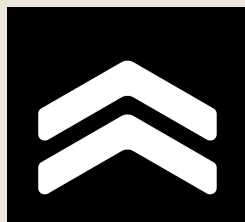


21 DÍAS

2026

**ORACIÓN
Y
AYUNO**



GUÍA DE AYUNO 2026

Estamos muy contentos de que hayas decidido participar en un tiempo extendido de oración, ayuno y devoción personal. Realmente no hay mejor manera de restablecer nuestra brújula espiritual, traer

refrigerio a cada área de nuestras vidas y buscar la gloria de Dios que a través de la oración y el ayuno. Ya sea que hayas hecho una temporada de 21 días de oración y ayuno antes, o si esta es tu primera vez, puedes comenzar donde estás y experimentar lo que Dios tiene reservado para ti de una manera poderosa. Las herramientas proporcionadas en esta guía de ayuno son una pauta práctica para ayudarte a navegar a través de tu viaje personal de 21 días.

Mientras lees la información, por favor considera cómo se aplica a ti y a tus circunstancias y convicciones personales.

Hemos proporcionado una Guía de Oración de 21 Días para ayudarte a buscar a Dios en cada día del ayuno.

Oramos para que experimentes la presencia y el poder de Dios de una manera extraordinaria mientras te comprometes con Él durante los próximos 21 días. ¡Que Dios continúe bendiciéndote y enriqueciéndote mientras lo buscas primero!

"Vendrán días cuando el esposo les será quitado, y entonces ayunarán." Mateo 9:15

TABLA DE CONTENIDOS

[illegible]

ORACIÓN

DURANTE ESTE AYUNO, ESTOY ORANDO Y CREYENDO A DIOS POR:

Mientras te preparas para los próximos 21 días, puede ser tentador comenzar a pensar en una larga lista de oraciones que te gustaría ver contestadas. Pero realmente queremos animarte a mantener esto simple. Piensa en las dos o tres cosas más apremiantes en tu corazón y concéntrate en ellas con Dios. Escríbelas en el espacio provisto a continuación y mantente abierto a escuchar lo que Dios quiere mostrarte en esas áreas.

Durante estos 21 días, ora por las personas que Dios transformará a través de este proyecto, y pregúntale a Dios: "¿Qué quieres que haga?", a medida que se acerca el Domingo de Compromiso. Los avances, milagros y respuestas a tus oraciones serán subproductos de acercarse más a Jesús.

Al orar, haz que tu objetivo principal sea conocer más a Jesús y experimentarlo. Haz oraciones de rendición total y aspira a glorificar a Dios con tu vida. Concéntrate primero en lo que es correcto acerca de Él, como Su bondad y Su grandeza, y ve todo lo demás a través de ese filtro. Y más simplemente, haz tiempo para orar diariamente. ¡No compliques esto! Simplemente habla con Dios. Ten ese lugar y tiempo donde puedas buscarlo todos los días. Si no planeas orar, no lo harás. Si encuentras un desafío desconectarte de las ocupaciones de tu día, participar en música de adoración es una excelente manera de preparar tu corazón para la oración.

AYUNO

Nota Importante: El ayuno requiere precauciones razonables. Si tienes alguna preocupación de salud, por favor consulta a tu médico antes de comenzar tu ayuno, especialmente si estás tomando algún medicamento, tienes una condición crónica, o estás embarazada o amamantando a un bebé.

Mientras te preparas para ayunar, es importante elegir un plan de ayuno que funcione para ti. Aunque esta sección proporciona información general sobre diferentes tipos de ayunos, así como algunas sugerencias sobre cómo crear tu propio plan de ayuno, es importante mencionar que no hay nada inherentemente más espiritual en un tipo de ayuno en comparación con otro. Estas son simplemente pautas y sugerencias sobre diferentes cosas que puedes hacer.

No dejes que lo que comes o no comes se convierta el enfoque de tu ayuno. Al mismo tiempo, considera elegir un ayuno que realmente te desafíe a depender de Dios durante estas tres semanas. Mantén lo principal como lo principal, que es acercarse más a Dios y escuchar su voz. Recuerda, este es un tiempo para desconectarte de tus patrones y hábitos regulares para enfocarte en Dios.

1. COMIENZA DONDE ESTÁS

Todos estamos en diferentes lugares en nuestro caminar con Dios. Asimismo, nuestros trabajos, horarios diarios y condiciones de salud son todos diferentes y ejercen varios niveles de demanda sobre nuestra energía. Así que, lo más importante, ya sea que hayas ayunado antes o sea tu primera vez, comienza donde estás.

Tu ayuno personal debe presentar un nivel de desafío, pero es muy importante conocer tu propio cuerpo, conocer tus opciones y, lo más importante, buscar a Dios en oración y seguir lo que el Espíritu Santo te guíe a hacer. Recuerda, el objetivo del ayuno no es solo prescindir de la comida. El objetivo es acercarse más a Dios.

2. ENCUENTRA TU ZONA DE AYUNO

Cuando la mayoría de las personas comienzan a ayunar, típicamente hay cierto nivel de incomodidad. Sin embargo, es posible acostumbrarse a la rutina de ayuno bastante rápido. Simplemente, debes aprender a ayunar de una manera que funcione para ti. Mientras que cualquier ayuno bíblico verdadero implica la abstinencia de alimentos o al menos ciertos tipos de alimentos, típicamente, diferentes combinaciones de ayuno funcionan mejor para diferentes personas. El objetivo para tener un ayuno exitoso se trata de encontrar lo que llamamos tu Zona de Ayuno, y eso es diferente para todos y puede cambiar dependiendo de la temporada en la que te encuentres. La mejor manera de describir tu Zona de Ayuno es que es el lugar donde te sientes ligero y

espiritualmente sintonizado. Tu mente se enfoca fácilmente en Dios y en las cosas espirituales. Tienes una energía espiritual aumentada: puedes sentir que el ayuno está funcionando. Al igual que los corredores saben cuál es su frecuencia cardíaca objetivo para ver los beneficios de su entrenamiento físico, la Zona de Ayuno es similar en un sentido espiritual. Encontrar tu Zona de Ayuno te ayuda a elegir tanto el tipo como la duración del ayuno. Digamos que eliges hacer un ayuno de Daniel (solo frutas y verduras). ¿Deberías comer frijoles? Si puedes comer frijoles y mantenerte en tu Zona de Ayuno, adelante. Pero para algunas personas, comer frijoles las saca de la zona. ¿Deberías comer mantequilla de maní? Probablemente no. La mantequilla de maní es más una indulgencia, y no muchas personas pueden mantenerse en una Zona de Ayuno mientras disfrutan de indulgencias. ¿Deberías eliminar completamente la cafeína? Depende. Lo bueno es que, cuando ayunas, tu cuerpo automáticamente anhela menos cafeína. Si puedes mantenerte en tu Zona de Ayuno con un poco de cafeína, genial. Si vas a hacer un ayuno más largo y quieres eliminarla de tu dieta completamente, eso también es genial. Pero ve reduciéndola poco a poco y haz que tu objetivo sea estar completamente libre de cafeína alrededor de dos tercios del camino en tu ayuno. Si bebes café regularmente, uno de los peores errores que puedes cometer es ayunar de uno a tres días y cortar la cafeína abruptamente y por completo. Por favor, no hagas eso o pasarás este tiempo malhumorado y con abstinencia en lugar de disfrutar la presencia de Dios.

Mezclar las cosas un poco durante un ayuno de 21 días es lo que típicamente funciona mejor para las personas. Por ejemplo, haz un ayuno de frutas y verduras por una semana. Luego haz solo líquidos por un tiempo. Tal vez incluso mezcla algunos días de solo agua si crees que estás listo para eso. Luego vuelve a frutas y verduras por unos días.

No hay un enfoque que funcione igual para todos. ¡Sigue al Espíritu Santo, mézclalo, encuentra lo que funciona para ti y mantente en tu Zona de Ayuno!

Algunas personas no pueden mantenerse en una Zona de Ayuno comiendo ningún tipo de alimento sólido, por lo que prefieren solo líquidos. Con las bebidas de proteínas y las máquinas de jugos de hoy en día, es muy fácil obtener una dosis saludable de todas tus necesidades nutricionales incluso mientras ingieres solo líquidos. Ciertas personas no pueden hacer otra cosa que beber solo agua. Si comen una ensalada o beben un vaso de jugo, salen de su zona. O si se permiten comer melón, terminarán comiendo veinte melones al día!

3. ELIGE TU TIPO DE AYUNO

Mientras te preparas para tu ayuno, es importante elegir con anticipación qué tipo de ayuno, o qué combinación, seguirás. No solo ayudará esto con hacer las preparaciones necesarias para implementar tu plan, sino que al comprometerte con un ayuno específico con anticipación y saber cómo vas a hacerlo, te posicionarás para terminar fuerte.

DIFERENTES TIPOS DE AYUNOS

AYUNO DE ALIMENTOS O ACTIVIDADES ESPECÍFICAS

En este tipo de ayuno, omites un artículo(s) específico(s) de tus planes de comidas. Por ejemplo, puedes elegir eliminar toda la carne roja, el alcohol, la comida procesada o rápida, o los dulces. La mayoría de las personas pueden incorporar este tipo de ayuno relativamente fácil. También puede resultar una gran solución para personas con necesidades dietéticas específicas o condiciones médicas que pueden causar ciertas limitaciones.

Mientras que el ayuno bíblico se refiere a abstenerse de alimentos específicos, también puedes encontrar extremadamente beneficioso ayunar de una actividad o hábito regular además de tu ayuno de alimentos para que puedas dedicar más tiempo a la oración. Esto podría incluir cosas como televisión, redes sociales y videojuegos.

La oración y el ayuno no se tratan solo de conectarse con Dios, sino también de desconectarse del mundo. Trata de desconectar algunas de las distracciones regulares de tu día tanto como sea posible. Reemplaza ese tiempo con cosas que te nutran espiritualmente.

AYUNO DE DANIEL

El ayuno de Daniel es un gran modelo a seguir y uno que es extremadamente efectivo para el enfoque espiritual, la disciplina corporal y la purificación del cuerpo y el alma. Es probablemente uno de los ayunos más comúnmente referidos; sin embargo, dentro del ayuno de Daniel hay espacio para una amplia interpretación.

En el libro de Daniel encontramos dos momentos diferentes donde el profeta Daniel ayunó. Daniel 1 declara que solo comió verduras y agua, y en Daniel 10, aunque el pasaje no da una lista específica de alimentos que Daniel comió, sí declara que no comió alimentos ricos (o selectos), así como tampoco carne ni vino. Así que basado en estos dos versículos, podemos ver que cualquiera de estos, o combinaciones de los dos, constituyen un ayuno de Daniel. Nuevamente, es importante mencionar que no hay nada inherentemente espiritual en un tipo de ayuno en comparación con otro. El fundamento del ayuno de Daniel son las frutas y verduras.

Algunas verduras con almidón y lácteos podrían incluirse, pero eso depende del individuo. Tu objetivo debe ser buscar a Dios en oración sobre esto y seguir lo que el Espíritu Santo te guíe a hacer. Solo recuerda: encuentra tu Zona de Ayuno personal.

AYUNO DE JUGOS

Un ayuno de jugos es simplemente consumir jugos de vegetales y frutas y agua en lugar de alimentos sólidos. Muchas personas incluyen proteína de suero en su plan líquido también. Este es uno de los ayunos más populares y efectivos. Incluso si eliges no hacer todo tu ayuno solo de líquidos, sustituir una o dos comidas por líquidos es una gran alternativa.

AYUNO DE AGUA

Un ayuno de solo agua es el ayuno normal referido en la Biblia. Así es como Jesús y la iglesia del Nuevo Testamento ayunaron. Un ayuno de agua es solo eso: no comer ningún alimento ni beber ningún líquido excepto agua. Los ayunos periódicos de agua pueden ser muy beneficiosos, pero deben tomarse precauciones extremas. Para algunas personas, es difícil desempeñarse efectivamente en sus trabajos y tener energía para sus familias mientras beben solo agua. Recomendamos consultar a tu médico primero, y ayunar con agua solo por uno o dos días a menos que puedas retirarte o tu trabajo te permita desconectarte realmente para que puedas dar tu mejor energía al ayuno. Recuerda, cuando Jesús fue a Su ayuno de cuarenta días, fue Él solo al desierto. Habiendo dicho todo eso, hay algunas personas que pueden ayunar con agua y trabajar, y funcionan bien sin mucha fatiga y son capaces de trabajar bien. Eres bendecido si eres una de estas personas.

AYUNO TOTAL

Un ayuno total es donde nada—ni líquido, ni alimento sólido, ni siquiera agua—se consume por un período muy corto de tiempo. Hay ejemplos de este tipo de ayuno en la Biblia. Era un tipo de ayuno del Antiguo Pacto asociado con el luto, como cuando el bebé de David y Betsabé estaba enfermo. David ayunó durante una semana antes de escuchar que el bebé había muerto (2 Samuel 12).

Bajo el Nuevo Pacto, no ayunamos para llorar o buscar perdón. Dios ya nos ha perdonado, y se nos ordena celebrar a Jesús porque Él está vivo. Además, la abstinencia completa de comida y agua puede ser muy peligrosa para nuestra salud. Intentar estar sin agua por cualquier período de tiempo puede ser extremadamente dañino para el cuerpo.

DESACONSEJAMOS FUERTEMENTE EL AYUNO TOTAL.

AYUNO DURANTE LA LACTANCIA O EL EMBARAZO

El ayuno estricto mientras se está embarazada o amamantando tampoco se recomienda. Si estás en esta increíble temporada de vida pero te gustaría participar en el plan de 21 días, aquí hay algunas grandes opciones para que consideres, con la aprobación de tu médico:

- Un ayuno de Daniel modificado que incluya granos enteros, legumbres, proteína de suero, calcio y suplementos de hierro.
Ayunar de dulces y postres.
- Ayunar de carnes rojas.
- Ayunar de ciertas distracciones (programas de televisión, películas, redes sociales—como Facebook/Twitter, videojuegos, y así sucesivamente).
-

Si eres una madre embarazada o lactante, tu prioridad es la salud y el desarrollo del bebé que Dios te ha confiado. Haz de eso tu pauta y parte de ahí. Y por favor consulta a tu médico.

AYUNO Y TRASTORNOS ALIMENTICIOS

Si has luchado con un trastorno alimenticio, esta situación es una batalla de la mente que puedes ganar a través de Cristo (Filipenses 4:13). Recuerda, el ayuno es una herramienta usada para acercarse más a Dios, y en realidad debería impedirnos estar preocupados por la comida. Si tu método de ayuno va a causarte obsesión sobre lo que comes de alguna manera, necesitarás cambiar tu enfoque o tu mentalidad.

Si dejar la comida es un obstáculo para ti, entonces considera ayunar de televisión, lectura (que no sea la Biblia, por supuesto), redes sociales o compras. Hay muchas distracciones que usamos para mantener el control que podríamos eliminar de nuestra rutina diaria. Hacemos estas cosas para distraernos de los problemas reales que nos lastiman. Si puedes identificar tales otras cosas, tal vez puedas renunciar a ellas en lugar de a la comida. Recuerda que estás cubierto por la gracia de Dios. Dios te mostrará qué hacer.

4. COMIENZA Y ROMPE EL AYUNO BIEN

Dependiendo del tipo de ayuno que elijas, es muy importante preparar tu cuerpo con anticipación antes de comenzar el ayuno. Toma una semana o algo así para hacer la transición a tu ayuno; de lo contrario, podrías enfermarte. Por ejemplo, si te gustaría hacer un ayuno de frutas y verduras o de jugos, comienza eliminando la carne, los granos blancos y los azúcares refinados de tu dieta la semana anterior. También comienza a reducir bastante los productos lácteos y algo de tu consumo de cafeína.

El mismo principio se aplica al romper tu ayuno. Cuando tu ayuno termine, agrega alimentos nuevamente muy gradualmente.

¡Por favor, no rompas tu ayuno con una hamburguesa grasosa! Debido a que tu cuerpo está tan limpio y desintoxicado, lo más probable es que te enfermes si haces eso.

También hay varios suplementos que puedes tomar que ayudarán a apoyar el proceso de desintoxicación durante tu ayuno. Tu tienda de alimentos saludables puede darte recomendaciones.

CONSEJOS FINALES PARA EL AYUNO

Aquí hay algunas otras ideas que pueden ayudar a hacer tu experiencia de ayuno más placentera y útil: Para mantener tu energía durante todo el día, es importante comer o beber cada dos horas y media a tres horas. Si pasas más tiempo que eso, puedes experimentar una baja de energía y sentir la tentación de atiborrarte en tu próxima comida. Incluso si estás ayunando con frutas y verduras, comer en exceso nunca es algo inteligente.

Es muy importante beber mucha agua mientras ayunas. Beber alrededor de cien onzas de agua por día ayudará a apoyar tu función hepática crítica. El hígado es el filtro del cuerpo, así que cuando no bebes suficiente agua, el hígado no funciona a su máxima capacidad. Planifica tu alimentación para el día siguiente antes de irte a la cama. Tener un plan claro es la mejor manera de evitar la tentación.

Haz una prioridad asistir a la iglesia, al grupo comunitario y a la Noche de Adoración durante tu ayuno de 21 días. Estar rodeado de otros creyentes te animará a seguir adelante cuando el ayuno se vuelva difícil.

DEVOCIÓN PERSONAL

Al igual que la oración y el ayuno, leer tu Biblia se trata de conectarse con Dios de una manera más poderosa. No se trata de un deber, sino de una relación. Cuando nos involucramos con Dios a través de la lectura de Su Palabra, nos involucramos con la presencia misma de Dios. ¡Su Palabra es viva y activa! Al leer nuestra Biblia, nos estamos acercando más a Dios y posicionándonos para escuchar de Él de maneras particulares. Una vez más, como con la oración, elige el momento y el lugar donde vas a leer tu Biblia y devocional cada día, y ven preparado para escuchar lo que Él quiere decirte. Aquí hay tres cosas rápidas que nos gustaría compartir contigo sobre cómo aprovechar al máximo tu tiempo devocional con Dios.

1. LEE CONSISTENTEMENTE

Es mejor leer un poco cada día que tratar de completar dos horas de lectura bíblica o devocionales en una sola sesión. Es muy importante digerir la Palabra en trozos absorbibles. Si no sabes por dónde empezar, recomendamos uno de los Evangelios, Hechos o Efesios. La clave es mantener esto simple y hacerlo sostenible.

2. LEE EN ORACIÓN

Habla con Dios mientras estás leyendo. No te apresures. Si te encuentras con algo que no entiendes, haz una pausa por un momento y pregúntale a Dios al respecto. Leer en oración es hacer espacio y tiempo para hablar con Dios y darle tiempo y espacio para hablarte a ti. Tomar tiempo para meditar en la Palabra de Dios es tan importante como leerla.

3. LEE CON EXPECTATIVA

Estás a punto de participar del pan de vida, así que fomenta una actitud de expectativa. Cree que Dios va a hablarte a través de Su Palabra. Con la meditación en las ideas y pensamientos registrados en tu diario, prepárate para hacer algo con lo que Él te muestre.

LOS PRÓXIMOS 21 DÍAS

Queremos animarte a ser igual de intencional sobre los próximos 21 días... y los 21 días después de eso... y así sucesivamente. Recuerda, el final es solo el comienzo. Mantener el fuego y el celo por Dios ardiendo en tu corazón es lo que mantendrá tu relación con Él fresca y nueva. Te permitirá continuar sirviéndole y obedeciéndole desde una posición de "querer hacerlo", y experimentarás el gozo de tu salvación todos los días, independientemente de lo que la vida traiga en tu camino.

Los principios que has practicado en estos 21 días son muy fáciles de sostener a largo plazo. La oración, el ayuno y la devoción personal son todos bastante simples de incorporar en tu vida diaria. Durante estos últimos 21 días, has creado espacio para que Dios lo llene. La mejor manera de continuar en estas mismas prácticas es mantener ese espacio abierto indefinidamente.

¡No permitas

que se cierre! Protege ese tiempo y espacio con Dios y hazlo tu prioridad cada día. Esto será especialmente importante durante los próximos tres años mientras Dios te pide que hagas sacrificios para el Proyecto Cosas Mayores. Al igual que leer tu Biblia, orar y asistir a la iglesia, el ayuno también es un estilo de vida. Te animamos a establecer una frecuencia y consistencia de ayuno en tu vida. Recuerda, esto no es una

cosa legalista. Esto es una cosa de "tengo la oportunidad de experimentar a Dios". Es como ir al cielo para una puesta a punto, para que podamos mantener nuestra pasión por Dios y nuestro disfrute de Él a un alto nivel. Te animamos a hacer lo mismo. Averigua qué funciona para ti, comprométete a ello y hazlo parte de tu vida.

Nunca te conformes con nada menos que una vida llena de pasión y celo espiritual por Dios. Mantén el fuego por Dios ardiendo en tu corazón y haz lo que sea necesario para alimentar tu hambre espiritual por Dios.

"La tendencia del fuego es apagarse; vigila el fuego en el altar de tu corazón. Cualquiera que haya cuidado una chimenea sabe que necesita ser avivado ocasionalmente."

– William Booth