

GUÍA BÁSICA PARA EL AYUNO Y LA ORACIÓN

Por Lou Engle

TheJesusFast.com

Con este llamado a entrar en un ayuno prolongado, debemos prepararnos adecuadamente para que el ayuno pueda honrar a Dios y cumplir su propósito. Quiero compartir algunos pensamientos de nuestras propias experiencias para ayudarles y alentarlos.

1. Busque asesoramiento médico si es mayor o tiene problemas de salud.

2. Ayuna y ora para humillarte y purificar tu adoración.

En el ayuno no estamos tratando de obtener algo de Dios; estamos buscando realinear los afectos de nuestros corazones con los de Él. Hacemos violencia santa a los "placeres que hacen la guerra contra el alma", abriendo el camino para una mayor sumisión al Espíritu Santo. La lujuria es una forma perversa de devoción. El ayuno nos permite limpiar el santuario de nuestros corazones de tales ídolos.

3. Tómate tiempo para orar y leer la Palabra.

Esto puede parecer obvio, pero el ajetreo y las distracciones pueden evitarle devociones. Leer libros con testimonios de victorias obtenidas a través del ayuno lo alentará. Regístrese en TheJesusFast.com para programar su ayuno y recibir estímulos por correo electrónico.

4. Tener un objetivo claro para la oración.

Sin una visión (una meta de oración clara y profética), las personas perecen. Durante un ayuno, tengo cuatro o cinco metas de oración que he articulado claramente. Cuando no estoy profundamente motivado por un objetivo claro, ¡generalmente ayuno hasta el desayuno! Escribe tu visión para que puedas correr con ella.

5. Haz el ayuno con alguien más

¡Dos son mejor que uno! Animamos a los jóvenes a hablar sobre esto con sus padres antes de comenzar el ayuno. Padres e hijos deben considerar ayunar juntos.

6. No te condenas si fallas.

El dilema "ayunar o no ayunar" puede ser una herramienta importante del enemigo. Aunque puedes fallar varias veces, Dios siempre extiende la gracia. Pulsa reiniciar y reanudar justo donde lo dejaste.

7. Maridos y esposas, consideren la abstinencia sexual por dedicarse a la oración (1 Corintios 7: 5)

8. Determine la longitud antes del ayuno, no después de comenzar

- Un ayuno total es sin agua. Esto es extremadamente duro para el cuerpo. No vayas más allá de los tres días.
- Un ayuno de solo agua es una experiencia muy desafiante pero profundamente espiritual. Muchas personas pueden soportar cuarenta días solo con agua, aunque esto depende de su peso y metabolismo.
- Un ayuno de jugo de frutas y vegetales le permite entrar en ayuno pero aún así le da suficiente energía para funcionar. La mayoría de las personas pueden hacer un ayuno de jugo de cuarenta días. Por consideración a su salud y metabolismo, recomiendo a los adolescentes a tomar jugos y bebidas con proteínas para mantenerse.

9. Preparar físicamente

Dos días antes de su ayuno, limite su consumo de alimentos a frutas y verduras. La fruta es un limpiador natural y fácil de digerir. Deja de tomar café antes del ayuno. Prepárese para las molestias mentales como la impaciencia, la irritabilidad y la ansiedad. Espere molestias físicas. Puede experimentar mareos, dolores de cabeza y diferentes tipos de dolores. Los dolores de cabeza no son necesariamente una señal para detener el ayuno. Tu cuerpo está trabajando para limpiarse de impurezas.

10. Prepararse para la oposición.

En el primer día de su ayuno, puede apostar que las donas aparecerán de alguna manera en la oficina o en clase. Su cónyuge (o mamá) se inspirará repentinamente para cocinar sus comidas favoritas. ¡Toma esto como ánimo de Dios para seguir adelante! Muchas veces puede sentir un aumento de la tensión emocional en el hogar. Mis ayunos son tan difíciles para mi esposa como para mí. Satanás tentó a Jesús en su ayuno, y debemos esperar lo mismo. El desaliento puede venir como un diluvio, pero reconoce la fuente y toma tu posición sobre la victoria de Cristo.

11. Ayuna en secreto

No te jactes de tu ayuno, pero no hagas esfuerzos extraordinarios para enmascararlo cuando la gente lo pregunte; Si es necesario, solo hágales saber que no va a comer. Cuanto más grande lo hagas, más atención atraerás. Sea discreto, sea transparente, luego muévase humildemente.

12. Romper el ayuno durante varios días con jugo de frutas y / o sopas ligeras.

En un ayuno de jugo ligero o ayuno de agua, su sistema digestivo se apaga. Puede ser peligroso si comes mucho demasiado pronto. Rompa tal ayuno suavemente con varios días de jugo no ácido diluido, luego jugo regular, seguido de frutas y verduras. Cuando rompí uno de mis primeros ayunos de agua, comí demasiado rápido y casi necesité hospitalización. ¡Ten cuidado!

13. Siéntete libre de descansar mucho y de seguir haciendo ejercicio.

14. Si está embarazada o en período de lactancia, no ayune, PUNTO.

15. Espera escuchar la voz de Dios en la Palabra, sueños, visiones y revelaciones.

Daniel se preparó para recibir revelación a través del ayuno (Daniel 10: 1-3). La Escritura también habla de una recompensa de ayuno (Mateo 6:18). Espere que Dios tenga comunión y se comunique con usted de maneras especiales.

16. Los avances a menudo vienen después de un ayuno, no durante el ayuno.

No escuches la mentira de que nada está pasando. Estoy convencido de que todo ayuno hecho en fe será recompensado.