



LAS VEGAS

# Guía de 21 Días de Ayuno

Del Lunes 8 al Domingo 28 de Enero, 2018

---

Queridos Miembros y Amigos de C3 Church,

Nos alegra que hayan decidido participar en estos 21 días de oración, ayuno y devoción personal. Realmente no existe una mejor manera de hacerle un tipo de “re-set” a nuestra brújula espiritual y traer una frescura nueva a nuestras vidas, que a través de la oración y el ayuno.

**Buscando de Dios con mi esposa y con la ayuda de la lectura de algunos libros del Pastor Jentzen Franklin, Dios nos regalo un diseño intencionalmente de forma flexible para que puedas participar en cualquier nivel.**

**No importa si esta es la primera vez que ayunas, puedes comenzar donde estás y experimentar lo que Dios tiene para ti. Las herramientas provistas en esta guía son ayudas prácticas para ayudarte a recorrer estos 21 días.**

**Mientras lees la siguiente información, por favor considera como puedes aplicarla a tu vida de forma personal según tus circunstancias y convicciones. Oramos que puedas experimentar la presencia y el poder de Dios de una manera extraordinaria mientras te comprometes a Él durante los próximos 21 días. Que Dios siga bendiciéndote mientras le buscas a Él en primer lugar.**

## ¿QUÉ ES EL AYUNO?

**La Biblia enseña que el ayuno es una disciplina espiritual. Jesús esperaba que sus seguidores ayunaran, y dijo que Dios premia el ayuno. De acuerdo**

a la Biblia, el ayuno es la reducción o supresión del consumo de alimentos por un tiempo y con propósitos específicos.

**“Cuando ayunen, no pongan cara triste como hacen los hipócritas, que demudan sus rostros para mostrar que están ayunando. Les aseguro que éstos ya han obtenido toda su recompensa. Pero tú, cuando ayunes, perfúmame la cabeza y lávate la cara para que no sea evidente ante los demás que estás ayunando, sino sólo ante tu Padre, que está en lo secreto; y tu Padre, que ve lo que se hace en secreto, te recompensará”.**

**Mateo 6:16-18 (NVI)**

## **¿POR QUÉ AYUNAR?**

Hay muy buenas razones porque ayunar, e incluso beneficios para la salud. Sin embargo, hacemos nuestro AYUNO CONGREGACIONAL DE DANIEL por tres razones principales:

El ayuno te da más tiempo para orar. Puedes usar el tiempo que normalmente destinas a comer, para orar por lo que Dios quiere hacer entre nosotros durante la campaña. En la Biblia el ayuno siempre está conectado con la oración.

**“Mientras ayunaban y participaban en el culto al Señor, el Espíritu Santo dijo: ‘Apártenme ahora a Bernabé y a Saulo para el trabajo al que los he llamado’. Así que después de ayunar, orar e imponerles las manos, los despidieron”. Hechos 13:2-3 (NVI)**

El ayuno demuestra la profundidad de tu deseo cuando oras por algo. Muestra que valoras lo suficiente tu pedido de oración, como para pagar un precio personal. Dios honra los deseos profundos y las oraciones de fe.

**“Entréguense al ayuno, convoquen a una asamblea solemne. Reúnan a los ancianos del pueblo en la casa del Señor su Dios; reúnan a todos los habitantes del país, y clamen al Señor. Joel 1:14 (NVI)**

**“Ahora bien”, afirma el Señor, “vuélvanse a mí de todo corazón, con ayuno, llantos y lamentos”. Joel 2:12 (NVI)**

**El ayuno libera el poder sobrenatural de Dios. Es una herramienta que podemos usar cuando hay oposición a la voluntad de Dios. Nada hace que Satanás se goce más que cuando se produce entre nosotros división, desaliento, derrota, depresión y duda. ¡La oración y el ayuno, unidos, siempre han sido usados por Dios para ganar batallas decisivas contra el enemigo!**

**Así que ayunamos y oramos a nuestro Dios pidiéndole su protección, y Él nos escuchó”.**

**Esdras 8:23 (NVI)**

**“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?” Isaías 58:6 (NVI)**

## **ORACIÓN**

**Mientras te preparas para los próximos 21 días, es tentador pensar en una larga lista de peticiones que quieres que Dios responda. Piensa en dos o tres cosas que están presionando tu corazón y céntrate en ellas con Dios.**

**- Escríbelas en una libreta y abre tu corazón a lo que Dios quiere mostrarte con respecto a estas áreas.**

**- Mientras oras, haz que tu meta principal sea conocer más a Jesús y experimentarlo a Él. Haz oraciones a Cristo y busca glorificar a Dios con toda tu vida. Saca tiempo para orar cada día. No lo hagas demasiado complicado. Simplemente habla con Dios.**

- Busca un lugar y el tiempo adecuado para buscarlo cada día. Si no planificas tu tiempo de oración será más difícil que ores. Si piensas que es complicado desconectar de tu rutina diaria, escuchar música de alabanza y adoración es una buena manera de preparar tu corazón para la oración.

## AYUNO

Como Iglesia estaremos haciendo el Ayuno de Daniel, pero sabemos que no todos pueden hacer este tipo de ayuno entonces hay algunas otras opciones.

Mientras te preparas para ayunar, es importante que elijas el plan de ayuno que funciona para ti. Vamos a darte algunas ideas sobre diferentes tipos de ayuno y algunas sugerencias que pueden ayudarte. No permitas que lo que comas o dejas de comer sea el centro de tu ayuno. Recuerda que el enfoque principal es buscar a Dios. Es un tiempo para desconectar de nuestra rutina y de nuestros hábitos normales para poder conectar de una manera más profunda con Dios.

### Algunos consejos ANTES de comenzar:

Comienza donde te encuentras. Todos nos encontramos en un punto diferente en nuestro caminar con Dios. No importa que hayas ayunado antes o no, comienza donde te encuentras. El ayuno debe requerir cierto tipo de reto, pero es muy importante que conozcas tu propio cuerpo y sobretodo que busques a Dios en oración y busques la dirección del Espíritu Santo. Recuerda, la meta del ayuno no es no comer sino acercarnos a Dios.

Elige tu tipo de ayuno. Mientras te preparas para el ayuno, es importante que con elijas con tiempo suficiente que tipo de ayuno vas a hacer. Puedes elegir ayunar los 21 días o puedes elegir 3 o 4 días a la semana durante este periodo de 21 días.

## DIFERENTES TIPOS DE AYUNO

1. **Ayuno de Daniel.** El ayuno de Daniel es un buen modelo para seguir y es muy eficaz para concentrarnos espiritualmente, disciplinarnos y purificar nuestro cuerpo y mente. En Daniel 1 dice que solamente comió legumbres y agua. En Daniel 10 también nos dice que no comió carne ni bebió vino. Lo fundamental en el ayuno de Daniel son frutas y verduras.

2. **Comida o actividad específica.** En este tipo de ayuno dejas de comer elementos específicos de tu comida. Por ejemplo, puedes decidir eliminar la carne, comida rápida o dulces. La mayoría de las personas pueden incorporar este ayuno de una manera fácil. Aunque el ayuno normalmente se refiere a dejar de comer alimento físico, también puedes encontrar beneficios al ayunar alguna actividad o hábito. Esto puede incluir televisión, redes sociales, etc. La oración y el ayuno no solo se trata de conectarnos con Dios sino también desconectarnos del mundo. Intenta eliminar distracciones.

3. **Agua.** El ayuno basado únicamente en beber agua es algo habitual en la Biblia. Este es el ayuno que Jesús y la iglesia del Nuevo Testamento realizaron. Se trata de beber agua y eliminar cualquier tipo de comida o líquidos a excepción del agua. Si piensas hacer un ayuno prolongado de agua es importante que consultes con un experto.

## TE RECORDAMOS

Recuerda que ayunar no es un medio para “ganar” una respuesta a una oración. No podemos chantajear a Dios mediante esfuerzos humanos. Dios quiere responder nuestras oraciones y lo hace por gracia. Ayunar, simplemente, nos prepara para la respuesta de Dios.

**Ayuna solo si tu salud te lo permite en ese momento. Si sólo eres capaz de hacer un ayuno parcial, hazlo en fe y Dios honrará tus intenciones.**

## **Lista de Comida para el Ayuno de Daniel**

### **VEGERTALES - VERDURAS**

**Alcachofas, espárragos, betabel, brócolo,**

**Coles de Resells, Col, Zanahoria, Coliflor**

**Apio, chile, Maíz, Pepinos**

**Berenjenas (egg plants), Aho, Raíz de Jengibre,**

**Col rizada (kale)**

**Puerros (leeks), Lechuga, Champiñones, Hojas de Mostaza**

**Okra, Cebolla, Perejil, Pimientos**

**Papas, Rábano, Rutabaga, Cenollines**

**Espinacas, Calabazas, Camotes**

**Nabos, El berro, Calabacitas**

### **FRUTAS**

**Manzanas, Albaricoques, Aguacates, Plátanos**

**Zarzamoras, Moras (Boysenberries), breadfruit, Melón**

**Cerezas, Frambuesas, Datil, Fruta del dragon,**

**Higos (fig), Toronja, Uvas, Granadina,**

**Guayabas, melones, kiwi, limones**

**Limas, Mangos, Mulberry**

**Nectarinas, Naranjas, Papayas, Duraznos**

**Peras, Piñas, Ciruelas,**

**Pasas, Frambuesas, Fresas, Toronjas**

**Mandarinas, Jitomate, Sandia.**

## **GRANOS ENTEROS**

**Amaranto, Cebada, Arroz Integral, Maíz**

**Sémola (grits), Millet, Avena simple, Palomitas de Maíz**

**Hojuelas de avena (rolled oats), Trigo Integral**

**Pasta de trigo integral**

**Tortillas de trigo integral, Arroz Silvestre (wild rice)**

## **NUECES Y SEMILLAS**

**Almendras, Nueces de Brasil, Nueces de Macadamia**

**Nueces de Mantequilla (nut butters)**

**Mantequilla de Maní hecha en casa**

**Cacahuates, Almendras, Nueces de Pino**

**Semillas de Calabazas, Ajonjolí, Semillas de Girasol**

**Nueces (walnuts)**

## **LEGUMBRES**

**Frijoles negros, Chicharos (black-eyed peas),**

**Frijoles Cannellini, Garbanzos**

**Great Northern Beans, Ejotes, Guisantes, Kidney beans**

**Lentejas, Frijoles Pinto, Guisantes partido (split peas)**

**Frijol blanco**

## **ACEITE**

**Aceite de Canola, Aceite de Coco, Aceite de Semilla de Uva**

**Aceite de Olivo, Aceite de Cacahuate, Aceite de Ajonjolí**

## **BEBIDAS Y OTROS ARTICULOS**

**Agua Destilada, Hierbas, Pimiento, Sal**

**Condimentos, Productos de Soya**

**Espicias (spices), Primavera/Agua filtrada**

**Tofu, Vinagre**

## **ALIMENTOS QUE NO DEBE COMER**

**Carne y subproducto**

**Carne de res, cordero, carne de cerdo, aves, mariscos**

**Productos Lácteos**

**Mantequilla, queso, crema, huevo, leche**

**Endulzante**

**Jugo de caña, miel, melaza, azúcar procesada, azúcar,  
jarabes**

**Los alimentos refinados y procesados**

**Los sabores artificiales, conservantes artificiales,  
productos químicos, harina enriquecida, los aditivos  
alimentarios, la harina blanca, arroz blanco**

**Los alimentos fritos**

**Chips de maíz, papas fritas**

**Grasas solidas**

**Manteca de cerdo, margarina, acortamiento**

**Bebidas**

**Bebidas carbonatadas, alcohol, café, bebidas energéticas, té de hierba, té.**

### **OBTÉN LO MEJOR DE TU EXPERIENCIA ESPIRITUAL:**

**Para recibir la mejor bendición de Dios por medio del ayuno debes tener un sólido compromiso. Es crucial que pases un tiempo especial con Dios cada día para llegar a tener una comunión íntima con el Padre. Debes consagrarte a buscar el rostro de Dios, incluso, (y especialmente) cuando te sientes débil, vulnerable e irritable. Lee Su Palabra y ora durante el tiempo en que deberías comer. Medita en Él cuando te despiertes a la noche. Canta alabanzas a Él cuando desees hacerlo. Enfócate en tu Padre Celestial y transforma cada cosa que hagas en un acto de alabanza y adoración. Dios te permitirá experimentar su mandamiento de “orar sin cesar”, mientras buscas su Presencia.**

**Al entrar en este tiempo de devoción espiritual elevada, sé consciente de que Satanás hará lo que sea para que desistas de orar y leer la Biblia diariamente. Cuando sientas que el enemigo está tratando de desalentarte, ora inmediatamente y pídele a Dios que te fortalezca para que puedas enfrentar las dificultades y tentaciones.**

**El enemigo te pone en la mira porque sabe que el ayuno es la disciplina más poderosa del cristiano y porque Dios puede tener algo muy importante que mostrarte, mientras esperas en Él y buscas Su rostro. Satanás no quiere que tu fe crezca y hará lo que sea para enojarte y molestarte, provocando problemas en tu familia o trabajo, con el fin de detenerte. Que la oración sea tu escudo contra tales ataques.**

**No te centres tanto en orar por ti y por los demás, que te olvides del hecho simple de reverenciar y adorar a Dios. El verdadero ayuno espiritual se enfoca sólo en Dios. Centra todo tu ser en Él: tus actitudes, acciones, motivos, deseos y palabras. Esto sólo puede suceder si Dios y su Espíritu**

**Santo son el centro de toda tu atención. Confiesa tus pecados a medida que el Espíritu Santo te los revele, enfocándote continuamente en Dios y sólo en Él; de ese modo, tus oraciones serán más poderosas y efectivas.**

**Renovar mi relación con Dios y adquirir una mayor sensibilidad a las cosas espirituales, son dos de los resultados más usuales de un ayuno. No te desanimes si no tienes una experiencia celestial, como tienen algunos. Mucha gente que ha hecho ayunos por un tiempo largo nos cuenta que ha experimentado una gran cercanía a Dios que nunca había tenido; otros, que honestamente han buscado su rostro, no han reportado esa clase de resultados en particular. Para otros, el ayuno resultó ser algo física, emocional, y espiritualmente agotador; pero como sabían que Dios los había llamado a ayunar, lo hicieron como un acto de adoración. Dios honró ese compromiso.**

**Tu motivo para ayunar debe ser glorificar a Dios, no tener una experiencia emocional u obtener felicidad personal. Cuando tus motivos son correctos, Dios honrará tu búsqueda sincera y bendecirá tu tiempo con Él de una manera muy especial.**

## **LA IMPORTANCIA DEL AYUNO**

**Con frecuencia, la Biblia dice que el pueblo de Dios ayunó inmediatamente antes de una gran victoria, milagro o de recibir respuesta a una oración. ¡El ayuno los preparó para una bendición!**

**Moisés ayunó antes de recibir los Diez Mandamientos.**

**“Y Moisés se quedó en el monte, con el Señor, cuarenta días y cuarenta noches, sin comer ni beber nada. Allí, en las tablas, escribió los términos del pacto, es decir, los diez mandamientos”.**

**Éxodo 34:28 (NVI)**

**Los israelitas ayunaron antes de una victoria milagrosa.**

**“Y alguien fue a informarle: «Del otro lado del Mar Muerto y de Edom viene contra ti una gran multitud. Ahora están en Jazezón Tamar, es decir, en Engad». Atemorizado, Josafat decidió consultar al Señor y proclamó un ayuno en todo Judá”.**

**2 Crónicas 20:2-3 (NVI)**

**Daniel ayunó a fin de recibir la guía de Dios.**

**“Volví mi rostro a Dios, el Señor, buscándolo en oración y ruego, en ayuno, ropas ásperas y ceniza”.**

**Daniel 9:3 (RV 1995)**

**“Aún estaba hablando en oración, cuando el varón Gabriel, a quien había visto en la visión, al principio, volando con presteza vino a mí como a la hora del sacrificio de la tarde. Me hizo entender, y habló conmigo diciendo: "Daniel, ahora he salido para darte sabiduría y entendimiento”.**

**Daniel 9:21-22 (RV 1995)**

**Nehemías ayunó antes de comenzar un proyecto importante de reconstrucción.**

**“Al escuchar esto, me senté a llorar; hice duelo por algunos días, ayuné y oré al Dios del cielo ”.**

**Nehemías 1:4 (NVI)**

**Jesús ayunó cuando venció la tentación.**

**“Allí estuvo cuarenta días y fue tentado por el diablo. No comió nada durante esos días, pasados los cuales tuvo hambre”.**

**Lucas 4:2 (NVI)**

**Los primeros cristianos ayunaban cuando debían tomar decisiones.**

**“Mientras ayunaban y participaban en el culto al Señor, el Espíritu Santo dijo: ‘Apártenme ahora a Bernabé y a Saulo para el trabajo al que los he llamado’. Así que después de ayunar, orar e imponerles las manos, los despidieron”.**

**Hechos 13:2-3 (NVI)**

## **CÓMO FINALIZAR TU AYUNO DE MODO SALUDABLE:**

**La mayoría de los expertos están de acuerdo en que lo mejor es terminar el ayuno comiendo vegetales, ya sea crudo o cocinado al vapor. En ese punto tu estómago se habrá empequeñecido, así que: come liviano. Detente antes de sentirte lleno. No comas almidones, tales como: pastas, papas, yuca, arroz, o pan. Evita también las carnes, los productos lácteos, las grasas y los aceites. Introdúcelos lentamente y en pequeñas cantidades.**

**Los ayunos largos no son los únicos que debemos terminar con precaución, incluso un ayuno de 2 o 3 días requiere tomar precauciones razonables. Es sabio comenzar con una sopa liviana, (algo suave y nutritivo como un caldo de vegetales hecho con cebolla, perejil, papas y zanahorias), y frutas frescas, como la sandía y el melón.**

**Respecto a reiniciar cualquier tipo de ejercicio físico, el consejo es el mismo. Comienza lentamente, dándole tiempo a tu cuerpo para que se reajuste a su régimen habitual.**

### **Nota importante**

**Ayunar requiere algunas precauciones. Si tienes problemas de salud, por favor consulta a tu**

**médico antes de comenzar el ayuno, especialmente si estás tomando medicación, tienes una**

**enfermedad crónica o estas embarazada o en periodo de lactancia.**

## **HERRAMIENTAS Y DEVOCIONALES DIARIOS**

Diariamente estaré publicando un devocional y lecturas bíblicas que te ayudaran a buscar a Dios durante nuestros 21 días de ayuno en nuestra página web [www.c3lasvegas.com](http://www.c3lasvegas.com) o [facebook.com/c3lasvegas](https://facebook.com/c3lasvegas)

## ¿QUÉ ES EL AYUNO?

La Biblia enseña que el ayuno es una disciplina espiritual. Jesús esperaba que sus seguidores ayunaran, y dijo que Dios premia el ayuno. De acuerdo a la Biblia, el ayuno es la reducción o supresión del consumo de alimentos por un tiempo y con propósitos específicos.

*“Cuando ayunen, no pongan cara triste como hacen los hipócritas, que demudan sus rostros para mostrar que están ayunando. Les aseguro que éstos ya han obtenido toda su recompensa. Pero tú, cuando ayunes, perfúmate la cabeza y lávate la cara para que no sea evidente ante los demás que estás ayunando, sino sólo ante tu Padre, que está en lo secreto; y tu Padre, que ve lo que se hace en secreto, te recompensará”.*

Mateo 6:16-18 (NVI)

## ¿POR QUÉ AYUNAR?

Hay muy buenas razones porque ayunar, e incluso beneficios para la salud. Sin embargo, hacemos nuestro AYUNO CONGREGACIONAL DE DANIEL por tres razones principales:

1. El ayuno te da más tiempo para orar. Puedes usar el tiempo que normalmente destinas a comer, para orar por lo que Dios quiere hacer entre nosotros durante la campaña. En la Biblia el ayuno siempre está conectado con la oración.

*“Mientras ayunaban y participaban en el culto al Señor, el Espíritu Santo dijo: ‘Apártenme ahora a Bernabé y a Saulo para el trabajo al que los he llamado’. Así que después de ayunar, orar e imponerles las manos, los despidieron”.*

Hechos 13:2-3 (NVI)

2. El ayuno demuestra la profundidad de tu deseo cuando oras por algo. Muestra que valoras lo suficiente tu pedido de oración, como para pagar un precio personal. Dios honra los deseos profundos y las oraciones de fe.

*“Entréguense al ayuno, convoquen a una asamblea solemne. Reúnan a los ancianos del pueblo en la casa del Señor su Dios; reúnan a todos los habitantes del país, y clamen al Señor. Joel 1:14 (NVI)*

“Ahora bien”, afirma el Señor, “vuélvase a mí de todo corazón, con ayuno, llantos y lamentos”.  
Joel 2:12 (NVI)

3. El ayuno libera el poder sobrenatural de Dios. Es una herramienta que podemos usar cuando hay oposición a la voluntad de Dios. Nada hace que Satanás se goce más que cuando se produce entre nosotros división, desaliento, derrota, depresión y duda. ¡La oración y el ayuno, unidos, siempre han sido usados por Dios para ganar batallas decisivas contra el enemigo!

*Así que ayunamos y oramos a nuestro Dios pidiéndole su protección, y Él nos escuchó”.*  
Esdras 8:23 (NVI)

*“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?”*  
Isaías 58:6 (NVI)

## LA IMPORTANCIA DEL AYUNO

*Con frecuencia, la Biblia dice que el pueblo de Dios ayunó inmediatamente antes de una gran victoria, milagro o de recibir respuesta a una oración. ¡El ayuno los preparó para una bendición!*

- **Moisés ayunó antes de recibir los Diez Mandamientos.**

*“Y Moisés se quedó en el monte, con el Señor, cuarenta días y cuarenta noches, sin comer ni beber nada. Allí, en las tablas, escribió los términos del pacto, es decir, los diez mandamientos”.*  
Éxodo 34:28 (NVI)

- **Los israelitas ayunaron antes de una victoria milagrosa.**

*“Y alguien fue a informarle: «Del otro lado del Mar Muerto y de Edom viene contra ti una gran multitud. Ahora están en Jazezón Tamar, es decir, en Engad». Atemorizado, Josafat decidió consultar al Señor y proclamó un ayuno en todo Judá”.*  
2 Crónicas 20:2-3 (NVI)

- **Daniel ayunó a fin de recibir la guía de Dios.**

*“Volví mi rostro a Dios, el Señor, buscándolo en oración y ruego, en ayuno, ropas ásperas y ceniza”.*

Daniel 9:3 (RV  
1995)

*“Aún estaba hablando en oración, cuando el varón Gabriel, a quien había visto en la visión, al principio, volando con presteza vino a mí como a la hora del sacrificio de la tarde. Me hizo entender, y habló conmigo diciendo: “Daniel, ahora he salido para darte sabiduría y entendimiento”.*

Daniel 9:21-22 (RV 1995)

- **Nehemías ayunó antes de comenzar un proyecto importante de reconstrucción.**

*“Al escuchar esto, me senté a llorar; hice duelo por algunos días, ayuné y oré al Dios del cielo ”.*

Nehemías 1:4 (NVI)

- **Jesús ayunó cuando venció la tentación.**

*“Allí estuvo cuarenta días y fue tentado por el diablo. No comió nada durante esos días, pasados los cuales tuvo hambre”.*

Lucas 4:2 (NVI)

- **Los primeros cristianos ayunaban cuando debían tomar decisiones.**

*“Mientras ayunaban y participaban en el culto al Señor, el Espíritu Santo dijo: ‘Apártenme ahora a Bernabé y a Saulo para el trabajo al que los he llamado’. Así que después de ayunar, orar e imponerles las manos, los despidieron”.*

Hechos 13:2-3 (NVI)

## **DOS ADVERTENCIAS**

1. Recuerda que ayunar no es un medio para “ganar” una respuesta a una oración. No podemos chantajear a Dios mediante esfuerzos humanos. Dios quiere responder nuestras oraciones y lo hace por gracia. Ayunar, simplemente, nos prepara para la respuesta de Dios.
2. Ayuna solo si tu salud te lo permite en ese momento. Si **sólo** eres capaz de hacer un ayuno parcial, hazlo en fe y Dios honrará tus intenciones.

# Tu Guía Personal de Ayuno y Oración

## OBTÉN LO MEJOR DE TU EXPERIENCIA ESPIRITUAL:

Para recibir la mejor bendición de Dios por medio del ayuno debes tener un sólido compromiso. Es crucial que pases un tiempo especial con Dios cada día para llegar a tener una comunión íntima con el Padre. Debes consagrarte a buscar el rostro de Dios, incluso, (y especialmente) cuando te sientes débil, vulnerable e irritable. Lee Su Palabra y ora durante el tiempo en que deberías comer. Medita en Él cuando te despiertes a la noche. Canta alabanzas a Él cuando desees hacerlo. Enfócate en tu Padre Celestial y transforma cada cosa que hagas en un acto de alabanza y adoración. Dios te permitirá experimentar su mandamiento de “orar sin cesar”, mientras buscas su Presencia.

Al entrar en este tiempo de devoción espiritual elevada, sé consciente de que Satanás hará lo que sea para que desistas de orar y leer la Biblia diariamente. Cuando sientas que el enemigo está tratando de desalentarte, ora inmediatamente y pídele a Dios que te fortalezca para que puedas enfrentar las dificultades y tentaciones.

El enemigo te pone en la mira porque sabe que el ayuno es la disciplina más poderosa del cristiano y porque Dios puede tener algo muy importante que mostrarte, mientras esperas en Él y buscas Su rostro. Satanás no quiere que tu fe crezca y hará lo que sea para enojarte y molestarte, provocando problemas en tu familia o trabajo, con el fin de detenerte. Que la oración sea tu escudo contra tales ataques.

No te centres tanto en orar por ti y por los demás, que te olvides del hecho simple de reverenciar y adorar a Dios. El verdadero ayuno espiritual se enfoca sólo en Dios. Centra todo tu ser en Él: tus actitudes, acciones, motivos, deseos y palabras. Esto sólo puede suceder si Dios y su Espíritu Santo son el centro de toda tu atención. Confiesa tus pecados a medida que el Espíritu Santo te los revele, enfocándote continuamente en Dios y sólo en Él; de ese modo, tus oraciones serán más poderosas y efectivas.

Renovar mi relación con Dios y adquirir una mayor sensibilidad a las cosas espirituales, son dos de los resultados más usuales de un ayuno. No te desanimes si no tienes una experiencia celestial, como tienen algunos. Mucha gente que ha hecho ayunos por un tiempo largo nos cuenta que ha experimentado una gran cercanía a Dios que nunca había tenido; otros, que honestamente han buscado su rostro, no han reportado esa clase de resultados en particular. Para otros, el ayuno resultó ser algo física, emocional, y espiritualmente agotador; pero como sabían que Dios los había llamado a ayunar, lo hicieron como un acto de adoración. Dios honró ese compromiso.

Tu motivo para ayunar debe ser glorificar a Dios, no tener una experiencia emocional u obtener felicidad personal. Cuando tus motivos son correctos, Dios honrará tu búsqueda sincera y bendecirá tu tiempo con Él de una manera muy especial.

### **CÓMO MANTENER EL BALANCE NUTRICIONAL:**

Hay muchas clases de ayuno, y la opción que elijas dependerá de tu salud, de la duración deseada del ayuno y de tus preferencias:

- Ayuno Total: significa abstenerse de toda clase de comidas y líquidos, excepto el agua.
- Ayuno Parcial: significa eliminar ciertas comidas y alimentos específicos.
- “El ayuno de Jugos”: significa beber sólo jugos de vegetales durante la hora de las comidas.

Sé que la posibilidad de ayunar por extensos periodos de tiempo puede preocupar a algunos. Pero hay maneras de asegurarte que tu cuerpo esté recibiendo los nutrientes que necesita, de modo que pueda mantenerse sano durante el ayuno.

Si comenzaras un ayuno de jugos, hay ciertos jugos que deberías evitar y ciertos otros que son especialmente beneficiosos. El siguiente cronograma diario puede ayudarte durante tu ayuno:

**5:00 a.m. - 8:00 a.m.**

Jugos de fruta, preferiblemente recién exprimidos, diluidos en un 50% de agua destilada si la fruta es ácida. Naranjas, manzanas, peras, pomelos o toronjas, papayas, uvas, durazno u otras frutas, son buenas.

**10:30 a.m. – mediodía.**

Jugo de vegetales: lechuga, perejil y zanahorias, en tres partes iguales.

**2:30 p.m. - 4:00 p.m.**

Té de hierbas con una gota de miel. Asegúrate que no sea té negro o que contenga un estimulante.

**06:00 p.m. -8:00 p.m.**

Caldo de papas hervidas, perejil y zanahorias (sin sal).

Sugiero no beber leche, pues como se la considera una comida, constituye una violación del ayuno. Debe evitarse cualquier producto que contenga grasas o proteínas, tales como: leche o bebidas de soya. Estos productos reiniciarán el ciclo de digestión y empezarás a tener hambre. También, por razones de salud, mantente alejado de las bebidas con cafeína, tales como: café, té, o cola. Puesto que la cafeína es un estimulante, tiene un efecto más poderoso sobre tu sistema nervioso central cuando te abstienes de comer. Esto conspira contra los aspectos físico y espiritual del ayuno.

Otro aspecto clave para mantener una salud óptima durante el ayuno es limitar tu actividad física. Ejercítate sólo moderadamente y descansa tanto como te lo permita tu agenda (esto se aplica especialmente a los ayunos largos). Tomar siestas cortas también es útil. Para una persona con buena salud que está haciendo un ayuno con jugos, es aceptable caminar una milla o dos por día a un ritmo moderado. Sin embargo, ninguno que esté haciendo un ayuno total debería hacer ejercicio sin la supervisión de un especialista.

### **CÓMO FINALIZAR TU AYUNO DE MODO SALUDABLE:**

La mayoría de los expertos están de acuerdo en que lo mejor es terminar el ayuno comiendo vegetales, ya sea crudo o cocinado al vapor. En ese punto tu estómago se habrá empequeñecido, así que: come liviano. Detente antes de sentirte lleno. No comas almidones, tales como: pastas, papas, yuca, arroz, o pan. Evita también las carnes, los productos lácteos, las grasas y los aceites. Introdúcelos lentamente y en pequeñas cantidades.

Los ayunos largos no son los únicos que debemos terminar con precaución, incluso un ayuno de 2 o 3 días requiere tomar precauciones razonables. Es sabio comenzar con una sopa liviana, (algo suave y nutritivo como un caldo de vegetales hecho con cebolla, perejil, papas y zanahorias), y frutas frescas, como la sandía y el melón.

Respecto a reiniciar cualquier tipo de ejercicio físico, el consejo es el mismo. Comienza lentamente, dándole tiempo a tu cuerpo para que se reajuste a su régimen habitual.