



## Guía de Ayuno Temporada de Buscar 2010 y Preguntas Frecuentes

El propósito principal del ayuno es honrar a Dios por medio de reconocer físicamente nuestra dependencia de Él y no a los alimentos.

Si usted no sabe ya el poder y la importancia del ayuno, aquí hay algunas realidades muy importantes.

- El ayuno era una disciplina exigible, tanto en el Antiguo y Nuevo Testamento. Por ejemplo, Moisés ayunó por lo menos dos periodos de cuarenta días. Jesús ayunó durante 40 días y recordó a sus seguidores a ayunar. Él dijo, "cuando usted ayunen", no dijo "si ayunan".
- El ayuno y la oración puede restaurar "el primer amor" para el Señor que dará como resultado una relación más íntima con Cristo.
- El ayuno es una forma bíblica de realmente humillarse ante los ojos de Dios (Salmo 35:13; Esdras 8:21). Rey David dijo: "Me humillo a través del ayuno".
- ¡El Espíritu Santo avivará la Palabra de Dios en su corazón y Su verdad será más significativa para usted!
- El ayuno puede transformar su vida de oración en una más rica y de experiencia personal.
- El ayuno puede dar lugar a un avivamiento personal dinámico en su propia vida, y hacerlo un canal de avivamiento a otros.
- El ayuno permite que el Espíritu Santo le revele su verdadera condición espiritual, dando como resultado el quebrantamiento, el arrepentimiento, y una vida transformada. Debemos ayunar para revelar las cosas que nos controlan: orgullo, enojo, amargura, los celos, la discordia y miedo. Nos ayuna también para identificar las cosas no esenciales en nuestras vidas en el que estamos al día preocupado. También ayunamos para identificar las cosas no esenciales en nuestras vidas por las cuales nos afanamos todos los días. Finalmente ayunamos para que la atención puede estar más firmemente centrada en Dios, que nos permite echar todos nuestros cuidados en Él, que moverá la mano de Dios para sanar y liberar a su pueblo de sus pecados y la obra del mal que los acosa.
- El ayuno y la oración son las únicas disciplinas que cumplan los requisitos de 2 Crónicas 7:14 "si se humillare mi pueblo, sobre el cual mi nombre es invocado, y oraren, y buscaren mi rostro, y se convirtieren de sus malos caminos; entonces yo oiré desde los cielos, y perdonaré sus pecados, y sanaré su tierra." (RVR1960)

Si usted ayuna, usted se encontrará siendo humillado. Usted descubrirá más tiempo para orar y buscar el rostro de Dios. Y mientras Él le lleva a reconocer y arrepentirse de sus pecados no confesados, usted experimentará bendiciones especiales de Dios.

## **¿Por qué estamos ayunando?**

- Avivamiento Espiritual y Renovación
- Consagración y Discernimiento
- Demostración del poder de Dios (corporativamente e individualmente)
- Audacia y Valor
- Sanación y liberación
- Fe y Unidad, Madurez
- Escuchar el llamado del Señor

## **Los que deben orar, pero no deben ayunar:**

- Las personas diabéticas
- Las mujeres embarazadas o en lactancia
- Los pacientes cardíacos y aquellos con problemas en sus órganos vitales

## **Físicamente, ¿qué debo esperar durante un ayuno?**

- Dolores de hambre
- El mal aliento
- Dolores de cabeza, especialmente para los bebedores de cafeína
- Debilidad y mareos ocasionales debido a cambios de posición
- Más de sensibilidad al frío (hay que vestirse con ropa más caliente)

## **¿Qué tipo de ayuno podemos participar?**

La Biblia cuenta principalmente dos tipos de ayuno. Un ayuno parcial que se describe en el libro de Daniel. Aunque el ayuno solo de agua parece ser la costumbre del profeta, hubo un período de tres semanas en el que sólo se abstuvo de "delicias", como la carne, y el vino (Daniel 10:3).

Los dos tipos principales mencionados en la Biblia son el ayuno "absoluto" y el "absoluto sobrenatural". Estos son ayunos totales sin alimentos (sólidos o líquidos) y sin agua. Pablo hizo un ayuno absoluto durante tres días después de su encuentro con Jesús en el camino a Damasco (Hechos 9:9). Moisés y Elías participan en lo que debe ser considerado un ayuno absoluto sobrenatural de cuarenta días (Deuteronomio 9:9; I Reyes 19:8).

El nivel de su participación personal en la "Temporada de Buscar 2010" es una decisión personal. Algunos participarán en ayuno total, algunos otros se abstendrán de comidas en particular, como las carnes o dulces, mientras que otros ayunarán cosas como la televisión, Internet, etc. Muchos harán una combinación de ayunos, otros participaran gradualmente en ayuno total .

## **Durante este ayuno ¿qué vamos a experimentar espiritualmente?**

- Un oído para escuchar a Dios hablando a su pueblo
- Guía Divina Definitiva
- Ruptura de cadenas de desaliento, la terquedad y la rebelión
- Lanzamiento de la unción y poder divino sobre su pueblo
- Una lluvia de compasión y misericordia para los que estan espiritualmente perdidos y heridos

## ¿Qué debo realizar durante este ayuno?

- Oración, Adoración, Lectura de la Escritura, Meditación de la Escritura
- Devocionales familiares (oración, canto, lectura bíblica, ánimo)
- Estudio, lectura de literatura cristiana, centrada en la formación espiritual
- Compartir nuestra riqueza y recursos

## ¿Qué voy a aprender durante este ayuno?

- Aprender que la Palabra de Dios es nuestra sustancia de la vida
- Aprender a sufrir con alegría, porque en esta vida vamos a sufrir. El ayuno, a través de la negación propia, nos enseña a manejar la adversidad de las almas
- Aprender a luchar por el poder de Dios

## ¿Qué escrituras debo leer durante este ayuno?

- Mateo 6, Lucas 4:1-13, Hechos 13:1-3, Hechos 14:19-23; Filipenses 3
- Nehemías 1: 4 -11, Esther 4: 12 -17, Isaías 58:1-7, Daniel 10: 1-14



Iglesia de Dios de la Profecía  
Directivas 21 Días de Oración y Ayuno 2010  
Preparado y traducido por [www.visionahora.com](http://www.visionahora.com)