

# AYUNO ANUAL

**El ayuno es una disciplina espiritual que es vital e importante para tu vida,** en la cual experimentarás una cercanía a Dios como nunca antes hayas experimentado. Tendremos la oportunidad de conocer a Dios más profundamente.

“<sup>12</sup>Por eso dice el Señor: «Vuélvanse a mí ahora, mientras haya tiempo; entréguenme su corazón. Acérquense con ayuno, llanto y luto. <sup>13</sup>No se desgarran la ropa en su dolor sino desgarran sus corazones». Regresen al Señor su Dios, porque él es misericordioso y compasivo, lento para enojarse y lleno de amor inagotable. Está deseoso de desistir y no de castigar.” **Joel 2:12-13** Esto será lo que vamos a hacer en este ayuno de siete días.

## ¿Qué es el ayuno?

**El ayuno es una de las disciplinas espirituales más poderosas.** A través de esta práctica, el Espíritu Santo puede transformar tu vida. Personas en la biblia como Moisés y Jesús ayunaron para acercarse más a Dios. El Señor Jesús instruyó a sus discípulos que ayunaran constantemente, y confirmó que en algunos casos es necesario cuando hay situaciones extremas en nuestras vidas como vicios, ataduras, o tentaciones. Esta disciplina nos ayuda a no estar distraídos y a estar enfocados en la voluntad de Dios.

**En el ayuno dejamos lo físico por lo espiritual.** En donde es necesario **APARTAR UN TIEMPO PARA ESTAR CON JESÚS** (Puede ser un día, medio día, o hasta varios días como lo haremos en Casa Evidencias). Lo más importante es elegir con tiempo y preparación antes del inicio del ayuno; **deberían de ser periodos donde renuncio al alimento natural para apartarlo y dedicarlo a Dios en oración y lectura de la biblia. Sin esto, solo es una dieta más.**

## Pasos Para Prepararme Espiritual y Físicamente

1. **Disponer Mi corazón:** Debo de asegurarme que es un anhelo de mi corazón, y que mi corazón necesita de Dios y su purificación. La palabra de Dios dice: "Crea en mi, oh Dios un corazón limpio, y renueva un espíritu recto dentro de mi." Salmos 51:10
2. **Prepararme Físicamente:** Aunque el ayuno es una disciplina espiritual, **comienza con el área físico y no debemos ayunar sin una debida preparación física.** Debemos disminuir las porciones de comida unos días antes de inicio del ayuno; eso le indica a nuestra mente, estomago y apetito que deben de ajustarse a menos cantidad. Los nutricionistas aconsejan que es muy importante disminuir las cantidades de cafeína y azúcares unos días antes de comenzar el ayuno para sobrellevar mejor el malestar inicial que puede ocurrir en la etapa de inicio.

## Opciones del Ayuno.

El tipo de ayuno que se debe realizar, en gran parte, dependiendo del tipo de trabajo y responsabilidades que se tiene.

1. **Elegir una comida:** (Mañana, tarde, o noche) Por el espacio de estos siete días dejarías de comer una comida al día, y así alimentarte con oración y meditación de la biblia. (Esta opción es muy útil para aquellos que tienen trabajos físicos durante el día o requieren de mucha energía).
2. **Elegir varios espacios del día:** Apartar diferentes tiempos y momentos durante el día para dedicarlos a la oración y la biblia, y buscar la voluntad de Dios.
4. **Elegir los alimentos que más nos gustan:** Dejar de comer alimentos tales como dulces, postres, cafeína, harina, etc. La idea es que haya una verdadera entrega, un verdadero sacrificio de adoración a Jesús. Será una muestra genuina de devoción al dejar lo que más nos gusta, y reemplazarlo por alimentos mas saludables, como bebidas o batidos naturales, vegetales y frutas, sopas licuadas sin ninguna clase de carnes, ni altas en sal, etc.

**5. Otros:** también invitamos a ayunar prácticas que constantemente son distracciones para una verdadera vida espiritual. Redes sociales, televisión, internet, celular, Netflix, películas, etc. Todo lo que creamos que puede desenfocarnos y distraernos de este propósito. No sería reemplazar el ayuno físico sino reenforzar para enfocar nuestra atención y fuerzas a las cosas espirituales.

**6. Ayuno de Daniel:** Daniel dejó los alimentos de mayor gusto, para dedicarse al señor con amor y alegría. Las cosas de las cuales Daniel dejó fueron: **Manjares** (Dulces, postres, pan) y **Carnes** (Pollo, pescado, res y cerdo).

Es muy importante que le puedas pedir al Espíritu Santo, antes de empezar, que te muestre la áreas en tu vida donde debes de enfocarte durante este ayuno.

Si durante el ayuno malgastamos nuestra atención y energía con muchos que aceres, y si no tenemos conciencia de tener estos tiempos especiales no solo tendremos hambre físicamente más seguido, sino que también tendremos hambre espiritual, y no se cumplirá el propósito, sino que traerá frustración y desanimio.

## **Guía Para el Ayuno Según el Modelo de Daniel.**

### **Que Se Debería de Comer:**

**Granos:** Arroz integral, cereales sin dulce, granolas, barras de cereal, lentejas, frijoles, maíz, nueces, semillas.

**Verduras:** Cualquier tipo.

**Frutas:** Cualquier tipo.

**Bebidas:** Agua (la bebida mas esencial), jugos o batidos 100% naturales, jugos de verdura, sopas y cremas licuadas.

### **Que Se No Se Debería de Comer:**

Carne, arroz blanco, comida frita, sodas, comida procesada, azúcar, azúcar refinada (splenda, o productos de su estilo), harina blanca, alimentos con altos contenidos de grasa, calorías y azucares, alimentos en base a la harina ( pan, arepa, tacos, pupusas, tostadas, etc), jugos procesados, mezcladores de agua azucarados (ice tea, saborizantes). Y por ultimo, el café.