

*Fortalezca su espíritu, alimente su
alma y renueve su cuerpo*

INCLUYE
RECETAS Y UN
PLAN PARA
21 DÍAS



EL
ayuno de
daniel

susan gregory

EL
ayuno de
daniel

*Fortalezca su espíritu, alimente su
alma y renueve su cuerpo*

susan gregory



TYNDALE HOUSE PUBLISHERS, INC.
CAROL STREAM, ILLINOIS, EE. UU.

Visite Tyndale en Internet: www.tyndaleespanol.com y www.BibliaNTV.com

TYNDALE y el logotipo de la pluma son marcas registradas de Tyndale House Publishers, Inc. TYNDALE and Tyndale's quill logo are registered trademarks of Tyndale House Publishers, Inc.

El Ayuno de Daniel: Fortaleza su espíritu, alimente su alma y renueve su cuerpo

© 2011 por Susan Gregory. Todos los derechos reservados.

Originalmente publicado en inglés en 2010 como *The Daniel Fast: Feed Your Soul, Strengthen Your Spirit, and Renew Your Body* por Tyndale House Publishers, Inc., con ISBN 978-1-4143-3413-4.

Fotografía de la portada de la planta © por Bilderlounge/photolibRARY. Todos los derechos reservados.

Fotografía de la portada de los cubiertos © por Dan Esteffes/iStockphoto. Todos los derechos reservados.

Fotografía de la autora © el 16 de julio de 2009 por Lynette Huffman Johnson, www.LynetteJohnson.com. Todos los derechos reservados.

Diseño: Stephen Vosloo

Traducción al español: Mayra Urizar de Ramírez

Edición del español: Mafalda E. Novella

Publicado en asociación con la agencia literaria de Ann Spangler and Company, 1420 Pontiac Rd., S.E., Grand Rapids, MI 49506.

El texto bíblico sin otra indicación ha sido tomado de la *Santa Biblia*, Nueva Traducción Viviente, © Tyndale House Foundation, 2010. Usado con permiso de Tyndale House Publishers, Inc., 351 Executive Dr., Carol Stream, IL 60188, Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados.

Versículos bíblicos indicados con NVI han sido tomados de la Santa Biblia, *Nueva Versión Internacional*,[®] NVI.[™] © 1999 por Biblica, Inc.[™] Usado con permiso de Zondervan. Todos los derechos reservados mundialmente. www.zondervan.com.

Versículos bíblicos indicados con RV60 han sido tomados de la Santa Biblia, versión Reina-Valera 1960. © 1960 Sociedades Bíblicas en América Latina; © renovado 1988 Sociedades Bíblicas Unidas. Utilizado con permiso. Reina-Valera 1960[™] es una marca registrada de la American Bible Society, y puede ser usada solamente bajo licencia.

Versículos bíblicos indicados con TLA han sido tomados de la Traducción en lenguaje actual © Sociedades Bíblicas Unidas, 2000. Usado con permiso.

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

Gregory, Susan, date.

[Daniel fast. Spanish]

El ayuno de Daniel : fortaleza su espíritu alimente su alma y renueve su cuerpo / Susan Gregory ; [traducción al español, Mayra Urizar de Ramírez].

p. cm.

Includes bibliographical references and index.

ISBN 978-1-4143-6348-6 (sc)

1. Fasting—Religious aspects—Christianity. 2. Daniel (Biblical figure) I. Title.

BV5055.G7418 2011

248.4'7—dc23

2011040860

Impreso en Estados Unidos de América

Printed in the United States of America

18 17 16 15 14 13 12

7 6 5 4 3 2 1

Dedicatoria

DEDICO ESTE LIBRO a la comunidad global del Ayuno de Daniel que se unió al blog y sitio Internet del Ayuno de Daniel. Ustedes me encaminaron a verdades profundas y poderosas acerca de nuestra vida en el Reino de Dios mientras estudiaba las respuestas a sus preguntas y reflexionaba en sus comentarios. Ustedes me han alentado con la gentileza de sus cartas y sus mensajes de apoyo. Ustedes se han unido a mí con su presencia virtual y apoyo financiero mientras ministrábamos a hombres, mujeres y niños en el sur de África. Ustedes han tomado mi mano al trabajar juntos para permitir que otros conozcan los preciosos y poderosos dones que están disponibles para los hijos de Dios a través de la oración y del ayuno.

Me siento honrada de ser miembro de esta comunidad con ustedes. Gracias, queridos amigos. Aunque no puedo enumerar todos sus nombres aquí, por favor sepan que estoy verdaderamente agradecida con ustedes por hacer posible este libro . . . se los dedico. Que la paz de Cristo siga resplandeciendo en cada parte de sus vidas.

Contenido

vi Antes de comenzar

vii Introducción

PARTE 1

3 Capítulo 1: ¿Quién es la Bloguera del Ayuno de Daniel?

9 Capítulo 2: Desempolvemos una antigua disciplina
espiritual

23 Capítulo 3: Daniel: Determinado a vivir para Dios en
territorio enemigo

35 Capítulo 4: El Ayuno de Daniel para el cuerpo, el alma y el
espíritu

61 Capítulo 5: Cinco pasos para un Ayuno de Daniel eficaz

PARTE 2

109 Lista de alimentos del Ayuno de Daniel

115 Recetas para el Ayuno de Daniel

239 Menús del Ayuno de Daniel

245 Devocional de veintiún días para el Ayuno de Daniel

293 Preguntas frecuentes

300 Acerca de la autora

301 Reconocimientos

302 Notas

305 Índice de recetas del Ayuno de Daniel

Antes de comenzar

EL AYUNO DE DANIEL abarca un plan de alimentación muy saludable. Sin embargo, por favor permita que el Médico por Excelencia trabaje de la mano con su médico terrenal. Cada vez que usted decide hacer un cambio significativo en su dieta y rutina de ejercicio, es recomendable consultar a su profesional de la salud para obtener sus comentarios al respecto.

El ayuno nunca debe hacerle daño al cuerpo. Si tiene necesidades dietéticas especiales —si está embarazada o amamantando, si padece alguna enfermedad crónica como el cáncer o la diabetes, si es una persona joven que todavía está en crecimiento o si es deportista y consume más energía de lo típico de manera regular— comuníquese con su profesional de la salud y modifique el plan de alimentación del Ayuno de Daniel de manera que sea apropiado y que supla sus necesidades de salud.

Introducción

¡BENDITO SEA, QUERIDO HIJO del Dios Altísimo! Está a punto de iniciar una aventura espiritual emocionante y transformadora. Ayunar es una disciplina espiritual poderosa, diseñada por nuestro Creador, para acercarnos más a él, y el Ayuno de Daniel es una experiencia para toda su persona: cuerpo, alma y espíritu.

Mientras escribo estas palabras, estoy más convencida que nunca de que Dios ha ungido el Ayuno de Daniel para fortalecer y facultar a sus hijos para este período de la historia de la iglesia. En una época en que los sistemas mundiales están tambaleando, la obesidad y las enfermedades han llegado a un récord sin precedentes, y el poder de la oscuridad parece cada día más fuerte, he visto que ocurren milagros cuando la gente vuelve su corazón hacia Dios y se consagra en un período de oración y ayuno.

La Biblia nos instruye para que evaluemos la calidad de las cosas por su fruto. Claramente, el Ayuno de Daniel lleva mucho fruto bueno a medida que transforma vidas hacia la bondad, fe y salud. Recibo miles de correos electrónicos y mensajes al año de gente cuya vida ha sido transformada para siempre durante su Ayuno de Daniel. Es por eso que estoy tan emocionada por la renovación de esta disciplina bíblica, que creo que está siendo impulsada por el Espíritu Santo y avalada por Dios.

A lo largo de las Escrituras encontramos varios hombres y

mujeres que inician épocas de ayuno: Job, Jonás, Ester, Isaías, David, Jeremías, Daniel, Joel, Juan el Bautista, Jesús, Mateo, Marcos, Lucas, Juan y Pablo. El ayuno está entrelazado en toda la Biblia como una práctica normal y aceptable en nuestra fe. No es una regla que surge de la doctrina o tradición de la iglesia. Más bien, como muchos hombres y mujeres lo están descubriendo ahora, el ayuno es una herramienta que el Padre creó para llevar a sus hijos a una comunión y relación más cercanas con él.

Tenga en mente que ayunar tiene que ver con la comida. Se trata de restringir todos o algunos alimentos con un propósito espiritual. Aunque el origen del ayuno no es claro, sí sabemos que Dios ordenó épocas específicas durante las cuales su pueblo no debía comer ciertos alimentos. Cuando Dios inició la Pascua —o Festival de los Panes sin Levadura— como se relata en Éxodo 12, fue muy específico en cuanto a qué alimentos se debía y no se debía comer. Cuando Moisés se reunió con Dios en el monte Sinaí (ver Éxodo 34), no comió ni bebió nada durante cuarenta días.

Entonces, ¿qué es el Ayuno de Daniel? En el primer capítulo del libro de Daniel nos enteramos de las tensiones del joven profeta por las diferencias entre las costumbres babilonias y sus costumbres judías, las cuales tenían que ver con la comida. Daniel rehusó contaminar su cuerpo que había apartado para el Dios de Abraham, Isaac y Jacob. La comida que le ofrecieron —carne y vino que habían sido dedicados a los dioses falsos babilonios— no serviría. Así que Daniel y sus compañeros iniciaron un ayuno parcial (restringieron comida con un propósito espiritual) para mantenerse fieles a su Dios.

A lo largo del resto de la Biblia, encontramos historias de hombres y mujeres de Dios que ayunaban como parte de su disciplina espiritual. Actualmente, predicadores y maestros de la Biblia aún profesan la necesidad de ayunar. No obstante, rara vez alguien ofrece instrucciones de cómo hacerlo, paso a paso.

Creo que este es el ministerio que Dios me ha dado. Después de comunicarme con miles de hombres, mujeres y adolescentes

sobre el Ayuno de Daniel, he descubierto que lo que la gente más quiere es instrucción. No simplemente *acerca* del ayuno, sino también sobre *cómo ayunar*. El propósito de este libro es guiarlo hacia un Ayuno de Daniel eficaz. Quiero que aprenda a ayunar, para que pueda darse cuenta de los grandes beneficios que esta disciplina bíblica ofrece. En estas páginas, se enterará de:

1. Cómo el ayuno puede acercarlo más a Dios
2. Qué preguntas hacer antes de iniciar un ayuno extenso
3. Cómo establecer un propósito para su ayuno
4. Cómo prepararse para un Ayuno de Daniel que enriquecerá su cuerpo, alma y espíritu
5. Las restricciones dietéticas del Ayuno de Daniel
6. Cómo preparar comidas nutritivas que cumplan con el Ayuno de Daniel (incluyendo recetas más que suficientes para el desayuno, almuerzo, cena y aperitivos para un Ayuno de Daniel de veintiún días)
7. Lo que significa caminar en el Espíritu así como él está en el Espíritu y de cómo tomar esta decisión para su propia vida diaria
8. Cómo comenzar a renovar su vida y cómo reclamar su ciudadanía en el Reino de Dios
9. Cómo completar un Ayuno de Daniel y seguir con los nuevos hábitos que ha formado para marcar una diferencia positiva en su vida
10. Cómo incorporar la oración y el ayuno en su vida como herramientas efectivas para su crecimiento espiritual

Al leer estas palabras, espero que perciba interiormente un despertar de gran expectación y de emoción. Está a punto de embarcarse a

un encuentro espiritual que abrirá puertas de entendimiento, crecimiento y fe que nunca antes había tenido. En los capítulos siguientes voy a mostrarle cómo tener una experiencia de ayuno efectiva, que fortalecerá su relación personal con Cristo.

Cuando termine este libro, estará completamente equipado para su Ayuno de Daniel. De tener alguna pregunta que no se haya considerado o que no se haya respondido adecuadamente aquí, le mostraré cómo encontrar lo que necesita. Mi misión es hacer todo lo que pueda para ayudarlo, a usted y a otros miembros del cuerpo de Cristo, a experimentar un Ayuno de Daniel exitoso.

Así que prepárese para aprender del Ayuno de Daniel y vea cómo puede serle útil mientras sigue en su búsqueda del Reino de Dios, desarrolla su fe y crece en el amor y conocimiento de nuestro Padre maravilloso.

Que Dios lo bendiga en todo lo que hace.

Susan Gregory
La Bloguera del Ayuno de Daniel
Susan@Daniel-Fast.com

Y el mismo Dios de paz os santifique por completo; y todo vuestro ser, espíritu, alma y cuerpo, sea guardado irreprochable para la venida de nuestro Señor Jesucristo.

—I TESALONICENSIS 5:23, RV60

PRIMERA PARTE



A veces uno está tan hambriento que la única forma de alimentarse es ayunar.

CAPÍTULO 1

¿Quién es la Bloguera del Ayuno de Daniel?

EN PRIMER LUGAR, no soy predicadora, ni maestra bíblica, ni gran líder ministerial. Soy una mujer común, cuya vida ha cambiado dramáticamente al iniciar una relación diaria y muy personal con Jesucristo. He aprendido por experiencia propia, y de las experiencias de otros, que tenemos la capacidad de elegir cómo vivir nuestras vidas. Jesús nos enseña a buscar el reino de Dios y su justicia (su manera de hacer las cosas). Dios le dijo a su pueblo que ha puesto ante nosotros la vida y la muerte, bendiciones y maldiciones, y nos enseña a elegir la vida para que tanto nosotros como nuestros descendientes podamos vivir. La decisión es nuestra. Y es una decisión con beneficios que van más allá de pasar la eternidad con Dios. Afortunadamente, podemos decidir tener una vida dinámica, poderosa y con propósito aquí mismo en la tierra y lograr grandes cosas para Dios.

Cada mañana tomo la decisión de vivir una vida impulsada por la fe. Trato de hacer que cada palabra que digo y cada acción que realizo estén en línea con la Palabra de Dios. ¿Sueno radical?

Bueno, tal vez sí, comparada con mucha gente. Estoy radicalmente viva con Cristo y mientras más enfoco mis pensamientos, actividades, recursos y futuro en él, mi vida llega a ser más emocionante y tengo más paz.

Acepté a Cristo cuando era jovencita y después pasé varias décadas participando en las actividades típicas de la familia, el trabajo, la iglesia y la vida social. Tuve varios momentos fabulosos con la familia, la maternidad, las amistades y los logros. También tuve momentos muy difíciles, como un divorcio no deseado y una larga enfermedad crónica, pero superé esas épocas con mi mente y cuerpo todavía intactos.

Sin embargo, no fue sino hasta 2007 que en realidad comencé a aprender de qué se trata vivir una vida de fe. Estaba pasando por algunas experiencias difíciles de la vida. Era el inicio de la recesión. Mi negocio de inversiones en bienes raíces colapsó con la debacle de la industria hipotecaria y mis finanzas fracasaron. ¡No tenía idea de lo que iba a hacer para apenas sobrevivir! Tal vez ha pasado por ese desierto oscuro, donde la esperanza parece tan lejana y el alivio tan fuera de vista. Estaba agobiada y me sentía completamente sola.

Sin embargo, no estaba sola. Pronto descubrí la verdad bíblica que Jesús nunca nos dejará ni nos desamparará. Aprendí que cuando nos acercamos a Dios, él se acerca a nosotros. Elegí creer solemnemente todo lo que estaba escrito en la Biblia. Decidí de antemano que si la duda o el temor aparecían amenazadoramente, eso serviría como señal de que necesitaba buscar más el amor y el conocimiento de Cristo. Ah, ¡él es tan fiel! Me propuse confiar en Dios y en su Palabra. Me levantaba cada mañana y pasaba horas estudiando la fe y la oración. Escribía en mi diario. Leía libros de maestros bíblicos y predicadores respetados y acreditados, pasaba horas hablando con mi Padre y proclamaba las verdades y promesas que él les hizo a sus hijos.

No ocurrió de la noche a la mañana. Fue como un gran barco comenzando a girar —grado por grado, mi duda se transformó en

fe y mi temor en esperanza. Verdaderamente supe lo que se siente tener el gozo del Señor como mi fortaleza. A través de este proceso, mi Padre me sacó del desierto y me llevó a su luz gloriosa. Las áreas quebrantadas de mi vida comenzaron a sanar, y en tanto me propuse fundamentar cada parte de mi vida en la Palabra de Dios, inicié una vida de estabilidad, paz y descanso que nunca antes había conocido.

Como parte de este proceso, el Señor me permitió volver a escribir en el ámbito cristiano. Un día estaba sentada en el sofá de mi sala. No estaba meditando, ni orando, ni haciendo algo muy “espiritual.” Simplemente estaba sentada. Fue entonces cuando escuché la suave y tranquila voz de Dios en mi espíritu: *Empieza a escribir acerca del Ayuno de Daniel.*

Parecía una idea interesante. Había practicado el ayuno por muchos años y en realidad estaba preparándome para iniciar un Ayuno de Daniel de veintiún días, al inicio del Año Nuevo, que apenas estaba a un par de semanas de distancia. También tenía experiencia como escritora, aunque no había escrito profesionalmente durante más de diez años. Busqué en Internet y me di cuenta de que no había mucha información acerca del Ayuno de Daniel. Tal vez habría otras personas interesadas en saber más sobre este ayuno y tal vez yo podría ayudarlas a suplir esa necesidad.

Por experiencia propia sabía que muchas personas comienzan el Año Nuevo con oración y ayuno. Ya que la fecha de inicio se acercaba pronto, tenía que difundir la información rápidamente. Decidí escribir un blog titulado *El Ayuno de Daniel*.¹ Pronto había publicado páginas y páginas de buena información acerca del Ayuno de Daniel, y no tomó mucho tiempo para que la gente comenzara a ingresar comentarios y a hacer preguntas en el blog. Respondí a cada uno, y los comentarios y preguntas aumentaron mientras se acercaba el Año Nuevo.

Comencé este ayuno hace catorce días y me va muy bien. Me siento bien espiritualmente, emocionalmente y físicamente. Además, ¡he bajado cuatro kilos y medio!

—Corby

Después de unos días, rápidamente percibí que la necesidad número uno de la gente que visitaba el blog eran recetas. Así que busqué en mi colección de recetas y comencé a adaptar algunas para que encajaran con las pautas del Ayuno de Daniel, y las puse a disposición en mi blog. Fue allí cuando pude ver cómo se desarrolló el plan de Dios. Los visitantes del blog estaban eufóricos de contar con la información que necesitaban para un Ayuno de Daniel eficaz, y yo fui impulsada hacia toda una nueva línea de trabajo. Pude ver que mi Padre amoroso me había dirigido para que volviera a escribir en el ámbito cristiano con un propósito seguro. Además —y esta es la mejor parte— en lo que pensé que era simplemente un encargo para escribir, Dios tenía la intención de un ministerio laico donde yo supliría las crecientes necesidades de su pueblo.

Ahora el blog ha recibido más de 1,5 millones de visitas, y he podido ministrar a miles de hombres, mujeres y jóvenes. Me hago llamar la Bloguera del Ayuno de Daniel, pero en realidad el título no importa. He experimentado la gracia de Dios en mi vida. El mayor deseo de mi ministerio es ayudar a hombres, mujeres y jóvenes a aprender a confiar en Dios y en su Palabra, más que en cualquier otra cosa.

A través de este proceso, Dios ha abierto mi corazón a hermanos y hermanas en el cuerpo de Cristo, mientras buscan respuestas e instrucciones prácticas en cuanto a esta práctica de ayuno. Mi gran bendición es servir a Dios al servir a su pueblo. Muchas de las cartas que recibo de la gente hacen que me salten las lágrimas cuando comparten sus victorias durante sus Ayunos de Daniel. La gente que nunca ha tenido éxito con las dietas ha encontrado victoria al enfocarse en Cristo y ha desarrollado el fruto del Espíritu del control propio. Alabo a Dios con hombres y mujeres que experimentan relaciones restauradas con sus cónyuges, padres o hijos. Muchos escriben acerca de oraciones respondidas y milagros. Me encantan, especialmente, los testimonios de cómo la gente ha aprendido, por primera vez, a tener una relación íntima y amorosa con Cristo.

Nuestro Dios es muy bueno y quiere que sus hijos confiemos

en él y sigamos sus caminos, para tener la vida buena que él ha planificado para nosotros. Mi meta primordial es ayudar a la gente a experimentar un Ayuno de Daniel eficaz, para que pueda crecer en el amor y el conocimiento de nuestro Padre maravilloso experimentando el amor de Cristo de maneras nuevas y extraordinarias.

La Biblia enseña en Santiago 4:8: “Acercaos a Dios, y él se acercará a vosotros” (RV60). El ayuno nos pone en una posición de apartar un tiempo particular en el que podemos enfocar nuestra atención en Dios y acercarnos a él. En esa cercanía está la bendición y el poder. En esa cercanía experimentamos su presencia y escuchamos de él. En esa cercanía crecemos, ejercitamos nuestros músculos de la fe y examinamos nuestros corazones. El Ayuno de Daniel le ofrece una oportunidad, guiada por el Espíritu, de alimentar su alma, de fortalecer su espíritu y de renovar su cuerpo.

Estoy inmensamente agradecida con el Señor por darme este ministerio, y con esta bendición verdaderamente quiero ser una bendición para otros. Me siento honrada de que hombres y mujeres tengan el servicio de la información que comparto acerca del Ayuno de Daniel, y estoy agradecida con usted por confiar en mí con el tiempo y los recursos que ha invertido en este libro.

Por favor, siéntase en confianza de escribirme por correo electrónico a Susan@Daniel-Fast.com si tiene preguntas que no se responden en estas páginas.

Acerca de la autora

Susan Gregory, “La Bloguera del Ayuno de Daniel,” lanzó el blog y la página de Internet del Ayuno de Daniel en diciembre de 2007. Desde entonces, su sitio ha recibido millones de visitas. Susan es una apasionada de ver a las personas experimentar un Ayuno de Daniel exitoso mientras buscan a Dios y desarrollan en su amor y conocimiento de Cristo. Susan es la autora de *Out of the Rat Race* (Dejar de competir), ha escrito para ministerios conocidos a nivel nacional y su trabajo la ha llevado a más de treinta y cinco países. Susan es madre y abuela y vive en una pequeña granja en el estado de Washington. Visítela en Internet en <http://www.Daniel-Fast.com>.