

**DISCIPULADO EN CÉLULAS**  
**TEMA 1 - “VIDA DEVOCIONAL”**  
**LECCIÓN 3 - “EL AYUNO”**  
**CAPITULO 1**



**EL AYUNO**

La vida devocional es un estilo de vida para los cristianos, porque en ella descansa nuestra comunión con el Señor.

Los elementos considerados en la vida devocional son tres: La lectura y reflexión de las Escrituras, la oración y el ayuno.

Resulta paradójico, que estos tres elementos de la vida devocional, son los que menos se practican en el estilo de vida cristiana, porque existen muchos factores naturales, estorbos y desde luego espirituales que impiden su desarrollo.

En cuanto a la oración, la lectura y reflexión de la Biblia, existe un método que resulta muy interesante y que logra beneficios rápidos.

Es el método 5 – 5 – 5 y luego es 10 – 10 – 10; después 15 – 15 – 15 y por último se desarrolla en método 20 – 20 – 20.

Es decir: que primero utilicemos 5 minutos en cada área de devoción; luego 10,15 y hasta 20 minutos; estos cambios hacerlos cada 4 meses.

Con este método sí somos sistemáticos y amamos al Señor, pronto, en un año más o menos, podrá estar orando, leyendo y reflexionando por lo menos por una hora diaria.

Y con lo que se refiere al ayuno; debemos tener la disciplina suficiente, para lo menos diezmar al Señor de nuestro tiempo, es decir ayunar por lo menos 3 o 4 días por mes.

El ayuno quiere decir NO COMER y debe ser una actitud normal y no extraordinaria de la iglesia.

En el Nuevo Testamento, aparece que los fariseos, y los discípulos de Juan el Bautista ayunaban dos días a la semana, más por una costumbre religiosa, que por una auténtica humillación de la carne.

Mateo 9:14                      “Entonces vinieron a él los discípulos de Juan diciendo: ¿Por qué nosotros y los fariseos ayunamos muchas veces, y tus discípulos no ayunan”

Y Jesús contesta:

Mateo 9:15                      “¿Acaso pueden los que están de bodas TENER LUTO entre tanto que el esposo está con ellos? Pero vendrán días cuando el esposo les será quitado y entonces ayunaran”.

Vemos que el ayuno es entonces UNA SEÑAL DE LUTO ESPIRITUAL; por esa razón, vemos que en los tiempos bíblicos se acostumbraba ponerse vestido en cilicio, que era un material que raspaba el cuerpo porque se reconocía que el corazón no caminaba conforme a los mandamientos del Señor.

Joel 2:12-13

Si entendemos bien el principio del luto espiritual; y estamos comprometidos en corazón y mente en reflexionar; y hay un ambiente solemne hay una predisposición para no participar de los alimentos.

La abstinencia es una expresión propia de la indignidad; y nuestro deseo de poner atención en las cosas del Espíritu Santo.

Sin embargo, siempre ha existido la posibilidad de mezclar las motivaciones puras al ayunar; con motivaciones externas.

La motivación interna importante es una expresión de humillación del hombre ante Dios.

Pero encontramos que algunas veces se pierde el sentido de luto y humillación por un sentido religioso de sentirse bien y calmar la conciencia.

Los profetas luchaban mucho contra la vanidad y la pérdida del sentido de profunda espiritualidad del ayuno.

Isaías 58:3-4

Las formas de ayunar son tres; el ayuno parcial, natural y total; y son muchas las finalidades del ayuno, entre las que podemos encontrar:

- Ayunar para entrar en un trato especial (rendir un área no rendida) con Dios y recibir la liberación.
- Cuando alguien esta necesitando una respuesta de Dios; cuando alguien necesita CONSEJO DE DIOS, antes de tomar una decisión trascendente (cambio de trabajo; giro del negocio; cambio de ciudad; cambio de Iglesia; casamiento; decisiones trascendentes que involucran a su familia)

Testimonio: Conocí de un joven ante una “gran oportunidad de trabajo, pero resultó que se cambió sin el consejo d Dios; y en cuanto salió quien lo contrató, salió también y que quedó un tiempo sin trabajo.

- Individualmente ayunar cuando se tienen serias dudas o grandes preocupaciones; para buscar la paz de Dios; cuando amenazan su seguridad algún acontecimiento peligroso.

La duración del ayuno judío iba de la mañana a la noche; es decir era de 12 horas, sin embargo, en el libro de Ester encontramos que fueron llamados a 3 días continuos de ayuno; y luego en tiempos de Zacarías vemos que instituyeron 4 días nacionales de ayuno como recordatorio a la destrucción de Jerusalén en el 587 a. C.

Esto demuestra, que el mejor ayuno, es aquel que se presenta de luto, humillado y con la finalidad que Jesucristo sea glorificado.

En lo personal considero que un buen ayuno, puede ser de 24 horas naturales; sin embargo cuando empiece podría ser un ayuno de 12 horas como en Israel.

También el tiempo de ayuno, dependerá de la urgencia que tenga de Dios, sabemos que médicamente hay capacidad en el ser humano para poder 40 días sin alimento; y en la Biblia podemos que el Señor y Moisés tomaron ese periodo de tiempo continuo.



- Nos lleva a recibir del Espíritu Santo la fortaleza espiritual, en el alma, para resistir al pecado y quitarlo de nuestra vida.

El pecado es una fuerza y un poder espiritual que esta en el ambiente y el diablo tratará de seducir al cristiano para que peque; mediante la tentación.

El diablo atacará las áreas más vulnerables de la persona; nunca las fuertes.

El ayuno provee las capacidades espirituales para rechazar con mucho éxito la tentación antes que esta se desmadeje, porque las áreas débiles se fortalecen en el ayuno.

El ayuno provee del ambiente espiritual para mantenernos humildes delante de la presencia de Dios, reconociendo la debilidad y la necesidad del fortalecimiento para obedecer los mandamientos del Señor.

El ayuno descubre áreas ocultas a nosotros mismos que nos eran pecaminosas; áreas de pecado oculto en el sentido de que aún para uno mismo no estaban considerados.

Casi siempre, en la medida que ayunamos, es la medida de la obediencia a los mandamientos de Dios; por eso hay tanto pecado entre los cristianos; porque pocos obedecen, porque pocos son los que ayunan.

El ayuno con obediencia siempre producirá santidad.

Isaías 58:6                    “¿No es más bien el ayuno que yo escogí, desatar las ligaduras de impiedad, soltar las cargas de opresión, y dejar libres a los quebrantados y que rompáis todo yugo?”.

- El ayuno lleva al arrepentimiento; porque permite reflexionar lo que hay en el corazón con respecto a Dios.

El ayuno ayuda a limpiarse delante de la presencia del Señor; ayudar a encontrar las semillas y las raíces del pecado personal.

El ayuno no es en sí mismo un fin; sino es un elemento que nos ayuda a buscar de la misericordia de Dios, para confesar, arrepentirse y obtener el perdón de los pecados; porque muchas veces se confunde arrepentimiento con remordimiento.

- El ayuno sensibiliza al cristiano de la importancia de la piedad; la misericordia y el amor para con todos los hombres; cuando una persona ayuna, y percibe la compasión de Dios, ya no vuelve a ser tibia o fría con las necesidades de otros.

Isaías 58:7            “¿No es que partas tu pan con el hambriento y a los pobres errantes albergues en casa; que cuando veas al desnudo, lo cubras; y no te escondas de tu hermano?”.

- El ayuno logra que la intercesión sea de más permanencia; más intensidad, más insistencia, mas identificación con la necesidad del sufriente y sobre todo el ayuno despierta una hambre de oración de poder.

Esto quiere decir que la oración y el ayuno son armas poderosas para deshacer las obras del diablo por el poder del Espíritu Santo en el que ayuna.

Debemos de tener presente, que hay muchas causas por la cuáles una persona ayuna: puede ser porque quiere adelgazar; porque se recomienda bajo prescripción médica.

En la antigüedad, más que ahora; en las religiones orientales y aún en la religión del romanismo; y en el esoterismo es común que se ayune y se sacrifique al cuerpo como medida de castigo, a esta forma de ayunar se le llama, ascetismo.

En estos tiempos, hay corrientes de pensamiento cristiano con respecto al ayuno.

Marcos 2:19            “Jesús les dijo: ¿Acaso pueden los que están de bodas ayunar mientras está con ellos el esposo?!”

- Se asegura que el ayuno hay que considerarlo como algo superado; porque el Espíritu de Dios sopla donde quiere y no sopla donde nosotros queremos.
- Que el ayuno pertenece al mundo de la ley; que induce a la justificación por las obras y no es por obras.
- Siendo que con Jesús llegó el Reino de Dios, la presencia del Mesías; todo significa alegría y salvación sin méritos previos; y el ayuno resulta algo perteneciente al pasado, algo superado.
- Siendo que el ayuno es una inclinación acética, no se puede aborrecer su propia carne; si no que la cuida y la sustenta de acuerdo a:

Efesios 5:29 “...Nadie aborreció JAMAS a su propia carne, sino que la cuida y la sustenta”.

El problema es que todo texto sacado de contexto es pretexto; porque si leen los siguientes versículos encontrarán que Jesús llamaba al ayuno de sus discípulos.

Marcos 2:20 “Pero vendrán días cuando el esposo les será quitado y entonces en aquellos días ayunarán”.

El ayuno es tan importante que aún los satanistas ayunan para fortalecerse en el alma, para que vengan demonios más fuertes a su vida..

Testimonio: Hace unos 10 años, conocí de una Convención Mundial de satanistas, en San Francisco, Cal. En donde los motivos de ayuno era buscar que demonios más fuertes llevaran a los ministros del evangelio al pecado.

Pero el ayuno verdadero a Dios, produce obediencia y santidad; porque de otra manera el nombre sería, dejar de comer.

Así que ayunar debería ser una prioridad cristiana, tan importante como la oración y la lectura y reflexión de la Palabra de Dios.

El ayuno es sí mismo UNA FORMA DE GUERRA ESPIRITUAL; que desde luego no ayuda a la carne en sí misma, sino que la crucifica, por lo tanto el ayuno nunca podrá ser “propagandístico” que todos se enteren; porque sus consecuencias no son naturales sino espirituales.

Mateo 6:16-18