****

**Ayuno 101**

***"YA SEA QUE ESTES COMENZANDO UN AYUNO TU SOLO O AYUNANDO CON TU COMUNIDAD COMO LO HACEMOS CADA AÑO EN 1NAME, CONSIDERO QUE ENCONTRARAS ÚTILES ESTOS CONSEJOS". PS COREY FARVER.***

**Cómo comenzar:** Comience con un objetivo claro. Sea específico. ¿Por qué estás ayunando? ¿Necesitas dirección, sanación, restauración del matrimonio o asuntos familiares? ¿Se enfrenta a dificultades financieras? Pídele guía al Espíritu Santo. Ora diariamente y lee la Biblia.

**Prepararse espiritualmente:** Confiesa tus pecados a Dios. Pídale al Espíritu Santo que te revele las áreas en que eres débil. Perdona a todos los que te han ofendido y pide perdón a aquellos a quienes puedas haber ofendido (Marcos 11:25; Lucas 11:4; 17:3-4). Entrega tu vida completamente a Jesucristo y rechaza los deseos mundanos que tratan de obstaculizar quien tu eres en Cristo (Romanos 12:1-2).

**Decidir qué ayunar:** El tipo de ayuno que elija depende de usted. Podrías ir a un ayuno completo en el que solo bebes líquidos, o puedes desear ayunar como Daniel, quien se abstuvo de dulces y carnes, y el único líquido que bebió fue agua. Recuerde reemplazar ese tiempo con oración y estudio bíblico, cada vez que te sientas tentado busca al Señor, Él te fortalecerá.

**Decidir cuánto tiempo:** Puedes ayunar todo el tiempo que quieras. La mayoría puede ayunar fácilmente de uno a tres días, pero puede sentir la gracia de ir más tiempo, incluso de 21 a 40 días. Usa la sabiduría y ora pidiendo guía. Se aconseja a los principiantes que comiencen despacio. ¡Puedes comenzar con nosotros en "1Name" y animarte al desafío de los 21 días!

**Qué esperar:** Cuando ayunas tu cuerpo se desintoxica, eliminando las toxinas de tu sistema. Esto puede causar molestias leves como dolores de cabeza e irritabilidad durante la abstinencia de cafeína y azúcares. Y naturalmente, tendrás mucha hambre. Recuerda adecuar tu actividad física en base a la cantidad calórica que estarás consumiendo. Tómese un tiempo para descansar. El ayuno produce resultados milagrosos. Estás siguiendo el ejemplo de Jesús cuando ayunas. Dedique tiempo a escuchar la alabanza y la adoración. Ora tan a menudo como puedas a lo largo del día. Aléjate de las distracciones normales tanto como sea posible y mantén tu corazón y tu mente puestos en buscar el rostro de Dios.

**Cómo terminar:** No comas en exceso cuando llegue el momento de terminar tu ayuno. Comienza a comer alimentos sólidos gradualmente; comer pequeñas porciones o bocadillos.

**¿Por qué debería ayunar?** Según la Biblia, hay tres deberes de todo cristiano: dar, orar y ayunar. El ayuno bíblico requiere mucha disciplina y fortaleza, fuerza que solo puedes recibir de Dios. Tu disciplina privada te traerá recompensas en el Cielo, dice Mateo 6. Cuando le das a Dios lo primero que tienes a través del ayuno, la oración y el dar al comienzo del año o al comienzo de la temporada de otoño, estableces el curso para todo el año. ¿Necesitas curación o un milagro? ¿Necesitas el toque tierno de Dios en tu vida? ¿Hay un sueño dentro de ti que sólo Él puede hacer posible? ¿Necesitas un nuevo encuentro? ¿Deseas una relación más profunda, íntima y poderosa con el Señor? ¿Estás listo para tener una mayor sensibilidad a los deseos de Dios? ¿Necesitas romper con las ataduras que te han mantenido como rehén? ¿Hay algún amigo o ser querido que necesite la Salvación? ¿Deseas conocer la voluntad de Dios para tu vida?

**ENFOQUE BÍBLICO EN EL AYUNO**

**1 TIMOTEO 2:1-2:** "Así que recomiendo, ante todo, que se hagan plegarias, oraciones, súplicas y acciones de gracias por todos, especialmente por los gobernantes y por todas las autoridades, para que tengamos paz y tranquilidad, y llevemos una vida piadosa y digna.".

**ROMANOS 12:1:** " Por lo tanto, hermanos, tomando en cuenta la misericordia de Dios, les ruego que cada uno de ustedes, en adoración espiritual, ofrezca su cuerpo como sacrificio vivo, santo y agradable a Dios.".

**MATEO 6:33:** " Más bien, busquen primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas les serán añadidas."

**ISAÍAS 58:6** " El ayuno que he escogido, ¿no es más bien romper las cadenas de injusticia y desatar las correas del yugo, poner en libertad a los oprimidos y romper toda atadura?”

Queremos animarte a dirigir tus oraciones durante el ayuno. Te animamos a buscar al Señor en oración y dejar que tus decisiones sobre tu ayuno bíblico provengan de Él. Pídale al Señor que te muestre las áreas en las que necesitas enfocarte durante este tiempo de ayuno y oración. Creemos que al orar y buscar a Dios y darle lo mejor de nosotros desde el principio del año permite que estemos listo para recibir ¡TODAS las bendiciones que nos esperan durante todo el año (Mateo 6:33)!

**Tipos de ayuno**

**Ayuno Completo**

En este tipo de ayuno, solo se beben líquidos, generalmente agua o jugos ligeros como opción.

​

**Ayuno Selectivo**

Este tipo de ayuno implica eliminar ciertos elementos de su dieta. Un ejemplo de un ayuno selectivo es el ayuno de Daniel, durante el cual elimina la carne, los dulces y el pan de su dieta y consume agua y jugo para líquidos y frutas y verduras para alimentos.

**​**

**Ayuno Parcial**

Este ayuno a veces se llama el "ayuno judío" e implica abstenerse de comer cualquier tipo de alimento por la mañana y por la tarde. Esto puede correlacionarse con momentos específicos del día, como de 6:00 am a 3:00 pm, o de sol a sol.

​

**Ayuno del Alma**

Este ayuno es una gran opción si no tienes mucha experiencia en la comida en ayunas, tienes problemas de salud que te impiden ayunar la comida, o si deseas reenfocar ciertas áreas de tu vida que están fuera de equilibrio. Por ejemplo, puede optar por dejar de usar las redes sociales o ver televisión durante la duración del ayuno y luego traer cuidadosamente ese elemento de vuelta a su vida en dosis saludables al final del ayuno.

**Ayuno Especial de Alimentos o Actividad: (Ayuno Selectivo o Ayuno Parcial)**

* En este tipo de ayuno omite un artículo o artículos específicos de sus planes de comidas. Por ejemplo, puede optar por eliminar toda la carne roja, la comida procesada o rápida, o los dulces. La mayoría de las personas pueden incorporar este tipo de ayuno con relativa facilidad. También puede resultar ser una gran solución para las personas con necesidades dietéticas específicas o condiciones médicas que pueden causar ciertas limitaciones.
* Si bien el ayuno generalmente se refiere a abstenerse de alimentos específicos, **también puede encontrar extremadamente beneficioso ayunar de una actividad o hábito regular.** Esto podría incluir cosas como la televisión, las redes sociales y similares.
* La oración y el ayuno no se tratan solo de conectarse con Dios, sino también de desconectarse del mundo. Trate de desconectar algunas de las distracciones regulares de su día tanto como sea posible. Reemplace ese tiempo con cosas que te nutran espiritualmente.

**Daniel Fast: (Ayuno Selectivo o Ayuno Parcial)**

* El ayuno de Daniel es un gran modelo a seguir y uno que es extremadamente efectivo para el enfoque espiritual, la disciplina corporal y la purificación del cuerpo y el alma. Es probablemente uno de los ayunos más comúnmente referidos. Sin embargo, dentro del ayuno de Daniel hay espacio para una interpretación amplia.
* En el libro de Daniel encontramos dos momentos diferentes donde el profeta Daniel ayunó. Daniel 1 afirma que solo comió verduras y agua, y en Daniel 10, aunque el pasaje no da una lista específica de los alimentos que Daniel comió, sí afirma que no comió alimentos ricos (o de elección), así como carne o vino. Basándonos en estos dos versículos, podemos ver que cualquiera de estos, o combinaciones de los dos, constituyen un ayuno de Daniel.
* Una vez más, es importante mencionar que no hay nada inherentemente espiritual en un tipo de ayuno en lugar de otro. La base del ayuno de Daniel son las frutas y verduras. Se podrían incluir algunas verduras y productos lácteos con almidón, pero eso depende del individuo. Busca a Dios en oración acerca de esto y sigue lo que el Espíritu Santo te guía a hacer.
* El sitio web de Daniel Fast: [http://Daniel-Fast.com](http://daniel-fast.com)
* El blog de Daniel Fast: [http://DanielFast.WordPress.com](http://danielfast.wordpress.com)

**Pasos para completar el ayuno de Daniel:**

**Paso 1: Sé específico:** Daniel no fue vago en su objeción a la dieta babilónica. Definió el problema de inmediato. La comida del rey estaba en contra de las leyes dietéticas. Daniel y sus amigos habían jurado en contra del vino. La comida del rey había sido ofrecida a ídolos/demonios.

**Paso 2: El ayuno como un compromiso espiritual:** El ayuno de Daniel implica un compromiso espiritual con Dios. "Daniel propuso en su corazón que no se contaminaría a sí mismo" (Daniel 1:8).

**Paso 3: Reflejar el deseo interno mediante la disciplina externa:** Muchas personas tienen un deseo interno de una mejor salud, pero no pueden disciplinarse para evitar la comida chatarra y otros alimentos que no son buenos para su salud. La salud física que buscas de Dios puede ser más que una respuesta a la oración. Su salud física puede estar relacionada con cualquiera de los siguientes factores: Sus elecciones de alimentos. El nivel de su compromiso espiritual reflejado en la oración constante durante el ayuno. Su compromiso de tiempo. Si decides ayunar durante un cierto tiempo, guárdalo. Por ejemplo, si determinas ayunar 10 días, no te detengas el día 9. Tu compromiso es tu testimonio. Tu ayuno es una declaración de fe a Dios de que quieres que Él sane tu cuerpo, y la fe es fundamental para el ayuno de Daniel.

**Paso 4: Ore para percibir el papel del pecado en la mala salud:** Observe Santiago 5: 13-16: El pecado es algo relacionado con la causa de la enfermedad. La falta de salud / curación puede ser el resultado de la rebelión espiritual. La falta de salud / curación puede deberse al pecado de la ingesta incorrecta, es decir, drogas, pornografía. El arrepentimiento está vinculado a la salud según Santiago. Los ancianos tienen un papel en la curación de la salud espiritual y física. Las personas enfermas deben desear estar bien El aceite de unción podría significar Medicina para la curación, Simbólica del Espíritu Santo, o podría ser el bautismo, La oración por sí sola puede no obtener curación, la fe es el factor principal. En griego hay varias palabras para "enfermo". James usa "Kanino", que no solo incluye la enfermedad, sino que también significa débil o cansado. La actitud es importante. Santiago dijo: "¿Hay alguno entre ustedes sufriendo? Que ore. ¿Alguien está alegre? Que cante salmos".

**Paso 5: Ayunar como una declaración de fe a los** demás: Daniel estaba haciendo una declaración de fe cuando pidió solo verduras para comer y agua para beber, luego desafió al supervisor a comparar la apariencia de los cuatro hijos de Israel con los jóvenes que comían la comida del rey.

**Paso 6: Aprenda los efectos de los alimentos que come:** ¿Por qué algunos alimentos son buenos para nosotros y otros no? ¿Qué le hacen ciertos alimentos a su cuerpo? Si realmente lo supiéramos, probablemente habría algunas cosas que nunca volveríamos a comer.

**Paso 7: Entrega todos los resultados a Dios:** Daniel dijo: "Pasado ese tiempo, compara nuestro semblante con el de los jóvenes que se alimentan con la comida real, y procede de acuerdo con lo que veas en nosotros" (Dan. 1:13).

**PAUTAS DE COMIDA PARA UN AYUNO DE DANIEL**

**Daniel 1:12** " Por favor, haz con tus siervos una prueba de diez días. Danos de comer solo verduras, y de beber solo agua.".

**Daniel 10:3 “**En todo ese tiempo no comí nada especial, ni probé carne ni vino, ni usé ningún perfume.".

Si vas a hacer el ayuno de Daniel, o cualquier tipo de ayuno, si tienes preguntas fuera de lo que dice la Escritura, busca en oración al Señor y sé guiado por el Espíritu para los detalles de tu ayuno personal.

***¡CONSULTE EL SITIO WEB DE DANIEL FAST PARA OBTENER UNA LISTA DE ALIMENTOS!***

**Ayuno de Jugo: (Ayuno Selectivo o Ayuno Parcial)**

Un ayuno de jugo es simplemente consumir jugos de verduras y frutas y agua en lugar de alimentos sólidos. Muchas personas también incluyen proteína de suero de leche en su plan líquido. Este es uno de los ayunos más populares y efectivos. Incluso si elige no hacer solo sus líquidos rápidos completos, sustituir uno o dos alimentos por líquidos es una gran alternativa.

**Ayuno de agua: (Completo rápido)**

* Un ayuno solo de agua es el ayuno normal al que se hace referencia en la Biblia. Así es como Jesús y la iglesia del Nuevo Testamento ayunaron. Un ayuno de agua es solo eso: no comer ningún alimento ni beber ningún líquido, excepto agua.
* Los ayunos periódicos de agua pueden ser muy beneficiosos, pero se deben tomar precauciones extremas. Para algunas personas es difícil desempeñarse de manera efectiva en sus trabajos y tener energía para sus familias mientras beben solo agua. Recomendamos consultar primero a su médico.
* El ayuno de agua generalmente dura uno o dos días a menos que pueda escaparse o su trabajo le permita desconectarse realmente para que pueda dar su mejor energía al ayuno. Cuando Jesús fue a su ayuno de cuarenta días, él fue por sí mismo al desierto.
* Habiendo dicho todo eso, hay algunas personas que pueden hacer el ayuno de solo agua sin ningún problema, funcionan bien sin mucha fatiga y son capaces de trabajar e incluso ejercitarse. Eres bendecido si eres una de estas personas.