

AYUNO en 7 Pasos Prácticos

La manera en que usted comienza y desarrolla su ayuno determinará en gran parte su buen éxito. Al seguir estos "Siete pasos básicos para el ayuno, su tiempo con el Señor tendrá mayor significado y recibirá muchos beneficios espirituales.

PASO 1

Establezca su objetivo

¿Por qué está usted ayunando? ¿Será para tener una renovación espiritual, para obtener guía o dirección, por sanidad, para que se resuelvan problemas, por gracia especial para tratar con alguna situación difícil? Pida al Espíritu Santo que le aclare Su dirección y Sus objetivos para el ayuno de oración. Esto le ayudará a usted a orar más específicamente y con una mejor estrategia.

A través del ayuno y la oración, nos humillamos delante de Dios para que el Espíritu Santo mueva nuestra alma, despierte nuestras iglesias y sane nuestra tierra. De acuerdo a 2 Crónicas 7:14. Haga de esto una prioridad en su ayuno.

PASO 2

Haga su compromiso

Haga oración acerca de la clase de ayuno que usted debe tener. Jesús enfatizó que todos sus seguidores debían ayunar (San Mateo 6:16-.18; 9:14,15). Para El esto era un asunto de CUANDO debían ayunar los creyentes, no SI los creyentes lo harían. Antes de ayunar, desde el principio, decida lo siguiente:

- Qué tanto tiempo va usted a ayunar —una comida, un día, una semana, varias semanas, cuarenta días (los principiantes deben empezar despacio, y poco a poco hacer ayunos más largos).
- El tipo de ayuno que Dios quiere que usted haga (tal como sólo tomar agua, o agua y jugos; qué clase de jugos tomará y qué tan seguido).
- Qué actividades físicas o sociales dejará usted de hacer.
- Qué tanto tiempo pasará usted cada día en oración y en la Palabra de Dios.
-

El hacer estos planes con anterioridad, le ayudará a mantener su ayuno cuando sienta tentación de abandonarlo, ya sea por incomodidad física o por las presiones de la vida.

Paso 3

Prepárese espiritualmente

La base del ayuno y la oración es el arrepentimiento. Sus oraciones serán obstaculizadas por pecados sin confesar. En seguida hay varias cosas que usted puede hacer para preparar su corazón:

- Pida a Dios que le ayude a hacer una lista completa de sus pecados.
- Confiese cada pecado que el Espíritu Santo traiga a su memoria y acepte el perdón de Dios. (I Juan 1:9)
- Busque ser perdonado por todos aquéllos a quien usted ha ofendido, y perdone a aquellos que lo han herido (San Marcos 11:25; San Lucas 11:4; 17:3,4).
- Restituya, devuelva y repare según el Espíritu Santo le dirija.
- Pídale a Dios que le llene con Su Espíritu Santo de acuerdo a Su orden en Efesios 5:18 y a Su promesa en I Juan 5:14,15.

- Entregue su vida completamente a Jesucristo como su Señor y Maestro; niéguese a obedecer su naturaleza mundana. (Romanos 12:1,2).
- Medite en los atributos de Dios, Su amor, soberanía, poder, sabiduría, fidelidad, gracia, compasión, y otros más (Salmos 48:9,10; 103:1-8, 11-13).
- Empiece su tiempo de ayuno y oración con un corazón dispuesto (Hebreos 11:6).
- No subestime la oposición espiritual. Satanás a veces intensifica la batalla natural entre el cuerpo y el espíritu (Gálatas 5:16,17).

PASO 4

Prepárese físicamente

El ayunar conlleva ciertas precauciones. Consulte a su médico primero, especialmente si usted está tomando medicamentos con receta o si usted tiene alguna enfermedad crónica. Algunas personas nunca deben ayunar sin supervisión profesional.

La preparación física permite que el cambio drástico en su rutina alimenticia sea más llevadero y para que usted pueda poner toda su atención en el Señor en oración.

- No se apresure a entrar en ayuno.
- Prepare su cuerpo. Coma menos alimentos antes de comenzar un ayuno. Evite tomar alimentos que tengan un alto contenido de grasas o de azúcar.
- Coma frutas y verduras crudas por dos días antes de entrar en el ayuno.

MIENTRAS USTED AYUNA

Ya ha llegado el momento de comenzar su ayuno. Usted ha dejado de comer comida sólida y ha empezado a buscar al Señor. A continuación aparecen algunas sugerencias que le pueden ayudar.

- Evite tomar drogas y medicinas, aun los medicamentos naturales de hierbas y remedios homeopáticos. Recuerde, si va a dejar de tomar medicinas, deberá ser bajo la supervisión de su médico.
- Limite su actividad física y mental.
- Haga sólo ejercicio moderado. Camine de uno a tres kilómetros al día, si es conveniente y lo siente apropiado.
- Descanse tanto como lo permita su horario.
- Prepárese para enfrentar problemas temporales del carácter, tales como impaciencia, ansiedad y enojo.
- Usted sentirá algunas molestias físicas especialmente el segundo día. Tal vez sienta dolores pasajeros de hambre, mareos o tristeza.
- El dejar de tomar café y azúcar le puede provocar dolor de cabeza. Otros problemas físicos pueden ser debilidad, cansancio o falta de sueño.

Los primeros dos o tres días generalmente son los más difíciles. Al seguir en el ayuno, sentirá una sensación de bienestar tanto físico como espiritual. Sin embargo, si usted sigue sintiendo dolores de hambre en el estómago, tome más líquidos.

PASO 5

Establezca su propio horario

Para poder obtener el máximo beneficio espiritual separe suficiente tiempo para estar a solas con el Señor. Siga Su guía. Mientras más tiempo pase con El, su ayuno tendrá más significado.

Por las mañanas

- Empiece su día en alabanza y adoración.
- Lea y medite la Palabra de Dios, de preferencia de rodillas.
- Invite al Espíritu Santo que obre en usted para que desee hacer Su voluntad de acuerdo a Filipenses 2: 13.
- Pídale a Dios que lo use. Pídale que le muestre cómo poder influenciar su mundo, su familia, su iglesia, su comunidad, su país y el mundo.
- Haga oración porque Dios le dé Su visión para su vida y le dé poder para hacer Su voluntad.

Al mediodía

- Regrese a la oración y a la Palabra de Dios.
- Vaya a dar una caminata, mientras conversa con Dios.
- Pase tiempo en oración intercesora por su comunidad y por los líderes de las naciones, por los millones de personas que no han sido alcanzados, por su familia y por necesidades especiales.

Por la noche

Separe tiempo sin prisa para "buscar el rostro del Señor".

- Si otros están en ayuno con usted, reúnanse a orar juntos.
- Evite ver televisión o cualquier otra distracción que pueda desviar su enfoque espiritual o apagar su comunión con Dios.

Si es posible, empiece y termine cada día de rodillas con su esposo (a) por un breve tiempo de alabanza y gratitud a Dios.

Es mejor pasar los tiempos largos de oración y estudio de la Biblia a solas con el Señor.

Es vital mantener una rutina en su dieta. El Dr. Julio C. Ruibal, nutriólogo, pastor y especialista en ayuno y oración, sugiere un horario y una lista de jugos que le pueden ayudar y nutrir. Modifique este horario y los líquidos que debe tomar según sus circunstancias y preferencias.

5 a.m. - 8 a.m.

Jugos de fruta, de preferencia recién hechos o licuados. Si la fruta es ácida deberá diluirlos con 50% de agua destilada. Generalmente se prefieren jugos de manzana, de pera, de toronja, de papaya, de sandía, etc. Si usted no puede preparar sus propios jugos, cómprelos sin azúcar y sin agregados químicos.

10:30 a.m. mediodía

Jugo de verduras recién hecho, de lechuga, apio y zanahoria en partes iguales.

2:30 p. m. - 4 p. m.

Té de hierbas con un poco de miel de abeja. Evite el té negro o cualquier té con cafeína.

6 p.m. - 8:30 p.m.

Jugo de verduras cocidas, tales como papa, apio y zanahoria sin sal. Después de hervirlas como media hora, sirva el agua en un recipiente y tómesela.

Consejos para el ayuno con jugos

- Al tomar jugos de fruta, disminuirán sus dolores de hambre y el azúcar natural le dará renovada energía. El sabor y el aumento de energía le motivarán y le darán fuerzas para continuar.
- Los mejores jugos se hacen de verduras frescas, limones, uvas, manzanas, repollo, remolacha, zanahorias, apio o vegetales de hoja Verde. Durante el tiempo de frío puede disfrutar del jugo caliente de las verduras cocidas.
- Mezcle los jugos ácidos (como la naranja y el tomate) con agua para beneficio de su estómago.
- Evite bebidas con cafeína. Evite masticar chicle o mentas, aun si su aliento es fétido. Estos estimulan la acción digestiva en su estómago.

ROMPIENDO EL AYUNO

Cuando ha terminado el tiempo que usted ha separado para ayunar, comience a comer de nuevo. Sin embargo, es muy importante para su salud y para su bienestar espiritual la forma en como usted rompe el ayuno.

Termine su ayuno en forma gradual. Empiece a comer gradualmente. No coma alimentos sólidos inmediatamente después de su ayuno. Si usted de pronto vuelve a introducir alimentos sólidos a su estómago y sistema digestivo, es posible que tenga consecuencias negativas y aun peligrosas. Empiece tomando pequeñas porciones de comida cada día. Si usted termina su ayuno gradualmente, los efectos benéficos físicos y espirituales resultarán en una mejor salud.

He aquí algunas sugerencias para ayudarle a terminar adecuadamente su ayuno.

- Rompa un prolongado ayuno de agua, con fruta tal como sandía.
- Mientras continúa tomando jugos de frutas o verduras añada lo siguiente:

Primer día: Añada una ensalada cruda.

Segundo día: Añada una papa horneada o cocida, sin mantequilla ni especias.

Tercer día: Agregue una verdura cocida al vapor.

De allí en adelante: Empiece a introducir su dieta normal.

- Regrese gradualmente a su forma habitual de comer, mediante el consumo de pequeñas meriendas, o sea, porciones pequeñas de alimento en cada tiempo de comida, durante los primeros días. Empiece con un poco de sopa y frutas frescas tales como sandía y melón. Proceda a tomar unas cuantas cucharadas de comida sólida tal como fruta cruda y verduras o una ensalada cruda y papa horneada.

PASO 7

Espere resultados

Si usted sinceramente se humilla delante del Señor, se arrepiente, hace oración y busca el rostro de Dios; si usted constantemente medita en Su Palabra, podrá experimentar Su presencia claramente (San Juan 14:21).

El Señor le dará discernimiento espiritual. Su confianza y fe en Dios serán fortalecidas. Sentirá un refrescamiento mental, espiritual y físico. Usted recibirá respuesta a sus oraciones.

Sin embargo, un solo ayuno no es un "curalotodo" espiritual. Así como diariamente necesitamos ser llenos del Espíritu Santo, también necesitamos tiempos de ayuno delante del Señor. Por ejemplo, un ayuno de 24 horas cada semana ha sido de gran beneficio para muchos cristianos.

Toma tiempo fortalecer sus músculos de ayuno espiritual. Si usted falla en lograr su primer ayuno, no se desanime. Posiblemente trató de hacer un ayuno demasiado largo la primera vez, o tal vez necesita fortalecer su comprensión y su determinación. Tan pronto como sea posible, empiece otro ayuno, hasta que tenga éxito. Dios honrará su fidelidad.

Le animo a unirse a mí en ayuno y oración una y otra vez hasta que de verdad experimentemos avivamiento en nuestros hogares, nuestras iglesias, nuestro país y a través del mundo.

Cómo experimentar y mantener un avivamiento personal

1. Pida al Espíritu Santo que le revele cualquier pecado inconfeso en su vida.
2. Busque ser perdonado de todos aquéllos a quienes ha ofendido y perdone a todos los que le han herido. Haga restitución según Dios le dirija.
3. Examine sus motivos en toda palabra y obra. Pida al Señor que examine y limpie su corazón cada día.
4. Pida al Espíritu Santo que guarde su caminar para evitar la complacencia y la mediocridad.
5. Alabe y dé gracias a Dios continuamente en todo, todos los días sin importar sus circunstancias.
6. Niéguese a obedecer su naturaleza carnal (mundana). (Gálatas 5:16,17)
7. Entregue su vida a Cristo Jesús como Señor y Salvador. Desarrolle una total dependencia en El, con completa sumisión y humildad.
8. Estudie los atributos de Dios.
9. Tenga hambre y sed de justicia (San Mateo 5:6).

10. Ame a Dios con todo su corazón, alma y mente (San Mateo 22:37).
11. Aprópiase de la plenitud y el control del Espíritu Santo continuamente y por fe en base a la orden de Dios (Efesios 5:18) y Su promesa (I Juan 5:14,15).
12. Lea, estudie, medite y memorice diaria-mente la Palabra de Dios, que es santa, inspirada y sin error (Colosenses 3:16).
13. Ore sin cesar (I Tesalonicenses 5:17).
14. Ayune y haga oración por un período de 24 horas cada semana. En oración, considere ser uno de los dos millones de cristianos que estarán en ayuno y oración por cuarenta días, antes del final del año 2,000.
15. Trate de testificar de Cristo diariamente, como un hábito permanente en su vida.
16. Decídase a vivir una vida santa, de obediencia y fe.
17. Empiece o únase a un estudio bíblico de hogar o en su iglesia que enfatice una vida santa de avivamiento.