



“Compartiendo y Viviendo la Esperanza”

Campaña de ayuno y oración

Guía de ayuno

Introducción

Durante esta campaña a nivel de toda la iglesia bajo deseamos orar y ayunar para nuestra renovación espiritual. Queremos que nuestra iglesia ore y ayune, no solo con acciones de gracias, peticiones y súplicas, sino que deseamos escuchar la voz de Dios y Su dirección.

La campaña comenzará el domingo 8 de enero y terminará el 28 de enero.

Tendremos servicios de oración en congregacional durante la campaña los miércoles 11 t 18 de enero, desde las 6:00 pm hasta las 7:00 pm. Te invitamos a participar.

La campaña terminará con un tiempo familiar de Alabanza y Adoración el 27 de enero por la noche.

[Le pedimos que lea la guía a continuación en preparación para el ayuno](#)

El ayuno es bíblico

El ayuno es una disciplina espiritual en la que una persona, un grupo grande o pequeño, acepta humillarse y abstenerse de comer y beber durante un período predeterminado para acercarse a Dios en lamento u oración.

Algunos textos hebreos usan la palabra (*anah*) para ayuno, que a menudo se traduce como “niégate a ti mismo”. Eso puede implicar también un acto de abnegación, como la abstinencia de una actividad importante para el individuo.

Los evangelios se refieren al ayuno como una práctica regular, con ejemplos específicos como el de Juan con sus discípulos y el de los fariseos (Mateo 9:14; Marcos 2:18; Lucas 5:33; 18:12). Jesús ayunó durante 40 días antes del comienzo oficial de su ministerio terrenal, donde fue tentado en el desierto. Los libros históricos de Lucas y Hechos describen el ayuno como parte de la adoración (Lucas 2:37; Hechos 14:23). La iglesia primitiva asumió el ayuno voluntario por varias razones. Una ellas fue pedir la bendición de Dios para la misión de la iglesia; también la iglesia de Antioquía se comprometió a ayunar antes de enviar misioneros (Hechos 13: 2-3) y nombrar ancianos (Hechos 14:23).

Documentos antiguos tales el *Didache*, recomendaban el ayuno dos veces por semana, y otros textos antiguos hablan del ayuno antes del bautismo.

El ayuno es voluntario

El ayuno como un acto de abnegación, comienza con una decisión personal e intencional de presentar nuestros "cuerpos [como] sacrificio vivo" (Romanos 12: 1b NTV). Los líderes de la iglesia pueden invitar a otros a unirse al ayuno con un objetivo específico en mente y por un tiempo específico, pero esto es voluntario. Cuando el ayuno implica la abstinencia de alimentos, ciertos factores pueden determinar el grado en que podemos ayunar o no. Por ejemplo, la edad, limitaciones físicas, enfermedades, trastornos de la alimentación, estar bajo medicación, etc. Se recomienda que las madres embarazadas o en período de lactancia no ayunen o dejen de ingerir líquidos, ya que podría afectar negativamente al niño. Se desalienta a los menores de ayunar.

Pasos recomendados al ayunar

Paso 1: Establezca un objetivo

- ¿Cuál es el propósito de su ayuno?
 - Esto le permitirá enfocar sus oraciones de manera más específica y estratégica.
 - A través del ayuno y la oración, nos humillamos ante Dios para que el Espíritu Santo pueda moverse y traer consuelo, sanidad, discernimiento, cambiar corazones y experimentar el favor de Dios.

Paso 2: Determine cuáles serán los compromisos que hará:

- Antes de ayunar usted debe comprometerse a lo siguiente:
 - ¿Cuánto tiempo va a ayunar: una comida, un día, una semana, varias semanas, cuarenta días?
 - Los principiantes deben comenzar lentamente, avanzando luego hacia ayunos más largos.
 - Solo debería beber agua
 - Puede beber agua y jugos
 - ¿Qué tipo de jugos beberá y con qué frecuencia?
 - ¿Qué actividades físicas o sociales restringirá?
 - ¿Cuánto tiempo dedicará cada día a la oración y al estudio de la Palabra de Dios?

Paso 3: Preparación espiritual

- El ayuno y la oración comienzan con humillarnos ante Dios y reconocer que somos pecadores salvados por Su gracia. Por lo tanto, nosotros debemos:
 - Arrepentirnos y confesar cualquier pecado no confesado que pudiera obstaculizar nuestras oraciones.
 - Confesar cada pecado que el Espíritu Santo traiga a nuestra memoria y aceptar el perdón de Dios (1 Juan 1: 9).
 - Procurar el perdón de las personas que hayamos ofendido y perdonar a todos los que nos hayan hecho daño (Marcos 11:25; Lucas 11: 4; 17: 3,4).
 - Hacer restitución cuando sea posible y necesario, según lo guíe el Espíritu Santo.

- Sometamos nuestra naturaleza mundana a la voluntad de Dios (Romanos 12: 1,2).
- Alabemos a Dios por su amor, paz, gozo, justicia, soberanía, poder, sabiduría, fidelidad, gracia, compasión y sus muchos atributos. (Salmo 48: 9,10; 103: 1-8. 11-13).
- Comencemos nuestro tiempo de ayuno y oración con un corazón expectante (Hebreos 11: 6).

Paso 4: Preparación física

- El ayuno requiere precauciones razonables. Consulte primero a su médico, especialmente si está tomando medicamentos recetados o padece de alguna enfermedad crónica. Algunas personas nunca deberían ayunar sin supervisión profesional.
- La preparación física facilita el cambio drástico en su rutina de alimentación para que pueda concentrarse en la oración.
- No se apresure a hacer su ayuno.
- Prepare su cuerpo. Consuma comidas más ligeras antes de comenzar un ayuno. Evite comidas grasosas y en altas en azúcar.
- Coma frutas naturales y verduras durante dos días antes de comenzar un ayuno.

- ***Mientras esté ayunando***

- Evite medicamentos recetados (solo si ha consultado y recibido la aprobación de su médico), incluso las medicinas a base de hierbas naturales y remedios homeopáticos.
- Limite sus actividades diarias.
- Haga ejercicio solo moderadamente. Camine de una a tres millas cada día si es conveniente y cómodo.
- Descanse tanto como lo permita su horario.
- Prepárese para las incomodidades mentales temporeras, como la impaciencia, el mal humor y la ansiedad.
- Espere algunas molestias físicas, especialmente en el segundo día. Es posible que tenga dolores de hambre fugaces, mareos o depresión.
- La abstinencia de cafeína y azúcar puede causar dolores de cabeza.
- Las molestias físicas también pueden incluir debilidad, cansancio o insomnio.
- Los primeros dos o tres días suelen ser los más difíciles. A medida que continúe ayunando, es probable que experimente una sensación de bienestar, tanto física como espiritualmente.
- Sin embargo, si siente dolores de hambre, aumente la ingesta de líquidos.
- Prepárese para la oposición, la tentación o el desánimo. Satanás tentó a Jesús en el ayuno, y no debemos esperar menos.

- ***Información médica importante***

- Las madres embarazadas o lactantes nunca deben ayunar todos los alimentos y/o bebidas, ya que el ayuno podría ser muy peligroso para su salud y el desarrollo y la salud de su bebé.
- Las personas que han luchado con trastornos alimentarios en el pasado deben realizar cualquier ayuno con prudencia y precaución.
- El ayuno no debe utilizarse como motivo para perder peso.
- Si tiene una enfermedad diagnosticada y/o está tomando medicamentos recetados, el ayuno solo debe realizarse bajo la supervisión directa de un médico o profesional de la salud.
- Algunas personas tienen problemas para ayunar y sienten mucha hambre, mareos y náuseas porque tienen niveles bajos de azúcar en la sangre no diagnosticados, por lo que deben beber jugos de frutas y verduras para ayudar a mantener estable la azúcar en sangre durante ayunos cortos.

Paso 5: Establezca un itinerario

- Reserve tiempo para reflexionar a solas con Dios
- Comience con alabanza y adoración.
- Lea y medite en la Palabra de Dios.
- Invite al Espíritu Santo a obrar Su voluntad en usted y a hacer Su buena voluntad de acuerdo con Filipenses 2:13.
- Pase tiempo en oración de intercesión por las directivas de oración del día u otras necesidades especiales.
- Puede realizar una pequeña caminata de oración.
- Evite cualquier distracción que pueda empañar su enfoque espiritual.

Paso 6: Conclusión del ayuno

- Cierre alabanzas.
- Alabe a Dios con agradecimiento y someta sus peticiones a Su voluntad soberana como se expresa en Su palabra.
- Acción de gracias: Dar gracias a Dios por quién es Él, lo que ha hecho, lo que hará en nuestras vidas y lo que está haciendo.
- Reflexione sobre las Escrituras relacionadas con la acción de gracias (I Tesalonicenses 5:18, Efesios 5:20, Salmo 108: 3, Salmo 50:23).
- Puede terminar con una doxología como la de Efesios 3:20, 21.

Y a Aquel que es poderoso para hacer todas las cosas mucho más abundantemente de lo que pedimos o entendemos, según el poder que actúa en nosotros, a él sea gloria en la iglesia en Cristo Jesús por todas las edades, por los siglos de los siglos. Amén.

Tenga en cuenta este recurso solo para fines informativos. La información de este documento refleja solo las opiniones, la experiencia y las sugerencias limitadas de ministros y laicos que han realizado este tipo de ayuno anteriormente y no pretende sustituir el consejo proporcionado por su médico u otro profesional de la salud. No debe utilizar esta información para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad ni recetar ningún medicamento. Además, esta información no está destinada a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad. Estos consejos han resultado útiles y exitosos, pero no garantizan que usted ayunará sin experimentar dificultades. Le invitamos a hacer su propia investigación, hablar con expertos en salud y ayunadores experimentados, y pedirle continuamente al Señor un mayor discernimiento y sabiduría sobre el ayuno y una vida saludable.