

Fe y Poder Atómico por Medio del Ayuno

Por Teodoro Fitch

Traducido por Rita de Cervantes

Edición revisada 2010 por Yvonne Daly de Hunter



Introducción a la Edición Revisada 2010

En año 1962 el pastor William L. Hunter contrató permiso del autor, y tradujo e imprimió algunos miles de *Fe y Poder Atómico por Medio del Ayuno*. Los ejemplares salieron de la pequeña imprenta en Templo Jerusalén, La Victoria, Lima. El libro fue de gran bendición, y muchos hermanos lo pidieron hasta que acabaron la cantidad. Ahora, en 2010, la tecnología de computadoras y el Internet hace la oportunidad de ofrecer el librito a una nueva audiencia en una nueva generación. Con oraciones que sea una bendición a los que lo lean, lo presentamos gratis en el nombre del Mesías, Jesucristo.

Yvonne Daly de Hunter

Introducción

Por el momento, puede ser que usted no tenga ninguna intención de ayunar, mas le digo, que por medio del ayuno puede usted obtener lo que no obtiene ni con oración ferviente. Estoy tan seguro como que dos y dos son cuatro, que no pasará mucho tiempo hasta que usted tendrá una necesidad tan desesperada por algo, que le hará ayunar a fin de que reciba respuesta.

«Nada os será imposible . . . con oración y ayuno».¹ De los muchos miles de promesas que hay en la Biblia, ésta es la mayor y la más sobresaliente de todas. Nuestro Señor nunca ordenó a sus seguidores que ayunaran, mas él dijo que lo iban a hacer.² Pablo dijo que estaba en «muchos ayunos».³ «En la presencia de Jehová promulgaron ayuno.»⁴ «Ministrando éstos al señor, y ayunando . . . habiendo ayunado y orado»⁵ «Para ocuparos sosegadamente en la oración.»⁶ «Proclamad ayuno, convocad asamblea y . . . clamad a Jehová»⁷ «Ahora pues, dice Jehová, convertíos a mí con todo vuestro corazón, con ayuno y lloro y lamento.»⁸ «Cuando ayunes . . . tu Padre . . . te recompensará en público.»⁹ David dijo «Afligí con ayuno mi alma.»¹⁰ Daniel dijo: «Volví mi rostro a Dios el Señor, buscándole en oración y ruego, en ayuno.»¹¹

Capítulo 1

Beneficios Espirituales y Físicos Obtenidos por Medio del Ayuno

Hay dos clases de resultados que se obtienen por medio del ayuno. Hay más o menos 30 beneficios espirituales y 30 beneficios físicos. El beneficio físico más sobresaliente es el de deshacernos de nuestras dolencias. El beneficio espiritual más sobresaliente, es al de recibir la fe para obtener las cosas por las cuales oramos.

Cuando estamos de ayuno dejamos el reino natural y entramos al reino espiritual. Detenemos la edificación del hombre natural con los alimentos, y comenzamos a edificar el hombre espiritual con oración. Al dejar las cosas materiales comenzamos a acercarnos más a Jesús. Cuanto más largo sea el ayuno, Él llega a ser más real todavía. Quizás por primera vez usted va a experimentar un acercamiento

¹ Mateo 17:20-21 (RVR1995)

² Mateo 9:15 (RVR1995)

³ 2 Corintios 11:27 (RVR1995)

⁴ Jeremías 36:9 (RVR1995)

⁵ Hechos 13:2-3 (RVR1995)

⁶ 1 Corintios 7:5 (RVR1995)

⁷ Joel 1:14 (RVR1995)

⁸ Joel 2:12 (RVR1995)

⁹ Mateo 6:17-18 (RVR1995)

¹⁰ Salmo 35:13 (RVR1995)

¹¹ Daniel 9:3 (RVR1995)

tan íntimo a Él que llega a ser su todo en todo. No hay mejor manera bajo los cielos para dirigirse a la misma presencia de Jesús. Usted puede llegar tan cerca que parecerá que Él está en usted y llega a ser uno con usted. Después de dos o tres semanas de ayuno habrá momentos cuando se sentirá lleno de gloria y éxtasis. Sentirá como si abandonara este mundo para habitar en lugares celestiales con el Señor de gloria. Algunos vivirán en una clase de cielo en la tierra. Otros tendrán visiones de Jesús, de los ángeles, de la gloria y del mismo cielo.

La Lucha Entre la Carne y el Espíritu

Hasta que haya ayunado dos o tres semanas nunca sabrá cuánto de su antigua naturaleza carnal está todavía pegado a usted. Es entonces que sus muchas debilidades, vicios, faltas, y cosas indignas al cristiano le son revelados.

La Biblia enseña que hay un conflicto constante entre la carne y el Espíritu; es a saber, entre nuestros deseos carnales y el Espíritu del Señor. Antes de un ayuno, muchas veces la naturaleza carnal es tan fuerte que domina a la naturaleza espiritual. Después de haber ayunado, la naturaleza espiritual domina a la carnal.

Puede usted hacer más progreso espiritual en un año después de un ayuno prolongado, que lo que podría haber tenido en diez años sin ayuno. Eso es el porqué de que casi todos los que han ayunado dos o tres semanas siguen adelante ayunando una, dos, o tres semanas cada año.

El Propósito Principal del Ayuno es Para Obtener Fe

La razón principal por qué debemos ayunar es para que obtengamos fe de manera que podamos creer para recibir. Jesús dijo: «Y todo lo que pidáis en oración, creyendo, lo recibiréis.»¹² La mayoría de nosotros hemos hallado que es menester ayunar antes de que podamos llegar al punto de creer que recibiremos algo que todavía no hemos visto. Nuestro Señor Jesús nos dio muchas promesas preciosas. Joel 2:32, Lucas 4:18, Isaías 53:4, Éxodo 15:26. En realidad parece que Él ha prometido demasiado. Él dijo, «Por tanto, os digo que todo lo que pidáis orando, creed que lo recibiréis, y os vendrá.»¹³ Todas las cosas son suyas—nada le será impedido. La única condición es que usted crea que lo recibirá.

Por consiguiente, el propósito principal del ayuno es para edificar la fe. ¿Fe en qué? Fe en las palabras y promesas de Jesús. Todos los cristianos creen en Sus promesas con sus mentes, pero muchos no pueden creerlas con sus corazones hasta que hayan ayunado.

Con el estómago y los intestinos llenos de alimentos, es casi imposible obedecer a las palabras de Jesús y «creed que lo recibiréis».¹⁴ Sin embargo, cuando usted deja de alimentar al hombre natural, usted comienza a alimentar al hombre espiritual. Deja lo natural y asciende a un nivel más alto del reino espiritual. Cuanto más cerca se dirige a Jesús, cuánto más puede creer y recibir. Puede pedir y recibir cualquiera cosa conforme a su fe. Por medio del ayuno recibirá fe más rápidamente que de otra manera. Es una buena manera para acortar el tiempo para recibir lo que uno desea. El ayuno repone, «La fe que ha sido una vez dada a los santos.»¹⁵

¹² Mateo 21:22 (RVR1995)

¹³ Marcos 11:24 (RVR1995)

¹⁴ Marcos 11:24 (RVR1995)

¹⁵ Judas 1:3 (RVR1995)

Hay Fe Natural y Fe del Corazón

Hay dos clases de fe. Una es fe natural, y la otra es fe del corazón. Fe natural es aquella con que se cree con la mente acerca de una persona, cosa o lugar y también acerca de lo que se oye y se lee. La fe del corazón es una seguridad interior o una confianza tranquila con que uno recibe todo lo que pide.¹⁶ La fe del corazón es

fe infalible. Y con aquella uno sabe ciertamente que Él concederá lo que hayamos pedido, y sabe que tiene la petición que la haya hecho.¹⁷ «Cerca de ti está la palabra, en tu boca y en tu corazón. Esta es la palabra de fe que predicamos.»¹⁸ «Porque con el corazón se cree.»¹⁹ Porque cualquiera que no dudare en su corazón . . . lo que diga le será hecho.»²⁰

Sabemos, y Dios sabe, cuantos hacen esfuerzo para creer, pero sinceramente no pueden. Como resultado, muchas de sus oraciones han quedado sin respuesta. Sus planes han sido frustrados. Han procurado vez tras vez hacer grandes cosas para Jesús, pero todo ha terminado en fracaso. Por eso, el propósito con el ayuno es que uno se edifique a si mismo, para poder creer con el corazón y obtener lo que se desea. Es el mejor método para cambiar la fe natural en fe del corazón. Con la fe del corazón usted ciertamente puede obtener lo que desea, porque «Al que cree todo le es posible.»²¹ Si tiene fe (de corazón) «Nada os será imposible.»²²

Usted Podrá Hacer Muchas Grandes Cosas

El ayuno le traerá más resultados definitivos que cualquiera cosa que usted pueda hacer. Por ejemplo, ¿desea verdaderamente el don del Espíritu Santo? ¿Desea una experiencia aún más profunda, conocida como la doble porción de poder? ¿Necesita usted más valor? ¿Desea enseñar, evangelizar, o pastorear una iglesia? ¿Desea más ayuda financiera para que pueda duplicar o triplicar la obra que ha estado haciendo? ¿Desea poder para operar los dones del Espíritu; para imponer las manos y librar a la gente de sus enfermedades, que los tienen atadas, y librarles de debilidades que les estorban? ¿Está dispuesto de llegar a ser un tizón de fuego para Jesús? ¿Tiene usted un niño malvado, un esposo maldiciente o una esposa que regaña? ¿Es infeliz en su hogar? ¿Se encuentra usted triste o en dificultades? ¿Está usted en una situación desesperada? Recuerde entonces que por medio de la oración y ayuno puede obtener confianza y tener fe para cualquiera cosa que desea. Puede recibir todo lo que desea. Puede recibir todo lo que desea, ya que nada os será imposible.²³

Todos sabemos muy bien que la mayoría de los cristianos por muchos años se dejan llevar con el corriente en una manera media muerta. Cada uno de ellos desea trabajar en la viña del Señor. Algunos hacen un esfuerzo fuerte para servir al Señor. Otros hacen un esfuerzo más débil. Por las faltas del hombre viejo todos fracasan y terminan en un estado muerto. Sabemos lo que significa para el ser humano tener derrota tras derrota. La mayoría de nosotros sabemos lo que significa ir al fondo de la desesperación, y por faltas financieras tener que dejarlo todo por un tiempo.

¡Escúchenme, amigos míos! Hay una salida de aquella vida antigua de pereza y desesperación. En lugar de fracasos hay una manera para tener éxito. Por medio de la oración y el ayuno usted puede llegar a la cumbre del éxito. Centenares, y miles testificarán que eso le dará victoria. El ayuno le dará fe y valor. Aumentará su poder para hacer más y mayores cosas que jamás haya hecho. Le dará un empujón hacia

¹⁶ Marcos 11:24 (RVR1995)

¹⁷ 1 Juan 5:14-15 (RVR1995)

¹⁸ Romanos 10:8 (RVR1995)

¹⁹ Romanos 10:10 (RVR1995)

²⁰ Marcos 11:23 (RVR1995)

²¹ Marcos 9:23 (RVR1995)

²² Mateo 17:20 (RVR1995)

²³ Mateo 17:20 (RVR1995)

adelante y gran determinación para actuar. Y eso no es todo. Usted actuará con confianza tranquila en el éxito. Las viejas dudas y los temores desaparecerán como las tinieblas ante la luz. Y eso no es todo. Usted actuará con confianza tranquila en el éxito. Las viejas dudas y los temores desaparecerán como las tinieblas ante la luz. Será fuerte y no tendrá temor. Se atreverá a hacer lo que antes le parecía imposible. Acuérdesse que Jesús está ansioso para hacer cosas grandes y poderosas en Su Iglesia, que es Su cuerpo. Pero Él solamente puede obrar cuando encuentra a aquellos que le permiten obrar por medio de la fe. Por eso, ¿por qué ser egoísta? ¿Por qué no se entrega a Él como un sacrificio vivo?²⁴ Permita que sus manos sean las manos de Él, que sus palabras sean las palabras de Él. Por medio del ayuno puede usted desarrollar una fe que actúe audazmente.

Los Nueve Dones de Gran Poder

El único poder sobrenatural que les toca a los hombres está en los nueve dones del Espíritu Santo y en el ungimiento del Espíritu. Se necesita poder sobrenatural para aliviar los sufrimientos de los hombres y para suplir sus necesidades. La mejor manera para obtener ese poder es por medio del ayuno.

Por muchos años la Iglesia estaba casi sin poder para suplir las necesidades del ser humano. Esas necesidades eran muy grandes. Toda persona renacida que había llegado a edad madura tenía una o más enfermedades serias. Muchos estaban atados por faltas y debilidades. La mayor parte de los hijos de ellos eran inconversos. En el año 1946 fue publicado un librito llamado *Poder atómico de Dios por medio del Ayuno y de la Oración*. Miles de copias fueron vendidas. Centenares de personas en todo el mundo comenzaron ayunos largos, de dos o tres semanas. Entonces aconteció algo que fue mucho más de lo que la gente puede darse cuenta hasta el día de hoy.

Al principio del año 1947 el Señor comenzó a restaurar su poder y sus dones y ministerios en una manera poderosa. Campañas de sanidad y avivamiento comenzaban por todas partes. La mayoría de aquellos que habían ayunado por varias semanas estaban «llenos con poder de lo alto.»²⁵ Además del don de lenguas e interpretación algunos recibieron los tres dones de poder; es a saber, los dones de sanidades, de milagros y de fe. Otros recibieron los dones de revelación; es a saber, palabra de sabiduría, palabra de ciencia y discernimiento de espíritus.

Es dudoso si antes de esa fecha hubo más de 5,000 ministros que pudieron discernir espíritus o echarlos afuera. No obstante, desde entonces la mayor parte de aquellos que han ayunado no solamente pueden discernir espíritus malos, sino que además tienen poder para echarlos afuera en el nombre de Cristo Jesús. Desde entonces multitudes han sido sanadas. Señales y maravillas de gran poder han sido hechos en el nombre de Jesús.

¡Qué maravilla! Nuestro Señor no solamente está otorgando dones a aquellos que ayunen, sino que también está restaurando dones y ministerios que por años han quedado en desuso. Usted mismo lo puede probar. Si ayuna y ora, Jesús le dará tales ministerios como de ser ganador de almas, poder para orar por los enfermos, echar fuera demonios, etc. Tendrá un gran ungimiento para hacer imposición de manos, librar a los que están atados a sus vicios, testificar y exhortar. El ayuno le dará gran carga por los perdidos y todos sabemos que es la carga y las oraciones intercesoras que atraen avivamientos.

La mejor manera, si no la única, para que los cristianos puedan recibir ayuda espiritual, es por medio de los dones del Espíritu. Es por eso que debemos procurar los dones espirituales. «Procurad pues, los dones mejores.»²⁶ «Avives el fuego del don de Dios que está en ti.»²⁷

²⁴ Romanos 12:1-2

²⁵ Lucas 24:49

²⁶ 1 Corintios 12:31 (RVR1995)

²⁷ 2 Timoteo 1:6 (RVR1995)

Lluvia tardía significa una lluvia del Espíritu o un derramamiento de poder sobrenatural. Este gran poder es para los miembros de Su cuerpo por medio de la restauración completa de los nueve dones espirituales²⁸ y de los cinco ministerios mencionados en Efesios 4:11 y otros ministerios.

De lo Vil a la Cumbre

¡Imagínese! Por medio del ayuno puede usted tener oportunidad para llegar a ser un gigante espiritual, un ser sobrenatural, un gran hombre o mujer de Dios. Verdaderamente puede usted llegar a ser un hijo manifiesto de Dios. Toda la creación gime mientras espera que los hijos de Dios lleguen a ser descubiertos o manifiestos; es a saber, revelados o conocidos.²⁹ Es solamente por la operación de los dones y ministerios que estos hijos de Dios pueden hacer mayores obras que las que hacía Jesús.³⁰ Daniel pronosticó acerca de estos últimos días, diciendo: «Mas el pueblo que conoce a su Dios se esforzará a actuará.»³¹ Como hijo manifiesto de Dios usted puede y tiene que hacer las obras poderosas, pronosticadas para los últimos días.³²

Si el mismo Hijo de Dios tuvo que ayunar para prepararse a sí mismo a fin de «Pregonar libertad a los cautivos,»³³ cuánto más deben ayunar los hijos de Dios a fin de hacer las mismas obras.

El ayuno es el arma espiritual más poderosa que jamás haya sido colocada en las manos de los hombres. Es una experiencia grande y profunda, no conocida por las grandes masas de los cristianos. Por medio del ayuno hay un tremendo poder y posibilidades sin límites. Por medio de usted el mismo Señor puede hablar. Es a saber, por profecía a su pueblo usted puede tener el poder para imponer las manos y dar órdenes en el nombre poderoso de Jesús. Con este poder sobrenatural puede tener autoridad sobre los reinos animal, vegetal, y mineral. Puede tener poder sobre átomos, fuego, aire, agua, calor, y frío.

Después de un ayuno prolongado puede por primera vez darse cuenta que tienen autoridad absoluta sobre enfermedades contagiosas, sobre diablos, y sobre principados y potestades en los aires. Con una confianza tranquila usted espera resultados cuando impone sus manos en un pañuelo para sanidad. Todo ese poder está en la yema de sus dedos. Puede tenerlo si es que esté determinado a tenerlo. «Nada os será imposible . . . por oración y ayuno.»³⁴

Grande Será Vuestra Recompensa

El capítulo 58 de Isaías es el único capítulo en la Biblia que trata enteramente sobre el ayuno. La palabra ayuno quiere decir abstenerse de alimentos. Ningún otro capítulo da, más o mayores promesas de recompensa. Cuando ha ayunado, las siguientes promesas son para usted.

«Entonces nacerá tu luz como el alba, y tu salvación se dejará ver pronto: e irá tu justicia delante de ti, y la gloria de Jehová será tu retaguardia. Entonces invocarás, y te oirá Jehová; clamarás, y dirá él: Heme aquí . . . en las tinieblas nacerá tu luz, y tu oscuridad será como el mediodía. Jehová te pastoreará siempre, y en las sequías saciará tu alma, y dará vigor a tus huesos; y serás como huerto de riego, y como manantial de aguas, cuyas aguas nunca faltan . . . serás llamado reparador de portillos, restaurador de calzadas para habitar . . . entonces te deleitarás en Jehová; y yo te haré subir sobre las alturas de la tierra.»³⁵

²⁸ 1 Corintios 12:8-10

²⁹ Romanos 8:22

³⁰ Juan 14:12

³¹ Daniel 11:32 (RVR1995)

³² Joel 2:11

³³ Lucas 4:18 (RVR1995)

³⁴ Mateo 17:20-21 (RVR1995)

³⁵ Isaías 58: 8-14 (RVR1995)

Después de haber ayunado la gloria del Señor será tu recompensa. Esa promesa es verdadera. Una gloria inexplicable descansara sobre usted. Tendrá un ungimiento poderoso del Espíritu Santo. El ungimiento le dará una gran confianza a intrepidez. Como Cristo estaba en medio de ellos para proclamar «libertad a los cautivos»,³⁶ así ese mismo Cristo estará en usted, ansioso para traer liberación.

Capítulo 2

Como Comenzar a Ayunar

Si usted desee ayunar dos o tres semanas es bueno que se prepare. Aquellos que comienzan un ayuno largo sin hacer ninguna preparación muchas veces dejan de hacerlo después de un par de días. Es mejor fijar una fecha y hacer planes definidos para eso. Si nunca ha ayunado antes, haga esto: ayune una comida. Después de uno o dos días deja de comer almuerzo y comida. Una semana después puede ayunar dos o tres días. Unos diez días más tarde puede comenzar un ayuno prolongado.

Uno o dos días antes de comenzar su ayuno prolongado coma solamente fruta y legumbres (crudos, envasados, o cocidos) sin harina. Eso le ayudará a limpiar los intestinos y su sangre. Este plan le ayudará a no sentirse enfermo del estómago durante su ayuno, y también evitará los dolores de cabeza por uno o dos días.

Comience su ayuno después del desayuno, y entonces dormirá cuando su cabeza quizás empiece a doler. Después del primer o segundo día ya no le dolerá más. Tome abundante agua y eso le ayudará a no tener dolores de cabeza. Si se desalienta después de uno o dos días y abandona su ayuno, no se preocupe de eso. A muchos les pasa lo mismo. Espere una semana y comience otra vez.

Haga estas tres cosas el primer día de su ayuno:

- Al mediodía tome un litro de agua tibia con dos cucharaditas de sal,
- Antes de acostarse tome un baño y
- Antes de acostarse use un enema de agua tibia.

Desde el comienzo de su ayuno, su cuerpo arrojará ciertas toxinas o venenos por medio de los poros de la piel. Por eso debe tomarse un baño cada dos días. Si lo siente necesario aplíquese también un enema cada dos días.

Un mal aliento y un olor feo de la piel también se pueden esperar del que ayuna. Esto revela que está recibiendo beneficios del ayuno. Si su aliento es muy feo puede chupar una pastillita de menta. Le perfumará el aliento y durará mucho tiempo. No mastique chicle.

Después del tercer día, perderá el hambre. Quizás sentirá un vacío espantoso, pero no tendrá hambre, ni siquiera soñará de comer por el resto del ayuno. La costumbre de sentir hambre a la hora de comer le hará pensar que tiene hambre, pero si toma uno o dos vasos de agua le ayudará a olvidarlo inmediatamente. El primer día de cualquier ayuno es siempre el peor. El segundo es casi tan malo y después cada día es más fácil hasta el décimo octavo día. Parece ser un día de prueba. Si lo venza debe continuar hasta completar 21 días.

La Mejor Manera Para Pasar su Tiempo

Quizás tenga la tendencia de pensar continuamente acerca de los alimentos. Si la tenga, haga un esfuerzo para poner sus pensamientos en cosas espirituales. Eso lo puede hacer fácilmente al leer la Biblia, tratados, revistas, y libros basados en la Biblia. La oración también conservará su mente, de tal manera que no pensará en alimentos. Igualmente el ir al culto o escuchar sermones por radio conservará su mente. Sin embargo, lo mejor de todo es recostarse. Al momento que se recuesta, el deseo por la

³⁶ Lucas 4:18 (RVR1995)

comida se le quita. Hasta que se levante y comience a caminar otra vez, no se dará cuenta que está ayunando.

Uno de los problemas del ayuno es como pasar el tiempo. Quizás no tenga ganas de hacer nada de naturaleza espiritual, pero tiene que esforzarse a hacer aquellas cosas, las cuales son de provecho. De lo contrario, su ayuno le será de poco a ningún valor. He aquí algunas sugerencias:

- Asista a cuantos cultos pueda,
- Lea su Biblia a lo menos una hora al día
- Lea otra literatura espiritual.

Lo mejor de todo es que ore una, dos o más horas diariamente durante el tiempo que esté ayunando.

En lugar de sentirse como un santo y espiritual durante la primera semana de su ayuno, puede ser que sienta lo contrario. Puede ser que se sentirá tan mal que resonará a cualquiera. En los primeros días puede ser que se sienta desanimado. En lugar de victoria sentirá derrota. Pero no está derrotado. Está verdaderamente ganando una gran victoria sobre su antigua naturaleza.

En los cinco primeros días quizá estaría tan débil que tenga que apoyarse en algo cuando camina. Sin embargo, tiene que levantarse todas las mañanas, vestirse, y quedar de pie hasta la hora de acostarse, excepto por el tiempo de dormir la siesta.

Después de diez días comenzará a caminar más rápido. Será capaz de orar más fervientemente y estudiar con una mente tan clara que verá muchas verdades que nunca antes ha visto. El tiempo pasará dos veces más rápido. Al fin de dos o tres semanas, usted querrá saber si debe dejar o seguir ayunando.

No Trabaje Mientras Ayune

Después de la primera semana usted tendrá ganas de trabajar, pero no lo haga. Si mientras ayuna, trabaja por algún momento, tendrá un sentido de debilidad. Por eso trate de no estar parado mucho tiempo. Entonces será capaz de retener aquel sentido bueno y glorioso de la exaltación en el Espíritu.

Cuanto menos trabaja, más éxito tendrá en su ayuno. Si no puede ayunar sin hacer ciertos trabajos obligatorios en su casa, trabaje entonces tan poco como le fuera posible. Si trabaja durante el ayuno podrá recibir ciertos beneficios físicos, pero recibirá poco o ningún beneficio espiritual.

Antes de comenzar a ayunar, haga arreglos con alguien para hacer su trabajo y de esa manera no tendrá nada que le obligue a trajinar. Por otra parte, usted puede hacer todo lo que desee, sentado, así como trabajos en la oficina o en la cocina. Pero recuerde que demasiada actividad le hará perder muchos beneficios espirituales.

Durante mi primer ayuno de 21 días estaba demasiado activo. Todo el tiempo estaba débil y agotado. Durante mi segundo ayuno de 21 días muy poco trabajé y me sentía mucho mejor. En mi tercer día de ayuno rehusé trabajar parado. Después de los 10 primeros días, me sentí tan bien que podía estudiar y orar sin sentirme debilitado. Por once días pude pensar y concentrarme mejor que antes y había horas cuando no me di cuenta que estaba ayunando.

Para Ayunar y Orar Tiene que Orar

Solamente porque una persona no tiene ganas de orar, muchos no oran mucho durante su ayuno. Permítame aclarar esto. Si quiere que su ayuno sea un éxito, tiene que orar mucho. Si es posible, ore por lo menos una o dos horas en la mañana y una o dos horas en la tarde.

Recuerde, que el propósito del ayuno es para orar por ciertas cosas que usted desea. Fuera del beneficio físico, dígame, si es que puede, ¿de qué le vale ayunar si no ora?

Sin duda usted había leído mi testimonio y los de muchos otros quienes han contado acerca de los maravillosos resultados del ayuno. Parecen demasiado buenos para ser verdaderos, pero vienen como resultado de mucha oración y ayuno. Acontecieron repentinamente cosas que por lo que habíamos orado durante años sin que nada sucediera. Mucha oración durante el ayuno puede cambiar el curso de su vida.

¿Sabe usted que es difícil orar «la oración eficaz del justo puede mucho,»³⁷ hasta que uno haya ayunado varios días? Por lo cual no pudieron echar fuera un demonio, era su incredulidad. Dijo que requería oración y ayuno.³⁸

Nuestra incredulidad es mucho más grande de lo que nos imaginamos. Es como un enemigo desconocido, poderoso e invisible. El ayuno expone nuestra incredulidad y provee fe para destruirla. El ayuno intensifica y amplifica el poder de la oración. Con ayuno y oración se obtiene lo que oración simple trae.

Hay otro tipo de oración que puede llamarse la oración de ayuno. Cuando una persona desea una cosa tanto que esta dispuesto a abstenerse de comida para obtener eso, entonces el ayuno en sí se convierte en oración. Es un llanto interior de corazón; gemidos indecibles, un anhelo profundo para alcanzar a tener contacto con Jesús, el Único que tiene el poder para conceder su deseo.

Testifique y Cuente a Otros los Resultados Obtenidos

Al comenzar el ayuno, unja su cabeza y dedique su ayuno al servicio del Señor. Lave su rostro de las toxinas para que no parezca que está ayunando.³⁹ Hable con aquellos que se interesan en el ayuno, pero no lo mencione a otra persona. Algunos usan ropa vieja porque les ayuda a ser más humildes. No debemos ayunar para contienda y debate o para hacer oír nuestra voz.⁴⁰ Ayunamos para obtener poder sobre los demonios para «desatar las ligaduras de impiedad, soltar las cargas de opresión, dejar ir libres a los quebrantos, y romper todo yugo.»⁴¹ Además hay otras razones mencionadas en este libro.

Después de su ayuno, y cuando el Señor haya hecho grandes cosas para usted, ¡no deje de testificar! Usted glorifica al Señor cuando cuente de su experiencia, y también anime a otros a ayunar. Una sugerencia para los pastores: En lugar de reprender a su congregación porque ayunan, o insistir que lo hagan u ordenarles que ayunen como algunos lo hacen, es mejor animarles, contándoles los maravillosos beneficios que usted mismo haya obtenido por medio del ayuno.

¿Por Qué es Necesario Beber Mucho Agua?

El diccionario bíblico y cualquier otro diccionario, define que ayuno quiere decir abstenerse de alimento. El agua bajo ningún punto es comida. Es absurdo que la gente ayune sin beber agua. Al ayunar, no beba ningún otro líquido, solamente beba agua. Por ningún motivo tome té, café, leche o alguna otra bebida. Si lo hace no sería un ayuno. Sería una dieta.

«Vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo.»⁴² Por eso no debe destruir su cuerpo.⁴³ El ayuno sin agua permite que el cuerpo llegue a ser manchado y corrompido. Siempre hay gusanos y sin agua se multiplican rápidamente. El agua es agente purificador y muy necesario para lavar y limpiar los venenos del sistema digestivo. Es un tipo del Espíritu Santo. Como el Espíritu, el agua viene de arriba y cuando se evapora asciende.

El beber bastante agua durante su ayuno, para la limpieza del cuerpo es como remojar una esponja sucia en agua y exprimirla vez tras vez, hasta que esté limpia. El mayor obstáculo para beneficios físicos del ayuno es el de no tomar agua en abundancia. Una persona debe tomar dos a cuatro litros de agua (ocho a 16 vasos) diariamente durante el ayuno.

³⁷ Santiago 5:16 (RVR1995)

³⁸ Mateo 17:21

³⁹ Mateo 6:17-18

⁴⁰ Isaías 58:4

⁴¹ Isaías 58:6 (RVR1995)

⁴² 1 Corintios 6:19 (RVR1995)

⁴³ 1 Corintios 3:17

El ayuno hebreo de 24 horas sin alimento ni agua es llamado un ayuno severo. Excepto de Moisés, el mayor sacrificio descrito en la Biblia fue el de tres días sin comida ni agua.⁴⁴ Los cuatro sistemas de eliminación de toxinas del cuerpo son: (1) los poros; (2) los pulmones; (3) los riñones y, (4) los intestinos. Mucho más materia es eliminada por los poros, pulmones, y riñones en un ayuno, que mientras uno no ayuna. Esto requiere abundancia de agua que ayuda limpiar el cuerpo y la sangre.

Nunca he oído de alguien que tomó agua y murió, pero sí, quienes han ayunado por largo tiempo sin tomar agua han muerto. Esto ha traído reproche al ayuno. Mientras quienes se oponen al ayuno están buscando para saber de alguien que haya muerto por ayunar, sabemos de muchos que han muerto por comer demasiado. Si hubiera habido algún peligro físico, Jesús nunca hubiera dicho a los suyos que ayunasen, sino declaró que lo iban hacer.⁴⁵ En muchas profecías de hoy, el mismo Señor Jesús exhorta a su pueblo a ayunar y orar.

Ponga Jugo de Limón en Cada Vaso de Agua

Después de algunos días de ayuno su gusto llegar a ser bastante sensible. El agua tiene olor y un gusto impuro. Llega a ser tan malo que muchas personas se sienten enfermas por el gusto y el olor. Eso resulta en que muchos no toman suficiente agua o que dejan del todo de tomar. Después de algunos días son obligados a interrumpir el ayuno. Ahora tenemos una noticia muy buena, que le ayudará a cualquiera que ayuna. Puede usar una cucharadita de limón en cada vaso de agua por las razones siguientes:

El limón provee un pequeño porcentaje de calorías, vitaminas y minerales, que no son de considerable valor alimenticio, pero que tiene valor purificador. Aun la pequeñísima cantidad de limón puesta en el vaso de agua parece purificar todos los intestinos y también la sangre. El limón es como medicina natural. Son de más ayuda para sanar que cualquier otro alimento conocido.

Usando una cucharadita de jugo de limón en cada vaso de agua pondrá en movimiento y eliminará las toxinas y el veneno de su cuerpo. Esto le hará bajar de peso rápidamente. Quizás pierda más de un kilo al día. Cuánto más baja de peso, cuánto más beneficio físicos recibirá.

Las primeras veces que ayunaba, yo sabía de este plan de usar un poquito de limón para quitar el mal gusto del agua, pero tenía miedo de probarlo. Pensaba que podría causarme a sentir mucha hambre y que por esa razón tendría y que interrumpir mi ayuno. Sin embargo, durante mi último ayuno de 21 días y en otro de 10 días, usé jugo de limón desde el principio. Ciertamente no hizo que el hambre regresara como yo lo había pensado. He aquí otra preciosa verdad: Esto ayuda a quitar los pensamientos acerca de la comida. Si usted toma bastante agua con limón no sentirá hambre, y lo mejor de todo, no será lánguido.

Yo creo verdaderamente que este plan hará dichoso el ayuno. Estoy seguro que centenares de personas ahora continuarán sus ayunos en lugar de interrumpirlos por el terrible gusto del agua. He aquí un consejo: si salga de su casa para ir al culto o si viaje durante su ayuno, lleve consigo una botellita de jugo de limón.

Cuando Más Sea Su Sufrimiento, Más Grande es Su Necesidad Para Ayunar

Muchos de aquellos que estaban de mala salud al comenzar, quebrantaron su ayuno porque sufrieron mucho de trastornos de la cabeza, debilidad, mareos, vómitos, sangre por la nariz, dolores, cólicos y otros males. Dejaron de ayunar porque pensaron que era perjudicial y dañino. La verdad es ésta. Cuanto más sufrieron de estas cosas con mayor razón debieran haber continuado. Sus sufrimientos revelaron que estaban recibiendo verdaderos beneficios. El propósito del ayuno es eliminar las dolencias y restaurar la buena salud. El hecho de que los animales ayunan cuando están enfermos, prueba que debemos ayunar cuando estamos enfermos o de mala salud.

⁴⁴ Ester 4:16

⁴⁵ Mateo 9:15, Marcos 2:20, Lucas 5:35

Si durante el ayuno sufriera de cualquiera de estas cosas, puede conseguir alivio al tomar abundante agua tibia con limón y aplicarse un enema y bañarse. Mientras está ayunando no se resfría fácilmente, pero debe abrigarse bien para conservar el calor del cuerpo. Después de algunos días de ayuno, encontrará que le es difícil dormir.

Capítulo 3

Algunos de los Muchos Resultados del Ayuno

Se está haciendo una costumbre entre los pastores y evangelistas el ayunar unos pocos días antes de cada campaña. Esto aumenta los resultados. Si usted como pastor ayunara por algunos días, de vez en cuando no necesitaría la ayuda de un evangelista para ayunar a aumentar su congregación. Usted mismo puede hacerlo. Si usted comienza una cadena de ayunos entre sus miembros y sigue con ella, su local de cultos pronto quedaría chico. «Pues en cuanto Sión estuvo de parto, dio a luz sus hijos.»⁴⁶ El ayuno y la oración traerán más afán por las almas perdidas.

Indudablemente, todos los grandes hombres de Dios que dirigen grandes compañías de sanidad han ayunado dos o tres semanas. Algunos de ellos ayunan gran parte del tiempo de cada campaña. Otros no comen desde el almuerzo hasta después de la noche. El ayuno actúa como un fuego refinador que quema la escoria, tales como pensamientos malos, rencor, envidia y odio. Le llena de cariño y ablanda el corazón. Le hace amar a todos. Los ama a pesar de sus faltas, sus creencias y a pesar de todo lo que digan o que hagan. Por primera vez comprende de veras que cada ser humano es débil, flaco, y sujeto a errores y faltas. Pero en lugar de hablar acerca de sus faltas o condenarlos, los perdona. Quizás por primera vez tendrá un deseo para ayudar aquellos que son débiles, tibios o reincidentes.

Siga de Verdad en Verdad, de Luz en Luz

Un ayuno largo renovará su mente. Después de pocos días, su mente llegará a ser clara y excelente. Puede pensar, estudiar, concentrarse y recordar mejor que antes. A medida que lee las Escrituras, las ventanas de los cielos se abrirán. Tendrá nuevas revelaciones y en cantidad; es a saber usted creerá que algunas de ellas son nuevas, más estas revelaciones (nuevas para usted) han estado en la Biblia siempre, aunque usted no las había visto.

Su mente llegará a ser tan clara que podrá ver más cosas bajo el punto de vista del Señor. Por primera vez dará cuenta que todas las sectas evangélicas están fundadas en una o más verdades, algunas de ellas son verdaderas luces, las cuales el Señor desea que todo su pueblo acepte. Si usted ya cree estará de acuerdo que todos los conocen y aman a Jesús pertenecen a Su cuerpo, que es la Iglesia.

Tanto el apóstol Pablo como el Señor Jesús dijeron que tenían cosas para enseñar, pero que los discípulos no estaban en condición para recibir. Eso es verdad aún hoy en día, mas el ayuno abre la puerta para recibir verdades aún más profundas. ¿Qué le parece? ¿Habría todavía algunas verdades que no le han sido reveladas? ¿Ha crecido en la fe o está estancado? La Palabra dice que no debemos dejar de crecer de verdad en verdad, de luz en luz y de gloria en gloria.⁴⁷

⁴⁶ Isaías 66:8 (RVR1995)

⁴⁷ Hebreos 6:1, 1 Pedro 2:2, Proverbios 4:18, 1 Corintios 14:20, 2 Corintios 3:18

Si Necesita la Sanidad Ayune

Cuando se enferme, en vez de tomar medicinas, ayune un día. En lugar de llamar a un médico o ir al hospital, ayune tres días. En vez de ser operado, ayune una semana o más. El ayuno no daña al enfermo, de lo contrario es lo mejor que pueda hacer para sanar. Quita enfermedades y contagios y restaura la salud mejor que cualquier otro tratamiento conocido por los hombres. Los mejores médicos en todos los tiempos han recomendado ayuno a personas con enfermedades contagiosas.

Siempre recuerde esto. Es imposible morir de hambre mientras ayuna por dos o tres semanas, porque las cosas que no son necesitadas dentro del cuerpo son usadas para producir calor y energía.

Como usted sabe, el alimento llega a ser un combustible que da calor a su cuerpo. Cuando usted deja de comer, estos gérmenes dañinos y materias desperdiciadas de su cuerpo llegan a ser el combustible. Es el quemar de impurezas y grasas excesivas que conserva su cuerpo a su temperatura normal mientras esté ayunando.

El limpiar su cuerpo de toxinas, microbios y materia desperdiciada por medio del ayuno es como quien amontona basura y prende fuego para tener calor. La basura llega a tener valor porque produce calor. Así es con los desperdicios y las impurezas de su cuerpo. Durante el ayuno crean calor y energías para el cuerpo.

De esta manera el ayuno no solamente quita la causa de la enfermedad, sino también ayuda para la sanidad de casi todas las dolencias. En caso de no ser sanado de alguna enfermedad crónica por medio del ayuno, usted por lo menos dirá que su ayuno le ha ayudado en gran manera.

El Ayuno le Hace a Uno Volver a los Días de su Juventud

Toda persona alcanza el punto más alto de condición física más o menos a los 21 años de edad. Desde entonces comienza a morir. El cuerpo sigue decayendo hasta el último suspiro. Los dientes picados, los ojos débiles, las arrugas, el cabello canoso y la debilidad marcan la vejez y la muerte.

Aquí hay algo más raro que un cuento. El ayuno restaura la juventud. A menudo escuchamos acerca de una fuente de juventud y de muchas cosas que se supone renueva a una persona y le hace sentirse más joven y tener una apariencia joven, pero esas cosas no son verdaderas.

Los expertos en salud declaran que se puede añadir muchos años a la vida por el ayuno. Alguien ha dicho que se vive un año más por cada día que ayuna más de siete días. El ayuno da nueva vitalidad y rejuvenece tanto, que después de cada ayuno se siente como un adolescente. Por experiencia sabemos que restaura a los de edad madura con la fuerza y el vigor de un joven. Muchas partes del cuerpo son renovadas y sanas como en el cuerpo de un niño.

Ninguno es demasiado viejo para ayunar, y cuanta más anciana que es una persona, más debe ayunar. Los ayunos regulares prolongarán la vida porque libra al cuerpo de aquellas cosas que apresuran a la vejez y a la muerte. Esta limpieza del cuerpo por medio del ayuno harán que las arrugas de su rostro desaparezcan sus complejos se aclaran, y que su cabello cambie a su propio color. Tendrá un peso normal. Su gusto y el olfato se afinarán. Su vista se mejorará e igualmente su oído. Sus fuerzas serán renovadas, y gracias a Dios tendrá un apetito normal. Después de cada ayuno prolongado se sentirá mejor que en muchos años. Glorificará a Dios y tendrá gozo y alegría junto con la dulce paz que solamente Cristo puede dar.

El Ayuno le Dará su Peso Normal

Como usted sabe, hay una cierta norma de peso de acuerdo a la estatura de una persona. Mientras ayuna perderá más o menos un kilo de peso al día. Si usted comienza a comer correctamente después del ayuno, pronto volverá a tener su peso normal y quedará así. Cuanto más baja de peso durante el ayuno, cuanto mejor será y le ayudará a quedar con una dieta diaria apropiada.

La razón por la cual una persona es anémica e incapaz de ganar su peso normal es que come alimentos impropios. Su sistema digestivo está lleno de toxinas (venenos e impurezas), las cuales no puede arrojar. El mejor método por el cual una persona puede ganar salud y peso correcto es ayunar una o dos semanas y después comer correctamente.

Toda persona normalmente tiene un monto considerable de energía, almacenada en forma de grasa. Mientras está ayunando no está sin alimento. En efecto está viviendo de más o menos un kilo de grasa al día. No hay que maravillarse de que uno puede perder 63 comidas y aun no tener un verdadero deseo de comer. De la misma manera puede levantarse cada mañana y sentirse mejor que nunca antes en su vida.

Ya que hay poco o ningún movimiento en sus intestinos después de los tres primeros días de ayuno, usted podrá preguntarse, ¿Por dónde sale ese kilo de peso que pierdo cada día? La mayor parte es expedido por medio de los riñones, los poros, y por los pulmones.

Demasiado Alimento Inapropiado

Hasta que una persona haga un pequeño estudio de los alimentos y descubra que puede regular su salud con alimentos apropiados es casi seguro que come demasiado de los alimentos que contienen dulces, grasas, harinas, y proteínas. Con dulces quiero decir azúcar, miel, pasteles, caramelos etc. Con grasas quiero decir carne de chanco, grasas de carne, chocolate, nueces, cremas y aceites. Con harinas quiero decir todos los productos de granos, pasteles, papas, y arroz. Con proteínas quiero decir alimentos tales como: queso, frijoles, nueces, pescado, aves, huevos, leche, y toda clase de carne.

Un pequeño porcentaje de dulces, grasas, harinas, y proteínas es necesario para el cuerpo, pero demasiado de estos alimentos pesados y sustanciosos causarán enfermedades y aun la muerte. Es por eso que decimos que demasiado de tales alimentos es alimento inapropiado.

La Biblia enseña claramente que nuestra dieta diaria debe ser de frutas y legumbres. Esa era la dieta en el paraíso y será la dieta principal durante el milenio. La falta de alimento correcto, y demasiado alimento inapropiado hace que uno se enferme y muere.

Como usted sabe, el alcohol es hecho de azúcar y fécula. El exceso de dulces y harinas hace que su cuerpo sea convertido en una fábrica de alcohol y eso hace que usted llega a ser un ebrio de alimentos. La glotonería llega a ser más grande que lo que pueda resistir. Es entonces que come demasiado alimento inapropiado. Por sus efectos intoxicantes entorpece el cuerpo, obstruye los sentidos y entristece al Espíritu Santo. Tal alimentación hace que el cristiano llega a ser carnal; es a saber desear el sexo opuesto, ser malo y detestable, haciendo y diciendo cosas malas. Esos alimentos pesados hacen que el cristiano tendrá un sentido satisfecho e indiferente. Podemos llamarle un ebrio estúpido. Glotonería, es decir el comer demasiado causa embriaguez.⁴⁸ Salomón oró, «Mantenme del pan que he menester, no sea que me harte y te niegue».⁴⁹ Es muy difícil para quienes comen alimentos inapropiados de vivir cerca de Jesús. Faltas y vicios se desarrollan y muchos vuelven atrás. Sin embargo. Hay en método rápido para que un reincidente regrese al Señor, y es por medio de oración y ayuno. Ayunar es una manera de disciplinarse a si mismo y le provendrá del castigo del Señor.⁵⁰

⁴⁸ Lucas 21:34

⁴⁹ Proverbios 30:8-9 (RVA)

⁵⁰ Apocalipsis 3:19

El Alimento es la Puerta Para la Templanza o Para la Gula

Excesivas cantidades de dulces, grasas, harinas, y proteínas entorpecen los sentidos y destruyen la fe. Aún los creyentes fuertes llegan a ser débiles e impotentes. Muchos ministros y grandes hombres de Dios que ardían por la causa del Señor sin pensarlo han llegado a ser glotones. En lugar de un antiguo vigor y vitalidad han caído y apenas siguen. Saben que algo ha acontecido, pero no saben que es.

El apetito retiene la llave para la puerta de la templanza o para la gula, en muchas maneras. Los alimentos sólidos alimentan a otros apetitos. Todos nosotros tenemos tres apetitos cardinales: (1) hambre, (2) sexo, (3) avaricia. Cada persona también tiene un apetito espiritual. Antes que una persona haya ayunado por dos o tres semanas, los tres apetitos hambre, sexo, y avaricia, pueden ser tan fuertes que dominan al apetito espiritual.

Por más o menos un año después de un ayuno largo el apetito espiritual es tan fuerte que domina los demás apetitos. Se asombrará al ver lo fácil que será poder dominar esos tres apetitos carnales.

El ayuno crucifica y subyuga a la carne. Consume y quema las raíces de los deseos carnales. En lugar de procurar satisfacer la concupiscencia, el deseo por los alimentos succulentos, la avaricia y el orgullo de la vida, usted tendrá deseos de abandonar esas cosas por el privilegio de servir al Señor. Quizás por primera vez será humilde y sincero. Un ayuno largo es la mejor manera bajo el cielo para «presentéis vuestros cuerpos como sacrificio santo, agradable a Dios».⁵¹ Pablo subyugaba su carne por medio del ayuno y así lo puede hacer usted.⁵² Una cosa es segura; usted dominará a su carne o su carne dominará a usted. Jesús ganó esa victoria para usted en la cruz. Cuando usted ayuna es Jesús quien le ayuda a tener victoria.

El rendirse a los deseos carnales evita a que el pueblo del Señor obtenga las cosas que Él desea que tengamos. Cuando somos vencidos por los deseos de la carne, llegamos a ser sujetos o esclavos de los poderes que nos han vencido. Algunas veces esos poderes son diabólicos. ¡Qué triste cuando los cristianos son siervos de los demonios que corrompen a nuestras mentes y a nuestros cuerpos. Lea 2 Pedro 2:19.⁵³

El comer demasiado grasas, dulces, harinas y proteínas produce más o menos los mismos resultados que los vicios del cigarro, la embriaguez y de los narcóticos. ¿Por qué? Porque excesiva cantidad de esos alimentos causan los mismos daños al sistema digestivo y a todo el cuerpo. Bajo este punto de vista el glotón que continuamente come alimentos pesados, tiene un vicio tan inmundo como el hombre que fuma y se embriaga.

«Y todo aquel que lucha de todo se abstiene.»⁵⁴ Mejor dicho, si usted no controla sus alimentos, los alimentos le controlarán a usted. La suma de todo es que demasiado de alimentos inapropiados causan pérdida espiritual, vicios y deseos humanos, dolores, enfermedades y muerte prematura. «Mi pueblo fue talado porque le faltó sabiduría.»⁵⁵

Como Comer Para Conservar Buena Salud

En los últimos cien años los expertos en salud y dietas han escrito muchos libros sobre este tema. Cada uno de ellos enseña que el mejor camino para la salud perfecta es comer mayormente frutas y legumbres sin fécula. Las legumbres con fécula son tales como papa e yuca. Al comer por lo menos el 75% de fruta y legumbres en cada comida puede mantener perfecta salud y ser mucho más espiritual. Le será mucho más fácil vivir una vida limpia, santa, y consagrada al Señor. Casi todas las frutas y legumbres contienen más o menos un 90% de agua. Es por eso que es muy difícil comer demasiado

⁵¹ Romanos 12:1 (RVR1995)

⁵² 2 Corintios 11:27

⁵³ Les prometen libertad, cuando ellos mismos son esclavos de la corrupción, ya que cada uno es esclavo de aquello que lo ha dominado. (2 Pedro 2:19 NVI)

⁵⁴ 1 Corintios 9:25 (RVR1995)

⁵⁵ Oseas 4:6 (RVA)

cuando la parte principal de su comida consiste en frutas y legumbres. Más de la mitad del contenido de su estómago es entonces agua.

He aquí una costumbre que añadirá años a su vida. A todos les gusta levantarse de la mesa llena y satisfecha. Muy bien, coma poco de los alimentos con grasas dulces, féculas, y proteínas, pero llénese con legumbres y frutas. Nunca quebrante esta regla de salud. Para aplacar el hambre entre las comidas no coma otra cosa que no sea fruta o jugo de frutas.

Como Quebrantar Propiamente su Ayuno

Después de haber ayunado dos o tres semanas es muy importante quebrantar su ayuno propiamente. Muchos hacen lo que yo hice después de mi primer ayuno de 21 días, y casi se mueren. Comencé a quebrantar mi ayuno con jugo de naranja, pero estaba tan dulce que me enfermé. Sin pensar en el daño que podría causarme tomé un vaso de caldo de carne grasosa. Me parece que eso cubrió mis intestinos con una capa de grasa. Nada podía pasar y por dos días sufría terriblemente. La segunda noche estaba tan hinchado de gas, que casi se paró mi corazón. Pero si usted siga las instrucciones no tendrá ninguna dificultad.

Cuando usted comience a quebrantar su ayuno, tome jugo de naranja o toronja mezclado con igual cantidad de agua. Después de un par de horas puede tomar más del mismo jugo, pero con menos agua. El primer día solamente jugos hasta que los siente pasar por sus intestinos. Eso es lo principal. Si no siente que pase por sus intestinos, algo está mal. Aplíquese enemas y tome un baño caliente.

Al segundo día, si sus intestinos están trabajando y se siente bien, puede añadir a lo antedicho fruta fresca, tomates y ensaladas. Mastique todo bien.

Al tercer día puede añadir un poco de leche, queso fresco, sopas sin grasa, legumbres cocidas y una yema de huevo batida con jugo de naranja.

Acuérdese de ésta cosa importante. El estómago no trabaja con rapidez después del ayuno. Si no tiene cuidado al quebrantar su ayuno puede rápidamente arruinar los beneficios físicos recibidos. Eso quiere decir tres cuartas partes de frutas y legumbres y una cuarta parte de grasas, dulces, féculas, y proteínas. Si usted quiere añadir más años a su vida, haga esa su dieta permanente.

La fe que obtiene durante un ayuno trae muchas cosas. Ahora Jesús es el autor de esa fe y el dador de toda cosa buena; y por consiguiente Él es digno de toda alabanza. Por los beneficios que haya recibido, ¡dale a Él toda alabanza, honra, y gloria!