

GUÍA DEL AYUNO

El objetivo del ayuno es acercarse a Dios. El ayuno bíblico siempre tiene que ver con la eliminación de distracciones con un propósito espiritual; pulsa el botón de reinicio de nuestra alma y nos renueva desde dentro hacia fuera.

No permita que lo que coma o no coma se convierta en el centro de su ayuno. Su ayuno personal debe presentar un nivel de desafío para él, pero es muy importante conocer su propio cuerpo y seguir lo que el Espíritu Santo le guíe a hacer. Mantenga lo principal, que es acercarse a Dios.

Tipos de ayunos:

AYUNO COMPLETO - En este tipo de ayuno, se elimina todos los alimentos sólidos y se bebe sólo líquidos (típicamente agua). Los ayunos completos sólo deben hacerse después de consultar con su médico.

AYUNO SELECTIVO - Este tipo de ayuno consiste en eliminar determinados elementos de la dieta. Un ejemplo de ayuno selectivo es el ayuno de Daniel, durante el cual sólo se comen frutas, verduras y sólo se bebe agua. Otro ejemplo sería elegir eliminar uno o más tipos específicos de alimentos de su dieta (por ejemplo, carne roja, comida procesada/rápida, azúcar, etc.).

AYUNO INTERMITENTE - Este ayuno implica abstenerse de comer cualquier tipo de alimento durante ciertas partes del día. Puede corresponder a momentos específicos del día (como de sol a sol) o a comidas concretas. Se recomienda comer algo ligero durante el resto del día.

AYUNO DE ACTIVIDAD - Este ayuno implica abstenerse de una actividad o hábito regular, como la televisión, las redes sociales, las noticias/radio hablada, la música secular, las compras recreativas, los libros/revistas seculares, etc. Un ayuno de actividad también se puede hacer en combinación con cualquier tipo de ayuno dietético.

Algunas reflexiones finales:

Si usted bebe café regularmente, un error que puede cometer es eliminarlo abruptamente de su dieta. No se lo aconsejamos. El objetivo es pasar tiempo disfrutando de la presencia de Dios, no en abstinencia de cafeína.

La duración del ayuno depende de usted. Usted puede elegir ayunar los 21 días o puede elegir ayunar varios días fuera del período de 21 días. Esta es su decisión personal y debe ser considerada en oración según se aplique a sus circunstancias.

Una idea a tener en cuenta es que durante los 21 días podría ser beneficioso cambiar el tipo de ayuno que hace. Por ejemplo, uno podría ayunar selectivamente durante una semana, luego intermitentemente durante unos días, y finalmente completamente durante un día.

Comience y rompa bien el ayuno. Dependiendo del tipo de ayuno que elija, es importante preparar su cuerpo con antelación adecuada antes de comenzar el ayuno. Una vez finalizado el ayuno, incorpore los alimentos de forma gradual.

Los ayunos dietéticos durante el embarazo o la lactancia son muy poco recomendables. Las mujeres embarazadas o en período de lactancia pueden considerar un ayuno activo.

Si usted ha luchado con un desorden alimenticio, es importante recordar que el ayuno es una herramienta utilizada para acercarse a Dios. Si su método de ayuno va a hacer que se obsesione con lo que come de alguna manera, reconsidere el tipo de ayuno que elige. Pídale a Dios que le ayude a cambiar su enfoque y mentalidad.

Haga una prioridad asistir a la iglesia durante los 21 días. Estar rodeado de otros creyentes le animará a seguir adelante cuando el ayuno se haga difícil.

Si falla, no se desanime. Simplemente retome el camino y siga adelante.

GUÍA DE LECTURA DE LA BIBLIA

La lectura de la Biblia y las devociones personales son partes fundamentales de estos 21 días. Es importante que elija un lugar específico donde buscará a Dios todos los días. Si se pierde algunos días, normalmente no es aconsejable tratar de ponerse al día - simplemente retome su devocional en la siguiente lectura. La clave es seguir con ello y no rendirse.

Una forma estupenda y sencilla de llevar un diario mientras lee la Biblia es utilizar el siguiente método:

ESCRITURA - Leer en oración. Tome nota de las escrituras que le llaman la atención y márkuelas en su Biblia.

OBSERVACIÓN - Enfocándose en esa escritura, sintonice y escuche lo que Dios le está diciendo a través de Su Palabra. Pídale al Espíritu Santo que sea su guía y le muestre lo que Dios está diciendo.

APLICACIÓN - Piense en cómo este versículo(s) se aplica a su vida ahora mismo. Use su diario para escribir cómo esta escritura se aplica a usted hoy.

ORACIÓN - Termine su tiempo de devoción en oración y hable con Dios sobre lo que acaba de leer.

Para más orientación e información sobre la oración, el ayuno o los devocionales, consulte el libro "Despertar: Un nuevo enfoque de la fe, el ayuno y la libertad espiritual" de Stovall Weems.