

DESPUÉS DE AYUNAR...

¿Como puedo estar seguro que los efectos de mi ayuno van a ser permanentes?

1. Responde con adoración a todas las bendiciones que has recibido. Querrás darle voz a tu testimonio del ayuno en tu grupo pequeño, celebración del Domingo, o en Facebook. ¡Proclama la generosidad de Dios!

2. Haz una lista de tus bendiciones aquí:

3. Persevera en la rutina de la oración que haz comenzado. Considera ayunar una vez al mes, una vez a la semana, o como Dios te dirija.

4. Finalmente, examina tu vida, busca consejo, y pregunta al Señor si algunas de las comidas o actividades de las que te has deshecho durante el ayuno deberían ser eliminadas de tu vida. ¡Por completo!

Recursos Adicionales

Descarga nuestra aplicación gratuita New Life Chicago de la App Store.



GUIA PARA LA ORACIÓN Y AYUNO

ANTES DE AYUNAR...

¿Porque ayunar?

Aparte de ser una buena práctica para purificar nuestros cuerpos, en Mateo 6:16-18 Jesús se refiere al ayuno como una expectativa normal para cada uno de sus discipulos. En Gálatas 5:16 el Apóstol Pablo reta a los creyentes a que sean guiados por el espíritu de Dios en vez de los deseos naturales de nuestro cuerpo.

¿Que es un ayuno?

De acuerdo con el diccionario, la palabra "ayuno" significa "sufrir de hambre" o "abstenerse de comer o beber". Hay cientos de versículos bíblicos que hablan sobre el ayuno. Medita en estos: 1 Corintios 9:27, Ester 4:16, Jonás 3:5-9. El propósito de ayunar es crear un espacio de tu tiempo para desarrollar intensidad espiritual y para perseguir cercanía con Dios. Por esta razón, el ayuno sin oración no es una actividad bíblica. Es importante mencionar que un verdadero ayuno siempre incluye abstenerse de comida. Es por eso que alguien que escoge abstenerse de Facebook, ir de compras, o "dejar el chocolate" no esta necesariamente ayunando. El ayuno no es una medida para manipular a Dios. Una gente piensa equivocadamente que si ayunan, Dios les va a deber algún favor. No ayunamos para forzar la mano de Dios a que haga nuestra voluntad pero para acercarnos a él y estar más disponibles para escuchar su voz.

¿Cual debería ser el objetivo principal de mi ayuno?

El objetivo principal para el ayuno debería ser cercanía con Dios. En Amós 5:4 Dios reta a su gente "búsqenme y vivirán." Es bueno ayunar por peticiones urgentes pero es esencial fijar nuestros corazones en buscar a Dios primero, encima de cualquier otra búsqueda de nuestro corazón.

¿Qué tipos de ayunos hacemos en Nueva Vida?

Aunque la Biblia menciona todo tipo de ayunos, en Nueva Vida animamos a nuestros miembros que hagan ayuno de líquidos. Para este tipo de ayuno, rendimos todo tipo de comida sólida e ingerimos sólo líquidos como jugos, caldos, y agua. También eliminamos cualquier tipo de actividades adicionales que no son esenciales a nuestras responsabilidades diarias como tomar café, ir de compras, Facebook, y otras formas de entretenimiento.

¿Cómo me preparo para mi ayuno?

- Reduce tu consumo de comida progresivamente, deshazte de las cosas que no son esenciales como el café, la soda, azúcares, botanas, etc.
- Ve de compras por frutas, vegetales, jugos y agua, antes de tu ayuno. De esa manera evitarás distracciones de la tienda durante tu ayuno.
- Antes de tiempo, amplía tu calendario para hacer un espacio para tiempos intencionales con Dios.
- Por último, fija metas claras para el ayuno. ¿Cuántos días vas a ayunar? ¿Cuales comidas? ¿Donde vas a orar? ¿Cuando vas a orar?

¿Que tal si tengo enfermedades que me previenen ayunar?

Si tienes una condición médica que te previene ayunar, consulta a tu doctor primero. Dicho esto, debes entender que ayunar te va a forzar a que decidas entre cosas normales en tu vida, que no son esenciales, y la opción de buscar a Dios sacrificialmente. Cualquiera puede dejar la cafeína, el chisme de la radio, las telenovelas, juegos de computadora y comidas chatarras sin el permiso de un doctor.

¿Que tal si mi trabajo exige mucho físicamente?

Miles de Cristianos a lo largo de la historia y en todo el mundo que están viviendo bajo presiones extremas encuentran momentos para ayunar. Recuerda que Dios te invita a que te acerques a Él (Santiago 4:8). Deberías evaluar las exigencias de tu trabajo y buscar dar lo mejor de ti a pesar de si puedes ayunar o no. Como todo lo que hacemos es una reflexión de la obra de Dios en nosotros, nuestro rendimiento en el trabajo es una parte esencial en nuestro testimonio. Por esa razón, pedimos que no pongas tu vida en peligro sin una convicción clara de Dios. Puedes por ejemplo, consumir una comida y ayunar el resto del día.

DURANTE EL AYUNO...

¿Que debo hacer durante mi ayuno?

Establecer una rutina de oración diaria con suficiente tiempo para buscar y escuchar de Dios es absolutamente esencial durante el ayuno. Tal vez querrás seguir un libro. Mantener un diario. También recomendamos apartar un tiempo para unirse con otros en adoración, oración, y para recibir ánimo.

¿Que batallas puedo esperar durante mi ayuno?

Al comenzar el ayuno, puede que experimentes una variedad de síntomas incluyendo dolores de cabeza intensos, fatiga extrema, pensamientos confusos, diarrea, escalofríos, y más. Ten en mente que durante los primeros días de tu ayuno, tu cuerpo va a experimentar síntomas raros y fuera de lo común. Si estos síntomas persisten y se vuelven un obstáculo para tus responsabilidades diarias, primero contacta a tu médico y después busca asesoramiento de una persona con experiencia con el ayuno. Los primeros tres días son típicamente cuando el cuerpo está siendo lavado y escurrido de todas las impurezas y excesos de nuestras malas prácticas.

¿Que pasa si fracaso?

Las tentaciones siempre son difíciles y durante un ayuno, la cosa más pequeña puede convertirse en una gran batalla. No te habrías imaginado que difícil sería decir no a una papa frita. Toda persona que ha hecho un compromiso serio durante el ayuno puede contar historias de cómo un amigo del que no escuchaba hace tiempo se aparece y le invita a una cena de bistec lujosa en el mismo momento en que comienza su ayuno. ¡Si, ayunar puede ser agotador!

Pero piensa esto: Dios no es un amo de esclavos, él es tu Padre celestial amoroso. Elige buscarlo por amor y no por obligación. Así que, si tropiezas en tu ayuno...levántate, sacúdete, y persevera. Comparte tus luchas diarias con Dios y busca a un buen hermano o hermana que también está ayunando para que camine junto contigo. La victoria de un corazón cerca de Dios es más dulce que cualquier banquete que este mundo puede ofrecerte.