

EL PODER Y BENEFICIOS DEL AYUNO Y LA ORACION

1. ¿Qué es el ayuno?
2. ¿Cuáles son las formas en las que podemos ayunar?
3. ¿Cuales beneficios trae el ayuno? ¿Es el ayuno poderoso por si mismo o necesitamos algo mas?

Isa. 58:5-11 ¿Acaso lo que yo quiero como ayuno es que un día alguien aflija su cuerpo, que incline la cabeza como un junco, y que se acueste sobre el cilicio y la ceniza? ¿A eso le llaman ayuno, y día agradable al Señor? 6 »Más bien, el ayuno que yo quiero es que se desaten las ataduras de la impiedad, que se suelten las cargas de la opresión, que se ponga en libertad a los oprimidos, ¡y que se rompa todo yugo! 7 Ayunar es que compartas tu pan con quien tiene hambre, que recibas en tu casa a los pobres vagabundos, que cubras al que veas desnudo, ¡y que no le des la espalda a tu hermano! 8 Si actúas así, entonces tu luz brillará como el alba, y muy pronto tus heridas sanarán; la justicia será tu vanguardia, y la gloria del Señor será tu retaguardia. 9 »Entonces clamarás, y el Señor te responderá; lo invocarás, y él te dirá: “Aquí estoy. Si quitas de tu medio el yugo, el dedo amenazador, y el lenguaje hueco; 10 y si compartes tu pan con el hambriento y satisfaces el hambre de los afligidos, entonces tu luz brillará entre las tinieblas, y la oscuridad que te rodea será como el mediodía.” 11 Entonces yo, el Señor, te guiaré siempre, y en tiempos de sequía satisfaré tu sed; infundiré nuevas fuerzas a tus huesos, y serás como un huerto bien regado, como un manantial cuyas aguas nunca faltarán. RVC

¿QUÉ ES EL AYUNO? *El ayuno se refiere a abstenerse de comida por razones espirituales, es tomar un tiempo para consagrarnos a Dios. La Biblia no enseña que ayunar nos ayude a ganar el favor o manipular a Dios, o para parecer más santos delante de Él o hacerle pensar que entonces si merecemos que nos dé algo. Toda buena dádiva y todo don perfecto provienen de Dios Stg. 1:17. La Biblia hace referencia a personajes, en que el ayuno fue parte regular de sus vidas: Moisés, David, Elías, Ester, Daniel, Ana, Pablo y Jesús, lo que quiere decir que es bíblico ayunar. Hoy aprenderemos aspectos muy importantes acerca del ayuno.*

I. ¿QUE ENSEÑO JESÚS ACERCA DEL AYUNO? ÉL ENSEÑÓ CON SU EJEMPLO Y CON SUS PALABRAS.

- A. Jesús dijo: “cuando ayunéis, no si ayunáis...” El asumió que nosotros íbamos a orar y ayunar. Aunque no es una ley, debe ser un estilo de vida que nos trae beneficios.
- B. Jesús no dijo que era opcional dar... orar... ni ayunar. *Mat. 6:2,5,16*
- C. Jesús dijo que vendría el tiempo para ayunar. (hoy). *Mat. 9:15*

II. ¿CUALES SON ALGUNOS RESULTADOS y BENEFICIOS DEL VERDADERO AYUNO?

A. Beneficios físicos y emocionales del ayuno

1. Limpia nuestro cuerpo de las toxinas. Al ayunar sentirá dolores de cabeza, dolor de huesos, etc., porque su cuerpo se está desintoxicando.
2. Trae descanso al sistema nervioso y descanso al sistema digestivo.
3. Baja la presión arterial y reduce el colesterol malo.
4. Rejuvenece su cuerpo y agudiza su capacidad mental.
5. Rompe la adicción a la comida chatarra y rompe el poder del apetito incontrolable.
6. Ayuda a perder peso.
7. Trae un cambio en su actitud emocional.

B. Beneficios espirituales:

1. **Perdonamos y dejamos de oprimir a otros** con nuestros resentimientos *Isa. 58:4 -6*
2. **Rompemos con yugos o hábitos de pecado.** Somos liberados de opresiones demoniacas. Y recibimos un rompimiento en nuestra vida. *Isa. 58:9-10*
3. **Quitamos el dedo amenazador,** paramos de acusar y recordarles el pasado a las persona. *Isa. 58:9*
4. **Dejamos de hablar vanidad y damos gloria a Dios.**
5. **Nos hacemos sensibles a las necesidades de otros.** *Isa. 58:7*
6. **Nos ayuda a someter, consagrar y sacrificar el cuerpo** y cuando el cuerpo está sujeto, la carne no tiene salida y es controlada **Romanos 12:1**
7. **Humilla nuestra alma delante de la presencia de Dios. Salmos 35:13.** Los mayores problemas de los creyentes se encuentran en el alma, no en el espíritu. A veces, Dios quiere liberarnos pero el ego se cruza en el camino. El ego no nos deja cumplir la voluntad de Dios porque estamos controlados por nuestros propios pensamientos, sentimientos y deseos.
8. **El ayuno desata poder** La revelación nos mantiene en avivamiento. El ayuno mueve montañas. Las montañas representan demonios. Hay demonios que han sido asignados para detener su negocio, para traer enfermedad a su cuerpo y evitar que usted reciba todo lo que Dios tiene para su vida. Usted tiene que cansarse de ese demonio y quitarlo de su camino con oración y ayuno.

III. ALGUNOS CONSEJOS PRÁCTICOS DURANTE EL AYUNO.

- A. Saque tiempos de oración e intercesión a solas con Dios.
- B. Pregúntele a Dios cómo quiere que ayune y obedézcalo.
- C. Tome un tiempo extra para leer la Biblia. Quizás la hora que dedicaba para ver las noticias.
- D. Mejore sus relaciones con su prójimo según Dios le indique: perdone, deje de juzgar y criticar.

Conclusión: Las armas de destrucción masiva son el ayuno y la oración. Cuando usted da, ora y ayuna, Dios desata la provisión sobrenatural del Cielo sobre su vida. Toma un día esta semana para buscar a Dios en ayuno de la manera correcta.

ORACIÓN DEL PECADOR

Señor Jesús reconozco que he pecado y que tú moriste por mí, hoy me arrepiento y te pido perdón. Te entrego mi vida y mi corazón para que seas mi Señor y mi Salvador, amén.