



21 DÍAS DE AYUNO

2 0 2 5

MENSAJE DEL PASTOR

¡Querida Iglesia!

Les felicito por dedicar tiempo a este folleto. Algunos ministros y yo hemos preparado esta guía de 21 días para bendecir sus vidas, familias y comunidad. Este es un tiempo especial que Dios ha dispuesto para que nos unamos como familia de fe y afinemos nuestros oídos espirituales.

Samuel Chadwick dijo en una ocasión *“Satanás no teme nada excepto la oración. Su única preocupación es mantener a los santos alejados de la oración. No le teme a los estudios sin oración, al trabajo sin oración, ni a la religión sin oración. Se ríe de nuestro esfuerzo, se burla de nuestra sabiduría, pero tiembla cuando oramos.”*

Como familia de la fe, comenzaremos el 2025 con nuestro ritmo anual de oración y ayuno intencional. Hemos encontrado que esta es una práctica muy necesaria, ya que muchos de nosotros estamos desesperados por un avance espiritual. Esta es precisamente una de las cosas que la práctica del ayuno suele traer. Nos estamos preguntando: *“¿Qué está esperando Dios para derramar sobre nuestra iglesia, nuestra ciudad o nuestras vidas si lo buscamos a través de la oración y el ayuno?”*

Aprovechemos este tiempo para buscar al Señor juntos.

¡Dios les guarde!

Ps. Guillermo Palacios Jr.

Pastor General, Roca de Refugio



AYUNO

QUE ENSEÑA LA BIBLIA SOBRE EL AYUNO

QUE ES EL AYUNO

El ayuno intensifica nuestra dependencia de Dios al debilitar nuestra dependencia de la comida y otras cosas, ayudándonos a identificar y sanar los vacíos que intentamos llenar con placeres temporales. Nos invita a abandonar la falsa paz que ofrecen nuestras actividades habituales y a buscar una paz verdadera en Dios.

También nos enseña que podemos vivir sin satisfacer todos nuestros deseos, liberándonos de su esclavitud y desarrollando dominio propio. Además, nos guía hacia el contentamiento, como nos recuerda 1 Timoteo 6:6: "*Gran ganancia es la piedad acompañada de contentamiento.*"

El ayuno profundiza nuestro hambre por Dios y nos recuerda que no vivimos solo de comida, sino de "toda palabra que sale de la boca de Dios" (Mateo 4:4). Nos abstenemos de lo terrenal para alimentarnos de Su Palabra y experimentar Su presencia.

No es una dieta ni una simple renuncia, sino un acto intencional de buscar a Dios. El ayuno debe siempre centrarse en Él, fortaleciendo nuestra relación con el Señor y alineándonos con Su voluntad.



AYUNO

Dr. Richard Foster

“Más que cualquier otra disciplina, el ayuno revela las cosas que nos controlan. Esto es un beneficio invaluable para el discípulo que desea ser transformado a la imagen de Jesucristo. Muchas veces cubrimos lo que hay dentro de nosotros con la comida y otras cosas buenas, pero durante el ayuno estas cosas salen a la superficie. Si el orgullo nos domina, esto se manifestará casi de inmediato. Como escribió David: "Afligí con ayuno mi alma" (Salmos 69:10). Asimismo, si hay ira, amargura, celos, contiendas o miedo dentro de nosotros, estas emociones se revelarán durante el ayuno, dándonos la oportunidad de rendirlas a Dios.”

Dr. Richard Foster



TRES PASOS COMO AYUNAR

Paso 1: Aclare el propósito de su ayuno.

¿Por qué está ayunando? Pídale al Espíritu Santo que aclare Su guía y los objetivos de su ayuno de oración. Esto le permitirá orar de manera más específica y estratégica. El ayuno es dirigido e iniciado por Dios. Esto significa que Él impulsa el deseo de ayunar y orar. A Dios le agrada cuando ayunamos.

Paso 2: Especifique el tipo de ayuno que realizará.

Ore acerca del tipo de ayuno que debe emprender. Jesús dio a entender que todos Sus seguidores deberían ayunar. (Mateo 6:16-18; 9:14-15). Para Él, era cuestión de cuándo los creyentes ayunarían, no si lo harían. Antes de comenzar su ayuno, decida lo siguiente por adelantado:

- Cuánto tiempo durará su ayuno: ¿Una comida, un día, una semana, varias semanas, ciertos días?
- El tipo de ayuno que Dios quiere que realice: esto se explica en la sección "Tipos de Ayuno" más adelante.
- Qué actividades físicas o sociales limitará.
- Cuánto tiempo cada día dedicará a la oración y a la Palabra de Dios.

Hacer estos compromisos de antemano le ayudará a mantener su ayuno cuando las tentaciones físicas y las presiones de la vida lo impulsen a abandonarlo.



TRES PASOS

COMO AYUNAR

PASO 3: PREPARE SU CORAZÓN, MENTE Y CUERPO PARA EL AYUNO.

El ayuno no es algo improvisado; se planifica. Hay varias cosas que puede hacer para prepararse. El ayuno requiere precauciones razonables. Consulte a su médico primero, especialmente si toma medicamentos recetados o tiene una enfermedad crónica. Algunas personas nunca deben ayunar sin supervisión profesional.

No se apresure a comenzar su ayuno. Prepare su cuerpo. Coma porciones más pequeñas antes de iniciar el ayuno. Evite alimentos con alto contenido de grasas y azúcares. Consumir frutas y verduras crudas antes de ayunar es útil. La preparación física facilita un poco el cambio drástico en su rutina alimenticia, permitiéndole concentrarse plenamente en Dios y estar en oración.

1. Prepare su corazón y mente: Recuerde que Dios es su Padre, que lo ama y está de su lado.
2. Confiese sus pecados y acepte el perdón de Dios. (1 Juan 1:9).
3. Busque el perdón de aquellos a quienes haya ofendido y perdone a todos los que lo han lastimado. (Marcos 11:25; Lucas 11:4; 17:3-4).
4. Rinda su vida completamente a Jesucristo. (Romanos 12:1-2).
5. Medite en los atributos de Dios: Su amor, soberanía, poder, sabiduría, fidelidad, gracia, compasión, entre otros. (Salmos 48:9-10; 103:1-8, 11-13).
6. Comience su tiempo de ayuno y oración con un corazón expectante. (Hebreos 11:6).



TRES PASOS

COMO AYUNAR

PASO 3: PREPARE SU CORAZÓN, MENTE Y CUERPO PARA EL AYUNO. (CONTINUACIÓN)

No subestime la oposición espiritual. Los tiempos de ayuno y oración pueden intensificar las batallas espirituales, emocionales y físicas que enfrentamos. (Gálatas 5:16-17).

Por último, y de gran importancia, Jesús nos instruye en Mateo a no llamar la atención sobre nuestro ayuno. Los detalles específicos de su ayuno no deben ser algo que constantemente comente con otros. Deben permanecer entre usted y Dios.



LO QUE LE PEDIREMOS A DIOS

- “Crea en mí un corazón limpio.”
- “Ayúdame a conocer mis dones.”
- “Humillaré mi alma.”
- “Ayúdame a conocer a Jesús.”
- “Quiero más de ti, mi Dios.”
- “Ayúdame a dominar mis tentaciones.”
- “Dios, ayúdame a escucharte.”
- “Esperaré en ti.”
- “Hazme parte de tu plan.”
- “Multiplica mi efectividad.”
- “Ayúdame a estar en acuerdo.”
- “Dame sabiduría.”
- “Quiero pensar como tú piensas.”
- “Concédeme un corazón entendido.”
- “Bendíceme abundantemente.”
- “Da salud a mi cuerpo y a mi mente.”
- “Ayúdame a prosperar para poder bendecir a otros.”
- “Haz viva tu Palabra.”
- “Haz más de lo que puedo pedir, pensar o imaginar.”
- “Gracias por el avance.”
- “Tráeme, y a los que están a mi alrededor, a las personas correctas, al lugar correcto, y en el tiempo correcto, para que sucedan las cosas correctas.”



PARA QUE AYUNAMOS

- **01** ESTAR ESPIRITUALMENTE ATENTO A LAS TENTACIONES.
Mateo 4:2
- **02** CONOCER LA VOLUNTAD DE DIOS SOBRE UN ASUNTO PARTICULAR.
Jueces 20:26 y Hechos 14:23
- **03** PARA MOSTRAR ARREPENTIMIENTO
1 Samuel 7:6 ; 2 Samuel 12:16, 21-23, Nehemías 9:1-3, Daniel 9:3, Jonás 3:5
- **04** PARA LA(S) OBRA(S) DE DIOS
Nehemías 1:4
- **05** PARA LA PROTECCIÓN DE DIOS
2 Crónicas 20:3, Esdra 8:21-23, Ester 13-16 Mateo 4:2
- **06** COMO PARTE DE LA ADORACIÓN
Lucas 2:36-37, Hechos 13:2-3
- **07** CUANDO HAY TRISTEZA
1 Samuel 31:13; 2 Samuel 1:11-12, Samuel 12:16, 21-23, Daniel 6:18
- **08** GUIANZA DE DIOS
Hechos 13:2-3



PREPARACIÓN FÍSICA

PREPARACIÓN PARA UN AYUNO EXITOSO

- **Descansa bien la noche anterior:** Un ayuno exitoso comienza con una buena noche de descanso. Esto te ayudará a evitar la fatiga y el cansancio excesivo durante el día.
- **Evita comidas pesadas:** Procura no consumir comidas pesadas en la noche antes de ayunar ni inmediatamente después de terminar tu ayuno.
- **Informa a tu familia:** Habla con los miembros de tu familia, especialmente tu esposo o esposa, sobre tu compromiso de ayunar. La comunicación es clave. (1 Corintios 7:5).
- **Define la duración del ayuno:** Decide cuánto tiempo deseas ayunar: medio día, un día completo o varios días, según lo que sientas en tu corazón.
- **Enfócate en tu propio proceso:** No te compares con lo que otros están logrando. Cada uno está en una etapa diferente de su caminar espiritual. Deja que el Espíritu Santo te guíe y te ayude en este viaje.
- **Considera los efectos secundarios:** Durante el ayuno, podrías experimentar efectos secundarios como diarrea, fatiga, debilidad, aumento del olor corporal, dolores de cabeza, entre otros, debido al proceso natural de desintoxicación.
- **Prioriza tu salud:** Si necesitas interrumpir tu ayuno por razones de salud, no lo consideres un fracaso. El objetivo del ayuno no es sufrir innecesariamente, sino agradar al Señor y ser buenos administradores de nuestros cuerpos. (1 Corintios 6:19-20).

Recuerda: Ayunar es una disciplina espiritual que requiere preparación y sabiduría. Con fe y obediencia, el Señor te fortalecerá en tu compromiso.



PREPARACIÓN ESPIRITUAL

PREPARACIÓN PARA UN AYUNO EXITOSO

Existen diferentes maneras de ayunar según tus capacidades, necesidades y tu tiempo disponible. A continuación, te presentamos algunas opciones de ayuno y cómo puedes manejarlas:

Ayuno Parcial (Medio Día):

Puedes ayunar desde la mañana hasta el mediodía (por ejemplo, de 6:00 a.m. a 12:00 p.m.). Este tipo de ayuno es ideal para quienes están comenzando o tienen compromisos físicos que no permiten un ayuno prolongado.

Ayuno de día completo:

Consiste en abstenerse de alimentos durante todo el día, usualmente de 6:00 am a 6:00 pm. Este es un tiempo para enfocarte intensamente en la oración, la lectura de la biblia y la comunión con Dios.

Nota: (si tienes la necesidad de tomar agua, hagalo de acuerdo a su discreción.)

Ayuno de varios días consecutivos (Puede ser de 6:00 a.m. a 12:00 p.m o 6:00 am a 6:00 pm)

Si sientes que Dios te guía a un ayuno más prolongado, puedes planificar varios días consecutivos. Durante este tiempo, es importante beber agua y para mantener la hidratación y energía.

Ayuno por Intervalos (Días Alternos):

Este tipo de ayuno consiste en separar días específicos en la semana para ayunar. Por ejemplo, ayunar los lunes, miércoles y viernes. Es una excelente forma de mantener un ritmo constante de búsqueda espiritual sin afectar demasiado tus responsabilidades diarias.



PREPARACIÓN ESPIRITUAL

RECOMENDACIONES PARA MANEJAR LOS TIEMPOS DE AYUNO:

- Antes de iniciar tu ayuno, ora y pídele al Espíritu Santo que te guíe en el tiempo y el tipo de ayuno que debes realizar.
- No te sobrecargues. Si eres nuevo en el ayuno, empieza con ayunos parciales y avanza gradualmente a tiempos más prolongados.
- Planea tu tiempo. Durante el ayuno, dedica momentos específicos para orar, leer la Biblia y meditar en Dios.
- Termina tu ayuno con gratitud, agradeciendo a Dios por el tiempo que pudiste pasar en Su presencia.
- Si por alguna razón necesitas detener tu ayuno, ya sea por motivos de salud, físicos, médicos, etc., no sientas que has fallado. El objetivo no es torturarte, sino honrar a Dios con lo que puedas ofrecer. Con el tiempo, aprenderás de esta experiencia, podrás planificar mejor y desarrollarás más resistencia y disciplina.
- “El tiempo de tu ayuno no es tan importante como la fuerza de tu enfoque en Dios mientras ayunas.” - Dr. Chris Hodges



UTILIZANDO LA BIBLIA

COMO UTILIZAR LA BIBLIA DURANTE EL TIEMPO DE AYUNO

Si quieres conocer a Dios o dar los próximos pasos en tu jornada de fe, no importa en qué punto te encuentres, puedes construir tu vida sobre la Palabra de Dios. Es el fundamento sólido de quiénes somos y de todo lo que hacemos. La Biblia no es opcional; no es algo que podamos ignorar solo porque no nos guste o no la entendamos.

El Dr. Chris Hodges comparte seis pasos simples para ayudar a los cristianos a vivir una vida basada en la Biblia:

- **Invita la Biblia a tu vida** – Acepta su autoridad y confía en lo que dice.
- **Incluye la Biblia en tu rutina diaria** – No la dejes olvidada; haz que sea un hábito.
- **Prioriza tiempo para leer la Palabra de Dios** – Sé intencional al apartar tiempo para leerla.
- **Elige un plan para leer la Biblia** – Decide cómo y por dónde empezar, como leer un capítulo al día.
- **Permite que la Biblia hable a tu corazón** – No solo la leas; deja que te desafíe y transforme.
- **Aplica la Biblia en tu vida diaria** – Busca maneras prácticas de vivir lo que aprendes.

Construir tu vida sobre la Palabra de Dios te dará un fundamento fuerte que resistirá cualquier tormenta.



21 DÍAS

SEMANA UNO

DÍA 01: PAZ EN MEDIO DE LA TORMENTA

Juan 14:27 La paz os dejo, mi paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo

Reflexión: La paz de Cristo no depende de las circunstancias. En las tormentas de la vida, Su paz es un ancla firme para nuestras almas. Ora para confiar en Su presencia aun en tiempos difíciles.

DÍA 02: BAUTISMO DEL ESPÍRITU SANTO

Hechos 1:8 Pero recibiréis poder, cuando haya venido sobre vosotros el Espíritu Santo, y me seréis testigos en Jerusalén, en toda Judea, en Samaria, y hasta lo último de la tierra

Reflexión: El Espíritu Santo nos capacita para vivir en victoria y ser testigos de Cristo. Pide al Señor que llene tu vida con Su Espíritu y Su poder.

DÍA 03: CONFIANZA EN EL SEÑOR

HProverbios 3:5-6 Fíate de Jehová de todo tu corazón, y no te apoyes en tu propia prudencia. Reconócelo en todos tus caminos, y él enderezará tus veredas

Reflexión: Confía en el Señor completamente, incluso cuando no entiendas Su plan. Él siempre guiará tus pasos por el camino correcto.

DÍA 04: DESEO DE BUSCAR MÁS DEL SEÑOR

Salmo 42:1 Como el ciervo brama por las corrientes de las aguas, así clama por ti, oh Dios, el alma mía

Reflexión: Ora para que el Señor despierte en ti un hambre y sed profundas por Su presencia.



21 DÍAS

SEMANA UNO

DÍA 05: DOMINIO SOBRE LAS TENTACIONES

1 Corintios 10:13 No os ha sobrevenido ninguna tentación que no sea humana; pero fiel es Dios, que no os dejará ser tentados más de lo que podéis resistir.

Reflexión: Confía en que Dios siempre provee una salida en medio de las tentaciones. Pide Su fuerza para vencer.

DÍA 06: SER MÁS COMO CRISTO

Filipenses 2:5 Haya pues, en vosotros este sentir que hubo también en Cristo Jesús.

Reflexión: Pide al Señor que te ayude a reflejar Su carácter en tus pensamientos, palabras y acciones.

DÍA 07: MENTALIDAD DE DISCIPULADO

Mateo 28:19 Por tanto, id, y haced discípulos a todas las naciones.

Reflexión: Ora para que tengas un corazón dispuesto a enseñar y acompañar a otros en su caminar con Cristo.



21 DÍAS

SEMANA DOS

DÍA 08: UNIDAD EN LA IGLESIA

Efesios 4:3 Solicitos en guardar la unidad del Espíritu en el vínculo de la paz.

Reflexión: La unidad es una muestra del amor de Cristo. Pide que el Espíritu Santo fortalezca la comunión en tu iglesia.

DÍA 09: SANIDAD INTERIOR

Salmos 34:18 Cercano está Jehová a los quebrantados de corazón; y salva a los contritos de espíritu.

Reflexión: Presenta tus heridas al Señor. Él es fiel para sanar tu corazón quebrantado.

DÍA 10: FE INQUEBRANTABLE

Hebreos 11:1 Es, pues, la fe la certeza de lo que se espera, la convicción de lo que no se ve.

Reflexión: Confía en que Dios renueva tus fuerzas cuando te sientes débil. Él es tu roca.

DÍA 11: FORTALEZA ESPIRITUAL

Isaías 40:31 Pero los que esperan a Jehová tendrán nuevas fuerzas.

Reflexión: Confía en que Dios renueva tus fuerzas cuando te sientes débil. Él es tu roca.



21 DÍAS

SEMANA DOS

DÍA 12: PUREZA DE CORAZÓN

Salmos 51:10 Crea en mí, oh Dios, un corazón limpio, y renueva un espíritu recto dentro de mí.

Reflexión: Pide al Señor que limpie tu corazón y te guíe a vivir en santidad.

DÍA 13: AGRADECIMIENTO A DIOS

1 Tesalonicenses 5:18 Dad gracias en todo, porque esta es la voluntad de Dios para con vosotros en Cristo Jesús.

Reflexión: Agradece al Señor en todo momento, confiando en Su soberanía y bondad.

DÍA 14: DIRECCIÓN DIVINA

Salmos 37:23 Por Jehová son ordenados los pasos del hombre, y él aprueba su camino.

Reflexión: Ora para que el Señor guíe cada una de tus decisiones y pasos.



21 DÍAS

SEMANA TRES

DÍA 15: VICTORIA SOBRE EL PECADO

Romanos 6:14 Porque el pecado no se enseñoreará de vosotros; pues no estáis bajo la ley, sino bajo la gracia

1 Juan 5:18 Sabemos que todo aquel que ha nacido de Dios, no practica el pecado, pues Aquel que fue engendrado por Dios le guarda, y el maligno no le toca

Reflexión: Declara la victoria de Cristo sobre tu vida y camina en Su gracia.

DÍA 16: AMOR POR LOS DEMÁS

Juan 13:34 Un mandamiento nuevo os doy: Que os améis unos a otros.

Reflexión: Pide al Señor que te enseñe a amar a los demás como Él te ama.

DÍA 17: RENOVACIÓN ESPIRITUAL

Romans 12:2 No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento.

Reflexión: Busca la transformación diaria en Cristo, renovando tu mente en Su palabra.

DÍA 18: SABIDURÍA DIVINA

Santiago 1:5 Y si alguno de vosotros tiene falta de sabiduría, pídala a Dios.

Reflexión: Ora por sabiduría para enfrentar los retos de la vida con discernimiento.



21 DÍAS

SEMANA TRES

DÍA 19: PROTECCIÓN ESPIRITUAL

Salmos 91:11 Pues a sus ángeles mandará acerca de ti, que te guarden en todos tus caminos.

Reflexión: Descansa en la protección divina y confía en que Dios cuida de ti.

DÍA 20: TESTIMONIO PODEROSO

1 Pedro 2:9 Para que anunciéis las virtudes de aquel que os llamó de las tinieblas a su luz admirable.

Reflexión: Ora para ser un testimonio vivo del poder y amor de Cristo.

DÍA 21: GOZO EN EL SEÑOR

Filipenses 4:4 Regocijaos en el Señor siempre. Otra vez digo: ¡Regocijaos!

Reflexión: Encuentra tu alegría en el Señor, independientemente de las circunstancias.



RESUMEN DE 21 DÍAS

Ahora que han concluido los 21 días de ayuno y oración, es un buen momento para reflexionar sobre tu crecimiento personal. Reserva algo de tiempo a solas o con tu familia para considerar y responder las siguientes preguntas, ya que te servirán como indicadores valiosos del progreso que has logrado durante este período.

- ¿Qué conocimientos o descubrimientos significativos has obtenido sobre ti mismo durante estos 21 días?
- ¿De qué manera el ayuno y la oración han contribuido a una comprensión más clara de su llamado o misión?
- ¿Cómo has practicado la disciplina y el autocontrol durante este período de ayuno?
- ¿Ha enfrentado algún desafío o obstáculo durante el período de ayuno y oración?
¿Qué lecciones has aprendido de ellos?
- ¿Qué objetivos o prácticas espirituales aspira a continuar más allá del período de ayuno?
- Por favor comparte su experiencia con nosotros. Envíe un email a Admin@RDRChurch.com

