

# **Ayuno**

El objetivo del ayuno es acercarse a Dios. El ayuno bíblico siempre tiene que ver con eliminar las distracciones para un propósito espiritual; presiona el botón de reinicio de nuestra alma y nos renueva desde adentro hacia afuera. También nos permite celebrar la bondad y la misericordia de Dios y prepara nuestros corazones para todas las cosas buenas que Dios desea traer a nuestras vidas. Recuerde, su ayuno personal debe presentar un nivel de desafío, pero es muy importante conocer su cuerpo, sus opciones y, lo más importante, buscar a Dios en oración y seguir lo que el Espíritu Santo lo guía a hacer.

## **Tipos de Ayuno**

### **Ayuno Completo**

En este tipo de ayuno, solo beba líquidos, generalmente agua con jugos ligeros como una opción.

### **Ayuno Selectivo**

Este tipo de ayuno implica eliminar ciertos elementos de su dieta. Un ejemplo de ayuno selectivo es el Ayuno de Daniel, durante el cual usted elimina la carne, los dulces y el pan de su dieta y consume agua y jugo para líquidos y frutas y verduras como alimento.

### **Ayuno Parcial**

Este ayuno a veces se llama el "Ayuno Judío" e implica abstenerse de comer cualquier tipo de comida en la mañana y en la tarde. Esto puede correlacionarse con momentos específicos del día, como 6:00 a.m. a 3:00 p.m., o desde el amanecer hasta la puesta del sol.

### **Soul Fast**

Este ayuno es una gran opción si no tiene mucha experiencia en ayunar, tiene problemas de salud que le impiden ayunar o si desea reenfocar ciertas áreas de su vida que están fuera de balance. Por ejemplo, puede optar por dejar de usar las redes sociales o mirar televisión durante el ayuno y luego traer de vuelta cuidadosamente ese elemento a su vida en dosis saludables al concluir el ayuno.

## **Duración de un Ayuno**

En Access, alentamos el ayuno durante 21 días cada año en el mes de enero. Esto es parte de 21 Días de Oración y Ayuno, una temporada de oración enfocada, como familia de la iglesia. También puede optar por ayunar en otros momentos durante el año para su propio desarrollo espiritual. Es muy típico ayunar una sola comida, un día entero o tres días o más.

El momento de tu ayuno no es tan importante como la fuerza de tu enfoque en Dios conforme ayunas.

**Referencias en las Escrituras:**

Mateo 6:16-18; Mateo 9:14-15; Lucas 18:9-14; Hechos 27:33-37; Nehemías 9:1-3