EL AYUNO

El ayuno puede llevar su salud espiritual, física y emocional a un nivel completamente nuevo.

> *"Cuando ayunen, no pongan una cara triste como hacen los hipócritas, que demudan sus rostros para mostrar que están ayunando. Les aseguro que estos ya han obtenido toda su recompensa. Pero tú, cuando ayunes, perfúmate la cabeza y lávate la cara para que no sea evidente ante los demás que estas ayunando, sino solo ante tu Padre, que está en lo secreto; y tu Padre, que ve lo que se hace en secreto, te recompensara."*
>
> **Mateo 6:16-18 NVI**

El ayuno es una disciplina natural que puede traer resultados sobrenaturales. Existen muchos testimonios de que el ayuno funciona cuando nada más lo hace. Moisés, Elías, Ester, Esdras, Job, David, Daniel, Pedro, Pablo, incluso Jesús... ayunaron.

De hecho, no solo ayunaron durante uno o dos días, ¡sino que tanto Jesús como Moisés ayunaron durante 40 días! La Biblia está llena de más de 70 referencias al ayuno.

¿QUE ES AYUNAR?

El ayuno es abstenerse de algo como comida, bebida o entretenimiento durante un período de tiempo para crear algún tipo de beneficio en el cuerpo, la mente o el espíritu.

El ayuno para el cristiano es una disciplina espiritual que enseña la Biblia. Ayunar, de acuerdo a la Biblia debe ser con un propósito específico. Ayuno sin propósito espiritual es malpasarse solamente.

TIPOS DE AYUNO

Hay muchos tipos de ayunos, que incluyen: un ayuno estándar (solo agua); un ayuno absoluto (sin agua ni comida); un ayuno parcial (restringir ciertas categorías de alimentos y bebidas); o un ayuno intermitente (comer solo durante una pequeña ventana diaria, por ejemplo: 1:00-4:00).

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 del día.

4. AYUNO INTERMITENTE
Se come solo durante una pequeña ventana del día.

5. AYUNO DE DANIEL
Se consume solo agua, verduras y frutas durante un periodo de tiempo.

El Ayuno de Daniel o Dieta de Daniel se basa en las experiencias dietéticas y espirituales del profeta Daniel tal como están registradas en el Libro de Daniel en la Biblia. 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 la Biblia en dos secciones del Libro de Daniel.

y le dijo: Por favor, pruébanos durante diez días con una dieta de vegetales y agua.
Daniel 1:12 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.
Daniel 10: 2-3

De acuerdo a la definición hebrea de la palabra que se traduce como “vegetales,” puede significar una variedad de alimentos. Aquí está la lista de comida a grandes razgos incluidas en el ayuno de Daniel. Considéralo una versión más estricta de una dieta vegana pero basada en plantas en general.

BEBIDAS

☺ Solo agua — debe ser 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

☺ Puede ser congeladas y cocinadas, pero no enlatadas

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.

☺ Puede ser secas, pero no deben contener sulfitos, aceites añadidos ni endulzantes.

☺ Puede ser congeladas 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

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 saladas (a menos que estén hechas de granos antiguos germinados), galletas y otros productos horneados, aceites, jugos, café, bebidas energizantes, goma de masticar, dulces y caramelos.

RECOMENDACIÓN: Si se le dificulta idear que comer o como, existen recetas de ayuno o dieta de Daniel en muchas páginas de internet que puede buscar y ejecutar.

¿PORQUE 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 El.

- 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 de divina, la única fuerza cien por ciento efectiva, confiable y duradera.

- El ayuno ayuda a romper malos hábitos o incluso adicciones.

Esto ocurre porque el ayuno te ensena 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 es lo suficientemente serio con respecto a su 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.

> *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 1:14**
>
> *“Aún ahora,” declara el Señor, “vuélvanse a Mi con todo vuestro corazón, con ayuno, llanto y dolor.*
>
> **Joel 2:12**

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 cuando 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!

> *Así que ayunamos y oramos intensamente para que nuestro Dios nos cuidara, y él oyó nuestra oración.*
>
> **Esdras 8:23 NTV**

Dios dice con respecto al ayuno...

> *¡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.*
>
> **Isaías 58:6 NTV**

- ☺ 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*
- ☺ Los primeros cristianos ayunaron durante los tiempos de toma de decisiones. *Hechos 13:2-3*

- 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.

> *2 Cierto 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.*
>
> **Hechos 13:2-3 NTV**

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.
- La quema de calorías almacenadas elimina las sustancias tóxicas almacenadas en el cuerpo.
- El ayuno ayuda para bajar de peso.
- El ayuno promueve niveles saludables de energía.
  Durante un ayuno, 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 saludables.

- El ayuno apoya la respuesta inflamatoria saludable y promueve la comodidad de las articulaciones.
- El ayuno promueve un equilibrio hormonal saludable.
- La fibra dietética, las vitaminas, los minerales y los antioxidantes de las frutas y verduras incluidas en el ayuno de Daniel, ayudan a revitalizar su salud. Se sabe que una dieta rica en verduras y frutas detiene la inflamación y la oxidación del cuerpo, dos procesos principales que pueden conducir a problemas de salud. ¡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 tu mente de pensamientos y sentimientos negativos
- El ayuno puede ayudar a sanar las relaciones en tu vida 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

¿DE VERDAD TENEMOS QUE AYUNAR?

Jesús esperaba que sus se guidores ayunaran y El dijo que Dios recompensa el ayuno.

> *"Cuando ayunen, no pongan una cara triste como hacen los hipócritas, que demudan sus rostros para mostrar que están ayunando. Les aseguro que estos ya han obtenido toda su recompensa. Pero tú, cuando ayunes, perfúmate la cabeza y lávate la cara para que no sea evidente ante los demás que estas ayunando, sino solo ante tu Padre, que está en lo secreto; y tu Padre, que ve lo que se hace en secreto, te recompensara."*
>
> **Mateo 6:16-18 NVI**

En Mateo 6,16-18, 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.

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. Manténgase hidratado bebiendo mucha agua durante el ayuno. El cuerpo puede pasar mucho tiempo sin alimento, pero no sin agua.

3. Los médicos lo recomiendan para la desintoxicación del cuerpo. El dolor de cabeza al principio es normal. Es señal de que el cuerpo está liberando toxinas.

4. Después del ayuno, comience a comer ligero, para gradualmente volver a comer con normalidad.

5. Si tiene alguna condición médica o está bajo tratamiento médico o embarazada, consulte a su doctor antes de ayunar.

RECOMENDACIONES ADICIONALES

1. Evite distracciones tales como televisión, redes sociales, etc., durante el ayuno.

2. Procure durante el ayuno mantenerse ocupado en actividades que promuevan un ambiente espiritual donde Dios se glorifique.

3. Lea y estudie la Biblia.

4. Ore.

5. Ore las Escrituras.

6. Tenga pluma y libreta a la mano por si Dios le habla.

7. Congréguese en la Iglesia.

8. Escuche música o mensajes cristianos.

9. Establezca propósitos específicos por el cual orar.

- Haga una lista de propósitos personales por el cual va a orar.
- Haga una lista de los propósitos comunitarios por el cual orar.

10. Si le es absolutamente necesario ir a trabajar, procure dedicar el tiempo de comida o tiempo libre a la oración y estudio bíblico.

11. Asista a los tiempos de oración comunitarios promovidos por la iglesia.

12. Visite el enlace ***comunidadcristianaemanuel.org/21dias*** para más recursos e información sobre la campaña de 21 DIAS DE AYUNO Y ORACIÓN promovido por nuestra iglesia.