

## **Instrucciones para los Veintiuno días de énfasis en ayuno y oración.**

Examine su vida y descubra que aspectos de ella necesita cambiar. Usted puede utilizar la guía a continuación para seleccionar una o más áreas de las cuales usted quisiera ver una mejoría y por las cuales va ayunar. No necesariamente tiene que escoger las opciones que se le proveen, recuerde esto es sólo una guía. Usted también puede considerar el ayunar por algún miembro de su familia o para beneficio de otra persona. Una vez que seleccione el motivo de su ofrenda decida de que forma va a ayunar durante los 21 días. Puede usar esta guía como referencia. Se le proveerá una tarjeta para que usted anote toda esa información. Finalizaremos el tiempo el 30 de Enero de 2011.

### **25 razones por las que puede ayunar:**

1. Para Provisión y bendición Financiera o ayuda para salir de alguna deuda.
2. Por la sanación física de algún familiar, amigo o para usted.
3. Victoria sobre nuestros pecados tales como el orgullo, legalismo o superioridad.
4. Para la restauración de una relación.
5. Para dejar algún mal hábito como el fumar u otros.
6. Ayuda para que usted, algún familiar o amigo pueda vencer algún problema de adicción de drogas o alcohol.
7. Por la salvación de un amigo o familiar.
8. Para una promoción o nueva oportunidad en el trabajo.

9. Para recibir sabiduría o dirección para tomar una decisión crítica.
10. Para la liberación de alguna opresión espiritual.
11. Por la influencia y crecimiento de un ministerio que usted dirija o sirva.
12. Por la victoria sobre la ansiedad, el miedo, la depresión o la soledad.
13. Para tener el coraje para tomar una decisión que sabes que tienes que realizar.
14. Para mejorar la comunicación o resolver los conflictos matrimoniales.
15. Por el resurgimiento de tu pasión y amor por el Señor.
16. Para el crecimiento del tiempo dedicado a la devoción al Señor.
17. Por el despertar espiritual de su esposo(a) o hijos.
18. Para dejar de vivir una doble vida, una en la iglesia y otra en el trabajo.
19. Para vencer asuntos de índole sexual tales como la pornografía, la lujuria o pensamientos impuros.
20. Por personas en tu equipo de Ministerio para que se conviertan en líderes y sirvan como guías para los demás.
21. Por la compra de un hogar permanente para Citi Church.
22. Para el crecimiento del ministerio en español de Citi Church.
23. Por la realización de nuevos proyectos este año.
24. Por el crecimiento del ministerio de jóvenes y niños.
25. Por la expansión de los Grupos de Conexión.

## **14 maneras de cómo ayunar ...**

1. Obviar todas las comidas durante los 21 días.
2. No hacer 2 de las comidas del día, durante los 21 días.
3. No hacer 1 de las comidas del día, durante los 21 días.
4. Evitar todas las comidas solo 3 días de la semana durante 3 semanas.
5. No hacer ninguna de las comidas 1 día por semana durante tres semanas.
6. Sólo comer nueces, granos, frutas y vegetales por 21 días (Esto es lo que se conoce como el ayuno de Daniel).
7. Evitar todas las comidas y tomar solamente agua, sólo un día a la semana. durante 3 semanas. .
8. No ver televisión por 21 días.
9. No tomar café o productos que contengan cafeína por 21 días.
10. Sólo tomar agua durante los 21 días.
11. No usar juegos de videos por 21 días.
12. No usar Myspace, Facebook, u otros sitios en el internet para socializar por 21 días.
13. No comer postres, dulces, caramelos, refrescos o chocolate por 21 días.
14. Ayunar todas las comidas por 7 días u obviar 2 comidas por día durante 7 días o también puede ayunar 1 comida por día durante 7 días.

## **7 cosas que usted puede esperar de este proceso...**

1. Usted puede esperar que este proceso sea de mucho reto y dificultad. Esto requerirá de mucha

disciplina y enfoque por parte suya. Recuerde que los discípulos son conocidos por su disciplina.

2. Si usted mantiene su compromiso con el Señor verá como su fé y su transformación espiritual aumentan grandemente.
3. Puede que Dios durante estos 21 días conteste tu petición como puede que no conteste. No existe una forma específica de saber que planes tiene Dios para contigo, pero si sabemos que durante este tiempo de énfasis nuestra responsabilidad es acercarnos más a Dios.
4. Sentirá con más sensibilidad el poder del Espíritu Santo de Dios en su vida. El remover distracciones y necesidades de su vida le permitirá escuchar con más claridad la voz de Dios.
5. Usted tendrá un aumento y un mayor entendimiento de lo que significa el tener a Dios en su vida y como dependemos de Él. La escritura bíblica para que explica esto es la Suplica de Dios.
6. Se encontrará orando con más frecuencia y de forma más directa por medio de pequeñas oraciones durante todo el día.
7. Es de esperarse un aumento de ansiedad y resistencia del demonio. La Biblia en ningún momento menciona los daños físicos del ayuno.

Sin embargo, en varias ocasiones menciona el daño espiritual, específicamente de orgullo y de reconocimiento de ser un discípulo devoto y admirable.

### 3 Peligros de los que debemos de estar alerta...

1. **La mentalidad de que “Dios me va a recompensar por esto”.** Ayunar no es trabajar para recibir bendiciones de la mano de Dios. Esta idea es una mentira de nuestra cultura como consumidor, creada por el demonio.
2. **El orgullo y la actitud de superioridad** que puede venir como resultado de practicar disciplinas espirituales. No se trata de ser el mejor discípulo si no de tú deseo y hambre de acercarte más a Dios.
3. **La idea de terminar de ayunar porque ya hiciste suficiente** En muchas ocasiones durante el tiempo de ayuno pensarás “ No puedo hacerlo más” y buscarás la manera de justificarte porque ya hiciste más de lo que habías hecho antes. No te rindas y mantente firme en tu compromiso.

### 1 Razón por la cual Dios recompensa el ayuno...

Dios recompensa el ayuno cuando se hace con el corazón. Ayunar correctamente testifica que no somos nadie sin la ayuda de Dios y que necesitamos de Él para mantener la esperanza en el mundo que Él

creó. Esto trae Gloria a Dios porque el dador siempre recibe la Gloria.

### Un mensaje para que las familias oren y ayunen juntos...

Sus hijos(as) le escucharán hablar con anticipación sobre los 21 días de Ayuno y Oración. Ellos se preguntarán si esto es algo de lo que ellos pueden participar junto a su familia. La respuesta es Sí! Explíquese a sus niños que el ayunar los ayudará a fortalecerse como Cristianos y los acercará más a Jesús. Cuando toman un tiempo especial para orar a Jesús y a la misma vez hacen un esfuerzo por no disfrutar de su comida/merienda o actividad favorita durante un periodo en específico, ellos están ayunando. Como familia, sientense y conversen por quién y para quién sus hijos están buscando de Dios y de qué manera ellos van a ayunar. Luego dígame a su hijo(a) que anote sus decisiones en la tarjeta, tal y como usted lo hizo en la suya y la coloque en un sobre con su dirección y lo cierre. Recogeremos los sobres sellados en CitiKidz. Explíquese a sus niños que habrá ocasiones en las que encontrará difícil ayunar que quizás quieran cambiar de opinión a mitad del tiempo de ayuno. Sin embargo, como padres gentilmente motívelos y ayúdelos a mantener el compromiso que hicieron con Dios para que ellos vean como Él responde a sus oraciones. Después de los 21 días de Ayuno y Oración, sientense con ellos y platique de que fue lo que el Señor hizo en ese tiempo especial. Como familia en la Iglesia, finalizaremos el tiempo de ayuno compartiendo el 30 de enero 2011.

Antes de comenzar con la Guía de Oración para los 21 días tenga en mente el itinerario de su familia y decidan que días de la semana se reunirán para orar. Asegurese de explicar de forma simple la importancia de la oración de ese día, para que su niño(a) pueda participar de ese tiempo de oración.

Recuerde que el cuerpo de un niño necesita de la nutrición y de actividades apropiadas así como de un tiempo de descanso para mantenerse saludable. Ellos no necesitan ayunar comidas completas y mucho menos aquellas que son saludables o dejar de hacer ejercicio que les provee el jugar. Los niños responden mejor a los itinerarios (planes), así que asegurese de crear un plan en el que ellos sepan que días durante el tiempo de 21 días de Ayuno y Oración ellos estarán ayunando y específicamente que van a ayunar.

***A continuación ciertas sugerencias...***

1. Su caricatura o programa de televisión favorito.
2. No ver televisión en días/noches en específico. Utilice este tiempo para jugar y compartir en familia.
3. No comer en restaurantes de comidas rápidas ("Fast Foods") durante los 21 días o la mitad de ellos.
4. No comer meriendas especiales tales como: caramelos, dulces, galletas, etc.
5. No participar en alguna de sus actividades favoritas como ir de compras al centro commercial, jugar juegos de videos o de computadora, etc.





















