

21-Days of Encounter: Fasting and Prayer Guide

Fasting with Purpose

As we begin this 21-day journey of fasting and prayer, we unite as a church to seek God's presence and encounter Him in new, powerful ways. Fasting is not just about giving up food or distractions; it is about making space for God, focusing our hearts on Him, and creating intentional time to hear His voice. As we embark on this journey together, we believe God will transform hearts, open doors, and ignite a deeper hunger for His presence.

What is Fasting?

Fasting is a spiritual discipline that humbles us before God and heightens our awareness of His presence. By denying ourselves food or other comforts, we express our dependence on God and open ourselves to deeper spiritual insight. The Bible teaches us about the power of fasting in various passages:

- **Matthew 6:16-18 (NIV)** – “When you fast, do not look somber as the hypocrites do... But when you fast, put oil on your head and wash your face, so that it will not be obvious to others that you are fasting, but only to your Father, who is unseen.”
- **Isaiah 58:6 (NIV)** – “Is not this the kind of fasting I have chosen: to loose the chains of injustice and untie the cords of the yoke?”
- **Joel 2:12 (NIV)** – “Even now,” declares the Lord, “return to me with all your heart, with fasting and weeping and mourning.”

Fasting can take many forms. Some people choose to fast food entirely, while others fast specific meals or types of food, such as sugar or meat. Others may fast from social media, entertainment, or other distractions. The key is not what you give up, but how you dedicate that time to God.

How to Fast: Practical Suggestions

1. **Full Fast:** Drinking only liquids (water and juice).
2. **Partial Fast (Daniel Fast):** Abstaining from certain types of food (e.g., no meat, sweets, or bread).
3. **Selective Fast:** Giving up one or more specific things (e.g., coffee, social media).
4. **Intermittent Fast:** Fasting from food for specific hours of the day (e.g., 6 AM to 6 PM).

Spending Time with God: During these 21 days, prioritize your time with God. Use the moments you would normally spend on food or distractions to pray, read the Bible, and reflect on His Word. As a church, let's seek God's will together, believing that as we do, we will see breakthroughs individually and corporately.

21 Días de Encuentro: Guía de Ayuno y Oración

Ayunando con Propósito

Al comenzar este viaje de 21 días de ayuno y oración, nos unimos como iglesia para buscar la presencia de Dios y encontrarnos con Él de maneras nuevas y poderosas. El ayuno no se trata solo de dejar de comer o renunciar a distracciones; se trata de hacer espacio para Dios, enfocar nuestro corazón en Él y dedicar tiempo intencional para escuchar Su voz. Al emprender este camino juntos, creemos que Dios transformará corazones, abrirá puertas y encenderá un hambre más profundo por Su presencia.

¿Qué es el Ayuno?

El ayuno es una disciplina espiritual que nos humilla delante de Dios y aumenta nuestra sensibilidad a Su presencia. Al negarnos alimento u otras comodidades, expresamos nuestra dependencia de Dios y nos abrimos a una mayor claridad y entendimiento espiritual. La Biblia nos enseña sobre el poder del ayuno en varios pasajes:

- **Mateo 6:16–18 (NIV)** – “Cuando ayunes, no pongas cara triste como los hipócritas... Pero tú, cuando ayunes, unge tu cabeza y lava tu rostro, para no mostrar a los demás que ayunas, sino solo a tu Padre que está en lo secreto.”
- **Isaías 58:6 (NIV)** – “El ayuno que yo escogí, ¿no es más bien romper las cadenas de injusticia y desatar las cuerdas del yugo?”
- **Joel 2:12 (NIV)** – “Aun ahora, dice el Señor, vuélvanse a mí de todo corazón, con ayuno, llanto y lamento.”

El ayuno puede tomar muchas formas. Algunas personas eligen ayunar completamente de alimentos, consumiendo solo líquidos. Otros ayunan ciertas comidas o tipos de alimentos, como azúcar o carne. También hay quienes ayunan redes sociales, entretenimiento u otras distracciones. Lo importante no es solo lo que se deja, sino cómo ese tiempo se dedica a Dios.

Sugerencias Prácticas Para Ayunar

1. **Ayuno Completo:** Consumir solo líquidos (agua y jugos).
2. **Ayuno Parcial (Ayuno de Daniel):** Abstenerse de ciertos alimentos (sin carne, dulces, pan, etc.).
3. **Ayuno Selectivo:** Renunciar a algo específico (café, redes sociales, etc.).
4. **Ayuno Intermitente:** Ayunar por horas específicas del día (por ejemplo, de 6 AM a 6 PM).

Tiempo con Dios: Durante estos 21 días, prioriza tu tiempo con Dios. Usa los momentos que normalmente dedicarías a comer o a distracciones para orar, leer la Biblia y reflexionar en Su Palabra. Como iglesia, busquemos la voluntad de Dios juntos, creyendo que veremos avances y milagros tanto a nivel personal como congregacional.