



**21** DÍAS  
**AYUNO**  
Enero 11 - 31

IGLESIA FARO DE LUZ

No comí manjar delicado, ni entré en mi boca carne ni vino, ni me unguí con unguento, hasta que se cumplieron las tres semanas. Daniel 10:3



## ¿Qué es el Ayuno de 21 días?

Descrito de manera sencilla, el Ayuno de Daniel quita la carne, el pan, y todo endulzante de la dieta por un periodo de 21 días. Sin embargo, queremos animarte a ir más allá de lo que se puede o no comer, y que te enfoques en el propósito del ayuno. ¿Porque estas ayunando? Antes de crear una lista de comida, haz una lista de tus motivos para ayunar. **Enfoca tu ayuno en el porqué, y no en lo que puedes o no comer.**

Aunque Daniel consumió una dieta limitada durante 21 días, el Ayuno de Daniel es significativo por las virtudes del carácter del profeta más que por el menú durante el ayuno.

*Daniel poseía una fortaleza de fe, valentía, obediencia, devoción, dedicación, resistencia, y disciplina de cuerpo, mente y espíritu... Daniel demostró su búsqueda de excelencia en su fidelidad en las cosas pequeñas que nadie veía. Tenía la fortaleza para hacer lo que honraba a Dios, lo que era correcto, aun frente al peligro o conflicto o en contra de lo que el mundo estaba haciendo.*

## ¿Cuál es el propósito de nuestro ayuno?

La razón es una combinación de necesidades y peticiones colectivas (iglesia) y tus necesidades y peticiones personales. Como iglesia estamos ayunando e intercediendo para pedir **discernimiento y dirección** para el nuevo año. Personalmente, tú puedes agregar tus necesidades personales y familiares. Te sugerimos que escribas tus razones personales para tu ayuno y que seas específico(a) al respecto. ¿Necesitas sanidad, dirección, restauración en tu matrimonio o familia, finanzas, etc....? **Si te importa a ti le importa a Dios.**

## **¿Cómo prepararme para el Ayuno?**

Negar la carne es difícil. Romanos (cap.7) nos enseña que lo que queremos hacer no lo hacemos, y lo que no queremos hacer eso hacemos. El ayunar no es fácil, pero el poder crecer en nuestra relación con Dios, ¡vale la pena! Es un tiempo para negar tu carne y alimentar tu espíritu— ora y lee diariamente la Palabra de Dios.

Sé claro y específico acerca de las razones de tu ayuno. Moisés ayuno antes de recibir los Diez Mandamientos (Ex. 34:27-38). Ana ayuno y oro por un hijo (1 Sam. 1) Jesús ayuno por cuarenta días en el desierto. En nuestro caso tenemos una combinación de necesidades congregacionales y necesidades personales.

**Prepara tu Espíritu.** Confiesa tus pecados a Dios. Pídele al Señor que examine tu corazón y te revele áreas de tu vida que necesitan cambiar (Sal. 139: 23-24).

**Prepara tu Cuerpo.** Si tienes hábitos alimenticios malos o adictivos, ésta es tu oportunidad para crear un cambio sano. ¡Busca de Dios y sé libre!

**Prepara tu Menú.** Sigue la lista de los alimentos que se pueden y no se pueden comer. Dios honrará tu mejor esfuerzo.

Es común al ayunar el experimentar dolor de cabeza e irritabilidad mientras el cuerpo se desintoxica de cosas como la cafeína y el azúcar; y naturalmente sentirás hambre. Aprovecha estos momentos para recordar la razón del ayuno, ora, y busca a Dios. Recuerda, es la actitud de un corazón que está buscando sinceramente al Señor, lo que hace que Dios responda con una bendición (Isaías 58: 6-9). ¡Que Dios te bendiga grandemente en tu ayuno!

## **¿Qué hago durante el ayuno?**

Ten un tiempo diario y específico para estar con Dios y tu lista de oración enfrente para poder orar. Las respuestas pueda que no lleguen inmediatamente – pero **tu ayuno se trata de edificar una relación más profunda con Cristo**. Conforme Dios cambia tu corazón, te asombrará como las situaciones a tu alrededor cambian también.

## **Alimentos Permitidos y No Permitidos**

### **Permitido**

- ❖ Toda fruta: fresca, enlatada, congelada, seca, en jugo
- ❖ Todo vegetal: fresco, enlatado, congelado, seco, en jugo
- ❖ Granos integrales sin procesar: trigo integral, avena, arroz salvaje/integral, quínoa, pastas integrales, palomitas de maíz
- ❖ Legumbres: lentejas, frijoles, garbanzos, secos o en lata
- ❖ Nueces de todo tipo
- ❖ Agua pura para tomar
- ❖ Aceites de calidad: aceite de oliva, canola, uvas, ajonjolí
- ❖ Especies o sazónadores: sal, pimienta, orégano, etc.

**Cuando compres comida pre-empacada siempre revisa los ingredientes para que no contengan preservativos o aditivos artificiales de color o sabor, o azúcar.**

### **No Permitido**

- ❖ Toda carne incluyendo: res, puerco, pollo, cordero, animales del mar, y pájaros
- ❖ Todo producto derivado de animales incluyendo: leche, crema, queso, margarina, huevos
- ❖ Todo endulzante incluyendo: azúcar, miel, panela, endulzantes artificiales
- ❖ Todo tipo de pan y repostería
- ❖ Toda levadura y productos con bicarbonato o polvo de hornear
- ❖ Todo tipo de comida procesada, refinada, o con aditivos artificiales (sabor o color), como la harina blanca, arroz blanco, pasta blanca
- ❖ Comida frita
- ❖ Grasa sólida incluyendo: margarina, mantequilla, manteca
- ❖ Bebidas, incluyendo café, té, bebidas gaseosas, alcohol

**Tener esta lista te ayudará a no enfocarte en lo que no debes comer y podrás tener más tiempo para pasar con Dios en oración y lectura.**

# AYUNO DE 21 DÍAS: LECTURAS BÍBLICAS DIARIAS

## **DÍA 1: Incrementar el hambre espiritual y la santidad en mi vida**

*Salmos 51:10-12 (NTV): Crea en mí, oh Dios, un corazón limpio y renueva un espíritu fiel dentro de mí. No me expulses de tu presencia y no me quites tu Espíritu Santo. Restaura en mí la alegría de tu salvación y haz que esté dispuesto a obedecerte.*

*Daniel 6:10 (NTV): Sin embargo, cuando Daniel oyó que se había firmado la ley, fue a su casa y se arrodilló como de costumbre en la habitación de la planta alta, con las ventanas abiertas que se orientaban hacia Jerusalén. Oraba tres veces al día, tal como siempre lo había hecho, dando gracias a su Dios.*

## **DÍA 2: Acercándonos más a Dios**

*Salmos 24:3-4 (NTV): ¿Quién puede subir al monte del Señor? ¿Quién puede estar en su lugar santo? Solo los de manos limpias y corazón puro, que no rinden culto a ídolos y nunca dicen mentiras*

*Salmos 32:5 (NTV): Finalmente te confesé todos mis pecados y ya no intenté ocultar mi culpa. Me dije: «Le confesaré mis rebeliones al Señor», ¡y tú me perdonaste! Toda mi culpa desapareció.*

## **DÍA 3: Adorar con un corazón completo**

*Salmos 111:1 (NTV): ¡Alabado sea el Señor! Daré gracias al Señor con todo mi corazón al reunirme con su pueblo justo.*

*Salmos 27:8 (NTV): Mi corazón te ha oído decir: «Ven y conversa conmigo». Y mi corazón responde: «Aquí vengo, Señor».*

## **DÍA 4: Situando el deseo de tu corazón**

*Salmos 27:4 (NTV): Lo único que le pido al Señor — lo que más anhelo — es vivir en la casa del Señor todos los días de mi vida, deleitándome en la perfección del Señor y meditando dentro de su templo.*

*Salmos 37:4 (NTV): Deléitate en el Señor, y él te concederá los deseos de tu corazón.*

## **DÍA 5: Caminar en sabiduría y revelación**

*Salmos 43:3 (NTV): Envía tu luz y tu verdad, que ellas me guíen. Que me lleven a tu monte santo, al lugar donde vives.*

*Efesios 1:17-18 (NTV): y le pido a Dios, el glorioso Padre de nuestro Señor Jesucristo, que les dé sabiduría espiritual y percepción, para que crezcan en el conocimiento de Dios. Pido que les inunde de luz el corazón, para que puedan*

*entender la esperanza segura que él ha dado a los que llamó —es decir, su pueblo santo—, quienes son su rica y gloriosa herencia*

#### **DÍA 6: Ser lleno con poder y propósito**

*Salmos 61:3 (NTV): porque tú eres mi amparo seguro, una fortaleza donde mis enemigos no pueden alcanzarme.*

*Salmos 61:5 (NTV): Pues has oído mis votos, oh Dios; me diste una herencia reservada para los que temen tu nombre.*

*Salmos 92:11 (NTV): Mis ojos vieron la caída de mis enemigos; mis oídos escucharon la derrota de mis perversos oponentes.*

*Romanos 15:13 (NTV): Le pido a Dios, fuente de esperanza, que los llene completamente de alegría y paz, porque confían en él. Entonces rebotarán de una esperanza segura mediante el poder del Espíritu Santo.*

#### **Día 7: Producir el fruto del Espíritu**

*Gálatas 5:22-23 (NTV): En cambio, la clase de fruto que el Espíritu Santo produce en nuestra vida es: amor, alegría, paz, paciencia, gentileza, bondad, fidelidad, humildad y control propio*

*1 Corintios 13:4 (NTV): El amor es paciente y bondadoso. El amor no es celoso ni fanfarrón ni orgulloso.*

#### **Día 8: Alabanza & Adoración**

*Éxodo 23:25 (NTV): Sirve solamente al Señor tu Dios. Si lo haces, yo te bendeciré[a] con alimento y agua, y te protegeré de enfermedades.*

*Isaías 25:1 (NTV): Oh Señor, honraré y alabaré tu nombre, porque tú eres mi Dios. ¡Tú haces cosas maravillosas! Las planeaste hace mucho tiempo, y ahora las has realizado.*

#### **DÍA 9: Rescatado y Libre**

*Salmos 18:2 (NTV): El Señor es mi roca, mi fortaleza y mi salvador; mi Dios es mi roca, en quien encuentro protección. Él es mi escudo, el poder que me salva y mi lugar seguro.*

*Salmos 16:11 (NTV): Me mostrarás el camino de la vida, me concederás la alegría de tu presencia y el placer de vivir contigo para siempre.*

*Hechos 16:31 (NTV): Ellos le contestaron: —Cree en el Señor Jesús y serás salvo, junto con todos los de tu casa.*

### **DÍA 10: Servir a Dios en unidad**

*Salmos 92:1 (NTV): Es bueno dar gracias al Señor, cantar alabanzas al Altísimo.*

*Salmos 100:2 (NTV): Adoren al Señor con gozo. Vengan ante él cantando con alegría.*

*Josué 24:15 (NTV): Pero si te niegas a servir al Señor, elige hoy mismo a quién servirás. ¿Acaso optarás por los dioses que tus antepasados sirvieron del otro lado del Éufrates? ¿O preferirás a los dioses de los amorreos, en cuya tierra ahora vives? Pero en cuanto a mí y a mi familia, nosotros serviremos al Señor.*

### **DÍA 11: Sanado y Reconciliado**

*Salmos 107:20 (NTV): Envió su palabra y los sanó; los arrebató de las puertas de la muerte.*

*Salmos 147:3 (NTV): Él sana a los de corazón quebrantado y les venda las heridas.*

*Malaquías 4:6 (NTV): Sus predicaciones harán volver el corazón de los padres[a] hacia sus hijos y el corazón de los hijos hacia sus padres. De lo contrario, vendré y haré caer una maldición sobre la tierra.*

### **DÍA 12: Recibe Unción fresca del Espíritu Santo**

*Salmos 51:2 (NTV): Lávame de la culpa hasta que quede limpio y purifícame de mis pecados*

*Salmos 51:7 (NTV): Purifícame de mis pecados, y quedaré limpio; lávame, y quedaré más blanco que la nieve.*

*Marcos 2:22 (NTV): Y nadie pone vino nuevo en cueros viejos. Pues el vino reventaría los cueros, y tanto el vino como los cueros se echarían a perder. El vino nuevo necesita cueros nuevos.*

### **DÍA 13: Ser servido por un líder visionario**

*Salmo 78:24 (NTV): Hizo que lloviera maná para que comieran; les dio pan del cielo.*

*Habacuc 2:1 (NTV): Subiré a mi torre de vigilancia y montaré guardia. Allí esperaré hasta ver qué dice el Señor y cómo responderá[a] a mi queja.*

*Proverbios 29:18 (NTV): Cuando la gente no acepta la dirección divina, se desenfrena. Pero el que obedece la ley es alegre.*

### **DÍA 14: Ser una morada para la presencia de Dios**

*Salmos 100: 3 (NTV): ¡Reconozcan que el Señor es Dios! Él nos hizo, y le pertenecemos; somos su pueblo, ovejas de su prado.*

*Salmos 95:7-8 (NTV): porque él es nuestro Dios. Somos el pueblo que él vigila, el rebaño a su cuidado. ¡Si tan solo escucharan hoy su voz! El Señor dice: No endurezcan el corazón como lo hizo Israel en Meriba, como lo hizo el pueblo en el desierto de Masá.*

*1 Timoteo 2:8 (NTV): Deseo que en cada lugar de adoración los hombres oren con manos santas, levantadas a Dios, y libres de enojo y controversia.*

*Mateo 13:58 (NTV): Por lo tanto, hizo solamente unos pocos milagros allí debido a la incredulidad de ellos.*

### **DÍA 15: Valorando la integridad**

*1 Samuel 16:7 (NTV): Pero el Señor le dijo a Samuel: —No juzgues por su apariencia o por su estatura, porque yo lo he rechazado. El Señor no ve las cosas de la manera en que tú las ves. La gente juzga por las apariencias, pero el Señor mira el corazón.*

*Proverbios 4:23 (NTV): Sobre todas las cosas cuida tu corazón, porque este determina el rumbo de tu vida.*

*Mateo 5:8 (NTV): Dios bendice a los que tienen corazón puro, porque ellos verán a Dios.*

### **DÍA 16: Ser limpio de pecado**

*Salmos 25:18 (NTV): Siente mi dolor, considera mis dificultades y perdona todos mis pecados*

*Nehemías 1:6 (NTV): ¡Escucha mi oración! Mírame y verás que oro día y noche por tu pueblo Israel. Confieso que hemos pecado contra ti. ¡Es cierto, incluso mi propia familia y yo hemos pecado!*

*Nehemías 1:8-9 (NTV): Te suplico que recuerdes lo que le dijiste a tu siervo Moisés: “Si me son infieles los dispersaré entre las naciones; pero si vuelven a mí y obedecen mis mandatos y viven conforme a ellos, entonces aunque se encuentren desterrados en los extremos más lejanos de la tierra, yo los volveré a traer al lugar que elegí para que mi nombre sea honrado”.*



## **DÍA 17: Experimentando el Avivamiento**

*Salmos 86:6 (NTV): "Escucha atentamente mi oración, oh Señor; oye mi urgente clamor."*

*Salmos 80:18-19 (NTV): "Entonces jamás volveremos a abandonarte. Revívenos para que podamos invocar tu nombre una vez más. Haznos volver a ti, oh Señor Dios de los Ejércitos Celestiales; haz que tu rostro brille sobre nosotros. Solo entonces seremos salvos."*

## **DÍA 18: Defendiendo lo recto y lo justo**

*Salmos 89:14 (NTV): "La rectitud y la justicia son el cimiento de tu trono; el amor inagotable y la verdad van como séquito delante de ti."*

*Mateo 6:33 (NTV): "Busquen el reino de Dios por encima de todo lo demás y lleven una vida justa, y él les dará todo lo que necesiten."*

## **DÍA 19: Experimentando la presencia y el poder de Dios**

*Salmos 43:3-4 (NTV): "Envía tu luz y tu verdad, que ellas me guíen. Que me lleven a tu monte santo, al lugar donde vives. Allí iré al altar de Dios, a Dios mismo, la fuente de toda mi alegría. Te alabaré con mi arpa, ¡oh Dios, mi Dios!"*

## **DÍA 20: Ser lleno de la Gloria de Dios**

*Salmos 22:27-28 (NTV): "Toda la tierra reconocerá al Señor y regresará a él; todas las familias de las naciones se inclinarán ante él. Pues el poder de la realeza pertenece al Señor; él gobierna a todas las naciones."*

*Habacuc 2:14 (NTV): "Así como las aguas llenan el mar, la tierra se llenará del conocimiento de la gloria del Señor."*

## **DÍA 21: Continuemos buscando de Dios primero**

*Salmos 9:10 (NTV): "Los que conocen tu nombre confían en ti, porque tú, oh Señor, no abandonas a los que te buscan."*

*Jeremías 29:13 (NTV): "Si me buscan de todo corazón, podrán encontrarme. "*

*1 Crónicas 29:13 (NTV): "¡Oh Dios nuestro, te damos gracias y alabamos tu glorioso nombre! "*

*Colosenses 3:2 (NTV): "Piensen en las cosas del cielo, no en las de la tierra."*