

¿Por qué ayunar?

- El ayuno es una disciplina espiritual, la cual está presente tanto en el Antiguo como en el Nuevo Testamento.
- Moisés ayunó durante dos periodos de 40 días.
- Nuestro Señor Jesucristo ayunó 40 días e instruyó a sus discípulos a que ayunaran.
- El ayuno y la oración pueden restaurar nuestro "primer amor" por el Señor y recuperar nuestra intimidad con Dios.
- El ayuno es una forma bíblica de humillarse ante la presencia del Señor. **Esdra 8:21** "Y publiqué ayuno allí junto al río Ahava, para afligirnos delante de nuestro Dios, para solicitar de él camino derecho para nosotros, y para nuestro niños, y para todos nuestros bienes."
- El ayuno permite al Espíritu Santo revelar la verdadera condición espiritual y guiarnos al quebrantamiento, al arrepentimiento y a una vida transformada. Además, vivificará la Palabra en nuestros corazones y su verdad se hará más relevante a nuestras vidas.

El ayuno transformará tu vida de oración y la convertirá en una experiencia más personal y llena de vida.

Propósito # 1: Arrepentimiento

Jonás 3:10 "Y vio Dios lo que hicieron, que se convirtieron de su mal camino; y se arrepintió del mal que había dicho que les haría, y no lo hizo."

1 de Samuel 7:6 "Y se reunieron en Mispá, y sacaron agua y la derramaron delante del Señor. Aquel día ayunaron, y dijeron: «Hemos pecado contra el Señor.» Así fue como Samuel se convirtió en Mispá en el caudillo de los israelitas.

- De nuestra carencia presente de ser eficiente.
- De la apatía y dejadez de asistencia a la iglesia.
- De las actitudes degradantes y negativas.
- De todo tipo de adicción.

Propósito # 2: Alistándonos - - - Lucas 2:19

Propósito # 3: Revelación - - - Hechos 9:13

Propósito # 4: Liberación - - - Marcos 9, Isaías 58, Daniel 9

Propósito # 5: Restauración - - - Joel 1 y 2

Propósito # 6: Recompensa - - - Heb. 11, Gén. 15, Fil. 3

*** Por causa de la unción ***

COMIDAS QUE PUEDE COMER

GRANOS

Arroz integral Avena Barley/Cebada

LEGUMBRES

Frijoles secos Blacked eyed peas
Frijoles pintos Lentejas
Albergas

FRUTAS

Manzanas	Albaricoques	Kiwi
Blackberries	Arándanos	Peras
Cerezas	Higos	Piñas
Uvas	Papaya	Ciruelas
Toronjas	Guayaba	Pasas
Melón blanco	Sandía	Avocado
Limonas	Mangos	
Nectarinas	Frambuesas	
Melocotones	Mandarinas	

VEGETALES

Alcachofas	Espárragos	Remolacha
Broccoli	Bruselas	Repollo
Zanahorias	Coliflor	Apio
Pimientos	Maíz	Pepinos
Berenjenas	Ajo	Jengibre
Col rizado	Puerro	Lechuga
Setas	Mostaza	Okra
Cebollas	Perejil	Papas
Rabanos	Colinabos	Cilantro

LIQUIDOS

Agua y jugos naturales (frutas/vegetales)

SEMILLAS

Semillas Nueces

COMIDAS DE LAS CUALES ABSTENERSE

Carne-Cafeína-Arroz blanco-Comidas fritas-Sodas-Azúcar refinada-Substitutos de azúcar-Harina-Comidas con preservativos o aditivos-Margarina-Productos con grasa



21 DÍAS AYUNO de Daniel



IGLESIA

Generaciones

11 - 31 DE ENERO

Entrega Total





Entrega total

ENERO 2026

Hermanos, yo mismo no pretendo haberlo ya alcanzado; pero una cosa hago: olvidando ciertamente lo que queda atrás, y extendiéndome a lo que está delante, prosigo a la meta, al premio del supremo llamamiento de Dios en Cristo Jesús.

Filipenses 3:13-14

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
11 Isaías 43:19	12 Daniel 1:8	13 Efesios 2:10	14 Efesios 4:23	15 Salmos 1:2	16 Filipenses 4:8	17 2 Co 7:1
18 Daniel 6:22	19 1 Co 12:7	20 Salmos 149:3	21 Isaías 54:10	22 Hebreos 12:2	23 Prov. 4:23	24 Salmos 3:5
25 Salmos 51:12	26 Mateo 4:17	27 Genesis 16:13	28 1 Sam 17:47	29 Salmos 31:9	30 Daniel 3:17	31 Sal 91:9-10

¿QUÉ ES EL AYUNO?

***El Ayuno es la más poderosa de todas las disciplinas espirituales.
A través de esta práctica el Señor Jesús puede transformar tu vida.***

Cuando el pueblo de Dios ayuna con una actitud de arrepentimiento, un espíritu humillado y la motivación correcta (que es buscar el rostro de Dios y no sus bendiciones solamente), Dios oír nuestra oración y sanará nuestras vidas, nuestra iglesia y nuestra comunidad.

2 Crón. 7:14 - si se humillare mi pueblo, sobre el cual mi nombre es invocado, y oraren, y buscaren mi rostro, y se convirtieren de sus malos caminos; entonces yo oír desde los cielos, y perdonaré sus pecados, y sanaré su tierra.

El ayuno y la oración pueden traer avivamiento y un cambio en la dirección de nuestra nación para el cumplimiento de la Gran Comisión.

¡MANTENTE ALERTA!

- Al entrar en este tiempo de mayor devoción espiritual, reconozca que el enemigo hará todo lo posible por distraerle de su tiempo con Dios.
- Cuando sienta que el enemigo trata de desanimarle, inmediatamente pídale a Dios que fortalezca su determinación para enfrentar dificultades y tentaciones.
- El enemigo tratará de oponerse, pues sabe que el ayuno es la más ponderosa de las disciplinas espirituales y que Jesucristo está por revelar cosas especiales cuando espera su presencia.
- Satanás no quiere que crezca en su fe y hará todo lo posible para generar problemas en su familia o trabajo e irritarle.
- Haga de la oración su escudo durante estos ataques.

ENFOQUE CORRECTO

- La razón principal para ayunar es por avivamiento personal, avivamiento para nuestra nación y por el apasionado cumplimiento de la Gran Comisión en Iglesia Generaciones durante este año.
- Pero orar por nuestras necesidades personales e interceder por las necesidades de otros son también razones para ayunar y orar.
- Presente sus peticiones delante del Señor, orando por sus seres queridos, sus amigos, iglesia, pastor, comunidad, nación y el mundo entero.
- No se enfoque sólo en orar por sus necesidades, interceda por otros.
- Dedique suficiente tiempo también en adorar y alabar a Dios.
- El verdadero ayuno espiritual se enfoca en Jesús.
- Concentre todo su ser en Él, sus actitudes, acciones, motivaciones, deseos y palabras.
- Esto sólo puede suceder si el Señor Jesús es el centro de nuestra atención.
- Confíese sus pecados a medida que Él los traiga a su memoria y continúe enfocándose en Dios para que sus oraciones sean poderosas y eficaces.

Ten Ánimo,

Pastores Joseph y Riqisha Rios

