



Pasos para Ayunar Regularmente

Pasos Prácticos:

1. Ven al Señor en Oración
 - a. Confiesa cualquier pecado.
 - b. Comunica la razón de tu ayuno.
 - c. Explica lo que vas a ayunar.
 - d. Se claro cuándo comenzará tu ayuno y cuando lo terminarás.
 - e. Cierra en Oración.

2. Durante el Ayuno:
 - a. Durante el ayuno debemos estar intencionalmente en oración y leer las escrituras
 - b. Muchas veces especialmente al principio y en nuestra necesidad y deseo de ayunar regularmente no tenemos un día ni una hora donde podamos parar todo y ayunar. Si este es el caso, entonces debemos buscar ser intencionales a través de nuestro día buscando al Señor mientras trabajamos, conducimos o hacemos mandados, debemos orar.
 - c. Comenzamos nuestro día con un versículo de la palabra nos la memorizamos y meditamos en él durante nuestro día.
 - d. Buscamos momentos en nuestro día para reflexionar en la belleza de la creación de Dios.
 - e. Busca y escucha la voz del Padre durante el día.
 - f. Si estamos casados nos abstenemos de tener intimidad con nuestro cónyuge durante el periodo del ayuno.
 - g. Si no estamos ayunando alimentos y bebidas sino algo más, entonces aun así debemos abstenernos de cualquier bebida alcohólica.

3. Conclusión del Ayuno:
 - a. Una vez que haya llegado el momento de tu ayuno, acércate completamente al Señor en oración.
 - b. No tomes la decisión de continuar más allá del tiempo que originalmente le dijiste al Señor. Mantén tu palabra y si crees que puedes ayunar más entonces intentalo en el siguiente ayuno. Haz todo lo posible por mantener tu palabra al Señor y hacia lo que dijiste que ayunarías, por qué vas ayunar, y el tiempo de tu ayuno.

- c. Una vez que estés en oración, se sugiere lo siguiente: Adora al Señor. Dile que ahora estás al final de tu ayuno. Dale gracias al Señor por darte la fuerza para hacer el ayuno. Pídele que reciba el ayuno para su Honra y Gloria. Pídele Su bendición sobre el área de la cual ayunaste. Dile al Señor que lo amas y confías en Él y que solo deseas Su bendición. Cierra el tiempo en oración.
 - d. Cualquier tipo de ayuno que hayas completado, ahora puedes volver a disfrutar de esta área. Si fue alimentos, puedes volver a comer. Se recomienda que vuelvas a comer lentamente y no comas demasiado al comienzo.
4. Si accidentalmente rompo mi Ayuno:
- a. Si esto sucede, no seas demasiado duro contigo mismo.
 - b. Pídele al Señor que te perdone y comienza tu Ayuno de nuevo.
 - c. Puedes reiniciarlo desde donde lo dejaste o elegir otro día y continuar.
 - d. No renuncies al Ayuno porque accidentalmente rompiste tu ayuno.