

31 DÍAS
UNO
días de
oración y
ayuno

Sugerencias para orar

Por favor, separe tiempo para unirse a nosotros el domingo 23 de enero, a las 6:00 de la tarde para una reunión especial de encuentro de celebración. ¡Juntos, vamos a adorar a Dios y dar las gracias por lo que Él ha hecho y por las cosas más grandes que va hacer en el resto del 2011!

The Sanctuary
En Español

Cosas Mayores

Patrones Bíblicos de Ayuno

PATRONES BÍBLICOS DE AYUNO

Ayuno Completo - sólo líquidos (Ud. establece el número de días). Tal vez desee consultar con su médico.

Ayuno de Daniel - abstenerse de carnes y dulces, comer sólo frutas y verduras y beber agua potable. (Vea más abajo para obtener más detalles sobre el Ayuno de Daniel)

Ayuno de 3 días - puede ser cualquier tipo de ayuno (Completo, Daniel, una clase de alimento).

Ayuno parcial - de 6 a.m. a 3 p.m. (o amanecer al atardecer). Este ayuno también puede ser cualquier tipo de ayuno: Completo, Daniel, de 3 días.

Dios honrara su mejor esfuerzo. Es posible que desee incluir una combinación de ayunos. Por ejemplo, puede participar en un ayuno total por 1-3 días y, a continuación, siga con un ayuno de Daniel.

Referencias bíblicas para el ayuno
Mateo 6:16-18, Lucas 18:9-14

Relación con la oración y la lectura de Su Palabra 1 Samuel 1:6-8, Lucas 2:37

Ayuno Corporal
2 Crónicas 20:34, Joel 2:15-16, Hechos 27: 33-37

Recuerde lo que agrada a Dios es la actitud de su corazón, sinceramente buscándole a Él. (Isaías 58; Jeremías 14: 12; 1 Corintios 8: 8)

¡Que Dios le bendiga enormemente mientras usted ayuna!

GUÍA PARA EL AYUNO DE DANIEL

Comidas que podemos comer

Granos enteros: Arroz sin procesar, avena y cebada
Legumbres: Habichuelas secas, Habichuelas rojas, Gandules, Lentejas,

Frutas: Manzanas, Albaricoques, Guineos, Zaramoras, Arándanos, Melón, Cerezas, Higos, Pomelos, Uvas, Guayabas, Kiwi, Limones, Limas, Mango, Nectarinas, Papaya, Melocotones, Peras, Pinas, Ciruelas, Pasas, Frambuesas, Fresas, Tánguelos, Tangerinas, Sandía.

Verduras: Alcachofas, Esparrago, Remolacha, Brócoli, Coles de Bruselas, Col, Zanahorias, Coliflor, Apio, Pimientos, Maíz, Pepinos, Berenjena, Jengibre, Lechuga, Champiñones, Mostaza, Okra, Cebollas, Perejil, Papas, Rábanos, Ruta bagá, Espinaca, Semillas Germinadas, Calabaza, Tomate, Nabos, Berro, Ñame, Almendras.

Líquidos: Agua

Comidas para Evitar

Carne, Arroz Blanco, Frituras, Cafeína, Bebidas Gaseosas, Alimentos que contienen conservantes o aditivos, sustitutos de azúcar refinada, harina blanca, Productos usando Margarina, Acortamiento, Productos con Alto Contenido de Grasa

*Adaptado de "Ayunando a la Forma de Dios por Jentezen Franklin

31 DÍAS
UNO
COMPRÓMETO a la oración de
ayuno con mi familia los
31 días de esta iglesia durante los
próximos 31 días

Cosas Mayores ...2011

Al comenzar este año, me gozo en compartir con ustedes nuestro tema para nuestro ayuno de 21 días: Grandes Cosas. En Juan 14: 12-14, Jesús dice "Les digo la verdad, cualquier persona que tenga fe en mí hará lo que yo he estado haciendo. Hará aún más cosas que éstas, porque yo voy al padre. Y haré todo lo que usted solicita en mi nombre, para que el hijo pueda traer Gloria al padre. Puede pedir algo en mi nombre, y lo haré."

En los próximos 21 días, estoy pidiendo que se unan a mí en oración y ayuno. Pediremos a Dios que nos ayude a aumentar nuestra fe, tanto personal como corporativa, y para que nos preparemos para ser usados por El en lo que El desea. Al final de nuestro ayuno, celebraremos junto con una reunión especial de encuentro, donde celebraremos lo que Dios ha hecho y hará este año.

Por favor, complete la tarjeta de compromiso adjunta y participe en este ayuno de 21 días ante el Señor. Yo estoy anticipando mayores cosas que están por venir y que se van a hacer por y para nosotros en 2011 mientras juntos servimos a Dios. ¡Va a ser un año bendecido!

Pastor Clayton

Sugerencias para el ayuno

¿QUÉ DEBO HACER PRIMERO?

Todos deberían comenzar un ayuno con una meta clara. Sea específico. ¿Por esta ayunando? ¿Necesita dirección, sanidad, restauración de matrimonio o cuestiones relacionadas con la familia? ¿Está usted enfrentando dificultades financieras? Pida la orientación del Espíritu Santo. ¿Por qué cosas le ha pedido la Iglesia que ayune? Ore diariamente y lea la Biblia.

¿CÓMO PREPÁRESE PARA UN AYUNO?

Es necesario prepararse espiritualmente para su ayuno. Comience confesando sus pecados a Dios. Pida al Espíritu Santo que revele áreas de debilidad. Perdona a todos los que le han ofendido y pida perdón a aquellos que haiga ofendido (Marcos 11: 25; Lucas 11: 4; 17: 3 - 4). Entregue su vida plenamente a Jesucristo y rechace los deseos de la carne que intentan obstaculizarlo (Romanos 12: 1 - 2).

¿CÓMO DEBO AYUNAR?

El tipo de ayuno en que participe es entre usted y Dios. Usted podría ir en un ayuno completo en que sólo beba líquidos, o puede ayunar como Daniel, que se abstuvo de dulces y carnes, y el único líquido que bebió era agua. Recuerde reemplazar ese momento con la oración y el estudio de la Biblia.

¿CUÁNTO TIEMPO DEBERÍA AYUNAR?

La mayoría de las personas puede fácilmente ayunar de uno a tres días, pero puede sentir la gracia para ayunar más tiempo, incluso de 21 a 40 días. Utilice la sabiduría y ore por orientación. Si no ha ayunado antes o en largo tiempo se aconseja que comience lentamente. Una mezcla de un ayuno total corto y un largo ayuno de Daniel podría ser una buena idea.

¿QUÉ DEBO ESPERAR CUANDO AYUNO?

Cuando uno ayuna el cuerpo se desintoxica, eliminando 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 de hambre. Podría considerar limitar sus actividades y su ejercicio debe ser moderado. Tome tiempo para descansar. El ayuno produce resultados milagrosos. Esta siguiendo el ejemplo de Jesús cuando ayuna. Dedique tiempo a escuchar música de alabanza y adoración. Ore con frecuencia durante el día. Aléjese de las distracciones normales tanto sea posible y mantenga su corazón en buscar el rostro de Dios.

¿QUÉ HAGO CUANDO COMPLETE EL AYUNO?

Primero, de gloria a Dios por su ayuno. Después vuelva poco a poco a su rutina normal. No coma demás cuando llegue el tiempo de terminar el ayuno. Empiece a comer comidas sólidas gradualmente, SU patrones de cena volverán a lo normal. Y último, prepárese para compartir el testimonio de la obra de Dios en su vida.

Enfoque de Valores Núcleos del 2011

Núcleo de Valor: Encuentros de Adoración Dinámicos

Valoramos reuniones de adoración vivas con el mover dinámico de espíritu de Dios. Nuestro deseo cuando nos reunimos para adorar es glorificar y encontrar a Dios, participando con todos los sentidos, Pidiéndole que se mueva libremente en nuestras vidas.

En el Sanctuary, valoramos el mover dinámico de Dios en medio de nuestra adoración corporativa. Este valor nos conduce a ser sensibles al Espíritu Santo y a responder a su mover. Este año, queremos crecer en este valor y así experimentarlo personalmente. Al vivir el 2011, hágase esta pregunta clave, "¿Cómo puedo hacer espacio para el mover dinámico de Dios en mi adoración?"

Sugerencias para orar

1. Aumento de fe personal y corporativa en Dios y en Su deseo de hacer cosas más grandes en y a través de nuestras vidas.
2. Mayor eficacia en la oración de la familia de la Iglesia
3. Más profunda dedicación y sumisión a Cristo y a Su voluntad en nuestras vidas, para que se cultive dentro de todos nosotros un espíritu humilde y obediente.
4. Mayor cosecha de almas en el 2011 y el crecimiento de la congregación del Sanctuary .
5. Mayor nivel de recursos (Tiempo, Talento y Tesoro) para Ministrar y para cumplir con la misión de Dios.

A medida que comienza el año 2011, nuestra iglesia está separando tiempo para enfocarse en Dios, buscando una mayor fe, una mayor eficacia en la oración, una más profunda dedicación y sumisión a Cristo, y una gran cosecha de almas y mayores niveles de recursos para hacer el Ministerio que Dios ha confiado en nosotros para hacer.

Queremos que todos de la familia del Santuario sea parte de este importante énfasis espiritual.

Por favor firme su nombre y a continuación escriba su lista de las áreas por las cual estará orando en su propia vida

Me comprometo a la oración y el ayuno con mi familia de esta iglesia durante los próximos 21 días (empieza, 4 de enero de 2010).

Estoy ayunando y orando por esta área de necesidad durante nuestros 21 días de oración y ayuno.