

## Grupos de Discipulado - Nivel II

### SEMANA 3 LA DISCIPLINA DEL AYUNO

Hola a todos,

En nuestras clases de discipulado ya hemos hablado de las disciplinas de:

1. La oración
2. La lectura y el estudio de la biblia

Hoy quiero compartirte acerca de la disciplina del Ayuno. El ayuno es UNA DISCIPLINA espiritual muy importante en la vida de un discipulo . Como parte de la cultura del cielo el fin o proposito del ayuno es 100% espiritual.

El ayuno consiste en abstenerse total o parcialmente, de ingerir alimentos o de realizar ciertas actividades, por un periodo de tiempo determinado.

Como hablamos en clases anteriores una buena motivación hace la diferencia .

En mateo capítulo 6 el Señor Jesus está hablando a sus discipulos y a una multitud de gente que lo seguían . Él les enseña que para ayunar se debe tener humildad y sinceridad. Dos buenos motivos.

*Cuando ustedes ayunen, no pongan cara triste, como hacen los hipócritas. A ellos les gusta que la gente sepa que están ayunando. Les aseguro que ése será el único premio que ellos recibirán. Cuando ustedes ayunen, péinense bien y lávense la cara, para que la gente no se dé cuenta de que están ayunando. Sólo Dios, su Padre, quien conoce todos los secretos, sabrá que están ayunando y les dará su premio.*  
— Mateo 6:16-18 TLA

En el ayuno nuestra relacion con Dios debe ser nuestro gran motivo. Actualmente vivimos en una cultura de consumo y se puede pensar que el ayuno no es para estos tiempos. La disciplina del ayuno si es para nuestros tiempos y es algo que está en la Biblia y se ha practicado por años.

Vemos muchas personas intentado ayunar y fracasan. Como hemos enseñado en clases anteriores debemos entrenar todos los días para alcanzar el habito de ayunar. Algo que no ayuda mucho hoy en dia con respecto al ayuno es la propaganda constante que nos envían los medios de comunicación. Consume , consume, consume. Ellos comunican la idea exagerada de que si no comemos tres comidas abundantes al día, con varios refrigerios entre cada comida, esto puede afectar nuestro cuerpo. La realidad es que esto no es cierto.

Es bueno aclarar que el cuerpo humano no puede sobrevivir sin aire o sin agua, pero si puede pasar algunos días sin consumir alimentos. Esta capacidad de pasar algunos días sin consumir alimentos va a depender de nuestro estado de salud y condición física.

Cuando practicamos las disciplinas espirituales lo más importante es tener claro el por qué la estoy haciendo. Esto lo podemos definir como propósito. El propósito le da sentido, dirección y satisfacción a las acciones que realizamos.

Una buena pregunta es **¿cuál es el propósito de ayunar?**  
Aquí te menciono algunos propósitos

### **Ayuno para:**

#### **1. Fortalecer mi relación con Dios**

El ayuno, así como la oración y la lectura de la biblia ayudan en gran manera a fortalecer mi relación con Dios.

Como discípulos de Cristo debemos a diario profundizar y cultivar una conexión más íntima, genuina y constante con Dios. Ayunar es una expresión de humildad y dependencia de Dios. Al renunciar temporalmente a algo esencial como la comida, reconocemos que nuestra verdadera necesidad es Dios.

#### **2. Buscar la dirección de Dios**

El ayuno es una forma de buscar claridad y guía divina en momentos de decisiones importantes o de confusión.

Al apartarnos de esas cosas que quitan nuestra atención o nos distraen, nos enfocamos más en escuchar a Dios.

#### **3. Alcanzar una Renovación espiritual**

El ayuno permite una mayor concentración en las cosas espirituales y puede llevar a una profunda renovación interior, promoviendo una actitud de arrepentimiento, limpieza y transformación.

#### **4. Vencer distracciones y debilidades**

Ayunar ayuda a dominar los deseos del cuerpo, trayendo enfoque y disciplina espiritual. Ayunar puede fortalecer tu fe y carácter, ayudándote a vencer tentaciones o debilidades. Una gran verdad es que cuando practicamos la disciplina del ayuno se van a revelar las cosas que nos controlan.

#### **5. Hacer Intercesión por otros**

Nuestro ayuno se puede realizar a favor de otras personas o situaciones. Como un acto de intercesión, buscamos la intervención de Dios en la vida de alguien o en una situación de crisis o dificultad.

**En la biblia encontramos evidencias de grandes personajes que practicaron la disciplina del ayuno.**

La biblia nos narra :

### **El ayuno del Señor Jesús, nuestro salvador**

Juan lo bautiza en el río Jordán, el Espíritu Santo desciende sobre Él, y luego es llevado al desierto donde pasa 40 días y 40 noches ayunando y orando. Fue un tiempo de preparación antes de comenzar su ministerio público.

Este es un ayuno sobrenatural y guiado por el Espíritu Santo. Dios lo guió a esta experiencia. Es sobrenatural ya que humanamente es difícil y peligroso. Él fue sostenido por el poder de Dios.

### **EL ayuno de Moisés**

Igual que el ayuno de Jesús, se puede considerar el ayuno de Moisés es sobrenatural y guiado por el Espíritu Santo. Para recibir las tablas con los diez mandamientos el ayunó por 40 días.

### **El ayuno de la reina Esther por tres días**

Esther fue la Reina de Persia. Ella ayunó por tres días con todo su pueblo. Este ayuno fue crucial en la historia del pueblo Judío. Gracias a este ayuno, el pueblo de Israel no fue exterminado.

Un ayuno puede cambiar el rumbo de los acontecimientos o también puede cambiar situaciones.

### **EL ayuno de Daniel por 21 días**

Daniel hizo ayunos parciales por 21 días. Ante el rey de Persia, Daniel decide no contaminarse con la comida del reino, y ayuna por 21 días para que Dios le revelara el significado de una visión que él había recibido.

Por 21 días decidió solo comer, alimentos sencillos, no procesados y naturales tales como: vegetales, legumbres, frutas y agua. Ningún tipo de carne.

### **Muy importante**

Cuando el ayuno se practica correctamente, trae a nuestras vidas grandes beneficios. Aquí están algunos de los beneficios que se obtienen al ayunar:

#### **1. Mayor Intimidad Espiritual**

Al ayunar, los creyentes apartan tiempo para enfocarse más profundamente en su relación con Dios. Santiago 4:8 dice: "Acérquense a Dios, y él se acercará a ustedes."

#### **2. Escuchar la Voz de Dios**

Ayunar, ayuda a silenciar el ruido del mundo y a escuchar más claramente la dirección y la voz de Dios.

#### **3. Trae Renovación Espiritual**

Ayunar, ayuda a renovar y fortalecer el espíritu, alejando al creyente de las tentaciones y enfocándolo en la santidad.

#### 4. Claridad en la Toma de Decisiones

Los tiempos de ayuno nos ayudan en la toma de decisiones importantes. Esto se ve en Hechos 13:2-3, donde los líderes de la iglesia de Antioquía ayunaron antes de enviar a Pablo y Bernabé a su misión.

#### 5. Romper Ataduras Espirituales

Isaías 58:6 habla acerca del ayuno como una manera de romper cadenas de maldad, desatar ligaduras de opresión y liberar a los cautivos.

#### 6. Protección Divina

Ayunar también se asocia con buscar la protección y la intervención divina en tiempos de peligro, como en el caso de la reina Ester y el pueblo judío.

#### 7. Control Sobre el Cuerpo y las Pasiones

El ayuno, ayuda a desarrollar el **dominio propio**, enseñando al creyente a controlar sus deseos carnales y enfocarse en lo espiritual.

#### 8. Purificación del Corazón

El ayuno purifica no solo el cuerpo sino también el corazón, permitiendo a los cristianos acercarse a Dios con manos limpias y un corazón puro.

#### 9. Oraciones Eficaces

Ayunar, puede hacer que las oraciones sean más eficaces y poderosas. En resumen, el ayuno trae grandes beneficios a nuestras vidas.

### ¿Como vamos a practicar el ayuno?

**Primero** déjame explicarte los tipos de ayuno que hay.

- **Ayuno Total:** Abstención de alimentos y, en algunos casos, de agua durante un período específico de días. Este tipo de ayuno debe ser realizado con precaución y mucho sentido común. Debes tener un buen entrenamiento para realizarlo.
- **Ayuno Parcial:** Restricción de ciertos tipos de alimentos o bebidas. Ejemplo de este ayuno, el que hizo Daniel en la biblia.
- **Ayuno de Actividades:** Algunos optan por ayunar actividades, como el uso de tecnología, o el uso del teléfono, dejar de ver televisión etc. La idea es alejar las cosas que nos quitan gran parte de nuestro tiempo y nos distraen.

Como **segundo** punto para practicar el ayuno debes hacer un plan. Crear un plan para ayunar es esencial para que la experiencia sea significativa y espiritualmente enriquecedora. Aquí te presento un plan básico que puedes adaptar según tus necesidades y capacidades:

## PLAN DE AYUNO

### 1. Antes de iniciar el ayuno

- **Establece un Propósito Claro.** Determina por qué estás ayunando. Puedes ayunar para buscar dirección de Dios, interceder por alguien, arrepentirte, o simplemente acercarte más a Dios.
- **Ora.** Dedicar tiempo a la oración antes de comenzar el ayuno. Pídele a Dios que te dé fortaleza y que hable a tu corazón durante este tiempo.
- **Consulta con un consejero Espiritual.** Si es tu primer ayuno, o si estás planeando un ayuno prolongado, puede ser útil hablar con un pastor o consejero espiritual.
- **Consulta con un médico y revisa tu estado de salud**  
Para poder elegir que tipo de ayuno vas a realizar se hace necesario saber tu condición física. Si estás bajo un tratamiento médico debes tomar en cuenta ciertas restricciones.
- **Comunícate con tus Familiares:** Informa a tus seres queridos sobre tu plan de ayuno para que entiendan tu proceso y puedan apoyarte.
- **Elige el Tipo de Ayuno que vas a hacer**  
Como ocurre con todas las disciplinas, se debe observar una progresión; Recuerde no lo intente , entrene a diario. Es aconsejable aprender a caminar bien antes de intentar correr. Comienza con ayunos parciales de una a dos horas, luego de seis , doce y veinticuatro horas de duración;

Intente esto una vez a la semana durante varias semanas. Interrumpa su ayuno con una comida ligera de frutas y verduras frescas y una buena dosis de regocijo interior. Después de dos o tres semanas de entrenar, ya estarás preparado para intentar un ayuno normal de veinticuatro horas o más.

### 2. Durante el ayuno

- Practica las disciplinas espirituales
- Asegúrate de beber suficiente agua para mantenerte hidratado.
- Sé flexible contigo mismo. Si en algún momento sientes que no puedes continuar, es mejor romper el ayuno con oración y gratitud .

### 3. Finalizando el ayuno

- **Termina tu ayuno con agradecimiento**  
Al finalizar el ayuno, agradece a Dios por el tiempo que pasaste con Él.
- **Rompe el Ayuno Gradualmente:** Si tu ayuno fue total o prolongado, comienza con alimentos ligeros. Evita comer en exceso inmediatamente después de terminar el ayuno.
- **Reflexiona sobre la Experiencia:** Tómame un tiempo para escribir lo que aprendiste y cómo te sentiste durante el ayuno. También lo puedes compartir como testimonio.

La clave es mantener el enfoque en Dios y permitir que el ayuno sea una experiencia de crecimiento espiritual.

Esperamos que toda esta información sea de gran valor para tu vida.

Nuestro proposito es que puedas tener una vision más clara y ampliada de cada tema que te estamos presentando y te ayude en tu crecimiento como discipulo de Cristo.