

EL AYUNO

Introducción: Si usted busca una vida muy cercana a Dios, practique el ayuno. A través de la escritura, el ayuno es abstenerse de alimentos con un propósito espiritual. El ayuno es más que un ajuste dietético, es más bien una plataforma desde usted podrá orar, estudiar y meditar con mayor efectividad.

Nunca debemos sentirnos motivados a ayunar por la noción equivocada de que el ayuno moverá a Dios a que haga lo que nosotros queremos. Nunca podremos manipular a Dios. El propósito principal del ayuno en la Biblia es acercarnos a Dios y buscar Su voluntad en nuestras vidas.

Uno de los más grandes beneficios espirituales que derivamos del ayuno es que nos hace más concientes de nuestras propias debilidades y del poder de Dios. El propósito de todas las disciplinas espirituales es cambiarnos para que podamos ser semejantes a Cristo. El ayuno nos ayuda a escuchar mejor lo que Dios quiere que seamos y hagamos. La lista de los personajes bíblicos que ayunaron es ilustre: Moisés, David, Elías, Ester, Daniel, Ana, Pablo y Jesucristo. La lista no es exhaustiva, pero nos da una idea de cuanto estos hombres y mujeres de Dios dependían del ayuno y la oración para ser y hacer la voluntad de Dios.

A continuación estudiaremos algunos pasajes que nos muestran la naturaleza y propósito del ayuno. Aquí hay una enseñanza vital para cada uno de nosotros.

1. **Mateo 6: 16-18**

- a) En este pasaje, ¿da Jesús el ayuno como un mandamiento o simplemente comenta en como hacerlo apropiadamente?
- b) ¿Qué debemos hacer y cómo debemos lucir cuando ayunamos?
- c) Una clave para el ayuno es la motivación. ¿Cuáles son las diferencias en motivación entre el que está verdaderamente buscando a Dios y el que ayuna para adquirir poder o ganar la admiración de otros?

2. Mateo 9: 14-15

- a) ¿Esperaba Jesús que sus discípulos ayunaran después que Él se marchara?
- b) Se dice que el ayuno nos acerca a Dios. ¿Podría ser esta una de las razones por las que Jesús dijo que sus discípulos ayunarán después que Él no estuviera ya con ellos? ¿Cuáles son otras posibles razones?

3. Isaías 58: 3-10

- a) En este pasaje se nos dice que los judíos estaban ayunando, pero que Dios no estaba contestando a sus peticiones. ¿Por qué no? ¿Qué tipo de ayuno es el que el Señor desea?
- b) ¿Qué relación tiene el ayuno con la obediencia?
- c) ¿Qué es lo que Dios promete hacer cuando Su pueblo ayuna de la manera correcta?
- d) Tal vez algunos de los miembros del grupo desean compartir cómo Dios contestó sus oraciones cuando ayunaban y oraban por Su intervención.
- e) ¿Tiene alguna pregunta o duda sobre el ayuno? ¿Ayuna usted? ¿Por qué sí o por qué no?