



AYUNO

RECONECTANDO CON DIOS



EbenEzer

Centro Cristiano

Es el tiempo de la Conquista

ÍNDICE

¿Que es el Ayuno?	3
Tres tipos de ayuno	4
La importancia de Ayunar	5
Porque Ayunamos	6
Como comenzamos	6
Decide Ayunar	7
¿Que puedes esperar?	8
Recuerda...	9
Beneficios del Ayuno	10
Consejos	11
Oración.	12

¿QUÉ ES EL AYUNO?

Es simple, el ayuno Bíblico es abstenerse de comida con un propósito espiritual. De acuerdo a la Biblia (Mateo 6:2-5-16) hay tres cosas que todo Cristiano debe hacer: **dar, orar y ayunar**. El Ayuno Bíblico toma bastante disciplina y esfuerzo que solamente recibirás de Dios. Tu disciplina privada te traerá recompensas en el cielo. Cuando le das a Dios lo primero a través del ayuno, la oración y el dar(primicias) al principio del año, estableces el camino que te conecta con Dios.

3 TIPOS DE AYUNO

**Hay varios tipos de ayuno escoge uno.
Dios va a honrar tu mejor sacrificio.
Es entre El y tú.**



Ayuno Líquido.

Este consiste en eliminar toda comida y consumir solo agua, jugos de frutas y de vegetales. Es importante que consumas la cantidad de líquido adecuada para evitar deshidratación.



Ayuno Parcial.

Consiste en eliminar ciertas comidas de tu dieta por un período específico de tiempo. Por ejemplo: Podría ser de 6:00am hasta las 3:00pm o puede ser de amanecer a atardecer.



Ayuno Absoluto.

Abstenerse de ciertas comidas y líquidos durante uno, dos o tres días seguidos. Adicionalmente puedes aprovechar este tiempo y abstenerte, privarte, renunciar, etc. De algunas cosas que ocupan tiempo de tu día y dedicárselo a Dios, como: el internet, la televisión o cualquier cosa que creas que puedas identificar

LA IMPORTANCIA DE AYUNAR

A menudo en la Biblia se describe cómo ayunaba el pueblo de Dios antes de una gran victoria, milagro, o por respuesta a la oración.

Moisés ayunó antes de recibir los Diez Mandamientos, estuvo allí con el Señor cuarenta días y cuarenta noches sin comer pan ni beber agua. Y él escribió sobre las tablas el mandato . Exodo 34:28

Jesús ayunó durante Su victoria sobre la tentación. Por cuarenta días y cuarenta noches en el desierto él fue tentado por el diablo. No comió nada durante esos días, y cuando el tiempo se cumplió, él tuvo hambre. Lucas 4:2

Los primeros cristianos ayunaron durante los tiempos de toma de decisiones. Mientras estaban adorando al Señor y ayunando, el Espíritu Santo dijo, “Apártenme a Bernabé y a Saulo para la obra a la cual los he llamado.” Luego que hubieron orado y ayunado, pusieron sus manos sobre ellos y los enviaron. Hechos 13:2-3

Uniando el Ayuno con la Oración y la Palabra.

El Ayuno Corporativo y Ayunando Enfocados en la Biblia. (Nehemías 1:4, Daniel 9:3, Lucas 2:37, Hechos 10:30, 1 Samuel 7:5-6, Esdras 8:21-23, Joel 2:15-16, Hechos 27:33-37, 1 Timoteo 2-21, Romanos 12:1 Mateo 6:33, Isaías 58:6)

¿PORQUE AYUNAR?

- Si necesitas de sanidad.
- Si necesitas el toque de Dios en tu vida.
- Si tienes un sueño dentro de ti que solamente Dios puede hacer posible.
- Si estás en necesidad de un Encuentro con Dios.
- Si necesitas ser libre de alguna atadura que te ha hecho esclavo.
- Si tienes un amigo o familiar que necesita salvación.
- Si deseas saber cuál es el propósito de Dios con tu vida.
- etc.

¿CÓMO COMENZAR?

Comienza con una meta clara. Se específico, **¿Por qué estás ayunando?** ¿Necesitas dirección, sanidad, restauración de tu matrimonio o tienes problemas familiares? ¿Estás enfrentando dificultades financieras?

Pídele al Espíritu Santo que te guíe:

Ora diariamente y lee la Biblia.

Preparándote Espiritualmente: Confiésale tus pecados a Dios. Pídele al Espíritu Santo que te revele tus áreas de debilidad. Perdona todos aquellos que te han ofendido y pide perdón a aquellos a los que tu ofendiste.

DECIDE

CÓMO HACERLO

El tipo de ayuno que hagas es tu decisión. Solo Recuerda reemplazar ese tiempo de comer por oración y estudio de la Palabra.

DECIDE

CUANTO TIEMPO AYUNAR

Puedes ayunar el tiempo que desees hacerlo. Muchos pueden ayunar fácilmente de 1 a 3 días pero de pronto sientes la necesidad de hacerlo más tiempo, pueden ser 15 días, 21 días o 40 días. Utiliza sabiduría y ora por guía. Si eres primerizo te recomendamos que comiences poco a poco.

¿QUE PUEDES ESPERAR DEL AYUNO?

Cuando ayunas tu cuerpo se desintoxica eliminando las toxinas de tu sistema. Esto puede causar reacciones incómodas como dolor de cabeza o irritabilidad durante la desintoxicación de cafeína y azúcares. **Naturalmente sentirás hambre.**

Limita tus actividades y haz ejercicio moderadamente. Toma tiempo para descansar. **El ayuno te traerá resultados milagrosos.**

- Estás siguiendo el ejemplo de Jesús cuando ayunas.
- Toma tiempo escuchando y adorando al Señor.
- Ora todo lo que puedas durante el día.
- Aléjate de las distracciones normales lo más que puedas.
- Mantén tu corazón y mente enfocados en buscar el rostro de Dios.

RECUERDA

Ayunar no es “ganarse” una respuesta a la oración.

- Dios no puede ser chantajeado por el esfuerzo humano.
 - Dios desea responder a tus oraciones y responde por Su Gracia.
 - El ayuno nos prepara para la respuesta de Dios.
 - Ayuna solamente si tu salud te lo permite. Si puedes, solamente haz un ayuno parcial hazlo en fe y Dios honrará tus oraciones.
 - El AYUNO es una actitud del corazón que sinceramente busca a Dios y El responderá con una bendición. (Isaías 58, Jeremías 14:12, 1 Corintios 8:8)
-

BENEFICIOS DEL AYUNO

BENEFICIOS ESPIRITUALES.

- El ayuno me ayuda a poner a Dios en primer lugar en mi vida (Marcos 12:13; Juan 4) Es una gracia para roper con la dependencia de cosas secundarias y estimulantes.
- El ayuno aumenta mi capacidad de Dios (Efesios 3:16-19) El poder, el amor y la revelación de Dios me transforman, ayunar es dar oportunidad a que esto suceda.
- El ayuno me conecta con Dios y sus realidades (Mateo 6:8) Ayunamos con el propósito de interactuar con el mismo Dios.
- El ayuno me provoca más hambre de Dios (Salmos 27:4; 63:1-3; Juan 6:32-35)
- El hambre física me sensibiliza a lo espiritual, abro una puerta a recompensas superiores en Dios

BENEFICIOS NATURALES

- Desintoxicación del cuerpo.
- Se pierde peso y la retención de agua en exceso.
- Se promueve una vida mas larga y sana.
- Se limpian hígado, riñones, intestinos, sangre, etc.
- Provee descanso y facilita la sanidad en algunas enfermedades.
- Algunos nutriólogos recomiendan el ayuno por lo menos tres días al mes o tomar un ayuno de 10 días dos veces por año.

CONSEJOS

- **En ayunos prolongados**, no ayune solo con agua, es recomendable acompañarlos con jugos naturales de frutas o verduras frescas, que tienen vitaminas minerales y enzimas.
- **No es recomendable** que una mujer embarazada o en lactancia ayune.
- **Personas** que tienen hipoglucemia, diabetes u otra enfermedad crónica, si lo hacen, debe ser bajo supervisión médica.
- **Se debe consumir** fibra antes y después del ayuno, pero nunca durante el ayuno.
- No se fatigue ni se ejercite demasiado cuando ayune, procure descansar, baje el ritmo.
- Después del ayuno procure los alimentos ligeros como jugos y frutas, en pocas cantidades por lo menos durante dos o tres días.

Para terminar el ayuno:

NO CONSUMA ALIMENTOS GRASOSOS, NI MUY CONDIMENTADOS, NO CONSUMA CARNES, NI LECHE, NI HUEVOS. COMIENZE POCO A POCO CON FRUTAS Y VERDURAS, O ALGÚN CALDO EN PEQUEÑAS CANTIDADES.

ORACIÓN

Dios de amor.

Gracias Dios por toda la familia espiritual Cc.EbenEzer que esta dispuesta a entregarte sus fuerzas, su tiempo y su corazón generoso.

Recibe esta ofrenda de amor que ofrecemos por medio del ayuno y concédenos profundizar en relación contigo, que como iglesia podamos trabajar para multiplicar discípulos, plantar iglesias y transformar nuestra comunidad.

que estos días de ayuno nos transformen a ser cada día mas como tú, toma el control de nuestras familias, nuestras finanzas, nuestros pensamientos.

en el nombre de Jesus, amen.

Ismael Ramirez

CENTRO CRISTIANO EBENEZER

283-122-3223

www.ccebenezer.org

Calle ferrocarril 48. Colonia del Bosque

Jose Azueta Veracruz.