

## AYUNO DE DANIEL VEINTIÚN DÍAS DE AYUNO Y ORACIÓN

***“En aquellos días yo Daniel estuve afligido por espacio de tres semanas. No comí manjar delicado (alimentos apetitosos o deseables), ni entré en mi boca carne ni vino, ni me ungué con unguento, hasta que se cumplieron las tres semanas” Daniel 10:2-3***



### 1. LA HISTORIA DEL AYUNO DE DANIEL

A Daniel le tocó vivir uno de los hechos más terribles en la historia de Israel. En el capítulo 1 vemos que el Rey Nabucodonosor tomó posesión de Israel y el pueblo empezó su exilio en Babilonia. En todo este proceso ordenó a que hombres jóvenes, saludables e inteligentes fueran enviados a su palacio como sirvientes. Daniel era uno de estos hombres, y durante su servicio él tomó por costumbre ayunar porque no quería ofender a Dios contaminándose con las costumbres alimenticias paganas, quienes ofrecían sus alimentos a dioses y los adoraban.

En el capítulo 10, vemos que Daniel está ayunando, buscando revelación de Dios sobre unas visiones que había tenido. De acuerdo a los versos 2 y 3, Daniel dice que no comió manjar delicado, ni carne ni vino, ni se ungió con perfume. Durante tres semanas el resistió las cosas que eran agradable a su cuerpo. Al terminar estos 21 días de ayuno, un ángel llegó para contestar la petición que Daniel tenía ante Dios.

Al igual que Daniel podemos durante veintiún días dejar de comer las comidas que más disfrutamos, ansiamos y comemos en exceso como por ejemplo: Azúcar, postres, chocolates, carnes, gaseosas, condimentos, sal, etc., y en su lugar comer legumbres, frutas y agua. El ayuno rompe con poderes espirituales de maldad que te han impedido crecer y avanzar en tu vida.

Los ayunos en la Biblia, generalmente están relacionados con el concepto de humillar o afligir el alma, *“Afligí con ayuno mi alma”* Salmo 35:13, así que el ayuno exige de parte nuestra un esfuerzo, *“No ofreceré a Dios sacrificio que no me cueste”* 2Samuel 24:24.

### 2. PROPÓSITOS DE NUESTRO AYUNO

El ayuno lo comenzaremos el sábado 14 de enero de 2017, nos reuniremos todos en la iglesia desde las 9:00 a.m. hasta la 1:00 p.m.; ayunaremos durante 21 días hasta el viernes 03 de febrero de 2017 donde terminaremos este tiempo en una vigilia de victoria en la iglesia todos reunidos de nuevo.

Este ayuno es de santificación, liberación, rompimiento de cadenas espirituales de maldad que han atado nuestra vida y el avance de la iglesia para que venga el reino de Dios a nosotros. Oraremos para que se abran los cielos para Familia del Rey y cada uno de sus miembros. Los sábados 14, 21, 28 de enero estaremos orando todos juntos en la iglesia, así mismo el viernes 3 de febrero para cerrar el ayuno en adoración, alabanza y victoria.

Los otros días recibirás un mensaje con el pasaje del día para orar, toma un tiempo especial para interceder y guerrear por las peticiones que te serán enviadas.

*¡No tengan miedo! Acuérdense del Señor, que es grande y temible,  
y peleen por sus hermanos, por sus hijos e hijas, y por sus esposas y sus hogares.  
Nehemías 4:14*

### 3. QUÉ ESPERAR COMO RESULTADO DEL AYUNO

- Mayor Presencia de Dios en nuestra vida y en la iglesia, el río de Dios fluyendo. Ap. 22:1-2.
- Respuestas a nuestras peticiones específicas como iglesia para traer el Reino de Dios aquí a la tierra.
- Crecimiento en dominio propio y manifestación del fruto del Espíritu Santo. Gá. 5:22-23.
- Un nuevo amor por Jesús y mayor revelación en la Palabra de Dios.
- Salvación de las personas por las que hemos orado.
- Respuestas y milagros a las peticiones que hayamos hecho

### 4. DURANTE EL AYUNO

Todo ayuno consiste en sacrificar algo físico a cambio de algo espiritual. Es sumamente importante que el ayuno tenga un propósito, sea general como agradecer a Dios o una petición más específica. Aparta tiempo cada día para leer la Biblia, meditar en ella y orar constantemente.

Durante este tiempo renunciaremos a comer sólo lo que nos gusta y comeremos los alimentos permitidos, que están mencionados más adelante. Queremos buscar a Dios y crear buenos hábitos alimenticios dejando los alimentos que nos pueden estar haciendo daño, pero no debemos permitir extremos, algunas personas tratarán de convertirnos en vegetarianos; así que este ayuno es por un tiempo determinado y toda la iglesia en unidad.

La Biblia no nos prohíbe ningún alimento, en 1Timoteo 4:1-5 dice que en los postreros tiempos algunos se apartarán de la fe escuchando espíritus engañadores y doctrina de demonios,

*“Prohibirán casarse y mandarán abstenerse de alimentos que Dios creó para que con acción de gracias participasen de ellos los creyentes y los que han conocido la verdad. Porque todo lo que Dios creó es bueno y nada es de desecharse, si se toma con acción de gracias; porque por la palabra de Dios y por la oración es santificado”.*

### 5. ADVERTENCIAS Y SUGERENCIAS

Para este ayuno es importante que las personas que sufren de alguna enfermedad o tienen una condición médica especial, consulten a su doctor antes de empezar. Recomendamos que lleven una copia de este artículo a una consulta con el médico o dietista y que juntos adapten la lista. No uses una condición médica para evitar el ayuno y no uses el ayuno para evitar tratamiento médico si lo necesitas.

Si el ayuno de Daniel se va hacer en familia, adapta la lista para los menores. Ellos pueden eliminar los jugos procesados, los dulces, las galletas, el pan, por ejemplo, y así participar de esta experiencia con sus padres, cada familia decidirá como lo harán sus hijos.

### 6. NO OLVIDAR

Este ayuno es para **HONRAR A DIOS** y porque lo amamos queremos limpiar nuestras vidas, purificarnos, quebrantar todo yugo que nos impide crecer en nuestra relación con El, avanzar y dar fruto. Queremos oír Su voz y obedecer. Ver milagros.

#### LAS REGLAS

- Haremos un ayuno de redes sociales, internet y televisión por los 21 días. Sólo se usarán el correo electrónico y el whatsapp y similares para el trabajo e iglesia.
- Como en todo ayuno parcial, en este uno come para tener solo la energía necesaria. Si usualmente te sirves dos veces durante las comidas del día, prepárate para solamente servirte una sola porción o la mitad de una porción.
- A continuación, hay una lista de alimentos que puedes y no puedes consumir.

ALIMENTOS QUE PUEDES CONSUMIR	ALIMENTOS QUE NO PUEDES CONSUMIR
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Frutas:</b> Frescas, congeladas, secas, en jugo, enlatadas sin el almíbar.</li> <li>▪ <b>Vegetales:</b> Frescos, congelados, secos, en jugo, enlatados.</li> <li>▪ Papa y plátano en puré, al vapor, al horno o asado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Carne:</b> Ningún tipo de carne de res, pollo u otras aves, pescado y mariscos, cerdo.</li> <li>▪ <b>Otros:</b> Huevos, jamones, salchichas, chorizo y todo tipo de embutidos.</li> <li>▪ <b>Fritos:</b> Papa, plátano, nachos.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Lácteos:</b> Leche de almendras, leche de soya, requesón de soya, tofu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Lácteos:</b> Leche de vaca, queso, crema, quesocrema, yogurth, kumis, bebidas achocolatadas, leche saborizada y demás.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Endulzantes:</b> Miel</li> <li>▪ <b>Aderezos:</b> Naturales, limón, aceite de oliva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Endulzantes:</b> Azúcar, azúcar morena, stevia o cualquier endulzante.</li> <li>▪ <b>Aderezos:</b> Mayonesa, todo tipo de salsas procesadas y aderezos para ensaladas procesadas.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Panes:</b> Panes integrales sin harina de trigo y sin levadura, azúcar o conservantes.  Arepas o cualquier producto de harina de maíz. Tortillas hechas con harina integral.</li> <li>▪ <b>Cereales:</b> Cereales integrales, granola, cebada, avena en hojuelas, quinua, harina integral, pastas hechas con harina integral.</li> <li>▪ <b>Frutos Secos:</b> Almendras, macadamias, maní, cacahuates, semillas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Panes:</b> cualquier tipo de pan con levadura y harina de trigo o blanca.  Ningún postre que tenga harina de trigo, tortas o ponqués, galletas, mermeladas, dulces.</li> <li>▪ <b>Cereales:</b> Cereales dulces, pastas hechas con harina de trigo.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Granos:</b> Fríjoles, garbanzos, lenteja, arroz integral si no lo ha consumido antes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Grano:</b> Arroz blanco.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Bebidas:</b> Agua en mucha cantidad, jugos naturales bajos en dulce, te herbales o de fruta en agua, agua de panela baja en dulce, chocolate en agua.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Bebidas:</b> Alcohol, café, tinto, bebidas energizantes, gaseosas, té verde, chocolate, jugos de caja.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Grasas y/o aceites:</b> Aceite de canola, oliva, girasol, linaza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Grasas y/o Aceites:</b> Grasa de cerdo o res, margarina, mantequilla, grasas saturadas.</li> </ul>

