

# Día 3

## EL VERDADERO AYUNO

---

► **Cita para memorizar:** **Isaías 58:11**

---

El ayuno verdadero del cual habla Isaías no consiste en alimento, si no en actividades de nuestra parte y ausencia de errores de carácter. Por ejemplo: compartir nuestros alimentos y vestimentas con los necesitados, ser hospedador, y atender el alma afligida. Pero por otra parte nos dice que dejemos de oprimir a la gente, de señalarles con el dedo amenazador y de solo hablar vanidad. Este tipo de ayuno dará vida a tu alma y vigor a tus huesos.

► **Actividad:**

---

Decide realizar los 40 días de ayuno de una manera distinta a la que estás acostumbrado.

### **Ayuno de la cena**

Hoy después de comer, no probaré ningún alimento hasta el desayuno de mañana.