

# Resplandece

 Pagiel

DEL 24 DE ENERO AL 13 DE FEBRERO

INSTRUCCIONES

¿QUÉ ES AYUNAR? ¿POR QUÉ?



# AYUNO DE 21 DÍAS

Es simple, el ayuno Bíblico es abstenerse de comida con un propósito espiritual. De acuerdo a la Biblia (Mateo 6:2-5-16) hay tres cosas que todo Cristiano debe hacer: dar, orar y ayunar. El Ayuno Bíblico toma bastante disciplina y esfuerzo que solamente recibirás de Dios. Tu disciplina privada te traerá recompensas en el cielo. Cuando le das a Dios lo primero a través del ayuno, la oración y el dar al principio del año, estableces el curso de tu año entero.





## Ayuno absoluto

Abstenerse de ciertas comidas y líquidos por 21 días. Adicionalmente puedes aprovechar este tiempo y abstenerte, privarte, renunciar, etc. De algunas cosas que ocupan tiempo de tu día y dedicárselo a Dios, como: el internet, la televisión o cualquier cosa que creas que puedas identificar.



# IMPORTANCIA DE AYUNAR


A menudo en la Biblia se describe cómo ayunaba el pueblo de Dios antes de una gran victoria, milagro, o por respuesta a la oración.

Moisés ayunó antes de recibir los Diez Mandamientos. Moisés estuvo allí con el Señor cuarenta días y cuarenta noches sin comer pan ni beber agua. Y él escribió sobre las tablas el mandato . Exodo 34:28 Jesús ayunó durante Su victoria sobre la tentación. Por cuarenta días y cuarenta noches en el desierto él fue tentado por el diablo. No comió nada durante esos días, y cuando el tiempo se cumplió, él tuvo hambre. Lucas 4:2

Los primeros cristianos ayunaron durante los tiempos de toma de decisiones. Mientras estaban adorando al Señor y ayunando, el Espíritu Santo dijo, “Apártenme a Bernabé y a Saulo para la obra a la cual los he llamado.” Luego que hubieron orado y ayunado, pusieron sus manos sobre ellos y los enviaron. Hechos 13:2-3

Uniendo el Ayuno con la Oración y la Palabra.

El Ayuno Corporativo y Ayunando Enfocados en la Biblia.  
(Nehemías 1:4, Daniel 9:3, Lucas 2:37, Hechos 10:30,  
1 Samuel 7:5-6, Esdras 8:21-23, Joel 2:15-16, Hechos 27:33-37,  
1 Timoteo 2-21, Romanos 12:1 Mateo 6:33, Isaías 58:6 )



## ¿POR QUÉ AYUNAR?

Si necesitas de sanidad.

Si necesitas de sanidad.

Si necesitas el toque de Dios en tu vida.

Si tienes un sueño dentro de ti que solamente Dios puede hacer posible.

Si estás en necesidad de un Encuentro con Dios. Si necesitas ser libre de alguna atadura que te ha hecho esclavo.

Si tienes un amigo o familiar que necesita salvación.

Si deseas saber cuál es el propósito de Dios con tu vida.

## ¿CÓMO COMENZAR?

Comienza con una meta clara. Se específico. ¿Por qué estás ayunando? ¿Necesitas dirección, sanidad, restauración de tu matrimonio o tienes problemas familiares? ¿Estás enfrentando dificultades financieras?- Pídele al Espíritu Santo que te guíe: Ora diariamente y lee la Biblia. Preparándote Espiritualmente: Confiésale tus pecados a Dios.

Pídele al Espíritu Santo que te revele tus áreas de debilidad.

Perdona todos aquellos que te han ofendido y pide perdón a aquellos a los que tu ofendiste.

**Primera semana del 24 enero-30 red familiar.**

**Segunda semana del 31 de enero al 6 de febrero red matrimonios.**

**Tercera semana del 7-13 de febrero jóvenes, adolescentes y servidores.**



# DECIDE

## QUÉ AYUNAR:

El tipo de ayuno que hagas es tu decisión. Solo Recuerda reemplazar ese tiempo de comer por oración y estudio de la Palabra.

## CUÁNTO TIEMPO AYUNAR:

Puedes ayunar el tiempo que desees hacerlo. Muchos pueden ayunar fácilmente de 1 a 3 días pero de pronto sientes la necesidad de hacerlo más tiempo, pueden ser 21 días o 40 días. Utiliza sabiduría y ora por guía. Si eres primerizo te recomendamos que comiences poco a poco.

# ¿QUÉ PUEDES ESPERAR?

Cuando ayunas tu cuerpo se desin-toxica eliminando las toxinas de tu sistema. Esto puede causar reacciones incómodas como dolor de cabeza o irritabilidad durante la desintoxicación de cafeína y azúcares. Naturalmente sentirás hambre. Limita tus actividades y haz ejercicio moderadamente. Toma tiempo para descansar.

El ayuno te traerá resultados milagro-sos. Estás siguiendo el ejemplo de Jesús cuando ayunas. Toma tiempo escu-chando y adorando al Señor. Ora todo lo que puedas durante el día. Aléjate de las distracciones normales lo más que puedas y mantén tu corazón y mente enfocados en buscar el rostro de Dios.

## TU TIEMPO DE AYUNO

No comas de más cuando ya tu tiempo de ayuno llegue a su final. Comienza gradualmente comiendo comida solida; come porciones pequeñas.





# RECUERDA

Ayunar no es “ganarse” una respuesta a la oración. Dios no puede ser chantajeado por el esfuerzo humano. Dios desea responder a tus oraciones y responde por Su Gracia. El ayuno nos prepara para la respuesta de Dios. Ayuna solamente si tu salud te lo permite. Si puedes, solamente haz un ayuno parcial hazlo en fe y Dios honrará tus oraciones.

El AYUNO es una actitud del corazón que sinceramente busca a Dios y El responderá con una bendición. (Isaías 58, Jeremías 14:12, 1 Corintios 8:8)

