

CENTRO CRISTIANO RESCATE

AYUNO CONGREGACIONAL ESPIRITU SANTO

2026



21 DÍAS

10 AL 30 DE ENERO DE 2026

MENSAJE PASTORAL

Reciban un cordial saludo y un fuerte abrazo de parte de sus pastores Josué Carrillo y Monserrate Quiñones, Pastores de Centro Cristiano Rescate “Una Iglesia Transformadora”. Hemos aprendido que servir al Señor es un inmenso privilegio.

Entregar nuestros cuerpos en sacrificio vivo es una exhortación que no debemos pasar por alto según dice en Romanos 12:1: “Así que, hermanos, os ruego por las misericordias de Dios, que presentéis vuestros cuerpos en sacrificio vivo, santo, agradable a Dios, que es vuestro culto racional.” Hace un tiempo fuimos dirigidos por el Señor para unirnos a un grupo de iglesias y hermanos que alrededor del mundo comienzan cada año separando 21 días en el primer mes del año para presentar su cuerpo en sacrificio vivo delante de Dios.

Creemos firmemente que al comenzar el año separando estos días para ayunar estamos creando un precedente para el resto del año. Así como al despertar cada mañana le presentamos a Dios el resto del día para que lo bendiga, le presentamos a El este primer mes creyendo en su Bendición y provisión para el resto del año.

Te invitamos a ser parte de esta gran bendición.



Pastor Josué & Pastora Monse

EL AYUNO DE DANIEL



EJEMPLO DE DANIEL

Daniel propuso en su Corazón no contaminarse con la comida del Rey. Se propuso orar y ayunar por 21 días para alcanzar su objetivo. Daniel no solo Ayuno sino que también se humilló buscando el rostro del Señor.

Mientras ayunamos nuestra carne se debilita haciendo que nuestro Espíritu se fortalezca, logrando así una mayor comunión con el Espíritu Santo. Con el ayuno y la oración rompemos las ataduras que puedan existir en nuestras vidas, hábitos que antes no se pudieron romper se rompen, Dios comienza a trabajar mediante nuestro ayuno con el dominio propio, haciéndonos resistir aquello que le gusta a nuestra carne.

DANIEL 10:2-3

En aquellos días yo Daniel estuve afligido por espacio de tres semanas. No comí manjar delicado, ni entró en mi boca carne ni vino, ni me unguí con unguento, hasta que se cumplieron las tres semanas.

ESCRIBA

Sus 5 peticiones principales en este tiempo
de Ayuno Congregacional



**21 DÍAS DE AYUNO
& ORACIÓN**

The background features a warm, golden-brown gradient. In the upper half, several birds are shown in flight, their silhouettes dark against the lighter sky. In the lower half, the silhouette of a person with their arms raised is visible, suggesting a gesture of praise or prayer. A horizontal white banner with a torn-edge effect runs across the middle of the image, containing the main text.

COMENCÉMOS
el ayuno

Objetivo




El objetivo del ayuno es acercarse a Dios. El ayuno bíblico siempre tiene que ver con la eliminación de distracciones para un propósito espiritual; toca el botón de reinicio de nuestra alma y nos renueva de adentro hacia afuera. También nos permite celebrar la bondad y la misericordia de Dios y prepara nuestros corazones para todas las cosas buenas que Dios desea traer a nuestras vidas.

**¿QUÉ DEBEMOS HACER CUANDO AYUNAMOS?
SEPARAR TIEMPO PARA BUSCAR A DIOS A TRAVÉS DE:**

- 1. Oración**
- 2. Estudio de la Palabra**
- 3. Búsqueda de Su presencia**
- 4. Alejándonos de la cocina y de invitaciones a comer y distracciones como la televisión o redes sociales**
- 5. Cambie su manera de pensar y rompa los patrones que le impiden buscar a Dios**
- 6. Escriba los sueños o visiones que el Señor le entrega durante este tiempo**

LOS BENEFICIOS *del ayuno*

Beneficios físicos y emocionales del ayuno La carne siempre va a decir: “No, no estoy lista. Espera al año próximo”. Pero si escucha a su carne se perderá de los beneficios físicos y emocionales, los cuales son:

- ✗ **Limpia nuestro cuerpo de las toxinas. Al ayunar sentirá dolores de cabeza, dolor de huesos, etc., porque su cuerpo se está desintoxicando**
 - ✗ **Trae descanso al sistema nervioso y descanso al sistema digestivo.**
 - ✗ **Agudiza su capacidad mental**
 - ✗ **Rompe la adicción a la comida chatarra**
 - ✗ **Rompe el poder del apetito incontrolable**
 - ✗ **Trae un cambio en su actitud emocional**
- 

EL PODER *del ayuno*

TE MANTIENE EN EL AVIVAMIENTO

El ayuno es un arma poderosa que te ayudara a derribar y vencer fortalezas espirituales mediante la comunión con Dios. El ayuno no busca manipular a Dios ni conseguir su favor, el ayuno es una forma de disciplinarnos de manera voluntaria, rendirnos ante su presencia y encontrar en intimidad su perfecta voluntad.

Te permite alcanzar grandes victorias como: sanidad, liberación, prosperidad económica, salvación de nuestros familiares, Milagros, unción, autoridad, poder...

**PERO ESTE GÉNERO NO SALE
SINO CON ORACIÓN Y AYUNO.**

MATEO 17:21



¿QUÉ COMEMOS?

21 DÍAS DE AYUNO & ORACIÓN

PERMITIDO

Granos: Arroz integral, avena, cebada.

Legumbres: Habichuelas, Frijoles, guisantes y lentejas.

Frutas: Manzana, guineo, guayaba, melón, cerezas, blue berries, toronja, uvas, kiwi, limón, mango, chinas, papaya, peras, piña, ciruelas, pasas, frambuesas, fresas, sandía, entre otras.

Vegetales: Alcachofa, espárrago, betabel (remolacha), brócoli, col de Bruselas, col (repollo), zanahorias, coliflor, apio, chile, maíz, pepino, berenjena, ajo, jengibre, poro, acelga, lechuga, champiñón, okra, cebollas, perejil, papas, espinaca, calabaza, o camote (sweet potatoes), rábanos, nabo, berros, calabacita (zucchini). Semillas, Nueces, cacahuates, avellanas, pistaches; germinados.

Líquidos: Agua purificada, agua destilada, jugos de frutas 100% natural, jugos de verduras.

NO PERMITIDO

✘ Carnes de ningún tipo

✘ Arroz blanco

✘ Comida frita

✘ Cafeín

✘ Refrescos

✘ Comida procesada

✘ Azúcar refinada, azúcar Splenda y productos de su tipo,

✘ Harina blanca y todo producto que se hace con ella (pan), margarina, mantequilla, productos con alto contenido de grasa.

✘ Dulces, bizcochos, entre otros

¿COMÓ LOGRAMOS *completar los 21 días?*

ORAR EN TODO TIEMPO

**SER INTENCIONALES EN
NUESTRO TIEMPOS DE
INTIMIDAD CON DIOS**

**ESTUDIAR SU
PALABRA**

**ESCUCHAR MÚSICA DE
ADORACIÓN A DIOS**

**COMPARTIR CON OTROS
HERMANOS EN AYUNO**

PETICIONES GENERALES



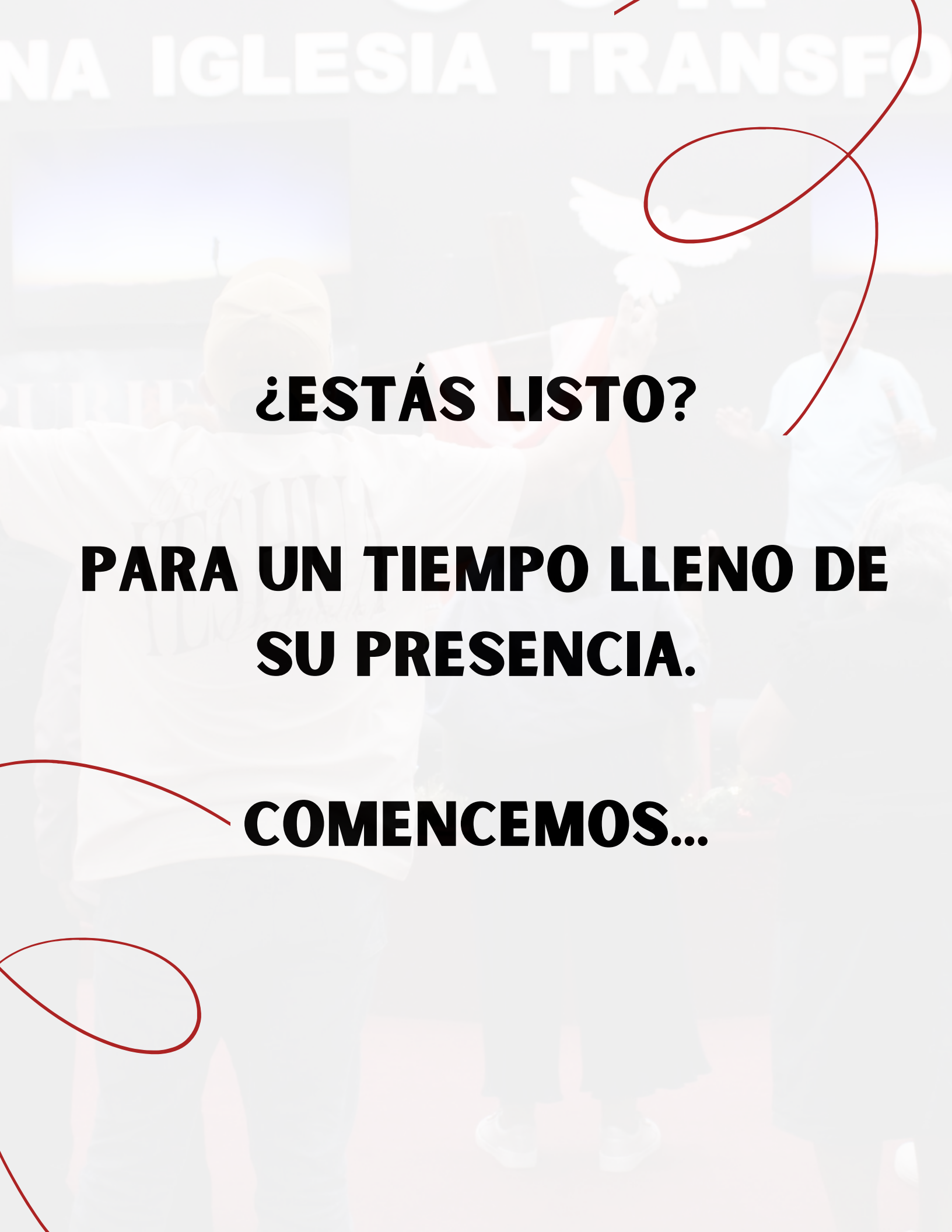
1. DERRAMAMIENTO Y LLENURA DEL ESPÍRITU SANTO SOBRE NUESTRA IGLESIA.

2. LA SALVACIÓN DE NUESTRA FAMILIA, AMIGOS Y AQUELLOS QUE SE HAN ALEJADO DEL SEÑOR.

3. LAS FINANZAS DE LA IGLESIA, EL ESTACIONAMIENTO, LA COMPRA DE LA VIVIENDA ALEDAÑA A LA IGLESIA, COMPRA DE EQUIPO DE SONIDO, SILLAS Y OTROS.

4. LOS GOBIERNOS DE PUERTO RICO, LOS ESTADOS UNIDOS PARA QUE SEAN GUIADOS POR EL ESPÍRITU SANTO Y POR LA PAZ DE ISRAEL.

5. POR LAS FINANZAS Y BIENESTAR DE LAS FAMILIAS DE LA IGLESIA, QUE PUEDAN CUMPLIR SUS SUEÑOS, COMPRAR SUS CASAS, VEHÍCULOS, COMENZAR SUS NEGOCIOS Y OTROS.



¿ESTÁS LISTO?

**PARA UN TIEMPO LLENO DE
SU PRESENCIA.**

COMENCEMOS...

21 DÍAS DE AYUNO & ORACIÓN JUNTO AL ESPIRÍTU SANTO

DÍA #1

PROPÓSITO DEL AYUNO

por
humildad

ORACIÓN

PETICIÓN

Versículo del Día

NADA HAGÁIS POR CONTIENDA O POR VANAGLORIA: ANTES BIEN CON HUMILDAD, ESTIMANDO CADA UNO A LOS DEMÁS COMO SUPERIORES A ÉL MISMO:

FILIPENSES 2:3

21 DÍAS DE AYUNO & ORACIÓN JUNTO AL ESPIRÍTU SANTO

DÍA #2

PROPÓSITO DEL AYUNO

*Conocer
más a Dios*

ORACIÓN 

PETICIÓN

Versículo del Día

**OH DIOS, TÚ ERES MI DIOS; YO TE BUSCO INTENSAMENTE.
MI ALMA TIENE SED DE TI; TODO MI SER TE ANHELA,
CUAL TIERRA SECA, SEDIENTA Y SIN AGUA.**

SALMOS 63:1

21 DÍAS DE AYUNO & ORACIÓN JUNTO AL ESPIRÍTU SANTO

DÍA #3

PROPÓSITO DEL AYUNO

*Ver a Dios
claramente
en todo*

ORACIÓN

PETICIÓN

Versículo del Día

"ENTREGA AL SEÑOR TU VIDA; CONFÍA EN ÉL Y DIOS ACTUARÁ.

SALMOS 38:5-8

21 DÍAS DE AYUNO & ORACIÓN JUNTO AL ESPIRÍTU SANTO

DÍA #4

PROPÓSITO DEL AYUNO

*mantenerme
centrado en Cristo*

ORACIÓN

PETICIÓN

Versículo del Día

**"LOS OJOS DEL SEÑOR ESTÁN SOBRE LOS JUSTOS, Y SUS
OÍDOS, ATENTOS A SUS ORACIONES".**

SALMOS 34:15

21 DÍAS DE AYUNO & ORACIÓN JUNTO AL ESPIRÍTU SANTO

DÍA #5

PROPÓSITO DEL AYUNO

por
libertad

ORACIÓN

PETICIÓN

Versículo del Día

"AHORA SOMOS LIBRES PORQUE CRISTO NOS LIBERÓ. MANTÉNGANSE FIRMES EN LA LIBERTAD Y NO VUELVAN A LA ESCLAVITUD".

GÁLATAS 5:1

21 DÍAS DE AYUNO & ORACIÓN JUNTO AL ESPIRÍTU SANTO

DÍA #6

PROPÓSITO DEL AYUNO

Para ser enseñable

ORACIÓN

PETICIÓN

Versículo del Día

"PERO EL CONSOLADOR, EL ESPIRITU SANTO, A QUIEN EL PADRE ENVIARÁ EN MI NOMBRE, LES ENSEÑARÁ TODAS LAS COSAS Y LES HARÁ RECORDAR TODO LO QUE LES HE DICHO"

JUAN 14:26

21 DÍAS DE AYUNO & ORACIÓN JUNTO AL ESPIRÍTU SANTO

DÍA #7

PROPÓSITO DEL AYUNO

*por la
habilidad de
perdonar*

ORACIÓN

PETICIÓN

Versículo del Día

"MÁS BIEN, SEAN BONDADOSOS Y COMPASIVOS UNOS CON OTROS, Y PERDÓNENSE MUTUAMENTE, ASÍ COMO DIOS LOS PERDONÓ A USTEDES EN CRISTO"

EFESIOS 4:32

SIGUE ADELANTE

lograste

LLEGAR A TU

PRIMERA SEMANA

TU PUEDES

21 DÍAS DE AYUNO & ORACIÓN JUNTO AL ESPIRÍTU SANTO

DÍA #8

PROPÓSITO DEL AYUNO

*por
obediencia*

ORACIÓN 

PETICIÓN

Versículo del Día

**"EN ESTO CONSISTE EL AMOR A DIOS: EN QUE OBEDEZCAMOS SUS
MANDAMIENTOS. Y ESTOS NO SON DIFÍCILES DE CUMPLIR".**

1 JUAN 5:3

21 DÍAS DE AYUNO & ORACIÓN JUNTO AL ESPIRÍTU SANTO

DÍA #9

PROPÓSITO DEL AYUNO

*para que
nuestra mente
sea renovada*

ORACIÓN

PETICIÓN

Versículo del Día

"NO SE AMOLDEN AL MUNDO ACTUAL, SINO SEAN TRANSFORMADOS MEDIANTE LA RENOVACIÓN DE SU MENTE. ASÍ PODRÁN COMPROBAR CUÁL ES LA VOLUNTAD DE DIOS, BUENA, AGRADABLE Y PERFECTA".

ROMANOS 12:2

21 DÍAS DE AYUNO & ORACIÓN JUNTO AL ESPIRÍTU SANTO

DÍA #10

PROPÓSITO DEL AYUNO

*Para
mantenernos
en pureza*

ORACIÓN

PETICIÓN

Versículo del Día

"DICHOSOS LOS DE CORAZÓN LIMPIO, PORQUE ELLOS VERÁN A DIOS".

MATEO 5:8

21 DÍAS DE AYUNO & ORACIÓN JUNTO AL ESPIRÍTU SANTO

DÍA #11

PROPÓSITO DEL AYUNO

*Para ser
responsable*

ORACIÓN

PETICIÓN

Versículo del Día

**"ASÍ QUE CADA UNO DE NOSOTROS TENDRÁ QUE
DAR CUENTAS DE SÍ A DIOS".**

ROMANOS 14:12

21 DÍAS DE AYUNO & ORACIÓN JUNTO AL ESPIRÍTU SANTO

DÍA #12

PROPÓSITO DEL AYUNO

*por nuestra
iglesia*

ORACIÓN

PETICIÓN

Versículo del Día

"PUES, ASÍ COMO CADA UNO DE NOSOTROS TIENE UN SOLO CUERPO CON MUCHOS MIEMBROS, Y NO TODOS ESTOS MIEMBROS DESEMPEÑAN LA MISMA FUNCIÓN, TAMBIÉN NOSOTROS, SIENDO MUCHOS, FORMAMOS UN SOLO CUERPO EN CRISTO, Y CADA MIEMBRO ESTÁ UNIDO A TODOS LOS DEMÁS".

ROMANOS 12:4-5

21 DÍAS DE AYUNO & ORACIÓN JUNTO AL ESPÍRITU SANTO

DÍA #13

PROPÓSITO DEL AYUNO

*por
avivamiento
personal*

ORACIÓN

PETICIÓN

Versículo del Día

ENTONCES, DESPUÉS DE HACER TODAS ESAS COSAS, DERRAMARÉ MI ESPÍRITU SOBRE TODA LA GENTE. SUS HIJOS E HIJAS PROFETIZARÁN. SUS ANCIANOS TENDRÁN SUEÑOS, Y SUS JÓVENES TENDRÁN VISIONES. EN ESOS DÍAS DERRAMARÉ MI ESPÍRITU AUN SOBRE LOS SIRVIENTES, HOMBRES Y MUJERES POR IGUAL

JOEL 2:28-29

21 DÍAS DE AYUNO & ORACIÓN JUNTO AL ESPÍRITU SANTO

DÍA #14

PROPÓSITO DEL AYUNO

*por una
vida en
santidad*

ORACIÓN

PETICIÓN

Versículo del Día

**ASÍ QUE LES DIGO: VIVAN POR EL ESPÍRITU, Y NO SEGUIRÁN
LOS DESEOS DE LA NATURALEZA PECAMINOSA.**

GALATAS 5:16



EXCELENTE

VAMOS A LA

ÚLTIMA SEMANA



21 DÍAS DE AYUNO & ORACIÓN JUNTO AL ESPIRÍTU SANTO

DÍA #15

PROPÓSITO DEL AYUNO

*por el
matrimonio*

ORACIÓN

PETICIÓN

Versículo del Día

¿NO HAN LEÍDO —REPLICÓ JESÚS — QUE EN EL PRINCIPIO EL CREADOR “LOS HIZO HOMBRE Y MUJER”, Y DIJO: “POR ESO DEJARÁ EL HOMBRE A SU PADRE Y A SU MADRE, Y SE UNIRÁ A SU ESPOSA, Y LOS DOS LLEGARÁN A SER UN SOLO CUERPO”? ASÍ QUE YA NO SON DOS, SINO UNO SOLO. POR TANTO, LO QUE DIOS HA UNIDO, QUE NO LO SEPRE EL HOMBRE.

MATEO 19:4-6

21 DÍAS DE AYUNO & ORACIÓN JUNTO AL ESPIRÍTU SANTO

DÍA #16

PROPÓSITO DEL AYUNO

*por nuestras
generaciones
"hijos"*

ORACIÓN

PETICIÓN

Versículo del Día

**LOS HIJOS SON UN REGALO DEL SEÑOR: SON UNA RECOMPENSA
DE SU PARTE. LOS HIJOS QUE LE NACEN A UN HOMBRE JOVEN
SON COMO FLECHAS EN MANOS DE UN GUERRERO.**

SALMOS 127:3-4

21 DÍAS DE AYUNO & ORACIÓN JUNTO AL ESPIRÍTU SANTO

DÍA #17

PROPÓSITO DEL AYUNO

*por amor a
la palabra
de Dios*

ORACIÓN

PETICIÓN

Versículo del Día

"EL AMOR DE DIOS SE HA PERFECCIONADO VERDADERAMENTE EN EL QUE OBEDECE SU PALABRA. Y POR ESTO SABEMOS QUE ESTAMOS EN ÉL.

1 JUAN 2:5-6

21 DÍAS DE AYUNO & ORACIÓN JUNTO AL ESPIRÍTU SANTO

DÍA #18

PROPÓSITO DEL AYUNO

*por amor a
nuestro
proximo*

ORACIÓN

PETICIÓN

Versículo del Día

"NOSOTROS AMAMOS PORQUE ÉL NOS AMÓ PRIMERO".

1 JUAN 4:19

21 DÍAS DE AYUNO & ORACIÓN JUNTO AL ESPIRÍTU SANTO

DÍA #19

PROPÓSITO DEL AYUNO

*Para reflejar
la bondad
de Dios*

ORACIÓN

PETICIÓN

Versículo del Día

**"EL QUE ES BUENO, DE LA BONDAD QUE ATESORA EN EL
CORAZÓN PRODUCE EL BIEN". EJERCITADOS.**

LUCAS 6:45

21 DÍAS DE AYUNO & ORACIÓN JUNTO AL ESPIRÍTU SANTO

DÍA #20

PROPÓSITO DEL AYUNO

*unidad de
los hermanos
en Cristo*

ORACIÓN

PETICIÓN

Versículo del Día

"PARA QUE TODOS SEAN UNO: COMO TÚ, OH PADRE, EN MÍ, Y YO EN TI, QUE TAMBIÉN ELLOS SEAN UNO EN NOSOTROS, PARA QUE EL MUNDO CREA QUE TÚ ME ENVIASTE".

JUAN 17:20-21

21 DÍAS DE AYUNO & ORACIÓN JUNTO AL ESPIRÍTU SANTO

DÍA #21

PROPÓSITO DEL AYUNO

*para saber
identificar
mis errores*

ORACIÓN

PETICIÓN

Versículo del Día

HAZME CONOCER MI REBELIÓN Y MI PECADO "

JOB 13:23

¡VENCISTE!



**LISTOS PARA LO PRÓXIMO QUE TIENE
EL SEÑOR PARA NUESTRAS VIDAS**