

21 días de ayuno

Texto: Daniel 10:3

Queremos desearles un maravilloso inicio de año!!!!

En oración y ayuno los próximos 21 días buscaremos el rostro de Dios, escucharemos su voz a través de su Palabra y de su Santo Espíritu. Esperamos en su gracia y favor que El nos guíe y muestre lo que hay en su corazón para nosotros en este año.

Esperamos al final de nuestro período de oración y ayuno el ser fortalecidos en el Señor para llevar a cabo la voluntad de nuestro Señor.

Daniel 10:3

No comí manjar delicado, ni entró en mi boca carne ni vino, ni me unguí con unguento, hasta que se cumplieron las tres semanas. (R.V. 60)

¿Qué es el “Ayuno”?

Ayunar:

- *Abstenerse total o parcialmente de comer o beber.*
- *Privarse o estar privado de algún gusto o deleite.*

El ayuno Bíblico:

Dejar de lado la comodidad o alguna actividad en particular a fin de dedicar más tiempo a la oración y lectura de la Palabra de Dios.

El ayuno consta de dos partes:

a) Dejar de hacer algo.

b) Comenzar hacer algo.

Se dejan algunas de las actividades comunes tales como: la alimentación cotidiana, el uso de la televisión, internet, FACEBOOK o cualquier distractor que nos desenfoque del poder vivir en comunión con Dios.

Se agregan tiempos de oración y lectura de la Palabra de Dios, además de la abstinencia de aquellos deleites alimenticios, todo ésto con el fin de fortalecer o renovar nuestro espíritu, afirmar nuestra alma (pensamiento, voluntad, y razonamiento) y limpiar nuestro cuerpo.

El ayuno no es una huelga de hambre ni tampoco es un medio para manipular a Dios, el ayuno más bien es una disciplina espiritual a través de la cual ponemos en servidumbre nuestra carne, para que por medio de la oración y lectura de la Palabra lleguemos a tener un espíritu receptible a los deseos y propósitos de Dios.

¿Cómo ayunar?

A la luz de la Biblia hay diferentes tipos de ayuno, los cuales van desde: Ayuno absoluto: (sin comida ni bebida, “excepto agua”) Ex 34:28; Esdras 10:6; Ester 4:3,16. Ayuno parcial: (Dieta limitada): Daniel 10:2-3

Puede ayunar de sus propias ambiciones, deseos, comodidades y lujos. En la Biblia se mencionan distintos tipos de ayuno:

- *Ayuno Proclamado (Joel 1:14).*
- *Ayuno Personal (Mt 6).*

No debemos olvidar establecer cuáles son nuestros propósitos para el ayuno:

- *Para aumentar mi fe (Mt. 17:19-21).*
- *Para andar en el Espíritu (Ro. 8).*
- *Para ser utilizado por el Señor. (Mt. 4:19).*
- *Recibir fe para orar por los enfermos (Mt. 17:20).*
- *Para ser y permanecer lleno del Espíritu Santo.*
- *Para desarrollar la integridad y edificar su carácter.*
- *Rompe con las conductas adictivas (ataduras).*
- *Nos hace reconocer nuestra necesidad de Dios (humildad).*
- *Trae sanidad y restauración a nuestra vida.*
- *Trae una mayor lucidez en nuestro entendimiento.*

Beneficios espirituales:

- *Limpia el Templo interior.*
- *Aumenta la fuerza de voluntad.*
- *Se consigue una visión interior más aguda y profunda.*
- *Aumenta la fe.*
- *Se establece una comunicación más directa con Dios puesto que se puede oír más fácil la voz de nuestro Señor.*
- *El ayuno mortifica la carne y vivifica nuestro espíritu.*
- *Ayuda al domino propio.*
- *Nos hace más sensibles al Espíritu Santo.*

Beneficios físicos:

- Ayuda al organismo a vencer las infecciones.
- Limpia el cuerpo.
- Clarifica y fortifica la mente y los sentidos.
- Ayuda a una fácil eliminación de toxinas del organismo por acumulación de años.
- Facilita el flujo de la sangre pues ayuda a su purificación.
- Revitaliza el cuerpo por el ahorro de energía que se hace.

- Desaparece la absorción de alimentos que son fáciles de descomponerse en los intestinos y que intoxican después el cuerpo.
- Vacía las vías digestivas y elimina las bacterias de putrefacción.
- Restablece la química fisiológica normal y las secreciones normales.
- Rejuvenece las células y tejidos y regenera el cuerpo.

Algunas enfermedades relacionadas con acumulación de toxinas:

- Soriasis.
- Lupus.
- Artritis reumatoide.
- Asma.
- Hipertensión.
- Colon Irritable.
- Diarrea Crónica.
- Obesidad y Diabetes.
- Colitis Ulserosa.
- Arteriosclerosis.
- Cáncer.

Si tienes alguna de estas condiciones consulta con tu medico la forma ideal para que puedas llevarlo a cabo, todos podemos ayunar:

- *Sí la mujer está embarazada o lactando.*
- *Sí padece de cáncer, Sida, anemia severa, o cualquier situación grave.*
- *Antes o después de una operación.*
- *Si sufre de arritmia cardiaca, o insuficiencia cardiaca congestiva.*
- *Si sufre de esquizofrenia, desorden bipolar, depresión o ansiedad.*
- *Si sufre de enfermedad del hígado o riñón.*
- *Si es diabético tipo I (que usa insulina).*
- *Si está tomando aspirina, antidepresivos, narcóticos, quimioterapia o diuréticos.*

El Ayuno de Daniel “21 días” (Daniel 10:2-3)

Disponga su Mente y su Corazón para este tiempo.

- 1. Debe decidir el propósito de su ayuno.*
- 2. Consagre un tiempo y un lugar de quietud con el Señor en su casa. (Si es en su trabajo que sea en horario de comida).*
- 3. Buscar hermanos que estén en el mismo sentir y apoyarse mutuamente.*
- 4. Hacer un menú para 3 o 4 días. Programe su tiempo de hacer las compras.*

ALIMENTOS QUE USTED PUEDE COMER:

- *Legumbres: garbanzos, lentejas, frijoles enteros.*
- *Granos: avena, arroz.*

- *Frutas: las que usted prefiera y de todas las clases.*
- *Frutas Secas: nueces, almendras.*
- *Verduras: aguacate, espinaca, jitomate, lechuga, papas, zanahoria, maíz, plátano, cebolla, etc.*
- *Ensaladas: sin carne ni aderezo.*
- *Líquidos: jugos (100%) naturales, vegetales, agua (en abundancia).*
- *Si es necesaria la ingesta de sal, o azúcares en los alimentos, no lo deje de hacer.*

(Dios sabe que no lo hace por placer).

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- *Productos refinados o procesados: Margarina, bebidas gaseosas, azúcar refinada,*
- *Sustitutos de azúcar y todos los productos que contengan harinas y aderezos.*
- *Productos fritos o guisados.*
- *Alimentos que contengan conservadores.*

Todos los productos de animales:

- *Huevo (por razón de desintoxicación).*
Carnes: pescado, borrego, pollo, cerdo, res, embutidos.
Derivados de la leche, crema, yogur, queso, mantequilla, leche.

Toda clase de postres:

- *Café, dulces, pastas.*

Nuestros hijos pueden ayunar de dulces, televisión, videojuegos, juegos en internet, Ipad, Iphone, etc.

La manera en que comience y conduzca su ayuno determinará en gran parte su éxito.