



nos atrevemos a orar

PREGUNTAS Y RESPUESTAS
FRECUENTES ACERCA DEL AYUNO.

La Practica del Ayuno | Guía para un Ayuno a Largo Plazo por Dr. Dave Sharpes

Comience lentamente. Manténgase en oración. Sea intencional. Sea sabio.

Mi propia experiencia del ayuno¹ sugiere que, si no ha usted estado en la práctica del ayuno, comience lentamente. Richard Foster sugiere un ayuno parcial de 24 horas en un periodo de tiempo de almuerzo a almuerzo. La mayoría de las personas descubren que una o dos veces por semana a través de 40 días es un buen ritmo. Animo a que esta sea la manera de que nos unamos como el Cuerpo de Cristo en College Church durante este tiempo de oración.

Martes y jueves semanalmente | De almuerzo a almuerzo a través de un periodo de 24 horas

Jugos de fruta fresca y suficiente agua son recomendables durante el tiempo del ayuno. Foster escribe, “al principio usted estará fascinado con los aspectos físicos de su experiencia, pero lo más importante es monitorear la actitud interna del corazón”².

Mientras que desempeña sus tareas externas en su rutina del día, internamente usted descubrirá que hay un “constante y persistente recordatorio” de enfocarse en la oración, la alabanza, el ministerio, y la adoración a Dios. Jesús, después de un día de ministerio a la mujer en el pozo, dijo a Sus discípulos (quienes estaban ofreciéndole comida para satisfacer su hambre), “Mi comida es que haga la voluntad del que me envió y que acabe su obra”. Juan 4:34b. Mi oración es que, nosotros también tengamos una nueva “hambre y sed de justicia”³ para que podamos ser llenados en abundancia con el Espíritu de Dios.

Conforme las circunstancias y el tiempo lo permitan en el trabajo y en el hogar, dedique el tiempo que usted normalmente usa para comer para la oración y la meditación en la Palabra de Dios. Para su familia, estos serán momentos de aprendizaje. Creo que usted estará sorprendido de cuánta claridad en la oración usted notará cuando se abstiene de lo físico para que su conciencia espiritual sea intensificada. Para aquellos que llevan un diario o escriben las oraciones, les animo a que registren sus impresiones y reflexiones durante su tiempo del ayuno.

¹ Biblical fasting is always related to food. While fasting entertainments or other things can have spiritual value, the denial of food for an intended period of time is what Jesus did and what He commanded His disciples to do.

² Richard Foster, Celebration of Discipline, “Fasting” pg. 57

³ Matthew 5:6

Habrá una tentación de “darse por vencido” o “rendirse” a su hambre. En esos momentos, tome más agua, llame a un amigo quien est  yendo esta jornada con usted, y/o enfoque su mente aún más intensamente en la oración y la Palabra. Usted descubrir  que la incomodidad momentánea pasar  mientras usted “. . . disciplina [su] cuerpo y lo hace un esclavo. . .”⁴. Una vez más,  SEA SABIO! Si tienen alguna situación física la cual le impida participar en un ayuno de 24 horas o más, usted encontrará otras maneras de ayunar de su rutina diaria para poder enfocarse en el escuchar la voz de Dios. También recuerde las instrucciones de Jesús de no llamar la atención a usted mismo durante este tiempo. Jesús ense n :

“Cuando ustedes ayunen, no se hagan los tristes, como los hipócritas, que descuidan su apariencia para mostrar a los hombres que ayunan. De cierto les digo que ya tienen su recompensa. Pero t , cuando ayunes, unge tu cabeza y l vate la cara, de modo que no muestres a los hombres que ayunas, sino a tu Padre que est  en secreto. Y tu Padre que ve en secreto te recompensará.” Mateo 6:16-18

Si usted ha sido llamado, y est  preparado para un ayuno más prolongado a través de treinta seis horas, por siete días, o más, ya usted sabe que debe preparar su cuerpo por lo menos una semana antes reduciendo las porciones usuales, comiendo fruta fresca y vegetales, y eliminando la cafeína y todas las azucares. Estas prácticas le ayudarán a prepararse para ser fiel en su ayuno.

Cuando termine su ayuno, al principio vaya lento con porciones pequeñas de jugo de frutas y vegetales. Su estómago se habrá encogido y su sistema digestivo se habrá ido a un tipo de hibernación. Para el segundo día, usted podrá añadir yogurt a su fruta. Para el tercer día, ensaladas frescas y vegetales. Debe tomarse el cuidado de no sobre comer. El reintroducir a su dieta el almidón, comidas grasosas, y aderezos, deberá ser hecho lentamente a través del tiempo. Al regresar a sus patrones normales de alimentación, usted querr  considerar este como un buen tiempo para ajustar algunas nuevas prácticas dietéticas y en el futuro comer un poco más saludable.

NOTA: Si usted decide llevar un ayuno más prolongado, har  bien en leer primero el capítulo de Richard Foster acerca del “Ayuno” en Celebración a la Disciplina o al menos leer el artículo de Foster en <https://renovare.org/articles/fasting-for-the-lord>. Foster hace un excelente trabajo al describir la respuesta física y la conciencia espiritual que viene cada día durante un ayuno más prolongado (3 días o más).

En la página Web de la Iglesia del Nazareno, Misiones Nazarenas Internacionales animan: El ayuno regular y el practicar la auto negación, conforme el Espíritu Santo dirija, son recomendados. Esto clarificar  el pensamiento, a adir  fervor a la oración, motivación para dar, y ayuda en desarrollar empatía. Si usted no puede participar en una total abstinencia de comida o un alimento, usted todavía puede ayunar comiendo menos que de costumbre o comiendo “no manjares delicados” (Daniel 10:3). “Ayunar ayuda a expresar, profundizar, y confirmar la resolución de que estamos listos para sacrificar cualquier cosa, para sacrificarnos a nosotros mismos, para obtener lo que buscamos para el reino de Dios”. Andrew Murray⁵

⁴ 1 Corinthians 9:27

⁵ nmi.nazarene.org/10060/story.html