



# New Walk Church

## Guía del Ayuno de Daniel

*Un recorrido de siete días con Dios*

### Introducción

Estamos comenzando juntos como iglesia un Ayuno de Daniel de 7 días. Este es un tiempo para bajar el ritmo, quitar distracciones y buscar a Dios de una manera más intencional. Seguimos el ejemplo de Daniel en Daniel 1:8–16 y Daniel 10:2–3, donde él escogió la fidelidad y la dependencia de Dios por encima de la comodidad.

Al apartar ciertos alimentos, estamos haciendo espacio para la oración, la Palabra y para escuchar al Señor. Mi oración es que esta semana nos ayude a crecer espiritualmente y nos acerque más a la presencia de Dios.

### Propósito del Ayuno

Nuestro Ayuno de Daniel tiene varios propósitos espirituales:

- **Enfoque espiritual:** Apartar intencionalmente las distracciones y enfocarnos en Dios
- **Oración:** Dedicarnos a una oración constante y perseverante.
- **Humildad:** Humillarnos delante de Dios y buscar Su dirección.
- **Dependencia de Dios:** Confiar en Dios para recibir fuerza en cada área de nuestra vida.

### Qué está permitido

Durante el Ayuno de Daniel, consumimos alimentos que nutren nuestro cuerpo y nos permiten enfocarnos en el alimento espiritual:

- Frutas
- Vegetales
- Granos integrales (arroz integral, quinoa, avena)
- Legumbres (habichuelas, lentejas)
- Nueces y semillas
- Agua
- Té de hierbas (sin endulzar)
- Aceite de oliva

- Café negro
- Hierbas y especias (con moderación)

## Qué no está permitido

Para mantener la integridad del Ayuno de Daniel, nos abstenemos de:

- Carne (todo tipo)
- Lácteos (leche, queso, yogur)
- Pan (pan con levadura)
- Azúcar y dulces (miel, sirope, chocolate)
- Alimentos fritos
- Alimentos procesados
- Café
- Refrescos
- Jugos
- Alcohol
- Café con endulzantes
- Bebidas energéticas

## Gracia y consideraciones de salud

Si tienes alguna condición médica o preocupación de salud, por favor consulta con tu médico antes de comenzar el Ayuno de Daniel. Está bien modificar el ayuno para adaptarlo a tus necesidades individuales. Dios honra la sabiduría y la obediencia. Animamos a todos a escuchar a su cuerpo y buscar orientación cuando sea necesario.

## Preguntas y respuestas sobre el Ayuno de Daniel

Aquí tienes algunas preguntas comunes sobre el Ayuno de Daniel:

- **¿Puedo participar aunque no lo haga perfectamente?** ¡Claro que sí! Dios mira el corazón. Haz lo que puedas y confía en Su gracia.
- **¿Qué pasa si accidentalmente como algo que no debo?** No te desanimes. Reconócelo, vuelve a comprometerte con el ayuno y sigue adelante.
- **¿Está permitido el café?** No, el café no está permitido en el Ayuno de Daniel.
- **¿Pueden participar los niños?** El Ayuno de Daniel puede adaptarse para los niños con la orientación adecuada y considerando sus necesidades nutricionales.
- **Tengo mucha hambre. ¿Qué puedo hacer?** Toma mucha agua, come porciones pequeñas y frecuentes de los alimentos permitidos y recuerda el propósito espiritual del ayuno.

## Plan de lectura bíblica

Fortalece tu ayuno con estas lecturas bíblicas sugeridas:

- Daniel 1–6
- Hechos 1–4
- Éxodo 33–34
- Salmo 63

## Ánimo final

Al comenzar juntos este Ayuno de Daniel, mantengámonos unidos en propósito y en oración. Que este tiempo esté marcado por la gracia, la humildad y un deseo más profundo de buscar la presencia de Dios. Animémonos unos a otros y recordemos que Dios es fiel para recompensar a quienes lo buscan con diligencia. Que este ayuno sea una experiencia transformadora para cada uno de nosotros, acercándonos más a Dios y fortaleciendo nuestra fe.