



MARANATHA
LIFE CHANGING CHURCH

FASTING GUIDE

The goal of fasting is to draw nearer to God. Biblical fasting always has to do with eliminating distractions for a spiritual purpose.

Fasting does not change God's mind. It puts us in a position to receive from God. Fasting is not starving yourself; but simply separating yourself from something you would normally do in order to spend time with God and His Word. When we do this, it helps us to tune out the influences of our physical senses and enables us to hear from God.

TYPES OF FASTS

COMPLETE FAST

This fast calls for drinking only liquids, typically water with light juices as an option.

SELECTIVE FAST

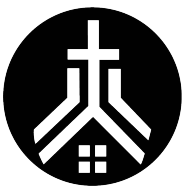
This type of fast involves removing certain elements from your diet. One example of a selective fast is the Daniel Fast, during which you remove meat, sweets, or bread from your diet and consume water and juice for fluids and fruits and vegetables for food.

PARTIAL FAST

This fast is sometimes called the Jewish Fast and involves abstaining from eating any type of food in the morning and afternoon. This can either correlate to specific times of the day, such as 6:00 am to 3:00 pm, or from sunup to sundown.

SOUL FAST

This fast is common for those who do not have much experience fasting food, who have health issues that prevent them from fasting food, or who wish to refocus certain areas of their life that are out of balance. For instance, someone might select to abstain from using social media or watching television for the duration of the fast, and then choose to carefully bring that element back into their life in an orderly fashion at the conclusion of the fast.



MARANATHA
LIFE CHANGING CHURCH

GUÍA DEL AYUNO

El objetivo del ayuno es acercarse a Dios. La degustación bíblica siempre tiene que ver con la eliminación de distracciones por un propósito espiritual.

El ayuno no cambia la mente de Dios. Nos pone en una posición para recibir de Dios. Ayunar no es morir de hambre, sino simplemente separarse de algo que uno haría normalmente para pasar tiempo con Dios y Su Palabra. Cuando hacemos esto, nos ayuda a desconectar las influencias de nuestros sentidos físicos y nos permite escuchar a Dios.

TIPOS DE AYUNO

AYUNO COMPLETO

Este ayuno consiste en beber sólo líquidos, normalmente agua con zumos ligeros como opción.

AYUNO SELECTIVO

Este tipo de ayuno consiste en eliminar ciertos elementos de la dieta. Un ejemplo de ayuno selectivo es el ayuno de Daniel, durante el cual se eliminan de la dieta la carne, los dulces y el pan, y se consume agua y zumos como líquidos, y frutas y verduras como alimentos.

AYUNO PARCIAL

Este ayuno se denomina a veces ayuno judío y consiste en abstenerse de comer cualquier tipo de alimento por la mañana y por la tarde. Esto puede correlacionarse con momentos específicos del día, como de 6:00 a 15:00, o de sol a sol.

AYUNO DEL ALMA

Esta categoría es común para aquellos que no tienen mucha experiencia probando alimentos, que tienen problemas de salud que les impiden probar alimentos, o que desean reorientar ciertas áreas de su vida que están desequilibradas. Por ejemplo, alguien puede optar por abstenerse de utilizar las redes sociales o ver la televisión durante el tiempo que dure la caza y, a continuación, volver a introducir ese elemento en su vida de forma ordenada al finalizar el ayuno.