

# AYUNO

La meta del ayuno es acercarse a Dios. Un ayuno bíblico siempre tiene que ver con eliminar distracciones por un propósito espiritual; le da al botón de reinicio de tu ser y te renueva de adentro hacia fuera. También nos permite celebrar la bondad y misericordia de Dios y prepara nuestros corazones para todas las cosas buenas que Dios desea traer a nuestras vidas. Debes recordar que el ayuno personal debe presentar un nivel de reto, pero es muy importante conocer tu cuerpo, tus opciones, y lo más importante, buscar de Dios en oración y seguir lo que el Espíritu Santo te dirija hacer.

## Tipos de Ayunos

### AYUNO COMPLETO

En este tipo de ayuno, bebes solo líquidos, típicamente agua con jugos suaves como una opción.

---

### AYUNO SELECTIVO

Este tipo de ayuno envuelve removiendo ciertos elementos de tu dieta. Un ejemplo de un ayuno selectivo es el Ayuno de Daniel, donde uno remueve carnes, dulces, y pan de tu dieta y consumes agua y jugo para fluidos y frutas y vegetales para comida.

---

### AYUNO PARCIAL

Este ayuno a veces se llama el “Ayuno Judío” y envuelve abstenerse de comer cualquier tipo de comida en la mañana y tarde. Esto o puede estar correlacionado a horarios específicos del día, como 6:00am a 3:00pm o del amanecer hasta la atardecer.

---

### AYUNO DEL ALMA

Este ayuno es una opción tremenda si no tienes experiencia ayunando comida, o si tienes condiciones de salud que te previene ayunar comida, o si quieres enfocarte en ciertas áreas de tu vida que están desbalanceadas. Por ejemplo, tu puedes escoger dejar de usar las redes sociales, o viendo televisión para la duración del ayuno y después cuidadosamente traer ese elemento de regreso a tu vida en dosis saludables a la conclusión del ayuno.

---

### *DURACION DE AYUNO*

En Victoria Church, animamos ayunar por 21 días en el mes de enero y agosto. Esto es parte de 21 Días de Ayuno y Oración, una temporada de enfocarnos en la oración que es lo que hacemos como la iglesia que somos: una familia. Uno puede también escoger ayunar en otros tiempos durante el año para tu propio desarrollo espiritual. Es muy típico ayunar una comida, todo o el día, o tres días o mas. La duración de tu ayuno no es tan importante como la fuerza de tu enfoque en Dios mientras ayunas.

### *Referencias Bíblicas*

- [Mateo 6:16-18](#)
- [Mateo 9:14-15](#)
- [Lucas 18:9-14](#)
- [Hechos 27:33-37](#)
- [Nehemías 9:1-3](#)