



El ayuno es una experiencia de fe donde el Espíritu renovara nuestro espíritu a la imagen del hijo de Dios.

Allí, junto al canal de Ahava, di órdenes de que todos ayunáramos y nos **humilláramos** ante nuestro Dios. En oración le pedimos a Dios que nos diera un buen viaje **y nos protegiera en el camino tanto a nosotros como a nuestros hijos y nuestros bienes...** Ayunamos, pues, y pedimos a nuestro Dios sobre esto, **y él nos fue propicio.**

Esdras 8:21, 23

## ¿Qué es el ayuno?

El ayuno bíblico es la abstinencia **parcial o total** de los deseos naturales de la carne con el propósito de dedicar tiempo a la comunión con Dios, el crecimiento de nuestra fe y la agudización de los sentidos espirituales. A lo largo de la historia del pueblo de Dios encontramos 3 motivos principales para ayunar. Durante el ayuno el pueblo de Dios se abstiene de los alimentos y las relaciones conyugales, y aparta tiempo para:

- Expresar **arrepentimiento y humillación** por el pecado en busca de limpieza y liberación.
  - Deut. 9:18, 1 Sam. 7:6, Nehem. 9:1-2, Dan 9:3-5
- Concentrarse en la **intersección** ante una situación de gran aflicción.
  - 1 Sam. 1:7, 2 Cro. 20:3, Nehem. 1:4, Ester 4:3, Joel 2:12-15
- Buscar el rostro de Dios y **conocer Su voluntad** antes de tomar decisiones importantes.
  - Exo. 34:28, 2 Cro. 20:3 Ester 4:16, Esdras 8:21-23, Mateo 4:1-2, Hechos 13:1-3

## El ayuno total

El ayuno total es aquel donde el creyente **se abstiene por completo de alimentos** y bebidas como lo hicieron Moisés y Jesús. En otros casos, los creyentes solo tomaban agua durante el ayuno total.

## El ayuno parcial o “Ayuno de Daniel”

El ayuno parcial es aquel donde el creyente se abstiene parcialmente de alimentos y bebidas como lo hizo Daniel. En el libro de Daniel capítulo 10 podemos ver que él propuso en su corazón ayunar parcialmente por 21 días con el fin de buscar la voluntad de Dios. Al terminar estos 21 días de ayuno, un ángel llegó para contestar la petición que Daniel tenía antes Dios.

- **En un ayuno parcial se come para sobrevivir**, no por gusto. Por ejemplo: Si usualmente come dos porciones durante las comidas del día, prepárese para servirse una sola porción.
- **Se eliminan las carnes, los mariscos y todo alimento derivado de un animal.** Esto significa que no comerás huevos o productos lácteos de cualquier tipo.
- **Se elimina todo “manjar delicado” o alimentos procesados** que sean altos en grasa o azúcares y se sustituye por alimentos naturales, orgánicos o integrales. De manera que quedan eliminados los dulces, el azúcar, las comidas fritas, derribados de harina (pasta, pan, tortillas), mermeladas y todo tipo de alimento procesado.
- **Se bebe agua, te de hierbas (sin cafeína) o jugos naturales** que no tengan una cantidad alta de azúcar o ingredientes artificiales. El alcohol, el café y los jugos artificiales o altamente procesados quedan eliminados.

## ¿Cuándo vamos a ayunar?

Comenzando el **lunes 10 de enero de 2022** y terminando el **domingo 30 de enero de 2022**. El domingo 30 de enero estaremos cerrando el ayuno de 21 día con una oración al finalizar el servicio dándole las gracias a Dios por la respuesta a nuestras peticiones. Luego del servicio culminaremos con una cena (Favor de traer alimentos livianos para compartir ese día).

## ¿Cómo vamos a ayunar?

- Aquellos que deseen **ayunar parcialmente**, pueden hacerlo durante los 21 días consecutivos.
- Aquellos que deseen **ayunar totalmente** pueden hacerlo de **6:00am – 6:00pm**, en cualquier momento.
- **Todos los 21 días de ayuno debemos apartar un tiempo para leer la Biblia, meditar en ella y orar constantemente.** Preferiblemente orar 3 veces al día: En la mañana antes de comenzar su jornada de trabajo, durante el día y en la noche antes de acostarse a dormir.
  - Seguiremos los puntos de oración en la guía 21 días de Oración.
- **Los 21 día de ayuno nos estaremos reuniendo por Zoom** de 8 - 9 pm excepto los sábados 15, 22 & 29.
  - Los sábados nos estaremos reuniendo de 8 a 12 pm en la capilla o alguna otra propiedad.
- Todos en la congregación están cordialmente invitados, aun si no están ayunando pueden acompañarnos a orar.

## Lista de alimentos

La siguiente lista de alimentos sirve como guía de lo que se está permitido comer durante el ayuno parcial de Daniel. **No es una lista completa.** Si deseas comer algo que no este listado, recuerde los principios detallados arriba.

**Todo tipo de frutas:** Manzanas, naranjas, guineos, uvas, melones, fresas, arándanos, cerezas, limones, carambola, guayaba, durazno, sandía, frambuesas, piña, ciruelas, pasas, kiwi, pomelo, higos, mangos, etc.

**Todo tipo de vegetales y viandas:** Tomates, espárragos, remolacha, brócoli, coles de Bruselas, repollo, zanahorias, coliflor, apio, chile pimiento, maíz, pepino, berenjena, el ajo, el jengibre, lechugas, setas, cebolla, perejil, papas, plátanos, yuca, las espinacas, calabazas, batatas, aguacate, etc.

**Todo tipo de legumbres:** Habas, frijoles, guisantes, gandules, lentejas, etc.

**Todo tipo de granos enteros:** Trigo integral, arroz integral, mijo, quínoa, avena, cebada, granos, pasta de trigo integral, tortillas de trigo integral, galletas de arroz y palomitas de maíz.

**Todo tipo de semillas:** Maní, incluyendo la mantequilla de maní, semillas de girasol, anacardos, cacahuets, sésamo, almendras, avellanas, pistachos, etc.

Para cocinar puede continuar usando los aceites vegetales, el vinagre, la sal y otras hierbas y especias a su gusto.

## El ayuno está abierto para todos

**Toda persona que desee crecer espiritualmente y acercarse más a Dios** debe de ayunar con frecuencia. Este ayuno, hecho estrictamente o en moderación, puede ser practicado por cualquier persona, incluso niños.

- Si el ayuno de Daniel se va a hacer en familia, se puede adaptar la lista de alimentos para los menores. Ellos pueden eliminar los jugos y los dulces, por ejemplo, y así participar de esta experiencia con sus padres.
- Si usted tiene alguna condición crítica de salud que involucra la alimentación, favor de consultar con su médico cual es la manera mas segura de participar del ayuno.
  - De no poder abstenerse de alimentos, hay muchas otras cosas de las que se puede abstener.

AYUNO DE DANIEL	
<u>SÍ</u> VEGETALES	<u>NO</u> CARNES
<u>SÍ</u> FRUTAS	<u>NO</u> LÁCTEOS
<u>SÍ</u> LEGUMBRES	<u>NO</u> DULCES
<u>SÍ</u> GRANOS	<u>NO</u> LEVADURA