

# GUÍA DEL AYUNO

## **¿QUÉ ES UN AYUNO?**

El ayuno es una poderosa disciplina espiritual que te permite conectarte con Dios a un nivel más profundo. Cuando ayunas, renuncias a la comida—o a ciertas comidas—durante un período específico de tiempo como un acto de rendición. Básicamente estás diciendo: “Dios, necesito más de Ti y estoy dispuesto a sacrificar mi tiempo, mi comodidad física y mis deseos para oír Tu voz.” El ayuno, cuando va acompañado con la oración, alabanza y adoración, te ayudará a desarrollar una intimidad con Dios.

Normalmente el ayuno consiste en abstenerse de comidas, o ciertas comidas, por un tiempo determinado pero también puede incluir ayunar de cosas, actividades, etc. para enfocar más tiempo, energía y dedicación en su relación con Dios para alabar, adorar, hablar con Él y buscar dirección. Sin embargo, es importante recordar que los efectos colaterales físicos y las ansias que experimentarás mientras ayunas de comidas y bebidas servirán como un recordatorio constante de que necesitas con desesperación al Señor a cada minuto.

Hay una gran cantidad de pasajes tanto en el Antiguo como en el Nuevo Testamento que parecen dar a entender que el ayuno debe ser una parte regular de nuestras vidas. Primera y principalmente, deberíamos ayunar porque Jesús mismo lo hizo. Antes de sanar a los diez leprosos, antes de resucitar a Lázaro y antes de ir a la cruz, Jesús pasó cuarenta días y cuarenta noches en el desierto ayunando y orando (Mateo 4:1-11). Ni siquiera comenzó su ministerio público hasta que hubo pasado un tiempo a solas con el Padre en preparación para lo que Dios lo había llamado a hacer.

Debemos conocer los motivos de nuestro corazón si queremos ayunar y orar de una manera agradable para el Señor. En el Antiguo Testamento vemos que los israelitas estaban ayunando por las razones equivocadas. El proceso y régimen de su ayuno era correcto, pero el motivo de sus corazones no era correcto. Para evitar repetir el error de los israelitas, debemos pedirle al Señor que examine nuestro corazón y revele toda motivación impura o egoísta y pecado para así arrepentirnos (cambiar dirección) antes de entrar en un ayuno.

¿De verdad deseamos ayunar como acto de obediencia y adoración? ¿O estamos tratando de manipular a Dios y torcerle el brazo para que responda a nuestras oraciones de la manera en que nosotros queremos? Es importante discernir nuestras verdaderas intenciones y luego someterlas a Dios. Un ayuno que honra a Dios requiere que renunciemos al control que tenemos sobre nuestras vidas y se lo entreguemos a Dios. Lo adoramos y alabamos no por lo que puede darnos, sino por quién es Él. Nos entregamos por completo en obediencia y servicio amoroso porque creemos de todo corazón que el mejor lugar donde podríamos estar es en el centro de la voluntad de Dios

## **¿POR QUÉ AYUNAR?**

El ayuno es una oportunidad única para avivar tu hambre del Señor y deleitarte en la verdad de su Palabra. Cuando ayunas, restringes tu ingestión de comidas como una forma de auto negación y adoración, dejando a un lado tus deseos físicos básicos en pos de los espirituales. Te retraes de las distracciones de la vida y te enfocas en tu Salvador a fin de ser fortalecido, renovado y restaurado. Dios está dispuesto a bendecir a todo aquel que tiene un apetito insaciable con relación a Él y su Palabra.

Nuestros sentimientos y relación hacia Dios pueden ser amenazados debido a que nuestros apetitos físicos son tan intensos. Lo que apacigua nuestro apetito por Dios y su Reino no es el banquete de los malvados (hacer cosas malas), sino en pasar horas constantemente picoteando en la mesa del mundo. (El enfoque en cosas temporales) No es la película X, sino los constantes sorbos de trivialidad que ingerimos cada noche en la tele, internet, etc. El mayor adversario del amor de Dios está en enfocarse en los placeres de este mundo y las bendiciones que Él nos da en vez de relacionarnos con el Dador.

Dios describe en Lucas 14; 18-20 que son una porción de terreno, una yunta de bueyes, una relación que siempre nos aparta de saciarnos en una relación de amor con Él. Los placeres de la vida y las codicias de otras cosas no son malas en sí. Los alimentos básicos de carne y pan, café, viaje, inversiones, cosas materiales, comprar, leer, jugar, ver tele o internet, etc. son regalos de Dios, pero todo esto se puede convertir en un mortífero sustituto de Dios, y de ser así, un ídolo en su vida.

¿Por qué creó Dios el hambre y la sed, pan y agua? Dios no tenía por qué crearnos para necesitar comida y agua, entonces ¿por qué lo hizo así? El creó el pan para que tuviéramos una idea de cómo es el Hijo de Dios para nosotros cuando dice en Juan 6:35:

***“Yo soy el pan de vida El que a mí viene nunca pasará hambre, y el que en mí cree nunca más volverá a tener sed.”***

El ayuno revela la medida del señorío de los alimentos u otras cosas sobre nosotros, y si no es la comida es la televisión, computadora, relaciones o cualquier cosa a la que nos sometemos una y otra vez para ocultar la debilidad de nuestra hambre de Dios. Dios quiere conocer nuestra preferencia por Él sobre todas las cosas. Cuando ayunamos ponemos a un lado las cosas que comúnmente llenan nuestro apetito y deseos físicos para enfocarnos en el Mana de Vida, el único que realmente puede satisfacerlos.

El ayuno puede producir un impacto necesario en nuestros sistemas y nos sacude hasta que asumimos de nuevo una manera correcta de pensar. Nos humillamos cuando nos damos cuenta de lo totalmente dependientes que somos del Señor y Su misericordia. La debilidad física que experimentamos nos ayuda a recordar que el Señor es el único que nos sustenta y nos satisface de verdad.

## **TIPOS DE AYUNO**

Hay varios tipos de ayuno. Usted puede ayunar por un 1, 3, 21, 40 días o como se sienta guiado a ayunar.

Hay ayunos donde se abstiene de todo tipo de comida y bebida y sólo toma agua.

Hay ayunos donde se abstiene de comida sólida y solo toma agua, caldo o jugo.

Hay otros tipos de ayunos donde se abstiene de carnes, pan, azúcar, etc.

Aquí les proveemos un listado de 9 ayunos bíblicos.

**9 Ayunos Bíblicos-** Usted puede leer más sobre cada uno en las escrituras provistas.

### **1. El Ayuno de los Discípulos**

1. Propósito: *“desatar las ligaduras de impiedad” (Isaías 58:6 RV1960)* – liberarnos a nosotros y a otros de las adicciones al pecado.

2. Versículo clave: *Mateo 17:21 (RV1960)* – *“Pero este género no sale sino con oración y ayuno.”*

## 2. El Ayuno de Esdras

1. Propósito: "soltar las cargas de opresión" (*Isaías 58:6 RV1960*) – resolver problemas, invitar la ayuda del Espíritu Santo para que levante cargas y sobrepasar barreras que nos mantienen a nosotros y a los que amamos de caminar con gozo con el Señor.

2. Versículo clave: *Esdra 8:23 (RV1960)* – "Ayunamos, pues, y pedimos a nuestro Dios sobre esto, y él nos fue propicio."

## 3. El Ayuno de Samuel

1. Propósito: "dejar ir libres a los quebrantados (física y espiritualmente)" (*Isaías 58:6*) – para avivamiento y ganar almas, para identificarse con las personas en todos lados que estén esclavizados literalmente o por pecado y orar por ser usados por Dios para traer personas fuera del reino de la oscuridad hacia la gloriosa luz de Dios.

2. Versículo clave: *1 Samuel 7:6* – "Y se reunieron en Mizpa, y sacaron agua, y la derramaron delante de Jehová, y ayunaron aquel día, y dijeron allí: Contra Jehová hemos pecado..."

## 4. El Ayuno de Elías

1. Propósito: "que rompáis todo yugo" (*Isaías 58:6*) – vencer los problemas mentales y emocionales que podrían controlar nuestra vida, y regresarle el control al Señor.

2. Versículo Clave: *1 Reyes 19:4,8* – "Y él se fue por el desierto un día de camino... Se levantó, pues, y comió y bebió; y fortalecido con aquella comida caminó cuarenta días y cuarenta noches..."

## 5. El Ayuno de la Viuda

1. Propósito: "No es acaso el ayuno compartir tu pan con el hambriento" (*Isaías 58:7 NVI*) ayudar al necesitado– suplir las necesidades humanas de los otros.

2. Versículo clave: *1 Reyes 17:16 (NVI)* – "...Y tal como la palabra del SEÑOR lo había anunciado por medio de Elías, no se agotó la harina de la tinaja ni se acabó el aceite del jarro."

## 6. El Ayuno de San Pablo

1. Propósito: Para permitir que Dios (Su Luz) "Entonces nacerá tu luz como el alba" (*Isaías 58:8*) – traer una perspectiva y entendimiento claro mientras tomamos decisiones cruciales.

2. Versículo clave: *Hechos 9:9* – "Estuvo ciego (Saulo, o Pablo) tres días, sin comer ni beber nada."

## 7. El Ayuno de Daniel

1. Propósito: "y tu salvación se dejará ver pronto" (*Isaías 58:8 RV1960*) – para obtener una vida saludable o para sanidad, protección, provisión.

2. Versículo Clave: **Daniel 1:8** – *"Pero Daniel se propuso no contaminarse con la comida y el vino del rey, así que le pidió al jefe de oficiales que no lo obligara a contaminarse."*

### 8. El Ayuno de Juan el Bautista

1. Propósito: "e irá tu justicia delante de ti" (**Isaías 58:8**) – que nuestros testimonios e influencia para Jesús aumente frente a los otros.

2. Versículo clave: **Lucas 1:15 (RV1960)** – *"porque será grande delante de Dios. No beberá vino ni sidra..."*

### 9. El Ayuno de Ester

1. Propósito: "La gloria de Jehová será tu retaguardia" (**Isaías 58:8**).

2. Key Verses: **Ester 4:16, 5:2** – *"...ayunad por mí... [y] yo también con mis doncellas ayunaré igualmente, y entonces entraré a ver al rey... (y) ella obtuvo gracia ante sus ojos."*

## EL AYUNO DE DANIEL

El Ayuno de Daniel consiste en eliminar normalmente por veintiún días comidas que comúnmente disfrutamos como un acto de adoración y consagración a Dios. Los alimentos permitidos son frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, nueces, semillas y aceites. Los restringidos incluyen los productos lácteos, carne, azúcar, todo tipo de edulcorantes, levaduras, alimentos procesados y refinados, comidas fritas y grasas.

**¿Qué alimentos comer?** • Frutas: Frescas, congeladas, secas, en jugo, enlatadas. • Verduras: Frescas, congeladas, secas, en jugo, enlatadas. • Cereales integrales: Amaranto, cebada, arroz integral, avena, quinua, mijo, harinas integrales. • Frutos secos y semillas: Almendras, anacardos, macadamias, maníes o cacahuates, pacanas, piñones, nueces, semillas de calabaza, semillas de sésamo, semillas de girasol, mantequillas de frutos secos. • Panes sin levadura: Panes de harina integral sin levadura, azúcar o conservantes. • Legumbres (enlatadas o secas): Frijoles negros, frijoles carita o porotos de ojo negro, alubias o judías, garbanzos, frijoles colorados, lentejas, frijoles pintos, alverjas partidas. • Aceites de calidad: Aceite de canola, coco, linaza, uva, oliva, maní, sésamo. • Bebidas: Agua destilada, agua filtrada, agua de manantial. • Otros: Hierbas, especias, sal, pimienta, condimentos.

**¿Qué alimentos evitar?** • Carnes: Res, búfalo, pescado, cerdo, cordero, aves. • Lácteos: Mantequilla, queso, crema, huevos, leche. • Edulcorantes: Néctar de agave o aguamiel, edulcorantes artificiales, jugo de caña, melaza, azúcar sin refinar, azúcar granulada, almíbar, stevia. • Panes levados y levaduras: Cualquier tipo de pan con levadura, horneados, pan de Ezequiel (contiene levadura y miel). • Productos refinados y procesados: Saborizantes artificiales, químicos, aditivos, conservantes, harina blanca, arroz blanco. • Fritos: nachos, papas fritas. • Grasas sólidas: Grasa de cerdo o res, margarina, mantequilla. • Bebidas: Alcohol, cafeína, bebidas carbonatadas, café, bebidas energizantes, té verde, té de hierbas.

Bebe mucha agua. Las comidas del Ayuno de Daniel son ricas en fibras, así que será esencial que le proveas a tu cuerpo el agua que necesita según la cantidad de fibra que estás consumiendo. Bebe agua a lo largo de todo el día. Lleve siempre una botella de agua contigo. No esperes hasta sentir sed para tomar agua. Si esperas hasta sentir la sensación de la sed, probablemente ya estés ligeramente deshidratado.

## **MÁS SOBRE EL AYUNO**

### **¿QUÉ TIPO DE AYUNO DEBO HACER?**

Hable con Dios y pregúntele si sería beneficioso para usted ayunar en este momento. De ser así, ¿Cuál tipo de ayuno?

### **¿POR CUÁNTO TIEMPO DEBO AYUNAR?**

Pregúntele a Dios por cuánto tiempo debe ayunar. Es beneficioso tener esta dirección de Dios para resistir para cuando llegue a la mitad del ayuno y quiera parar. Si usted está comenzando a ayunar podría comenzar con no comer una comida al día o no comer por un día entero. Usted puede ayunar 3, 7, 14, 21 o 40 días o como se sienta dirigido por el Señor.

## **PREPARACIÓN PARA AYUNAR**

### **Preparación Espiritual**

\* Identifique su motivación principal para ayunar. Pregúntese por qué está haciendo el ayuno. ¿Precisas sabiduría para tomar una decisión? ¿Deseas una sanidad física? ¿Quieres interceder por un miembro de la familia que no conoce al Señor? Una vez que hayas respondido esa pregunta, ore y dale gracias a Dios por Su provisión. Confíe en que Él le responderá cuando lo busque. Además, piense en otros pedidos de oración que tiene para usted mismo y otros, haciendo una lista de esas necesidades.

\* Decida separa un tiempo a solas con el Señor cada día. Lea su Palabra y ore. Esto es fundamental. No puedes descuidar el tiempo con el Señor y esperar que su ayuno sea efectivo.

\* Compre un diario personal o utilice un anotador y escriba lo que Dios le revela. Dios va a hacer muchas cosas maravillosas durante su ayuno, por lo que es una buena idea anotarlas. Use un diario para registrar los pensamientos que el Señor le da, además de los pedidos de oración y las alabanzas.

### **Preparación mental y emocional**

Tome la decisión con su voluntad de dedicarle este tiempo de ayuno y poner a un lado todas las otras cosas para buscar a Dios primero y dedicar tiempo para crecer en una relación con Él. Concéntrese en el Señor y hágalo su prioridad número uno.

### **Preparación física**

\* Comienza poco a poco. La semana antes de iniciar el ayuno, empieza a disminuir la cantidad de carne, productos lácteos, cafeína y azúcar que consumes. Hacer esto ayudará a tu cuerpo a adaptarse lentamente a las pautas alimenticias del Ayuno de Daniel y también reducirá la severidad de cualquier efecto colateral molesto que pueda ocurrir. A la vez, aumenta tu consumo de agua, así como también de frutas y verduras.

\* Planifica tus comidas. La clave del éxito con las raciones de comida del ayuno es la correcta planificación. Esto a la larga te permitirá ahorrar tiempo, te ayudará a prevenir la frustración de tener que decidir a último momento qué comer, y evitará la tentación de que transijas con comidas que no están dentro de las permitidas para el ayuno.

## **EL AYUNO INCLUYE SACRIFICIO**

Hay muchas cosas y personas pugnando por tu tiempo, y a veces parece que no puedes acomodarlo todo. Haz todo lo que puedas para sumergirte en la Palabra durante tu ayuno y aferrarte a las promesas de Dios. Al hacerlo, no te esclavizará la ansiedad, la duda, el desánimo o el temor. Caminarás en la perfecta paz de Dios, guardado por su verdad.

¡Después de todo, es la verdad la que te hace libre, y si el Hijo te liberta, eres libre en verdad!

## **BENEFICIOS DEL AYUNO**

- \*La purificación física y espiritual
- \*Una mayor sensibilidad espiritual – mayor habilidad de ver y escuchar las cosas espirituales.
- \*Una dulce comunión con el Señor cuando no se deja absorber por el asunto de la comida y no falla en buscar al Señor.
- \*Ayuda poner sus prioridades en orden y buscar primeramente el Reino de Dios (Mateo 6:33)
- \*Sanidad, liberación y dirección del Señor.

## **¿Y SI NO TERMINO EL AYUNO?**

- \*Si por alguna razón usted no puede completar el ayuno no deje que el diablo le traiga condenación y le cause que se sienta desanimado o derrotado. Quizás no era algo que Dios lo estaba llamando a hacer en este momento.
- \*Quizás podría intentar un ayuno diferente o por menos tiempo hasta que pueda crear mayor capacidad física, emocional y espiritual.
- \*Tome tiempo para meditar y hablar con Dios sobre por qué no pudo terminar el ayuno y qué podría hacer diferente la próxima vez.

**Ahora ya estás listo para seguir adelante. Si Dios te ha guiado a ayunar y Él tiene mucho que hacer en y a través de tu vida durante este tiempo.  
¡Espera grandes cosas, porque Dios es un Dios grande!**

**Para más información sobre el Ayuno – recetas, devocionales, etc.  
*La Guía Óptima para el Ayuno de Daniel* por Kristen Feola  
y *Hambre de Dios* por John Piper  
[www.UltimateDanielFast.com](http://www.UltimateDanielFast.com)**

Usted puede comprar éstos como libros o ebooks en [www.Amazon.com](http://www.Amazon.com)