

AYUNO
COMO NUNCA ANTES !
Guía de estudio



© Mar Azul Publishing

Conoce más de Mar Azul

Web: marazul.church

Redes Sociales: [@tumarazul](https://twitter.com/tumarazul)

La Carne no es nuestro
cuerpo, sino nuestros **deseos**
descontrolados, que se rebelan
contra Dios.



ideas claves

- El **Ayuno** es una práctica espiritual que nos ayuda a vencer de nuestra relación de apego que tenemos con los deseos descontrolados de nuestra carne.
- El ayuno bíblico se enfoca en la **comida**, no en abstenerse de otros hábitos o sustancias.
- El adoptar dietas restringidas no es ayuno.
- Una de las razones principales por las que ayunamos es para **matar la carne y alimentar al espíritu**.
- Nuestros deseos han tomado el control de nuestras vidas cuando decidimos por nuestra cuenta qué es bueno y qué es malo.
- La biblia enseña que si somos controlados por la carne terminaremos esclavos pero si somos controlados, guiados por el espíritu tendremos libertad.
- El cuerpo y la carne están atados y cuando ayunas alimentas el espíritu, extraes energía de Dios mismo y con este nuevo poder comienzas a poner tu cuerpo y con él tu carne, nuevamente bajo tu control.

Les hablo así, hermanos, porque ustedes han sido llamados a ser libres; pero no se valgan de esa libertad para dar rienda **suelta a sus pasiones**. Más bien sírvanse unos a otros con amor.

Así que les digo: Vivan por el Espíritu, y no seguirán los deseos de la naturaleza pecaminosa. Porque esta desea lo que es contrario al Espíritu, y el Espíritu desea lo que es contrario a ella. Los dos se oponen entre sí, de modo que ustedes no pueden hacer lo que quieren.

Pero, si los guía el Espíritu, no están bajo la ley.

Las obras de la naturaleza pecaminosa se conocen bien: inmoralidad sexual, impureza y libertinaje;

idolatría y brujería; odio, discordia, celos, arrebatos de ira, rivalidades, disensiones, sectarismos

y envidia; borracheras, orgías, y otras cosas parecidas. Les advierto ahora, como antes lo hice, que los que practican tales cosas no heredarán el reino de Dios.

En cambio, el fruto del Espíritu es amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad,

humildad y dominio propio. No hay ley que condene estas cosas.

Los que son de Cristo Jesús han crucificado la naturaleza pecaminosa, con sus pasiones y deseos.

Si el Espíritu nos da vida, andemos guiados por el Espíritu.

Gálatas 5:13-25

Conoce a Jesús



Cuando ayunen, no pongan cara triste como hacen los hipócritas, que demudan sus rostros para mostrar que están ayunando. Les aseguro que estos ya han obtenido toda su recompensa.

Mateo 6:16

1. En la historia de la tentación de Jesús... ¿Cómo crees que el ayuno fortaleció a Jesús para resistir la tentación?
2. Lee **Mateo 6:16**. ¿Qué actitud crees que Jesús espera de nosotros al ayunar? ¿A qué recompensa entiendes que se refería Jesús en este verso?

Encuentra libertad y descubre tu propósito



1. ¿Qué deseos desenfrenado te han dominado una y otra vez... por más que intentas convencerte que estás en control?
2. ¿Cómo se ve en tu vida el ser guiado por el espíritu? ¿Cómo puedes usar el ayuno para que Dios te dé más energía para seguir la guía del espíritu?

Haz la diferencia

Acepta el siguiente reto esta semana:

- Ayuna al menos un día esta semana.
- Recuerda que no existe un tiempo establecido para ayunar. Puede ser un día completo o parte del día.

