

# DEEPER

## PROFUNDIZANDO EN LAS DISCIPLINAS ESPIRITUALES

### AYUNO



#### RINDIENDO CUENTAS

- ¿Cómo has simplificado tu vida esta semana? ¿Cuál ha sido el resultado?

#### INTRODUCCIÓN

- Pide a los miembros de tu grupo si alguna vez han ayunado y qué tal les fué.

#### REVISIÓN DEL SERMÓN

- Cuatro elementos esenciales para profundizar en las disciplinas espirituales:
  - *Madurez*. Es cuando profundizamos en nuestro entendimiento y aplicación de la verdad.
  - *Espiritualidad*. La disciplina empieza dentro.
  - *Consistencia en la práctica*. Se desarrollan como hábitos.
  - *Accesibilidad*. Cualquier persona puede practicar las disciplinas espirituales- no se necesita un título universitario en teología; lo que se necesita es un deseo para Dios.
- El ayuno siempre ha sido una parte del discipulazgo.
- Impacta los tres aspectos de nuestro ser: el cuerpo, el alma y el espíritu.
- El ayuno consiste en abstenerse de algo, sobretodo comida, durante un tiempo determinado, para propósitos espirituales. En las escrituras, ayunar es abstenerse del sustento.
- Ayunar es decidir “alimentarse” de Dios.
- El ayuno nos posiciona a recibir de Dios.
- Desarrolla la práctica progresivamente- una comida a la semana, después dos a la semana, o tres al mes...
- La parte más importante del ayuno es el estado del corazón.

#### DISCUSIÓN

- Lee Mateo 6:16-18 juntos. ¿Qué mandamientos da Jesús respecto a la disciplina del ayuno?
- ¿Por qué Jesús se preocupa por la apariencia de sus discípulos durante sus ayunos? ¿Qué nos dice esto del ayuno?
- ¿De qué manera las acciones de los Fariseos muestran su no entendimiento de esta disciplina?
- Lee Isaías 58 en voz alta. ¿Qué partes de este capítulo te llaman la atención?
- ¿Qué dice este pasaje sobre el objetivo y la práctica del ayuno? ¿Cómo se diferencia esto de un entendimiento superficial?
- Lee Mateo 4:1-4 y Juan 4:31-34. ¿Cuál es la relación entre ayunar y seguir a Jesús?
- ¿De qué manera el ayuno bíblico conecta las circunstancias físicas con las espirituales?

- ¿De qué manera te parece que el ayuno ayude a crecer, madurar, profundizar...?
- ¿Habiendo leído todos estos versículos, cómo vas a practicar la disciplina espiritual del ayuno?

### RETO

- Ayuna una comida a la semana hasta el final de este mes, y dedica esa hora de comer a la comunión con Dios.

### ORACIÓN FINAL