

MINISTERIO NUEVA VIDA
“Cambiando Vidas Con El Evangelio De Jesucristo”

MANUAL INSTRUCCIONES PARA EL AYUNO PARCIAL PROLONGADO DE 21 DIAS
(Basado en Daniel 10:2,3 y Joel 2:15)

I- PRINCIPIOS BIBLICOS SOBRE EL AYUNO

MATEO 6:16-18 - *Y cuando ayunáis, no seáis como los hipócritas, austeros; porque ellos demudan sus rostros para parecer a los hombres que ayunan: de cierto os digo, que ya tienen su pago. Mas tú, cuando ayunas, unge tu cabeza y lava tu rostro; Para no parecer a los hombres que ayunas, sino a tu Padre que está en secreto: y tu Padre que ve en secreto, te recompensará en público.*

A- LA PRACTICA DEL AYUNO SE MENCIONA TANTO EN EL ANTIGUO TESTAMENTO COMO EN EL NUEVO, DANDO A ENTENDER QUE ES UNA PRACTICA Y EJERCICIO ESPIRITUAL BENEFICIOSO Y QUE NO HA CESADO.

LA BIBLIA MENCIONA CASOS DE AYUNOS INDIVIDUALES (*Mateo 4:1,2*) COMO NACIONALES (*I Samuel 7:5,6 Y Nehemías 9:1,2*)

B- ¿QUE ES EL AYUNO?

- 1- Ayuno - Abstención De Alimentos Con Un Proposito Espiritual.
- 2- Es Una Disciplina Y Ejercicio Espiritual
 - a) Disciplina porque requiere practica y fuerza de voluntad
 - b) Ejercicio porque fortalece nuestro espíritu
- 3- Es Una Forma De Demostrar Nuestra Necesidad De Dios (*Esdras 8:21*)

C- EXISTEN 3 CLASES DE AYUNO

1- **Ayuno Parcial** (*Daniel 10:2,3*)

- a) Se puede consumir agua solamente
- b) Se puede consumir comidas liquidas (jugos) o ligeras (legumbres)
- c) Se recomienda para periodos prolongados y para personas con condiciones medicas o en estado de embarazo

2- **Ayuno Normal** (*Mateo 4:1,2*)

- a) Abstinencia total de alimentos pero no de agua
(En el caso de Jesús se menciona que tenia hambre pero no sed y que el diablo lo tentaba con pan y no con agua)
- b) Puede ser de corta duración (1 día) o de larga duración (hasta 40 días), pero la larga duración solo bajo la aprobación y dirección de Dios.

3- **Ayuno Total** (*Jonás 3:7,8*)

- a) Abstinencia total de agua y alimentos
- b) También puede ser de corta duración (1 día) o de larga duración (hasta 40 días), pero solo bajo la dirección y aprobación de Dios.
- c) Se hace en casos de emergencia o de vida o muerte (Hechos 9:8,9 y Ester 4:16)

D- ¿POR QUE AYUNAMOS?

1- **NO Es Para Impresionar A Los Demás** (*Mateo 6:16*)

2- **Lo Hacemos Para Desatar Ligaduras**

- a) Nos ayuda a vencer o controlar malas practicas (Vicios, emociones, debilidad hacia el pecado y frialdad espiritual)
- b) No creamos la mentira de Satanás de que no podemos vencer y creamos y confesemos la palabra de Dios cuando nos dice que: *Todo lo puedo en Cristo que me fortalece, ...Dios nos ha dado...espíritu de poder, amor y dominio propio*
- c) El ayuno es la salida que menciona *I Corintios 10:13* cuando dice: *...sino que dará también juntamente con la tentación la salida, para que podáis soportar.*
- d) También menciona Jesús en *Mateo 17:21* que cuando todo falla, debemos entonces recurrir a la oración y el ayuno cuando dijo: *“...este género no sale sino con oración y ayuno.”*

***Podemos concluir que el ayuno es un arma poderosa en contra de Satanás.**

3- **Para Crucificar La Carne (Ventre)**

- a) El ayuno da a nuestro espíritu el control de nuestra vida
- b) El ser esclavo de nuestro estomago/carne nos quita el poder espiritual
 - 1) El primer pecado original fue el resultado de la falta de control sobre el estomago
 - 2) Hombres como Noé (Gen. 9:20), Jacob (Gen. 24:28) y Esaú (Heb 12:16) cayeron ante la seducción de la comida
 - 3) La caída y muerte del primer Adán vino como consecuencia de haber comido del fruto prohibido, pero para arreglar el caos que causo el primer Adán, el segundo Adán (Jesús), decide arreglar las cosas con ayuno de 40 días.

4- **Para Limpieza Física Y Espiritual**

- a) El ayuno permite que el sistema digestivo descanse y que active el proceso de limpieza y desecho de toxinas (venenos) causadas por la mala nutrición o exceso de alimentación.

El mal olor que se percibe en el aliento cuando no se come se debe a que la lengua esta desechando las toxinas. También los síntomas de dolor de cabeza, mareos, calambres, fiebres y vómitos son parte del proceso de limpieza.

- b) En el aspecto espiritual, el ayuno es como un gran horno que quema las impurezas que impiden que el espíritu de Dios fluya en nosotros.

Cuando ayunamos, nos metemos en el horno de la renunciación al rechazar uno de los placeres más llamativos, que es la comida. El fuego de este horno refina nuestra fe, pues separa las impurezas del mal carácter y la debilidad ante la tentación y los malos hábitos (vicios) *(Santiago 4:8...acercaos a Dios...purificad vuestros corazones.)*

5- Para Un Crecimiento Y Desarrollo Espiritual

Cuando se ayuna con la actitud y forma correcta:

- a) Se experimenta un avivamiento personal (Nuevo y mayor interés por las cosas de Dios)
- b) Se afina nuestra percepción espiritual (Nos hacemos más sensible al mundo espiritual)
- c) Transforma nuestra vida de oración
(Al doblar la carne el espíritu toma el control y se conecta con Dios,
Los periodos de oración se alargan y se disfrutan mas,
Nos convertimos en verdaderos intercesores)

6- Para Recibir Guianza En Las Decisiones Importantes

- a) Pablo ayuno para que Dios lo sanara y lo guiara después de su encuentro con Jesús, y por eso le fue enviado Ananías con la respuestas *(Hechos 9:11,12)*
- b) *Hechos 13:1,2* también nos presenta el caso de la elección de Pablo y Bernabé para el ministerio.

E- ¿COMO AYUNAMOS?

- 1- Escoja La Clase Y Duración Del Ayuno (Parcial, normal o total y el número de días)
- 2- Decida Y Declare En Oración El Propósito Del Ayuno
- 3- Seleccione Un Lugar Apropiado Para Su Retiro Con Dios Y Mantenga Un Enfoque Espiritual
 - a) Invierta tiempo en la oración y lectura bíblica
 - b) Pida en oración por sus peticiones y lea porciones bíblicas que se relacionen con el propósito de su ayuno
 - c) Manténgase en un lugar aislado que le permita estar en comunión con Dios, sensible a su voz y manifestación.
- 4- Culmine el ayuno con una oración de acción de gracias, creyendo en su corazón que dios respaldara su propósito

F- ALGUNOS CONSEJOS PRÁCTICOS PARA AYUNOS PROLONGADOS

- 1- Absténgase de tomar bebidas con cafeína y estimulantes, por lo menos 2 o 3 días antes de comenzar su ayuno, haciendo esto evitara los dolores de cabeza
- 2- Cuando culmine su ayuno, consuma pequeñas cantidades de jugo o alimentos líquidos como sopas
- 3- Utilice enjuague bucal durante su ayuno para combatir el mal aliento y mal sabor en la boca
- 4- Utilice diferentes posiciones al orar para que no se canse y pueda prolongar su tiempo de oración
- 5- Traiga variedad a su tiempo con Dios escuchando música cristiana, viendo videos cristianos o leyendo literatura cristiana (además de la biblia).
- 6- Mantenga una libreta a su lado mientras ora para que anote lo que el Señor ponga en tu corazón
- 7- Asista a servicios especiales promovidos por su iglesia para que sea fortalecido y motivo a seguir
- 8- Durante los 21 días de ayuno parcial prolongado recomendamos que los participantes, además de alimentos placenteros, **también se propongan ayunar los placeres carnales, tales como: el ver** televisión, el uso de la internet-redes sociales, el uso del teléfono-texting, los juegos de videos y todo tipo de recreación, incluyendo la actividad sexual en los casados *(I Corintios 7:5)*

G- ¿QUIENES DEBEN AYUNAR? LOS QUE NECESITAN:

- 1- Sanidad física y emocional (enfermedades, raíces de amargura, depresión, etc.)
- 2- Un milagro (físico, financiero, material o espiritual)
- 3- Fortaleza para vencer tentaciones, vicios y debilidades
- 4- Dirección para sus vidas y respuestas de Dios a sus preguntas
- 5- Ministerios con unción y poder de Dios
- 6- Los que ocupan posiciones de líderes y necesitan sabiduría
- 7- Los que desean avivar o re-activar sus dones espirituales
- 8- O anhelan mas presencia de Dios en sus vidas
- 9- Sus familiares inconversos se conviertan al Señor
- 10- Una provisión financiera milagrosa
- 11- O anhelan tener dones espirituales
- 12- O desean ser más sensibles a la voz y presencia de Dios
- 13- Doblegar la carne y caminar en el Espíritu
- 14- Suprimir las obras de la carne y exponer el fruto del Espíritu
- 15- Restaurar su altar de oración, ayuno, lectura bíblica y servicio a Dios
- 16- La intervención de Dios en su matrimonio o en su familia
- 17- Un mejor trabajo con una mejor paga
- 18- Romper con pactos de muerte con la carne, el mundo y Satanás
- 19- Humillarse ante Dios por sus pecados, rebeldías y desobediencias

II-LOS SERVICIOS DE CELEBRACION Y EL ALTAR FAMILIAR

A- EL TEMA DE NUESTRO AYUNO EN **AGOSTO 2016** SERA: **“VERDADERAMENTE LIBRE”** , CON UN ENFASIS ESPECIAL A LAS PERSONAS QUE NECESITEN LIBERACION ESPIRITUAL Y SANIDAD INTERIOR.

B- DURANTE LOS 21 DIAS DE AYUNO ESTAREMOS CELEBRANDO LOS SIGUIENTES SERVICIOS ESPECIALES EN LOS SIGUIENTES DIAS Y DE LAS SIGUIENTES MANERAS:

1- **Servicios De Intercesión En El Templo**

- a) Todos Los Lunes y Jueves del Ayuno, De 7:00 pm a 8:30 pm y en el santuario
- b) Sera para todos los adultos, jóvenes y juveniles (11 años en adelante)
- c) Al final del periodo de oración se ofrecerá una corta reflexión bíblica de solo 15 minutos por una persona asignada por el Pastor y luego se orara para partir a nuestros hogares.
- d) Durante el periodo de oración, los infantes serán cuidados en el nursery por voluntarias y los niños, entre las edades de 6 a 10 años serán cuidados en su salón de clases, pero no habrá lección bíblica.
- e) Los niños pueden traer sus asignaciones para ser completadas en su salón mientras sus padres oran en el santuario

2- Servicios De Celebración En El Templo

- a) Todos Los Martes y Viernes del Ayuno a las 7:30 pm y los Domingos a las 2:00 pm
- b) Los Pastores Héctor y Cathy estarán trayendo las enseñanzas de los Martes y Viernes y las predicaciones del domingo durante los 21 días de ayuno.
- c) Estos servicios serán para todos los adultos, jóvenes y juveniles (de 11 años en adelante)
- d) Durante estos servicios tendremos un devocional de 3 canticos (Martes y Viernes) o de 5 canticos (los Domingos) y luego se pasara la parte al predicador invitado para que ministre la palabra
- e) Los infantes serán cuidados en el nursery durante los servicios y los niños, entre las edades de 6 a 10 años tendrán sus clases bíblicas normales los domingos y martes y noche de diversión los viernes en la noche.

3- Servicios De Altar Familiar En Los Hogares

- a) Todos Los Miércoles del Ayuno entre las horas de 5:00 pm y 9:00 pm.
(Lo extenso de las horas se debe al hecho de que las personas salen a diferentes horas de sus trabajos, pero se espera que se utilice por lo menos una hora para cenar, orar y compartir el devocional de la noche)
- b) Recomendamos que las familias cenen juntos en la mesa, hablen de las experiencias del día y luego compartan uno de los cortos devocionales provistos en nuestro manual (después de cenar, en el comedor o un lugar acogedor de la casa que ellos deseen.)
- c) Una serie de cortos devocionales serán provistos por el Pastor para que los padres del hogar escojan uno para cada miércoles y los compartan con su familia.
- d) Los padres pueden asignar los devocionales a sus hijos mayores, si así lo desean, para que los comparta con el resto de la familia.
- e) Las personas solteras pueden ponerse de acuerdo con otros solteros para cenar juntos en forma alternada en sus hogares o se pueden unir a una de las familias de la Iglesia para cenar con ellas y compartir así los devocionales.

4- Retiros Espirituales De Liberación Y Sanidad Interior

- a) El énfasis de estos retiros será la liberación espiritual y la sanidad interior de las personas
- b) Los Pastores Héctor y Cathy estarán compartiendo enseñanzas bíblicas relacionadas con el tema de la ocasión.
- c) Estos retiros se estarán celebrando en el Pabellón 1 del Pointes West Army Resort (ubicado en 6703 Washington Rd, Appling, GA) de 8:00 am a 4:00 pm y en los siguientes días:
 - 1) Sábado 6 - Para todos los Directores y Lideres,
 - 2) Sábado 13 - Para los todos los músicos y cantantes, y e
 - 3) Sábado 20 de Agosto - Para el remanente de la congregación
- d) La programación de estos retiros incluye: 2 Devocionales, 3 Dinámicas, Un periodo de oración, 3 Consejos bíblicos, Secciones de preguntas y respuestas y Algunos cuestionarios.
- e) Se ofrecerá una cena gratis, al final de cada retiro, a todos los que asistan (que reúna los requisitos del ayuno de Daniel)
- f) Tendremos cuidado de niños en el lugar del retiro para todos los padres que asistan.

III- INSTRUCCIONES SOBRE LOS ALIMENTOS PARA EL AYUNO PARCIAL PROLONGADO

A- QUEREMOS HACER LA ACLARACION QUE ESTE AYUNO ES VOLUNTARIO, Y EN CASO DE QUE LA PERSONA PADEZCA ALGÚN TIPO DE ENFERMEDAD QUE PUEDA PONER EN RIEZGO SU SALUD DEBE SER HECHO BAJO ESTRUCTA SUPERVISIÓN MÉDICA.

B- POR FAVOR, NO VEA NI CONSIDERE ESTE AYUNO ESPIRITUAL COMO UNA DIETA PARA REBAJAR. AUNQUE RECIBIREMOS BENEFICIOS FISICOS POR LOS ALIMENTOS SALUDABLES QUE ESTAREMOS CONSUMIENDO, RECUERDE QUE EL PROPOSITO ES ENTERAMENTE ESPIRITUAL.

DE ACUERDO A *DANIEL 10:2-3*, EL AYUNO DE DANIEL DE 21 DÍAS FUE PARCIAL, PROLONGADO Y ESPECÍFICAMENTE PARA RECIBIR UNA VISIÓN CON INSTRUCCIONES Y NUEVAS ESTRATEGIAS. DIOS DESEA ELIMINAR LA CORTINA QUE NOS IMPIDE VER Y RECIBIR LO QUE ÉL TIENE RESERVADO PARA NOSOTROS.

C- NUESTRO AYUNO PARCIAL PROLONGADO DE 21 DIAS SERA DE LA SIGUIENTE MANERA:

1- 10:00 pm (noche anterior) - 12:00 pm – Solo se consumirá agua destilada o pura

12:00 m – Almuerzo (Usar dressing sin azúcar para la ensalada)

(Ensaladas de vegetales y frutas o Pastas con granos con pan integral y jugos y agua.

También se puede comer carne vegetal hecha con Soya pero sin ingredientes artificiales, o se puede consumir una bebida o smoothie de frutas o vegetales frescos)

3:00 pm – Merienda (Comerla solo si es necesario)

(Frutas o vegetales frescos, o cereal con Jugo de frutas o vegetales y agua)

6:00 pm – Cena (Usar dressing sin azúcar para la ensalada)

(Sopas de vegetales-pastas-granos, o Ensaladas de vegetales-pastas-granos-frutas con pan o galletas integral y Jugo de frutas o vegetales y agua)

También se puede comer carne vegetal hecha con Soya pero sin ingredientes artificiales, o se puede consumir una bebida o smoothie de frutas o vegetales frescos)

9:00 pm – Merienda

(Frutas o vegetales frescos, o cereal con Jugo de frutas o vegetales y agua)

2- Durante el ayuno se puede tomar agua a cualquier hora del día pero los jugos de fruta o vegetales solo se pueden tomar de 12:00 pm a 10:00 pm.

3- También se pueden añadir 2 cucharadas de **Flaxseed** (molido-wholesome grain) o **Chia Seed** a 8 oz de jugo de fruta o de agua para controlar el apetito y para recibir nutrientes adicionales.

4- Los participantes deben levantarse a las 6:00 am (o antes) para presentar su día de ayuno al Señor e invertir tiempo en la oración y la lectura de la palabra. Las horas del día se deben emplear en ejercicios espirituales que ayuden a mantener nuestra comunión con el Señor y a fortalecer nuestro espíritu. Algunos de estos ejercicios espirituales son:

a) Asistir a servicios donde se ore, predique o ensene la palabra de Dios

b) Leer literatura cristiana que ensene principios bíblicos

c) Escuchar música cristiana

d) Orar a diferentes horas del día (recuerde presentar nuestra lista de 32 peticiones)

- e) Leer más de la palabra de Dios (Recomendamos se lean los libros del Evangelio de Juan a Judas)
 - f) Escuchar o ver sermones, estudios bíblicos o películas cristianas en videos, CDs o en los siguientes lugares de internet:
 - 1) <http://emisorascristianas.co/> (Canales de TV - Espanol & English TV Channels)
 - 2) <http://www.unored.tv/category/medios/television/> (Canales TV -Espanol & English TV)
 - 3) <http://emisorascristianas.co/> (Emisoras de Radio - Espanol & English Radio Stations)
- 5- Las personas que trabajan fuera del hogar, también pueden seguir el ayuno parcial con la única diferencia de que pueden incluir un desayuno en la mañana, compuesto de cereal, frutas y jugos naturales. Su tiempo devocional para orar y leer la bíblica puede ser durante el tiempo del almuerzo o de descanso en su trabajo.
- 6- Las personas que sean alérgicos a los alimentos integrales pueden seguir un ayuno total (solo tomando agua) de 6:00 am a 5:00 pm y consumiendo alimentos saludables y en forma moderada en las tardes y noches y en los días que no se ayune. Este tipo de ayuno se puede llevar a cabo en días alternados, un día de ayuno y otro no, hasta que se complete el periodo de 21 días.
- 7- El templo permanecerá abierto para orar en los siguientes días y horas durante los 21 días de ayuno:
- a) Lunes, Miércoles y Viernes : 5:00 am – 2:00 pm (Antes y Durante las horas de oficina)
 - b) Lunes y Jueves - 7:00 pm – 8:30 pm (Durante los servicios de Intercesión)
 - c) Martes y Viernes: 6:30 pm – 7:30 pm (Antes de los servicios de Celebración)
 - d) Viernes: 10:00 pm en adelante (Durante la vigilia, después del servicio del viernes)
 - e) Domingos : 1:00 pm – 2:00 pm (Antes del comienzo del servicio de Celebración)

D- LA SIGUIENTE ES LA LISTA DE ALIMENTOS QUE SE PUEDEN Y NO SE PUEDEN CONSUMIR DURANTE LOS 21 DIAS DE ESTE AYUNO PARCIAL PROLONGADO:

1- Lo Que Se Puede Comer

- a) Todo tipo de frutas frescas, congeladas, secas o de lata pero sin preservativos.
- b) Todo tipo de vegetales - pueden ser frescos, congelados o secos.
- c) Batata mamella (Camote) y Papas de cascara roja o amarilla solamente
- d) Viandas como yautía, yuca, yame y malanga
- e) Jugos de frutas o vegetales pero sin preservativos o azúcar añadida
- f) Comidas integrales o granos integrales (esto incluye arroz, pasta integral, tortillas integrales, palomitas de maíz, avena, etc. – pero sin ingredientes artificiales)
- g) Todo tipo de nueces, semillas y habichuelas (frijoles)
- h) Todo tipo de legumbres.
- i) Endulzador natural (fructuosa – No artificial ni de dieta)
- j) Agua pura o destilada
- k) Todo tipo de aceite de calidad, como de oliva, colaza, uva, nuez y ajonjolí (sésamo).
- l) Requesón de soya (tofu), todo producto de soya, vinagre, sal, sazónadores, hierbas y especias
- m) **Bebidas (smoothie)** de frutas o vegetales (Con agua o leche de coco o almendra sin azúcar)

2- Lo Que NO Se Puede Comer

- a) Todas las carnes y producto animal (incluyendo el pescado).
- b) Todo producto lácteo (Leche, queso, crema, mantequilla y huevos)
- c) Endulzadores (Azúcar, miel de abeja, melaza o jugo de caña).
- d) Todo pan o tortillas con levadura (blanco o amarillo)
- e) Todo producto o comida procesada o refinada
(Saborizantes artificiales, aditivos de comida, químicos, arroz blanco, harina blanca, etc.)
- f) Papas regulares de cascara marron
- g) Todo producto con preservativos o aditivos artificiales (dulces, jugos, etc.)
- h) Toda comida frita (ejemplo: papas fritas, comida capeada, etc.)
- i) Margarina, mantequilla, grasa de cerdo y toda comida alta en grasa.
- j) Café, té, bebidas gaseosas, bebidas de energía, bebidas de dieta

*Asegúrese leer la etiqueta de los productos para verificar su contenido y evitar las cosas que prohíbe el ayuno.

*Verifique la Tabla nutricional y los ingredientes en el producto, si en ambos lugares se menciona azúcar, eso significa que al producto se le añadió azúcar. Pero si solo aparece azúcar en la tabla de contenido (y no en la lista de ingredientes) eso significa que la azúcar que tiene el producto es natural en el producto y en ese caso se puede consumir.

IV- ALGUNOS MENU PARA CONSIDERAR (Vea las paginas que siguen)