



EL AYUNO

*Proclamad ayuno, convocad a asamblea;
congregad a los ancianos y a todos los
moradores de la tierra en la casa de Jehová
vuestro Dios, y clamad a Jehová. Joel 1:14*



Centro Cristiano

Betania

CASA DE FE

El ayuno es una disciplina espiritual...

...que libera el poder sobrenatural de Dios y demuestra nuestro deseo profundo por interceder por algo específico.

Una breve historia bíblica

Daniel vivió uno de los hechos más terribles en la historia de Israel. Dice la Biblia que el rey Nabucodonosor tomó posesión de Israel y el pueblo fue exiliado a Babilonia. Durante este proceso, el rey ordenó que hombres jóvenes, saludables e inteligentes fueran enviados a su palacio como sirvientes. Daniel fue uno de esos hombres. Durante su servicio en el palacio Daniel decidió ayunar para no ofender a Dios contaminándose con las costumbres de esa nación.

Daniel ayunó buscando revelación de Dios sobre unas visiones que había tenido. En ese ayuno, Daniel no comió manjar delicado, ni carne, ni vino, ni se ungió con perfume. Durante tres semanas resistió lo que era agradable a su cuerpo.

Al terminar los días de ayuno, un ángel se le presentó para contestarle la petición que había hecho ante Dios.



¿Qué es el ayuno? Es la abstención voluntaria de alimentos con el propósito de buscar la presencia de Dios y de su comunión.

El ayuno requiere dejar a un lado nuestra voluntad para someternos a la voluntad de Dios.

Lo que NO ES el ayuno: Dejar de comer o aguantar hambre sin razón, sin oración o solo para perder peso.

Diferentes tipos de ayuno:

El ayuno parcial: se realiza por un tiempo determinado durante el día o por fechas determinadas. Puede dejar de comer una comida al día por una semana o más. Eso fue lo que hicieron Daniel y sus amigos al abstenerse de comer la comida del rey.

Algunos también se abstienen de usar la computadora, ver tele, usar celular para chatear o dejar alguna otra actividad preferida.

El ayuno total: es la abstención total de alimentos por un tiempo prolongado, ya sea una semana o más. Un ejemplo de ello fue Jesús cuando el Espíritu Santo lo llevó al desierto por 40 días. Recomendamos tomar agua durante el ayuno total, ya que nuestro cuerpo está compuesto por un 80% de agua y sin el vital líquido se puede caer en una descompensación seria.



Beneficios del ayuno



ESPIRITUALES:

- Fortalece nuestra fe.
- Mejora el control de nuestra voluntad.
- Genera humildad.
- Facilita entender la voluntad de Dios.
- Nos sensibiliza ante el Espíritu Santo.
- Nos ayuda a perdonar.
- Se obtiene respuesta a nuestras peticiones.

FÍSICOS:

- Desintoxica el hígado, la sangre y el sistema linfático.
- Elimina toxinas.
- Produce descanso al aparato digestivo.
- Rejuvenece células y tejidos en todo el cuerpo.
- Restablece la química fisiológica normal y secreciones normales.



Algunas sugerencias para el menú:

Todo tipo de frutas: Manzanas, naranjas, guineos, uvas, melones, fresas, toronjas, cerezas, limones, peras, guayaba, durazno, sandía, frambuesas, piña, ciruelas pasas, kiwi, higos, mangos, etc.

Todo tipo de vegetales: Tomates, espárragos, remolacha, brócoli, repollo, zanahorias, coliflor, apio, maíz, pepino, berenjena, ajo, jengibre, lechugas, hojas de mostaza, cebolla, perejil, espinacas, aguacate, etc.

Sopas con verduras: papas, otoo, yuca, ñame, plátano, zapallo.

DESAYUNO

Ensalada de frutas
Galletas de soda
Jugo natural

Almuerzo

Sopa de verduras
Fideos chinos con
vegetales
Ensalada César
Jugo natural o agua

CENA

Sopa de vegetales
Ensalada de aguacate
Ensalada de lechuga y
tomate
Jugo natural
o agua

ENTRE COMIDAS

Manzana, Pera, Nueces,
Almendras, Ciruela



EL ALCANCE DEL AYUNO

1. REGALOS DE DIOS: *Dios quiere darte dones espirituales.* En el libro de **Daniel 1:17** Nabucodonosor escogió a lo mejor del pueblo de Israel, a cuatro príncipes. Ellos decidieron hacer el ayuno de frutas y vegetales. Como resultado, Dios les regaló conocimiento e inteligencia; y a Daniel entendimiento de toda visión y sueños. Además, hallaron que eran diez veces mejor que el resto de sus compañeros (**Daniel 1:20**).

2. REVELACIÓN: *Dios nos habla a través de sueños.* En el libro de **Daniel 2:19** el rey tuvo un sueño que ni él mismo recordaba. A Daniel le fue revelado el sueño en visión de noche. Lo que tú necesites Dios te lo va a revelar.

a. Daniel 2:20-22 - Daniel reconoció que:

- De Dios son el poder y la sabiduría.
- Dios muda los tiempos (los cambia y los transforma).
- Revela lo profundo y escondido.

b. Daniel 10:2-3 recibió revelación del futuro

- Estuvo afligido por espacio de tres semanas.
- No comió manjar delicado, ni entró en su boca carne ni vino, ni se ungió con ungüento; HASTA QUE SE CUMPLIERON LAS TRES SEMANAS.
- Recibió respuesta (**Daniel 10:12**).
- Daniel ayunó con humildad de corazón.

3. ROMPIMIENTO: *El ayuno provoca milagros de parte de Dios.*

- En **1 Samuel 2:7-8** se cuenta la historia de una mujer llamada Ana. Ana lloraba y no comía, porque deseaba en su corazón un hijo.
- (**1 Samuel 2:11**) – Hizo voto a Dios.
 - a. **El ayuno también es para buscar compasión de Dios**
 - **2 Samuel 12:16** – el caso del niño de David y Betsabé. David oró y ayunó por el niño.
 - **2 Samuel 12:22** - Por si Dios tenía compasión de él.
 - b. **El ayuno desata ligaduras.**
 - **Isaías 58:6** – romper cadenas, desatar ligaduras, deshacer obras del maligno.
 - Ayudar a personas que están atados en vicios, encadenadas en prisiones mentales.

4. RECURSOS: El copero del rey - **Nehemías 1:4.**

- “Cuando oí éstas palabras me senté y lloré e hice duelo por algunos días y AYUNÉ y ORÉ delante del Dios de los cielos”.
- **Nehemías 1:11** – concede BUEN ÉXITO Y GRACIA delante del rey.

5. REINO: **Por asuntos del reino y del pueblo de Dios.**

- **Ester 4:15-16** – La reina Ester: “ve y reúne a todos los judíos de Susa”.
- Oren y ayunen - si perezco, que perezca
- Hacemos nuestra parte y Dios hace la de él.

TIPS PARA AYUNAR:

#1: Escoja qué tipo de ayuno hará, si total o parcial. (si usted toma medicamentos consulte a su médico).

#2: Días antes de iniciar el ayuno baje la cantidad de alimentos que injiere diariamente.

#3: Seleccione el menú que mantendrá durante los días de ayuno.

#4: NUNCA elimine el agua. Es necesario que su cuerpo se mantenga hidratado.

#5: Separe tiempo diario para entrar en comunión con Dios en oración y lectura de las Sagradas Escrituras. Son los alimentos espirituales que nutrirán su espíritu.

#6: Evite discusiones, confrontaciones y cualquier cosa que pueda alejarlo de la comunión con Dios.

#7: Después de culminar el ayuno, injiera los alimentos de forma moderada.

SINTONIZA STEREO FE:

Panamá 96.1 FM y 1330 AM Chiriquí 98.1 FM

www.centrocristianobetania.org



@ccbetania507



Centro Cristiano
Betania
CASA DE FE

REUNIONES DE AYUNO Y ORACIÓN

LUNES DE 9:00AM A 12:00MD

SALÓN NISSI - OFICINAS DEL C.C.B. - BETANIA CALLE 68, No.992