

GUÍA DE AYUNO

El objetivo del ayuno es acercarse más a Dios. El ayuno bíblico siempre tiene que ver con la eliminación de las distracciones para un propósito.

El ayuno no cambia la manera de pensar de Dios. Más bien nos pone en una posición para recibir de Él. El ayuno no significa morir de hambre; pero si apartarse de algo que normalmente harías para no pasar tiempo con Dios y su Palabra. Cuando hacemos esto, nos ayuda a desconectar las influencias de nuestros sentidos físicos y nos permite escuchar a Dios.

TIPO DE AYUNOS

AYUNO COMPLETO

Este ayuno es a base de líquidos únicamente, por lo general agua con jugos ligeros como una opción.

AYUNO SELECTIVO

Este tipo de ayuno implica la eliminación de ciertos elementos de su dieta. Un ejemplo de un ayuno selectivo es el ayuno de Daniel, durante el cual usted elimina la carne, los dulces o el pan de su dieta y consume agua y jugos como parte de los líquidos, y frutas y verduras como parte de la comida.

AYUNO PARCIAL

Este ayuno es a veces llamado el ayuno judío e implica abstenerse de comer cualquier tipo de comida por la mañana y por la tarde. Esto puede correlacionarse con los tiempos específicos del día, como de 6am a 3pm, o desde el amanecer hasta el ocaso.

AYUNO ESPIRITUAL

Este ayuno es común para aquellos que no tienen mucha experiencia de ayunar alimentos, que tienen problemas de salud que no les convenga ayunar comidas, o que simplemente desean reorientar ciertas áreas de su vida que están desorientadas. Por ejemplo, alguien puede optar por abstenerse de usar las redes sociales (Facebook, internet, etc...) o no ver la televisión durante la duración del ayuno. Una vez acabes el ayuno, se recomienda que gradualmente vuelvas a usar estos elementos, para no producir de nuevo una dependencia en ellos.

Visitar GrowChurch.com/Prayer
para más información.

