomando sólo agua.

>Lo siguiente son ejemplos de otros tipos de ayunos parciales.

>>Ayunar de una comida o bebida como la cafeína, el café, refrescos o dulces.

>>Ayunar de una comida por día durante un tiempo específico, una comida cada semana, etc.

>>Ayunar durante unos días específicos...un día, tres días, etc.

>>Escoger ayunar desde las 6am hasta las 3pm o del amanecer al ponerse el sol. Al ejercer esta clase de ayuno, considere su horario de trabajo y descanso. Las horas que usted descansa no deberían considerarse como parte del período de ayuno, así es que el tiempo para este ayuno podría variar.

AYUNO CORPORAL VS. AYUNO PRIVADO.

Un ayuno corporal es un ayuno de los creyentes para un propósito específico que puede dar resultados poderosos. Aunque este ayuno involucre a otros, también es “una experiencia privada y personal”. Ester le llamó a todo el pueblo al ayuno para la protección en contra del peligro (Ester 4:16). Samuel declaró un ayuno para el avivamiento nacional. (1 Samuel 7).

OTRAS PREGUNTAS COMUNES

¿Qué si tengo una condición médica? Consulte a su médico antes de iniciar cualquier ayuno. Decidan juntos lo que sea posible. Si tu condición física te prohíbe el ayuno de alimentos, trata de ayunar de otra cosa y concéntrate en la oración y el estudio Bíblico. Dios conoce tu corazón.

Se me olvidó y comí algo que no estaba en el ayuno; ¿debo empezar de nuevo? No, piense que el ayuno es como un maratón, en vez de una carrera corta. ¡No te des por vencido! Si te caes, levántate y sigue tratando. Conquistando al “rey estómago” es difícil, pero tú puedes hacerlo.

¿Debo seguir haciendo ejercicio mientras estoy ayunando? Para la mayoría de las personas, el ejercicio moderado está bien. Pero es mejor que consulte con su médico en cuanto al ayuno y el ejercicio. Si usted está ayunando completamente, es probable que usted no tenga la energía para hacer ejercicio.

¿Qué si tengo un trabajo de obra manual? Si usted tiene un trabajo que requiere que gaste mucha energía física, debería considerar un ayuno completo de uno a tres días o hacer un ayuno parcial que le permite recibir el alimento necesario para que pueda desempeñar su labor.

¿Podemos mi esposo y yo tener relaciones íntimas durante un ayuno? Lea 1 Corintios 7:2-5, especialmente el versículo 5, que dice, “*no se priven el uno al otro (de relaciones sexuales) EXCEPTO POR MUTUO CONSENTIMIENTO, por un tiempo; para que se puedan entregar al ayuno y oración.*” Así es que la respuesta es sí. Las Escrituras lo permite con el propósito de ayunar y orar, PERO sólo con el consentimiento mutuo.