



¿QUÉ ES EL AYUNO Y COMO LO HACEMOS?

El ayuno es una expresión íntima de ti hacia Dios. Es por eso que te invitamos a buscar a Dios en la forma de ayuno que sea más apropiado para ti, en esta temporada.

Tu ayuno puede implicar dejar cierta comida. Podría ser agua o líquidos. Puede ser omitiendo una comida diaria o semanal. Puede significar abstenerse de un determinado alimento.

Puede ser un ayuno de Daniel:

"En todo ese tiempo no comí nada especial, ni probé carne ni vino, ni usé ningún perfume". Daniel 10:3

Puede ser un ayuno de las redes sociales u otras distracciones. El ayuno de algo es sólo una parte de la práctica del ayuno. También es una época en la que somos más intencionales para centrarnos en Dios.

"Acérquense a Dios, y él se acercará a ustedes" Santiago 4:8^a

Se intencional para pasar más tiempo en la palabra de Dios, en la oración, en la adoración y en el servicio a los demás.