

MES DE LA CONSAGRACIÓN

Al comenzar un nuevo año, muchas personas se toman un tiempo para reflexionar, establecer metas y poner en práctica sus propósitos de Año Nuevo. Si bien estos suelen centrarse en mejorar hábitos o rutinas, las Escrituras nos invitan a comenzar el año buscando primero a Dios. Una manera significativa de hacerlo es mediante la oración y el ayuno, alineando nuestro corazón con su voluntad. El Ayuno de Daniel es un ayuno con base bíblica inspirado por el profeta Daniel. Daniel eligió una dieta sencilla a base de plantas durante un tiempo para fomentar la consagración, la oración y el enfoque espiritual. El ayuno no se trata solo de comer; se trata de dejar de lado las distracciones y preparar nuestro corazón para escuchar a Dios.

El ayuno enfatiza la simplicidad en la dieta, a la vez que aumenta el tiempo dedicado a la oración, la lectura de las Escrituras y la adoración. No se trata solo de abstenernos, sino de dedicarnos a buscar a Dios con humildad y disciplina. El ayuno es una disciplina espiritual que nos humilla ante Dios, y por eso dice en Mateo 17:21 que este tipo de demonio no se va, solo con la oración y el ayuno. Además de la comida, muchos optan por ayunar de distracciones como el exceso de pantallas o entretenimiento, reemplazándolos con la oración, la adoración y la meditación en la Palabra de Dios.



Oración semanal durante el Ayuno de Daniel

Semana 1: Arrepentimiento y renovación
Salmo 51:10; Lamentaciones 3:22-23

Enfoque de Oración: Pide a Dios que limpie tu corazón, renueve tu mente y te ayude a liberarte de los fracasos del pasado al comenzar el nuevo año.

Semana 2: Dirección y sabiduría
Proverbios 3:5-6; Santiago 1:5

Enfoque de Oración: Oremos por claridad, discernimiento y guía para tomar decisiones en el próximo año.

Semana 3: Fortaleza y disciplina
Isaías 40:31; Gálatas 5:22-23

Enfoque de Oración: Busca fortaleza espiritual y física, pidiéndole a Dios que te ayude a desarrollar autocontrol y perseverancia.

Semana 4: Acción de gracias y expectativas
Filipenses 4:6-7; Salmo 103:1-5

Enfoque de oración: Agradece a Dios por lo que ha hecho y confía en Él con fe para lo que está por venir.



Oasis Ministry®

Bringing Healing to the Soul

932 BANK ST, WATERBURY

www.oasisministryinc.org

Que esta temporada de ayuno y oración traiga claridad, fortaleza y renovación espiritual mientras caminamos con valentía hacia el año que viene.

Propósito del Ayuno de Daniel

- ✓ Acercarnos a Dios (Santiago 4:8)
- ✓ Crecer en la disciplina espiritual (1 Corintios 9:27)
 - ✓ Buscar sabiduría, dirección y progreso (Proverbios 3:5-6)
 - ✓ Consagrarnos al comienzo del año (Romanos 12:1-2)

Alimentos que Podemos Comer

- ❖ Frutas y verduras
- ❖ Granos enteros (como arroz integral, avena y quinoa)
- ❖ Legumbres (frijoles, lentejas, guisantes)
- ❖ Nueces y semillas
- ❖ Agua (bebida primaria)

“Así que, sea que coman o beban, o hagan cualquier otra cosa, háganlo todo para la gloria de Dios.”

1 Corintios 10:31

Alimentos que Debemos Evitar

- ❖ Carne y productos animales
- ❖ Lácteos y huevos
- ❖ Azúcar refinada y endulzantes
- ❖ Pan con levadura y alimentos procesados
- ❖ Frituras
- ❖ Cafeína y alcohol

“Todas las cosas me son lícitas, pero no todas convienen.”

1 Corintios 6:12

MES DE LA CONSAGRACIÓN

J Y S P I X O O P L K L T F A J A T L E U O U L C R Y T R
E D A I U O T B R U J N Z T W S K B U E M B I C E P U T F
V P Z R H K N R G G N I E A A H B B R L I M P I A R A V N
U K V C M Ó R E D C T O U T T C F T Z C T U E C C L E L F
D L M J I H Z D B A C G U P R U Q F U S E N J E L U J N D
R C U C S E S F B T T R W S U H A Q V A X A M E Y L Z L R
R V A K T U I I G B F S P U U S T T C C E R Q V H N U K R
R R S 2 N L J U M J S F B P U S G T A R A F F F E U B V B
O P Q B 1 P A G N A O O L A X G E H P I L A N T J L V Q J
Q O O I E D F L N C D D U E M U C B U F V K J L T I U E O
A V P B D D Í A A H S B C S L D B J K I A U K N M F L B L
R T H L L D G A B U A W V E G V D D O C E K H D N T B E Z
V I P I N J H R S A I L I A G E E C A I F T M I T Z I U N
B C I A G E F L S U M N E S L R H E L O F R A S E O I G C
J G A V M U T H I D A T V Z D D S H D Y C Z E C L L N B Z
I E T M O C R E S D K A R U P U U E T C M C Z I A E T T O
L P D S S V D H G I F M M P R R A D M T L I C P U D K F L
X D I J D R X E J P D J U L F A U Y U F W R J L R S R F S
P E B N N G N R E V N J D Z E S M L U I I V P I O B S B S
J F A S T D W I L Q R O H E U N J G U N Z J I N C B C U R
P E S P I R I T U A L D B O T C T G Z T O M L A A U C L J

21DÍAS
DANIEL
FE
ORACIÓN

AYUNO
DISCIPLINA
FRUTAS
SACRIFICIO

BIBLIA
ESPIRITUAL
LIMPIAR
VERDURAS



RICHARD

Join us:



@oasisministryinc



Bringing Healing



oasisministrinc



OasisMinistryInc



oasisministryinc.org

IGLESIA# (475) 235-3000