

Estimado amigo,

A medida que está pensando en hacer un ayuno sea de 3, 7, 21 o hasta 40 días, es posible que se pregunte: "**¿Qué tipo de ayuno debo hacer? ¿Cómo puedo hacer un ayuno hasta de 40 días o un ayuno prolongado? ¿Cómo puedo escalar esta montaña hasta de 40 días? ?**"

Entendemos. Le escribimos para hablarle sobre algunos tipos diferentes de ayunos que podría elegir hacer durante este ayuno. Como siempre, asegúrese de buscar consejo médico si tiene problemas de salud.

"Este género no sale sino con oración y ayuno". - Matt. 17:21

El ayuno original de Jesús: solo agua

Según Lucas 4: 2, Jesús fue conducido al desierto por el Espíritu y no comió nada durante 40 días. Bebió solo agua. Un ayuno de 40 días con agua es el ayuno más difícil físicamente y debe realizarse con descanso completo y bajo supervisión médica debido al peligro extremo de intoxicación excesiva, descomposición de los tejidos vitales del cuerpo y pérdida de electrolitos. Lo recomendamos a que el Espíritu lo guíe a un ayuno de solo agua.

Ayuno de Jugos

Un ayuno de jugos es un ayuno en el que solo bebe jugo y agua (principalmente agua) y no ingiere ningún alimento. Este tipo de ayuno le proporcionará más energía que un ayuno solo de agua. Este es un excelente tipo de ayuno, porque perderá todos los antojos mientras mantiene un cierto nivel de energía que le permite funcionar. En un ayuno de jugos, recomendamos beber solo jugos recién exprimidos, que puede hacer en casa con un exprimidor, o (si no tiene un exprimidor) jugos prensados en frío que puede comprar en una tienda. Desea evitar los jugos con alto contenido ácido, azúcares agregados y pulpa. Beber jugos con pulpa hace que su metabolismo comience de nuevo, trayendo de vuelta todos esos dolores de hambre difíciles de tratar.

Para obtener un gran recurso sobre el ayuno, uno de nuestros héroes del ayuno, el difunto gran Bill Bright, compiló una guía completa sobre el ayuno que se encuentra aquí.

Ayuno de Batidos (solo líquidos)

Un ayuno de batidos le permite seguir obteniendo todos los nutrientes necesarios que necesita para funcionar, solo en forma líquida. Todavía se priva del placer de masticar y comer alimentos sólidos. Los ayunos de batidos le permiten seguir consumiendo muchas porciones de frutas, verduras, proteínas en polvo y cualquier otra cosa que elija incluir en su ayuno.

Ayuno de Daniel

El ayuno de Daniel es el tipo de ayuno más conocido y se realiza de acuerdo con el patrón revelado en Daniel 1:12 y Daniel 10: 2-3. En este tipo de ayuno, aún podrá cumplir con todos los requisitos de su vida mientras se niega algunos de los placeres de su dieta típica. Este tipo de ayuno también es muy saludable para su cuerpo. Un Ayuno de Daniel es esencialmente un plan de alimentación vegano con más restricciones. Es una dieta a base de plantas donde la única bebida es el agua. Puedes leer más sobre el ayuno de Daniel aquí.

Ayuno de Entretenimiento

Si no puede (o no se siente guiado por el Señor) para hacer cualquiera de los ayunos relacionados con la comida, considere hacer un ayuno de redes sociales, de videojuegos o de películas (Netflix u otro servicio de transmisión). En 2018, el estadounidense pasó un promedio de 1 hora y 57 minutos en las redes sociales todos los días. Solo toma alrededor de 71 horas leer toda la Biblia a un ritmo de lectura en voz alta. Si se reemplazara el tiempo que pasa en las redes sociales con la lectura de la Biblia, ¡podría leer la Biblia completa en 37 días!

Otros tipos de ayunos

Durante 40 días, puede ayunar una determinada comida favorita, café o una cosa a la que suele dedicar tiempo. Puedes ser creativo. Pregúntele al Señor qué le gustaría que ayunara durante estos próximos 40 días.

* Con ayunos de solo agua, jugos y batidos, considere tomar unos días antes de su ayuno para desintoxicar su cuerpo y prepararlo para su ayuno líquido. Puede encontrar más consejos para prepararse para su ayuno, recopilados por nuestros amigos de IHOPKC aquí.

Independientemente del tipo de ayuno que elija, en lugar de sus horarios normales para comer (o en las redes sociales), reserve mucho tiempo para orar y leer la Palabra. El ayuno crea un vacío en tu alma. Llene ese vacío deleitándose en Dios durante su ayuno. Cuando hubiera ido a las redes sociales, ore. Cuando haya comido, deleítense con la Palabra de Dios. Cuando haya ido a su comida favorita en busca de consuelo, acuda a Dios en busca de consuelo.

¡Esperamos que estas opciones le hayan dado fe y confianza en que existe un tipo de ayuno que puede hacer! Mientras elige su ayuno, esperamos que se una a nosotros para el Ayuno Global de Jesús de 40 días que Dios los bendiga.

Ministerios Lou Engle