

# Ayuno Congregacional

IGLESIA CRISTIANA EL SENDERO DE LA CRUZ, INC.  
11 DE ENERO AL 31 DE ENERO DE 2010  
AYUNO DE DANIEL 21 DIAS

## Estimados hermanos:

Al comenzar el año con un ayuno congregacional, nos encontraremos con Dios y El se encontrará con nosotros de una manera única y especial. Su presencia crecerá más y más cada día del ayuno. Sin falta, El estará presente en medio de este tiempo obrando a tu favor.

Ayuno congregacional en enero es casi el mismo precepto de orar en la mañana para establecer la voluntad de Dios para todo el día. Creo que, si vamos a orar y buscar a Dios y darle lo mejor en la primera parte del año, ¡Su bendición reposará el año entero! **"Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas" (Mateo 6:33).**

El ayuno es un principio de parte de Dios para que todos puedan disfrutar. No es un castigo, ¡es un privilegio! Al hacer ayuno una forma de vida, puede acercarse a Dios y crecer en su caminar espiritual como nunca antes. El ayuno es una de las más poderosas armas que Dios nos ha dado para nuestra vida diaria. A través del ayuno, usted puede experimentar una liberación de la esclavitud del pecado... de restauración en sus relaciones... bendiciones financieras... la renovación espiritual... curación sobrenatural y mucho más!

Otra recompensa del ayuno tiene que ver con su futuro. Dios te ha dado una visión, un sueño de Dios para su vida. Cuando ayunas, se abren las bendiciones y oportunidades brindadas por Dios para perseguir ese sueño. Cuando usted ayuna, va a orar por la dirección y la orientación de Dios. Enfoque su fe en su sueño y Dios le mostrará cómo puede convertir su visión en una realidad. Quiero

Dos áreas específicas que se centrará son el liderazgo y las finanzas. La Biblia nos enseña a orar continuamente por nuestros líderes. "Exhorto por tanto, que, en primer lugar, las oraciones, intercesiones y acciones de gracias, procedan por todos los que están en autoridad, para que podamos llevar una vida tranquila y pacífica con piedad y honestidad"

(1 Timoteo 2:1-2). Cuando usted mira esta escritura de cerca, usted encontrará allí una gran ventaja que nos ha prometido el Señor, vamos a buscar la voluntad de Dios en nombre de nuestros dirigentes. Nuestras oraciones puede abrir la puerta para **"llevar una vida tranquila y apacible con toda piedad y honestidad."** Cuando levantamos a nuestros líderes, aquí en Puerto Rico y en todo el mundo, podemos esperar la paz de Dios en nuestras vidas y en nuestra tierra.

Vivimos en tiempos económicos difíciles y sé que muchas personas están bajo una carga financiera. ¡Cuando nos reunimos para orar y ayunar, estoy creyendo que sus cargas serán levantadas y que las bendiciones financieras se darán a conocer en su vida! Busquen al Señor en la oración y dejan que sus decisiones vengan de Él. Pídale al Señor que le muestre las zonas de destino durante su tiempo de ayuno y oración. Comience con una meta clara y hacer un compromiso de mantenerse dentro de su ayuno. Está listo para crecer en su caminar como nunca antes. **Recuerde, ¡"Él es galardonador de los que le buscan!" (Hebreos 11:6)**

Este panfleto será la guía para este ayuno congregacional, encontraras los propósitos de ayunar, razones para orar y muchas cosas más que te guiaran en esta jornada de 21 días de ayuno.

### ¿Por qué debemos ayunar?

- ✓ Necesitas un milagro de parte de Dios.
- ✓ Necesitas un toque fresco de la presencia de Dios en tu vida.
- ✓ Para que los sueños que hay dentro de ti se realicen de acuerdo al plan de Dios en tu vida.
- ✓ Necesitas un encuentro fresco con el Espíritu Santo.
- ✓ El anhelo de tener un corazón sensible como el de Dios.
- ✓ Necesitas salir de deudas que te tienen atado como un rehén.
- ✓ Por la salvación de familiares y amigos.
- ✓ Deseas saber la voluntad de Dios para tu vida en este año 2010

## Preparación para el ayuno



Mientras el mundo comienza el 2010 con resoluciones de Año Nuevo con el fin de lograr objetivos personales, nosotros los hijos de Dios, comenzamos éste año cediéndole a Dios nuestra agenda y dejando que El la reescriba para nosotros. Esto nos acercará más a Él y nos permitirá oír Su voz Sus planes para el 2010. Le invitamos a que se una a éstas tres semanas de ayuno. Recuerde, que, permanecer alineados a la voluntad de Dios es lo mejor que nos puede suceder!

Si queremos lo mejor del Señor en este año tenemos que ayunar. Grandes cosas van a suceder en este año con tu ayuno. En Hechos 9:9 y 13:2-3 nos habla de que Pablo recibió su llamado mientras ayunaba. Cuando la gente ayuna recibe el primer lugar, la dirección de Dios a su vida. Ayuna por tus hijos un día a la semana. Cuando la gente de Dios ayuna, El dice que va a derramar unción fresca.

En Esdras 8:21, 23 dice: "Y publiqué ayuno allí junto al río Ahava, para afligirnos delante de nuestro Dios, para solicitar de él camino derecho para nosotros, y para nuestros niños, y para todos nuestros bienes. Ayunamos, pues, y pedimos a nuestro Dios sobre esto, y él nos fue propicio." A través del ayuno se recibe una doble porción, unción, sanidad, liberación; se rompe todo yugo, toda carga de opresión, y se deja libre a los quebrantados (Isaías 58:6).

## ¿Qué es un intercesor?



*"Y busqué entre ellos hombre que hiciese vallado y que se pusiese en la brecha delante de mí, a favor de la tierra, para que yo no la destruyese; y no lo hallé. Por tanto, derramé sobre ellos mi ira; con el ardor de mi ira los consumí; hice volver el camino de ellos sobre su propia cabeza, dice Jehová el Señor".* Ezequiel 22:30-31

Intercesión es el que ruega por otro para alcanzar una gracia o librarle de un mal

Dios está buscando intercesores que clamen por las injusticias, que rueguen por misericordia, que lloren porque la humanidad se ha alejado de Dios. Debemos colocarnos "a la brecha del camino" por todas las peticiones que queremos presentarle a nuestro Dios. No todos los intercesores son profetas, pero todos los profetas son intercesores.



## Propósito de este ayuno

A continuación ofrecemos una lista que puede servirte como guía de oración e intercesión. Puedes escoger tus prioridades y añadir temas a la misma.

### 1. Por Puerto Rico:

Gobierno, Gobernador  
Gabinete del Gobernador  
Cámara de Representantes  
Senado  
Justicia y Leyes  
Alcaldes  
Cuerpo de la Policía  
Jefes de Agencias  
Manejo del Dinero y el Presupuesto  
Prensa y medios de comunicación  
Conciencia de los Principios Bíblicos y Morales.  
Por cada pueblo de la isla, incluyendo a Vieques, Culebra y Mona.  
Por la Iglesia de Cristo en Puerto Rico.  
Cubrir a Puerto Rico y declarar que ninguna plaga, ningún arma forjada contra la Isla del Cordero prospere ni plaga toque nuestra morada.

### 2. Por la Familia

Salvación  
Unidad  
Restauración  
Restitución  
Matrimonios  
Infantes, niños, jóvenes, adolescentes, adultos, viudas, ancianos.  
Arcas familiares, manejo de los bienes, trabajos.  
Sanidad espiritual, física y emocional.  
Cancelación de divorcios y suicidios.  
Derogación de la ley de matrimonios homosexuales.

## Propósito de este ayuno



### 3. Por nuestra Iglesia:

**Poder y Autoridad en la Iglesia.** Porque el Señor siga levantando nuestra iglesia con poder y autoridad. Que todos los dones del Espíritu Santo estén en operación (Romanos 12:27-28). Milagros creativos, señales y maravillas. Revelación y manifestación de la gloria de Dios.

**Compromiso, Consagración y dedicación a Dios.**  
**Santificación y alineamiento del pueblo con la voluntad de Dios.**  
**Guía y dirección divina.**

**Obreros para recoger la cosecha de almas.**

**Por las almas perdidas**

**Las finanzas personales y de la iglesia. Que Dios toque el espíritu del pueblo para ofrendar y diezmar.**

**La expansión del Reino de Dios.**

**Por la familia Pastoral.** Cobertura, sabiduría, salud y dirección de Dios.

**Por la Obra Misionera.** Obras y sus Pastores en Ecuador (Pedro y Marta Endara, Alexis y Tania Astudillo, Roberto y Marjorie Parada, Hernán y Janeth Robalino, Miguel y Patricia Daza, Danilo y Paulina Díaz. En Brasil (Nelson Didini). Caguas (Ricardo Guidini). Humacao (Osvaldo y Aurora Delgado). España (Juan Carlos y Fiona Escobar). India, Cuba.

**Por la compra del estacionamiento.** Por el pago del precio justo y todo el desarrollo de la obra que se estará realizando.

**Por el Centro de Consejería.** Por cada profesional y personal de ayuda. Por los que trabajan el recepción de ayuda que labora diariamente en él. Por sabiduría, autoridad espiritual, discernimiento, poder, unción.

**Por el Personal de la Oficina Administrativa.**

**Por los ministerios y grupos de apoyo en la Iglesia.** Por la unidad de propósito, armonía y unidad en el Espíritu.

**Por el Cuerpo Pastoral y Consejo de Síndicos.**

**Por los grupos de discipulado, sus maestros y líderes.**

**Por el Seminario Teológico.**

**Por el Proyecto Felipe**

**Por la Cobertura de nuestra Iglesia. Argentina** (Carlos Mraida, Guillermo Prein, Alejandro Rodríguez (Jucum). Colombia (Satirio Do Santos).



### 4. Por las Naciones:

**Por los reyes, gobernadores, ministros, presidentes y todos los que están en autoridad.** Que nazca el temor de Dios en sus corazones para que tengan sabiduría al administrar las naciones (1 Timoteo 2:1-4).

**Por la paz de Jerusalén, que es mandato bíblico.** "Pedid por la paz, de Jerusalén; sean prosperados los que te aman. Sea la paz dentro de tus muros, y el descanso dentro de tus palacios. Por amor de mis hermanos y mis compañeros diré yo: La paz sea contigo. Por amor a la casa de Jehová nuestro Dios, buscaré tu bien". (Salmos 122:6-9). Israel debe ser bendecida por los cristianos ya que allí descenderá nuestro Señor Jesucristo para implantar un gobierno mundial milenial.

### 5. Metas del 2010 para nuestra igl:

**ALCANZAR** a un número de personas no menor de 1,500

**BAUTIZAR** de las personas que han creído en Jesucristo un número de personas no menor de 300

**ESTABLECER** 100 grupos de oración en hogares cristianos para integrar por lo menos 500 personas.

**FORMAR** 200 nuevos líderes de la iglesia para llevar a cabo la tarea propuesta.



## Tiempos de Oración Diaria

- ✓ Temprano en la mañana entre 6:00am-9:00am, dependiendo de su horario de trabajo, tome 15 minutos diarios para buscar el rostro del Señor.
- ✓ Al mediodía durante su tiempo de almuerzo, tome 15 minutos diarios para acercarse al trono de gracia en intercesión.
- ✓ Al final de cada día, si no está orando en el templo, ore en la casa con toda la familia. Este será un tiempo de renovación en el conocimiento del poder de la oración. Tiempo para conocer el vasto alcance de su efectividad en el plan de Dios.
- ✓ Leer la Biblia y tener tiempo de adoración.

## Observaciones

- ✓ El ayuno es un sacrificio a Dios para tu bienestar espiritual.
- ✓ Toma mucha agua; toda la que su organismo te pida.
- ✓ Descansa lo suficiente.
- ✓ Mantén un diario de tu experiencia desde el momento en que comenzó hasta el final.
- ✓ Mantén un diario de tu experiencia desde el momento en que comenzó hasta el final.
- ✓ Mantén cerca de tu cama un diario de los sueños que el Señor te dé. Levántate, escríbelos y luego regresa a dormir.
- ✓ Escoge una porción de las Sagradas Escrituras para tu motivación y meditación; léela, escudríñala, para iluminación y aplicación personal.

## El ayuno de Daniel (21 días)

- ✓ Es un mandato espiritual (Daniel 1:8).
- ✓ Comenzamos confesando nuestros pecados al Señor.
- ✓ Pídele al Espíritu Santo que te revele las áreas de debilidad.
- ✓ Perdonar a los que nos han ofendido y pedir perdón por aquellos que nos han ofendido (Marcos 11:25; Lucas 17:3-4).
- ✓ Rendir mi vida completa al Señor y rechazar los deseos mundanos y carnales que nos alejan del Señor (Romanos 12:1-2).

*El ayuno está basado en el consumo exclusivo de legumbres y frutas. Deberá abstenerse de dulces, carnes y sodas.*

## **Receta de Sopa de Vegetales (Ideal para Almuerzo).**

Coloca tapados en una olla grande, y picado en trozos pequeños:

- ¼ taza zanahorias
- ¼ taza remolacha
- 1 hoja de remolacha
- ¼ taza cebolla
- 1 tallo de apio (celery)
- ¼ taza broccoli
- ¼ taza perejil
- 2 dientes de ajo grandes, presionados y picados
- 2 papa con cascara, picada en cuadritos
- 1 ramito de cilantro o recao
- Hojas de laurel
- 1 chayote pelado y cortado
- ½ cucharada jengibre rallado
- 2 ó 3 tazas de agua (pura)
- 1 cdta zumo de limón maduro (Amarillo)
- Sal y pimienta negra a gusto



Tapa la olla, déjalo hervir hasta que los vegetales hayan ablandado (5 a 10 minutos). Retira la olla y déjalo reposar por unos minutos antes de servir. Puedes combinar esta sopa con una rebanada de pan de centeno o cebada, o papa o trigo integral. Puedes ingerir té caliente para mejorar la digestión. Para el té puedes usar hierbas de limoncillo, mental, yerba buena, corocillo, semillas de cilantrillo, sanguinaria o cualquier otra planta de tu predilección.

Puedes alterar los vegetales y ser creativa. Puedes moler los vegetales y hacer puré o puedes utilizar solamente el caldo.

**Desayuno:** Escoge entre las siguientes alternativas, de acuerdo a tu preferencia.

- Frutas (una o dos)
- Cereal de grano entero (“whole grain”)
- La mitad de una rodaja de pan “St. Joseph”, pan pita, o dos rebanadas de pan integral (“whole wheat”). Puedes comerlo en la mañana y al atardecer, ayudará en la limpieza de tu sistema digestivo.
- Puedes comer frutas con yogurt, y nueces, o granola o germen de trigo. Puedes tomar té.

**Almuerzo:**

- El almuerzo ideal debe ser de legumbres. Evita la lechuga “iceberg”, ya que no es buena para el sistema digestivo. Puedes alimentarte con lechuga “romaine”, repollo verde o morado, pimientos verdes o morrones, tomates, zanahorias y apio.
- Puedes sustituir con una manzana verde “Granny Smith” o un mango, o guinea maduro.

**Meriendas:**

Si tienes la necesidad de comer algo durante el día, puedes comer moderadamente almendras, zanahorias picadas o apio picado. Puedes cortarlas en la noche y dejarlas en agua destilada en la nevera. En la mañana se desecha el agua y están listas para llevarse al trabajo como merienda.

Puedes llevar pedazos de frutas a gusto. Puedes hacer tostadas con media rebanada de pan pita y agregarle frutas procesadas marca “Polaner”, que es una mermelada natural, del sabor de tu preferencia. Puedes comerte un pedazo de fruta dos horas después de la cena. **No comas nada después de las 9:00 pm.**

**Cena:**

Para la cena te puedes comer una ensalada con 8 vegetales diferentes, y si tienes necesidad de consumir proteínas, agrégale almendras sin sal picadas en cantidad moderada. Sazona la ensalada con aceite de olive, vinagre balsámico o jugo de limón. **No uses ningún otro tipo de aderezo.**

**Otros alimentos que puedes consumir:**

- Té descafeinado, puedes endulzar con azúcar negra o miel.
- Arizona Iced Tea.
- Verduras como yautía, batata, ñame, yuca, guineos verdes.
- Puedes hacer un sancocho de verduras con sofrito natural y pasta natural de tomate.
- Puedes hacer un mojito para echárselo por encima a la verdura con cebolla, pimientos, ajos, cilantrillo y tomates, todo bien picadito, y sofreírlo en un poco de aceite de olive extra virgen.
- Hervir plátanos verdes y majarlos con aceite de oliva.
- **Recuerda que, si escoges este ayuno, es uno de legumbres.**
- **No debes comer nada que venga de animales, ni harina blanca, dulces, azúcares ni grasas.**

# Escrituras Bíblicas

**1 Timoteo 2:1-2** "Exhorto por tanto, que, en primer lugar, súplicas, oraciones, intercesiones y acciones de gracias, procede que todos los hombres por los reyes, y para todos los que están en autoridad, para que podamos llevar una vida tranquila y pacífica en todos los piedad y honestidad."

**Mateo 6:33** "Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas a ti".

**ROMANOS 12:1** "Os ruego, pues, hermanos, por la misericordia de Dios, que presentéis vuestros cuerpos en sacrificio vivo, santo, agradable a Dios, [que es] vuestro culto racional."

**Isaías 58:6** "No es más bien el ayuno que yo escogí, desatar las ligaduras de impiedad, soltar las cargas de la opresión, y dejar en libertad a los oprimidos, y que os romper todo yugo?"

Recuerde que es la actitud de un corazón que le busca con sinceridad a la que Dios responde con una bendición (**Isaías 58**, **Jeremías 14:12**, **1 Corintios 8:8**).

**¡Que Dios te bendiga grandemente a medida que estas ayunando!**



Relación con la oración y la lectura de la Palabra: **1 Samuel 1:6-8**, **17-18**, **Nehemías 1:4**, **Daniel 9:3**, **20**, **Joel 2:12**, **Lucas 2:37**, **Hechos 10:30**, **Hechos 13:2**

Ayuno Congregacional:  
**1 Samuel 7:5-6**, **Esdras 8:21-23**, **Nehemías 9:1-3**, **Joel 2:15-16**, **Jonás 3:5-10**, **Hechos 27:33-37**

## Una Jornada Espiritual

**Preparación Espiritual.** Confiesa tus pecados a Dios. Pida al Espíritu Santo que revele las zonas de debilidad. Perdonar a todos los que han ofendido y pedir perdón a los que ha ofendido (**Marcos 11:25**; **Lucas 11:4**; **17:3-4**). Entregue su vida completamente a Jesucristo, y rechazar los deseos mundanos que tratan de impedir que la realización de este ayuno. (**Romanos 12:1-2**).

**Qué Esperar.** Cuando ayunas desintoxica tu cuerpo, la eliminación de las toxinas de su sistema. Esto puede provocar molestias leves como dolores de cabeza e irritabilidad durante el retiro de la cafeína y los azúcares. Y, naturalmente, tendrá dolores del hambre. Limite su actividad y el ejercicio moderado. Tómese el tiempo para descansar. El ayuno tiene resultados milagrosos. Dedique tiempo a escuchar la alabanza y la adoración. Oren tantas veces como pueda durante todo el día. Alejarse de las distracciones normales tanto como sea posible y mantener su corazón y la mente puesta en buscar el rostro de Dios.

**Cómo poner fin al ayuno.** No coma en exceso a la hora de poner fin a su ayuno. Comenzar a comer alimentos sólidos poco a poco, comer porciones pequeñas.

## Bendiciones

Entregaremos el ayuno el 31 de enero de 2010 en el cierre de la campaña de aniversario.

Espera grandes cosas de Dios para tu vida.

*26 Años Compartiendo Esperanza*  
*Celebremos nuestro aniversario*  
*durante los días*  
*24 al 31 de enero de 2010*  
**Ministrando:**  
Pastor Sergio Scatagline,  
Min. de Artes, nuestra  
Pastora Elizabeth Guidini  
**¡Invita a otros!**  
**¡Celebremos esta victoria!**

**TODOS LOS LUNES A LAS 7:30 PM**  
**Gran tiempo de oración y de milagros de Dios.**  
**Prepárate para una jornada de Dios. Cada tiempo esta en Sus manos y El ha de suplir. NO FALTES, oremos como familia de fe.**