Iglesia Evangelica Latina
"Templo Betel"

3ieldanielsfast

IGLESIA
EVANGELICA LATINA
LE INVITA A

21 DIAS DE

Ayuno de Daniel

DEL 7 AL 27 DE ENERO

EL PROPOSITO GENERAL ES:

CRECIMIENTO ESPIRITUAL PERSONAL Y FAMILIAR
MORIR A NUESTRA CARNE PARA PODER ESCUCHAR LA VOZ DE DIOS
CRECIMIENTO MINISTERIAL Y SALVACION DE ALMAS

INICIEMOS ESTE AÑO BUSCANDO A DIOS EN ESPIRITU Y VERDAD!

PARA REGISTRARSE Y RECIBIR DEVOCIONALES DURANTE EL AYUNO, MANDE UN TEXTO CON LA PALABRA Dan24 AL NUMERO 94000

PARA BAJAR EL FOLLETO VISITE NUESTRA PAGINA WWW.VISIONIEL.ORG O INGRESE ESTE CODIGO

EL AYUNO DE 21 DIAS

Los Pastores y Diaconado de la Iglesia Evangelica Latina invita a toda la iglesia a participar en el Ayuno de Daniel. 21 dias de buscas la presencia del Señor. El ayuno comenzara a partir del Domingo **7** de Enero y finalizara el Sábado 2**7** de Enero

Este ayuno es requerido para todo Pastor, Diacono y lider de Iglesia Evangelica Latina. Todo miembro de la Iglesia esta invitado a participar voluntariamente.

El proposito general es:

1. CRECIMIENTO SPIRITUAL PERSONAL Y FAMILIAR
2. MORIR A NUESTRA CARNE PARA PODER ESCUCHAR LA VOZ DE DIOS
3. CRECIMIENTO MINISTERIAL Y SALVACION DE ALMAS

Recomendamos que tenga objetivos claros acerca de su ayuno. Ore en la unción del Espíritu sobre sus objetivos. El propósito es alcanzar estas metas y crear un impacto espiritual que le de un enfoque para el resto del año. Tenemos objetivos Ministeriales y personales por lo cual debemos orar.

Ministerio

- Salvacion de Almas
- Retención de Almas
- Crecimiento numerico en cada ministerio
- Efectividad de cada evento
- Unción sobre cada evento
- Salud espiritual y emocional de cada Líder y miembro
- Unción sobre Pastores y Diáconos
- Guianza Espiritual en la adminis-tración de la Iglesia
- Escuchar lo que Dios quiere que hagamos

Personal

- Crecimiento Espiritual
- Bautismo en el Espíritu Santo
- Victoria sobre cualquier pecado o tentación secreto
- Capacitación espiritual y vocacional
- Escuchar la voz de Dios
- Dominio-Propio, sometimiento a Dios
- Integridad, Honestidad y rectitud

Familia

- Unidad de la Familia
- Unidad en el Matrimonio
- Dedicar nuestros Hijos/as a Dios
- Ceso de pleitos y gritos
- Ternura y cuidado mutuo

Como orar

Encuentre el lugar que usara siempre. Ore mínimo de 1 hora por día.

- 1 hora completa
- Dos tiempos de 30min
- 3 tiempos de 20min
- 4 tiempos de 15min

Ore, Cante, Lea la palabra de Dios. No se duerma mientras que ora.... Si se duerme comienze de nuevo el tiempo de oración. En su oración glorifique a Dios, de gracias, ponga sus peticiones, intercede por todo lo que Dios ponga en su mente. Ore por el Bautismo en el Espíritu Santo, hable en lenguas, Deje que Dios ministre su vida.

La historia detrás de este ayuno

El ayuno de Daniel es un ayuno parcial. Este ayuno de 21 días está basado en los hechos de Daniel capítulo 10. En el capítulo 10 vemos que Daniel esta ayunando, buscando revelación de Dios sobre unas visiones que había tenido. De acuerdo a los versos 2 y 3, Daniel dice que no comió manjar delicado, ni carne, ni vino, ni se ungió con perfume. Durante tres semanas el resistió las cosas que eran agradables a su cuerpo. Al terminar estos 21 días de ayuno, un ángel llegó para contestar la petición que Daniel tenia antes Dios.

¿Quien puede hacer este ayuno?

Todas las restricciones en este ayuno son Biblicas y basadas en el ayuno que el profeta Daniel elaboro en el capitulo 10 del libro de Daniel.

Este ayuno de 21 días, hecho estrictamente o en moderación, puede ser practicado por cualquier persona. En este tiempo "derrocamos al rey estómago" y le enseñamos quien manda.

Durante el ayuno

Todo ayuno consiste en sacrificar algo físico en cambio de algo espiritual. Es ayuno, NO dieta. Es sumamente importante que el ayuno tenga un propósito, sea tan general como agradar a Dios o una petición más especifica como el crecimiento espiritual. Aparte tiempo cada día para leer la Biblia, meditar en ella y orar constantemente.

Acerca de intimidad matrimonial

Este es un tema difícil en ayunas, especialmente un ayuno de 21 días. Bíblicamente no podemos abstener de relaciones intimas sin el permiso de nuestros cónyuges (1 Corintios 7: 3-5).

- Si su cónyuge no consiente en abstenerse, continúe con el ayuno y deje que su pareja sea quien inicie.
- Si lucha en el área de la lujuria y esto es parte de su motivación para ayunar, entonces absténgase.

Ayuno con los Niños

El grado de participación de sus hijos en el ayuno de Daniel dependerá de la edad y madurez espiritual. Pídale al Señor que le muestre qué funcionará mejor para la dinámica de su familia y confíe en que Él le dará sabiduría.

El siguiente es una lista de ideas que lo ayudarán a avanzar en cada etapa de su ayuno:

- Siéntese con su familia y discuta la definición de ayuno. Mire los ejemplos de las Escrituras, como cuando Ester llamó a un ayuno de 3 días (Esther 4:16) o cuando los israelitas oraron antes de su viaje de 900 millas a Jerusalén a través de un territorio peligroso (Esdras 8: 21-23). Hable acerca de como Dios respondió a sus oraciones.

- Leer - la historia de la prueba de 10 días de Daniel en Daniel 1 para darle a sus hijos una idea del carácter de Daniel y cómo se negó a violar sus convicciones. Visite al relato del ayuno de 21 días de Daniel en Daniel 10. Explique cómo el ayuno de Daniel de hoy en día está siguiendo el ejemplo del profeta de devoción a la oración.

- Hablar - acerca de qué alimentos va a renunciar durante su ayuno. Enfatice que tales alimentos no son malos sino que se está absteniendo de ellos temporalmente como una forma de honrar al Señor.

- Orar - juntos cada noche. Este compromiso será un desafío, especialmente con las actividades escolares y de la iglesia durante la semana. Sin embargo, haz un esfuerzo para hacer de este tiempo en familia una prioridad. Sea creativo con sus ideas, y sus hijos estarán ansiosos por presentar sus necesidades ante el Señor.

Hay dolor

- La mayoría de las veces, nuestros cuerpos exigen comida 3 veces al día y se queja cuando se les niega. Un poco de entrenamiento en ayuno pronto aclara este malestar.
- No puede usar los alimentos como una muleta emocional para dar placer, somnolencia, satisfacción y escape. En su lugar, debe depender de Dios para su comodidad.
- En el ayuno enfrentara otros problemas dolorosos en su vida. Dios revela la necesidad de que perdone, se arrepienta de sus malos caminos, deje de huir de Él y comience a confiar en Él. Por lo tanto, también existe una desintoxicación espiritual y anímica que ocurre cuando ayunamos.
- Será tentado a renunciar el ayuno. Jesús experimentó esto en el desierto con Satanás (Mateo 4: 1-10). Las grandes victorias espirituales se ganan o se pierden en nuestra voluntad de soportar las dificultades y la tentación espiritual por amor y fidelidad al Señor.
- Experimentará debilidad a veces, y nos gusta sentirnos fuertes y en control. El ayuno nos enseña la dependencia de Dios.

COMIDAS QUE NO PUEDE COMER

- Todas las carnes, mariscos incluidos, y todo alimento derivado de un animal debe ser eliminado. Esto significa que no comerá huevos o productos lácteos de cualquier tipo, tales como la leche, el queso, la mantequilla, la manteca y así sucesivamente.
- Eliminar todo alimento que sea muy procesado o alto en grasa y optar por las opciones orgánicas o integrales cuando se pueda. Bajo esta regla quedan eliminados los dulces, azúcar, comidas fritas con grasa de cerdo (usar aceite de oliva si es posible), el pan blanco, las galletas, mermeladas y todo otro tipo de alimento similar que tengan conservantes.
- Beber solo agua. Esto es porque muchos jugos tienen una cantidad alta de azúcar e ingredientes artificiales. Seria mejor comer la naranja en substitución de tomarse un vaso de jugo de naranja o prepararse el jugo para asegurarse de que sea totalmente natural. Una de las grandes recompensas de este ayuno -además de lo espiritual- es aprender como practicar el auto-control, dominando sus propios deseos destronando al «rey estómago» que siempre nos da órdenes.
- EL CAFÉ - es un frijol, pero también es una bebida adictiva. El propósito del ayuno es sujetar la carne a los placeres. Si el café le es causa de placer, decida optar por no tomar café durante los 21 dias, o tome solo una tasa negra, sin azúcar ni cremas o leches.

COMIDA QUE SI PUEDE COMER

- Si deseas comer algo que no este listado, recuerda las reglas detalladas arriba.
- Todo tipo de frutas: Manzanas, naranjas, uvas, melones, fresas, arándanos, cerezas, limones, carambola, guayaba, durazno, sandía, frambuesas, piña, ciruelas, pasas, kiwi, pomelo, higos, mangos, etc.
- Todo tipo de vegetales y víveres: Tomates, espárragos, remolacha, brócoli, coles de Bruselas, repollo, zanahorias, coliflor, apio, chile pimiento, hojas de col, maíz, pepino, berenjena, el ajo, el jengibre, la col rizada, lechugas, setas, hojas de mostaza, cebolla , perejil, papas, plátanos, yuca, las espinacas, calabazas, batatas, aguacate, etc.
- Todo tipo de legumbres: Habas, frijoles, guisantes, gandules, lentejas, etc.
- Todo frutos secos y semillas: Maní, incluyendo la mantequilla de maní, semillas de girasol, anacardos, cacahuetes, sésamo, almendras, avellanas, pistachos, no procesada etc.
- Granos enteros: Trigo integral, arroz integral, mijo, quínoa, avena, cebada, granos, pasta de trigo integral, tortillas de trigo integral, galletas de

arroz y palomitas de maíz.

- Para cocinar continúe usando los aceites (aceite de oliva es mejor), el vinagre, la sal y otras hierbas y especies a su gusto, asegure que no contenga ningúna gordura de animal en los ingredientes.
- Evitar todo alimento 'animal' o que sale de 'animal'.
- Evitar todo alimento que esté procesado.

Advertencias y sugerencias

Este ayuno es bastante exigente y es importante que las personas que sufren de alguna enfermedad o tienen una condición médica, consulten a su doctor antes de empezar este ayuno. Se recomienda que lleven una copia de este articulo a una consulta con su médico y que juntos adapten la lista. No usen el ayuno para evitar tratamiento médico si lo necesita.

ATTENCION: Si fuera necesario por razones médicas, puede comer 6oz de Tilapia o Pechuga de pollo al dia durante lonche o cena... (6oz es el tamaño de un celular regular) también la Almendra contiene bastante proteína que puede suplantar la carne.

Otras cosas que puede eliminar durante el Ayuno

- Si la televisión toma mucho de tu tiempo, decida abstenerte de ver la Televisión por 21 días.
- Si su celular toma bastante de tu tiempo, decida abstenerte de su uso (Solo para recibir y hacer llamadas)
- Si redes sociales como Facebook, Twitter, Instragram etc. toma bastante de su tiempo, decida abstenerse de ello por 21 días.
-

Actividades que puede continuar

- Congregarce en el templo para adorar a Dios
- Ir a trabajar, ir a la escuela, mandados, citas medicas, etc.
- Ir al gimnasio, ir a correr, hacer ejercicio
- Toda actividad que no robe su devoción a Dios puede hacer

SIETE CONSEJOS DURANTE EL AYUNO DE DANIEL

PREPÁRASE A TRAVÉS DE LA ORACIÓN

Cualquiera sea la versión del ayuno que escoja, séa claro con sus objetivos. Escríbalos y declare victoria sobre lo escrito. La oración le ayudará a enfocarse en porqué está ayunando y dirigirá su atención a lo que precisa cambiar para llevarle a un estado más profundamente espiritual.

PREPARE SU DESPENSA

La tentación puede ser imposible de evitar. Quite los alimentos procesados, los panes con levadura, los refrescos y las carnes enlatadas de su alcance. Almacene la carne que no quiere eliminar en el fondo de su freezer o congelador, fuera de la vista.

CONSULTA A SU MÉDICO

El ayuno de Daniel es un camino a la salud espiritual. No debería impactar negativamente en su bienestar físico de ninguna manera. Si sufre de condiciones médicas como la diabetes, la enfermedad de riñón o está embarazada o amamantando, consulte, tanto con su médico como con su pastor. El ayuno de Daniel le permite claramente realizar alteraciones para alcanzar sus necesidades nutricionales y salud.

PLANIFIQUE SUS COMIDAS

Planifique sus comidas con anticipación. Haga una lista de compras y sígue al pie de la letra. Mantener una despensa limpia le ayudará a mantener el ayuno. Planificando su ingestas le permitirá disponer de una variedad de opciones para disfrutar.

PLANIFIQUE SUS REFRIGERIOS

Aunque no sea estricto, la dieta de Daniel sigue siendo un ayuno y la ingesta de alimentos excesivo debería ser evitada. Los refrigerios deben ser modestos y consistir de frutas y vegetales.

BEBA BASTANTE AGUA

La hidratación es inevitable en cualquier dieta. Cuando toma parte de un ayuno parcial, el agua es un factor crítico. La deshidratación frecuentemente se presenta en forma de hambre. Esto toma sentido, dado que muchos alimentos, especialmente las frutas y vegetales, están compuestos en su mayoría de agua. Bebe al menos 7-8 tazas de agua diariamente.

Ayuna con otros

Tener apoyo hace más fácil conseguir los objetivos. Las jornadas espirituales son frecuentemente realizados en comunidad. Los primeros días del ayuno de Daniel fueron en compañía de otros tres israelitas. Otro beneficio de ayunar con otros es un gran sentido de responsabilidad.

Escucha a su cuerpo

Recuerde que el ayuno de Daniel no debería causar ningún daño físico. Si se está sintiendo mareado o débil, consulte con su médico. Es probable que experimente cambios, especialmente si está acostumbrado a una dieta que incluye cafeína o grandes cantidades de carbohidratos refinados. Llevar un diario de comida le ayudará a identificar los efectos físicos, e incluso a asociarlos con ciertas comidas.

RECURSOS USADOS PARA ESTE MANUAL

Sitio de Internet
https://www.fundamentoparalafamilia.org/ayuno-de-daniel-21-dias/
Articulo escrito por Pastor Hector Ruben Salinas Ayala

Sitio de internet
https://dustdiscipleshipcenter.wordpress.com/2012/01/01/21-day-daniel-fast-2012/

Recomendaciones adicionales por Pastor Nelson Sandoval

Notas y Peticiones

Notas y Peticiones

Notas y Peticiones

Iglesia Evangelica Latina
1250 Bellevue Avenue Los Angeles CA 90026
(213) 250-3948 www.Visioniel.org