

Guía Para el Ayuno en Centro

¿Qué es el ayuno?: El ayuno es la elección voluntaria de abstenerse de alimentos por motivos espirituales.

El ayuno no es: una dieta, obligatorio, o una huelga de hambre.

¿Cuándo debe ayunar? Alentamos a los creyentes en Cristo a ayunar regularmente por su cuenta y unirse a la iglesia en un ayuno corporativo.

Algunas Escrituras para ayunar: Mateo 1:11, Juan 6:35, Lucas 5:33-35, Gálatas 5:16, Mateo 6:16-18, Zacarías 7:4-5, Mateo 9:14-15, Salmos 35:13-14, Daniel 9:2-5, Esdras 8:23, Marcos 9:25-29, Joel 2:12, Isaías 58:3-7.

Cómo orar durante el ayuno corporativo: establezca un momento específico del día con las menores distracciones para orar. Esto puede requerir que te levantes temprano en la mañana o te quedes despierto hasta tarde dependiendo de tu horario. Mantenga un diario de oración para anotar sus peticiones de oración personales y realizar un seguimiento de las oraciones contestadas. Siga el calendario de oración establecido por el pastor para asegurarse de que nos estamos enfocando corporativamente en el mismo tema.

Lo que debe y no debe ayunar: Dependiendo de la duración del tiempo de ayuno (3 días, 7 días, 21 días, 40 días), puede ser guiado en oración a permanecer con una de estas ideas de ayuno durante todo el ayuno o mezclar ellos sobre una base semanal. Cualquiera que elija, asegúrese de incluir siempre agua potable en su ayuno, independientemente de la cantidad de tiempo. Nunca se debe eliminar el agua de un ayuno.

No alentamos la abstinencia de entretenimiento como el único ayuno. Si eliges ayunar la televisión, los juegos, tu teléfono, películas, música profana o similares, creemos que debe añadirse a un ayuno que incluya la abstinencia de alimentos. Aquí hay algunas maneras en que puede considerar ayunar en oración:

- Agua solo desde el amanecer hasta el atardecer (5 a. m. a 5 p. m.)
- Eliminar una comida al día (Sugerimos desayuno o almuerzo)
- Hacer solo una comida al día
- Eliminar todo el azúcar, refrescos y snacks (jugo, gaseosas, refrescos, té helado, limonada, etc.)
- Eliminar algo que sienta que es una debilidad (café, productos horneados, dulces, golosinas, etc.)
- Ayuno de Daniel de 21 días (consulte otro recurso para obtener más información sobre este ayuno)

Pensamientos finales: Recuerde que toda la gloria es para Dios. Puede informar a los demás que está ayunando según sea necesario, pero no debe anunciar su ayuno a todos. Los objetivos del ayuno son acercarte a Dios, fortalecer tu espíritu y entregar tu carne.

Mateo 26:41

Estén alerta y oren para que no caigan en tentación. El espíritu está dispuesto, pero el cuerpo es débil.