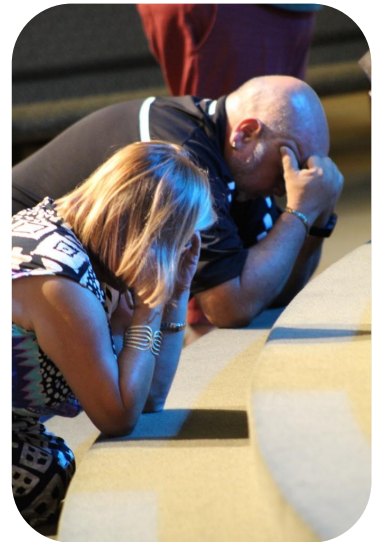


MANUAL DE ORACIÓN Y AYUNO



Bell Shoals
ESPAÑOL

Pastor Jaime Lopez
bellshoalsespanol@bellshoals.com
www.bellshoals.com

MANUAL DE AYUNO 2020

Bienvenido a Iglesia Bell Shoals Español: Guía de Ayuno Muchas veces pareciera que hay momentos donde Dios esta tratando de llamar nuestra atención. ¿Qué tal si Dios esta tratando de llamar nuestra atención? ¿Qué tal si Dios esta llamándote por tu nombre? ¿Qué tal si Dios esta tratando de ayudarte a tomar una decisión en tu vida para este tiempo? La disciplina del ayuno y oración, muestra nuestra total dependencia de Dios y cuanto esperamos y buscamos Su voluntad y Su propósito para nuestras vidas y con el objeto principal de que Nuestro Señor sea glorificado.

En esta temporada de intimidad con Dios a través de tu tiempo de oración y ayuno deseo compartir contigo varias herramientas que te servirán en tu jornada durante estos próximos días. Algunas de estas herramientas son: el porque del ayuno, una guía Bíblica para ayunar, diferentes opciones y tipos de ayunos, y también una guía de oración para cada día con pasajes bíblicos específicos para cada día.

¡Esperamos en el Señor que El se mueva en nosotros, por nosotros y a través de nosotros, para Su Sola Gloria a través de esta temporada!

“Pido que el Dios de nuestro Señor Jesucristo, el Padre glorioso, les dé el Espíritu de sabiduría y de revelación, para que lo conozcan mejor. Pido también que les sean iluminados los ojos del corazón para que sepan a qué esperanza él los ha llamado, cuál es la riqueza de su gloriosa herencia entre los santos, y cuán incomparable es la grandeza de su poder a favor de los que creemos.”(Efesios 1.17-19)

¡Somos Familia! En Cristo y para Su Sola Gloria,

Pastor Jaime Lopez



Tabla De Contenido

¿QUÉ ES AYUNAR?.....	1
¿POR QUÉ AYUNAR?.....	2
EJEMPLOS BIBLICOS DE AQUELLOS QUE AYUNARON	3
Dos Precauciones	4
¿QUIEN DEBE DE AYUNAR?	5
¿CUÁNDO UNA PERSONA O GRUPO DEBE AYUNAR?	5
¿CÓMO DEBEMOS ACERCARNOS AL AYUNO?	5
DECIDA SI AYUNARA, Y SI ES ASÍ, QUE TIPO DE AYUNO HARÁ.....	6
Posibles Opciones:.....	6
Otras posibles maneras de cómo ayunar	6
RECUERDE	7
Tema: Ora Con Confianza.....	8
Textos Principales:	8
REFLEXIONES DIARIAS:.....	8
Domingo: Puedo orar con fe en Jesús	8
Lunes: Puedo orar con más eficacia	8
Martes: Puedo orar sin cesar	8
Miércoles: Puedo orar con autoridad	8
Jueves: Puedo orar en el Espíritu	8
Viernes: Puedo presentar mis peticiones a Dios en oración.....	9
Sábado: Puedo ser persistente en la oración.....	9
INTERCEDIENDO POR LA VISIÓN.....	9
OTROS MOTIVOS DE ORACIÓN	9
Intercediendo por nuestra ciudad.....	9
Intercediendo por nuestra iglesia.	10
MODELO AYUNO DE DANIEL.....	10
Lista de comida rápida de Daniel.....	10
Alimentos Permitidos En El Ayuno De Daniel.....	11
Otras razones por las que puede ayunar:.....	12
QUE PUEDE ESPERAR DEL PROCESO.....	14
UNA RAZÓN POR LA CUAL DIOS RECOMPENSA EL AYUNO	15
LOS NIÑOS TAMBIEN PUEDEN PARTICIPAR DEL AYUNO	15
Sugerencias de cómo sus niños pueden ayunar.....	16

¿QUÉ ES AYUNAR?

Ayunar es una disciplina espiritual que se enseña en la Biblia. Jesús esperaba que sus seguidores ayunaran y El dijo que Dios recompensa el ayuno. Ayunar de acuerdo a la Biblia, significa voluntariamente reducir o eliminar ingerir alimentos por un tiempo y propósito específico. Existen muchas clases de ayuno que podemos practicar. Muchas veces la intensidad del ayuno determinara que tipo de ayuno practicaremos/utilizaremos.

- 1. Un Ayuno Normal** - significa abstenerse de toda clase de alimento, pero NO de líquidos. Este es el ayuno más común que vemos en la Biblia.
- 2. Un Ayuno Parcial** - significa abstenerse de ciertos alimentos. La persona limita los horarios de comida como parte de buscar hacer la voluntad de Dios. esto lo podemos encontrar en Daniel 1.8-13.
- 3. Un Ayuno de "Jugos"** - significa sustituir la comida por jugos de frutas o verduras.
- 4. Un Ayuno total** - significa que la persona no comerá o beberá por un periodo de tiempo. Ester llamó a tres días de este tipo de ayuno (Ester 4.1-17). Normalmente una persona no puede ir mas de tres días sin beber algún tipo de liquido. Éxodos 34, Deuteronomio 9.9-29; 10.1-5.

Si usted piensa hacer este tipo de ayuno asegúrese de prepararse físicamente y que su salud este estable. (consulte a su doctor antes de hacerlo, si tiene alguna duda en relación a su salud.).

¿POR QUÉ AYUNAR?

Las Escrituras claramente revelan el propósito de ayunar a través de muchos ejemplos en la vida de la nación de Israel, la vida de Jesús y de la iglesia primitiva nuevo testamentaria. Cuando miramos la Biblia podríamos dar tres razones por las cuales se ayunaba según las Escrituras. Hay muy buenas razones, e inclusive beneficios para la salud, al ayunar. Sin embargo, nuestro tiempo de ayuno y oración se enfocan en los primeros dos de estos tres propósitos:

1. Una humilde admisión de necesidad- la necesidad puede ser que necesitemos ser perdonados por nuestros pecados, por fortaleza sobre alguna pérdida o dolor, alguna preocupación individual sobre alguna situación específica, por una ciudad, nación, comunidad, o simplemente por dirección y guía de parte de Dios. Algunos ejemplos sobre esto los podemos ver en Nehemías 1.4-11, Daniel 9.3, 1 Reyes 21.27-29, Nehemías 9.1, Isaías 58.5-6, Salmos 109.24.

2. Una humilde petición de socorro- antes de pedir ayuda es necesario que admitamos que tenemos una necesidad. Una necesidad que sabemos no podemos suplir. Dios únicamente puede darnos la ayuda/el socorro que necesitamos (Hebreos 4.16). Esto puede significar buscar dirección de parte de Dios para tomar una decisión (Jueces 20.26), por sanidad (2 Samuel 12.16-23), por seguridad y protección (Esdras 8.21-23), Ester 4.16, Jonás 3.3-10, 2 Crónicas 20.3-4 y Jeremías 36.1-9.

En el Nuevo Testamento encontramos ejemplos de aquellos que buscaron a Dios con todo su corazón en tiempos de gran necesidad o más aun como una expresión humilde de total dependencia en el Señor para que los guiara y les proveyera de alguna manera. En Mateo 4.2 podemos leer como Jesús revela Su dependencia hacia su Padre mientras estaba siendo tentado en el desierto en diferentes maneras. Podemos aprender de los 40 días de oración y ayuno de Jesús en el cual su enfoque fue en su Padre y se sometió totalmente a su voluntad (Mateo 6.16-18).

Otros ejemplos los podemos ver en Lucas 2.37 en lo que es la vida de Ana. Y en la Iglesia del libro de los Hechos 13.1-3; 14.23.

3. Un intento arrogante de salirte con la tuya- Isaías 58.1-4 es el mas claro ejemplo de un corazón orgulloso y lleno de motivos egoístas y como Dios mismo les reprende/amonesta. Ese tipo de ayuno no tiene ningún beneficio. Ejemplos que podemos ver en la Biblia Zacarías 7, Lucas 18.12. Necesitamos recordar que Dios mira el corazón y no lo exterior del hombre. A El le interesa que caminemos humildes ante EL con el solo deseo de hacer Su voluntad. El se deleita cuando lo buscamos de todo corazón y muchas veces buscarlo de todo corazón significa tomar un tiempo para ayunar. Y esto es lo que nos lleva a practicar el ayuno, con el complemento inseparable de la oración. Cuando ponemos en practica y entendemos la importancia y necesidad de la B.O.A (Biblia-Oración-Ayuno), podremos acercarnos a esta disciplina espiritual con un corazón correcto.

“El sacrificio que te agrada es un espíritu quebrantado; tú, oh Dios, no desprecias al corazón quebrantado y arrepentido.” (Salmo 51.17)

“Así que acerquémonos confiadamente al trono de la gracia para recibir misericordia y hallar la gracia que nos ayude en el momento que más la necesitemos.” (Hebreos 4.16 NVI)

♦ EJEMPLOS BIBLICOS DE AQUELLOS QUE AYUNARON

A menudo en la Biblia, el pueblo de Dios ayunó antes de una gran victoria, milagro, o respuesta a una oración. ¡Los preparaba para una bendición!

Moisés ayunó antes de recibir los Diez Mandamientos. Moisés estuvo allí con el Señor cuarenta días y cuarenta noches sin comer pan ni beber agua. Y él escribió sobre las tablas el mandato – los Diez Mandamientos. (Éxodo 34:28)

Los Israelitas ayunaron antes de una milagrosa victoria. Algunos hombres vinieron y dijeron a Josafat, "Un gran ejército viene contra nosotros de Edom, del otro lado del mar. Ya está en Jazezón Tamar" (que es, Engadi). Alarmado, Josafat resolvió preguntar al Señor, y proclamó ayuno en todo Judá. (2 Crónicas 20:2-3)

Daniel oró para recibir la dirección de Dios. Así que me volví al Señor Dios y hablé con él en oración y ruego, en ayuno, y ropa andrajosa y cenizas. (Daniel 9:3)

Cuando todavía estaba orando, Gabriel, el hombre que había visto en la visión anterior, vino a mí en raudo vuelo cerca de la hora del sacrificio vespertino. Me dio instrucciones y me dijo, "Daniel, he venido hoy para darte y entendimiento. (Daniel 9:21-22)

Nehemías ayunó antes de iniciar un gran proyecto de construcción. Cuando escuché estas cosas, me senté y lloré. Por algunos días hice duelo y ayuné y oré ante el Dios del cielo. (Nehemías 1:4)

Jesús ayunó durante Su victoria sobre la tentación. Por cuarenta días y cuarenta noches en el desierto él fue tentado por el diablo. No comió nada durante esos días, y cuando el tiempo se cumplió, él tuvo hambre. (Lucas 4:2)

Los primeros cristianos ayunaron para tomar decisiones. Mientras estaban adorando al Señor y ayunando, el Espíritu Santo dijo, "Apártenme a Bernabé y a Saulo para la obra a la cual los he llamado. Luego que hubieron orado y ayunado, pusieron sus manos sobre ellos y los enviaron. (Hechos 13:2-3)

La Biblia nos enseña que "cuando encomendamos al Señor nuestros caminos; y confiamos en El, El actuará" (Salmo37..5) . Aunque simplemente somos sus instrumentos por los cuales El se glorifica, es necesario recordar que ayunar es rendirnos a su total voluntad sobre nuestras vidas, sueños y planes; Tanto de nuestra vida personal y familiar como también siendo miembros y familia de una iglesia local en la cual servimos o serviremos.

Dos Precauciones

1. Recuerde que ayunar no es "ganarse" una respuesta a la oración. Dios no puede ser chantajeado por el esfuerzo humano. Dios desea responder a sus oraciones y responde por Su gracia.
2. Ayune **solamente** si su salud se lo permite. Si puede solamente haga un ayuno parcial - hágalo en fe y Dios honrará sus oraciones.

¿QUIEN DEBE DE AYUNAR?

Un ayuno puede hacerse de solo una persona, o también puede hacerse entre dos o mas personas. Un ejemplo de esto puede ser un ayuno entre un matrimonio, un grupo de hogar, un grupo de estudio bíblico o de líderes. (Hechos 13.1-3). También puede hacerse como congregación, como iglesia (Esdras 8.21-23) y por últimos también puede hacerse un ayuno de una comunidad o ciudad, nación completa. (Jonás 3, 2 Crónicas 20.3)

¿CUÁNDO UNA PERSONA O GRUPO DEBE AYUNAR?

Las Escrituras establecen que debemos ayunar regularmente por aquellos que aun viven bajo el Antiguo Pacto, que viven bajo la ley y no la Gracia. Levíticos 16.29-31 nos muestra como la nación de Israel fue llamada a humillarse delante de Dios. En el Nuevo Testamento vemos ejemplos de personas que trataron de utilizar el ayuno para tratar de manipular a Dios. (Colosenses 2.16-23, Lucas 18.12). El ayuno este una disciplina como mencione antes, una disciplina que es vista en el Antiguo como en el Nuevo Testamento, Moisés ayuno por al menos 40 días. Jesús ayuno 40 días y nos recordó a sus seguidores a ayunar y cuando hacerlo, para el verdadero cristiano no es una opción es un estilo de vida. En el capitulo 6 de Mateo Jesús nos deja claramente explicado la conexión de la oración y el ayuno. Aunque no establece patrones específicos de cómo hacerlo, pero si nos recuerda cuando. Podemos ver como sí establece la importancia de esta disciplina tan importante y necesaria para nuestras vidas aunque con el pasar de los años para muchos ya no es necesaria y en muchos otros casos es olvidada.

¿CÓMO DEBEMOS ACERCARNOS AL AYUNO?

Ayunar es una manera bíblica de verdaderamente humillarnos en la presencia de Dios. el rey David decía “Me humillo a través del ayuno”. Debemos acercarnos al ayuno con un corazón correcto, una actitud correcta y una motivación correcta. Ayunar esta dirigido directamente al Señor no a las personas (Mateo 6.16-18). Segundo permita que el Señor sea el que lo guie en relación a la cantidad de tiempo y duración del ayuno, recuerde que se trata de la actitud de tu corazón. Ayuno no es una huelga de hambre.

Por último,

- ♦ Mantén tu enfoque en el Señor, confía en El en medio de cualquier situación o necesidad. (Hebreos 11.6)
- ♦ Mantente en una actitud de oración a través del día. Toma tiempo y segmentos del día para orar por cosas específicas. Ora continuamente.
- ♦ Lee la Biblia a través de tus días de ayuno, léela constantemente. Comienza a escribir los pensamientos que llegan a tu mente.
- ♦ Se específico en las cosas por las cuales estas orando, esperando una respuesta clara de parte del Señor y no egoísta de tu parte.

DECIDA SI AYUNARA, Y SI ES ASÍ, QUE TIPO DE AYUNO HARÁ

Posibles Opciones:

- ♦ **Un Ayuno Total** - abstengase de comer sus tres comidas del día (únicamente agua).
- ♦ **Un Ayuno Parcial** - abstengase de comer una o dos comidas del día.
- ♦ **Un Ayuno de "líquidos"** - Substituya sus comidas por líquidos (jugos naturales o agua).

Otras posibles maneras de cómo ayunar

1. Obviar todas las comidas durante los 21 días.
2. No consumir dos de las comidas del día, durante los 21 días.
3. No consumir una de las comidas del día, durante los 21 días.
4. Evitar todas las comidas solo 3 días de la semana durante 3 semanas.
5. No consumir ninguna de las comidas 1 día por semana durante tres semanas.
6. Sólo comer nueces, granos, frutas y vegetales por 21 días (Esto es lo que se conoce como el ayuno de Daniel).
7. Evitar todas las comidas y tomar agua una vez por semana durante 3 semanas.
8. No ver televisión por 21 días.
9. No tomar café o productos que contengan cafeína por 21 días.
10. Sólo tomar agua durante los 21 días.
11. No usar juegos de videos por 21 días.
12. No usar Instagram, Facebook, u otras redes sociales por 21 días.
13. No comer postres, dulces, caramelos, refrescos o chocolate por 21 días.
14. Ayunar todas las comidas por 7 días u obviar 2 comidas por día durante 7 días o también puede ayunar 1 comida por día durante 7 días.

Nota: Recomiendo alguno de estos tipos de ayuno si en realidad no puedes ayunar por alguna razón médica. A pesar de que muchos dicen que algunos de estos "ayunos" no son del todo bíblicos. Quisiera recordar que Dios conoce nuestros corazones. (1Cronicas 28.9; Jeremías 17.9-10)

RECUERDE

- ♦ Si esta tomando medicamentos o estas enfermo, se cuidadoso y asegúrate que tu doctor sepa lo que estas haciendo.
- ♦ Algunos de ustedes no pueden ayunar debido a alguna condición medica. Deben de comer regularmente. Debes entonces ayunar de algunos tipos de comida especifica, incluyendo "fastfood" o comer comida chatarra, dulces y otras cosas, ¡No papitas fritas de McDonald's!
- ♦ Lo importante es la actitud de nuestro corazón hacia el ayuno, no las calorías.
- ♦ Ocasionalmente sentirás un poco de mareos, dolor de cabeza y nausea a causa de no comer. No te alarmes, bebe muchos líquidos.
- ♦ Al finalizar el día de ayuno debes comer sopa o frutas, no comas comidas grandes y pesadas. Evita la glotonería y no quieras comerte al final del día lo que no comiste en todo el día.
- ♦ Se trata de disciplina y auto control (Gálatas 5.22-24, 1Pedro 5.8-10) • 1Corintios 10.23-24; 31, Colosenses 3.17; 23-24
- ♦ Orar y Ayunar son las únicas disciplinas que llenan los requerimientos de 2Cronicas 7.14.

Richard Foster dijo: "Mas que una disciplina, ayunar revela las cosas que nos controlan. Esto es un beneficio maravilloso para el verdadero discípulo que desea ser transformado a la imagen de Jesucristo. Nosotros cubrimos lo que hay dentro de nosotros con comida y otras cosas buenas, pero dentro del ayuno estas cosas salen a la superficie. Si el orgullo nos controla, será revelado casi inmediatamente. "David escribió, "Lloré afligiendo con ayuno mi alma" (Salmo 69.10). Cólera, amargura, celos, luchas, temor ... si están dentro de nosotros, saldrán a la superficie durante el ayuno ".

Nota: Siempre debe beber mucha agua cuando ayuna. También esta incluido el modelo de ayuno de Daniel.

Tema: Ora Con Confianza

Textos Principales:

Pedid, y se os dará, buscad, y hallaréis; llamad, y se os abrirá. Porque todo aquel que pide, recibe; y el que busca, halla; y al que llama, se le abrirá. **(Mateo 7:7-8)**

Así que acerquémonos confiadamente al trono de la gracia para recibir misericordia y hallar la gracia que nos ayude en el momento que más la necesitemos. **(Hebreos 4.16)**

REFLEXIONES DIARIAS:

Domingo: Puedo orar con fe en Jesús

«Así que acerquémonos confiadamente al trono de la gracia para recibir misericordia y hallar la gracia que nos ayude en el momento que más la necesitemos» (Hebreos 4:16). Acércate a Dios con confianza, y pídele que disipe todas tus dudas y que te ayude a creer lo que parece imposible.

Lunes: Puedo orar con más eficacia

«Ésta es la confianza que tenemos al acercarnos a Dios: que si pedimos conforme a su voluntad, él nos oye» (1 Juan 5:14). Con fe, presenta tus necesidades a Dios y ora conforme a su voluntad.

Martes: Puedo orar sin cesar

«Ustedes deben orar así: “Padre nuestro que estás en el cielo, santificado sea tu nombre, venga tu reino, hágase tu voluntad en la tierra como en el cielo”» (Mateo 6:9-10). Pide a Dios que te ayude a cultivar la oración como si fuera un hábito y que ponga en ti el anhelo de conocer a Cristo con más profundidad.

Miércoles: Puedo orar con poder

«Y en unión con Cristo Jesús, Dios nos resucitó y nos hizo sentar con él en las regiones celestiales» (Efesios 2:6). Ora con denuedo, creyendo que Dios manifestará su poder, que verás milagros y sanidades, y que muchos vendrán a Jesús.

Jueves: Puedo orar en el Espíritu

«Así mismo, en nuestra debilidad el Espíritu acude a ayudarnos. No sabemos qué pedir, pero el Espíritu mismo intercede por nosotros con gemidos que no pueden expresarse con palabras» (Romanos 8:26). Pide a Dios que te llene de su Espíritu Santo mientras intercedes para alcanzar su perfecta voluntad.

Viernes: Puedo presentar mis peticiones a Dios en oración

«No se inquieten por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias» (Filipenses 4:6). Pide a Dios que quite tus temores y que te dé fe y confianza en áreas específicas de tu vida.

Sábado: Puedo ser persistente en la oración

«Así que yo les digo: Pidan, y se les dará; busquen, y encontrarán; llamen, y se les abrirá la puerta» (Lucas 11:9). Ora que Dios te fortalezca en relación con los desafíos que enfrentas, las circunstancias que te apremian, las necesidades de las personas que amas; recuerda que para Dios todo es posible.

INTERCEDIENDO POR LA VISIÓN

Ganar la comunidad del oeste de Florida y al mundo entero con las buenas nuevas de Salvación; Amando, Sirviendo, Levantando y Equipando discípulos para reproducir la obra de Dios aquí en la tierra, dejando un legado a las siguientes generaciones.

¡Suguiendo a Jesús y diciéndole a otros de su gran Amor por ellos! “formando familias funcionales, para confrontar a un mundo disfuncional.”

Dando por gracia lo que por gracia hemos recibido. Compartiendo la experiencia de la Salvación con aquel que no conoce a Cristo.

“ Jesús se acercó entonces a ellos y les dijo:

–Se me ha dado toda autoridad en el cielo y en la tierra. 19 Por tanto, vayan y hagan discípulos de todas las naciones, bautizándolos en el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo, 20 enseñándoles a obedecer todo lo que les he mandado a ustedes. Y les aseguro que estaré con ustedes siempre, hasta el fin del mundo.” (Mateo 28.18-20)

OTROS MOTIVOS DE ORACIÓN

Intercediendo por nuestra ciudad.

- Que Dios quite la dureza de los corazones para que puedan recibir la Palabra de Dios.
- ♦ Para que se arrepientan y se conviertan.
- ♦ Reprender en el nombre del Señor toda idolatría, violencia, pornografía, perversidad, enfermedades, engaño, espíritus y maldición.
- ♦ Orar por la paz de la ciudad.

Intercediendo por nuestra iglesia.

- ◆ Temor a Dios (reverencia, honra, adoración, fidelidad, compromiso).
- ◆ Por los pastores de todos los Campus.
- ◆ Pastor General (Corey Abney) y Familia.
- ◆ Pastor y Familia (Jaime-Raquel-Jeriel-Malachi-Caleb-Adaya-Stefani).
- ◆ Por los Coordinadores, Ministerios y Futuros Pastores plantadores de iglesias.
- ◆ Por las Familias.
- ◆ Por los Recién Convertidos (Pasión por las almas que han llegado y llegaran al Señor).
- ◆ Por los que nos visitan con regularidad para se integren a la iglesia.
- ◆ Por El Plan de Trabajo para el 2021.
- ◆ Por los enfermos.
- ◆ Por las Finanzas-Que Dios trabaje en los corazones para que sean generosos, responsables y comprometidos con sus diezmos y ofrendas.
- ◆ Por los Misioneros.
- ◆ Por los programas de Rehabilitación.
- ◆ Por los presos.
- ◆ Por los niños huérfanos, abusados y desamparados.
- ◆ Por las autoridades, el gobierno.
- ◆ Por los Ancianos
- ◆ Por los enfermos del Covid-19
- ◆ Por los inmigrantes

MODELO AYUNO DE DANIEL

Examine su vida y descubra que aspectos de ella necesita cambiar. Usted puede utilizar la guía a continuación para seleccionar una o mas áreas de las cuales usted quisiera ver una mejoría y por las cuales va ayunar. No necesariamente tiene que escoger las opciones que se le proveen, recuerde esto es sólo una guía. Usted también puede considerar el ayunar por algún miembro de su familia o para beneficio de otra persona. Una vez que seleccione el motivo de su ofrenda decida de que forma va a ayunar durante los 21 días. Puede usar esta guía como referencia.

Lista de comida rápida de Daniel

En aquellos días yo Daniel estuve afligido por espacio de tres semanas. No comí manjar delicado, ni entró en mi boca carne ni vino, ni me ungué con unguento, hasta que se cumplieron las tres semanas. -Daniel 10:2,3

Una de las cosas más grandiosas de el ayuno de Daniel es que no estas limitado a una cantidad específica de comida, mas bien los tipos de comida que puedas comer. El ayuno de Daniel es limitado a vegetales (incluyendo frutas) y agua.

Por favor asegúrese de leer el rotulo cuando compras comida en paquete, lata o botella.

Alimentos Permitidos En El Ayuno De Daniel

Las personas que participan en el ayuno de Daniel tienen una variedad de frutas, como uvas, naranjas, manzanas, arándanos, pasas, melocotones, fresas, plátanos y melones que pueden comer. Mantener los colores rojo, blanco, amarillo / naranja, azul / morado y verde en cuenta al elegir selecciones diarias de frutas. Comer frutas frescas de la sección de productos, congelados, secos o enlatados. Usted puede incluso utilizar el jugo de ellas.

Verduras

Vegetales están llenos de nutrientes que ayudan a aumentar la energía, promover el crecimiento y el desarrollo y nutrir el cuerpo. El ayuno de Daniel anima a los participantes a consumir una variedad de verduras. Al igual que las frutas consumidas por el ayuno de Daniel, las verduras pueden ser enlatados, frescos, jugos, secas o congeladas. Pruebe las verduras como berenjena, calabacín, repollo, zanahoria y espinaca. Incluso puede disfrutar de una hamburguesa vegetariana, como la soja está permitida en el ayuno de Daniel.

Legumbres

El ayuno de Daniel promueve disfrutar de las legumbres enlatadas o secas. Todo, desde los frijoles pintos y frijoles blancos con frijoles y guisantes son aceptables.

Frutos secos y semillas

Anacardos, semillas de girasol y la mantequilla de cacahuete pueden ayudarle a agregar variedad al ayuno de Daniel. Incorporar las nueces y las semillas como aperitivos entre las comidas.

Cereales integrales

Los granos integrales ofrecen una serie de beneficios para la salud, así que no es de extrañar que el ayuno de Daniel incluye granos enteros en su lista de los alimentos. Disfrute de arroz integral, tortas de arroz, pasta de trigo integral y la avena.

Aceites

Aceites de alta calidad se incluyen como parte esencial del ayuno de Daniel y puede ayudar a dar sabor a los granos enteros y verduras. Los aceites como el de oliva, de semilla de uva y maní son aceptadas, junto con los demás.

Bebidas

Bebidas gaseosas, alcohol, té y café **no** son permitidas como parte de la dieta de Daniel. El agua es la única bebida que a los participantes se les anima a beber. Toda el agua debe ser pura, destilada o agua de manantial.

Extras

Daniel permite a los participantes a comer tofu y productos de soya. Además, el uso de productos como el vinagre, sal, hierbas, especias y otros condimentos. Agregar estos elementos a los granos enteros, verduras e incluso frutas para diversificar los sabores. Se deben Consumir en pequeñas cantidades.

Otras razones por las que puede ayunar:

0. Por el vicio del Facebook, Twitter y redes sociales del Internet.
1. Para Provisión y bendición Financiera o ayuda para salir de alguna deuda.
2. Por la sanidad física de algún familiar, amigo o para usted.
3. Victoria sobre nuestros pecados tales como el orgullo, legalismo o superioridad, adicciones, pornografía, celos, etc..
4. Para la restauración de una relación.
5. Para dejar algún mal hábito como el fumar, hablar malo u otros.
6. Ayuda para que usted, algún familiar o amigo pueda vencer algún problema de adicción de drogas o alcohol.
7. Por la salvación de un amigo o familiar.
8. Para una promoción o nueva oportunidad en el trabajo.
9. Para recibir sabiduría o dirección para tomar una decisión crítica.
10. Para la liberación de alguna opresión espiritual.
11. Por la influencia y crecimiento de un ministerio que usted coordine o sirva.

12. Por la victoria sobre la ansiedad, el miedo, la depresión o la soledad.
13. Para tener el coraje para tomar una decisión que sabes que tienes que realizar.
14. Para mejorar tu comunicación o resolver tus conflictos matrimoniales.
15. Por el resurgimiento de tú pasión y amor por el Señor.
16. Para el crecimiento del tiempo dedicado a la devoción al Señor.
17. Por el despertar espiritual de su esposo(a) o hijos.
18. Para dejar de vivir una doble vida, una en la iglesia y otra en el trabajo.
19. Para vencer asuntos de índole sexual tales como la pornografía, la lujuria, la infidelidad o pensamientos impuros.
20. Para que Dios empiece a levantar Coordinadores para futuros Ministerios de Iglesia BS Español.
21. Por la compra de un hogar permanente y estable para BS-Español.
22. Para el comienzo de los diferentes ministerio de nuestra Iglesia BS-Español.
23. Por la realización de nuevos proyectos este año.
24. Por el crecimiento del ministerio de jóvenes y niños.
25. Por valentía para alcanzar el mundo.
26. Más Músicos (ya tenemos los instrumentos)
27. Por los que han perdido su trabajo a causa de la crisis económica que estamos viviendo.

QUE PUEDE ESPERAR DEL PROCESO

1. Usted puede esperar que este proceso sea de mucho reto y dificultad. Esto requerirá de mucha disciplina y enfoque por parte suya. Recuerde que los discípulos son conocidos por su disciplina.
2. Si usted mantiene su compromiso con el Señor verá como su fe y su transformación espiritual aumentaran grandemente.
3. Puede que Dios durante estos 21 días conteste tu petición como puede que no conteste. No existe una forma específica de saber que planes tiene Dios para contigo, pero si sabemos que durante este tiempo de énfasis nuestra responsabilidad es acercarnos más a Dios.
4. Sentirá con más sensibilidad el poder del Espíritu Santo de Dios en su vida. El remover distracciones y necesidades de su vida le permitirá escuchar con más claridad la voz de Dios.
5. Usted tendrá un aumento y un mayor entendimiento de lo que significa el tener a Dios en su vida y como depender totalmente de El.
6. Se encontrará orando con más frecuencia y de forma más directa por medio de pequeñas oraciones durante todo el día.
7. Es de esperarse un aumento de ansiedad y resistencia del demonio. La Biblia en ningún momento menciona los daños físicos del ayuno. Sin embargo, en varias ocasiones menciona el daño espiritual, específicamente de orgullo y de reconocimiento de ser un discípulo devoto y admirable.

Algunos Peligros de los que debemos de estar alerta...

1. La mentalidad de que “Dios me va a recompensar por esto”. Ayunar no es trabajar para recibir bendiciones de la mano de Dios. Esta idea es una mentira de nuestra cultura, creada por el enemigo.
2. El orgullo y la actitud de superioridad que puede venir como resultado de practicar disciplinas espirituales. No se trata de ser el mejor discípulo si no de tú deseo y hambre de acercarte más a Dios.
3. La idea de terminar de ayunar porque ya hiciste suficiente En muchas ocasiones durante el tiempo de ayuno pensarás “ No puedo hacer más” y buscarás la manera de justificarte porque ya hiciste más de lo que habías hecho antes. No te rindas y mantente firme en tu compromiso.

UNA RAZÓN POR LA CUAL DIOS RECOMPENSA EL AYUNO

Dios recompensa el ayuno cuando se hace con el corazón. Ayunar correctamente testimonia que no somos nadie sin la total ayuda de Dios y que necesitamos de Él radicalmente para mantener la esperanza en el mundo que Él creó. Esto trae Gloria a Dios porque Él es nuestro dador y por esto y mucho más siempre recibe la Gloria.

LOS NIÑOS TAMBIEN PUEDEN PARTICIPAR DEL AYUNO

Sus hijos(as) le escucharán hablar con anticipación sobre los 21 días de Ayuno y Oración. Ellos se preguntarán si esto es algo de lo que ellos pueden participar junto a su familia. La respuesta es Sí! Explíquele a sus niños que el ayunar los ayudará a fortalecerse como Cristianos que aman a Dios y los acercará más a Jesús. Cuando toman un tiempo especial para orarle a Jesús y a la misma vez hacen un esfuerzo por no disfrutar de su comida/merienda o actividad favorita durante un periodo en específico, ellos están ayunando. Como familia, siéntense y conversen por quién y para quién sus hijos están buscando de Dios y de qué manera ellos van a ayunar. Luego dígame a su hijo(a) que anote sus decisiones en una tarjeta, tal y como usted lo hizo en la suya. Explíquele a sus niños que habrá ocasiones en las que encontrará difícil ayunar y que quizás quieran cambiar de opinión a mitad del tiempo de ayuno. Sin embargo, como padres gentilmente motívelos y ayúdelos a mantener el compromiso que hicieron con Dios para que ellos vean como Él responde a sus oraciones. Después de los 21 días de Ayuno y Oración, siéntese con ellos y plíquese de que fue lo que el Señor hizo en ese tiempo especial. Como familia en la Iglesia, finalizaremos el tiempo de ayuno compartiendo y celebrando juntos. Antes de comenzar con la Guía de Oración para los 21 días tenga en mente el itinerario de su familia y decidan que días de la semana se reunirán para orar. Asegúrese de explicar de forma simple la importancia de la oración de ese día, para que su niño(a) pueda participar de ese tiempo de oración. Recuerde que el cuerpo de un niño necesita de la nutrición y de actividades apropiadas así como de un tiempo de descanso para mantenerse saludable. Ellos no necesitan ayunar comidas completas y mucho menos aquellas que son saludables o dejar de hacer ejercicio que les provee el jugar. Los niños responden mejor a los itinerarios (planes), así que asegúrese de crear un plan en el que ellos sepan que días durante el tiempo de 21 días de Ayuno y Oración ellos estarán ayunando y específicamente que van a ayunar.

Sus niños también pueden ayunar...

1. Su caricatura o programa de televisión favorito.
2. No ver televisión en días/noches en específico. Utilice este tiempo para jugar y compartir en familia.
3. No comer en restaurantes de comidas rápidas (“Fast Foods”) durante los 21 días o la mitad de ellos.
4. No comer meriendas especiales tales como: caramelos, dulces, galletas, etc.
5. No participar en alguna de sus actividades favoritas como ir de compras al centro comercial, jugar juegos de videos o de computadora, etc.

REFLEXIONES Y NOTAS