



Guía 1

Recomendaciones de como comenzar un ayuno:

- 1 Comienza gradualmente: Si nunca has ayunado, comienza con un ayuno corto (por ejemplo, saltarse una comida, como la cena, o el desayuno, o ayunar por 24 horas).
- 2 Sé sabio con tu cuerpo: Si tienes alguna condición médica, consulta con un médico antes de ayunar.
- 3 Considera diferentes tipos de ayuno (parcial, total de alimentos, ayuno de ciertos alimentos).
- 4 Prioriza la oración y la lectura bíblica: Usa el tiempo que normalmente dedicarías a comer para buscar más a Dios. Sino esto puede ser solo una dieta.
- 5 Como finalizar el ayuno: comienza con los alimentos gradualmente para evitar problemas digestivos.
- 6 Busca rendir cuentas: Considera ayunar con un amigo, tu discipulador o tu esposa/o para apoyarse mutuamente.

El ayuno, hambre por Dios.



Guía 2

Introspección antes de comenzar un ayuno:

- 1 **¿Tengo la certeza de que este deseo de ayunar proviene de Dios?** ¿Querrá que lleve a cabo un ayuno total o parcial? *"Jesús fue llevado por el Espíritu al desierto" Mateo 4.4a*
- 2 **¿Son correctos mis motivos?** ¿Habría un deseo oculto de impresionar o otros? o ¿puedo identificar alguna motivación incorrecta? *"Tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará" Mateo 6.14*
- 3 **¿Cuáles son los objetivos espirituales que persigo con este ayuno?** ¿Santificación personal o una mayor consagración? ¿Intercesión? ¿Por qué cargas en especial? ¿Intervención divina sobre algo específico? ¿Guía en alguna decisión? ¿Plenitud del Espíritu para mí o para otros? ¿Para liberar a los cautivos? ¿Para traer avivamiento? *"Prosigo a la meta" Filipenses 3.14a*
- 4 **¿Mis objetivos tienden a ser egoístas?** ¿Está mi deseo de bendición personal equilibrado por una sincera preocupación por otros? *"Ninguno busque su propio bien sino el del otro" 1 Corintios 10.24*
- 5 **¿Por sobre toda otra cosa, tengo la determinación de ministrar al Señor mediante este ayuno?** *"Ministrando éstos al Señor, y ayunando" Hechos 13.2*

El ayuno, hambre por Dios.