

VOLVER a 
SOñar
VISION'25

21 DÍAS **DE** AYUNO

INICIO LUNES 6 de ENERO



MANANTIALES

GUÍA PARA AYUNAR

 MANANTIALES

VOLVER a 
soñar
VISION'25

QUÉ ES AYUNAR

Ayunar es ***abstenerse intencionalmente*** de alimentos *(sólidos)* con fines espirituales; es humillar tu alma.

(Salmo 35:13, Mateo 23:12).

El ayuno te lleva a una relación más profunda, íntima y poderosa con el Señor.

El ayuno es un ***acto de humildad*** ante Dios para buscar Su ***intervención divina*** en los acontecimientos de nuestro mundo físico. Trae revelación por el Espíritu Santo de nuestra verdadera condición espiritual, que lleva al quebrantamiento, al arrepentimiento y al cambio.

El ayuno transforma la oración en una experiencia más rica y personal y te acerca a Dios.

CÓMO AYUNAR

DISCRETAMENTE | Mateo 6:17-18 (NTV)

"Pero cuando ayunes, péinate y lávate la cara. Entonces nadie se dará cuenta de que estás ayunando, excepto tu Padre, que sabe lo que haces en privado. Y tu Padre, que todo lo ve, te recompensará".

CON FE | Hebreos 11:6 (NTV)

"Y es imposible agradar a Dios sin fe. Quien quiera acercarse a él debe creer que Dios existe y que recompensa a quienes lo buscan sinceramente".

**"AYUNAMOS
PARA
DISFRUTAR
EL PAN
DE VIDA".**

EL AYUNO DE DANIEL

En Manantiales llevaremos a cabo el Ayuno de Daniel durante nuestros tiempos de oración y ayuno personales y congregacionales.

Esto se basa en el profeta Daniel de la Biblia (*Daniel 10:2-3*) mientras buscaba sabiduría y entendimiento.

ALIMENTOS A EVITAR

- Carne *(incluidas aves y mariscos)*
- Arroz blanco/harina blanca *(sin pan)*
- Alimentos fritos
- Cafeína y bebidas con cafeína
- Azúcar y edulcorantes artificiales
- Productos lácteos *(mantequilla, leche, huevos, etc.)*

TEN EN CUENTA:

Siempre queremos considerar la salud y el bienestar de todos los participantes. Por favor, toma en cuenta siempre tus propias condiciones de salud; busca la sabiduría de Dios y consulta a un profesional médico al tomar la decisión sobre cómo será tu ayuno personal durante estos días.

"JESÚS LES
RESPONDIÓ: -- YO SOY
EL PAN DE VIDA.
EL QUE VIENE A MI
NUNCA VOLVERA A
TENER HAMBRE;
EL QUE CREE EN MI
NO TENDRÁ SED
JAMÁS".

JUAN 6:35

INICIO: LUNES 6/ENE

Consulta el devocional diario en nuestra página oficial: manantiales.mx

y en nuestras redes sociales:



ccmanantiales

INICIO: LUNES 6/ENE

Consulta el devocional diario en nuestra página oficial: manantiales.mx

y en nuestras redes sociales: