

EL AYUNO

Deberíamos darle tanta importancia
al ayuno como al dar y al orar.

Nuevo Amanecer 

- Fecha Inicio:
12 de enero
Hora: 6:00 PM
- Fecha Finalización:
1 de febrero
Hora: 6:00 PM



www.nuevoamanecer.ca

Jesús es nuestro modelo a seguir.
¿Estamos imitando su ejemplo? ¿Estamos tratando de ser más como Él cada día?

...Pero tú, cuando le des a alguien que pasa necesidad, que no sepa tu mano izquierda lo que hace tu derecha.

...Cuando ores, no hagas como los hipócritas a quienes les encanta orar en público, en las esquinas de las calles y en las sinagogas donde todos pueden verlos. Les digo la verdad, no recibirán otra recompensa más que esa.

...Pero tú, cuando ayunes, péinate y lávate la cara.

Mateo 6:3,5,17 NTV

Deberíamos darle tanta importancia al ayuno como al dar y al orar

Vivimos esperando las bendiciones del Señor, pero no hemos entendido que todas sus promesas están condicionadas a la obediencia. Jesús prometió recompensar a quienes practican estas cosas.

Entrega tu ayuda en privado, y tu Padre, quien todo lo ve, te recompensará.

Pero tú, cuando ores, apártate a solas, cierra la puerta detrás de ti y ora a tu Padre en privado. Entonces, tu Padre, quien todo lo ve, te recompensará.

Así, nadie se dará cuenta de que estás ayunando, excepto tu Padre, quién sabe lo que haces en privado; y tu Padre, quien todo lo ve, te recompensará.

Mateo 6:4,6,18 NTV

Ayunar es privar nuestro ser de una necesidad natural para poder recibir lo sobrenatural. Es tomar gobierno sobre nosotros mismos decidiendo darle prioridad a las cosas espirituales por encima de las carnales. Tenemos que decidir qué vamos a permitir que nos gobierne: nuestros deseos o los de Dios.

*Así que les digo: vivan por el Espíritu, y no seguirán los deseos de la *naturaleza pecaminosa. Porque ésta desea lo que es contrario al Espíritu, y el Espíritu desea lo que es contrario a ella. Los dos se oponen entre sí, de modo que ustedes no pueden hacer lo que quieren.*

Gálatas 5:16-17 NVI



Solo tendremos vidas victoriosas cuando aprendamos a hacer lo que el Espíritu quiere por encima de lo que desea nuestra naturaleza y negarnos a hacer lo que queremos para darle prioridad a lo que Él desea. El ayuno es una de las tres disciplinas que nos permiten lograr esta meta: hacer lo que el Espíritu quiere. Eso fue verdad en la vida de Jesús.

¿Puedes identificar en tu vida algo en lo que actualmente prefieres satisfacer tus deseos, y que sabes que va en contra de lo que el Espíritu desea para ti? ¿Qué es?:

Luego el Espíritu llevó a Jesús al desierto para que allí lo tentara el diablo. Durante cuarenta días y cuarenta noches ayunó y después tuvo mucha hambre.

Mateo 4:1-2 NTV

Entonces Jesús regresó a Galilea lleno del poder del Espíritu Santo. Las noticias acerca de Él corrieron rápidamente por toda la región.

Lucas 4:14 NTV

Después de superar la prueba del ayuno, Jesús fue lleno del poder del Espíritu Santo y entonces logró llevar a cabo la voluntad del Padre Celestial aquí en la tierra. La comida juega un papel muy importante dentro del plan de Dios. La primera tentación con la que Satanás sedujo a la humanidad fue relacionada con la comida.

Pero el Señor Dios le advirtió: «puedes comer libremente del fruto de cualquier árbol del huerto, excepto del árbol del conocimiento del bien y del mal.

Si comes de su fruto, sin duda morirás».

Génesis 2:16-17 NTV

Todos sabemos la historia de Sodoma, fue destruida porque no se encontró ni una sola persona justa en ella. ¿Cuáles eran sus pecados?

Los pecados de Sodoma eran el orgullo, la glotonería y la pereza, mientras que afuera sufrían los pobres y los necesitados.

Ezequiel 16:49 NTV

Vemos que no eran humildes, o sea, no reconocían su dependencia de Dios, es decir, no oraban, y eran glotones (no ayunaban). Este era un pueblo que tampoco daba, por eso había pobres y necesitados. Al escoger la comida, muchos hijos de Dios están renunciando a su herencia.

Asegúrense de que ninguno sea inmoral ni profano como Esaú, que cambió sus derechos de primer hijo varón por un simple plato de comida. (Génesis 25)

Hebreos 12:16 NTV

Estamos dejando que nuestro espíritu "muera de hambre" porque vivimos alimentando nuestra carne y por eso vivimos en derrota. Vamos a alimentar nuestro espíritu y para eso tenemos que debilitar nuestra carne. Cuando damos, oramos y ayunamos al principio del año como congregación, el principio que está en Mateo 6:31-33 se hace vida en nosotros.

*Así que no se preocupen diciendo: "¿qué comeremos?" o "¿qué beberemos?"
o "¿con qué nos vestiremos?"*

*Más bien, busquen primeramente el reino de Dios y su justicia,
y todas estas cosas les serán añadidas.*

Mateo 6:31,33 NVI

Este año tenemos que decidir quién va a ser lo primero en nuestra vida; quién va a ser nuestro dios. Tenemos la oportunidad de decidir si nuestra prioridad somos nosotros mismos y nuestros deseos (la carne) o si será Él y sus deseos (su Reino). Hay muchos ejemplos en la Biblia de lo que pasa cuando decidimos darle la prioridad a Dios.

*Por eso dice el Señor: «vuélvanse a mí ahora, mientras haya tiempo; entréguenme su corazón.
Acérquense con ayuno, llanto y luto.*

*¡toquen el cuerno de carnero en Jerusalén! Proclamen un tiempo de ayuno; convoquen al pueblo a
una reunión solemne.*

Joel 2:12,15 NTV

El resultado de volverse al Señor con ayuno es:

Provisión

Entonces el Señor se compadecerá de su pueblo y guardará celosamente el honor de su tierra. El Señor responderá: «¡miren!, les envío grano, vino nuevo y aceite de oliva, suficiente para satisfacer sus necesidades. Ya no serán objeto de burla entre las naciones vecinas. Joel 2:18-19 NTV

Victoria sobre los enemigos

Expulsaré a esos ejércitos que vienen del norte. Los enviaré a tierra árida y desolada. Los que van a la vanguardia serán arrojados al mar muerto, y los de la retaguardia al mediterráneo. El hedor de sus cuerpos en descomposición se elevará sobre la tierra». ¡realmente el Señor ha hecho grandes cosas! Joel 2:20 NTV

Restitución

El Señor dice: «les devolveré lo que perdieron a causa del pulgón, el saltamontes, la langosta y la oruga. Fui yo quién envió ese gran ejército destructor en contra de ustedes.

Joel 2:25 NTV



Unción (poder)

»Entonces, después de hacer todas esas cosas, derramaré mi Espíritu sobre toda la gente. Sus hijos e hijas profetizarán. Sus ancianos tendrán sueños y sus jóvenes tendrán visiones.

Joel 2:28

Sanidad

»Entonces su salvación llegará como el amanecer, y sus heridas sanarán con rapidez; su justicia los guiará hacia adelante y atrás los protegerá la gloria del Señor.

Isaías 58:8 NTV

Ese es el poder que hay cuando un pueblo se vuelve a buscar a Dios con todo su corazón.

Cuando la relación con Dios pierde su frescura nos volvemos religiosos. Entonces venir al servicio, orar o participar de cualquier actividad como iglesia se vuelve algo rutinario, tedioso o sin sentido porque nos hemos vuelto insensibles al Espíritu. Al no tener una relación con Él ya no somos sensibles a lo que Él desea y podemos estar al lado de alguien con mucha necesidad y ni nos damos cuenta o no nos importa. Por lo tanto, perdemos el propósito.

La disciplina del ayuno es para humillarnos para recordar nuestra dependencia de Él y así regresarle nuestro corazón para que Él sea nuestro primer amor.

¿Cómo ayunar?

Con hambre de Dios. Así Él romperá las reglas naturales para saciarnos.

Dios bendice a los que tienen hambre y sed de justicia, porque serán saciados.

Mateo 5:6 NTV

No ayunemos enfocados sólo en nuestras necesidades. Esto es egoísmo. Cuando ayunemos debemos pensar en los demás, en sus necesidades.

¡No! Esta es la clase de ayuno que quiero: pongan en libertad a los que están encarcelados injustamente; alivien la carga de los que trabajan para ustedes. Dejen en libertad a los oprimidos y suelten las cadenas que atan a la gente. Compartan su comida con los hambrientos y den refugio a los que no tienen hogar; denles ropa a quienes la necesiten y no se escondan de parientes que precisen su ayuda.

...»Levanten el pesado yugo de la opresión; dejen de señalar con el dedo y de esparcir rumores maliciosos. Alimenten a los hambrientos y ayuden a los que están en apuros...

Isaías 58:6-7,9-10 NTV



Con la motivación correcta:
¿Por qué o para qué ayunas?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ¿Para perder peso? ¿Para desintoxicarte? ¿Para doblar la mano de Dios para que haga lo que quieres o “necesitas”?
- Debemos ayunar estableciendo necesidades concretas. Tres cosas que quiero que Dios haga en mi vida, familia o ministerio y que estén alineadas con su propósito (voluntad).

Menciona tres cosas que quieras en medio de este ayuno que sabes que están alineadas con la voluntad del Padre:

1. _____
2. _____
3. _____

¿Estás decidido a ministrar a Dios mientras ayunas? Es decir, a servir y complacer a Dios en lugar de complacerte y servirte a ti mismo. No ayunes a la ligera. Si tu corazón no está involucrado en el ayuno, no te va a servir de nada. Terminarás igual que cuando empezaste.

«Diles a tu pueblo y a tus sacerdotes: "Durante estos setenta años de destierro, cuando ayunaban y se vestían de luto en el verano y a comienzos del otoño, ¿hacían los ayunos realmente para mí?»

Zacarías 7:5 NTV

Ayunamos para Él, no para nosotros. Recordemos que se trata de morir a lo que queremos, a nuestros deseos para así conocer los deseos de Dios y poder llevarlos a cabo.

Tipos de ayuno

1. El ayuno de tres días de Ester.

Este fue un ayuno convocado en un problema grave que afectaba a toda una nación. Era una situación de carácter urgente, ya que las vidas de toda la nación estaban en peligro.

Ve y reúne a todos los judíos que están en Susa y hagan ayuno por mí. No coman ni beban durante tres días, ni de noche ni de día; mis doncellas y yo haremos lo mismo...

Ester 4:16 NTV

2. El ayuno de 21 días de Daniel

En este ayuno nos abstenemos de comer carnes, panes, pastas, dulces, azúcares, café, etc. Aquellas cosas que para ti sean manjares y que deleiten tu paladar y son reemplazadas, por ejemplo, por solo frutas, verduras y agua. Este tipo de ayuno es para recibir entendimiento de la visión de Dios para cada uno.

Ejemplos:

- Dios ve a tu familia salva, pero no basta con sentarte a esperar, necesitas entendimiento para saber cuál es tu parte, qué te corresponde hacer a ti.
- Dios te ve próspero y teniendo éxito en todo lo que emprendas, pero, ¿cuál es tu responsabilidad para que esto ocurra?
- Dios ve tu hogar restaurado, ¿qué es lo que debes hacer para verlo tú también?

Cuando recibí esta visión, yo, Daniel, había estado de luto durante tres semanas enteras. En todo ese tiempo no comí nada pesado. No probé carne ni vino, ni me puse lociones perfumadas hasta que pasaron esas tres semanas.

Daniel 10:2-3 NTV

3. El ayuno de un día

Este es el ayuno de autoevaluación donde pedimos perdón por aquellas cosas que no estemos haciendo correctamente, pero que a la vez ignoramos. Es para que Dios mismo nos revele en qué estamos fallando.

El día diez del mes séptimo es el día del perdón. Celebrarán una fiesta solemne en honor al Señor, y ayunarán y le presentarán ofrendas por fuego.

Levítico 23:27 NVI

4. Ayuno antes de una batalla

Nunca deberíamos salir a ninguna batalla sin haber pasado tiempo con Dios en ayuno.

Entonces los israelitas, con todo el pueblo, subieron a betel, y allí se sentaron y lloraron en presencia del Señor. Ayunaron aquel día hasta el anochecer y presentaron al Señor holocaustos y sacrificios de comunión.

Jueces 20:26 NVI



5. Para revertir un juicio de Dios sobre una persona

Podemos interceder en ayuno por alguna persona para que pueda ser libre y aceptar el amor y la misericordia de Dios.

Cuando Acab escuchó estas palabras, se rasgó las vestiduras, se vistió de luto y ayunó. Dormía vestido así, y andaba deprimido. entonces la palabra del Señor vino a Elías el tisbita y le dio este mensaje: ¿Has notado cómo Acab se ha humillado ante mí?

Por cuanto se ha humillado, no enviaré esta desgracia mientras él viva, sino que la enviaré a su familia durante el reinado de su hijo.

1 Reyes 21:27-29 NVI

6. El ayuno por sanidad

El ayuno le da entrada al poder sanador de Dios.

Si así procedes, tu luz despuntará como la aurora, y al instante llegará tu sanidad; tu justicia te abrirá el camino, y la gloria del Señor te seguirá.

Isaías 58:8 NVI

7. El ayuno de cuarenta días

El de Moisés en el desierto durante el éxodo, o el de Jesús al inicio de su ministerio. Ayunamos y recuperamos el dominio y la autoridad; rompemos completamente con maldiciones y ataduras muy fuertes no solo en nosotros sino en las generaciones venideras.

Otras promesas para el que ayuna correctamente

Entonces su salvación llegará como el amanecer, y sus heridas sanarán con rapidez; su justicia los guiará hacia adelante y atrás los protegerá la gloria del Señor. Entonces cuando ustedes llamen, el Señor les responderá. "sí, aquí estoy", les contestará enseguida...

El Señor los guiará continuamente, les dará agua cuando tengan sed y restaurará sus fuerzas. Serán como un huerto bien regado, como un manantial que nunca se seca.

algunos de ustedes reconstruirán las ruinas desoladas de sus ciudades. Entonces serán conocidos como reestructores de muros y restauradores de casas.

Entonces el Señor será su delicia. Yo les daré gran honor y los saciaré con la herencia que prometí a su antepasado Jacob. ¡yo, el Señor, he hablado!

Isaías 58:8-9,11-12,14 NTV



¿Cómo empezar un ayuno?

Para que un ayuno sea eficaz debemos proponer de antemano varias cosas:

- Tener en cuenta que el ayuno no es una competencia. No se trata de quién aguanta más o quién es más fuerte; el ayuno es personal, es íntimo y es entre Dios y tú. Para algunas personas es más fácil dejar unas cosas que para otras.
- El tipo de ayuno y el tiempo durante el cual lo vamos a realizar (en este caso específico, proponemos el ayuno de 21 días)
- Qué vamos a ayunar; no se trata de estar decidiendo lo que vamos a comer cada día basados en el hambre, la debilidad, el mareo o los antojos. Decidamos antes de empezar, a qué nos vamos a abstener por tres semanas y con las cuales ejercitaremos la autoridad espiritual sobre nuestra carne
- ¿Qué esperamos recibir del Señor al finalizar el ayuno? Es importante buscar a Dios con todo el corazón, esperando recibir aquello que anhelamos de Él. A Él le agrada que le creamos y le pidamos con fe.
- Rodearnos de personas que nos ayuden a llegar a la meta. Ayunar con otros nos ayuda a mantenernos y nos motiva para no darnos por vencidos.
- Preparar el ambiente, procurando tener agua en todo momento, música de adoración, y un lugar apartado para intimar con Dios cuando la tentación de comer sea muy fuerte, etc.
- Permanecer, que nuestro propósito sea permanecer hasta el final y si en algún momento de debilidad caemos, no nos demos por vencidos. Volvamos a empezar y continuemos. ¡Vamos a obtener la victoria!

Te animo a vivir este año en victoria. La victoria empieza entrenándonos para gobernarnos a nosotros mismos.

Mejor es ser paciente que poderoso; más vale tener control propio que conquistar una ciudad.

Proverbios 16:32 NTV

Declaro todas las bendiciones del ayuno sobre cada uno de ustedes, sus familias y descendencia.

Ivan Mendez

