



21

DÍAS *de* AYUNO



UNA GUÍA PARA EL CAMINO A DAMASCO

4 AL 25 DE ENERO



¿Por qué ayunamos?

El ayuno no es una huelga de hambre para presionar a Dios. El ayuno nos desconecta del mundo para conectarnos con Dios. Es un botón de reinicio espiritual. Cuando disminuimos nuestro apetito físico, nuestra sensibilidad espiritual aumenta. Ayunamos para eliminar las distracciones de la carne. Para ser más sensibles a su voz. Para conocer su deseo y recibir guía para nosotros, su iglesia y nuestra comunidad. Buscamos en las Escrituras una perspectiva sobre la práctica del ayuno.

Instrucciones de Jesús: (Mateo 6:16-18) No ayunes para parecer piadoso; lávate la cara, ponte aceite en la cabeza y hazlo solo para Dios, quien ve en lo secreto y te recompensará.

Motivación: El ayuno es una manera de negarse a uno mismo (como Jesús en el desierto) para crecer en la gracia y ser guiado por el Espíritu, no para manipular a Dios o ganar la salvación.

Expectativa: Jesús usó "cuando" ayunes (Mateo 6:16), lo que implica que es una práctica esperada, no un "sí".

Ejemplos en Hechos:

1. La conversión de Saulo: Saulo ayunó durante tres días después de su visión en el camino a Damasco (Hechos 9:9).
2. Envío de misioneros: La iglesia en Antioquía ayunó y oró para apartar a Bernabé y Saulo para su primer viaje misionero (Hechos 13:2-3).
3. Nombramiento de ancianos: Pablo y Bernabé nombraron ancianos en las iglesias con oración y ayuno (Hechos 14:23).



Tipos de ayunos

Elige el ayuno que mejor se adapte a tu salud y a tu camino espiritual. (Consulta siempre con un médico antes de ayunar si tienes alguna condición médica).

1. El ayuno de Daniel: (el más común) Basado en Daniel 1 y 10, este es un ayuno selectivo.

- Comer: Frutas, verduras, cereales integrales, frutos secos, semillas, legumbres.
- Evitar: Carnes, dulces (azúcar), lácteos y panes (levadura/harina blanca).
- Bebida: Sólo agua y jugos 100% naturales.

2. Ayuno de líquidos/jugos: consumir únicamente líquidos (agua, jugos, té de hierbas) durante un período determinado (por ejemplo, 3 días, 7 días o solo durante el día).

3. El ayuno restringido en el tiempo: (ayuno judío) Abstenerse de comer cualquier alimento durante las horas del día (por ejemplo, de 6:00 a. m. a 6:00 p. m.) y comer una comida ligera después del atardecer.

4. Ayuno del Alma: (Ayuno de Medios) Si la salud te impide ayunar, esta es una alternativa poderosa. Desconéctate de las redes sociales, Netflix, las noticias y los videojuegos durante 21 días. Reemplaza el tiempo frente a la pantalla con la Biblia y la oración.



Consejos para un ayuno exitoso

1. **Define tu "por qué":** No ayunes solo por ayunar. Escribe tres cosas por las que crees en Dios (por ejemplo, "Salvación para mi cónyuge", "Orientación para mi carrera", "Liberación de la ansiedad").
2. **Empieza poco a poco:** Si nunca has ayunado, no intentes un ayuno líquido de 21 días. Empieza con el Ayuno de Daniel o ayuna una comida al día.
3. **Prepara tu despensa:** Elimina las tentaciones (galletas, papas fritas, refrescos) antes del 4 de enero. Abastécete de opciones saludables.
4. **Bebe agua:** La deshidratación causa el "dolor de cabeza por ayuno". Bebe mucha más agua de lo habitual.
5. **Ora cuando tengas hambre:** El hambre es tu llamado a la oración. Cada vez que tu estómago te ruge, tómate 30 segundos para orar.

¿Cómo orar?

(El método P.R.A.Y.)

Utilice este simple acrónimo para guiar su tiempo diario:

- **P – Alabanza:** Comienza agradeciendo a Dios por quién es Él.
- **R – Arrepentirse:** Admitir sus errores y pedir perdón.
- **A – Pedir:** Preséntale tus peticiones y necesidades. (Incluir el enfoque de oración diaria.)
- **Y – Ceder:** Termina rindiendo tu voluntad. «No se haga mi voluntad, sino la tuya».



21 DÍA

PLAN DE ENFOQUE DE ORACIÓN

SEMANA 1: REFLEXIÓN Y CONEXIÓN

(Enfoque: Renovación Personal)

Día 1 - (Dom., 4 de enero): Consagración. Escritura: Romanos 12:1-2.

Enfoque: *Entregar el año a Dios. «Señor, te doy lo primero y lo mejor de mí».*

Día 2 (lunes 5 de enero): Humildad y arrepentimiento. Escritura: 2 Crónicas 7:14.

Enfoque: *Confesar nuestros pecados y pedirle a Dios que escudriñe nuestros corazones.*

Día 3 (martes, 6 de enero): Hambre de Dios. Escritura: Mateo 5:6.

Enfoque: *Orar por un renovado apetito por Su Palabra y Su presencia.*

Día 4 (miércoles 7 de enero): Derribando fortalezas. Escritura: Isaías 58:6.

Enfoque: *Identificar adicciones, malos hábitos o miedos que romper este año.*

Día 5 (jueves, 8 de enero): El fruto del Espíritu. Escritura: Gálatas 5:22-23.

Enfoque: *Orar por paciencia, bondad y autocontrol en nuestras reacciones diarias.*

Día 6 (viernes 9 de enero): Salud física y mental. Escritura: 3 Juan 1:2.

Enfoque: *Sanación para los enfermos; paz para quienes luchan con la ansiedad/depresión.*

Día 7 (sábado 10 de enero): Familia y matrimonio. Escritura: Josué 24:15.

Enfoque: *Restauración de matrimonios, protección para parejas, solteros y niños. Oremos por la salvación de los familiares perdidos.*



21 DÍA

PLAN DE ENFOQUE DE ORACIÓN

SEMANA 2: CLARIDAD Y LLAMADO

(Enfoque: La Iglesia y la Dirección)

Día 8 (domingo 11 de enero): Pastor y equipo de liderazgo. Escritura: Hebreos 13:17.
Enfoque: Sabiduría, descanso y protección para los pastores y el personal de Damascus Road.

Día 9 (lunes 12 de enero): Visión para 2026. Escritura: Proverbios 29:18.
Enfoque: Claridad en el llamado personal y la visión corporativa de la iglesia.

Día 10 (martes, 13 de enero): Finanzas y generosidad en la iglesia. Escritura: Malaquías 3:10.
Enfoque: Provisión para proyectos de la iglesia y bendición para los donantes.

Día 11 (miércoles 14 de enero): La próxima generación. Escritura: Salmo 127:3.
Enfoque: Avivamiento en los ministerios de Jóvenes y Niños.

Día 12 (jueves 15 de enero): Unidad en el Cuerpo. Escritura: Salmo 133:1.
Enfoque: Eliminar las ofensas, los chismes y la división entre los miembros.

Día 13 (viernes 16 de enero): Grupos pequeños y discipulado. Escritura: Hechos 2:42-47.
Enfoque: Ese cambio de vida ocurriría en círculos, no sólo en peleas.

Día 14 (sábado 17 de enero): Nuestra comunidad (Damasco/Mt. Airy).
Escritura: Jeremías 29:7.
Enfoque: Bendecir a las empresas locales, las escuelas y los socorristas.



21 DÍA

PLAN DE ENFOQUE DE ORACIÓN

SEMANA 3:

COMISIÓN Y COBERTURA

El mundo y el futuro

Día 15 (domingo 18 de enero): Los perdidos. Escritura: Lucas 19:10.

Enfoque: Orar por nombres específicos de personas que queremos ver salvadas este año.

Día 16 (lunes 19 de enero): Misiones y la Iglesia Perseguida. Escritura: Marcos 16:15.

Enfoque: Socios globales y aquellos que sufren por el Evangelio.

Día 17 (martes 20 de enero): Gobierno y líderes. Escritura: 1 Timoteo 2:1-2.

Enfoque: Sabiduría para funcionarios locales, estatales y nacionales.

Día 18 (miércoles 21 de enero): Avivamiento en Estados Unidos. Escritura: Habacuc 3:2.

Enfoque: Un movimiento arrollador del Espíritu Santo en toda la nación.

Día 19 (jueves, 22 de enero): Protección y Cobertura. Escritura: Salmo 91.

Enfoque: Protección espiritual sobre nuestros hogares contra las asechanzas del enemigo.

Día 20 (viernes 23 de enero): Expectativa y fe. Escritura: Hebreos 11:1.

Enfoque: Creer en Dios por las situaciones "imposibles" en nuestras vidas.

Día 21 (sábado 24 de enero): Acción de gracias y alabanza. Escritura: Salmo 100.

Enfoque: Agradecer a Dios de antemano por lo que Él hará en el 2026.



Horario semanal

Domingos

(4, 11, 18 de enero): El enfoque de la oración se incorporará al servicio de adoración.

Lunes – Viernes

(6:00 AM – 7:00 AM): Oración de la mañana en DRCC

- ¿Por qué a las 6 a. m.? Refuerza el principio de las "Primicias": dedicarle a Dios la primera parte del día. Nos permite orar antes de ir al trabajo o a la escuela.
- Formato: Devocional de 5 a 10 minutos. El tiempo restante permitirá la oración individual. Las personas pueden retirarse en silencio al terminar de orar.

Sábados

(9:00 AM – 10:00 AM): Oración de enfoque familiar en DRCC.

- Una hora de inicio un poco más tarde para que las familias puedan asistir juntas.

Domingo de expectativas

Domingo 25 de enero

Romper el ayuno juntos.

- Bautismo/Comunión.