

LOS NUTRIENTES: EL AYUNO Y LA ORACIÓN



DISCIPULADO Nº 36 - 09 DE SEPTIEMBRE DE 2015

El Ayuno es la abstinencia total o parcial de alimentos y de los deseos carnales y naturales, con el propósito anticipado de dedicar el tiempo para el crecimiento espiritual de nuestro "hombre interior", y afinar nuestros sentidos espirituales para escuchar mejor la voz de Dios y prepararnos para la guerra en el espíritu. Es la disciplina espiritual más poderosa de todas las disciplinas Cristianas.



El ayuno puede durar por diferentes periodos de tiempo -- un día, tres días, siete días, 21 días y tenemos

casos de hasta 40 días. Debemos inquirir en oración a Dios acerca de la duración de nuestro ayuno. El ayuno debe tener un objetivo en mente. Debemos tener una idea clara de la necesidad y propósito.

TIPOS DE AYUNOS.

La Biblia se refiere al ayuno como la abstinencia de alimentos, con propósitos espirituales. Nos dice la Biblia en **Mateo 6:16-18**. "**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.** ¹⁷ Pero tú, cuando ayunes, perfúmate la cabeza y

lávate la cara ¹⁸ 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".

Existen varios tipos de ayunos:

- 1. El Ayuno Absoluto.** Este ayuno consiste en la abstinencia total de alimento, incluyendo líquidos, como el agua. Este tipo de ayuno es peligroso si se hace por demasiados días y si no se hace guiado por el Espíritu. (Por revelación).



Se conoce medicamente que una persona aguanta más días sin comer que

sin beber agua. Abstenerse de alimentos y de agua totalmente. Se practicaba en casos de emergencia o como una medida desesperada. Ester 4:16; Jonás

2015 AÑO DE COSECHA

3:3-10; Hechos 9:1-10.

2. El Ayuno normal.

Este es el que hacemos cuando nos abstenemos de ingerir alimentos por un período de tiempo limitado, entre 1 día de 24 horas hasta 7 días. En este ayuno se ingiere líquidos. Nota: el agua no es alimento. **Lucas 4:2 "Por cuarenta días, y era tentado por el diablo. Y no comió nada en aquellos días, pasados los cuales, tuvo hambre".** Horario sugerido: El pastor Tomas Santa Marta sugiere que sea desde las 00:00 hasta las 18:00

3. El ayuno Parcial o el ayuno de Daniel.

Este consiste en restringir lo que se



come – pero no se abstiene de comer totalmente. Daniel solo comió vegetales (10:3) Se recomienda para enfermos o quienes toman ciertos medicamentos. Madres embarazadas.

Sobre este tipo de ayuno, EL AYUNO DE DANIEL, quisiera analizar algunos detalles, ya que está muy de "moda" y se desconoce mucho sobre el tema.

- **Su Origen.** El Ayuno de Daniel está basado en versículos de la Biblia encontrados en **Daniel**

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

Estas tres semanas se refieren a la observancia de la Pascua y la Fiesta de los Panes sin Levadura, las cuales tienen lugar durante el primer mes del año (Éxodo 12:1-20).

A Daniel le tocó vivir uno de los hechos más terribles en la historia de Israel. En el capítulo 1 vemos que el Rey Nabucodonosor tomó posesión de Israel y el pueblo empezó su exilio en Babilonia. Durante este proceso ordenó a que hombres jóvenes, saludables e inteligentes fueran enviados a su palacio como sirvientes.

Daniel fue uno de estos hombres. Durante su servicio Daniel tomó por costumbre ayunar porque no quería ofender a Dios contaminándose con las costumbres de esa tierra pagana.

En el capítulo 10 vemos que Daniel está ayunando, buscando revelación de Dios sobre unas visiones que había tenido. De acuerdo a los versículos 2 y 3, que leímos arriba, Daniel dice que no comió manjar delicado, ni carne ni vino, ni se unguó con perfume. Durante tres semanas el resistió las cosas que eran agradables a su cuerpo. Al terminar estos 21 días de ayuno, un ángel llegó para contestar la petición que Daniel tenía antes Dios.

- **Su Propósito.** Aunque el Ayuno de Daniel limpia el cuerpo al omitir ciertos alimentos por un tiempo limitado, la intención real y más

2015 AÑO DE COSECHA

profunda es la conexión espiritual. El propósito del ayuno cristiano es buscar una relación más íntima con Dios, al tiempo que libera al cuerpo físico de alimentos y bebidas no naturales y auto-gratificantes. Su enfoque debe estar en Dios, no en las cosas carnales del mundo. Muy a menudo, el foco del ayuno es la privación de alimentos. En cambio, el propósito del ayuno debería ser desviar nuestros ojos de las cosas de este mundo para enfocarlos enteramente en Dios.

Durante el Ayuno de Daniel tienes que concentrarse en la oración, el estudio de la Biblia, y en la reflexión. El Ayuno de Daniel es una excelente manera de comenzar la preparación para crecer en el Señor.



Si tienes problemas de salud o estás siguiendo algún tratamiento médico, es conveniente consultar primero con su médico. Antes de ayunar tu también podrías orar, consultar a tu pastor, o a tu líder. Recuerde, el ayuno debe hacerse periódicamente y por limitados días.

- **¿Como lo hago?**

Las frutas y los vegetales son la base del Ayuno de Daniel y pueden ser

preparados aceptablemente en una variedad de maneras. Muchas recetas del ayuno y varios libros de cocina han sido diseñados para el Ayuno de Daniel.

- Todas las carnes, mariscos incluidos, y todo alimento derivado de un animal debe ser eliminado. Esto significa que no comerás huevos o productos lácteos de cualquier tipo, tales como la leche, el queso, la mantequilla, la mantequilla y así sucesivamente.
- Eliminar todo alimento que sea muy procesado o alto en grasa y optar por las opciones orgánicas o integrales cuando se pueda. Bajo esta regla quedan eliminados los dulces, azúcar, comidas fritas, el pan blanco, las galletas, mermeladas y todo otro tipo de alimento similar.
- Beber solo agua. Puedes tomar zumos siempre que sean naturales; esto es porque muchos zumos tienen una cantidad alta de azúcar e ingredientes artificiales. El alcohol, café y el te están excluidos.

- **Lista de comida.**

La siguiente lista de comidas para el ayuno de Daniel sirve como guía de lo que se esta permitido comer. No es una lista completa. Si deseas comer algo que no esta listado, recuerda las reglas detalladas arriba.

- **Todo tipo de frutas:** Manzanas, naranjas, plátanos, uvas, melones, fresas, arándanos, cerezas, limones, guayaba, durazno, sandía, frambuesas, piña, ciruelas, pasas, kiwi, pomelo, higos,

2015 AÑO DE COSECHA

mangos, etc.

- **Todo tipo de vegetales y víveres:** Tomates, espárragos, remolacha, brócoli, coles de Bruselas, repollo, zanahorias, coliflor, apio, pimiento, col, maíz, pepino, berenjena, el ajo, el jengibre, lechugas, setas, champiñones, cebolla, perejil, patatas, plátanos machos, yuca, espinacas, calabazas, boniato, aguacate, etc.
- **Todo tipo de legumbres:** Habas, frijoles, guisantes, gandules, lentejas, etc.
- **Todo frutos secos y semillas:** Cacahuete, incluyendo la mantequilla, semillas de girasol, anacardos, pipas, sésamo, almendras, avellanas, pistachos, etc.

- **Granos enteros:** Trigo integral, arroz integral, mijo, quínoa, avena, cebada, granos, pasta de trigo integral, tortillas de trigo integral, galletas de arroz y palomitas de maíz.
- Para cocinar continúe usando los aceites, el vinagre, la sal y otras hierbas y especias a su gusto.

El Ayuno de Daniel es una poderosa disciplina espiritual. Al asociar el ayuno y la oración, uno puede abrirse al Espíritu Santo de Dios. Teniendo un deseo sincero de buscar a Dios, puedes acercarte a Él con un corazón contrito y arrepentido, y Él te ministrará de una manera poderosa. El asombroso poder de Dios es transformador y conocerás que con Dios, todas las cosas son posibles.

Es importante notar que la Biblia no ordena en ninguna parte que los creyentes hagan el ayuno de Daniel. Como resultado, es un asunto de libertad cristiana hacer el ayuno de Daniel. Al mismo tiempo, la Biblia presenta el ayuno como algo bueno, provechoso, y beneficioso.

El libro de los Hechos registra a creyentes ayunando antes de tomar decisiones importantes (Hechos 13:2; 14:23). El ayuno y la oración a menudo están entrelazados (Lucas 2:37; 5:33).

