



INTRODUCCIÓN

La Guía estará disponible en 3 partes.
Descárgala en www.21días.com

COMPARTE TU EXPERIENCIA UTILIZANDO #21DIASCDB

21 Días de ayuno y oración

Ayuno y Oración 1-21 de febrero 2026
Viviendo en Libertad | 17 años Casa de Bendición
Versículo base del ayuno Juan 8:31-32 (RVR60)

“Dijo entonces Jesús a los judíos que habían creído en él:
Si vosotros permaneciereis en mi palabra, seréis verdadera-
mente mis discípulos; y conoceréis la verdad, y la verdad
os hará libres.”



INTRODUCCIÓN

Familia de Casa de Bendición, qué bendición poder comenzar juntos esta temporada. Entramos a un tiempo muy especial como iglesia: 21 días de ayuno y oración, desde el 1 al 21 de febrero, rumbo a un momento muy importante: la celebración de nuestro aniversario.

Este año celebramos 17 años como casa espiritual. Y lo hacemos bajo una palabra viva que el Señor nos entregó con claridad para este 2026:

VIVIENDO EN LIBERTAD

Este versículo (Juan 8:31-32) no es solo un texto bonito: es una dirección espiritual para la casa. Porque la libertad no comienza con un cambio de circunstancias... comienza con una revelación.

Jesús lo dijo claramente: - “Conoceréis la verdad...”

Y no estamos hablando de “una verdad” humana, sino de la verdad de Cristo: Su Palabra, Su Evangelio, Su Reino.

Por eso estos 21 días son tan importantes: no estamos conectándonos solamente para ayunar, sino para permanecer en la Palabra, conocer la verdad, y dejar que esa verdad haga una obra profunda en nosotros.

- ✓ Conocer la verdad rompe cadenas.
- ✓ Conocer la verdad sana pensamientos.
- ✓ Conocer la verdad restaura identidad.
- ✓ Conocer la verdad nos hace libres.

1) ¿Qué es el ayuno bíblicamente?

El ayuno no es una dieta espiritual.
No es un castigo.
No es una tradición vacía.

Ayunar es separar un tiempo para Dios.

Es renunciar voluntariamente a algo legítimo para darle prioridad a lo eterno. Es silenciar distracciones para escuchar dirección.



21 Días de ayuno y oración

Jesús mismo afirmó el ayuno como parte de una vida espiritual saludable:  Jesús lo dio por hecho Mateo 6:16 (RVR60)

“Cuando ayunéis, no seáis austeros...”

Jesús no dijo “si ayunan...”, dijo: “cuando ayunen.”

Eso significa que el ayuno no es solo para líderes: es para la iglesia.

INTRODUCCIÓN

2) ¿Por qué ayunamos como iglesia?

Ayunamos porque amamos la presencia del Señor.

Ayunamos porque queremos comenzar el año en altar.

Ayunamos porque hay temporadas donde Dios nos llama a enfocarnos, a ordenar lo interno y a volver al centro.

Y es importante recordar esto:

El ayuno no cambia a Dios... el ayuno nos cambia a nosotros.

Nos vuelve más sensibles.

Nos vuelve más rendidos.

Nos vuelve más dependientes del cielo.

Nos alinea con la voluntad del Padre.

3) El ayuno también es dejar de “regar lo que te distrae”.

Hay un ejemplo simple que lo explica perfecto:

 La matita que ocupa el espacio de Dios

Piensa en una matita (una planta) que tú riegas todos los días.

Sin darte cuenta, esa matita crece, se expande, y termina ocupando el espacio que era para Dios.

Esa matita puede ser:

- redes sociales
- entretenimiento
- series, videos y “scroll”
- exceso de celular
- noticias
- conversaciones sin propósito
- hábitos que roban tiempo y enfoque

Y sin querer... le echamos agua a esa matita todos los días, mientras nuestro altar se queda seco.

Ayunar también es esto:

Dejar de regar lo que alimenta tu distracción, para volver a regar tu intimidad con Dios.



21 Días de ayuno y oración

4) Tipos de ayuno:

En este tiempo cada persona y familia puede escoger el tipo de ayuno según su salud, edad, condición física y dirección del Espíritu Santo.

✚ Lo importante no es “hacer lo más fuerte”, sino hacerlo con intención, con fidelidad, y conectarlo con oración.

INTRODUCCIÓN

A continuación, compartimos varios tipos de ayuno que se practican bíblicamente y que son adecuados para una iglesia completa:

✓ 1) Ayuno total (solo líquidos) — con supervisión

Este ayuno se refiere a abstenerse completamente de comida por un periodo (normalmente se toman líquidos). Es un ayuno intenso y se recomienda que solo lo hagan quienes están saludables y con cuidado si toman medicamentos.

¿Cómo se ve en lo práctico?

- agua
- caldos claros
- líquidos sin azúcar (según la condición de cada persona)

✚ Este ayuno se recomienda para períodos cortos o guiados, y debe hacerse con sabiduría.

✓ 2) Ayuno parcial (reducido o por horario)

Este es uno de los ayunos más comunes para congregaciones porque permite constancia por 21 días. Es un ayuno donde reduces comidas o haces cambios específicos.

Ejemplos:

- ayunar desayuno hasta cierta hora
- hacer solo una comida al día
- eliminar snacks / meriendas
- eliminar comidas pesadas o nocturnas
- ayunar un día completo por semana durante los 21 días

✚ La clave aquí es: orden + intención.

✓ 3) Ayuno tipo Daniel (consagración alimenticia)

Este ayuno está inspirado en Daniel cuando decidió no contaminarse con la comida del rey. Este ayuno no se trata de “no comer”, sino de comer con sencillez y consagración.

¿Qué incluye usualmente?

- vegetales • fruta • granos y legumbres
- agua (y algunos incluyen jugos naturales)

21 Días de ayuno y oración

¿Qué se elimina en el ayuno de Daniel?

- postres / azúcar procesada
- frituras
- refrescos
- harinas refinadas
- comida chatarra
- exceso de condimentos o comidas “de placer”

📌 Este ayuno es ideal para 21 días porque ayuda a mantener energía y disciplina espiritual.

✓ 4) Ayuno selectivo (renunciar a algo específico)

Este ayuno es cuando renuncias a algo que sabes que tiene un lugar demasiado grande en ti.

Ejemplos:

- no café
- no dulces
- no sodas
- no comida rápida
- no pan / no arroz / no frituras
- no cenas
- eliminar “el gustito” diario

📌 Este tipo de ayuno enseña dominio propio y rompe dependencia.

✓ 5) Ayuno de redes sociales (ayuno de atención)

Uno de los ayunos más poderosos hoy, porque vivimos en una generación con la mente saturada.

Ejemplos prácticos:

- no Instagram / TikTok / Facebook por 21 días
- borrar las aplicaciones temporalmente
- apagar notificaciones
- no usar redes hasta después del tiempo con Dios
- limitar redes a 15 minutos al día (si es necesario)

📌 Este ayuno produce libertad mental, claridad y sensibilidad espiritual.

✓ 6) Ayuno de entretenimiento

Este ayuno es para recuperar tiempo, enfoque y pureza interior.

Ejemplos:

- no Netflix / series / películas por 21 días
- evitar contenido que ensucia mente y corazón
- cambiar música que desconecta por adoración o mensajes
- eliminar reels y videos cortos que roban horas

📌 Muchas veces el entretenimiento parece inocente, pero nos drena y nos desenfoca.

21 Días de ayuno y oración

✓ 7) Ayuno de queja / palabras negativas (ayuno de lengua)

Este ayuno es profundamente espiritual: no solo importa lo que entra al cuerpo, sino lo que sale de la boca.

Ejemplos:

- 21 días sin murmuración
- 21 días sin negatividad
- 21 días sin hablar derrota
- cambiar queja por oración

📌 Este ayuno transforma la atmósfera del hogar y la mente.

✓ 8) Ayuno de hábitos que roban intimidad (consagración)

Este ayuno toca rutinas que ocupan el espacio del altar.

Ejemplos:

- desorden de sueño
- excesos
- compras impulsivas
- conversaciones sin propósito
- distracciones nocturnas

📌 Aquí la meta es recuperar lo más valioso: tiempo con Dios.

📌 **Lo más importante: Dios no está buscando “el ayuno más extremo”.
Dios está buscando:**

- ✓ un corazón rendido
- ✓ una mente renovada
- ✓ una iglesia enfocada
- ✓ un altar encendido

HASTA AQUÍ VARIOS EJEMPLOS DE ALGUNOS TIPOS DE AYUNO

5) La clave: conectar ayuno con oración - Un principio que no podemos olvidar:

Ayunar sin orar te cansa. Ayunar orando te transforma.
El ayuno es el “no” a lo temporal. La oración es el “sí” al Reino.

Por eso, si el ayuno no está conectado con oración, se vuelve solo sacrificio humano. Pero cuando el ayuno se conecta con oración, se convierte en separación espiritual y en encuentro con Dios.

📖 **Jesús lo estableció**

Mateo 17:21 (RVR60)

“Pero este género no sale sino con oración y ayuno.”



6) ¿Qué es la oración en el Nuevo Pacto?

Orar no es repetir palabras: orar es relación.
La oración es el lenguaje del Reino.
Es el lugar donde la fe se vuelve vida.

Donde está el Espíritu hay libertad

2 Corintios 3:17 (RVR60)

“Y donde está el Espíritu del Señor, allí hay libertad.”

Ayuno que rompe cargas y yugos

Isaías 58:6 (RVR60)

“¿No es más bien el ayuno que yo escogí: desatar las ligaduras... soltar las cargas... dejar ir libres... y que rompáis todo yugo?”

DECLARACIÓN COMO CASA :

“Durante estos 21 días nos ponemos en acuerdo como iglesia.

Permanecemos en la Palabra y conocemos la verdad.

La verdad de Cristo nos hace libres.

Renunciamos a toda distracción y volvemos al altar.

Oramos con intención, ayunamos con propósito, y el Espíritu Santo derrama gloria.

Caminamos sin pesos. Caminamos en libertad.

En Cristo Jesús somos verdaderamente libres.

Amén.”

AHORA TE INVITAMOS A QUE PUEDAS DESCARGAR EL RESTO DE LA GUÍA DE LOS 21 DÍAS DE AYUNO Y ORACIÓN. PUEDES HACERLO EN WWW.21DIASCDB.COM

LA MISMA SE DIVIDIRÁ EN 3 PARTES:

- DÍAS 1 AL 7
- DÍAS 8 AL 14
- DÍAS 15 AL 21

**COMPARTE TU EXPERIENCIA EN LAS REDES
UTILIZANDO #21DIASCDB**