

21 DÍAS DE AYUNO

#juntosomosmejores

1º de Enero - 21 de enero, 2019

El "AYUNO DANIEL"

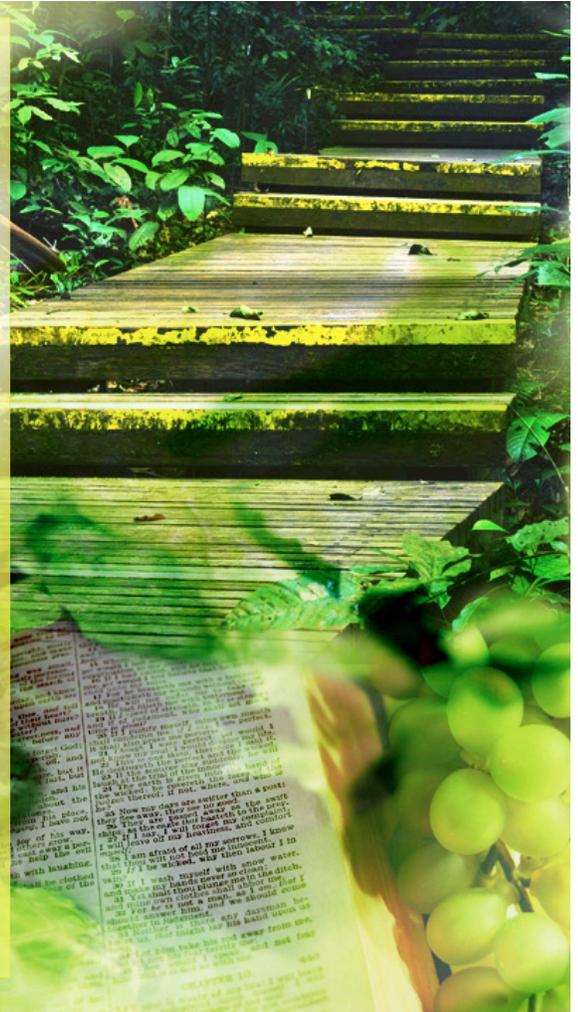
Pero Daniel se propuso no contaminarse con la comida y el vino del rey, así que le pidió al jefe de oficiales que no lo obligara a contaminarse.

Y aunque Dios había hecho que Daniel se ganara el afecto y la simpatía del jefe de oficiales, éste se vio obligado a responderle a Daniel: "Tengo miedo de mi señor el rey, pues fue él quien te asignó la comida y el vino. Si el rey llega a verte más flaco y demacrado que los otros jóvenes de tu edad, por culpa tuya me cortará la cabeza."

El jefe de oficiales le ordenó a un guardia atender a Daniel, Ananías, Misael y Azarías. Por su parte, Daniel habló con ese guardia y le dijo: "Por favor, **haz con tus siervos una prueba de diez días. Danos de comer sólo verduras, y de beber sólo agua.** Pasado ese tiempo, compara nuestro semblante con el de los jóvenes que se alimentan con la comida real, y procede de acuerdo con lo que veas en nosotros."

El guardia aceptó la propuesta, y los sometió a una prueba de diez días. **Al cumplirse el plazo, estos jóvenes se veían más sanos y mejor alimentados** que cualquiera de los que participaban de la comida real. Así que el guardia les retiró la comida y el vino del rey, y en su lugar siguió alimentándolos con verduras.

Daniel 1:9-16



• **FELICIDADES** por tu compromiso de unirse a nuestro ayuno junto con tu Iglesia! ¡Creo que el 2019 será tu mejor año ya que has decidido poner a Dios como tu prioridad al comenzar el año!

La gente se pregunta por qué ayunar para tener un caminar más espiritual. ¿Por qué? Porque, mi amigo, la Palabra de Dios lo dice. Ayunar es una disciplina espiritual designada para conectarnos con nuestro Padre Espiritual. Nos ayuda a alinearnos con el Señor y lo que desea hacer en y a través de nosotros. Jesús vivió una vida de ayuno. Si, Él también comía, pero comer no era una prioridad en Su vida. Cuando sus discípulos se preocupaban de que comiera, Él les respondía, "Mi comida es hacer la voluntad del que me envió y llevar a cabo su obra" (Jn. 4:34). Jesús también dijo, "Cuando ayunen ..." Él no dijo, "Si ayunan ...", dando a entender que sus discípulos ayunan. La expectación de Dios es que ayunemos en nuestro caminar cristiano.

En los próximos 21 Días, vamos a sustituir comida regular con una disciplina para conectarnos mejor con Dios – leer la Biblia, orar, y tomar notas durante nuestro devocional. La meta es avivar nuestro deseo de pasar tiempo con Dios y controlar la carne. Recuerda, la idea es ser realistas, no legalistas. Enfócate más en los detalles para conectarte con Dios que en el menú, y descubrirás las bendiciones de ayunar.

"Así que les digo: Vivan por el Espíritu, y no seguirán los deseos de la naturaleza pecaminosa. Porque ésta desea lo que es contrario al Espíritu, y el Espíritu desea lo que es contrario a ella. Los dos se oponen entre sí, de modo que ustedes no pueden hacer lo que quieren" (Gal. 5:16,17). Nota que nuestro éxito lo determina nuestro "caminar espiritual". Cuando alimentamos los deseos de la naturaleza de la carne, perdemos, pero ¡cuando alimentamos el espíritu, ganamos!

→

Probad y ved que el Señor es bueno

Busquen el reino de Dios
por encima de todo lo demás
y vivan en la justicia,
y Él les dará
todo lo que necesiten.
Mateo 6:33 (NTV)

"Los que viven solo para satisfacer los deseos de su propia naturaleza pecaminosa cosecharán, de esa naturaleza, destrucción y muerte; pero los que viven para agradecer al Espíritu, del Espíritu, cosecharán vida eterna." (Gal 6:8)

Al poner a nuestra carne bajo el control de nuestro espíritu, disfrutaremos una vida victoriosa. Logramos esto al hacer decisiones que demandan a nuestra carne a someterse. Cuando ayunas, tu carne va a mostrar su insatisfacción en maneras agresivas; ya que no desea que cambies y no desea ceder el control de tu vida. ¡Quizá suene algo loco, pero tu carne quiere destruirte!

"Pues, si viven obedeciéndola, morirán; pero si mediante el poder del Espíritu hacen morir las acciones de la naturaleza pecaminosa, vivirán". (Ro. 8:13) ¡Que locura!

¡Mostrémosle a nuestra carne quien está en control y vivamos la vida abundante que Jesús nos vino a dar!

¡Escúchame, este va a ser un tiempo de reto, pero vale la pena! ¡El enemigo traerá presiones, pero las venceremos todas! ¡Tengo completa confianza en tu determinación de empezar y terminar esta carrera junto conmigo! ¡Así que juntos, como una familia en Cristo, recibamos de parte de Dios lo que Él tiene preparado para nosotros en el 2019!

Pastor Dan



**En pocas palabras,
un ayuno Bíblico
es evitar alimentos
con un propósito espiritual.**

El ayuno de Daniel
es un ayuno parcial,
basado en frutas, verduras
y agua para beber.

Cuándo:

Empieza el Martes, 1 de Enero a las 7AM

Termina el Lunes, 21 de Enero a las 7PM

Quién:

Todo adulto nacido de nuevo



Si padeces de alguna condición médica o sospechas alguna condición, consulta a tu médico antes de comenzar el ayuno. Este ayuno es voluntario y no es de ninguna manera una acción obligatoria en nuestra iglesia.



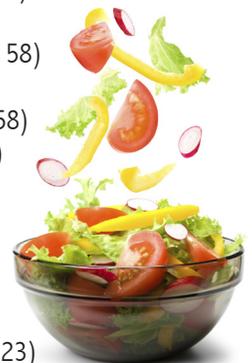
EJEMPLOS BÍBLICOS DEL POR QUÉ AYUNAR

Razones y ejemplos de ayuno en el AT:

- En tiempos de amenaza de guerra o guerra (Israel)
- Cuando alguien amado está enfermo (2 Samuel 12:21,22)
- Cuando un ser querido muere (1 Crónicas 10:12)
- Al buscar el perdón de Dios (Acab, Daniel)
- Al buscar la dirección de Dios (Israel, Daniel)
- Al buscar la protección de Dios (Esdras)
- Al necesitar liberación de ataduras (Isaías 58)
- Al necesitar sanidad física (Isaías 58)
- Buscando un despertar espiritual (Isaías 58)
- Al necesitar madurez espiritual (Isaías 58)

Razones y ejemplos de ayuno en el NT:

- Batallando con tentaciones (Mateo 4:2)
- Sirviendo al Señor (Hechos 14:23)
- Al empezar la obra del Señor (Hechos 14:23)
- Al ordenar siervos (Hechos 13:2)
- Mejorando los sentidos espirituales (Hechos)
- Viviendo como discípulo (Lucas 5:35)
- Para fortalecer el matrimonio (1 Corintios 7:5)
- Para fortalecer el caminar cristiano (1 Corintios 7:5)



LISTA DE ALIMENTOS INCLUIDOS EN LA DIETA DE AYUNO

Evitar estos alimentos durante el Ayuno ...

Frutas: Frescas, congeladas o secas. En jugo o enlatadas siempre y cuando no tengan azúcar añadida.

Aceitunas
Aguacates
Albaricoques
Arándanos
Cerezas
Ciruelas
Cocos
Dátiles
Frambuesas
Fresas
Granadas
Grosellas
Guayaba
Higos
Kiwi
Lima
Limonas
Mandarinas
Mangos
Manzanas
Melocotones
Melones
Naranjas
Nectarinas
Papayas
Pasas
Peras
Piñas
Plátanos
Sandía
Tomates
Toronja
Uvas
Etc.

Verduras: Frescas, congeladas o secas. En jugo o enlatadas siempre y cuando no tengan azúcar añadida.

Ajo
Alcachofas
Apio
Berenjena
Berro
Brócoli
Calabazas
Camotes
Cebollas
Cebollines
Champiñones
Chiles
Coles
Coliflor
Elote
Espárragos
Espinacas
Jengibre
Lechuga
Nabos
Papas
Pepinos
Perejil
Pimientos
Rábanos
Remolachas
Repollo
Zanahorias
Etc.

Legumbres:
Frijoles
Guisantes
Lentejas
Ejotes
Cacahuete (incluye crema de cacahuete natural sin azúcar)
Etc.

Semillas:
Todo tipo de Nueces naturales (crudas o tostadas, sin procesar y sin azúcar)
Todo tipo de Semillas
Almendras naturales (incluye crema de almendras o cacahuete natural sin azúcar)
Gérmenes
Etc.

Extras:
Aceites naturales
Especias para sazonar (naturales, sin procesar, sin aditivos o conservadores y sin azúcar)
Pequeñas cantidades de Sal
Pequeñas cantidades de Miel

Granos:
Arroz Integral / Moreno
Avena natural
Cebada
Pan Ezequiel
Pasta de trigo entero
Quinoa
Sémola
Tortillas de trigo
Trigo Entero / Integral
Etc.

Líquidos:
Agua natural
Té de hierbas descafeinado
Té de frutas
Jugo de frutas 100% natural *
Jugo de Verduras 100% natural *

* Jugos frescos hechos en casa es lo ideal. Sin azúcar. No de concentrados o procesados.

Todos los productos de origen animal, incluyendo todas las carnes, aves, pescado, huevos...

Cafeína
Mochas
Capuchinos, etc.
Bebidas carbonatadas
Refrescos
Bebidas energéticas
Alcohol

Azúcar refinada
Endulzantes artificiales

Mantequilla
Margarina
Manteca

Arroz blanco
Panes leudados
Harina blanca
Pan blanco

Leche
Queso
Yogurt
Nieve
Mayonesa

Alimentos refinados o procesados
Aditivos alimenticios
Alimentos con conservadores



En aquella ocasión yo, Daniel, **pasé tres semanas** como si estuviera de luto. **En todo ese tiempo no comí nada especial, ni probé carne ni vino**, ni usé ningún perfume. Daniel 10:2,3

Entonces me puse a orar y a dirigir mis súplicas al Señor mi Dios. Además de orar, ayuné Daniel 9:3

SIETE PASOS PARA UN AYUNO EXITOSO

1 Sé Específico.

Al igual que todo lo que tiene que ver con el caminar cristiano y la fe, tenemos que ser específicos en lo que estamos haciendo. Durante el ayuno, **pasa tiempo con Dios diariamente**, pídele que te ayude a ponerte en forma espiritualmente, y a cambiar las áreas que te están causando fallar o tropezar como cristiano. Ora por las personas a las que deseas evangelizar; que sus ojos sean abiertos a la verdad. Confesar diariamente que Jesús es Señor sobre Iglesia Love Life y que creceremos y tendremos éxito en todo lo que Dios nos ha llamado a hacer. Y cree que a través de este tiempo, tu estilo de comer cambiará a uno más saludable.



2 Comprométete.

El ayuno implica un compromiso espiritual. Reconocer que este es un tiempo espiritual entre tú y tu Señor. El ayuno pone al cuerpo en sumisión a tu espíritu. La palabra dice, "Andad en el Espíritu, y no satisfagáis los deseos de la carne" [Gálatas 5:16]. Edifica tu espíritu al **meditar en la Palabra y en los mensajes que escuchas en la iglesia. Lee Proverbios y un capítulo de Juan cada día por los 21 días. Ora en el Espíritu. Canta al Señor y dale gracias diariamente.**

3 Sé Disciplinado.

Asegúrate que tus decisiones durante el día te ayudarán a cumplir con el ayuno en lugar de impedírtelo. Probablemente éste no sea un buen momento para ir a comer o a cenar con los compañeros o amigos

que no estén ayunando. Cada mañana confiesa tu éxito en tu compromiso de ayunar para el Señor.

4 Resiste Tentaciones.

"... Resistid al diablo y huirá de vosotros" [Santiago 4:7]. Ten cuidado con las tentaciones de comida, y de aquellos que quieran convencerte de que no necesitas ayunar. A menos que se trate de un médico, no escuches a quienes traten de obstaculizarte! Procura mantenerte alejado de tiendas de comida o restaurantes lo más que se pueda..

5 Sométete a Dios.

"Someteos, pues, a Dios ..." [Santiago 4:7]. Dale a Dios tu vida y tu tiempo. **Ponlo primero en todo lo que hagas** al buscar Su sabiduría. Confía en Su ayuda al fortalecerte durante este tiempo, así como lo hizo con Daniel.

6 Espera intervención sobrenatural.

Cuando Daniel ayunó, Dios le dio sabiduría y habilidades para comprender e interpretar sueños y visiones. El ayuno abre nuestro corazón y nuestra mente para recibir y percibir lo que Dios está

Mantente informado con exhortaciones y noticias en **www.iglesialovelife.org**

Y

 **Facebook iglesialovelife**

 **Instagram @iglesialovelife**

 **Twitter @iglesialovelife**

diciendo y lo que Dios está haciendo en nosotros. Espera gran sabiduría y capacidad en todo lo que haces durante este tiempo.

7 Dios te ama.

Si terminas este ayuno o no, si te comprometes a esto o no, sabe que **Dios te ama y punto!** Este ayuno te beneficiará, te acercará a Dios y te entonará a las cosas espirituales. Además, te ayudará a controlar la carne, para que puedas tener victoria en el espíritu. Pero sabe esto; no causará que Dios te ame más o menos! Este ayuno sólo te favorecerá a ti y a nuestra iglesia al disciplinarnos y poner a Dios en prioridad.



Quando ustedes ayunen, no pongan cara triste, como hacen los hipócritas. A ellos les gusta que la gente sepa que están ayunando. Les aseguro que ése será el único premio que ellos recibirán. Cuando ustedes ayunen, péinense bien y lávense la cara, para que la gente no se dé cuenta de que están ayunando. Sólo Dios, su Padre, quien conoce todos los secretos, sabrá que están ayunando y les dará su premio. Mateo 6:16-18 (TLA)

