

# DISCIPLINAS ESPIRITUALES

## LECCIÓN 4: EL AYUNO

**EL OBJETIVO:** La disciplina espiritual del ayuno está disponible para fortalecerlo espiritualmente y ayudarlo a superar las barreras que le impiden vivir una vida victoriosa. Esta lección lo ayuda a aprender qué es un ayuno y por qué esta disciplina espiritual debe ser incorporada en su recorrido de formación espiritual.



**APUNTE: Adquiera su objetivo**

¿Por qué ayunar? ¿Qué es un ayuno? ¿Existen reglas? ¿De qué se puede ayunar? ¿Cuánto tiempo y con qué frecuencia se debe ayunar? Con tantas preguntas en torno a esta disciplina espiritual, no es de extrañar que algunas personas tengan dificultades.

El ayuno se refiere principalmente a la práctica de abstenerse total o parcialmente de comer durante un periodo de tiempo determinado. Es una práctica antigua que se encuentra en la mayoría de las religiones del mundo. Tradicionalmente, el ayuno ha sido una manera de ascetismo muy utilizada, que consiste en una severa autodisciplina y en evitar toda forma de indulgencia, normalmente por razones religiosas, como la penitencia con el fin de purificar a la persona o expiar sus pecados y malas acciones. Aunque el

Ministerio a los Hombres no recomienda un ascetismo tan estricto, la disciplina del ayuno es valiosa para fortalecerle espiritualmente y ayudarlo a superar las barreras que le impiden llevar una vida cristiana victoriosa.

Por esa razón, el Ministerio a los Hombres ha identificado cuatro dimensiones de la hombría que todo hombre debe experimentar y transmitir a la siguiente generación. Estas dimensiones son la relación, la identidad, el propósito y la visión. Para una explicación completa de estas dimensiones, puede descargar nuestro recurso de lanzamiento, al que puede acceder gratuitamente en la aplicación de Ministerio a los Hombres en <https://subsplash.com/mensministries/app>.

Jesús enseñó que los creyentes deben orar y ayunar (Mateo 6:5,16). Mientras que la oración consiste en **conectarse** con Dios, el ayuno consiste en **desconectarse** del mundo. Cuando comience a practicar el ayuno como disciplina espiritual, debe esperar resistencia, interferencia y oposición. Hay muchas trampas asociadas con el ayuno, así que no se sorprenda cuando tenga obstáculos que superar o circunstancias con las que usted deba lidiar durante el ayuno. Recuerde que está intentando avanzar en su recorrido espiritual, lo que requiere quitarle terreno al enemigo. Mientras intenta desarrollar sus músculos espirituales a través del ayuno, tendrá que pelear la buena batalla de la fe para asegurar la victoria a través de Cristo.





## EN LA MIRA: Enfóquese en su objetivo

Hay al menos **cuatro razones** por las que debería considerar esta disciplina.

**En primer lugar**, el ayuno ayuda a **superar la tentación**. Es cierto que la negación produce disciplina (Hebreos 12:11; 2 Pedro 1:5-15).

**En segundo lugar**, el ayuno trae consigo un avance (Daniel 10:12-14; Efesios 6:12). Esto se debe a que el ayuno **debilita la carne y fortalece el espíritu**.

**En tercer lugar**, el ayuno ayuda a que **se establezca la voluntad de Dios** en una situación específica (Ester 4:16). Cuando se encuentre en una situación que en la no hay una resolución clara y concisa, el ayuno lo ayudará a seguir el camino de Dios.

**Por último**, el ayuno puede aportar **claridad y comprensión** (Hechos 13:2). El ayuno reduce y elimina lo que debe sacar fuera de su vida para que pueda convertirse en quien Dios lo ha destinado a ser.

La Biblia tiene muchos ejemplos de personas que ayunaron con tremendos resultados. Cuando Moisés necesitaba instrucciones específicas, ayunaba (Éxodo 34:28). Daniel ayunó tres veces. **La primera vez**, Daniel no quería violar su conciencia, así que lanzó un reto de diez días de dieta a los líderes (Daniel 1:11-14). **La segunda vez**, Daniel pidió clemencia (Daniel 9:3). **La tercera vez** que ayunó fue cuando esperaba la respuesta a una petición. El ayuno duró veintiún días (Daniel 10:3, 12-14). Cuando Esdras necesitaba protección y provisión, ayunó (Esdras 8:21-23). Cuando Ester necesitaba frustrar el plan de un enemigo para destruir a su pueblo, ayunó (Ester 4:14-17). Si se toma un tiempo para leer estas historias sobre el ayuno, descubrirá que los **resultados llegaron después de su tiempo de ayuno**. Usted también puede esperar resultados después de los tiempos que pasa en oración y ayuno.

Esto es un absoluto: **el ayuno trae mayor conciencia de la presencia de Dios**.

Además, puede **esperar un mayor amor por Dios**. También puede esperar una **mayor carga por las personas perdidas**. Cuando el ayuno es parte de su caja de herramientas de disciplinas espirituales usted experimentará una mayor compasión por las personas heridas, adictas y oprimidas. Cuando usted ayuna, experimentará un mayor poder sobre el pecado y la liberación de la esclavitud del pecado, y experimentará una gran victoria sobre los planes del enemigo.





## CENTRO DEL BLANCO: Acierte al blanco

Cuando comience a ayunar, debe *esperar resistencia y oposición*. Sin embargo, al comenzar su ayuno, puede experimentar una profunda sensación del Espíritu Santo en su vida. Debe estar preparado. Esta sección lo ayudará a entender cómo ayunar y cómo poner en práctica esta disciplina espiritual en su recorrido de formación espiritual.

Lea y responda a lo siguiente:

- 1 Samuel 14:24-30

» ¿Quién convocó el ayuno?

» ¿Por qué fue convocado el ayuno?

» ¿Qué había de malo en este llamado específico al ayuno?

» ¿Qué hizo Jonathan que puso su vida en peligro?

» ¿Fueron correctas o incorrectas sus observaciones sobre el ayuno?  
¿Por qué?

- 2 Crónicas 20:1-29

» ¿Quién convocó el ayuno?



» ¿Cómo sabe usted que sus motivos eran correctos ante Dios a diferencia de los del rey Saúl en 1 Samuel 14:24-30?

» ¿Cómo respondió el pueblo al llamado al ayuno y a la oración?

» ¿Cuáles fueron los resultados de este ayuno? ¿Qué provocó este ayuno?

» ¿Cuáles habrían sido los resultados si no hubieran ayunado?

• A partir de los dos ejemplos bíblicos diferentes, responda a lo siguiente

» ¿Cuáles son algunos ejemplos de situaciones actuales que son buenas ocasiones para ayunar?

» ¿Cómo puede ayudar el ayuno en esas situaciones?

» ¿Qué podría pasar si usted elige no ayunar y orar sobre estas situaciones?



» ¿Qué hay que tener en cuenta antes de empezar a ayunar? ¿Por qué?

- Repase la hoja de trabajo sobre el ayuno eficaz del **Apéndice H**.

¿Cómo afecta este estudio su relación con Dios y con los demás? Usted experimenta la Palabra de Dios en acción al utilizarla para dirigir su camino con Él y con los que lo rodean. Responda a las siguientes preguntas y anote las respuestas a continuación o en su diario.

- Tómese un tiempo para escuchar lo que dice el Señor sobre lo que acaba de estudiar. ¿Cómo lo ayudó este estudio a profundizar su amor por Dios?

- Escriba un pensamiento de este estudio que usted haya experimentado esta semana

- Como resultado de su amor más profundo por Dios, ¿cómo puede usted demostrar en la práctica a su familia y a quienes lo rodean lo que ha experimentado?



## Siguiente paso:

El Ministerio a los Hombres cree que cada hombre debe decidir dar un paso más en su recorrido de formación espiritual. ¿Qué paso elegirá usted? ¿Cuándo comenzará? Antes de comprometerse con un ayuno, revise el **Apéndice F** y decida qué tipo de ayuno hará. Luego, complete la hoja de trabajo de ayuno efectivo en el **Apéndice H**.

- Valentía:** Nunca he ayunado, así que intentaré ayunar desde el desayuno hasta la puesta del \_\_\_\_\_.
- Fortaleza:** He ayunado algunas veces, pero deseo ser más constante. Ejemplo: Este año ayunaré el primer miércoles de cada mes. Comenzaré el \_\_\_\_\_.
- Resistencia:** Este año ayunaré diez días de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_. Escribiré mis pensamientos y reflexiones sobre mi ayuno.

## ***Biblia de Estudio de la Vida Plena:***

- Lea la nota en la *Biblia de Estudio de la Vida Plena* sobre Daniel 10:13
  - » ¿Qué puede extraer de este artículo?

- Lea la nota en la *Biblia de Estudio de la Vida Plena* sobre Mateo 6:16
  - » ¿Qué puede extraer de este artículo?

- » En una escala del 1 al 4, siendo el 1 muy alta y el 4 muy baja, ¿dónde calificaría su espiritualidad? ¿Por qué?

El Texto Bíblico ha sido tomado de la versión Reina-Valera © 1960 Sociedades Bíblicas en América Latina; © renovado 1988 Sociedades Bíblicas Unidas. Utilizado con permiso.

Las citas bíblicas son de la Santa Biblia, NUEVA VERSIÓN INTERNACIONAL® NVI® © 1999, 2015 por Biblica, Inc.\* Usado con permiso de Biblica, Inc.\* Reservados todos los derechos en todo el mundo.

El texto bíblico indicado con «NTV» ha sido tomado de la Santa Biblia, Nueva Traducción Viviente, © Tyndale House Foundation, 2010. Usado con permiso de Tyndale House Publishers, Inc., 351 Executive Dr., Carol Stream, IL 60188, Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados.

