

¿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** todos los días o en días específicos.
- Durante estos 21 días **debemos apartar tiempo para leer la Biblia, meditar en ella y orar.**
 - Recomendamos orar 3 veces al día: En la mañana antes de comenzar su ocupación, durante el día y en la noche antes de acostarse a dormir.
 - Usaremos los puntos de oración en la guía de 21 días de Oración.
- Nos **vamos a reunir por Zoom** para orar juntos como iglesia **de Lunes a Viernes**, a las 8:00 pm
 - Los **sábados** nos estaremos reuniendo en la oficina de WA Tax Center de 9:00am a 1:00pm pm.

EL AYUNO ES PARA TODOS

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

- ♥ Si el ayuno parcial “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.
 - Hay una guía de oración para niños.
- ♥ Si usted tiene alguna condición crítica de salud que involucra la alimentación, consulte con su médico acerca de la manera más segura para participar del ayuno.
- ♥ De no poder abstenerse de alimentos, hay muchas otras cosas de las que se puede abstener. Tales como la tecnología, las redes sociales y todas aquellas prácticas que resulten placenteras.
- ♥ Todos en la congregación están cordialmente invitados a participar en los 21 días de ayuno y oración.

♥ Si no ayuna, puede orar ♥

Ayuno 2023
9 ENERO – 29 ENERO



*“Y ahora, Dios le dice a su pueblo:
No recuerden ni piensen más en las cosas del pasado. Pues estoy a punto de hacer algo nuevo.
¡Mira, ya he comenzado!
¿No lo ves?”*

*Haré un camino a través del desierto;
crearé ríos en la tierra árida y baldía.”*

Isaías 43:18-19

Creemos que esta será una experiencia de fé donde el Espíritu Santo renovará nuestro espíritu a la imagen del hijo de Dios.

IGLESIA ✝ 🐦 🍷 🏰
CUADRANGULAR

¿QUÉ ES EL AYUNO?

Es la abstinencia *parcial* o *total* de los deseos naturales de la carne (alimentos, relaciones conyugales, redes sociales, etc.) con el propósito de dedicar tiempo a la comunión con Dios, al crecimiento de nuestra fe y la agudización de los sentidos espirituales.

En la Biblia podemos ver varios motivos por los cuales ayunar. Ayunamos para:

- Expresar **arrepentimiento** y **humillación** por el pecado en busca de limpieza y liberación. (*Deut. 9:18, 1 Sam. 7:6, Neh. 9:1-2, Dan 9:3-5*)
- Concentrarnos en la **intercesión** ante una situación de gran aflicción. (*1 Sam. 1:7, 2 Cro. 20:3, Neh. 1:4, Ester 4:3, Joel 2:12-15*)
- Buscar el rostro de Dios y **conocer Su voluntad** para poder tomar decisiones importantes. (*Exo. 34:28, 2 Cro. 20:3 Est 4:16, Esd 8:21-23, Mt 4:1-2, Hechos 13:1-3*)

EL AYUNO TOTAL

Es aquel ayuno donde el creyente **se abstiene por completo de alimentos** por una cantidad de tiempo determinada. Moisés y Jesús también se abstuvieron de bebidas.

EL AYUNO PARCIAL O “AYUNO DE DANIEL”

Es aquel ayuno donde el creyente **se abstiene de algunos alimentos y bebidas** como lo hizo Daniel.

“En aquellos días yo Daniel estuve afligido por un espacio de tres semanas. No comí manjar delicado, ni entró en mi boca carne ni vino, ni me ungué con ungüento, hasta que se cumplieron las tres semanas.”

(*Dan. 10: 2-3*)

¿Como se hace?

- **Comer para sobrevivir.** Si usted come porciones grandes, deberá reducirlas a la mitad.
- **No carnes, ni mariscos y ningún alimento derivado de un animal.** Eso incluye huevos y productos lácteos de cualquier tipo.
- **Eliminar “manjares delicado” o alimentos procesados** que sean altos en grasa o azúcares. Se sustituyen por alimentos naturales, orgánicos o integrales. De manera que quedan eliminados los dulces, el azúcar, las comidas fritas, derivados de harina (pasta, pan, tortillas), mermeladas, etc.
- **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 altamente procesados quedan eliminados.

Al terminar los 21 días de ayuno, Daniel recibió la contestación a su petición.

LISTA DE ALIMENTOS

AYUNO DE DANIEL	
SI VEGETALES	NO CARNES
SI FRUTAS	NO LÁCTEOS
SI LEGUMBRES	NO DULCES
SI GRANOS	NO LEVADURA

Esta lista es una guía de lo que está permitido comer durante estos 21 días. No es una lista completa. Si desea comer algo que no esté en la lista, recuerde los principios anteriormente mencionados.

Vegetales y Viandas: Tomate, espárragos, remolacha, brócoli, col de Bruselas, repollo, zanahoria, coliflor, apio, chile pimiento, maíz, pepino, berenjena, ajo, jengibre, lechuga, seta, cebolla, perejil, papa, plátano, yuca, espinaca, calabaza, batata, aguacate, etc.

Frutas: Manzana, naranja, guineos, uvas, melón, fresas, arándanos, cerezas, limón, carambola, guayaba, durazno, sandía, frambuesas, piña, ciruelas, pasas, kiwi, pomelo, higos, mango, etc.

Legumbres: Habas, frijoles, gandules, lentejas, etc.

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.

Semillas: Maní y mantequilla de maní, semillas de girasol, anacardos, cacahuets, sésamo, almendras, avellanas, pistachos, etc.

Para cocinar puede usar aceites vegetales, aceite de oliva, vinagre, sal, hierbas y especias a su gusto.