

## **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 mas 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 ésto 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 31 de Enero de 2009.

### **21 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 desición 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 tú 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 indole 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 comienzo del ministerio en español de Citi Church.
23. Por la realización de nuevos proyectos este ano.
24. Por el crecimiento del ministerio de jóvenes y niños.
25. Por el comienzo de los Citi Grupos Vivos.

### **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 1de 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 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 Suplicación 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 hacer 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 testimonia 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! Explíquele a sus niños que el ayunar los ayudará a fortalecerse como Cristianos y los acercará más a Jesús. Cuando toman un tiempo especial para orarle 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. Explíquele a sus niños que habrá ocasiones en las que encontrará difícil ayunar y que quizás quieran cambiar de opinión a mitad del tiempo de ayuno. Sin embargo, como padres gentilmente motive los y ayude los 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 que tiempo especial. Como familia en la Iglesia, finalizaremos el tiempo de ayuno compartiendo el 31 de enero 2009.

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 asegúrese 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.

## **Guía de oración para los 21 días**

### **Día 1 11 de Enero**

*Génesis 16:1 - 18:15, Mateo 6:1-24, Salmo 7:1-17, Proverbios 2:1-5*

Hoy es el primer día de un nuevo comenzar. Sin importar cual sea su relación con Dios, durante estos 21 días de tenerlo como prioridad sobre todas sus necesidades esenciales, se sentirá más cerca de Él y verá como todo lo que necesite ser cambiado será transformado. Así que en el día de hoy eleve una oración a Dios y pídale que lo ayude a visualizar como se acercará más a Él al finalizar los 21 días.

### **Día 2 12 de Enero**

*Génesis 18:16 - 19:38, Mateo 6:25 - 7:14, Salmo 8:1-9, Proverbios 2:6-15*

Eleve una oración por las finanzas de los miembros de la iglesia. Debido al aumento en el costo de vida, los seguros y las rentas muchos de nosotros luchamos diariamente para establecer prioridades económicas. Oremos para que nos mantengamos fieles al Señor y confiados en que Él nos proveerá con bendiciones.

**Día 3 13 de Enero**

*Génesis 20:1 - 22:24, Mateo 7:15-29, Salmo 9:1-12, Proverbios 2:16-22*

Oremos para que reconozcamos que dependemos de Dios y aceptemos que Él es el único que responde a nuestras necesidades. Oremos hoy, por las familias de nuestra iglesia, para que mejore la comunicación en los matrimonios. Por los solteros(as) que están centrados en su compromiso con el Señor, por los jóvenes para que sean obedientes al llamado del Señor y los niños que comenzarán a caminar correctamente de la mano de Dios.

**Día 4 14 de Enero**

*Génesis 23:1 - 24:51, Mateo 8:1-17, Salmo 9:13-20, Proverbios 3:1-6*

Oremos hoy, para que Dios nos provea todos los recursos necesarios para poseer el terreno que Citi Church necesita para transformar nuestra comunidad. Pidámosle a Dios que le de sabiduría a los Pastores para tomar las decisiones correctas.

**Día 5 15 de Enero**

*Génesis 24:52 - 26:16, Mateo 8:18-34, Salmo 10:1-15, Proverbios 3:7-8*

En el día de hoy eleve una oración para que su fe aumente grandemente. Pidale a Dios que le de la fe para confiar plenamente en Él y que de la misma forma renueve nuestra fe de que con Dios todo es posible.

**Día 6 16 de Enero**

*Génesis 26:17 - 27:46, Mateo 9:1-17, Salmo 10:16-18, Proverbios 3:9-10*

Espero que aun se mantenga firme con su compromiso. Si no es así, entonces hoy es el día de retomar el camino perdido. Eleve una oración a Dios y pídale que renueve su compromiso y le de las fuerzas necesarias para mantenerlo. Si haz sido fuerte y firme pídele que renueve en ti la pasión para seguir adelante.

**Día 7 17 de Enero**

*Génesis 28:1 - 29:35, Mateo 9:18-38, Salmo 11:1-7, Proverbios 3:11-12*

En el día de hoy ore por el ministerio de CitiKidz y el Club 180 y Higher Ground de jóvenes. También haga una oración para que el Señor trabaje poderosamente en la vida de los niños y para seguir viendo a los jóvenes poner a Dios como prioridad. Ore por la renovación espiritual en la vida de los adolescentes, para que sean líderes de gran influencia para sus amigos.

**Día 8 18 de Enero**

*Génesis 30:1 - 31:16, Mateo 10:1-23, Salmo 12:1-8, Proverbios 3:13-15*

Ore por la sanación física de todos aquellos en nuestra iglesia que sufren de alguna condición o enfermedad. Ore para que el Señor aumente su fé y mantenga la confianza de que para Dios nada es imposible. De la misma manera pídale fortaleza y paz en medio de los miedos y la ansiedad asociados con alguna enfermedad que algun ser querido pueda padecer.

**Día 9 19 de Enero**

*Génesis 31:17 - 32:12, Mateo 10:24 - 11:6, Salmo 13:1-6, Proverbios 3:16-18*

Haga una oración por todos aquellos que están involucrados en el ministerio de Citi Church. Pídale al Señor para que ellos puedan ayudar a las personas a transformar sus vidas por medio de la esperanza que Jesús Cristo nos trae. También ore para que Dios les permita ver como Él se manifiesta en sus vidas y la provisión y esperanza sobrenatural que Él quiere brindarles.

**Día 10 20 de Enero**

*Génesis 32:13 - 34:31, Mateo 11:7-30, Salmo 14:1-7, Proverbios 3:19-20*

Haga una oración por las naciones en donde los cristianos son perseguidos y asesinados por practicar su fe. Ore para que Dios les dé fortaleza y pasión para enfrentar las dificultades a las que se exponen al querer compartir sus creencias con otros. También ore por la protección de sus familias ante los maltratos físicos del gobierno y los líderes religiosos locales que se oponen a sus creencias. De la misma manera ore para que se manifieste el favor de Dios y se rindan ante el llamado de Jesús Cristo.

**Día 11 21 de Enero**

*Génesis 35:1 - 36:43, Mateo 12:1-21, Salmo 15:1-5, Proverbios 3:21-26*

Haga una oración por aquellas familias de nuestra iglesia que sufren o que tienen alguna persona en su hogar que tenga problemas de adicción al alcohol o a las drogas. También ore por los niños y adolescentes de nuestra iglesia cuyos padres están pasando por esa situación. De la misma forma ore para que Dios rompa esas conductas y patrones que tanto afectan sus vidas.

**Día 12 22 de Enero**

*Génesis 37:1 - 38:30, Mateo 12:22-45, Salmo 16:1-11, Proverbios 3:27-32*

Haga una oración por el gobierno de nuestra ciudad y nuestro estado para que aumente la cantidad de líderes cristianos para que puedan cambiar las políticas y recursos de nuestra área para mejorar la seguridad, educación, valores morales y la estructura económica de una forma efectiva.

**Día 13 23 de Enero**

*Génesis 39:1 - 41:16, Mateo 12:46 - 13:23, Salmo 17:1-15, Proverbios 3:33-35*

Haga una oración por la oportunidad que tiene de compartir durante esta semana su fe con alguien que no tenga una relación cercana a Jesús. También ore para que Dios dirija su camino hacia personas que necesiten del poder de la salvación de Dios para crear una nueva relación con el Señor. Eleve una oración para que Dios le de fuerza para compartir con los demás.

**Día 14 24 de Enero**

*Génesis 41:17 - 42:17, Mateo 13:24-46, Salmo 18:1-1, Proverbios 4:1-6*

En el día de hoy haga una oración por su comunidad para que Dios le permita establecer relaciones con los que viven alrededor suyo y poder compartir con ellos la fe y la influencia para establecer una relación con Dios. Haga una oración para que Dios le de ideas de como servirle a sus vecinos y hasta invitarlos a Citibasics los martes o los domingos a los servicios de alabanza.

**Día 15 25 de Enero**

*Génesis 42:18 - 43:34, Mateo 13:47 - 14:12, Salmo 18:16-36, Proverbios 4:7-10*

Haga una oración por los niños de nuestra iglesia. Oremos para que el Señor haga de ellos hombres y mujeres de Dios y para que tengan siempre como prioridad su relación con el Señor y no los bienes materiales, la educación o el estatus social. También ore para que Dios los utilice para preparar la venida de Jesús.

**Día 16 26 de Enero**

*Génesis 44:1 - 45:28, Mateo 14:13-36, Salmo 18:37-50, Proverbios 4:11-13*

Eleve una oración por los residentes de esta comunidad y todos los que viven a su alrededor necesitados de esperanza. Haga una oración para que Dios abra sus ojos y conmueva sus corazones a buscar una relación con Jesucristo. De la misma manera ore para que Dios lo utilice como una bendición para esas personas que están en busca de Él.

**Día 17 27 de Enero**

*Génesis 46:1 - 47:31, Mateo 15:1-28, Salmo 19:1-14, Proverbios 4:14-19*

Haga una oración por la protección espiritual para nuestra iglesia y todo el que trabaja en ella. Debemos estar conciente que el demonio viene a robar, a matar y a destruir pero nosotros estamos protegidos por el poder de la Sangre de Cristo. Él desarmó y venció al demonio y nosotros debemos de recordarle al enemigo lo que sucedió en la Cruz del Calvario. Ore por la protección de su familia y vistase con la armadura de Dios para vencer al enemigo. Efesios 6:10-20.

**Día 18 28 de Enero**

*Génesis 48:1 - 49:33, Mateo 15:29 - 16:12, Salmo 20:1-9, Proverbios 4:20-27*

Haga una oración para que Dios le muestre los planes que *Él* tiene para su vida. Dios tiene unos planes maravillosos para tí y usted quiere tener el conocimiento para saber que dirección y camino debe tomar. *ee the direction and paths He wants you to travel.* Ore para recibir discernimiento para poder tomar decisiones importantes y la sabiduría para saber como y cuando llevarlas a cabo.

**Día 19 29 de Enero**

*Génesis 50:1 - Exodo 2:10, Mateo 16:13 - 17:9, Salmo 21, Proverbios 5:1-6*

Haga una oración para convertirse en un mejor líder y poder hacer la diferencia en su familia, trabajo, comunidad y la iglesia. Pidale a Dios para que *Él* le transmita la pasión y la concentración necesaria para servirle a *Él* por medio del servicio al prójimo. De la misma manera, pidale a Dios que le muestre el camino correcto para poder impactar la vida de otros.

**Día 20 30 de Enero**

*Exodo 2:11 - 3:22, Mateo 17:10-27, Salmo 22:1-18, Proverbios 5:7-14*

Reserve el día de hoy para escribir algunas reflexiones de todas las cosas que Dios le ha revelado durante este proceso. ¿Qué Dios le ha enseñado sobre las distracciones? ¿Qué ha aprendido usted acerca de su relación con Dios? ¿De qué manera *Él* le ha bendecido? ¿Cómo esto cambiará su vida? *life?* Escriba todo esto y haga una oración para que Dios le muestre como implementar esa nueva relación y fortalecer su compromiso con el Señor.

**Día 21 31 de Enero**

*Exodo 4:1 - 5:21, Mateo 18:1-20, Salmo 22:19-31, Proverbios 5:15-21*

Hoy es el ultimo día de nuestro tiempo de énfasis. Siempre es motivo para celebrar cuando se cumple con una meta u objetivo. Así que en el día de hoy es tiempo de reconocerlo y de alabarlo. Gritale y cantale al Señor las alabanzas que Él solo se merece. Celebra junto a Él los cambios que haz experimentado y las bendiciones que Dios te ha regalado.

# Veintiuno

*Ayuno para un cambio espiritual*