



Discipulad

EL AYUNO

I. EL AYUNO

- A. El ayuno es una disciplina Bíblica importante. Hay sobre 70 referencias al ayuno en la Biblia. Los líderes de ambos el Testamento Viejo y Nuevo fueron movidos sobre el ayuno ante el Señor. Moisés, Elías, y Jesucristo fueron dirigidos por el Espíritu al ayuno por 40 días. El ayuno era también una parte del estilo de vida de la iglesia del Testamento Nuevo.
- B. En esta lección, estudiaremos las razones bíblicas por las cuales el ayuno debe ser una parte regular de nuestra devoción y servicio al Señor.

II. ¿QUE ES EL AYUNO?

- A. Ayunar es abstenerse del alimento físico por un período específico de tiempo. Un individuo puede ayunar para una sola comida, el día entero, por un período extendido de muchos días, o simplemente absteniéndose de alimentos agradables por un período de tiempo.
- B. Cuándo ayunamos, nosotros giramos deliberadamente nuestra atención de cosas físicas a cosas espirituales. Rehusando alimentos, nosotros negamos nuestra naturaleza carnal (Mateo 16:24) y nos concentramos en cosas espirituales (Mateo 6:33).
- C. Debido a que América se estableció en la ética Judaica y cristiana, sus líderes nacionales han utilizado frecuentemente la oración y el ayuno en su devoción pública a Dios. El registro histórico americano tiene numerosas convocaciones para la oración y el ayuno a nivel nacional.

LOS TEXTOS de ESCRITURA:

Joel 1:14 – “Pregonad ayuno, llamad á congregación; congregad los ancianos y todos los moradores de la tierra en la casa de Jehová vuestro Dios, y clamad á Jehová.”

Daniel 9:3-4 – Y volví mi rostro al Señor Dios, buscándole en oración y ruego, en ayuno, y cilicio, y ceniza. Y oré á Jehová mi Dios, y confesé, y dije: Ahora Señor, Dios grande, digno de ser temido, que guardas el pacto y la misericordia con los que te aman y guardan tus mandamientos;

AYUNOS PROCLAMADOS EN LA HISTORIA AMERICANA

En 1623, William Bradford, el gobernador de la Colonia de Plymouth, proclamó un ayuno para rogar que Dios salvara las cosechas esenciales de maíz. .

En 1636, se paso una ley permitiendo al gobernador y sus ayudantes "ordenar días solemnes de humillación por ayuno. ..y también para Acción de gracias como se ofreciera la ocasión”

En 1774, Jorge Washington proclamó un Día Nacional de Ayuno para apartar una posible crisis con Gran Bretaña.

En 1798, el Presidente John Adams proclamo un día de humillación solemne, ayuno y oración para evitar la crisis de guerra con Francia.

En los 1860's, Abraham Lincoln proclamó por tres días separados de humillación nacional, oración y ayuno, para ayudar a restaurar la paz y la unidad nacionales durante la Guerra Civil.

III. ¿POR QUE DEBEMOS AYUNAR?

- A. Primero, Jesús declaró que Sus discípulos ayunaran. El estableció que después que El subiera al cielo, el ayuno vendría a ser parte de la práctica Sus discípulos.
- *Marcos 2:18-20* – “Y los discípulos de Juan, y de los Fariseos ayunaban; y vienen, y le dicen: ¿Por qué los discípulos de Juan y los de los Fariseos ayunan, y tus discípulos no ayunan? Y Jesús les dice: ¿Pueden ayunar los que están de bodas, cuando el esposo está con ellos? Entre tanto que tienen consigo al esposo no pueden ayunar. Mas vendrán días, cuando el esposo les será quitado, y entonces en aquellos días ayunarán.”
1. En el Antiguo Testamento, el ayuno formaba parte del luto o el proceso de la pena después de la muerte o pérdida de un ser querido. El ayuno era también una manera de luto cuándo ocurrían acontecimientos trágicos.
 - *1 Samuel 31:13* – “Y tomando sus huesos, sepultáronlos debajo de un árbol en Jabes, y ayunaron siete días.”
 - *Nehemías 1:4* – “Y fue que, como yo oí estas palabras, sentéme y lloré, y enlutéme por algunos días, y ayuné y oré delante del Dios de los cielos.”
 2. En Marcos 2:18-20, Jesús se refiere a esta tradición del ayuno por “pena” o “luto”. Mientras el esposo esta presente, los hijos del banquete de bodas celebran, pero cuando el esposo sea quitado de ellos, ellos lloraran y ayunaran. Debido a que aguardamos el regreso de nuestro esposo Jesucristo que ha partido, el ayuno debe formar parte de nuestra devoción a El.
 3. Parte de nuestro propósito en el ayuno como cristianos está en “lamentar” por la partida de nuestro esposo; demostrando nuestro anhelo por Su regreso. Cuándo ayunamos, nosotros debemos experimentar un sentido aumentado del anhelo y el deseo por el regreso de nuestro esposo.
- B. Segundo, la primera iglesia nos dejó un ejemplo de ayuno. Las Escrituras nos dan un claro registro de que los discípulos y los primeros cristianos ayunaron a menudo – su legado de ayuno es un modelo que debemos seguir.
- *Hechos 14:23* – “Y habiéndoles constituido ancianos en cada una de las iglesias, y habiendo orado con ayunos, los encomendaron al Señor en el cual habían creído.”
 - *2 Corintios 6:4-5* – “Antes habiéndonos en todas cosas como ministros de Dios, en mucha paciencia, en tribulaciones, en necesidades, en angustias; En azotes, en cárceles, en alborotos, en trabajos, en vigiliias, en ayunos;”

IV. HECHOS SOBRE EL AYUNO

- A. El ayuno proporciona beneficios espirituales.
1. Mientras hay muchos que aclaman los beneficios del ayuno en la salud, nuestro propósito principal para el ayuno es espiritual.
 2. El ayuno es más que un acontecimiento físico – es una actividad espiritual. Muchos de los beneficios espirituales del ayuno se examinan mas adelante, en esta lección.
- B. El ayuno es un arma espiritual.
1. El ayuno es un arma poderosa que nos ayuda a obtener la victoria sobre nosotros mismos, sobre la influencia del mundo, y sobre los ataques de Satanás.

C. El ayuno se debe acompañar con la oración. (1 Corintios 7:5)

1. El ayuno es el compañero de la fe y siempre debe ser suplementado con la oración.
2. En la mayoría de los casos donde se menciona el ayuno en la Biblia, la oración se incluye también.

D. El ayuno es la manera en que nos "afligimos", nos sometemos, y nos humillamos ante Dios.

1. Humillarse ante Dios es una necesidad bíblica.
 - Santiago 4:6 – “...Dios resiste á los soberbios, y da gracia á los humildes..”
 - Mateo 23:12 – “Porque el que se ensalzare, será humillado; y el que se humillare, será ensalzado.”
 - 1 Pedro 5:6 – “Humillaos pues bajo la poderosa mano de Dios, para que él os ensalce cuando fuere tiempo;”
2. Esdras proclamó un ayuno especial que la gente se afligiera y se humillara ante Dios para buscar Su protección.
 - Esdras 8:21 – “Y publiqué ayuno allí junto al río de Ahava, para afligirnos delante de nuestro Dios, para solicitar de él camino derecho para nosotros, y para nuestros niños, y para toda nuestra hacienda.”
3. El ayuno humilla tanto al cuerpo como al espíritu. El ayuno es una manera en que nosotros “afligimos” nuestra carnalidad, manteniendo nuestro cuerpo y sus deseos bajo sujeción al Espíritu.
 - 1 Corintios. 9:27 – “Antes hiero mi cuerpo, y lo pongo en servidumbre; no sea que, habiendo predicado á otros, yo mismo venga á ser reprobado.”
4. El ayuno nos ayuda a organizar nuestras prioridades – colocando al espíritu sobre la carne, la voluntad del hombre interior estará sobre la del hombre exterior.

E. El ayuno a menudo se emprende en tiempos de apuro o gran necesidad.

1. Los hijos de Israel ayunaron pues ellos buscaron la ayuda de Dios contra los hijos de Benjamín.
 - Jueces 20:26 – “Entonces subieron todos los hijos de Israel, y todo el pueblo, y vinieron á la casa de Dios; y lloraron, y sentáronse allí delante de Jehová, y ayunaron aquel día hasta la tarde; y sacrificaron holocaustos y pacíficos delante de Jehová.”
2. La gente de Nínive proclamó un ayuno después que oyeron a Jonás profetizar acerca del disgusto extremo de Dios.
 - Jonás 3:5 – “Y los hombres de Nínive creyeron á Dios, y pregonaron ayuno, y vistiéronse de sacos desde el mayor de ellos hasta el menor de ellos.”
 - Jonás 3:10 – “Y vio Dios lo que hicieron, que se convirtieron de su mal camino: y arrepintiése del mal que había dicho les había de hacer, y no lo hizo.”
3. Períodos regulares de ayuno deben ser rutinarios en la vida de un cristiano, pues esto nos ayuda a mantener la carne bajo sujeción – pero también hay tiempos especiales de crisis, desastres, y de necesidad que nos incitan a campañas más intensas de oración y ayuno.

F. El ayuno debe ser una parte de nuestra vida progresiva de arrepentimiento.

1. Israel ayuno cuando ellos se arrepintieron de la idolatría.
 - *1 Samuel 7:6 – “Y juntándose en Mizpa, sacaron agua, y derramáronla delante de Jehová, y ayunaron aquel día, y dijeron allí: Contra Jehová hemos pecado. Y juzgó Samuel á los hijos de Israel en Mizpa.”*
2. Achâb ayunó cuándo él se arrepintió de su malicia después que oyó a Elías profetizar su destino.
 - *1 Reyes 21:27 – “Y acaeció cuando Achâb oyó estas palabras, que rasgó sus vestidos, y puso saco sobre su carne, y ayunó, y durmió en saco, y anduvo humillado.”*
3. Es importante notar que el ayuno nunca se menciona como una necesidad del arrepentimiento inicial. En ningún lugar de las Escrituras es requerido que un individuo ayune antes de arrepentirse, para ser bautizado en agua, o para recibir el Espíritu Santo.
4. Sin embargo, cuando un cristiano lleno del Espíritu Santo ha errado, ha hecho un error o caído en el pecado, puede ser apropiado para ese individuo ayunar cuando él o ella se arrepienten ante Dios.

G. El ayuno es una manera de encontrar la voluntad de Dios más perfectamente.

1. Cuándo necesitamos recibir guía y dirección específicas para nuestra vida, el ayuno nos trae a una comunión más cerca de Dios para que podamos descubrir Su voluntad más perfectamente.
2. Los líderes de la iglesia antigua ayunaron cuando buscaron la dirección de Dios.
 - *Hechos 13:2-3 – “Ministrando pues éstos al Señor, y ayunando, dijo el Espíritu Santo: Apartadme á Bernabé y á Saulo para la obra para la cual los he llamado. Entonces habiendo ayunado y orado, y puesto las manos encima de ellos, despidiéronlos.”*
3. Cuándo tenemos decisiones importantes que hacer, debemos buscar a Dios en oración y ayuno.

H. El ayuno es un tipo de alabanza.

1. Todo culto verdadero implica sacrificio. Podemos alabar sin sacrificio – pero no podemos adorar sin sacrificio. El sacrificio significa rendir algo que nos importa a nosotros. Cuándo renunciamos a comer como una disciplina a Dios, es una forma del culto.
 - *Romanos 12:1-2 – “Así que, hermanos, os ruego por las misericordias de Dios, que presentéis vuestros cuerpos en sacrificio vivo, santo, agradable á Dios, que es vuestro racional culto. Y no os conforméis á este siglo; mas reformaos por la renovación de vuestro entendimiento, para que experimentéis cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta.”*
 - a. Nuestros cuerpos deberán ser presentados a Dios como un sacrificio aceptable. Esto implica sacrificar los deseos de la carne para cumplir la voluntad de Dios.
 - b. Uno de los deseos más fuertes del cuerpo son por alimento y sustento. Cuándo nos negamos este deseo por un período de tiempo como un sacrificio al Señor, es un acto del culto genuino a Dios.

I. El ayuno no es una “huelga de hambre”.

1. El ayuno no es una demostración terca de nuestro carácter en el que tratamos de forzar a Dios a hacer lo que queremos que El haga.
2. Nosotros no obligamos a Dios a hacer nuestra voluntad, pero en su lugar, el ayuno nos ayuda a tener conformidad a Su voluntad.

J. El ayuno es un arma espiritual efectiva contra el enemigo.

1. Mientras el ayuno no pone “presión” en Dios, puede poner “presión” en nuestro adversario, el diablo.
2. Como cristianos, nosotros no derrotamos a Satanás con fusiles, espadas, ni con lanzas, pero usamos el arsenal de armas espirituales proporcionadas a nosotros por el Señor.
 - *2 Corintios 10:3-4 – “Pues aunque andamos en la carne, no militamos según la carne. (Porque las armas de nuestra milicia no son carnales, sino poderosas en Dios para la destrucción de fortalezas;)”*
3. Cuando los discípulos encontraron a cierto hombre poseído de un espíritu malo, ellos fueron incapaces de lanzar fuera al espíritu malo. Cuando ellos preguntaron por qué ellos eran incapaces de realizar este trabajo espiritual, Jesús respondió:
 - *Mateo 17:21 – “Mas este linaje no sale sino por oración y ayuno.”*
4. De tiempo en tiempo, los cristianos encontrarán dificultades y problemas extraordinarios que requieren poder y autoridad espirituales adicionales que solo pueden ser obtenidos por la disciplina del ayuno.

V. **¿COMO DEBEMOS AYUNAR?**

A. El ayuno debe ser una devoción personal y privada a Dios.

1. El ayuno no debe ser un despliegue público de traer la atención a sí mismo – en nuestra devoción personal, nosotros debemos tratar de hacer el ayuno lo mas discreto y desapercibido como sea posible.
 - *Mateo 6:16-18 – “(Jesús dijo) Y cuando ayunáis, no seáis como los hipócritas, austeros; porque ellos demudan sus rostros para parecer á los hombres que ayunan: de cierto os digo, que ya tienen su pago. Mas tú, cuando ayunas, unge tu cabeza y lava tu rostro; Para no parecer á los hombres que ayunas, sino á tu Padre que está en secreto: y tu Padre que ve en secreto, te recompensará en público.”*
2. Usar el ayuno como un “símbolo de situación espiritual” viola su propósito – se supone que el ayuno es para humillarnos, no para ensalzarnos. Es contra las ordenes de Jesucristo el enorgullecerse o presumir de que ayunamos más o más largo que otra gente. El orgullo, especialmente el orgullo espiritual, es una ofensa a Dios.
3. El ayuno es el socio inseparable de la oración, y por consiguiente, deberá ser utilizado en muchas de las mismas maneras como oración.
 - a. La oración puede ser privada y personal (como orar en un recinto secreto de oración; Mateo 6:6).
 - b. La oración puede ser pública y en grupo (como orar en servicios públicos de culto; Hechos 3:1).
4. Igualmente, el ayuno puede ser también privado o en grupos. Cuando se emprende una campaña de ayuno publica y en grupo, es imposible mantenerlo totalmente “en secreto”. El punto de las palabras de Jesús a nosotros, no es que nadie debe saber jamás cuando ayunamos, pero por el contrario, que no debemos hacer cosas para que noten nuestro ayuno.

B. El ayuno puede ser emprendido por un individuo o por un grupo de gente.

1. La mayor parte de nuestro ayuno se debe hacer en una base personal y privada.
 - *II Samuel 12:15-16, 22-23* – "... y ayunó David, recogióse, y pasó la noche acostado en tierra.."
 - *I Reyes 21:27-29* – "...cuando Achâb oyó estas palabras...ayunó, y durmió en saco, y anduvo humillado."
 - *Daniel 9:3* – "Y volví mi rostro al Señor Dios, buscándole en oración... en ayuno..."
 - *Lucas 2:36-37* – "Estaba también allí Ana, profetisa... Y era viuda de hasta ochenta y cuatro años, que no se apartaba del templo, sirviendo de noche y de día con ayunos y oraciones."
 - *Hechos 9:9* – (Saulo de Tarso) "... no comió, ni bebió."
2. Sin embargo, también hay ocasiones cuando períodos específicos de oración y ayuno pueden ser proclamados por un líder espiritual.
 - *I Samuel 7:5-6* – " Y Samuel dijo: Juntad á todo Israel... Y juntándose... y ayunaron..."
 - *Esdras 8:21-23* – " Y publiqué ayuno ... Ayunamos pues , y pedimos á nuestro Dios ..."
 - *Nehemías 9:1-3* – "... se juntaron los hijos de Israel en ayuno..."
 - *Joel 2:15-16* – "... pregona ayuno, llama á congregación; reunid el pueblo."
 - *Jonás 3:5-10* – "...los hombres... pregonaron ayuno... desde el mayor de ellos hasta el menor de ellos."

C. El ayuno se debe emprender con el espíritu y conducta correctos.

1. En ciertos tiempo en las Escrituras, Dios fue sumamente desagradado con el ayuno de Su gente, Israel, porque no se hizo con sinceridad y obediencia.
 - *Jeremías 14:10-12* – "Así ha dicho Jehová á este pueblo: Así amaron moverse, ni detuvieron sus pies: por tanto, Jehová no los tiene en voluntad; acordarse ahora de la maldad de ellos, Cuando ayunaren, yo no oiré su clamor, y cuando ofrecieren holocausto y ofrenda, no lo aceptaré; . . . "
2. Todo lo que ofrezcamos a Dios debe ser sintiéndolo de corazón sincero. El culto, el servicio cristiano, la oración, o el ayuno nunca pueden ser ofrecidos solo como una rutina repetitiva, ritual o sin inteligencia.
3. Jesús nos advirtió que repeticiones sin atención son injustificadas y en vano.
 - *Mateo 6:7* – "Y orando, no seáis prolijos, como los Gentiles; que piensan que por su parlería serán oídos."
4. Lo mismo es verdad con el ayuno. Jesús condenó al Fariseo que oró en voz alta con arrogancia y que orgullosamente anuncio su horario repetitivo de ayuno.
 - *Lucas 18:12* – "Ayuno dos veces á la semana, doy diezmos de todo lo que poseo."
5. El ayuno, para ser efectivo, debe ser emprendido con un corazón sincero y una actitud obediente.

D. El ayuno puede ser absoluto (total, completo) o parcial.

1. La mayor parte de los ayunos en las Escrituras eran "absolutos", los cuales significan que absolutamente no se consume alimento durante el tiempo del ayuno.
 - *Deuteronomio 9:9, 18* – "... cuarenta días y cuarenta noches: no comí pan ni bebí agua."
 - *Esdras 10:6* – " Esdras... no comió pan ni bebió agua, porque se entristeció ..."
 - *Esther 4:16* – "... junta á todos los Judíos... y ayunad por mí, y no comáis ni bebáis en tres días,

noche ni día:...”

- *Hechos 9:9* – “...no comió, ni bebió”
- *Hechos 27:33* – “...Este es el decimocuarto día que esperáis y permanecéis ayunos, no comiendo nada.”

2. Es muy importante notar aquí que razón y juicio se deben ejercitar cuando se emprenda cualquiera ayuno.

- a. La salud siempre debe ser dirigida y considerada cuándo se ayune. Cada persona debe ayunar de una manera que sea compatible con su situación específicas de salud.
- b. Los ayunos largos y extendidos solo deben ser emprendidos con cuidado extremo y deben ser controlados diligentemente. El cuerpo puede existir sin agua sólo por un tiempo muy corto.
- c. Los ayunos de 40 días de Jesús, Moisés, y de Elías fueron muy probablemente acontecimientos sobrenaturales y nosotros no debemos intentar copiarlos. No tenemos conocimiento de que los apóstoles ni otro de los discípulos ayunaron por 40 días.
- d. Debemos recordar que nuestro cuerpo es el templo del Espíritu Santo; y somos instruidos a cuidar apropiadamente nuestro cuerpo y no descuidarlo ni abusarlo. Dañar el cuerpo por ayuno no es la voluntad de Dios para nosotros.
 - *1 Corintios 3:16-17* – “¿No sabéis que sois templo de Dios, y que el Espíritu de Dios mora en vosotros? Si alguno violare el templo de Dios, Dios destruirá al tal: porque el templo de Dios, el cual sois vosotros, santo es..”

3. Un ayuno puede ser también parcial, significando que restricciones son colocadas sobre la dieta por un período específico de tiempo. Ciertos alimentos se evitan en este tipo de ayuno.

- *Daniel 10:3* – *No comí pan delicado, (comestibles, provisiones), ni entró carne ni vino en mi boca, ni me unté con unguento, hasta que se cumplieron tres semanas de días.*
 - a. Este tipo de ayuno, comúnmente conocido como “El Ayuno de Daniel”, aflige y humilla la carne evitando todo alimento y bebida agradables.
 - b. Cuándo se ayuna en esta manera, los individuos beben sólo agua, no comen carne, y solo consumen alimentos simples que no satisfacen los sentidos (por ejemplo, pan simple, cereales de grano sin azúcar, la harina de avena, verduras sin condimento, etc.) En esta manera las necesidades de alimento del cuerpo se suministran, pero comer no es una experiencia agradable.
 - c. Siguiendo el ejemplo de Daniel, este tipo de ayuno parcial es emprendido generalmente por un período extendido de tiempo, típicamente por tres semanas (21 días).

E. *El ayuno se puede emparejar también con separarse de otras comodidades físicas, placeres, y distracciones para estar “solo” con Dios.*

- *1 Corintios 7:5* – *(Esposos y esposas) No os defraudéis (prívar) el uno al otro, á no ser por algún tiempo de mutuo consentimiento, para ocuparos en la oración: y volved á juntaros en uno, porque no os tiente Satanás á causa de vuestra incontinencia. (Restricción propia)*
- Cuándo Jesús ayuno cuarenta días, él se separó en el desierto. (Marcos 1:12-13)
- Cuándo Moisés ayuno cuarenta días, él se separó en el monte Sinai. (Éxodo 34:28; Deuteronomio 9:9)
- Elías habiendo ayunado cuarenta días, él se separó en el monte Horeb (Sinai). (1 Reyes 19:8)

F. Los ayunos pueden hacerse por varios periodos de tiempo.

- una noche – *Daniel 6:18*
- un día – *1 Samuel 7:6, 2 Samuel 1:12; 3:35, Jueces 20:26*
- tres días – *Esther 4:16, Hechos 9:9*
- siete días – *1 Samuel 31:13, 2 Samuel 12:16-23*
- catorce días – *Hechos 27:33-34*
- veintiún días – *Daniel 10:3*
- cuarenta días – *Éxodo 24:18; 34:28, Deuteronomio 9:9, 18, 25-29; 10:10, 1 Reyes 19:8, Mateo 4:2, Marcos 1:13; Lucas 4:2*

1. No hay longitud requerida de ayuno registrado en las Escrituras. Cada uno de nosotros debe hacer del ayuno una parte regular de nuestra vida devota como seamos dirigidos por el Espíritu para hacerlo .

VI. ¿CUALES SON LOS RESULTADOS DEL AYUNO?

- A. Después del ayuno de Moisés, el recibió los mandamientos del Señor. (Deuteronomio 9:11)
- B. Después del ayuno de Elías, él oyó la Palabra del Señor. (1 Reyes 19:8-9)
- C. Después del ayuno de la ciudad de Nínive, la liberación vino y ellos fueron librados de la destrucción. (Jonás 3:10)
- D. Después del ayuno de Jesús, El volvió en "el poder del Espíritu". (Lucas 4:14)
- E. Después del ayuno de Cornelio, él recibió un mensaje de Dios por un ángel y por el apóstol Pedro. (Hechos 10:30)
- F. Después que los apóstoles se dieron a sí mismos a la oración, al ayuno, y a la Palabra, ellos voltearon su mundo al revés. (2 Corintios 6:4-5; Hechos 17:6)

El ayuno es una herramienta espiritual poderosa ordenada por Dios para ayudarnos a traernos a la sujeción a Su Espíritu, para derrotar al diablo, y para obtener victorias sobre las situaciones que molestan en nuestra vida. En el ayuno, nosotros veneramos a Dios, nos acercamos mas a El y expresamos nuestro deseo por Su pronto regreso. Hasta que nuestro esposo regrese, nosotros (la iglesia) debemos ayunar al Señor. Cuando El vuelva, celebraremos y banquetearémos con El, en la Cena del Cordero.

- Lectura Adicional: (en inglés)
"Teach Us To Fast And Pray", Kim Johnson