



EL AYUNO

***Proclamad ayuno, convocad a asamblea;
congregad a los ancianos y a todos los
moradores de la tierra en la casa de Jehová
vuestro Dios, y clamad a Jehová. Joel 1:14***



El ayuno es una disciplina espiritual...

...que libera el poder sobrenatural de Dios y demuestra nuestro deseo profundo por interceder por algo específico.

Una breve historia bíblica

Daniel vivió uno de los hechos más terribles en la historia de Israel. Dice la Biblia que el rey Nabucodonosor tomó posesión de Israel y el pueblo fue exiliado a Babilonia. Durante este proceso, el rey ordenó que hombres jóvenes, saludables e inteligentes fueran enviados a su palacio como sirvientes. Daniel fue uno de esos hombres. Durante su servicio en el palacio Daniel decidió ayunar para no ofender a Dios contaminándose con las costumbres de esa nación.

Daniel ayunó buscando revelación de Dios sobre unas visiones que había tenido. En ese ayuno, Daniel no comió manjar delicado, ni carne, ni vino, ni se ungió con perfume. Durante tres semanas resistió lo que era agradable a su cuerpo.

Al terminar los días de ayuno, un ángel se le presentó para contestarle la petición que había hecho ante Dios.



¿Qué es el ayuno? Es la abstención voluntaria de alimentos con el propósito de buscar la presencia de Dios y de su comunión.

El ayuno requiere dejar a un lado nuestra voluntad para someternos a la voluntad de Dios.

Lo que NO ES el ayuno: Dejar de comer o aguantar hambre sin razón, sin oración o solo para perder peso.

Diferentes tipos de ayuno:

El ayuno parcial: se realiza por un tiempo determinado durante el día o por fechas determinadas. Puede dejar de comer una comida al día por una semana o más. Eso fue lo que hicieron Daniel y sus amigos al abstenerse de comer la comida del rey.

Algunos también se abstienen de usar la computadora, ver tele, usar celular para chatear o dejar alguna otra actividad preferida.

El ayuno total: es la abstención total de alimentos por un tiempo prolongado, ya sea una semana o más. Un ejemplo de ello fue Jesús cuando el Espíritu Santo lo llevó al desierto por 40 días. Recomendamos tomar agua durante el ayuno total, ya que nuestro cuerpo está compuesto por un 80% de agua y sin el vital líquido se puede caer en una descompensación seria.



Beneficios del ayuno



ESPIRITUALES:

- Fortalece nuestra fe.
- Mejora el control de nuestra voluntad.
- Genera humildad.
- Facilita entender la voluntad de Dios.
- Nos sensibiliza ante el Espíritu Santo.
- Nos ayuda a perdonar.
- Se obtiene respuesta a nuestras peticiones.

FÍSICOS:

- Desintoxica el hígado, la sangre y el sistema linfático.
- Elimina toxinas.
- Produce descanso al aparato digestivo.
- Rejuvenece células y tejidos en todo el cuerpo.
- Restablece la química fisiológica normal y secreciones normales.



Algunas sugerencias para el menú:

Todo tipo de frutas: Manzanas, naranjas, guineos, uvas, melones, fresas, toronjas, cerezas, limones, peras, guayaba, durazno, sandía, frambuesas, piña, ciruelas pasas, kiwi, higos, mangos, etc.

Todo tipo de vegetales: Tomates, espárragos, remolacha, brócoli, repollo, zanahorias, coliflor, apio, maíz, pepino, berenjena, ajo, jengibre, lechugas, hojas de mostaza, cebolla, perejil, espinacas, aguacate, etc.

Sopas con verduras: papas, otoo, yuca, ñame, plátano, zapallo.

DESAYUNO

Ensalada de frutas
Galletas de soda
Jugo natural

Almuerzo

Sopa de verduras
Fideos chinos con
vegetales
Ensalada César
Jugo natural o agua

CENA

Sopa de vegetales
Ensalada de aguacate
Ensalada de lechuga y
tomate
Jugo natural
o agua

ENTRE COMIDAS

Manzana, Pera, Nueces,
Almendras, Ciruela



ENSALADA DE FRUTAS

para el desayuno



JUGO VERDE

INGREDIENTES:

- 1 limón
- 1/2 taza de perejil
- 1 tallo de apio
- 2 puñados grandes de espinacas
- 2 manzanas
- 1 vaso de agua



En una licuadora agregue el agua, y el resto de los ingredientes previamente lavados y cortados en trozos. Licue bien y tome inmediatamente.

SOPA DE VERDURAS

INGREDIENTES:

- 3 tomates rojos en mitades
- 1 trozo pequeño cebolla blanca chica
- 1 diente de ajo, pelado
- 6 tazas de agua purificada
- 2 zanahorias, peladas y en cubos
- 2 calabacitas, en cubos
- 2 tazas repollo, en tiras
- 1 chayote, pelado y en cubos
- 1 taza floretes de coliflor o brócoli
- Sal y pimienta al gusto
- Cilantro, opcional para servir
- Limón, opcional para servir



Elaboración:

Corta los vegetales que vas a usar. Licua el tomate, cebolla y ajo con 1 taza de agua hasta que tenga consistencia lisa y no queden grumos. Puedes calentar un chorrito de aceite en una olla o bien no agregar aceite. Vacía la mezcla de la licuadora y cocina a fuego medio unos minutos, hasta que cambie a un color más oscuro. Agrega 5 tazas de agua, la zanahoria, chayote, coliflor y brócoli. Corta las verduras del mismo tamaño para que estén listas al mismo tiempo, revisa el video. Sazona al gusto con sal y pimienta. Lleva a ebullición a fuego alto. Una vez que hirvió baja a fuego bajo, tapa la olla y cocina 15 minutos. Agrega la calabacita, el repollo, tapa la ola y cocina 5 a 7 minutos más o hasta que las verduras estén suaves o como te gustan. Sirve al gusto con jugo de limón y un poco de cilantro si lo prefieres.

TIPS PARA AYUNAR:

#1: Escoja qué tipo de ayuno hará, si total o parcial. (si usted toma medicamentos consulte a su médico).

#2: Días antes de iniciar el ayuno baje la cantidad de alimentos que ingiere diariamente.

#3: Seleccione el menú que mantendrá durante los días de ayuno.

#4: NUNCA elimine el agua. Es necesario que su cuerpo se mantenga hidratado.

#5: Separe tiempo diario para entrar en comunión con Dios en oración y lectura de las Sagradas Escrituras. Son los alimentos espirituales que nutrirán su espíritu.

#6: Evite discusiones, confrontaciones y cualquier cosa que pueda alejarlo de la comunión con Dios.

#7: Después de culminar el ayuno, ingiera los alimentos de forma moderada.

Cultos en Plaza Mirage¹ Primer Piso Vía Ricardo J. Alfaro

Viernes
6:30 p.m.

Domingos
8:30 a.m. | 10:15 a.m.
11:45 a.m. | 2:00 p.m.

