



# Pidiendo através del Ayuno



*Cuando oren...cuando ayunen... Mateo 6:5,16*

Jesús enseña acerca de la oración y el ayuno como temas relacionados entre sí. A veces las escrituras los describen como actividades conjuntas (Ej. Mateo 17:21, Hechos 14:23). En la Red ASK, **pedimos por medio del ayuno**, como el Señor lo indica. **Recibimos de Él lo que pedimos, porque obedecemos sus mandatos y hacemos lo que le place.** 1ª Juan 3:22

El ayunar o abstenernos de comida y bebida nos recuerda nuestra propia humanidad, y por ende nos ayuda a enfocarnos en Dios. En términos médicos, es sabido que el cuerpo no debe de pasar más de tres días sin agua, o cuarenta días sin alimento. Estos son los límites naturales de la mayoría de los ayunos bíblicos. Solo existen tres excepciones: el ayuno sobrenatural que hicieron Jesús, Elías y Moisés, quienes ayunaron cuarenta días sin comida ni bebida; y Moisés lo hizo en dos ocasiones. Interesantemente, Elías y Moisés fueron quienes aparecieron en el Monte de la Transfiguración con Jesús, representando a la Ley y a los Profetas.

Por el momento nos estamos enfocando principalmente en la práctica o disciplina de abstención de alimentos, o aún bebida, pero Dios puede pedir de nosotros cualquier tipo de ayuno, como lo hace en Isaías 58, en donde la abstención de varios comportamientos pecaminosos pueden romper el efecto de la injusticia.

## **Razones para ayunar cuando estamos pidiendo en beneficio de la Iglesia, comunidades, y todas las naciones:**

- ➔ **Para ser humilde.** Yo humillé mi alma al ayunar. Salmo 69:10 Yo proclamé un ayuno... para que pudiéramos humillarnos ante nuestro Dios. Esdras 8:21
- ➔ **Para ser santo.** Ellos se pusieron de pie y confesaron sus pecados. Nehemías 9:1-3. Entonces su justicia irá por delante de ustedes. Isaías 58:8
- ➔ **Para ser escuchado.** Así que ayunamos y pedimos a Dios, y Él contestó nuestra oración. Esdras 8:23 Ellos declararon un ayuno, y cada uno de ellos... Cuando Dios vió lo que ellos hicieron, y cómo se arrepintieron de sus caminos perversos, Él tuvo compasión y no trajo la destrucción que había amenazado. Jonás 3:5,10.
- ➔ **Para escuchar.** Y me volví hacia el Señor Dios y rogué con él en oración y petición, en ayuno y en ceniza... "Ahora he venido para darte claridad y entendimiento" Daniel 9:3,22.

*Más en el reverso...*

## Tipos de ayuno:

- ➔ **Ayuno total:** Ester observó un ayuno sin comida ni bebida por tres días. (Lo máximo que el cuerpo puede aguantar por naturaleza). “No coman ni beban por tres días, noche o día. Yo y mis sirvientes haremos lo mismo”. Ester 4:16. El resultado para Ester fue la liberación de un pueblo entero. Pablo también ayunó por tres días. Por tres días quedó ciego, y no bebió ni comió nada. Hechos 9:9. Esto fue una preparación para su ministerio.
- ➔ **Ayuno de alimentos solamente:** Esto es lo que se entiende en la mayoría de ayunos mencionados en la Biblia. Ej. Esdras 9:5, 10:6, La gente de Nínive- Jonpas 3:5-9, Ana – Lucas 2:37, La Iglesia de Antioquía – Hechos 13:2-3, etc.
- ➔ **Ayuno parcial:** Este método puede ser muy útil ya que no requiere afectar la vida cotidiana. Daniel hizo un ayuno parcial por tres semanas: “No comí alimento; ni carne ni vino tocaron mis labios; y no utilicé aceites hasta que se completaron tres semanas. Daniel 10:3.

## Antes de que ayunes:

- ➔ Ten certeza en cuanto al objetivo de tu ayuno.
- ➔ Pregunta del Señor acerca de la duración propia de tu ayuno (de puesta del sol a puesta del sol, una, tres, diez, o veinticuatro horas. Todas estas opciones se encuentran en la Biblia). Si tu ayuno será por tiempo extendido, prepárate cuidadosamente y en oración, y cuando termines y entregues tu ayuno, hazlo de manera sabia.
- ➔ Ora acerca de qué tipo de ayuno debes realizar (total, solo alimentos, parcial, o alguno otro).
- ➔ Pídele al Señor que purifique tus razones por las cuáles estás ayunando, y que motive y traiga humildad a tu corazón.
- ➔ Determina si éste será un ayuno público en compañía de otros (ej. Zacarías 7:5) o privado (Hechos 13:2).
- ➔ Pídele a alguien que funcione como una persona a quien puedas rendirle cuentas.
- ➔ Si llegas a tener complicaciones médicas, consulta a un doctor.



**A Aquél a quien nos ama y nos ha librado de nuestros pecados  
por Su sangre, y nos ha hecho sacerdotes  
para servir a Dios y Padre —  
a Él sea la gloria y el poder por siempre y siempre! Amén.**

Apocalipsis 1:5-6

[www.ASKNetwork.net](http://www.ASKNetwork.net)