

# GUÍA PARA EL AYUNO

El ayuno es la práctica de abstención de alimento(s) para poder enfocarse en Dios. Reservamos un tiempo de comida (u otras actividades regulares) durante unas horas al día (por ejemplo, de 6 a 12 horas), un día completo (veinticuatro horas), y hasta varios días consecutivos. Cuando ayunamos, lo hacemos diciendo “Hay algo más valioso para mí y para mi vida que el alimento físico. Más que necesitar alimento(s), necesito de Dios.” El ayuno es un recordatorio físico de esa realidad espiritual. Al prepararse para ayunar, considere algunos de los siguientes tipos de ayuno.

## **Ayuno completo**

En este tipo de ayuno, se beben líquidos únicamente, típicamente agua con la opción de jugos ligeros.

## **Ayuno parcial**

Este tipo de ayuno involucra abstenerse de cierto tipo de elementos en su dieta. Un ejemplo de un ayuno parcial, es el ayuno de Daniel, en el que se abstiene de carnes, dulces y de pan, y consume agua y jugos naturales como líquidos y frutas y verduras como alimento.

## **Ayuno del alma (espiritual)**

Este tipo de ayuno es una buena opción si no se cuenta con experiencia al ayunar de alimento(s), si sufre de algún padecimiento que le previene de poder ayunar, o si quiere volver a enfocar ciertas áreas de su vida que no están balanceadas. Por ejemplo, puede elegir dejar de usar las redes sociales, o de ver televisión durante el ayuno y luego cuidadosamente volver a introducir ese elemento a su vida en porciones sanas al concluir el ayuno.

## **¿CÓMO SE AYUNA?**

(Del acróstico F.A.S.T. en inglés: Focus – Enfocarse. Abstain- Abstenerse. Substitute-Sustituir. Taste- Probar.)

## **F - Enfocarse en Dios.**

Basado en lo que Jesús enseñó en Mateo 6, no ayunamos para que otros piensen que somos espirituales. Lo hacemos para honrar a Dios. A veces ayunamos con otros, pero la razón del ayuno es enfocarse en Dios, y no llamar la atención de otros hacia nosotros mismos. También es disfrutar abundantemente de Dios. Más que anhelar las cosas de este mundo, aun la necesidad básica de alimentos, necesitamos de y anhelamos a Dios.

## **A - Abstenerse de alimento(s).**

El alimento es una necesidad real dada por Dios. Por eso nos ha dado una práctica espiritual que involucra tomar lo que de hecho necesitamos—nuestros cuerpos llegarán al momento (punto) de necesitar alimento—y de hacer a un lado esta necesidad básica para buscar de Él. Siéntase en libertad de ayunar de otras cosas, pero primordialmente piense en ayunar de alimento(s).

## **S - Sustituya el tiempo de comida (la hora de comer) con un tiempo de oración y de meditar en las Escrituras.**

El ayunar no solo es pasar hambre. El ayunar es disfrutar de Dios en abundancia. Así que asegúrese de pasar tiempo enfocado en la oración y en la Palabra de Dios de modo que le propulsen a un enfoque constante en Dios durante el día.

Luego, cuando sienta retortijones de hambre, esto puede provocarle a decir: “Quiero alimento, pero Dios, te quiero más a Ti.” Ésa es una buena disciplina que incorporar a su vida. Le impulsa a la oración continua durante el día porque mientras más hambre sienta, más orará.

## **T - Prueben y vean que el SEÑOR es bueno.**

Ésta es una cita directa del Salmo 34:8-10: “Prueben y vean que el Señor es bueno.

¡Cuán bienaventurado es el hombre que en Él se refugia! Teman al Señor, ustedes Sus santos, pues nada les falta a aquellos que le temen. Los leoncillos pasan necesidad y tienen hambre, pero los que buscan al Señor no carecerán de bien alguno.” Así es que cuando sienta la tentación de darse por vencido, persevera y confía que Dios será suficiente para nosotros mientras ayunamos – ¡y no solo es suficiente, sino que satisface!

*AVISO: Si está ayunando de alimento(s) por una gran cantidad de tiempo, antes de iniciar el ayuno, consuma porciones de comida pequeñas. Limite la cantidad de ejercicio y actividad, descanse más, beba más agua y enfoque sus pensamientos. Evite tomar bebidas con cafeína y limite los jugos cítricos (por ejemplo, naranja, tomate). Al terminar de ayunar de alimento(s), inicie con porciones de comida pequeñas y livianas.*

Translated by Heidi Hobson; edited by Carlos Pelot