

OPCIONES - TIPOS DE AYUNO

*"Y los hombres de Nínive creyeron a Dios, y proclamaron ayuno,
y se vistieron de cilicio desde el mayor hasta el menor de ellos." Jonás 3:5 RV1960*

A continuación explicamos **4 opciones de ayuno de los cuales tu puedes escoger**, según sientas fortaleza para hacerlo. **El más practicado a nivel iglesia es la opción 1**, conforme al libro del profeta Daniel. **Tienes que recibir confirmación de parte del Señor** para tomar una decisión conforme Él te dirija, y conforme sientas paz y fortaleza para poder llevarlo a cabo.

I.- Ayuno de Daniel

21 días de acuerdo al plan alimenticio descrito en el libro del profeta Daniel. Favor de solicitar su guía impresa o consultarla en: visionyrestauracion.com/ayuno2024

II.- Ayuno de Daniel + Proteínas Saludables (por razones especiales)

Esta opción se recomienda a aquellos que por su edad (ser menores, o de la tercera edad) o que por alguna otra razón en particular, deban de comer proteína a fin de tener todo lo que ocupen para su crecimiento, o por sus necesidades propias, o debido a medicamentos que estén tomando.

Es prácticamente seguir todo del ayuno de Daniel, agregando solamente la proteína necesaria y saludable. Para tener una experiencia más saludable, les recomendamos en esta versión tratar de lo posible eliminar de todas formas la carne roja, así como las carnes frías. Se recomienda en este ayuno consumir productos del mar y aves, lo más natural posible.

III.- Ayuno Tipo Judío

Esta opción es una versión del conocido como el "Tipo judío", donde te abstienes de una comida, que cada uno escoge, de preferencia la misma los 21 días, para poner un orden y disciplina durante este tiempo. Se salta uno una comida al día, y las demás se realizan haciéndolas saludables, sin cosas así tan especiales, sin lujos por así decirlo. Ejemplo de como hacer este tipo de ayuno: No desayunar, comenzar los primeros alimentos después de las 12 PM todos los días. En este ayuno se recomienda evitar comida chatarra, refrescos, postres.

IV.- Eliminando cosas especiales por 21 días

Ejemplo, quitarse por este tiempo: Frituras, postres, sodas, o similares, a fin de evitar distracciones, carne roja, el café, etc. y haciendo las comidas de manera sencilla en general. Dedicarle esta privación al Señor por este tiempo para concentrarte más en la oración. Se parece mucho al ayuno pasado, pero en esta versión si se comen las tres comidas principales del día.

Nota: Si sientes que no puedes adaptarte a ninguno de estos tipos de ayunos, con gusto puedes contactar al equipo pastoral para que puedan asesorarte mejor y puedas estar participando con nosotros durante este tiempo de alguna forma.

Consideraciones generales durante el ayuno: En cualquier ayuno que escojas, es importante identificar las distracciones comunes de tu vida (aún que no sean de comida), y ayunar también de esto de preferencia. Ejemplos de cosas que son muy valiosas de abstenerse de ellas durante este tiempo son: **Redes sociales con fines de entretenimiento, Películas con fines de entretenimiento, Series de televisión, Estar revisando constantemente las noticias, entre otras.**

Si dejas de comer, pero sigues distraído en diversos tipos de entretenimiento, puedes estarte perdiéndote del mayor beneficio posible al estar en este ayuno, que es sensibilizarte a la presencia de Dios.