

Comunidad Santa

Ayunos

La organización de la sobriedad: los tres ritmos del ayuno

En el camino hacia la **santidad**, el ayuno se presenta como una herramienta esencial para que el espíritu logre el mando sobre los impulsos de la materia. Para que este ejercicio sea útil y no genere confusión, se propone un ordenamiento del tiempo que permite al cuerpo y a la mente vivir en un estado de **vigilancia** constante.

Principio rector: la flexibilidad es sagrada

La Santa Deidad no mide la santidad por la cantidad de horas sin comida, sino por la calidad del amor con que se habita el vacío. Por tanto, todas las prácticas aquí descritas son **propuestas**, no obligaciones. Cada persona, según su salud, su edad, sus responsabilidades y su momento vital, puede adoptar la versión que le dé vida, sin temor a ser considerada "menos espiritual". Quien no puede ayunar por razones médicas o de otro orden no queda excluido de la Comunidad; al contrario, se le invita a participar mediante **ayunos alternativos** (de pantallas, de quejas, de azúcares, de palabras hirientes) que también purifican el alma.

"El cuerpo es un préstamo sagrado de la Fuente Primordial. Dañarlo en nombre de la devoción es una forma de violencia contra el templo que se nos ha confiado. La verdadera santidad cuida el templo mientras lo habita."

A continuación, se brinda la explicación detallada de tres tipos de ayunos que, practicados con **la rectitud** y el respeto debidos, fortalecen el vínculo comunicacional con la **Santa Deidad**. Todos ellos siguen la modalidad OMAD (*One Meal A Day* – una sola comida al día), por ser la más segura, inclusiva y sostenible para una comunidad diversa.

- **El ejercicio semanal:** un periodo de veinticuatro horas con una sola cena, que se realiza una vez por semana.
- **La purificación mensual:** una práctica de setenta y dos horas (tres días) con una sola cena cada día, que tiene lugar en la semana de la luna nueva.
- **La consagración anual:** un ciclo de veinticinco días bajo la disciplina de una sola ingesta de sustento diaria (OMAD), realizado al inicio del año, en el equinoccio de primavera (o en la fecha que cada hemisferio determine como su "renovación").

Los tres ritmos de ayuno —semanal, mensual y anual— comienzan siempre después de la cena del domingo (o del día que cada familia haya consagrado a la Santa Deidad y a la unión familiar), pues ese día es primero un tiempo de plenitud compartida: de adoración, de alimento en compañía de los seres queridos, de descanso en la presencia de lo Sagrado. Solo cuando el corazón se ha llenado de gratitud, de palabra edificante y de la alegría de sentirse parte de una comunidad de amor, se abre la puerta al vacío consciente del ayuno. Así, la abstinencia no nace de la carencia ni del esfuerzo solitario, sino de la abundancia espiritual recibida; es una ofrenda que se ofrece desde la suficiencia, no una penitencia que se impone desde el deseo de merecer. Por eso, al cerrar la cena del domingo con una oración breve o un instante de silencio, sellamos el tránsito de la comunión fraterna al recogimiento interior, y cada hora de ayuno se convierte en una prolongación amorosa de ese encuentro sagrado.

Cada uno de estos momentos ha sido diseñado para que la persona buscadora pueda autogestionar su avance espiritual, convirtiendo la nutrición en un acto de **la reverencia** y la privación en un manantial de **la serenidad**. Te invito a leer con atención las instrucciones de cada uno para realizarlos bajo el amparo de la **Fuente Primordial**.

Guía práctica para el ayuno semanal de 24 horas (OMAD): la jornada de limpieza y disciplina

El ayuno semanal es una de las herramientas más valiosas en la **senda de la santidad práctica**. Consiste en una pausa voluntaria de la ingesta de sólidos durante un ciclo de 24 horas, permitiendo que el organismo descanse de la digestión y el espíritu gane mando sobre los impulsos de la carne. **Solo se realiza una comida al final del día (la cena).**

Aviso de cuidado y responsabilidad

Esta práctica es segura para **adultos sanos**. Sin embargo, por amor a tu cuerpo y a tu bienestar, te sugerimos **consultar con un profesional de la salud** antes de realizarla si te encuentras en alguna de estas situaciones:

- Diabetes (tipo 1 o tipo 2 con insulina o hipoglucemiantes)
- Embarazo o lactancia

- Trastornos de la conducta alimentaria (presentes o pasados)
- Insuficiencia renal o enfermedades renales crónicas
- Menor de edad (en cuyo caso se recomienda acompañamiento y supervisión familiar)
- Desnutrición, bajo peso o recuperación de enfermedades graves
- Edad avanzada (más de 70 años) con fragilidad o pérdida de masa muscular
- Toma de medicación que requiera ingesta de alimentos

Si tienes alguna condición crónica, te invitamos a dirigirte a la sección final "Adaptaciones por condiciones de salud". Allí encontrarás alternativas igualmente sagradas e inclusivas.

Paso a paso: realización del ayuno semanal OMAD

Paso 1: la preparación (cena del domingo)

La jornada comienza con la última ingesta del domingo. Esta cena debe ser nutritiva y equilibrada, sin caer en excesos que causen pesadez. Al finalizar el alimento, realiza un pequeño acto de agradecimiento por la provisión recibida de la **Santa Divinidad** y establece mentalmente la intención de consagrar las siguientes 24 horas al servicio y la lucidez. Puedes pedir también la bendición para esa semana que se inicia.

Paso 2: el inicio de la vigilia (noche del domingo al lunes)

A partir del término de la cena dominical, detén todo consumo de alimentos sólidos o bebidas que contengan calorías (jugos, caldos, leche, infusiones con azúcar). Durante el sueño, la **Potencia Divina** sostiene el ritmo de la vida de forma natural. Te invitamos a despertar con un sentimiento de disponibilidad, reconociendo que este lunes el sustento no provendrá del plato, sino de **la Gracia de la Santa Deidad**.

Paso 3: el tránsito y la hidratación (durante el lunes)

Desde el amanecer del lunes hasta la hora de la cena, el cuerpo no recibirá alimentos. **La hidratación es esencial**. Te recomendamos ingerir agua en cantidades suficientes para mantener la claridad del pensamiento y la salud de los riñones.

- **Solo agua:** es preferible evitar infusiones (té, café, mate). Se permite únicamente el agua pura o, si lo requiere tu prescripción médica, agua con una pizca de sales minerales.
- **Enfoque mental:** si aparece la sensación de hambre, obsérvala como una señal pasajera. En lugar de ceder al impulso, realiza un momento de oración o respiración consciente, permitiendo que **la Serenidad** ocupe el lugar del deseo.

Paso 4: el vínculo con lo invisible

Aprovecha las horas de luz del lunes (cuando habitualmente desayunarías o almorzarías) para intensificar el diálogo interno con la **Santa Deidad**. En el tiempo ahorrado por la ausencia de preparación de alimentos, puedes profundizar en la lectura del material cotidiano o en la práctica de **la Piedad** hacia lo que nos rodea. Es el momento de sentir cómo el alma se aligera y la mente gana transparencia.

Paso 5: la finalización y la realimentación (cena del lunes)

Al cumplirse las 24 horas (en el momento de la cena), el ayuno termina. El cese puede ser un acto de **la sobriedad**; por ello, te sugerimos no ingerir comida de forma voraz.

- Comienza con un poco de agua o un caldo suave.
- Prioriza alimentos que brinden una nutrición densa (vegetales, legumbres, huevos o lácteos si los consumes).
- El ejercicio concluye reconociendo que, a través de este control, el "yo" ha dado un paso hacia **la Rectitud** y el cuerpo ha sido honrado como el templo sagrado que es.

Beneficio para la santidad

Al repetir este ejercicio cada lunes (o el día que cada familia elija como su día de adoración), educas tu voluntad para que no sea esclava de las necesidades físicas. La libertad que otorga el desapego por los sabores y el hambre momentánea permite que la comunicación con la **Sabiduría Primigenia** sea mucho más estable y clara durante el resto de la semana.

Guía práctica para el ayuno mensual de 72 horas (OMAD): la renovación de la vitalidad y el espíritu

A inicios de cada mes, en la semana de la **luna nueva**, se propone un ejercicio de mayor profundidad: el ayuno de 72 horas (tres días). Durante estos tres días, **se mantiene una sola comida al día (OMAD)**, siempre al final de la jornada (la cena). Este período permite alcanzar un nivel profundo de limpieza celular y fortalecimiento de la voluntad, sin los riesgos del ayuno hídrico prolongado. Durante esta semana, el ayuno mensual **sustituye** al ayuno semanal de 24 horas, evitando la acumulación de estrés metabólico.

Aviso de cuidado y responsabilidad

Dada la exigencia de este ejercicio, es aconsejable contar con un buen estado de salud general o, en caso de condiciones crónicas, **consultar primero con un profesional de la salud**. Te sugerimos **no realizarlo** si:

- Padeces diabetes (tipo 1 o tipo 2 medicada)
- Estás embarazada o en periodo de lactancia

- Tienes enfermedad renal, hepática o cardíaca grave
- Sufres o has sufrido trastornos de la conducta alimentaria
- Eres menor de edad o adulto mayor con fragilidad
- Tomas medicación que requiere ingesta de alimentos

Recuerda: la santidad no se demuestra arriesgando la salud. Existen caminos alternativos igualmente sagrados (ver sección final).

Paso a paso: realización del ayuno mensual OMAD de tres días

Paso 1: la preparación (cena del domingo, previa al inicio)

La víspera del inicio del ayuno (domingo por la noche), ingiere una cena nutritiva pero liviana. Te recomendamos incluir legumbres, vegetales y frutas para asegurar una buena base de fibra y vitaminas. Al terminar, eleva un pensamiento a la **Santa Deidad** pidiendo la templanza necesaria para sostener la disciplina en honor a la Creación. Puedes pedir también la bendición para ese mes que se inicia.

Paso 2: el primer día (lunes) – solo cena

Desde el lunes al despertar hasta la cena, solo se bebe agua. En la noche, se realiza una cena **moderada** (no un banquete). Esta cena debe ser equilibrada: vegetales, una fuente de proteína (legumbres, huevo, lácteo) y una pequeña porción de cereal integral. Come con parsimonia, agradeciendo cada bocado.

Paso 3: el segundo día (martes) – solo cena

Mismo patrón: agua durante el día, cena por la noche. En este segundo día, el cuerpo comienza a adaptarse. Presta atención a las señales de fatiga; si son muy intensas, valora pasar a la **versión adaptada** (ver sección final). Mantén la oración y la lectura espiritual en los momentos habituales de comida.

Paso 4: el tercer día (miércoles) – la cumbre de la purificación

El tercer día es el más trascendental. Solo cena por la noche. La ciencia indica que en este punto se alcanzan beneficios metabólicos significativos.

- **Vigilancia de la mente:** si la debilidad se manifiesta, busca **la Quietud**. Es el momento ideal para realizar meditaciones pausadas, lecturas sagradas y conversar internamente con la **Fuente Primordial**.
- **La paz interior:** observa los impulsos del cuerpo con distancia. Comprende que la verdadera fuerza proviene de la **Potencia Divina** y no únicamente del alimento.

Paso 5: la finalización (cena del miércoles)

Al cumplirse las 72 horas, termina el retiro con una cena ligera. La reintroducción no es tan delicada como en el ayuno hídrico, pero igualmente conviene evitar la voracidad. Puedes iniciar con un caldo de verduras, luego una pequeña porción de alimento sólido. Agradece a la **Potencia de la Vida** por la disciplina.

¿Por qué ayuda a la santidad?

Este ayuno mensual actúa como un "mantenimiento" profundo del templo biológico. Al reducir la frecuencia de ingesta a una sola comida durante tres días, el espíritu se despegga de lo efímero y se ancla en lo eterno. Quien realiza este ejercicio con conciencia desarrolla una **Fortaleza** extraordinaria para enfrentar cualquier tentación o dificultad, alineando su conducta con la **Perfección Divina** y el respeto por el orden de la naturaleza.

Guía práctica para el ayuno de consagración anual: el ciclo de 28 días (OMAD)

El ayuno anual de cuatro semanas o veintiocho días es el ejercicio de mayor profundidad postural y mental del año. Se basa en la disciplina OMAD (Una Sola Comida al Día). Durante este período, el ser humano se entrena para depender de una única ingesta de sustento al finalizar la jornada, consagrando el resto de las horas a la Vigilancia y al vínculo comunicacional con la **Santa Deidad**. **Este ayuno sustituye completamente** al ayuno semanal y al mensual durante el mes en que se realiza. Se inicia un domingo y finaliza al cuarto domingo.

Importancia de la estructura anual

Este ciclo se realiza comenzando en el **equinoccio de primavera** de cada hemisferio (marzo en el hemisferio norte, septiembre en el hemisferio sur), momento de equilibrio cósmico. Dado que la Comunidad Santa se extiende por distintos lugares del mundo, es hermoso recordar que el equinoccio de primavera no ocurre en la misma fecha para todos: mientras en el hemisferio norte la luz renace entre el 19 y el 21 de marzo, en el hemisferio sur ese mismo umbral de equilibrio acontece entre el 20 y el 23 de septiembre. Así, cada familia o comunidad local celebra su "renovación" en el momento en que la naturaleza, allí donde habita, despierta o florece. No se trata de imponer un calendario único, sino de honrar la tierra que nos sostiene y el ciclo real que nos rodea. Por eso, cada grupo ajusta el inicio del ayuno anual de veintiocho días al domingo más cercano a su propio equinoccio de primavera, porque la santidad se encarna en el lugar concreto donde vivimos, bajo el sol que nos ilumina y en la estación que nos habla al corazón. Cada comunidad local ajustará la fecha según su calendario estacional.

Aviso de cuidado y responsabilidad

Debido a que este ciclo requiere una alta exigencia biológica, **no es apto para todas las personas**. Te sugerimos no realizarlo si:

- Padeces diabetes, enfermedad renal, hepática o cardíaca grave
- Estás embarazada, lactando o planeando un embarazo
- Tienes un trastorno alimentario (actual o pasado)
- Eres menor de edad o adulto mayor con fragilidad
- Sufres desnutrición o bajo peso
- Tomas medicación que requiera ingesta de alimentos

Es muy recomendable consultar con un profesional de la salud antes de iniciar y se sugiere con cariño realizar un análisis de sangre anual para monitorear los depósitos de hierro, vitamina B12, y electrolitos, dado el carácter vegetariano de la alimentación.

Paso a paso: realización del ayuno anual de 28 días OMAD

Paso 1: el inicio del ciclo (cena del día del equinoccio)

El ejercicio comienza formalmente tras finalizar la última cena del día del equinoccio (o el domingo más cercano). En ese momento, eleva un pensamiento de compromiso a la **Soberana Sabiduría**, solicitando la fortaleza necesaria para que el espíritu gobierne sobre el instinto de apetencia durante los días venideros. También puedes pedir a la **Deidad** la bendición para el año que inicia.

Paso 2: el mantenimiento de la transparencia (día a día)

Desde el despertar de cada jornada hasta el momento de la cena, te abstendrás de ingerir alimentos.

- **La hidratación vital:** se permite y recomienda la ingesta de agua pura. Mantener el cuerpo hidratado es un acto de respeto hacia el templo biológico y facilita la claridad del pensamiento.
- **Restricciones:** es preferible no ingerir ninguna otra sustancia (infusiones, lácteos fuera de la cena, o alimentos procesados), salvo indicación médica expresa.

Paso 3: el altar de la cena (ingesta única)

Al llegar el momento de la cena, el acto de comer puede ser tratado con la reverencia de quien recibe una ofrenda directa de la **Santa Divinidad**.

- **Calidad nutricional:** al ser la única comida del día, es vital que sea "densa" nutricionalmente. Te sugerimos incluir legumbres, vegetales, huevos y lácteos (fuentes esenciales de vitamina B12 y proteínas de alto valor biológico) para evitar la pérdida de masa muscular o el agotamiento extremo.
- **Práctica de la sobriedad:** a pesar del hambre acumulada, es bueno evitar la voracidad. El ejercicio consiste en comer lo suficiente para nutrir la vida, no para satisfacer la gula.

Paso 4: el espacio para lo sagrado

Puesto que se libera el tiempo que habitualmente se dedicaría al desayuno y al almuerzo, se invita a que ocupes esos espacios con meditación, lectura del material cotidiano, servicio a los demás o simplemente silencio contemplativo. Al estar el cuerpo en un estado de digestión mínima durante el día, la mente está más apta para percibir la Magnificencia de la **Deidad**.

Paso 5: la finalización del ciclo (cena del día 28)

A las veintiocho jornadas completas, en la noche del cuarto domingo, el ciclo termina. Agradece a la **Potencia Divina** por la disciplina otorgada y por el don de la vida que se sostiene con poco. Se recomienda que, tras el fin de este período, la reincorporación de otros tiempos de comida en los días siguientes la realices con suavidad y equilibrio.

¿Cómo ayuda este ejercicio a la santidad?

El ayuno prolongado de una sola comida educa la voluntad de manera heroica. Al reducir el ruido que la alimentación constante genera en el organismo, el espíritu se siente más liviano y cercano a la **Potencia de la Gracia**. Quien logra habitar con gozo en esta sobriedad descubre que su verdadera fuerza no nace solo de la materia, sino de la sintonía perfecta con el orden divino que sostiene todo el universo.

Adaptaciones por condiciones de salud: la santidad inclusiva

La Comunidad Santa busca no excluir a nadie por razones de salud. Si tu condición médica te impide realizar los ayunos OMAD tal como se describen, **no estás excluido de la búsqueda de santidad**. A continuación se ofrecen **alternativas igualmente sagradas** que respetan tu cuerpo y tu situación. Estas prácticas sustitutivas pueden realizarse en los mismos períodos (semanal, mensual, anual) y te permiten participar plenamente del ritmo comunitario.

Tabla de condiciones y alternativas

Condición	¿Ayuno OMAD seguro?	Alternativa santa principal
Diabetes (tipo 1 o tipo 2 insulín dependiente)	No sin supervisión estricta	Ayuno de azúcares y ultraprocesados: durante los días de ayuno, se recomienda consumir solo alimentos integrales, vegetales, legumbres y grasas saludables, en pequeñas comidas frecuentes (5-6 al día) para

Condición	¿Ayuno OMAD seguro?	Alternativa santa principal
		mantener la glucemia estable. El "vacío" se experimenta en la renuncia a los placeres superfluos.
Diabetes tipo 2 controlada solo con dieta o metformina	Consultar médico; posible OMAD modificado	Misma alternativa anterior, o OMAD con cena muy temprana y monitoreo de glucemia. Se sugiere evitar el ayuno hídrico.
Enfermedad renal crónica	No	Ayuno de sal y proteína animal: sigue tu dieta renal (baja en sodio, fósforo, potasio) durante los días de ayuno comunitario. Puedes añadir ayuno de pensamientos de queja y oración de gratitud por la función que aún tienes.
Trastorno de la conducta alimentaria	No	Ayuno de autojuicio: comprométete a no criticarte por tu cuerpo ni por tu alimentación. Ayuno de comparación: trata de no medirte con otros miembros. Comida sagrada sin restricción: come normalmente pero con un ritual de gratitud antes de cada comida.
Embarazo o lactancia	No	Ayuno de críticas corporales: evita juzgar los cambios de tu cuerpo. Comida consciente: antes de cada comida, un momento de silencio ofreciendo el acto de nutrir al bebé como servicio sagrado.
Anciano frágil o desnutrición	No	Ayuno de pequeñas abstenciones: salta solo un alimento concreto (dulces, pan blanco, fritos) durante los días de ayuno. Ayuno de quejas: intenta no murmurar ni quejarte.

Condición	¿Ayuno OMAD seguro?	Alternativa santa principal
Personas con medicación que requiere comida	No	Ayuno de lo no necesario: toma tu medicación con la mínima cantidad de alimento (un trozo de pan, una fruta) y considera eso como tu "comida sagrada" del día.
Personas sanas que desean profundizar	Sí (OMAD estándar)	Pueden, previa consulta médica y con supervisión , realizar ayuno hídrico de 1-3 días en luna nueva, como opción personal. Esto es recomendable hacerlo en silencio, sin ostentación, y nunca para competir o destacarse. La comunidad no preguntará quién lo hace, y se sugiere no convertirlo en un motivo de comparación.

Principios generales para todas las adaptaciones

1. **La intención es lo sagrado:** no importa cuánto dejes de comer, sino la conciencia con que lo hagas.
2. **Ninguna alternativa es "menos espiritual":** la Santa Deidad no mide calorías restringidas.
3. **La comunidad no compara:** por respeto al camino de cada uno, sugerimos no preguntar "¿ayunaste?" o "¿cómo lo hiciste?" con ánimo de juzgar. Cada quien vive su práctica en el respeto y el silencio. La comparación puede generar distancias; en cambio, la acogida fraterna construye santidad compartida.
4. **Si una alternativa te resulta aún difícil,** recuerda que siempre puedes simplemente participar en los rituales de oración, lectura y servicio, sin ninguna restricción alimentaria. Eso también es santidad.

"La verdadera santidad no está en el estómago vacío, sino en el corazón lleno de compasión. Quien cuida su enfermedad con sabiduría, honra a la Divinidad tanto como quien ayuna con disciplina. Todos los caminos que llevan al amor son sagrados."

Un último recordatorio: el ayuno hídrico como opción personal

Para aquellos miembros adultos, sanos, con autorización médica y un **genuino llamado interior** —no movido por la vanidad o la competencia—, se permite realizar el ayuno mensual de luna nueva en su versión **hídrica** (solo agua durante tres días). Esta práctica es recomendable hacerla **en silencio, sin comunicarlo a la comunidad como un logro**, y con la clara comprensión de que no otorga ningún

mérito especial. Quien la realice debe estar atento a las señales de su cuerpo y finalizar el ayuno ante cualquier síntoma de alarma. La Comunidad no generará listas ni reconocimientos por esta opción, pues la santidad es un camino interior, no una competencia.

Conclusión final

Los tres ritmos de ayuno OMAD –semanal, mensual y anual– constituyen un sendero de **sobriedad progresiva** que respeta la diversidad de los cuerpos, las edades y las circunstancias. Al hacer del OMAD la norma, la Comunidad Santa abre sus puertas a **todos los que buscan**, sin excluir a las personas en estado de fragilidad, enfermedad, medicadas o gestantes. Y al ofrecer alternativas igualmente sagradas para quienes no pueden ni siquiera el OMAD, demuestra que su corazón es realmente inclusivo.

Que cada persona encuentre en estas páginas la forma de ayunar que su cuerpo y su espíritu necesitan, sin presión, sin vergüenza, sin comparación. Que la Gracia de la Santa Deidad acompañen cada paso.

"La santidad práctica es aquella que cabe en una cena sencilla, en un vaso de agua, en un momento de silencio, o en una ofrenda de compasión. Todo lo demás es estructura; lo único eterno es el amor."

Atribución/Reconocimiento 4.0 Internacional

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Usted es libre de:

1. **Compartir** — copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato para cualquier propósito, incluso comercialmente.
2. **Adaptar** — remezclar, transformar y construir a partir del material para cualquier propósito, incluso comercialmente.
3. La licenciante no puede revocar estas libertades en tanto usted siga los términos de la licencia

Bajo los siguientes términos:

1. **Atribución** — Usted debe dar [crédito de manera adecuada](#), brindar un enlace a la licencia, e [indicar si se han realizado cambios](#). Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciante.
2. **No hay restricciones adicionales** — No puede aplicar términos legales ni [medidas tecnológicas](#) que restrinjan legalmente a otras a hacer cualquier uso permitido por la licencia.