

**MI RAZÓN PARA EL AYUNO:**

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

**Circule cuando ayunara y el tipo de ayuno que hará:**

- **Comidas:** Desayuno - Almuerzo - Cena - Todo El Día
- **Días:** Dom Lun Mar Mie Jue Vie Sab
- **Ayuno:** Frutas y Vegetales - Jugo - Agua - Redes Sociales

DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

*Creo que Dios desea que tenga hambre de El más que de todo lo que hay en el mundo. Solo Él puede satisfacer los anhelos de mi corazón y decido estar alineado con Su reino y Su propósito para mi vida. Ayunare pidiendo que Dios me cambie y haga cambios en mi familia, iglesia, y mi ciudad. Me comprometo a este ayuno y al plan y propósito de Dios para mi vida.*

**Firma:** .....

**Fecha de Hoy:** .....

**¿PORQUE AYUNAMOS?**

La Iglesia Comunidad Nueva Vida comienza cada año con un tiempo de ayuno y de oración. El propósito es remover el enfoque de las preocupaciones terrenales y escuchar lo que Dios tiene para nosotros como iglesia e individualmente en el año nuevo.

**Ayunar es Bíblico.** La oración y el ayuno son practicados regularmente a través de la Biblia. Vemos al pueblo de Dios en el Antiguo y Nuevo Testamento, orando y ayunando para buscar el rostro de Dios y para lo que Él les está llamando. Léase en: Nehemías 9, Esther 4 y Mateo 4.

**Ayunar es algo que debemos hacer.** Cuando le preguntaron a Jesús porque no ayunaban sus discípulos, dijo: "Pero vendrán días cuando el esposo les será quitado, y entonces ayunarán." (Mateo 9:15) Noten que Jesús no dijo que sus discípulos *tal vez ayunarian* sino *ayunar*. ¡Él nos guía como Sus seguidores suyos a hacer lo mismo!

**¿CÓMO DEBO AYUNAR?**

Tenemos varias formas de practicar el mandamiento de Dios para ayunar. Ore para decidir cuál elegirá:

- **Ayuno con Agua** – en este ayuno, no comerá nada ni beberá líquidos, sólo tomará agua.
- **Ayuno con Jugo** – solo tomaran jugos hechos con frutas frescas y verduras en lugar de alimentos sólidos/otras bebidas.
- **Ayuno de Daniel** – basado en el ayuno de Daniel en la biblia, este ayuno consiste en consumir principalmente frutas, verduras y agua. Asegúrese de consultar con su médico antes de comenzar uno de estos ayunos.
- **Ayuno de Redes Sociales** – nuestra dependencia de los medios de comunicación, no nos permiten un tiempo de desconexión o silencio. Elije uno de los siguientes elementos para ayunar: televisión, noticias, películas, música, radio, medios sociales, juegos de video.

**¿CÓMO ES LA ORACIÓN DIFERENTE DURANTE EL AYUNO?**

El ayuno es vacío sin el componente principal de la oración. Cuando oramos durante el ayuno, dejamos por un lado nuestras preocupaciones físicas y diligentemente buscamos el corazón de Dios a través de la oración. Reemplaza con oración y medita en la palabra de Dios.

**MI RAZÓN PARA EL AYUNO:**

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

**Circule cuando ayunara y el tipo de ayuno que hará:**

- **Comidas:** Desayuno - Almuerzo - Cena - Todo El Día
- **Días:** Dom Lun Mar Mie Jue Vie Sab
- **Ayuno:** Frutas y Vegetales - Jugo - Agua - Redes Sociales

DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

*Creo que Dios desea que tenga hambre de El más que de todo lo que hay en el mundo. Solo Él puede satisfacer los anhelos de mi corazón y decido estar alineado con Su reino y Su propósito para mi vida. Ayunare pidiendo que Dios me cambie y haga cambios en mi familia, iglesia, y mi ciudad. Me comprometo a este ayuno y al plan y propósito de Dios para mi vida.*

**Firma:** .....

**Fecha de Hoy:** .....

**¿PORQUE AYUNAMOS?**

La Iglesia Comunidad Nueva Vida comienza cada año con un tiempo de ayuno y de oración. El propósito es remover el enfoque de las preocupaciones terrenales y escuchar lo que Dios tiene para nosotros como iglesia e individualmente en el año nuevo.

**Ayunar es Bíblico.** La oración y el ayuno son practicados regularmente a través de la Biblia. Vemos al pueblo de Dios en el Antiguo y Nuevo Testamento, orando y ayunando para buscar el rostro de Dios y para lo que Él les está llamando. Léase en: Nehemías 9, Esther 4 y Mateo 4.

**Ayunar es algo que debemos hacer.** Cuando le preguntaron a Jesús porque no ayunaban sus discípulos, dijo: "Pero vendrán días cuando el esposo les será quitado, y entonces ayunarán." (Mateo 9:15) Noten que Jesús no dijo que sus discípulos *tal vez ayunarian* sino *ayunar*. ¡Él nos guía como Sus seguidores suyos a hacer lo mismo!

**¿CÓMO DEBO AYUNAR?**

Tenemos varias formas de practicar el mandamiento de Dios para ayunar. Ore para decidir cuál elegirá:

- **Ayuno con Agua** – en este ayuno, no comerá nada ni beberá líquidos, sólo tomará agua.
- **Ayuno con Jugo** – solo tomaran jugos hechos con frutas frescas y verduras en lugar de alimentos sólidos/otras bebidas.
- **Ayuno de Daniel** – basado en el ayuno de Daniel en la biblia, este ayuno consiste en consumir principalmente frutas, verduras y agua. Asegúrese de consultar con su médico antes de comenzar uno de estos ayunos.
- **Ayuno de Redes Sociales** – nuestra dependencia de los medios de comunicación, no nos permiten un tiempo de desconexión o silencio. Elije uno de los siguientes elementos para ayunar: televisión, noticias, películas, música, radio, medios sociales, juegos de video.

**¿CÓMO ES LA ORACIÓN DIFERENTE DURANTE EL AYUNO?**

El ayuno es vacío sin el componente principal de la oración. Cuando oramos durante el ayuno, dejamos por un lado nuestras preocupaciones físicas y diligentemente buscamos el corazón de Dios a través de la oración. Reemplaza con oración y medita en la palabra de Dios.