

21 DÍAS DE ORACIÓN Y AYUNO





**21 DÍAS DE
ORACIÓN Y
AYUNO**

Copyright © 2025 por Traders Point Christian Church

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de este libro puede reproducirse de ninguna forma sin el permiso por escrito de Traders Point Christian Church, excepto en el caso de citas breves a las que se hace referencia en este libro.

Para obtener permiso para reproducir selecciones de este libro, comuníquese con:

Departamento de
Comunicaciones
Iglesia cristiana Traders Point
6590 S. Indianápolis Rd.
Whitestown, Indiana 46075

Creado por los equipos creativos y de discipulado de Traders Point Christian Church

A menos que se indique lo contrario, todas las citas de las Escrituras son de la Santa Biblia, Nueva Traducción Viviente, copyright © 1996, 2004, 2015 de Tyndale House Foundation. Utilizado con permiso de Tyndale House Publishers, Inc., Carol Stream, Illinois 608188. Todos los derechos reservados.

www.tpcc.org

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	02
LA RUTINA.....	03
P.R.A.Y.....	05
ORACIÓN DE RODILLAS....	06
¿QUÉ ES EL AYUNO?.....	07
ANTES DE COMENZAR.....	08
DÍA 01.....	09
DÍA 02.....	10
DÍA 03.....	11
DÍA 04.....	12
DÍA 05.....	13
DÍA 06.....	14
DÍA 07.....	15
DÍA 08.....	16
DÍA 09.....	17
DÍA 10.....	18
DÍA 11.....	19
DÍA 12	20
DÍA 13.....	21
DÍA 14.....	22
DÍA 15.....	23
DÍA 16.....	24
DÍA 17.....	25
DÍA 18.....	26
DÍA 19.....	27
DÍA 20.....	28
DÍA 21.....	29
DÍA 22.....	30
DESAFÍOS.....	31



01

INTRODUCCIÓN

21 días de oración y ayuno es una manera para que nuestra iglesia, colectivamente, entre en un ritmo de anhelo por Dios: para profundizar nuestra dependencia de Él, ver a los que sufren restaurados, alcanzar a los perdidos en nuestra ciudad y crear un futuro para el Reino en Indianápolis y más allá.

Estas tres semanas serán una inversión. Deberá reorganizar su horario y prioridades para buscar lo mejor. Sin embargo, lo que dé no se comparará con lo que recibirá: conocer a Dios más profundamente, despertar a lo que Él quiere hacer en usted y a través de usted, y desplegarlo a diario para marcar la diferencia en la vida de quienes lo rodean.

21 días de oración y ayuno está diseñado para vivirse en comunidad. Invite a sus amigos y familiares a unirse, anímense y háganse mutuamente responsables mientras abren espacio para que Dios actúe.

02



Cada día sigue el mismo ritmo:

Escritura • Oración de rodillas • Desafío diario • Ayuno • Diario

01

ESCRITURA

Cada día leerá un pasaje y responderá a través de cuatro temas: Praise (Alabar), Repent (Arrepentirse), Ask (Pedir) y Yield (Rendirse) (PRAY). Este ritmo nos mantiene enfocados en quién es Dios, cómo nos está formando y cómo podemos vivir rendidos a su Espíritu. Use las indicaciones para reflexionar, escribir lo que Dios le muestra y orar al respecto.

02

ORACIÓN DE RODILLAS

Invitamos a toda la iglesia a hacer una pausa tres veces al día (en la mañana, al mediodía y en la noche) para orar de rodillas. Este simple acto de inclinarse ante Dios es un recordatorio físico de nuestra dependencia de Él y nuestra lealtad solo a Él. Puede seguir las indicaciones en la aplicación de Traders Point u orar con sus propias palabras. Lo más importante es la postura de su corazón.

03

DESAFÍO DIARIO

Jesús dijo que los sabios son los que no solo escuchan las palabras de Dios, sino los que las ponen en práctica (Mateo 7:24). A medida que avanza en sus ritmos diarios, pregúntese siempre: ¿Qué debo hacer para Obedecerlo?

Cada día tendrá el desafío de vivir lo que lee y ora, ya sea un momento en soledad, una nota de aliento, un acto de servicio o una conversación de reconciliación. Estos son pasos pequeños, prácticos e intencionales que lo ayudarán a practicar la fe en su vida diaria.

Si necesita ideas, puede encontrar listas al final del libro (pág. 31-34) que incluyen desafíos personales, familiares o grupales, y de alcance comunitario.

03

Cada día sigue el mismo ritmo:

Escritura • Oración de rodillas • Desafío diario • Ayuno • Diario

04

AYUNO

Tanto si eliges ayunar un día, varios días o los 21 días completos, estamos usando este tiempo para humillarnos de una nueva manera y acercarnos a Dios. Puedes leer más sobre ayuno y las diferentes formas de ayunar en la página 7.

05

DIARIO

A lo largo de este recorrido, anote lo que Dios le enseña en un cuaderno o en la aplicación de notas de su teléfono. Escriba lo que le llama la atención de las Escrituras, lo que percibe en oración y cómo ve a Dios obrar en sus desafíos diarios. Estas reflexiones se convertirán en indicadores de su fidelidad: recordatorios a los que podrá recurrir mucho después de que terminen los 21 días.



04

P.R.A.Y.

P

R

PRAY significa Praise (Alabar), Repent (Arrepentirse), Ask (Pedir) y Yield (Rendirse), un marco sencillo que nos ayuda a conectarnos con Dios en oración.

ALABAR

Antes de orar, tómese un momento para relajarse, despejar la mente y centrar su atención en Dios. Use una frase sencilla como: "Padre, aquí estoy". Luego, pase a la alabanza: adore a Dios por quién es y agradézcale por lo que ha hecho. Como Jesús oró: "Padre nuestro que estás en los cielos, santificado sea tu nombre", la alabanza ayuda a alinear nuestro corazón con el Suyo (Mateo 6:9).

ARREPENTIRSE

Después, pase a la confesión y al arrepentimiento. Confiese sus pecados e invite a Dios a examinar su corazón. Sea honesto y específico. La Escritura dice: "Si confesamos nuestros pecados, Él que es fiel y justo, nos los perdonará..." (1 Juan 1:9). El arrepentimiento no se trata de culpa, sino de volver a Dios con un corazón sincero, sabiendo que eso es lo que Él desea (Salmo 51:17).

A

Y

PEDIR

Gracias a Jesús, podemos presentar nuestras peticiones a Dios con confianza (Hebreos 4:16). Después del arrepentimiento, nos acercamos a Él con un corazón limpio y gratitud, presentándole nuestras necesidades y deseos (Filipenses 4:6). Con valentía y esperanza, ¡le pedimos a Dios que actúe, intervenga y nos salve!

RENDIRSE

Finalmente, ríndase a la voluntad de Dios. Ore: "Hágase tu voluntad, no la mía". Tome unos momentos de tranquilidad para escuchar. Dios puede traer a su mente un versículo, una persona o una indicación. La oración es una conversación recíproca, y rendirnos nos ayuda a alinearnos con el corazón y la dirección de Dios.

ORACIÓN DE RODILLAS



Quizás se pregunte: ¿Existe una manera correcta de orar? ¿Importa la postura? Si bien no existe una postura correcta, las Escrituras nos dan una idea: "Venid, adoremos y postrémonos; arrodillémonos ante el Señor nuestro Hacedor" (Salmo 95:6). La palabra hebrea para "adorar", shachah, significa literalmente "inclinarse".

Arrodillarse o inclinarse en oración demuestra **reverencia y humildad**. En Éxodo 20:4-5, Dios ordenó a su pueblo no inclinarse ante ídolos, ya que esta postura debía estar reservada solo para Él. Al arrodillarnos, expresamos nuestra lealtad a Dios y nos humillamos ante nuestro Creador.

Estas acciones no hacen que Dios nos escuche más; a Él le importa más la postura de nuestro corazón que la de nuestro cuerpo. Aun así, pueden ser expresiones físicas de nuestra devoción.

A lo largo de las Escrituras, la gente se arrodillaba o se inclinaba para orar: Daniel oró de rodillas (Daniel 6:10) y Jesús se inclinó ante el Padre en Getsemaní (Mateo 26:39). Romanos 14:11 nos recuerda: "Ante mí se doblará toda rodilla, y toda lengua confesará a Dios".

Como seguidores de Jesús, podemos practicar esa reverencia ahora, sabiendo que nuestra adoración es más que un estilo de oración, es un estilo de vida que refleja nuestra relación con Él.

¿QUÉ ES EL AYUNO?

Es, en esencia, la práctica de renunciar a la comida (u otro hábito) durante un tiempo para centrar mejor nuestros pensamientos y atención en Dios. Es decir, "Lo que estamos pidiendo en oración es tan importante que estamos dispuestos a dejar de lado nuestra vida cotidiana para centrarnos en orar por ello".

Estas son algunas ideas de lo que podría decidir hacer:

- Puede elegir un ayuno selectivo : eliminar ciertas cosas de su dieta. Comer solo frutas y verduras, lo que algunos podrían llamar el "ayuno de Daniel", es un ejemplo de este tipo de ayuno.
- Otra opción es el ayuno parcial, que consiste en abstenerse de comer durante un tiempo determinado cada día. Puede decidir ayunar eliminando una sola comida o desde el amanecer hasta el anochecer.
- Algunos de ustedes pueden sentirse impulsados a realizar un ayuno completo, absteniéndose de comer y solo bebiendo líquidos durante determinados días o incluso durante un tiempo prolongado.
- Si no es posible ayunar eliminando alimentos, es posible que se sienta impulsado a ayunar eliminando algo más, como de las redes sociales, la televisión o ciertos momentos o actividades en su teléfono celular.



ANTES DE COMENZAR

Ayúdenos escaneando el código QR en esta página para realizar una breve evaluación y avísenos si se une a este camino. También encontrará recursos adicionales para aprovechar al máximo estos 21 días: herramientas para la oración y el ayuno, recomendaciones de listas de reproducción, guía para usar nuestra aplicación y un espacio para compartir historias de lo que Dios está haciendo en usted y a través de usted.



08

ESCANEE
EL
CÓDIGO
QR

DÍA 01 | ALABAR



ESCRITURA

Lea Éxodo 34:4-6



ORACIÓN DE RODILLAS

- Mañana
- Mediodía
- Noche



DESAFÍO

Desafío:

Elija uno de los desafíos de la página 31-34. Pregúntele a Jesús cuál debería hacer y luego elabore un plan para llevarlo a cabo. Si tiene una idea que no está en la lista, ¡genial! ¡Llévela a cabo!

Antes de estos versículos, Moisés pidió ver la gloria de Dios (Éxodo 33:18), y así es como Dios respondió. La descripción de Dios es fundamental para nuestra alabanza porque es lo que Él dice de sí mismo. ¿Qué revelan estas palabras sobre Su carácter? ¿Qué atributos le llaman más la atención y por qué? Tómese un tiempo para reflexionar y escriba sus propias palabras de alabanza en su diario o aplicación de notas.



AYUNO

Ayuné de lo que dije que haría hoy.



DIARIO

Tómese unos minutos para hacer una pausa y reflexionar sobre su día. ¿Cómo vio o escuchó a Dios obrar a través de las Escrituras, la oración, su desafío o su ayuno? ¿Qué le pareció sorprendente, alentador o difícil? Escriba lo que Dios le está enseñando y cómo está moldeando su corazón a través de este camino.

09

DÍA 02 | ARREPENTIRSE



ESCRITURA

Lea el Salmo 139:23-24



ORACIÓN DE RODILLAS

- Mañana
- Mediodía
- Noche



DESAFÍO

Desafío:

Elija uno de los desafíos de la página 31-34. Pregúntele a Jesús cuál debería hacer y luego elabore un plan para llevarlo a cabo. Si tiene una idea que no está en la lista, ¡genial! ¡Llévela a cabo!



AYUNO

Ayuné de lo que dije que haría hoy.



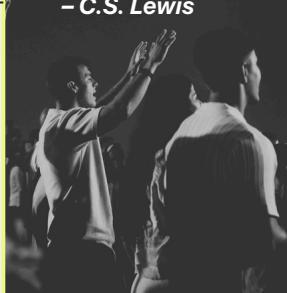
DIARIO

Tómese unos minutos para hacer una pausa y reflexionar sobre su día. ¿Cómo vio o escuchó a Dios obrar a través de las Escrituras, la oración, su desafío o su ayuno? ¿Qué le pareció sorprendente, alentador o difícil? Escriba lo que Dios le está enseñando y cómo está moldeando su corazón a través de este camino.

¿Alguna vez le ha pedido a Dios que examine su corazón a fondo? Estos versículos son un llamado a que Él le muestre su verdadero yo. Como dijo C. S. Lewis: "Debemos poner ante Él lo que hay en nosotros, no lo que debería estar en nosotros". Tómese un minuto para examinar sus patrones de pensamiento o comportamiento. ¿De qué le pide Dios que se arrepienta? Escríbalo en su diario o aplicación de notas y póngalo ante Él hoy mismo.

Debemos poner ante Él lo que hay en nosotros, no lo que debería estar en nosotros.

– C.S. Lewis



DÍA 03 | PEDIR



ESCRITURA

Lea Lucas 11:11-13



ORACIÓN DE RODILLAS

- Mañana
- Mediodía
- Noche



DESAFÍO

Desafío:

Elija uno de los desafíos de la página 31-34. Pregúntele a Jesús cuál debería hacer y luego elabore un plan para llevarlo a cabo. Si tiene una idea que no está en la lista, ¡genial! ¡Llévela a cabo!



AYUNO

Ayuné de lo que dije que haría hoy.



DIARIO

Tómese unos minutos para hacer una pausa y reflexionar sobre su día. ¿Cómo vio o escuchó a Dios obrar a través de las Escrituras, la oración, su desafío o su ayuno? ¿Qué le pareció sorprendente, alentador o difícil? Escriba lo que Dios le está enseñando y cómo está moldeando su corazón a través de este camino.

Jesús enfatizó que la vida abundante y plena solo es posible con el Espíritu Santo obrando en nosotros. Cuando acude a Dios en oración, ¡solo pide cosas materiales, como comida o necesidades físicas? ¿Cuándo fue la última vez que le pidió a Dios que lo llenara con Su Espíritu? Tómese un tiempo para hacerlo ahora y escriba sus pensamientos en su diario o aplicación de notas.

DÍA 04 | RENDIRSE



ESCRITURA

Lea Gálatas 5:24-25



ORACIÓN DE RODILLAS

- Mañana
- Mediodía
- Noche



DESAFÍO

Desafío:

Elija uno de los desafíos de la página 31-34. Pregúntele a Jesús cuál debería hacer y luego elabore un plan para llevarlo a cabo. Si tiene una idea que no está en la lista, ¡genial! ¡Llévela a cabo!

Estos versículos lo invitan a seguir la guía del Espíritu Santo en cada aspecto de su vida. Algunas traducciones de la Biblia lo describen como "estar en sintonía con el Espíritu". Imagine todos los lugares por los que pasa a diario, como su casa, el trabajo, la escuela o el vecindario. ¿Hay algún aspecto de su vida en el que no está siguiendo la guía del Espíritu? ¿Qué le pide Él que haga diferente? Anote cualquier observación en su diario o aplicación de notas.



AYUNO

Ayuné de lo que dije que haría hoy.



DIARIO

Tómese unos minutos para hacer una pausa y reflexionar sobre su día. ¿Cómo vio o escuchó a Dios obrar a través de las Escrituras, la oración, su desafío o su ayuno? ¿Qué le pareció sorprendente, alentador o difícil? Escriba lo que Dios le está enseñando y cómo está moldeando su corazón a través de este camino.

12

DÍA 05 | ALABAR



ESCRITURA

Lea el Salmo 8



ORACIÓN DE RODILLAS

- Mañana
- Mediodía
- Noche

Este salmo se centra en la conexión entre Dios, las personas y el resto de la creación. Su objetivo es alabar a Dios como el majestuoso Creador de todo. Anote cualquier detalle o frase que le llame la atención. ¿Qué aspectos de la creación de Dios lo llenan de asombro? Use su diario o aplicación de notas para alabarlos por ello.



DESAFÍO

Desafío:

Elija uno de los desafíos de la página 31-34. Pregúntele a Jesús cuál debería hacer y luego elabore un plan para llevarlo a cabo. Si tiene una idea que no está en la lista, ¡genial! ¡Llévela a cabo!



AYUNO

Ayuné de lo que dije que haría hoy.



DIARIO

Tómese unos minutos para hacer una pausa y reflexionar sobre su día. ¿Cómo vio o escuchó a Dios obrar a través de las Escrituras, la oración, su desafío o su ayuno? ¿Qué le pareció sorprendente, alentador o difícil? Escriba lo que Dios le está enseñando y cómo está moldeando su corazón a través de este camino.

DÍA 06 | ARREPENTIRSE



ESCRITURA

Lea Colosenses 3:5



ORACIÓN DE RODILLAS

- Mañana
- Mediodía
- Noche



DESAFÍO

Desafío:

Elija uno de los desafíos de la página 31-34. Pregúntele a Jesús cuál debería hacer y luego elabore un plan para llevarlo a cabo. Si tiene una idea que no está en la lista, ¡genial! ¡Llévela a cabo!

Todos tenemos "cosas terrenales acechando" en nuestro interior, pero estos versículos nos instan a eliminarlas. Tómese un minuto ahora mismo para evaluar su corazón y sus acciones. ¿Hay algún pecado sexual, impureza, lujuria o avaricia que se haya arraigado? ¿Diría que adora las cosas de este mundo más que a Dios? Arrepiéntase de lo que le venga a la mente y cuénteselo a un amigo de confianza para rendir cuentas. Anote sus próximos pasos en su diario o aplicación de notas.



AYUNO

Ayuné de lo que dije que haría hoy.



DIARIO

Tómese unos minutos para hacer una pausa y reflexionar sobre su día. ¿Cómo vio o escuchó a Dios obrar a través de las Escrituras, la oración, su desafío o su ayuno? ¿Qué le pareció sorprendente, alentador o difícil? Escriba lo que Dios le está enseñando y cómo está moldeando su corazón a través de este camino.

DÍA 07 | PEDIR



ESCRITURA

Lea 1 Pedro 4:10



ORACIÓN DE RODILLAS

- Mañana
- Mediodía
- Noche



DESAFÍO

Desafío:

Elija uno de los desafíos de la página 31-34. Pregúntele a Jesús cuál debería hacer y luego elabore un plan para llevarlo a cabo. Si tiene una idea que no está en la lista, ¡genial! ¡Llévela a cabo!

Dios le ha dado dones específicos para marcar la diferencia en su Reino. La pregunta es: ¿los está usando bien para servir a los demás? Si no es así, ¿qué lo detiene? Dedique tiempo a pedirle a Dios que le muestre cuáles son sus dones y cómo Él puede marcar la diferencia a través de usted. Use su diario o aplicación de notas para anotar cualquier observación.



AYUNO

Ayuné de lo que dije que haría hoy.



DIARIO

Tómese unos minutos para hacer una pausa y reflexionar sobre su día. ¿Cómo vio o escuchó a Dios obrar a través de las Escrituras, la oración, su desafío o su ayuno? ¿Qué le pareció sorprendente, alentador o difícil? Escriba lo que Dios le está enseñando y cómo está moldeando su corazón a través de este camino.

*¿No está seguro
de cuáles son
sus dones
espirituales?
Realice esta
evaluación:*



DÍA 08 | RENDIRSE



ESCRITURA

Lea Corintios 5:14-20



ORACIÓN DE RODILLAS

- Mañana
- Mediodía
- Noche



DESAFÍO

Desafío:

Elija uno de los desafíos de la página 31-34. Pregúntele a Jesús cuál debería hacer y luego elabore un plan para llevarlo a cabo. Si tiene una idea que no está en la lista, ¡genial! ¡Llévela a cabo!

Estos versículos señalan maneras específicas en que los seguidores de Jesús están llamados a vivir. Observe las conexiones que encuentra entre cómo debemos vivir en relación con Dios, con nosotros mismos y con los demás. Todo esto implica una valentía compasiva. Vuelva a leer los versículos de hoy y observe qué frases destacan. ¿De qué maneras siente que Dios le pide que se entregue a Él? Escriba sus pensamientos en su diario o aplicación de notas.



AYUNO

Ayuné de lo que dije que haría hoy.



DIARIO

Tómese unos minutos para hacer una pausa y reflexionar sobre su día. ¿Cómo vio o escuchó a Dios obrar a través de las Escrituras, la oración, su desafío o su ayuno? ¿Qué le pareció sorprendente, alentador o difícil? Escriba lo que Dios le está enseñando y cómo está moldeando su corazón a través de este camino.

DÍA 09 | ALABAR



ESCRITURA

Lea 1 Crónicas 29:10-20



ORACIÓN DE RODILLAS

- Mañana
- Mediodía
- Noche



DESAFÍO

Desafío:

Elija uno de los desafíos de la página 31-34. Pregúntele a Jesús cuál debería hacer y luego elabore un plan para llevarlo a cabo. Si tiene una idea que no está en la lista, ¡genial! ¡Llévela a cabo!



AYUNO

Ayuné de lo que dije que haría hoy.



DIARIO

Tómese unos minutos para hacer una pausa y reflexionar sobre su día. ¿Cómo vio o escuchó a Dios obrar a través de las Escrituras, la oración, su desafío o su ayuno? ¿Qué le pareció sorprendente, alentador o difícil? Escriba lo que Dios le está enseñando y cómo está moldeando su corazón a través de este camino.

David alabó a Dios tras recibir una generosa ofrenda para construir el templo. En su oración, reconoció el origen de las cosas materiales, pero luego hizo una petición. Anote lo que David pidió e invite a Dios a examinar su corazón. En cuanto a las posesiones materiales, ¿es capaz de alabar a Dios como lo hizo David? Use su diario o aplicación de notas para escribir sus propias palabras de alabanza.

DÍA 10 | ARREPENTIRSE



ESCRITURA

Lea Efesios 4:31-32



ORACIÓN DE RODILLAS

- Mañana
- Mediodía
- Noche



DESAFÍO

Desafío:

Elija uno de los desafíos de la página 31-34. Pregúntele a Jesús cuál debería hacer y luego elabore un plan para llevarlo a cabo. Si tiene una idea que no está en la lista, ¡genial! ¡Llévela a cabo!

Estos versículos nos advierten sobre los obstáculos que afectan nuestras relaciones con los demás. Es importante abordar la amargura porque puede llevar a comportamientos más dañinos. Haga una pausa ahora mismo y pídale a Dios que le revele cualquier amargura que tenga en el corazón. ¿Se está expresando de manera perjudicial para los demás? Arrepiéntase de cualquier cosa que le impida ser amable, compasivo y perdonador, y si es necesario, acérquese a alguien a quien haya ofendido. Anota los próximos pasos en su diario o aplicación de notas.



AYUNO

Ayuné de lo que dije que haría hoy.



DIARIO

Tómese unos minutos para hacer una pausa y reflexionar sobre su día. ¿Cómo vio o escuchó a Dios obrar a través de las Escrituras, la oración, su desafío o su ayuno? ¿Qué le pareció sorprendente, alentador o difícil? Escriba lo que Dios le está enseñando y cómo está moldeando su corazón a través de este camino.



Perdona nuestros pecados, como también nosotros perdonamos a nuestros deudores.

*- El Padre Nuestro,
Mateo 6:12*

DÍA 11 | PEDIR



ESCRITURA

Lea Colosenses 3:12-14



ORACIÓN DE RODILLAS

- Mañana
- Mediodía
- Noche



DESAFÍO

Desafío:

Elija uno de los desafíos de la página 31-34. Pregúntele a Jesús cuál debería hacer y luego elabore un plan para llevarlo a cabo. Si tiene una idea que no está en la lista, ¡genial! ¡Llévela a cabo!

Imagínese que estos versículos se vivieran en su hogar, sus amistades y la familia de su iglesia. Esta es la visión que Dios tiene para Sus hijos, y eso lo incluye a usted. Pídale a Dios que cultive cada uno de estos atributos en usted, así como en su iglesia local. Ore para que la unidad impregne el cuerpo de Cristo en todo el mundo. A medida que Dios le dé ideas, escríbelas en su diario o aplicación de notas.



AYUNO

Ayuné de lo que dije que haría hoy.



DIARIO

Tómese unos minutos para hacer una pausa y reflexionar sobre su día. ¿Cómo vio o escuchó a Dios obrar a través de las Escrituras, la oración, su desafío o su ayuno? ¿Qué le pareció sorprendente, alentador o difícil? Escriba lo que Dios le está enseñando y cómo está moldeando su corazón a través de este camino.

DÍA 12 | RENDIRSE



ESCRITURA

Lea Proverbios 3:5-6



ORACIÓN DE RODILLAS

- Mañana
- Mediodía
- Noche



DESAFÍO

Desafío:

Elija uno de los desafíos de la página 31-34. Pregúntele a Jesús cuál debería hacer y luego elabore un plan para llevarlo a cabo. Si tiene una idea que no está en la lista, ¡genial! ¡Llévela a cabo!

Estos versículos contienen tres verbos de acción que se nos exigen y una acción que Dios promete a cambio. Preste atención a las acciones mencionadas y reflexione sobre su propia vida. ¿Cómo está viviendo estos versículos? ¿Cómo no los está viviendo? ¿A qué le pide Dios que se rinda hoy? Escríbalo en su diario o aplicación de notas e invite a Dios a guiarlo por el camino que tiene para usted.



AYUNO

Ayuné de lo que dije que haría hoy.



DIARIO

Tómese unos minutos para hacer una pausa y reflexionar sobre su día. ¿Cómo vio o escuchó a Dios obrar a través de las Escrituras, la oración, su desafío o su ayuno? ¿Qué le pareció sorprendente, alentador o difícil? Escriba lo que Dios le está enseñando y cómo está moldeando su corazón a través de este camino.

20

DÍA 13 | ALABAR



ESCRITURA

Lea Daniel 2:19-23



ORACIÓN DE RODILLAS

- Mañana
- Mediodía
- Noche



DESAFÍO

Desafío:

Elija uno de los desafíos de la página 31-34. Pregúntele a Jesús cuál debería hacer y luego elabore un plan para llevarlo a cabo. Si tiene una idea que no está en la lista, ¡genial! ¡Llévela a cabo!

Daniel le pidió a Dios que le revelara un sueño al rey, sabiendo que su vida estaba en peligro si no lo cumplía. Cuando Dios respondió, Daniel lo alabó. Las palabras de Daniel hablan de la soberanía de Dios (es decir, que Él controla todas las cosas). ¿En qué aspectos de su vida necesita recordar esta verdad? ¿Ha visto alguna respuesta específica a su oración últimamente? Use su diario o aplicación de notas para alabar a Dios por estas cosas.



AYUNO

Ayuné de lo que dije que haría hoy.



DIARIO

Tómese unos minutos para hacer una pausa y reflexionar sobre su día. ¿Cómo vio o escuchó a Dios obrar a través de las Escrituras, la oración, su desafío o su ayuno? ¿Qué le pareció sorprendente, alentador o difícil? Escriba lo que Dios le está enseñando y cómo está moldeando su corazón a través de este camino.

DÍA 14 | ARREPENTIRSE



ESCRITURA

Lea el Salmo 51



ORACIÓN DE RODILLAS

- Mañana
- Mediodía
- Noche



DESAFÍO

Desafío:

Elija uno de los desafíos de la página 31-34. Pregúntele a Jesús cuál debería hacer y luego elabore un plan para llevarlo a cabo. Si tiene una idea que no está en la lista, ¡genial! ¡Llévela a cabo!



AYUNO

Ayuné de lo que dije que haría hoy.



DIARIO

Tómese unos minutos para hacer una pausa y reflexionar sobre su día. ¿Cómo vio o escuchó a Dios obrar a través de las Escrituras, la oración, su desafío o su ayuno? ¿Qué le pareció sorprendente, alentador o difícil? Escriba lo que Dios le está enseñando y cómo está moldeando su corazón a través de este camino.

David escribió este salmo después de ser confrontado por haber cometido adulterio. A lo largo de estos versículos, se repite el contraste entre la condición del corazón de David y el carácter de Dios. ¿Qué contrastes o rasgos de carácter le llaman la atención? ¿Cómo se identifica con este salmo? ¿Ha sentido convicción por alguna decisión que haya tomado recientemente? Llévesela a Dios ahora y deje que Él lo limpie. Escriba sus pensamientos en su diario o aplicación de notas.

Salmo 51:7

Algunas traducciones de la Biblia dicen: "Purifícame con hisopo..."

En los tiempos bíblicos, el hisopo era una hierba que se usada con fines purificadores y medicinales. Simbolizaba la purificación de la enfermedad. Para aprender más sobre su significado en la Biblia, escanee este código:



22

DÍA 15 | PEDIR



ESCRITURA

Lea Filipenses 4:6-7



ORACIÓN DE RODILLAS

- Mañana
- Mediodía
- Noche



DESAFÍO

Desafío:

Elija uno de los desafíos de la página 31-34. Pregúntele a Jesús cuál debería hacer y luego elabore un plan para llevarlo a cabo. Si tiene una idea que no está en la lista, ¡genial! ¡Llévela a cabo!



AYUNO

Ayuné de lo que dije que haría hoy.



DIARIO

Tómese unos minutos para hacer una pausa y reflexionar sobre su día. ¿Cómo vio o escuchó a Dios obrar a través de las Escrituras, la oración, su desafío o su ayuno? ¿Qué le pareció sorprendente, alentador o difícil? Escriba lo que Dios le está enseñando y cómo está moldeando su corazón a través de este camino.

"Cualquier cosa" y "todo" son palabras fundamentales. Abarcan cualquier preocupación que pueda pasar por su mente y cualquier situación que pueda enfrentar. Pase lo que pase, puede convertir sus pensamientos ansiosos en una oración a Dios. ¿Qué preocupaciones o situaciones específicas lo agobian ahora mismo? Use su diario o aplicación de notas para convertirlas en una lista de oración. Pídale a Dios que lo llene de paz mientras le confía "cualquier cosa" y "todo".

DÍA 16 | RENDIRSE



ESCRITURA

Lea Lucas 9:21-27



ORACIÓN DE RODILLAS

- Mañana
- Mediodía
- Noche



DESAFÍO

Desafío:

Elija uno de los desafíos de la página 31-34. Pregúntele a Jesús cuál debería hacer y luego elabore un plan para llevarlo a cabo. Si tiene una idea que no está en la lista, ¡genial! ¡Llévela a cabo!



AYUNO

Ayuné de lo que dije que haría hoy.



DIARIO

Tómese unos minutos para hacer una pausa y reflexionar sobre su día. ¿Cómo vio o escuchó a Dios obrar a través de las Escrituras, la oración, su desafío o su ayuno? ¿Qué le pareció sorprendente, alentador o difícil? Escriba lo que Dios le está enseñando y cómo está moldeando su corazón a través de este camino.

En estos versículos, Jesús expuso la realidad de lo que significa seguirlo. No es una vida fácil ni eufórica. Cuesta algo. Si es su discípulo, ¿qué debe retomar? ¿Qué debe soltar? Ahora evalúe su propia vida. ¿Está siguiendo a Jesús de verdad o está buscando el mundo y siguiéndolo solo de nombre? Use su diario o aplicación de notas para escribir lo que Él le pide que abandone.

DÍA 17 | ALABAR



ESCRITURA

Lea Apocalipsis 4:8-11



ORACIÓN DE RODILLAS

- Mañana
- Mediodía
- Noche



DESAFÍO

Desafío:

Elija uno de los desafíos de la página 31-34. Pregúntele a Jesús cuál debería hacer y luego elabore un plan para llevarlo a cabo. Si tiene una idea que no está en la lista, ¡genial! ¡Llévela a cabo!



AYUNO

Ayuné de lo que dije que haría hoy.

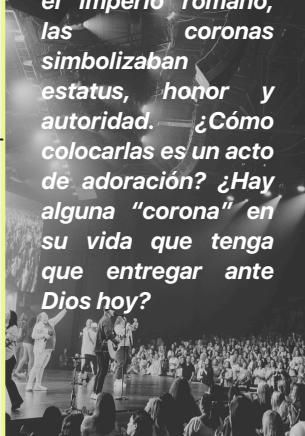


DIARIO

Tómese unos minutos para hacer una pausa y reflexionar sobre su día. ¿Cómo vio o escuchó a Dios obrar a través de las Escrituras, la oración, su desafío o su ayuno? ¿Qué le pareció sorprendente, alentador o difícil? Escriba lo que Dios le está enseñando y cómo está moldeando su corazón a través de este camino.

Estos versículos nos dan una idea del trono celestial. Siempre que las palabras se repiten en la Biblia, especialmente de tres en tres, su propósito es enfatizar una idea. Revise las descripciones de Dios de nuevo. ¿Dónde ve grupos de tres? ¿Qué significan esos atributos para usted personalmente? ¿Qué más le llama la atención en el pasaje? Escriba sus propias palabras de alabanza en su diario o aplicación de notas.

En el versículo 10, los 24 ancianos colocan sus coronas delante del trono. En el imperio romano, las coronas simbolizaban estatus, honor y autoridad. ¿Cómo colocarlas es un acto de adoración? ¿Hay alguna "corona" en su vida que tenga que entregar ante Dios hoy?



DÍA 18 | ARREPENTIRSE



ESCRITURA

Lea Apocalipsis 3:14-22



ORACIÓN DE RODILLAS

- Mañana
- Mediodía
- Noche



DESAFÍO

Desafío:

Elija uno de los desafíos de la página 31-34. Pregúntele a Jesús cuál debería hacer y luego elabore un plan para llevarlo a cabo. Si tiene una idea que no está en la lista, ¡genial! ¡Llévela a cabo!

La iglesia de Laodicea hizo afirmaciones audaces, indicando una confianza en sí misma. Sin embargo, la autosuficiencia en este mundo, a menudo, conduce a la complacencia en las cosas de Dios. Observe las frases que describen estos rasgos en la iglesia de Laodicea y pídale a Dios que le revele cómo usted también actúa con esta mentalidad. En su diario o aplicación de notas, escriba una oración de arrepentimiento y pídale a Dios que avive en usted un fuego genuino para vivir para Él.



AYUNO

Ayuné de lo que dije que haría hoy.



DIARIO

Tómese unos minutos para hacer una pausa y reflexionar sobre su día. ¿Cómo vio o escuchó a Dios obrar a través de las Escrituras, la oración, su desafío o su ayuno? ¿Qué le pareció sorprendente, alentador o difícil? Escriba lo que Dios le está enseñando y cómo está moldeando su corazón a través de este camino.

26

DÍA 19 | PEDIR



ESCRITURA

Lea Corintios 4:3-6



ORACIÓN DE RODILLAS

- Mañana
- Mediodía
- Noche



DESAFÍO

Desafío:

Elija uno de los desafíos de la página 31-34. Pregúntele a Jesús cuál debería hacer y luego elabore un plan para llevarlo a cabo. Si tiene una idea que no está en la lista, ¡genial! ¡Llévela a cabo!

El enemigo de este mundo ha cegado a quienes no conocen a Dios, pero quienes creemos podemos iluminar con Su luz la oscuridad. Piense en las personas en su vida que no conocen a Jesús y ore por ellas, nombrándolas. Pida que les quiten la venda de los ojos y que Dios le ayude a reflejarles Su luz. Use su diario o aplicación de notas para escribir quién y en qué piensa.



AYUNO

Ayuné de lo que dije que haría hoy.



DIARIO

Tómese unos minutos para hacer una pausa y reflexionar sobre su día. ¿Cómo vio o escuchó a Dios obrar a través de las Escrituras, la oración, su desafío o su ayuno? ¿Qué le pareció sorprendente, alentador o difícil? Escriba lo que Dios le está enseñando y cómo está moldeando su corazón a través de este camino.

DÍA 20 | RENDIRSE



ESCRITURA

Lea Juan 3:30-31



ORACIÓN DE RODILLAS

- Mañana
- Mediodía
- Noche



DESAFÍO

Desafío:

Elija uno de los desafíos de la página 31-34. Pregúntele a Jesús cuál debería hacer y luego elabore un plan para llevarlo a cabo. Si tiene una idea que no está en la lista, ¡genial! ¡Llévela a cabo!

La misión de Juan el Bautista era preparar el camino para el Mesías, y sabía que Jesús era mucho más grande que él. Comprender nuestra posición y propósito es fundamental para allanar el camino para que otros conozcan a Jesús. No se trata de nosotros, sino de guiar a otros hacia Él. Pídale a Dios que revele cualquier orgullo que le impida engrandecer a Jesús por encima de sí mismo. Escriba en su diario o aplicación de notas lo que Él le pide que le rinda.



AYUNO

Ayuné de lo que dije que haría hoy.



DIARIO

Tómese unos minutos para hacer una pausa y reflexionar sobre su día. ¿Cómo vio o escuchó a Dios obrar a través de las Escrituras, la oración, su desafío o su ayuno? ¿Qué le pareció sorprendente, alentador o difícil? Escriba lo que Dios le está enseñando y cómo está moldeando su corazón a través de este camino.

28

DÍA 21 | ALABAR



ESCRITURA

Lea Efesios 1:3-14



ORACIÓN DE RODILLAS

- Mañana
- Mediodía
- Noche



DESAFÍO

Desafío:

Elija uno de los desafíos de la página 31-34. Pregúntele a Jesús cuál debería hacer y luego elabore un plan para llevarlo a cabo. Si tiene una idea que no está en la lista, ¡genial! ¡Llévela a cabo!

Estos versículos abarcan la obra de Dios a lo largo de la historia: desde antes de la creación del mundo hasta el día en que todo será adecuado en el cielo y en la tierra. También hacen referencia a las tres partes de la Trinidad (Padre, Hijo y Espíritu Santo). Anote dónde ve estas referencias y dónde encaja usted en todo esto. Use su diario o aplicación de notas para alabar a Dios por redimirlo e incluirlo en Su plan.



AYUNO

Ayuné de lo que dije que haría hoy.



DIARIO

Tómese unos minutos para hacer una pausa y reflexionar sobre su día. ¿Cómo vio o escuchó a Dios obrar a través de las Escrituras, la oración, su desafío o su ayuno? ¿Qué le pareció sorprendente, alentador o difícil? Escriba lo que Dios le está enseñando y cómo está moldeando su corazón a través de este camino.

DÍA 22



¿Y AHORA QUÉ?

Los últimos 21 días fueron solo el comienzo. Dios ha estado despertando algo en usted. No deje que se detenga aquí. Siga buscándolo a través de la oración diaria, las Escrituras y la obediencia.

Escanee el código QR para volver a realizar la siguiente evaluación, compartir lo que Dios ha hecho y descubrir cuál es su próximo paso para continuar el camino.



30

ESCANEE
EL
CÓDIGO
QR

DESAFIOS

Estos desafíos están diseñados para ayudarlo a vivir lo que está aprendiendo: personalmente, con su familia o grupo y en su comunidad. Pida al Espíritu Santo que lo guíe al elegir uno cada día y permita que estos sencillos actos se conviertan en expresiones cotidianas de su fe.



DESAFIOS PERSONALES

1. Caminata silenciosa: Salga a caminar 20 minutos sin auriculares. Observe lo que Dios le está diciendo a través de la creación. Puede ir solo o acompañado.

2. Carta de agradecimiento: escriba una nota a alguien que haya influido en su vida o fe. Dígale lo que significa para usted.

3. Escritura de memoria: Elige un versículo para memorizar hoy. Repítelo a lo largo del día y deja que forme tus pensamientos y decisiones.

4. Descanso digital: elija una noche para dejar de usar pantallas. Lea, descanse, conéctese con alguien u ore.

5. Anime a alguien a diario: envíe un mensaje de texto o mensaje de aliento cada día de esta semana.

6. Perdone: ¿hay alguien a quien le haya estado negando el perdón? Dé el paso y perdone hoy.

7. Cuerpo y espíritu: cada vez que anhele aquello de lo que está ayunando, aproveche ese momento para orar.

8. Una conversación: tiene una conversación pendiente que haya estado evitando, pero que le traería sanación? Deje de evitarla y converse.

9. Organice un espacio: – Ordene un área pequeña de su casa. Mientras lo hace, agradezca a Dios por lo que tiene y ore para tener un corazón agradecido.

10. Lista de gratitud: escriba diez cosas por las que está agradecido. Convierta cada una en una breve oración de agradecimiento.

DESAFIOS FAMILIARES O GRUPALES

1. Noche de juegos de mesa:

jueguen su juego favorito en grupo. Antes o después, comparten un recuerdo de la última vez que jugaron juntos.

2. Fogata o velas: siéntense juntos alrededor de una fogata o una vela. Compartan los momentos buenos y los difíciles del día y den gracias a Dios por ambos.

3. Noche de helado: preparen helados juntos. Mientras comen, pida a cada persona que comparta una forma en que ha visto a Dios actuar últimamente.

4. Lanzamiento de balón de fútbol: busquen un balón de fútbol pequeño, un fajo de papel u otro objeto liviano que puedan lanzar a alguien. Quien tenga el balón debe compartir algo que le guste de alguien del grupo antes de lanzárselo. Cuando alguien lo atrape, debe compartir algo sobre otra persona. Pasen por todo el grupo al menos tres veces.

5. Lo mejor: trabajen juntos para nombrar las diez mejores cosas de su familia o grupo. Oren y den gracias a Dios por cada una de ellas.

6. Notas adhesivas de ánimo:

entreguen a cada persona una nota adhesiva para escribir algo amable sobre cada miembro de la familia o grupo. Una vez escritas todas las notas, recójanlas y entreguen a cada persona las que les fueron escritas. Haga un recorrido y pida a cada persona que lea sus notas en voz alta.

7. Ritmo de oración familiar:

terminen la noche y comiencen la mañana siguiente con una oración en familia.

8. Desafío de versículos para memorizar:

elijan un versículo para memorizar juntos (Filipenses 4:6-7 es un buen punto de partida).

9. Servir juntos: preparen o entreguen una comida, galletas o una nota para bendecir a alguien en su vecindario.

10. Caminata de oración por el vecindario:

caminen por su cuadra en familia y oren por cada hogar y sus habitantes.

DESAFIOS DE ALCANCE COMUNITARIO

1. Lleve una comida a alguien necesitado:

lleva una comida a alguien que esté pasando por un momento difícil.

2. Ore por un amigo o vecino:

anime a alguien que esté pasando por momentos difíciles y envíe un mensaje de aliento.

3. Sirva junto a un socio de alcance de Traders Point:

encuentre una oportunidad de servicio en tpcc.org/community

4. Escriba a su niño apadrinado:

envíe una carta, una foto o una oración a su niño apadrinado. ¿No tiene uno? Considere apadrinar a uno a través de Misiones de Esperanza Internacional (Missions of Hope International, MOHI) o Compassion International. Consulte la página de "21 días de oración y ayuno" en nuestra aplicación para conocer más detalles.

5. Kits de cuidado:

preparar kits de cuidado con guantes, bocadillos e información sobre la misión Wheeler para dárselos a los vecinos sin hogar que encuentre.

6. Ore por los trabajadores locales:

dedique tiempo a orar por su hospital local, comisaría, estación de bomberos u oficina del Departamento de Servicios para Menores.

7. Bendiga a un maestro:

deje una nota de agradecimiento o un pequeño obsequio para un maestro o miembro del personal de la escuela.

8. Conexión intercultural:

ore por un vecino o compañero de trabajo de un entorno diferente y dedique tiempo a conocer su historia.

9. Socio global:

visite tpcc.org/partners y elija a uno de los socios globales de Traders Point para orar o donar.

10. Apoyo a GO Trip:

ore por un próximo equipo de GO Trip o ayude a financiar el viaje de un miembro del equipo.



**TRADERS
POINT**