



CÓMO HACER UN AYUNO

¿QUÉ ES?

El ayuno es renunciar libre y deliberadamente a algo que consumimos normalmente para enfocarnos de manera más intencional en Dios. El ayuno es un aspecto importante de la oración, la búsqueda de una mayor intimidad con Dios e incluso en la guerra espiritual.

¿POR QUÉ HACERLO?

"La oración es alcanzar lo invisible; el ayuno es dejar ir todo lo que es visible y temporal. El ayuno ayuda a expresar, profundizar y confirmar la resolución de que estamos dispuestos a sacrificar cualquier cosa, incluso a nosotros mismos, para obtener lo que buscamos para el reino de Dios." [Andrew Murray]

VERSÍCULOS RELACIONADOS

"Pero tú, cuando ayunes, perfúmate la cabeza y lávate la cara para que no sea evidente ante los demás que estás ayunando, sino sólo ante tu Padre, que está en lo secreto; y tu Padre, que ve lo que se hace en secreto, te recompensará." [Mateo 6:17-18]

UN RESUMEN BREVE

Notamos que Jesús dijo: "cuando ayunes..." no "si ayunas." Por lo tanto, debemos aceptar el ayuno como un hábito espiritual importante y una forma de buscar a Dios con intensidad, pasión y disciplina. El sacrificio del ayuno se minimiza con la recompensa de disfrutar a Dios, quien es el Pan de Vida y el Agua Viva. Cuando ayunamos, estamos declarando nuestra dependencia de Dios y demostrando el valor de Su presencia en nuestras vidas. Aunque el ayuno puede ser un asunto personal, la Biblia también menciona varios ayunos corporativos. A menudo, este ayuno se realizaba en momentos de desesperación cuando se necesitaba un avance espiritual.

¡PRUÉBALO!

El ayuno se realiza principalmente absteniéndose de alimentos. Sin embargo, si tienes razones médicas que harían que eso sea imprudente, pídele a Dios que te muestre de qué otra cosa podrías ayunar. Al decidir qué ayunar, dos cosas son importantes: nuestra intención de buscar a Dios con intensidad y que "sintamos" lo que estamos ayunando, en otras palabras, debe involucrar algún tipo de sacrificio. Además de la comida, aquí hay otras cosas para considerar ayunar:

- Tecnología: pantallas y dispositivos.
- Redes sociales.
- Comida de entretenimiento (postres, dulces, refrescos).
- Entretenimiento (TV, deportes, etc.).
- Hablar.

1. Planifica con anticipación.

No ayunes en el último minuto, sino prepárate para tu tiempo de ayuno.

- Pide la ayuda de Dios.
- Determina cómo buscarás a Dios durante el período de ayuno (durante el tiempo en que normalmente comes o ves televisión o revisas las redes sociales).
- ¡Ayuna con la Biblia abierta!

2. Comienza despacio.

Comienza ayunando una comida o tal vez dos. Si estás ayunando algo que no sea comida, comienza con un período de 12 a 24 horas.

3. Espera que sea desafiante... ¡estás bien!

El ayuno no será fácil e implicará cierto nivel de incomodidad. Busca al Señor en oración, adoración, lectura de la Biblia y tal vez incluso lleva un diario. Permite que Su presencia sea tu "porción" y tu premio durante el tiempo en que te falte la comida (o de lo que estés absteniéndote).

4. Presta atención a tu corazón.

¿Qué te está revelando Dios...? ¿Cómo cooperarás con Dios basándote en la gracia que Él te da durante el ayuno?