

AYUNO AYUNO



AYUNO
AYUNO



¿QUÉ ES EL AYUNO?

El ayuno es abstenerse de comer por un período de tiempo para pasar tiempo con Dios.

EL AYUNO DEBE SER MOTIVADO POR EL DESEO DE ACERCARTE MAS A DIOS.

Cuando ayunéis, no seáis austeros, como los hipócritas; porque ellos demudan sus rostros para mostrar a los hombres que ayunan; de cierto os digo que ya tienen su recompensa. Pero tú, cuando ayunes, unge tu cabeza y lava tu rostro, para no mostrar a los hombres que ayunas, sino a tu Padre que está en secreto; y tu Padre que ve en lo secreto te recompensará en público. -Mateo 6:16-18

¿Por que Ayunar?

Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas. -Mateo 6:33

¿Por que Ayunar?

El ayuno es poderoso. Tres motivos esenciales para considerarlo: en primer lugar, transforma nuestro interior; en segundo, incrementa nuestra capacidad espiritual; y en tercero, rompe hábitos y ataduras espirituales.

En primer lugar, el ayuno transforma nuestro ser, haciéndonos más semejantes a Cristo. No es un ritual que hagamos para ganarnos el favor de Dios, sino un tiempo de humildad y entrega total.

*Dicen: “¿Por qué ayunamos y no hiciste caso, humillamos nuestras almas y no te diste por entendido?”
He aquí que en el día de vuestro ayuno buscáis vuestro propio interés y oprimís a todos vuestros trabajadores. -
Isaías 58:3 RVA1995*

*Pero yo, cuando ellos estaban enfermos, vestía de cilicio;
Humillé mi alma con ayuno, Y mi oración se repetía en mi pecho. -Salmos 35:13 NBLA*

Estos versículos señalan que el ayuno consiste en humillarnos ante Dios y en una transformación interior que mortifica la carne y aquello que no agrada a Dios.

Segundo, el ayuno abre nuestra sensibilidad espiritual a la voz de Dios. Es un tiempo dedicado a Él, en el que dejamos de hacer cosas para pasar tiempo con Él; es allí donde Dios habla. No es que Dios no pueda hablarnos fuera del ayuno, sino que, al desintoxicar nuestra vida espiritual, resulta más fácil escucharle, al eliminar distracciones.

Pero este género no sale sino con oración y ayuno. Mateo 17:21 RVA1995

Y tercero, el ayuno rompe ataduras y hábitos en nuestra vida. Isaías 58 habla de esto de forma clara. Además, Jesús enseñó que hay tipos de demonios que no salen sin ayuno y oración. Esto sugiere que el ayuno ayuda a construir una fe sólida para vencer las tinieblas, ya que algunos demonios no se disuelven fácilmente y requieren estrategias específicas. El ayuno es una arma poderosa que destruye las fuerzas demoníacas. A medida que crecemos espiritualmente, comprendemos que hay cosas que buscan lo sobrenatural para obtener un rompimiento; la religión o la pasividad no lo logran. Al ayunar, ganamos fortaleza espiritual y podemos operar en el poder de Dios para vencer.

¿Como empezar?

Comience con un propósito. Responde a la pregunta "por qué estoy ayunando". Pídele al Espíritu Santo que te guíe.

PREPARACION

Confiesa tus pecados a Dios. Pídele al Espíritu Santo que te revele las áreas débiles de tu vida. Además, asegúrate de perdonar todo lo que te ha ofendido.

Ahora, pues! dice el Señor, volveos a mí de todo vuestro corazón, con ayuno, llanto y lamento. Rasgad vuestro corazón y no vuestros vestidos; y volveos al SEÑOR vuestro Dios, porque es misericordioso y clemente, tardío para la ira y grande en amor; y que se duele del mal. -Joel 2:12-13

Aborda el ayuno con humildad y sinceridad

El fariseo puesto en pie, oraba para sí de esta manera: "Dios, te doy gracias porque no soy como los demás hombres: estafadores, injustos, adúlteros; ni aun como este recaudador de impuestos. ¹² Yo ayunodos veces por semana; doy el diezmo de todo lo que gano". -Lucas 18:11-12

En tiempos de Jesús, había fariseos que se creían espiritualmente superiores a los otros. Ayunaban para exaltarse, no para humillar su corazón delante de Dios. Esto entristeció a Jesús, porque ese no es el ayuno. Hoy también puede suceder: podemos acercarnos al tema con orgullo y legalismo, sin misericordia ni compasión, lo que conduce al fracaso. Por eso escudriña tu corazón y ayuna con humildad.

Debemos ayunar con motivos correctos, porque solo así veremos el respaldo de Dios. Isaías 58 nos enseña cómo ayunar y, a partir de ello, aprendemos:

- El ayuno no debe hacerse con diversión/por juego.
- El ayuno no debe hacerse tratando mal a las personas.
- El ayuno no debe hacerse por contienda.
- Debe hacerse con compasión por los perdidos y los que están heridos/enfermos.

TIPOS DE AYUNOS

El tipo de ayuno que elijas depende de ti. Existen varios tipos de ayunos en la Biblia. El que eliges es entre tú y Dios. Dios honrará tu mejor sacrificio.

- Ayuno Total

Este ayuno implica abstenerse de alimentos y líquidos durante un período específico. La duración y los días en los que decidas ayunar dependen completamente de ti y tus preferencias. Ejemplos bíblicos:

- Ayuno de Moises: Éxodo 24:18, Éxodo 34:28 (40 días)
- Ayuno de Ester: mencionado en Ester 9:31. (3 días)
- Ayuno de Jesús: Mateo 4, Marcos 1:12-13, Lucas 4:1-13. (40 días)

- Ayuno Parcial

Un ayuno parcial es un tipo de ayuno en el que se restringen ciertos alimentos o bebidas, pero no se lleva a cabo una abstinencia total de todos los alimentos. Ejemplos bíblicos:

- Ayuno de Daniel: Daniel 10:2-3
- Ayuno de los Israelitas en tiempos de Guerra: 1 Samuel 14:24.

AYUNO CONGREGACIONAL VS PERSONAL

El ayuno congregacional es cuando toda la iglesia se une para ayunar juntos por un propósito común. El énfasis está en la unidad—un compromiso público y colectivo con una necesidad o meta específica dentro de la congregación (como renovación espiritual, orientación para la iglesia o intercesión por un ministerio). Normalmente implica un tiempo coordinado de oración y ayuno y suele ser decidido u organizado por líderes de la iglesia o por la congregación en su conjunto.

El ayuno individual es una práctica personal y voluntaria realizada de forma privada, sin anuncio público. Se trata de fortalecer la propia relación con Dios, arrepentimiento o intercesión por otros, y generalmente se mantiene entre la persona y Dios, en lugar de ser un mandato a nivel de toda la iglesia.

CONSEJO PARA MATRIMONIOS

Por lo tanto, no se nieguen el uno al otro, a menos que se pongan de acuerdo, y sólo por un tiempo, para dedicarse a la oración. Pero luego, únanse de nuevo, para evitar que Satanás los tienta, por no tener dominio propio. -1 Corintios 7:5 NBV

Consejo para los matrimonios: durante el ayuno y la oración, no se nieguen el uno al otro. Si deciden abstenerse, háganlo por mutuo consentimiento y por un tiempo limitado para profundizar en la vida espiritual. Luego vuelvan a juntarse para que Satanás no os tienta por la falta de dominio propio. Este enfoque fomenta la comunión y la disciplina espiritual sin dañar la relación.

EL AYUNO TIENE RECOMPENSA

El ayuno encierra recompensas que a veces no alcanzamos a percibir. Al conocer sus beneficios, nos moverá a continuar practicándolo, especialmente en la intimidad del secreto. La Palabra nos asegura que Dios nos recompensará en público; es una promesa para cada creyente. Entre esas recompensas están la bendición, la abundancia, el favor, la prosperidad, la salud, la sanidad y la liberación, y todo ello se manifestará en nuestras vidas.

Pero cuando ustedes ayunen, lávense la cara y arréglense, ¹⁸ para que nadie, excepto el Padre que ve lo secreto, se dé cuenta de que están ayunando. Y el Padre, que conoce lo secreto, los recompensará. -Mateo 6:17-18
NBV

DECLARACIONES PARA AYUDARTE ORAR

- Me acerco a ti con ayuno, lloro y humildad, conforme a lo que establece Joel 2:12; pongo mis ojos en ti y presento ante ti mis peticiones, ya conocidas delante de ti.
- Señor, creo en el poder del ayuno, conforme a Isaías 58. Este ayuno que hemos escogido, que rompa todo yugo en nuestras vidas, para que caminemos en libertad. Que toda opresión y tormento salga fuera de mi vida.
- Dios, que salud y sanidad se desate en mi vida en este ayuno. Igualmente que tu poder y autoridad se desaten en mi vida en este tiempo de ayuno.
- Señor, nada es imposible contigo; haz que mis imposibilidades se conviertan en posibilidades.

TIEMPO DE AYUNAR



1204 EAST MCKELLAR AVE MEMPHIS, TN 38106
www.imrichurch.com
info@imrichurch.com