

GUIA DE AYUNO Y ORACIÓN POR EL AVANCE DE DIOS PARA NUESTRA IGLESIA CRISTO VIVE

Nuestra iglesia cree en el poder del ayuno combinado con un tiempo intenso de oración y lectura de la Palabra de Dios. No solo porque es bíblico, sino también por las respuestas y experiencias que Dios nos ha dado en periodos de ayuno.

Paso 1: Establecer el objetivo

¿Por qué estará usted ayunando? Pídale al Espíritu Santo clarificar sus objetivos para su tiempo de oración y ayuno. Esto le permitirá orar más específicamente y estratégicamente.

A través de ayuno y oración, nos humillamos ante Dios por lo que el Espíritu Santo hará en nuestras almas, despertará nuestra iglesia y sanará nuestra vidas. 2 Crónicas 7:14 que dice: *Si se humillare mi pueblo, sobre el cual mi nombre es invocado, y oraren, y buscaren mi rostro, y se convirtieren de sus malos caminos; entonces yo oiré desde los cielos, y perdonaré sus pecados, y sanaré su tierra.*

Paso 2: Haga su compromiso

-Qué tanto tiempo va usted a ayunar: una comida, un día, una semana, varias semanas,

-El tipo de ayuno que Dios quiere que usted haga (como sólo tomar agua, o agua y jugos; qué clase de jugos tomará y qué tan seguido).

-Qué tanto tiempo pasará usted cada día en oración y en la Palabra de Dios.

**PASO 3:
Prepárese
espiritualmente**

La base del ayuno y la oración es el arrepentimiento. Sus oraciones serán obstaculizadas por pecados sin confesar. Hay varias cosas que usted puede hacer para preparar su corazón:

-Confiese cada pecado que el Espíritu Santo traiga a su memoria y acepte el perdón de Dios. (I Juan 1:9)

-Restituya, devuelva y repare según el Espíritu Santo le dirija.

-Pídale a Dios que le llene con Su Espíritu Santo de acuerdo a Su orden en Efesios 5:18 y a Su promesa en I Juan 5:14,15.

-Niéguese a obedecer su naturaleza mundana. (Romanos 12:1,2).

-Medita en los atributos de Dios, Su amor, soberanía, poder, sabiduría, fidelidad, gracia, compasión (Salmos 48:9,10; 103:1-8, 11-13).

-Empiece su tiempo de ayuno y oración con un corazón dispuesto (Hebreos 11:6).

-No subestime la oposición espiritual. Satanás a veces intensifica la batalla natural entre el cuerpo y el espíritu (Gálatas 5:16,17).

**PASO 4:
Prepárese
físicamente**

El ayunar conlleva ciertas precauciones. Consulte a su médico primero, especialmente si usted está tomando medicamentos con receta o si usted tiene alguna enfermedad crónica. Algunas personas nunca deben ayunar sin supervisión profesional. La preparación física permite que el cambio drástico en su rutina alimenticia sea más llevadero y para que usted pueda poner toda su atención en el Señor en oración.

-No se apresure a entrar en ayuno.

-Prepare su cuerpo. Coma menos alimentos antes de comenzar un ayuno. Evite tomar alimentos que tengan un alto contenido de grasas o azúcar.

-Coma frutas y verduras crudas por dos días antes de entrar en el ayuno.

**PASO 5:
Establezca
su propio
horario**

Para poder obtener el máximo beneficio espiritual separe suficiente tiempo para estar a solas con el Señor. Siga Su dirección. Mientras más tiempo pase con Él, su ayuno tendrá más significado. Por las mañanas:

-Empiece su día en alabanza y adoración.

-Lea y medite la Palabra de Dios, de preferencia de rodillas.

-Invite al Espíritu Santo que obre en usted para que desee hacer Su voluntad de acuerdo a Filipenses 2:13.

-Pídale a Dios que lo use. Pídale que le muestre cómo poder influenciar su entorno, su familia, su iglesia, su comunidad, su país y el mundo.

-Ore porque Dios le dé Su visión para su vida y le dé poder para hacer Su voluntad.

**PASO 6:
Espere
resultados**

Si usted sinceramente se humilla delante del Señor, se arrepiente, hace oración y busca el rostro de Dios; si constantemente medita en Su Palabra, podrá experimentar Su presencia (Juan 14:21). El Señor le dará discernimiento espiritual. Su confianza y fe en Dios serán fortalecidas. Sentirá un refrescamiento espiritual y físico. Usted recibirá respuesta a sus oraciones. Sin embargo, un solo ayuno no es un "curalotodo" espiritual. Así como diariamente necesitamos ser llenos del Espíritu Santo, también necesitamos tiempos de ayuno delante del Señor. Por ejemplo, un ayuno de 24 horas cada semana ha sido de gran beneficio para muchos cristianos.

Mientras que usted ayuna

-Limite su actividad física.

-Haga sólo ejercicio moderado. Camine de uno a tres kilómetros al día, si es conveniente y lo siente apropiado.

-Descanse tanto como lo permita su horario.

-Prepárese para enfrentar problemas temporales de su carácter como impaciencia, ansiedad y enojo.

Usted sentirá algunas molestias físicas especialmente el segundo día. Tal vez sienta dolores pasajeros de hambre, mareos o tristeza. El dejar de tomar café y azúcar le puede provocar dolor de cabeza. Otros problemas físicos pueden ser debilidad, cansancio o falta de sueño. Los primeros dos o tres días generalmente son los más difíciles. Al seguir en el ayuno, sentirá una sensación de bienestar tanto físico como espiritual. Sin embargo, si usted sigue sintiendo dolores de hambre en el estómago, tome más líquidos.

Les animo a unirnos en ayuno y oración una y otra vez hasta que veamos el **AVANCE** de la iglesia en los planes de Dios para ser una iglesia que cumpla Su propósito.

