

7 PASOS PARA UN AYUNO EXITOSO

¿QUE ES EL AYUNO? El ayuno se describe como un periodo de tiempo donde el creyente se abstiene de cosas centrales y esenciales para el sostén cotidiano, para propósitos espirituales.

Creo que el poder del ayuno, junto a la oración, es una bomba atómica espiritual que el Señor nos ha dado para destruir las fortalezas del mal y marcar el comienzo de un gran avivamiento y cosecha espiritual en todo el mundo, comenzando, por supuesto, en nuestras vidas.

ADVERTENCIA: *Antes de comenzar cualquier método de supresión de alimentos o un cambio radical en tu alimentación, debe hablar con un doctor o un proveedor de salud médica. En especial si sufre de ciertos problemas médicos tales como, diabetes, problemas del corazón, con la tiroides, lupus, palpitaciones, y otros problemas que amenacen tu bien estar. Consulte siempre con tu médico profesional antes de comenzar cualquier cambio de salud física o alimenticia. Es importante también nombrar que debe guardarse de actividades de alta demanda física.*

En la Biblia existen diferentes variables sobre el ayuno: Hay 2 Maneras de Ayunar, pero existen 4 Tablas de Tiempo de ayunos, y 4 Tipos de ayunos. El que elijas es entre tú y Dios. Él honrará tu mejor sacrificio.

2 MANERAS DE AYUDAR

- **Ayuno Parcial**
Un ayuno parcial es de 6:00 am a 1:00 pm (6 horas) o de sol a sol (12 horas). Puede elegir entre tres de los cuatro tipos de ayuno: El Ayuno Total, El Ayuno de Daniel, o El Ayuno con Líquidos.
- **Ayuno Completo**
El Ayuno Completo es en incrementos de 24 horas (1 día completo). Usted elige el tipo de ayuno y establece el número de días.

4 TABLAS O INCREMENTOS DE AYUNO

- **Ayuno de 1 Día a la vez**
Este ayuno es el más común usado. Muchos creyentes suelen ayunar por lo mínimo un día de la semana. El más común día siendo, por supuesto, el domingo. Este ayuno puede ser ayuno total o ayuno de solo líquidos.
- **Ayuno de 3 Días**
Este ayuno puede ser un ayuno total (el más común, usando el Ejemplo de la Reina Ester cuando busco una ayuda sobrenatural en contra de un ataque que amenazaba su vida y la vida de su pueblo), ayuno con líquidos, ayuno de Daniel, o renunciar al menos un elemento de entretenimiento (vea el Ayuno Material debajo).
- **El Ayuno de 21 días (También conocido como el Ayuno de Daniel)**
Este ayuno lleva el propósito de fortalecernos espiritualmente y mantenernos puros ante Dios. Esto es en espíritu, mente, deseos, palabras, etc. con el fin de glorificar al Señor. También es un ayuno que se hace cuando necesitas una intervención divina o revelación sobre algún asunto indispensable. No coma carne, dulces, o pan. Beba agua y jugos naturales. Coma frutas y verduras.
- **El Ayuno de 40 Días (El más extremo de todos)**
Beber solo agua. Mucho cuidado y meditación debe tomarse cuando considere este ayuno. Conozca tu cuerpo y sus límites, y no se empuje más que lo que usted mismo pueda aguantar. Este tipo de ayuno solo lo llevo a hacer nuestro Señor Jesucristo, con un propósito profético y soberano. Este debe hacerlo bajo supervisión médica y estricta dirección del Espíritu Santo.

4 TIPOS DE AYUNOS

- **Ayuno Total – No Comida, No Bebida**

Este ayuno se dedica a eliminar por completo el sostén alimenticio e hidratante del ser humano durante el tiempo designado. Es licito mencionar que no todos pueden hacer este tipo de ayuno por largo tiempo. El ser humano puede vivir solo hasta 3 días sin agua sin padecer efectos secundarios de hidratación. Mucho cuidado y dirección médica es sugerida. Solo existen tres ejemplos bíblicos de este ayuno extremo; **Ester 4:16**, **Hechos 9:9**, y **Jonás capítulo 3**.

- **Ayuno con Líquidos – No Comida, Solo Líquidos**

Este tipo de ayuno es por evidencia el más común en la Biblia. En este ayuno se elimina solo la comida, sin eliminar líquidos. Se puede beber agua, jugos naturales sin endulzantes artificiales, o líquidos calientes como té o sopas sin algún tipo de aditivo comestible. Ejemplos se pueden ver en **Jueces 20:26**, **Lucas 2:37**, **Mateo 4:2-4** (cuando el Maestro estuvo en el desierto “llevado por el Espíritu” por durante 40 días y 40 noches. Como antes mencionado, la ciencia respalda que un ser humano no puede vivir sin líquidos más de 3 días, se puede asumir saludablemente que Jesús tuvo líquidos para tomar. **Marcos 1:13** menciona que ángeles le servían y ministraban a Jesús durante su ayuno en el desierto. Aunque no explica con detalle que era lo que le servían, solo deja espacio a dos explicaciones; un milagro sobrenatural, o que verdaderamente le servían agua para poder sostener su cuerpo humano durante los 40 días. Me lo imagina como un boxeador sentado en la esquina durante el receso entremedio de rondas. Los ángeles estaban allí lo más seguro para asegurar que el cuerpo de Jesús soportara y sobreviviera los 40 días.

- **Ayuno de Daniel – Alimentación Estricta**

En el libro de Daniel, el profeta ayunaba, en varias ocasiones, absteniéndose de líquidos y “alimentos delicados.” Daniel escogió no comer estos tipos de alimentos que su posición en el Palacio del Rey Nabucodonosor le privilegiaba. Él no quería profanarse con la comida y vino dedicada a los dioses que invocaron para obtener la victoria sobre su pueblo, Israel. Puede encontrar la historia en **Daniel 1:12-13**. Luego en **Daniel 10:3**, el profeta ayuno mientras pasaba por un tiempo de luto por la desconexión entre Dios y el pueblo de Israel. Su ayuno fue de 21 días donde no comió comida delicada, ni carne o vino tocó su boca. Este tipo de ayuno es bien restringido, evitando el placer de ciertos alimentos encantadores.

- **Ayuno Material – Cosas No Comestibles**

En ocasiones puede ser bien provechoso a tu vida espiritual de ayunar y abstenerse de cosas no ingeribles. Claro está que no es un sustituto del ayuno de comida. Puesto a que no provee el mismo efecto físico que el ayuno propone. Dicho esto, recuerda que el propósito del ayuno es profundizar tu relación con Dios y experimentar un despertar espiritual que nos lleve a conocer a Dios como nuestro sostén. Este tipo de ayuno elimina otros placeres de la vida que, en nuestro mundo tecnológico y moderno, nos roban tiempo de calidad con nuestro Creador. El dejar de ver la novela, los deportes favoritos, el show popular, e inclusive abstenerse de las horas perdidas en los medios sociales, pueden ser tan difícil como dejar de comer tus alimentos favoritos, pero, no obstante, proporciona el mismo resultado. Sacrificar una comida o un pasatiempo favorito puede mostrar tu dedicación a Dios y/o revelar si tal distracción se ha convertido en una fortaleza (una adicción) en tu vida que amerita atención e intervención divina.

Algunas referencias bíblicas para el ayuno: Mateo 6: 16-18, Mateo 9: 14-15, Lucas 18: 9-14

Relación con la oración y la lectura de la Palabra: 1 Samuel 1: 6-8, 17-18, Nehemías 1: 4, Daniel 9: 3, 20, Joel 2:12, Lucas 02:37, Hechos 10: 30, Hechos 13: 2

El ayuno corporativo: 1 Samuel 7: 5-6, Esdras 8: 21-23, Nehemías 9: 1-3, Joel 2: 15-16, Jonás 3: 5-10, Hechos 27: 33-37

¿PORQUE AYUNAR?

En la Biblia hay muchos ejemplos de personas ayunando tanto en el Viejo, así como en el Nuevo Testamento. De hecho, Jesús mismo ayuno (**Mateo 4:1-11**), y era parte de su vida. Aunque Jesús no nos demanda explícitamente que ayunemos, verdaderamente asume que es parte de nuestra vida también. Si somos discípulos (seguidores e imitadores) de Cristo, tenemos el auto compromiso de ayunar, así como él lo hacía. En **Mateo 6:16**, Jesús comienza su enseñanza sobre el ayuno en el famoso “Sermón del Monte” con las siguientes palabras: “Cuando ayunen...”, dejando claro que, aunque el ayuno no es demandado, si es esperado. Con estas palabras Jesús nos dejó dicho que su esperanza es que vivamos una vida que incluya el ayuno habitual, siguiendo su legado.

Sin embargo, recordemos que el ayunar no te hace mejor persona. No es algo para aparentar mas fuertes que otros o exhibir públicamente como algo de que gloriarse. Dios no ama mas al que ayuna que al que no ayuna. Nuestro Señor, Jesús, esta interesado en la sinceridad de tu corazón (**Mateo 5:21-22**) - no tanto en lo que haces, sino más bien en el PORQUE de lo que haces. A El no le interesa manifestaciones publicas de piedad (**Mateo 6:16-18**). Cuando ayunamos, adoramos a Dios, y Su deseo es que esa adoración salte de un corazón puro, humilde, sincero, y alegre.

5 BENEFICIOS DEL AYUNO

1. El Ayuno facilita una intimidad con Dios mas profunda.
2. El Ayuno revela nuestras debilidades, forzándonos a depender en Dios.
3. El Ayuno es una manera de adorar a Dios.
4. El Ayuno es una manera de pedirle a Dios que se mueva en nuestras vidas poderosamente.
5. El Ayuno provee beneficios de salud; pérdida de peso, estabiliza la presión arterial, compleción saludable, y otras sanidades posibles de irritación, diabetes, malestares, etc.

Recuerde que es la actitud de un corazón que le busca sinceramente a Él, al que Dios responde con una bendición (**Isaías 58, Jeremías 14:12, 1 Corintios 8: 8**). ¡Que Dios los bendiga grandemente a medida que usted ayune!

Saber cómo comenzar y llevar a cabo el ayuno determinará en gran medida tu éxito. Siguiendo estos siete pasos básicos para el ayuno hará que tu tiempo con el Señor sea más significativo y espiritualmente gratificante. Recuerda, esto es solo una sugerencia. Ora para que Dios te revele cual ayuno completar antes de comenzarlo.

PASO 1: Establecer el Objetivo

¿Por qué estás ayunando? ¿Para la renovación espiritual? ¿Para dirección, sanidad, la resolución de algún problema, o por gracia especial para manejar una situación difícil? No importa cuán difícil parezca la petición, pídale al Espíritu Santo que te revele y aclare Su agenda u objetivos para tu ayuno. Esto te permitirá orar más específicamente y estratégicamente. El objetivo te da directiva y enfoque. Sin un

objetivo estará simplemente pasando hambre. Cada ejemplo bíblico aquí mencionado, cuando hombres y mujeres de Dios ayunaban, eran por propósitos explícitos y objetivos sobrenaturales.

A través de ayuno y oración nos humillamos ante Dios para que el Espíritu Santo avive nuestras almas, avive nuestras iglesias, y sane nuestra tierra, de acuerdo a **2 Crónicas 7:14**. Haga de esto una prioridad en tu vida de ayuno.

PASO 2: Haga un Compromiso

Ore por el ayuno que debe emprender. Jesús da a entender que todos sus seguidores deben ayunar (**Mateo 6: 16-18; 9: 14,15**), como antes mencionado. Para él era una cuestión de *cuándo* los creyentes ayunaban, y no *si querían* ayunar. Antes de ayunar, considere lo siguiente de antemano:

- ¿Cuánto tiempo va a dedicar al ayuno - una comida, un día, una semana, varias semanas, cuarenta días? (Los principiantes deben comenzar lentamente, hasta llegar a ayunos prolongados). En este caso del ayuno congregacional del 2019, haremos juntos el ayuno de Daniel de 21 días.
- El tipo de ayuno que Dios quiere que usted se comprometa a hacer (por ejemplo, sólo el agua, o agua y jugos; qué tipo de jugos han de beber y con qué frecuencia).
- Lo físico o actividades sociales que restringirá.
- ¿Cuánto tiempo cada día va a dedicar a la oración y la Palabra de Dios?

Hacer estos compromisos antes de tiempo te ayudará a mantener tu ayuno cuando tentaciones físicas y las presiones de la vida que te tienten a abandonarlo.

PASO 3: Prepárese Espiritualmente

El fundamento mismo del ayuno y la oración es el arrepentimiento. El pecado no confesado obstaculizará tus oraciones. Aquí hay varias cosas que puede hacer para preparar tu corazón:

- Pídele a Dios para ayudarte a hacer una lista completa de tus pecados.
- Confiesa todo pecado que el Espíritu Santo llame a la memoria y acepta el perdón de Dios (**1 Juan 1: 9**).
- Busca el perdón de todos los que tú has ofendido, y perdona a todos los que te han hecho daño (**Marcos 11:25; Lucas 11: 4; 17: 3,4**).
- Has una restitución como el Espíritu Santo te guíe.
- Pide a Dios que te llene con Su Espíritu Santo según su mandamiento en **Efesios 5:18** y su promesa en **1 Juan 5: 14,15**.
- Entrega tu vida plenamente a Jesucristo como tu Señor y Maestro; para esto es necesario negarte a obedecer a tu naturaleza mundana (**Romanos 12: 1,2**).
- Medita sobre los atributos de Dios, su amor, la soberanía, el poder, la sabiduría, la fidelidad, la gracia, la compasión, y otros (**Salmo 48: 9,10; 103: 1-8, 11-13**).
- Comienza tu tiempo de ayuno y oración con un corazón expectante (**Hebreos 11: 6**).
- No hay que subestimar la oposición espiritual. Satanás intensificara la batalla natural entre la carne y Espíritu (**Gálatas 5: 16,17**).

PASO 4: Prepárate Físicamente

El ayuno requiere precauciones razonables. Consulta a tu médico primero, especialmente si usted toma medicamentos recetados o tienen una enfermedad crónica. Algunas personas nunca deben de ayunar sin supervisión profesional.

La preparación física hace que el cambio drástico en tu rutina de comer sea un poco más fácil para que puedas dar tu atención completa al Señor en la oración.

- No te apresures en tu ayuno.
- Prepara tu cuerpo. Comer comidas más pequeñas antes de comenzar un ayuno. Evita comidas altas en grasas y alimentos azucarados.
- Come frutas y verduras crudas durante dos días antes de comenzar un ayuno.

Ha llegado tu tiempo de ayuno y oración. Estás abstenido de todos los alimentos sólidos y has comenzado a buscar al Señor. He aquí algunas sugerencias útiles a tener en cuenta:

- Evite las drogas farmacéuticas, medicamentos a base de hierbas, incluso naturales y remedios homeopáticos. *Los medicamentos debe ser retirado sólo con la supervisión de tu médico.
- Limita tus actividades físicas.
- Ejercicio sólo moderadamente. Caminar una a tres millas cada día si es conveniente y cómodo.
- Descansa tanto como tu horario te lo permita.
- Prepárate para malestares mentales temporales, como la impaciencia, irritabilidad y ansiedad.
- Espera algunos malestares físicos, especialmente en el segundo día. Es posible que tengas dolores fugaces, hambre, mareos o "pesadez". El retiro de la cafeína y el azúcar puede causar dolores de cabeza. Molestias físicas también pueden incluir debilidad, cansancio o falta de sueño.

Los dos o tres primeros días suelen ser los más difíciles. A medida que continúes con tu ayuno, es probable que experimentes una sensación de bienestar tanto física como espiritual. Sin embargo, si sientes los dolores del hambre, aumenta tu consumo de líquidos. Esto te ayudara a sentirse lleno.

PASO 5: Ponte en un Horario

Para el máximo beneficio espiritual, separa al lado un tiempo suficiente para estar a solas con el Señor. Presta atención a Su dirección. Cuanto más tiempo pases con Él, más significativo será el ayuno.

De Mañana

- Comienza tu día en la alabanza y la adoración.
- Lee y medita en la Palabra de Dios.
- Invita al Espíritu Santo que produzca así el querer como el hacer por Su buena voluntad de acuerdo a **Filipenses 2:13**.
- Invita a Dios que te use. Pídele que te muestre cómo influir en tu mundo, tu familia, tu iglesia, tu comunidad, tu país, y *más allá*.
- Ora por Su visión para tu vida y la autonomía para hacer Su voluntad.

De Mediodía

- Vuelve a la oración y la Palabra de Dios.
- Toma un paseo de oración (prayer walk).

- Pasa tiempo en oración de intercesión para los líderes de tu iglesia, de tu comunidad y de la nación del EE.UU., de tu nación y del mundo entero, para los millares que aún no conocen de Jesús, para tu familia o necesidades especiales. *Pídale a Dios **peso y dolor** por las almas.

Al Anochecer

- Pasa a solas un tiempo sin prisas para "buscar Su rostro."
- Si otros están ayunando contigo, reúnanse juntos para la oración.
- Evita la televisión o cualquier otra distracción que puede amortiguar tu enfoque espiritual. ¡Diga no al Facebook! 😊

Cuando sea posible, comienza y termina cada día en sus rodillas con tu cónyuge para un breve tiempo de alabanza y acción de gracias a Dios. Los períodos más largos de tiempo con nuestro Señor en la oración y el estudio de su Palabra a menudo son mejor invertidos solo, pero puede funcionar juntos también. Todo depende de cómo funcione para ustedes.

Una rutina de dieta es vital también. Dr. Julio C. Ruibal - un especialista en nutrición, pastor, y especialista en ayuno y oración - sugiere un programa diario, y la lista de jugos tal vez la encuentres útil y satisfactoria. Esta lista puede ser modificada para que se adapte a tus circunstancias y gustos.

5:00 a.m. - 8:00 a.m.

- Zumos de frutas, preferentemente recién exprimidos o mezclados y diluidos en 50 por ciento de agua de manantial si el fruto es ácido. Manzana, pera, pomelo, papaya, sandía, u otros jugos de frutas son generalmente preferidos. Si no puedes hacer tu propio jugo, compra jugos sin azúcar o aditivos.

10:30 a.m. - mediodía

- Jugo de verduras fresca hecha de la lechuga, el apio y las zanahorias en tres partes iguales.

2:30 p.m. - 4:00 p.m.

- Té de hierba con una gota de miel. Evite el té negro o cualquier té con cafeína.

6:00 p.m. - 8:30 p.m.

- Caldo hecho de batatas hervidas, el apio y las zanahorias sin sal. Después de hervir media hora, se vierte el agua en un recipiente y beberlo.

Consejos sobre el ayuno del jugo

- Beber jugo de frutas disminuirá tus dolores de hambre y te dará un poco de energía de azúcar natural. El sabor y ascensor te motivarán y fortalecerán para continuar.
- Los mejores jugos están hechos de sandía fresca, limones, uvas, manzanas, coliflor, remolacha, zanahoria, apio, o verduras de hoja verde. En clima frío, es posible disfrutar de un caldo de verduras caliente.
- Mezclar los jugos ácidos (naranja y del tomate) con agua a causa de tu estómago vacío.
- Evite las bebidas con cafeína. Y evitar la goma de mascar o pastillas de menta, incluso si tiene mal aliento. Tales estimulan la acción digestiva en el estómago. Y te hará sentir mucha más hambre, y posiblemente cause regreso acidito del estomago (acidez).

Cuando se termina el tiempo designado para el ayuno, usted comenzará a comer de nuevo. Pero *como* se rompe el ayuno es tan importante de *como* comienzas, y vital para tu bienestar físico y espiritual.

PASO 6: Pon fin a tu Ayuno Gradualmente

Comience comiendo poco a poco. No coma alimentos sólidos inmediatamente después de tu ayuno. En especial si tu ayuno fue más de un día. La reintroducción repentina de alimentos sólidos a tu estómago y el tracto digestivo probablemente tendrá consecuencias negativas, incluso peligrosos. Pruebe varias comidas pequeñas o meriendas al día. Si usted termina tu ayuno gradualmente, los efectos físicos y espirituales beneficiosos resultarán en buena salud.

He aquí algunas sugerencias para ayudarle a terminar tu ayuno correctamente:

- Romper un ayuno de agua extendida con frutas como la sandía.
- Sin dejar de beber jugos de frutas o vegetales, agregue lo siguiente:
 - **Primer día:** Añadir una ensalada cruda.
 - **Segundo día:** Añadir papa al horno o hervido, sin mantequilla o condimentos.
 - **Tercer día:** Añadir una verdura al vapor.
- A partir de entonces comenzarás a reintroducir tu dieta normal poco a poco.
- No se apresure a volver a la alimentación regular de inmediato. Comience con varios aperitivos pequeños durante los primeros días. Tal vez con un poco de sopa y fruta fresca como la sandía y el melón. Avanzar a unas cucharadas de alimentos sólidos, tales como otras frutas y verduras crudas o una ensalada cruda y papa al horno. *Para más información sobre tu salud alimenticia a partir de este proceso, consulte a la Pastora Nathalis.*

PASO 7: Espera y Anticipa Resultados

Si sinceramente te humillas ante el Señor en arrepentimiento, oración, y búsqueda del rostro de Dios; si meditas constantemente en Su Palabra, entonces experimentarás una mayor *conciencia* de Su *presencia* (**Juan 14:21**). El Señor te dará nuevas percepciones espirituales frescas. Se fortalecerá tu confianza y fe en Dios. También te sentirás mentalmente, espiritualmente y físicamente descansado. Verás respuestas a tus oraciones. Y veras a Dios obrando en tu vida a diario. Tal vez te des cuenta que siempre El estaba presente en todo tiempo.

La realidad es que Dios siempre esta presente y siempre intenta hablarnos y mantener una relación con Sus hijos. Desafortunadamente, el mundo en que vivimos nos consume con las preocupaciones de cada día, las distracciones atrayentes, y los que-haceres de la vida que poco a poco inundan la voz del Espíritu Santo (la voz de Dios) en nuestras vidas que perdemos conexión con El. El ayuno nos provee el tiempo y el medio para reenfocarnos y volver a sincronizar nuestros oídos espirituales a la sintonía del cielo.

Un solo ayuno, sin embargo, no es una cura espiritual mágica. Así como necesitamos llenuras frescas del Espíritu Santo todos los días, también necesitamos nuevos tiempos de ayuno ante Dios. Un ayuno de 24 horas cada semana ha sido muy gratificante para muchos cristianos.

Se necesita tiempo para fortalecer tus “músculos de ayunos espirituales.” Si no puedes hacerlo a través de tu primer ayuno, no te desanimes. Es posible que hayas intentado ayunar demasiado tiempo la primera vez, o es posible que tengas que reforzar tu entendimiento. Tan pronto como sea posible, emprenda otro ayuno hasta que tenga éxito. Dios te honrará por tu fidelidad.

¿COMO PODEMOS EXPERIMENTAR Y MANTENER UN AVIVAMIENTO EN NUESTRAS VIDAS?

1. Pídele al Espíritu Santo que te revele cualquier pecado no confesado en tu vida.
2. Busca el perdón de todos los que tú has ofendido, y perdona a todos los que te han herido. Hacer restitución dejándose llevar de Dios.
3. Examina tus motivos en cada gesto y palabra. Pídele al Señor que escudriñe y limpie tu corazón diariamente.
4. Pídele al Espíritu Santo que proteja tu vida contra la complacencia y la mediocridad.
5. Alaba y dale gracias a Dios continuamente en todas las formas todos los días, independientemente de tus circunstancias. Debes Morir al “yo.”
6. Niégate a obedecer a tu naturaleza carnal (el viejo hombre) (**Gálatas 5: 16,17**).
7. Entrega tu vida a Jesucristo como tu Señor y Salvador personal. Desarrolla total dependencia de Él con total sumisión y humildad.
8. Estudia los atributos de Dios.
9. Desarrolla hambre y sed de justicia (**Mateo 5: 6**).
10. Ama a Dios con todo tu corazón, alma y mente (**Mateo 22:37**).
11. Aprópiate de la plenitud continua y el control del Espíritu Santo por la fe sobre la base del orden de Dios (**Efesios 5:18**) y sus promesas (**1 Juan 5: 14,15**).
12. Lee, estudia, medita y memoriza la santa, inspirada, infalible Palabra de Dios diariamente (**Colosenses 3:16**).
13. Ora en todo tiempo y sin cesar (**1 Tesalonicenses 5:17**).
14. Comparte a Cristo con quien lo necesite. Hazlo tu meta diaria. Sentirás mucha satisfacción.
15. Determina vivir una vida en santidad. Santidad no significa perfección, significa de corazón hacer lo mejor posible por vivir una vida agradable delante de Dios de acuerdo a Su palabra.
16. Inicia o unete a un grupo (embajada) de estudio bíblico en casa o en la iglesia que hace hincapié en el avivamiento y una vida santa.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE LA ORACIÓN

Q: ¿Qué es la oración?

En pocas palabras, la oración es la comunicación con Dios. Es el lenguaje del reino. La verdadera oración es expresar nuestra devoción a nuestro Padre celestial, invitándole a hablar con nosotros.

Q: ¿Quién puede orar?

Cualquiera puede orar, pero sólo aquellos que caminan en la fe y la obediencia a Cristo puede esperar recibir respuestas a sus oraciones.

El contacto con Dios comienza cuando recibimos a Jesús en nuestra vida como Salvador y Señor (**Juan 14:6**). Orar con un corazón limpio es también vital para la oración exitosa. No podemos esperar que Dios responda nuestras oraciones si hay algún pecado sin confesar en nuestra vida o si estamos albergando un espíritu que no perdona (**Salmo 66:18; Marcos 11:25**). Para que Dios responda nuestras oraciones, debemos tener un corazón creyente y pedir de acuerdo a Su voluntad (**Mateo 09:29; 21:22; 1 Juan 5: 14,15**).

Q: ¿Por qué debemos orar?

La Palabra de Dios nos manda a orar (**Lucas 18: 1; Hechos 6: 4; Marcos 14:38; Filipenses 4: 6; Colosenses 4: 2; 1 Timoteo 2: 1,2**).

Oramos para tener comunión con Dios, recibir nutrición espiritual y fuerza para vivir una vida victoriosa, y mantener la audacia de un testigo vital para Cristo.

La oración libera gran poder de Dios para cambiar el curso de la naturaleza, las personas y las naciones.

Q: ¿A quién oramos?

Roguemos al Padre en el nombre del Señor Jesucristo a través del ministerio del Espíritu Santo. Cuando oramos al Padre, nuestras oraciones son aceptadas por Jesucristo y se interpretan a Dios el Padre por el Espíritu Santo (**Romanos 8:26, 27,34**). Jesús nos enseñó a orar solo al Padre Celestial ("Padre Nuestro").

Q: ¿Cuándo debemos orar?

La Palabra de Dios nos manda a "orar siempre" (**1 Tesalonicenses 5:17**). Podemos estar en oración durante todo el día, expresar y demostrar nuestra devoción a Dios como nos ocupamos de nuestras tareas diarias.

No siempre es necesario estar de rodillas, o incluso en una habitación tranquila para orar. Dios quiere que estemos en contacto con Él constantemente dondequiera que estemos. Podemos orar en el coche, mientras lava los platos, mientras cocina, o mientras camina los niños al autobús.

Q: ¿Qué debemos incluir en nuestras oraciones?

Aunque la oración no se puede reducir a una fórmula, ciertos elementos básicos deben ser incluidos en nuestra comunicación con Dios: Adoración, Confesión, Tocar el corazón de Dios, Obediencia, Súplica (**ACTOS**).

A-Adoración

Adorar a Dios es adorar y alabar a Él, para honrar y exaltarlo en nuestro corazón y mente y con nuestros labios.

C-Confesión

Cuando nuestra disciplina de la oración comienza con la adoración, el Espíritu Santo tiene oportunidad de revelar cualquier pecado en nuestra vida que necesita ser confesado.

T-Tocar el Corazón de Dios - Acción de Gracias

Una actitud de acción de gracias a Dios por lo que Él es y por los beneficios que disfrutamos porque pertenecemos a Él, nos permite reconocer que Él controla todas las cosas - no sólo las bendiciones, pero los problemas y adversidades, así. A medida que nos acercamos a Dios con un corazón agradecido, Él se hace fuerte en nuestro nombre.

O-Obediencia

En Su palabra, Dios nos recuerda que Él prefiere la obediencia sobre el sacrificio (**1 Samuel 15:22**). Pero esto no significa que no debemos de sacrificar. En contexto, el pueblo de Israel se enfocó tanto en el acto del sacrificio que se les olvidó que el acto era simplemente para retribuir su obediencia, a través de la cual Dios perdonaba el pecado del pueblo. ¿Y qué es pecado? Transgresión o DESOBEDIENCIA a la ley.

En esta historia, Dios le dio direcciones explícitas al Rey Saúl sobre la guerra con los Amalecitas. Sin embargo, queriendo Saul guardar el ganado para sacrificios a Jehová, desobedeció a Dios. Dios simplemente les recordaba, prefiero que me obedezcan a que estén pensando en hacer sacrificio por consecuencia de nuestra desobediencia. Con esto nos revela una simple y profunda verdad; si verdaderamente de corazón le obedecemos a Dios, entonces no hay porque dar sacrificios.

S-Súplica

Súplica incluye petición para nuestras propias necesidades y la intercesión de los demás. Ore para que tu persona interior pueda ser renovado(a), siempre sensible y capacitado por el Espíritu Santo. Ore por otros - tu cónyuge, tus hijos, tus padres, vecinos y amigos; tus pastores, líderes, y hermanos en la fe; nuestra nación y los que tienen autoridad sobre nosotros. Oremos por la salvación de las almas, para una oportunidad diaria para introducir a otros a Cristo y al ministerio del Espíritu Santo, para el cumplimiento de la Gran Comisión, y por la paz de Jerusalén, entre otras cosas.

CONCLUSIÓN

En fin, el ayuno es una parte vital en la vida Cristiana. No dejando la realización de que somos salvos por gracia. Es decir, ayunar u orar, o participar de alguna actividad extracurricular, no va a salvar tu alma, ¡pero si puede salvar tu fe en Dios! La oración y el ayuno son simplemente un fluir de un corazón agradecido, buscando acercarse mas a Dios, y experimentar el poder sobrenatural del Creador del universo. Nuestros actos son simplemente manifestaciones de un corazón que ama a Dios, y no un intento de ganarnos el amor de Dios y la salvación que nos fue dada por gracia.

Mientras ayunemos, que nuestro enfoque sea completamente y totalmente en nuestro Salvador, orando siempre al Padre, buscando desesperadamente su Palabra, y la llenura de su Espíritu Santo. Que Dios les bendiga y les guarde en tu jornada de ayuno. Que Dios haga su rostro resplandecer sobre ustedes y les otorgue su gracia y favor. Que Jehovah levante su mirada sobre ustedes, y ponga en ustedes su paz, Shalom.

ALGUNAS PETICIONES CONGREGACIONALES PARA TENER PRESENTE EN TU TIEMPO DE AYUNO.

- Pide a Dios por dirección divina para nuestra iglesia y los planes que Dios tiene para con todos nosotros este año nuevo. Por sabiduría para dirigir, y por estrategias para alcanzar la comunidad latina dentro de las ciudades de Cleveland, Ashland, Ontario, Willard, Bellville, Loudonville, etc.
- Pidamos por crecimiento en amor, sabiduría, solidaridad, compromiso, lealtad, fidelidad, altruismo, así como en números, y en finanzas también. Por líderes, músicos, voluntarios, etc.
- Pida a Dios por un avivamiento que arroje nuestra iglesia completa en fuego. Que vivamos el reino aquí en la tierra. Que podamos ver manifestaciones sobrenaturales, milagros, señales, y prodigios que Jesús dijo nos seguirían a los creyentes. ¡Queremos ver la gloria de Dios!
- Pide por tus pastores: para que Dios los infunda con energía, entusiasmo, nuevas fuerzas, valentía, resistencia, perseverancia, sanidad, paz, fortaleza, salud, sabiduría, y larga vida.
- Pidamos que el año 2019 sea uno de milagros y descanso. Declaramos que este año la iglesia comenzara a sentir un cambio en la atmosfera profética. Que Dios tomara el control y que podamos sentir Su mano dirigiendo todo lo que hagamos.
- Pidamos por unidad del pueblo, iglesias, hermanos, y pastores.
- Pidamos por las almas de nuestras regiones.