

GUÍA DE AYUNO

La oración no es nuestro último recurso.
Es nuestra primera respuesta.

Oren en el Espíritu en todo momento, con peticiones y ruegos.
Manténganse alertas y perseveren en oración por todos los
creyentes. Efesios 6:18



21 DÍAS DE
ORACIÓN Y AYUNO



Comunidad
Cristiana
EMANUEL



Cuando tomamos la iniciativa de ayunar, practicamos los valores bíblicos que Jesús primero modeló para nosotros a lo largo de la Biblia.

El acto de ayunar es sacrificar una de nuestras rutinas diarias más esenciales. Confiando en que Dios se encontrará con nosotros en nuestra hambre, y nos alimentará con su palabra.

El ayuno es un acto de intimidad con el Padre. No para obtener algo de Él, sino para llegar a conocerlo.

El ayuno es una disciplina espiritual que ayuda a centrar nuestra atención en Dios.

El ayuno no se trata de obtener de Dios sino de llegar a Dios.

El ayuno es el preámbulo para las cosas grandes que Dios desea hacer en ti o a través de ti.

El ayuno puede llevar su salud espiritual, física y emocional a un nivel completamente nuevo. Jesús esperaba que sus seguidores ayunaran y Él dijo que Dios recompensa el ayuno.

Mateo 6:16-18 NVI

16 »Cuando ayunen, no pongan cara triste como hacen los hipócritas, que cambian sus rostros para mostrar que están ayunando. Les aseguro que estos ya han obtenido toda su recompensa. **17** Pero tú, cuando ayunes, perfúmate la cabeza y lávate la cara **18** para que no sea evidente ante los demás que estás ayunando, sino solo ante tu Padre, que está en lo secreto; y tu Padre, que ve lo que se hace en secreto, te recompensará.

Jesús asume que sus seguidores ayunarán de vez en cuando. Dice “cuando ayunen,” no “si ayunan.” El ayuno es algo que se halla en las vidas de los creyentes desde los primeros días. Es una disciplina natural que puede traer resultados sobrenaturales. Existen muchos testimonios en la Biblia de que el ayuno funciona cuando sencillamente se hace. La Biblia está llena de más de 70 referencias al ayuno.

¿QUE ES AYUNAR?

El ayuno es abstenerse de algo, tal como comida, bebida o entretenimiento durante un período de tiempo para beneficio en el cuerpo, la mente o el espíritu. El ayuno para el cristiano es una disciplina espiritual que enseña la Biblia. Ayunar debe ser con un propósito específico. Ayuno sin propósito espiritual es malpasarse solamente.

TIPOS DE AYUNO

- 1. AYUNO ESTANDARD:** Se abstiene de todo alimento y se bebe solo agua durante un periodo de tiempo.
- 2. AYUNO TOTAL:** Se abstiene de todo alimento y bebida durante un periodo de tiempo.
- 3. AYUNO PARCIAL:** Se abstiene de ciertos alimentos y bebidas durante ciertos horarios.
- 4. AYUNO INTERMITENTE:** Se come solo durante una pequeña ventana del día.
- 5. AYUNO DE DANIEL:** Se consume solo agua, verduras, frutas, y granos durante un periodo.

EL AYUNO DE DANIEL

El ayuno de Daniel se basa en las experiencias dietéticas y espirituales del profeta Daniel. Es un tipo de ayuno parcial que se centra en gran medida en las verduras y otros alimentos integrales saludables, pero deja de lado cualquier fuente animal de proteína. Muchos usuarios de este método de ayuno basado en la Biblia lo siguen durante 21 días consecutivos.

El Ayuno de Daniel se menciona específicamente en dos partes de la Biblia:

Daniel 1:12 NTV

y le dijo: «Por favor, pruébanos durante diez días con una dieta de vegetales y agua.

Daniel 10:2-3 NTV

2 Cuando recibí esta visión, yo, Daniel, había estado de luto durante tres semanas enteras. **3** En todo ese tiempo no comí nada pesado. No probé carne ni vino, ni me puse lociones perfumadas hasta que pasaron esas tres semanas.

Lista de comida, a grandes rasgos, incluidas en el ayuno de Daniel:

- **BEBIDAS:** Solo agua purificada/filtrada; agua de manantial o destilada es mejor. Leche de almendras casera, agua de coco, kéfir de coco y jugo de vegetales.
- **VERDURAS:** Deben ser la base de la dieta, frescas o cocidas, y pueden ser congeladas y cocinadas, pero no enlatadas.
- **NUECES Y SEMILLAS:** Las germinadas son las mejores. Crudas, germinadas o asadas secas sin sal añadida.
- **CEREALES INTEGRALES:** Consumir con moderación e idealmente germinados. Arroz integral, avena, quínoa, mijo, amaranto, trigo sarraceno, cebada cocidos en agua.

- **FRUTAS:** Consumir con moderación de 1 a 3 porciones al día, frescas o cocidas de preferencia, frutas bajas en índice glucémico como frutas con hueso, manzanas, bayas, cerezas y frutas cítricas. Pueden ser secas, pero no deben contener sulfitos, aceites añadidos ni endulzantes. Pueden ser congeladas pero no enlatadas.
- **FRIJOLES Y LEGUMBRES:** Consumir con moderación. Secos o cocidos en agua. Puede consumirse de lata siempre que no contengan sal u otros aditivos y los únicos ingredientes sean legumbres o frijoles y agua.

Evita sal yodada, endulzantes, carne, mariscos, productos lácteos, alimentos procesados, panes, pasta, harina, galletas, postres, aceites, jugos artificiales, café, sodas, bebidas energizantes, goma de masticar, dulces y caramelos. Para ideas visita ultimatedanielfast.com/recipes

¿POR QUÉ AYUNAR?

1. EL AYUNO PROPORCIONA BENEFICIOS ESPIRITUALES

El ayuno demuestra tu devoción hacia Dios. El ayuno sirve para avisar al cuerpo, estómago y apetito que nuestro espíritu domina nuestra vida, no la carne.

El ayuno te acerca a Dios. El ayuno es negarse a los placeres físicos en busca de una comunión más profunda con Dios. El ayuno te da más tiempo para estar en comunión con Dios. Puedes usar el tiempo que normalmente gastarías comiendo con un tiempo de lectura bíblica y oración. Además del alimento, durante el ayuno, se recomienda evitar actividades que le roban el tiempo a Dios o que distraen de estar en comunión con Él.

El ayuno provoca el crecimiento espiritual. El crecimiento espiritual es una de las principales razones para ayunar. Entre más tiempo pasas con Dios, más te pareces a Él. En otras palabras, desarrollas el carácter de Cristo que lleva a la madurez espiritual.

El ayuno te hace más sensible a la voz de Dios. Si eres sensible a la voz de Dios, sabrás cuál es su voluntad y hierras menos en tu diario andar.

El ayuno te canaliza a depender de Dios. El ayuno nos muestra nuestra debilidad y nos permite confiar en la fuerza divina, la única fuerza 100% efectiva, confiable y duradera.

El ayuno ayuda a romper malos hábitos o incluso adicciones. Esto ocurre porque el ayuno te enseña disciplina, pero sobre todo porque el ayuno es un preámbulo a la manifestación del poder de Dios, ayudándote a superar lo que de otra manera no puedes.

El ayuno abre puertas a la bendición. A menudo en la Biblia, el pueblo de Dios ayunó antes de una gran victoria, milagro, o respuesta a la oración. ¡Los preparaba para una bendición!

Usualmente, el ayuno tiene una petición específica. El ayuno demuestra que eres lo suficientemente serio con respecto a tu petición como para pagar un precio. Dios honra ese profundo deseo y fe y contesta la petición. No es que Dios este obligado a responder, pero el ayuno pone el ambiente propicio para que Dios obre.

Joel 1:14

Declaren ayuno santo; convoquen una santa asamblea. Convoquen a los ancianos y a todo el que vive en la tierra a la casa del Señor su Dios, y clamen al Señor.

Joel 2:12

“Aún ahora,” declara el Señor, “vuélvanse a Mi con todo vuestro corazón, con ayuno, llanto y dolor.

Siempre que invertimos para estar en la presencia de Dios podemos recibir beneficios poderosos espirituales (*Mateo 17:21*). Ayunar desencadena el poder sobrenatural de Dios. Es una herramienta que podemos usar para derrotar a satanás y todo lo que se oponga a la voluntad de Dios. ¡La oración unida al ayuno siempre ha sido usada por Dios para enviar un ataque definitivo al enemigo!

Esdras 8:23 NTV

Así que ayunamos y oramos intensamente para que nuestro Dios nos cuidara, y él oyó nuestra oración.

Dios dice con respecto al ayuno:

Isaías 58:6 NTV

¡No! Esta es la clase de ayuno que quiero: pongan en libertad a los que están encarcelados injustamente; alivien la carga de los que trabajan para ustedes. Dejen en libertad a los oprimidos y suelten las cadenas que atan a la gente.

Moisés ayunó antes de recibir los Diez Mandamientos (*Éxodo 34:28*). Los Israelitas ayunaron antes de una milagrosa victoria (*2 Crónicas 20:2-3*). Daniel oró para recibir la dirección de Dios (*Daniel 9:3, 21-22*). Nehemías ayunó antes de iniciar un gran proyecto de construcción (*Nehemías 1:4*). Jesús ayunó durante Su victoria sobre la tentación (*Lucas 4:2*).

El ayuno te prepara para asignaciones divinas. El ayuno, con frecuencia es el preámbulo para las cosas grandes que Dios desea hacer en ti o a través de ti.

Hechos 13:2-3 NTV

2 Cierta día, mientras estos hombres adoraban al Señor y ayunaban, el Espíritu Santo dijo: «Designen a Bernabé y a Saulo para el trabajo especial al cual los he llamado». 3 Así que, después de pasar más tiempo en ayuno y oración, les impusieron las manos y los enviaron.

2. EL AYUNO PROPORCIONA BENEFICIOS FISICOS

Algunos beneficios para el cuerpo físico incluyen:

- El ayuno ayuda a romper las adicciones al azúcar.
- El ayuno apoya la desintoxicación del cuerpo.
- El ayuno quema calorías almacenadas.
- El ayuno ayuda para bajar de peso.
- El ayuno promueve niveles saludables de energía.
- El ayuno ayuda a que muchos sistemas del cuerpo descansan del arduo trabajo de digerir los alimentos que normalmente tiene que manejar. La energía adicional que gana el cuerpo le da al cuerpo la oportunidad de restaurarse.
- El ayuno mejora la salud de la piel.
- El ayuno promueve una digestión y una eliminación saludable.
- El ayuno apoya la respuesta inflamatoria saludable y promueve la comodidad de las articulaciones.
- El ayuno promueve un equilibrio hormonal saludable.
- El ayuno de Daniel permite que la fibra dietética, las vitaminas, los minerales y los antioxidantes de las frutas y verduras revitalicen la salud. Se sabe que una dieta rica en verduras y frutas detiene la inflamación y la oxidación del cuerpo. ¡Con razón Daniel y sus amigos se veían mejor que los demás!

3. EL AYUNO PROPORCIONA BENEFICIOS MENTALES Y EMOCIONALES

Los beneficios del ayuno son diferentes de persona a persona, pero se sabe qué ocurre lo siguiente:

- El ayuno alivia la ansiedad y el nerviosismo.
- El ayuno puede aumentar la paz.
- El ayuno despeja la mente de pensamientos y sentimientos negativos.
- El ayuno puede ayudar a sanar las relaciones que han sido estresantes.
- El ayuno disminuye la niebla mental.
- El ayuno ayuda a aumentar la capacidad de confiar en Dios.
- El ayuno elimina las toxinas que pueden hacerte sentir lento o deprimido.

COMIENZA TU CITA CON DIOS. ¡PRACTICA EL AYUNO!

RECOMENDACIONES PARA EL AYUNO

1. Disminuya la ingesta de alimentos unos días antes y comience a tomar 3 litros de agua purificada o destilada diarias.
2. Mantente hidratado bebiendo mucha agua durante el ayuno. El cuerpo puede pasar mucho tiempo sin alimento, pero no sin agua.
3. El dolor de cabeza al principio es normal. Es señal de que el cuerpo está liberando toxinas.
4. Después del ayuno, comienza a comer ligero, para gradualmente volver a comer con normalidad.
5. Si tienes alguna condición médica o estás bajo tratamiento médico o embarazada, consulta a tu doctor antes de ayunar.

RECOMENDACIONES ADICIONALES

1. Evita distracciones tales como televisión, redes sociales, etc., durante el ayuno.
2. Procura durante el ayuno mantenerte ocupado en actividades que promuevan un ambiente espiritual donde Dios se glorifique.
3. Lee y estudia la Biblia.
4. Ora.
5. Ora las Escrituras.
6. Ten pluma y libreta a la mano por si Dios te habla.
7. Congrégate en la Iglesia.
8. Escucha música o mensajes cristianos.
9. Establece propósitos específicos personales y comunitarios por el cual quieres orar.
10. Si trabajas, procura dedicar el tiempo de comida o tiempo libre a la oración y estudio bíblico.
11. Asiste a los tiempos de oración comunitarios promovidos por la iglesia.

PARA MÁS RECURSOS DE ESTA CAMPAÑA DE 21 DÍAS VISITA NUESTRA PAGINA WEB O ESCANEA ESTE CODIGO QR.

