

DEVOCIONAL DEL AYUNO DE DANIEL DE 21 DÍAS



Primera Semana

PRIMERA SEMANA CONSTRUYENDO UN ALTAR PARA DIOS

En la primera semana de este ayuno, lo más importante es que pongas toda tu atención en Dios y prepares tu corazón para Él. No se trata solo de dejar de comer, sino de decirle a Dios: “Tú eres mi alimento”. Cuando tengas hambre, tu espíritu puede aprender a disfrutar de la presencia y las palabras de Dios de una forma nueva y especial.

Al principio, es normal que extrañes cosas cómodas como tus comidas favoritas, tus rutinas o tus distractores. Dios usará este ayuno para mostrarte con amor cosas de tu corazón que necesitan cambiar. Él te ayuda a ver qué te motiva, qué piensas en secreto o qué cosas has dejado de hacer para Él sin darte cuenta. Dios te hablará pero no es para que te sientas condenado, sino para que puedas ser mejor hijo(a) y estar más cerca de Él.

Durante estos primeros 7 días, espera que Dios te ayude a tener más ganas de buscarlo. Él limpiará tus pensamientos y hará que tu amor por Él sea más fuerte. Así, estarás listo para que el resto del ayuno sea mucho mejor. Si te humillas, te arrepientes y le prestas toda tu atención a Dios, estarás preparando el camino para sentirte más libre y tener momentos más profundos, íntimos y poderosos con Él en las próximas semanas.

DÍA 1: Este ayuno no es un funeral sino una fiesta con Dios

Versículos clave:

SALMO 42:1-5 RV60 [Poema didáctico de los hijos de Coré.]

Como el ciervo brama por las corrientes de las aguas, Así clama por ti, oh Dios, el alma mía.

42:2 Mi alma tiene sed de Dios, del Dios vivo; ¿Cuándo vendré, y me presentaré delante de Dios?

42:3 Fueron mis lágrimas mi pan de día y de noche, Mientras me dicen todos los días: ¿Dónde está tu Dios?

42:4 Me acuerdo de estas cosas, y derramo mi alma dentro de mí; De cómo yo fui con la multitud, y la conduje hasta la casa de Dios, Entre voces de alegría y de alabanza del pueblo en fiesta.

42:5 ¿Por qué te abates, oh alma mía, Y te turbas dentro de mí?

Espera en Dios; porque aún he de alabarle, Salvación mía y Dios mío.

Otros versículos para leer:

- Salmo 63:1
- Lucas 12:31

Medita en esto:

- Ayunar no se trata de lo que dejas (comida, bebidas, distracciones, etc.), sino de lo que ganas: estar más cerca de Dios. Así que cuando decides no comer algo que te gusta, es como si le dijeras a Dios: “Quiero sentirte más cerca de mí.”
- Puede que tu estomago se sienta vacío, pero tu corazón se va a llenar de la presencia de Dios, quien de verdad te puede dar alegría y fuerzas para vivir en estos tiempos difíciles.
- Jesús nos enseñó que su comida era hacer la voluntad de Su Padre. Eso mismo puedes hacer durante este ayuno: dejar que Dios te guie y te ayude a hacer lo que a Él le agrada.
- En este primer día, quizás te des cuenta de cuánto te gusta estar cómodo y como hay muchas cosas que te distraen y te alejan de Él.

Por eso, cuando sientas ganas de comer o hacer algo que te distraiga, no te enojes ni te sientas mal. Mejor, usa ese momento para hablar con Jesús o para cantarle.

- No es que te estés muriendo de hambre, sino que estás aprendiendo a buscar a Dios más que a la comida. Estás enseñando a tu corazón que lo más importante no es la comida, sino escuchar a Dios y aprender de Él.
- Hoy, espera cosas buenas. El mismo Dios que te invitó a ayunar, es el que te va a ayudar a lograrlo. Él no quiere verte sufrir, al contrario, Él ya está contigo y te está acompañando en esta fiesta.
- Y recuerda: cuando dejas de comer algo, le das un espacio a Dios en tu día, en tus emociones y en tu mente. Así comienza la verdadera fiesta con Él.

Pasos prácticos para hoy:

1. Define una meta clara para este ayuno. Planea orar por 5 cosas que deseas ver respondidas durante estos 21 días. Haz tu lista.
2. Piensa en aquella área de tu vida donde quieras que Dios intervenga, te cambie o te ayude. Cuando sepas qué área, escríbela, así sabrás al final del ayuno que Dios si intervino.
3. Bebe mucha agua.
4. Espera dolor de cabeza, calambres de hambre y deseo de alimentos, de azúcar y de cafeína.
5. Si te da hambre, cuando aún no debas comer, puedes decir continuamente en voz baja al Señor: “Mi Jesús, Tú eres mi comida. Me alegra estar contigo.”
6. Cuando ya tengas ganas de comer (el ayuno de Daniel), aprovecha primero para cantar una canción a Dios (invéntala o canta una alabanza que ya conozcas) y lee el Salmo 63.

Oraciones para hoy:

1. Ora por las 5 peticiones que le harás al Señor.
2. Ora: “Señor Jesús, haz que mi hambre de Ti sea mayor que mi hambre de comida.”

3. Ora: “Padre Celestial, en el Nombre de Jesús, ayúdame a tener buenos motivos para ayunar.”
4. Ora: “Mi Jesús, quiero que Tú seas quien me haga feliz hoy y me llene de Tí.”
5. Ora: “Padre Dios, en el Nombre de Jesús, fortalece mi cuerpo y dale paz y calma a mi mente.”
6. Ora: “Padre, en el Nombre de Jesús, que a través de este ayuno, pueda volver a amarte como la primera vez que te conocí.”

DÍA 2: Entrenando el Corazón para Buscar a Dios

Versículo clave:

MATEO 26:41 RV60

Velad y orad, para que no entréis en tentación; el espíritu a la verdad está dispuesto, pero la carne es débil.

Otros versículos para leer:

- Gálatas 5:16
- Romanos 8:5

Medita en esto:

- El ayuno tiene el poder de silenciar el ruido del mundo, permitiendo que percibamos y comprendamos aquello que normalmente permanece oculto en nuestro interior.
- Durante este segundo día, es común que el cuerpo se resista y que la mente se sienta confusa; es parte del proceso. No debemos rechazar ni menospreciar este momento de incomodidad, pues como ya leímos, no se trata de un castigo, sino de una oportunidad para observarnos con honestidad.
- La incomodidad que surge durante el ayuno funciona como un espejo, reflejando los límites de nuestra propia fuerza y mostrando el punto donde inicia la fortaleza de Dios. Este proceso nos invita a reconocer nuestra dependencia y a abrirnos a Su ayuda.
- La carne busca alivio, pero el Espíritu te invita a una mayor dependencia de Él. Cada vez que sientas hambre, deja que se convierta en un llamado a velar o a orar. Esto no lo veas como una religiosidad, sino como un entrenamiento del corazón para buscar a Dios.
- Recuerda que estás aprendiendo a caminar en el Espíritu y a no dejarte gobernar por antojos, estados de ánimo o impulsos.

- A medida que sigues con este ayuno, Él comienza a revelar actitudes, miedos y afectos ocultos. No huyas de esa revelación. Pídele al Señor que te libere.
- Hoy, pídele al Espíritu Santo que reorganice tus deseos para que buscar a Dios sea tu primera respuesta, no tu último recurso.

Pasos prácticos para hoy:

1. Antes de orar, siéntate en silencio durante cinco minutos y di simplemente: “Espíritu Santo, aquí estoy. Háblame por favor”.
2. Piensa en algo que hoy te costó trabajo controlar (como un enojo o un antojo) y entrégaselo a Dios en oración.
3. Cuando tengas hambre o te sientas mal, repite en voz baja: “Quiero vivir como Dios dice, no solo hacer lo que mi cuerpo o mi ánimo me piden”.

Oraciones para hoy:

1. Ora por las 5 peticiones que le harás al Señor.
2. Ora: “Señor, ayúdame a buscarte siempre primero.”
3. Ora: “Enséñame a obedecer tu Espíritu y no solo hacerle caso a lo que siento.”
4. Ora: “Padre Santo, en el Nombre de Jesús, muéstrame si hay algo en mi corazón que debo cambiar y sáname por favor.”
5. Ora: “Padre, en el Nombre de Jesús, dame tu gracia para seguir ayunando con alegría y sin quejarme.”
6. Ora: “Señor, recuérdate hablar contigo durante todo el día, incluso en los pequeños momentos.”

DÍA 3: Rompiendo el Poder de la Distracción

Versículo clave:

SALMO 5:3 RV60

Oh Jehová, de mañana oirás mi voz; De mañana me presentaré delante de ti, y esperaré.

Otros versículos para leer:

- Proverbios 4:25–27
- Hebreos 12:2

Medita en esto:

- Ayunar no solo significa dejar de comer por un rato, también es una forma de aprender a volver a la concentración.
- Hoy en día, nuestra generación se está ahogando en distracciones: los mensajes en el celular, las redes sociales, los videos de YouTube, el ruido y los pensamientos que no nos dejan poner atención. Durante este ayuno, Dios te invita a confrontar los ídolos de la distracción que te roban la atención y agotan tu fuerza espiritual.
- Debes saber que, para lograr algo importante en la vida, primero tienes que aprender a poner atención en lo que realmente importa y enfocarte en ello. ¡Por eso el ayuno es útil! Nos ayuda a recordar que lo más importante es buscar a Dios cada mañana, no solo por costumbre, sino porque queremos que Él nos guie y nos ayude durante todo el día.
- Hacer este ayuno, es como decirle a Dios: “Quiero que Tú seas todo mi día desde el principio hasta el fin”. En vez de agarrar el teléfono al despertar voy a acercarme a Tu Trono de la Gracia para hablar contigo. Así mis preocupaciones, el estrés y la ansiedad se cambiarán por confianza y la alegría en ti.
- Hoy, pídele al Señor que rompa el control de las distracciones sobre tu vida. Mientras tu cuerpo se abstiene de comer, deja que tu

corazón se abstenga del teléfono, la televisión, los video juegos, las redes sociales y de todo aquello que te distrae y te quita la paz.

- Mientras tu cuerpo no come, tu corazón está aprendiendo a estar tranquilo y a escuchar la voz de Dios. Pon tu atención en Jesús y esto te ayudará a quitar todo lo que te distrae; tu verás como el desorden comenzará a perder su poder.

Pasos prácticos para hoy:

1. Comienza tu día con las Escrituras y una oración antes de tocar tu teléfono.
2. Elige una distracción de la que ayunarás hoy (y si es posible, el resto de los 21 días), además del ayuno en la comida.
3. Da un paseo corto o haz una pausa en silencio y simplemente repite: “Jesús, mis ojos y toda mi atención están puestos en Ti”.

Oraciones para hoy:

1. Ora por las 5 peticiones que le harás al Señor.
2. Ora: “Señor, líbrame de toda distracción sutil que apaga mi hambre de Ti.”
3. Ora: “Padre, en el Nombre de Jesús, enséñame a gobernar mis mañanas a través de la oración y la lectura de tu Palabra.”
4. Ora: “Mi Señor Jesús, ayúdame a fijar mis ojos en Ti en medio del ajetreo y la presión del día.”
5. Ora: “Padre Santo, en el Nombre de Jesús, sana mi mente del ruido constante y la inquietud de mi alma.”
6. Ora: “Que mi atención se convierta en una ofrenda que te honre.”

DÍA 4: Santidad en los Lugares Escondidos

Versículos clave:

SALMO 139:23-24 RV60

Examíname, oh Dios, y conoce mi corazón; Pruébame y conoce mis pensamientos; y ve si hay en mí camino de perversidad, Y guíame en el camino eterno.

Otros versículos para leer:

- 1 Pedro 1:15
- Isaías 58

Medita en esto:

- Piensa en esto: Ayunar no solo expone el hambre que podamos tener. Ayunar nos ayuda a ver lo que sentimos y pensamos por dentro. Cuando aquietas tu alma y dejas de hacer lo que siempre haces, las malas emociones y los malos recuerdos, (que teníamos escondidos y que no podíamos reconocer porque siempre estamos ocupados o distraídos), salen a la luz. Dios no revela esto para avergonzarnos. Sino que lo revela para que le pidamos que nos libere y sane.
- El ayuno verdadero es más que saltarse comidas, es dejar que Dios nos ayude a cambiar lo que está mal dentro de nosotros y que nadie ve, sino solo Dios. Así que disponte a conocer lo que Dios va a revelarte: amargura, odio, rencor, la ofensa que no has perdonado, los malos pensamientos y motivos que no recordabas que aun tenías.
- Es fácil parecer buena persona por fuera, aunque por dentro estemos llenos de pecados ocultos o con mucho orgullo. Cuando ayunas, el Espíritu Santo va a recordarte cosas que tú mismo necesitas saber para le pidas a Dios que te cambie. No ignores lo que Él te va a revelar en este tiempo de oración matutina.
- En la Biblia, en Isaías capítulo 58, Dios dice que no le gusta cuando solo hacemos cosas externas mientras persisten la injusticia, los

malos motivos y los conflictos dentro de nuestro corazón. Él quiere que cambiemos de dentro hacia fuera.

- Hoy, deja que tu ayuno se convierta en un altar donde deposites lo que Él te estará mostrando, sean cosas malvadas o ídolos en tu alma. Al entregar esas cosas escondidas en tu alma, serás más santo y la presencia de Dios morará con mayor intensidad en tu vida.

Pasos prácticos para hoy:

1. Pregúntale al Espíritu Santo: “¿Hay algo en mí que te contrista (entristece)?” Escribe lo que Él te muestre.
2. Confiesa cualquier pecado, compromiso sin cumplir o falta de perdón que Él exponga y pídele que te limpie.
3. Lee Isaías 58 y conviértelo en una oración personal para este día.

Oraciones para hoy:

1. Ora por las 5 peticiones que le harás al Señor.
2. Ora: “Señor, haz brillar tu luz en los lugares ocultos de mi corazón.”
3. Ora: “Padre, en el Nombre de Jesús, límpiate de faltas secretas y de motivos equivocados.”
4. Ora: “Mi Señor Jesús, dame gracia para caminar en santidad, no sólo que parezca que estoy bien exteriormente, sino que siempre tu Justicia reine en mi corazón”.
5. Ora: “Padre Santo, en el Nombre de Jesús, rompo con todo hábito que me mantenga alejado de tu presencia.”
6. Ora: “Padre, en el Nombre de Jesús, que este ayuno provoque un cambio significativo en mi carácter.”

DÍA 5: Fuego en el Altar de tu Corazón

Versículos clave:

HEBREOS 12:28-29 NTV

Ya que estamos recibiendo un reino incombustible, seamos agradecidos y agrademos a Dios adorándolo con santo temor y reverencia, porque nuestro Dios es un fuego que todo lo consume.

Otros versículos para leer:

- Salmo 119:40
- Lucas 24:32

Medita en esto:

- En la Biblia, el fuego representa la presencia de Dios, representa también su pureza y su poder. En el Antiguo Testamento, el altar siempre debía tener fuego encendido. Ahora, en el Nuevo Pacto, tu corazón es ese altar.
- Ayunar es como darle espacio a Dios para prender un nuevo fuego en tu vida. Es dejar que el Espíritu Santo queme lo que no te ayuda y vuelva a encender lo que ya se apagó.
- Muchos cristianos aman a Dios, pero su vida de oración es débil, su adoración es vacía y su pasión por Dios es mediocre. El problema no es que Dios haya cambiado, sino que ese fuego que antes se tenía en el corazón se apagó (o se tapó) con distracciones, decepciones o simplemente con la conformidad.
- Cuando ayunas, es como limpiar el altar de tu corazón. Es decirle a Dios: "Sopla otra vez sobre mi vida y aviva las brasas que hay en el altar de mi corazón".
- Hoy pídele a Dios que te encienda de nuevo, que renueve tu fuego. No solo para emocionarte un rato, sino que te dé un fuego nuevo, real y más fuerte que nunca. Pídele amar su presencia más fuerte que tu deseo de comodidad.

- El fuego de Dios no solo refina y limpia, también te hace más fuerte espiritualmente. Este fuego divino está quemando tu pereza espiritual y esta a encendiendo la valentía, la audacia y la obediencia para Dios.

Pasos prácticos para hoy:

1. Hoy dedica tiempo a adorar a Dios sin pedir nada. Concéntrate solo en quién es Dios, no en lo que puede hacer por ti.
2. Ora en el Espíritu (en lenguas), o en voz alta, por más tiempo del que normalmente lo harías.
3. Expande tu deseo por la adoración. Solo adora mirando Su rostro.
4. Pídele a Dios específicamente que reavive cualquier área en la que te hayas enfriado espiritualmente.

Oraciones para hoy:

1. Ora por las 5 peticiones que le harás al Señor.
2. Ora: “Señor Jesús, deja que tu fuego consumidor caiga sobre el altar de mi corazón.”
3. Ora: “Padre, en el Nombre de Jesús, quema la apatía, la falta de compromiso y la pereza espiritual.”
4. Ora: “Padre Mío, en el Nombre de Jesús, enciende una nueva pasión por la oración, la adoración y por Tu Palabra.”
5. Ora: “Mi Jesús lléname de Tu valentía para obedecer lo que me pidas.”
6. Ora: “Padre Santo, en el Nombre de Jesús, permite que mi vida sea un testimonio de Tu fuego para los demás.”

DÍA 6: Avanza en Todas tus Relaciones Personales

Versículos clave:

1 PEDRO 4:7-8 NTV

El fin del mundo se acerca. Por consiguiente, sean serios y disciplinados en sus oraciones. Lo más importante de todo es que sigan demostrando profundo amor unos a otros, porque el amor cubre gran cantidad de pecados.

Otros versículos para leer:

- Salmo 147:3
- Proverbios 17:9

Medita en esto:

- Dios se interesa mucho por las relaciones que tienes en tu vida. No solo le importa cómo creces espiritualmente, también le importan tus amigos, tu familia y la gente con la que convives todos los días.
- Muchas veces oramos y ayunamos solo para mejorar nosotros, pero se nos olvida que nuestras relaciones también son súper importantes. Hoy es un buen día para ponerle a Dios todas tus relaciones: con tus papás, hermanos, amigos, mentores, compañeros de escuela o de trabajo. Dios quiere ayudarte a arreglar lo que está mal en esas relaciones o a que sean mejores.
- Para que las relaciones sanen, necesitas ser manso y humilde, orar y dejar que Dios haga lo que tú no puedes cambiar solo. Por ejemplo, una esposa no debe orar para que su esposo cambie, sino primero debe orar a Dios para que ella misma sea cambiada y sea más como Jesús.
- Pídele al Espíritu Santo que te muestre qué amistades o relaciones necesitan ser sanadas. Entrégale a Dios los enojos, ofensas, malentendidos o cualquier cosa que te lastime. Deja que Jesús te ayude con las decepciones entregándoselas a Él. Pídele que ablande tu corazón si se ha hecho duro, y que renueve tu amor con ciertas personas donde ese amor se ha enfriado.

- Pide a Dios que te dé sabiduría para hablar con las personas y para tomar buenas decisiones con ellas, eso hará que no confíes solo en lo que tú piensas sino en lo que dice la Palabra de Dios.
- Recuerda que no puedes cambiar a los demás, pero sí puedes dejar que Dios cambie tu corazón.
- Mientras Dios trabaja contigo, haz espacio para que también trabaje en las relaciones que tienes. Cree hoy que Dios puede arreglar lo que está roto, fortalecer lo que está débil y unir lo que está separado. Para Dios nada es imposible. Mientras ayunas, declara que Dios está haciendo algo bueno en cada relación de tu vida.

Pasos prácticos para hoy:

1. Habla con Dios sobre cada amistad o relación que tengas y pídele que te ayude en lo que está mal, no está sano o te duele.
2. Si alguien te lastimó, decide perdonarlo y pídele al Espíritu Santo que te ayude a soltar ese enojo, de verdad.
3. Puedes decirle al Señor Jesús: “Señor te entrego esta mala emoción que vino cuando discutí, pelee, me enoje con...”
4. Da un paso pequeño, guiado por el Espíritu Santo para arreglarte con esa persona con la que tuviste un problema, mucho más cuando sabes que Dios te la está poniendo en el corazón.

Oraciones para hoy:

1. Ora por las 5 peticiones que le harás al Señor.
2. Ora: “Señor Jesús, te pido que me ayudes en mis relaciones y sanes lo que está roto.”
3. Ora: “Espíritu Santo, enséñame en qué me equivoqué y dime cómo puedo arreglar las cosas con los demás.”
4. Ora: “Padre mío, en el Nombre de Jesús, haz que mi corazón sea más tierno y suave. Lléname de tu amor, paciencia y ganas de comprender a los demás.”
5. Ora: “Padre Santo, en el Nombre de Jesús, ayúdame a perdonar a los demás sin guardar rencor.

6. Ora: “Mi Jesús, te entrego mis malas emociones (descríbelas) y sana las heridas de mi corazón. Por favor sana mi corazón roto y trae paz, unidad y amor en todas las relaciones que fueron lastimadas.”

DÍA 7: El Arrepentimiento trae Siempre Avivamiento

Versículos clave:

2 CRÓNICAS 7:14-15 RV60

si se humillare mi pueblo, sobre el cual mi nombre es invocado, y oraren, y buscaren mi rostro, y se convirtieren de sus malos caminos; entonces yo oiré desde los cielos, y perdonaré sus pecados, y sanaré su tierra.

Ahora estarán abiertos mis ojos y atentos mis oídos a la oración en este lugar;

Otros versículos para leer:

- Isaías 58:6–9
- 1 Juan 1:9

Medita en esto:

- En la primera semana de ayuno, normalmente empiezas a sentir una profunda convicción por tus pecados. Por un lado, te das cuenta de que eres débil, pero también sientes que Dios está más cerca de ti. Esto es una muestra de su amor, porque el ayuno te ayuda a ser humilde, a dejar el orgullo y a enfrentar esas cosas que tal vez no querías admitir.
- Ahora, recuerda: cuando te arrepientes, Dios siempre te perdona y te restaura, nunca te hace sentir condenado. Cuando te arrepientes, vuelves a estar cerca de un Padre Celestial que te ama y que quiere que estés bien. Arrepentirse no solo es humillarse, sino que también es volver a estar en sintonía con Dios.
- En la Biblia, Isaías 58 nos muestra que Dios no quiere una huelga de hambre. Lo que Él realmente quiere es que seamos cambiados en nuestro corazón, que rompamos con lo que nos hace daño, que dejemos atrás lo que nos ata y que busquemos reparar nuestras relaciones.

- Hoy, busca un momento para hablarle a Dios con más sinceridad que en los días anteriores. Haz que este día sea para cerrar las puertas y ventanas a todo lo malo.
- En esta semana que termina, no dejes de decirle a Dios todo lo que tienes que decirle. Hazlo con toda sinceridad. Insiste en perdonar a quien tengas que perdonar y suelta lo que tengas que soltar y que te impide avanzar (suelta tu pasado y deja de sentirte condenado).
- Así terminas la primera semana de ayuno: más tranquilo, más limpio y más cerca del corazón de Dios.

Pasos prácticos para hoy:

1. Pídele al Espíritu Santo que te muestre áreas específicas en las que necesitas arrepentirte o reconciliarte con Él y con tu prójimo.
2. Si es posible, haz una llamada o envía un mensaje a alguien a quien necesitas perdonar o a quien necesitas pedir perdón. No pierdas esta oportunidad esta primera semana de ayuno.
3. Lee de nuevo Isaías 58 y 2 Crónicas 7:14, y subraya lo que Dios promete hacer cuando Su pueblo ayuna a Su manera y se arrepiente de corazón.

Oraciones para hoy:

1. Ora por las 5 peticiones que le harás al Señor.
2. Ora: “Señor, me humillo ante ti. Examina mi corazón y límpiate más.”
3. Ora: “Padre Santo, en el Nombre de Jesús, me arrepiento de cualquier orgullo, incredulidad o desobediencia en mi vida.”
4. Ora: “Mi Jesús, sana todas mis relaciones y dame más gracia para perdonar.”
5. Ora: “Padre Celestial, en el Nombre de Jesús, rompo todo yugo y cadena que me ha mantenido atado.”
6. Ora: “Mi Jesús, que en esta segunda semana de ayuno pueda sentirme más libre y que me des nuevas fuerzas para continuarlo.”