

# AYUNAR

JUNTOS PODEMOS LLEGAR MÁS LEJOS



**PISTA DE ACCELERACIÓN  
SESIÓN 3001**

# SESIÓN 3001 EL PODER DEL AYUNO

Ps Sem Ramirez / IPETRI LA FLORIDA

## ¿Qué es el ayuno?

Ayunar es una de las disciplinas espirituales que nos viene bien ejercer como cristianos. **Nos ayuda a fortalecer nuestro espíritu y a acercarnos más a Dios** ya que nos ofrece la oportunidad de negar algo a nuestro cuerpo y a escoger voluntariamente dar prioridad a algo espiritual: nuestra relación con Dios.

**El significado básico de la palabra ayuno es la abstención completa o parcial de comida y/o bebida por un período de tiempo.** Quiere decir que cuando decidimos ayunar por un tiempo específico, se sobrentiende que dejaremos de comer o beber completa o parcialmente.

## ¿Cuál debe ser la motivación del ayuno?

El motivo principal del ayuno debe ser acercarnos a Dios, mostrarle nuestro amor, obediencia y sumisión. No debemos marcar un día de ayuno por motivos egoístas o para conseguir algo que deseamos que Dios nos conceda a cambio. **(NUESTRO DIOS QUIERE TENER COMUNIÓN CON NOSOTROS Y PODEMOS LEVANTAR PETICIONES PERSONALES, PERO NUNCA PENSAR QUE VAMOS ADOBLEGAR SU MANO O BIEN MANIPULAR LAS SITUACIÓN.)**

**Zacarías 7: 5-7**

**5«Dile a todo el pueblo de la tierra,  
y también a los sacerdotes:  
“Cuando ustedes ayunaban y se lamentaban  
en los meses quinto y séptimo  
de los últimos setenta años,  
¿realmente ayunaban por mí?  
6Y, cuando ustedes comen y beben,  
¿acaso no lo hacen para sí mismos?”»**



## ¿Cuál es el propósito de ayunar?

El ayuno debe tener como propósito agradar y obedecer a Dios. No debemos ayunar para que los demás nos vean y nos admiren.

**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. Pero tú, cuando ayunes, perfúmate la cabeza y lávate la cara para que no sea evidente ante los demás que estás ayunando, sino solo ante tu Padre, que está en lo secreto; y tu Padre, que ve lo que se hace en secreto, te recompensará.»**  
(Mateo 6:16-18)

*En estos versículos vemos algunos puntos interesantes:*

**A.** "Cuando ayunen": Esta frase muestra que Jesús esperaba que sus seguidores, los que escuchaban sus enseñanzas, ayunaran. El ayuno formaba parte de su cultura, él sabía que ellos ayunaban por lo menos un día al año (el Día de Expiación) y no les dice que dejen de hacerlo.

**B.** Relacionado con el punto anterior vemos que es preferible que no se note físicamente cuando ayunamos. Jesús los anima a arreglarse, verse repuestos, animados. El versículo 17 dice "...perfúmate la cabeza y lávate la cara...".

**C.** El ayuno debe ser secreto, algo entre nosotros y Dios: "...para que no sea evidente ante los demás que estás ayunando, sino solo ante tu Padre...".

**D.** Dios nos recompensa cuando ayunamos para él y la única recompensa que debe importarnos es la suya. Por eso, dentro de lo posible, él debe ser el único en enterarse de que estamos ayunando.



## Tipos de Ayuno

Diferentes tipos de ayunos que usted puede realizar, especialmente para quienes no han ayunado antes:

1. **Ayuno de agua (ninguna comida sólida, también se llama ayuno Bíblico).**
2. **Ayuno parcial (comidas seleccionadas).**
3. **Ayuno de Daniel (ninguna carne ni postres)**
4. **Ayuno de intimidad (ninguna relación sexual, por consentimiento).**
5. **Ayuno de entretenimiento (nada de Tv, deportes, juegos, etc.).**
6. **Ayuno de silencio' (un compromiso de estar en silencio por algunas horas específicas).**
7. **Ayuno de redes sociales (nada de Facebook, Twitter, email, etc.).**

**IMPORTA MUCHO** la motivación, la seriedad y profundidad espiritual de cómo lo hacemos (más que la forma es el fondo). Debemos hacerlo con el entendimiento, consciencia y dedicación. Realmente ocupar tiempo para la oración, reflexión, intercesión por la nación y los nuestros, lectura de la Biblia, etc.

✓ **el ayuno no es sólo “dejar de comer”.**

✓ Si usted está embarazada, o amamantando, o sufre de alguna enfermedad como por ejemplo diabetes: puede elegir alguno de los ayunos señalados sin dejar de tener los cuidados necesarios y/o tomar sus medicamentos. Debe haber un esfuerzo, pero a su vez sabiduría.

## ¿Qué sucede cuando unimos la oración, el ayuno y el dar?

En estas tres disciplinas está la vida cristiana completa.

**En la oración, nos conectamos con Dios.**

**En el ayuno, sometemos nuestra voluntad a la voluntad del Padre.**

**En el dar, nos conectamos con el mundo.**

1. **Buscar a Dios (oraciones).**
2. **Someterse a Él (ayuno).**
3. **Y servirle a Él (dar).**

## ¿Qué debemos esperar después de unir estas tres disciplinas?

1. Simplemente decir 'No' tan consistentemente a la tentación le empujará hacia una sensibilidad espiritual. El objetivo no es sólo decir 'No' al mundo y la carne, sino que decir '¡Sí!' a la voluntad y el camino de Dios.
2. A medida que ponemos las distracciones de lado y buscamos a Dios diariamente, la claridad espiritual aumenta. El discernimiento crecerá.
3. Mientras usted 'se acerca a Dios', tiene que confiar en que Él se revelará. Las Escrituras pueden cobrar vida con nueva claridad. Usted debería encontrarse a sí mismo/a orando más, orando a través del día, haciéndose más consciente de la Presencia de Dios.
4. La fe debería incrementar como también un sentido de gozo. Si usted está en un ayuno total, los primeros tres días son brutales. Después del 5to día, usted siente una energía renovada. Su cuerpo comienza a purificarse; y también el espíritu. Usted se levantará de la niebla del hambre y de la confusión espiritual temprana. El dolor físico se irá, y hay un apetito fresco por las cosas espirituales.
5. Usted está venciendo el orgullo., el exceso de confianza. Usted está venciendo a la carne, diciéndole 'no' al mundo.



## Ejemplo de un ayuno Parcial

Texto a leer : MATEO CAPITULO 5

Recomendación : Le recomiendo realizar en una hoja un listado con aquellas personas que ha dañado, murmurado o juzgado en su vida. Permítale al Espíritu Santo que le revele y no dude en los nombres que el Señor ponga en su mente.

Oración : -. **En la Mañana** busque al Señor por lo menos unos 15 minutos y tenga y tiempo de alabanza.  
-. **En la Tarde** apague su televisor y ponga una predicación en su hogar y si está trabajando intente recordar alabanzas y alabe al Señor.  
-. **En la Noche** tenga un tiempo de oración.

Alimento : Desayuno: Pan Integral con palta o mantequilla y una taza de fruta picada.

Almuerzo: arroz y puede acompañarlo de ensaladas o un Guiso de verduras o atún.

Once: Frutos secos y agua.

Cena: Papas Cocidas con huevo duro  
Tomates o algún vegetal cocido.  
Sopa



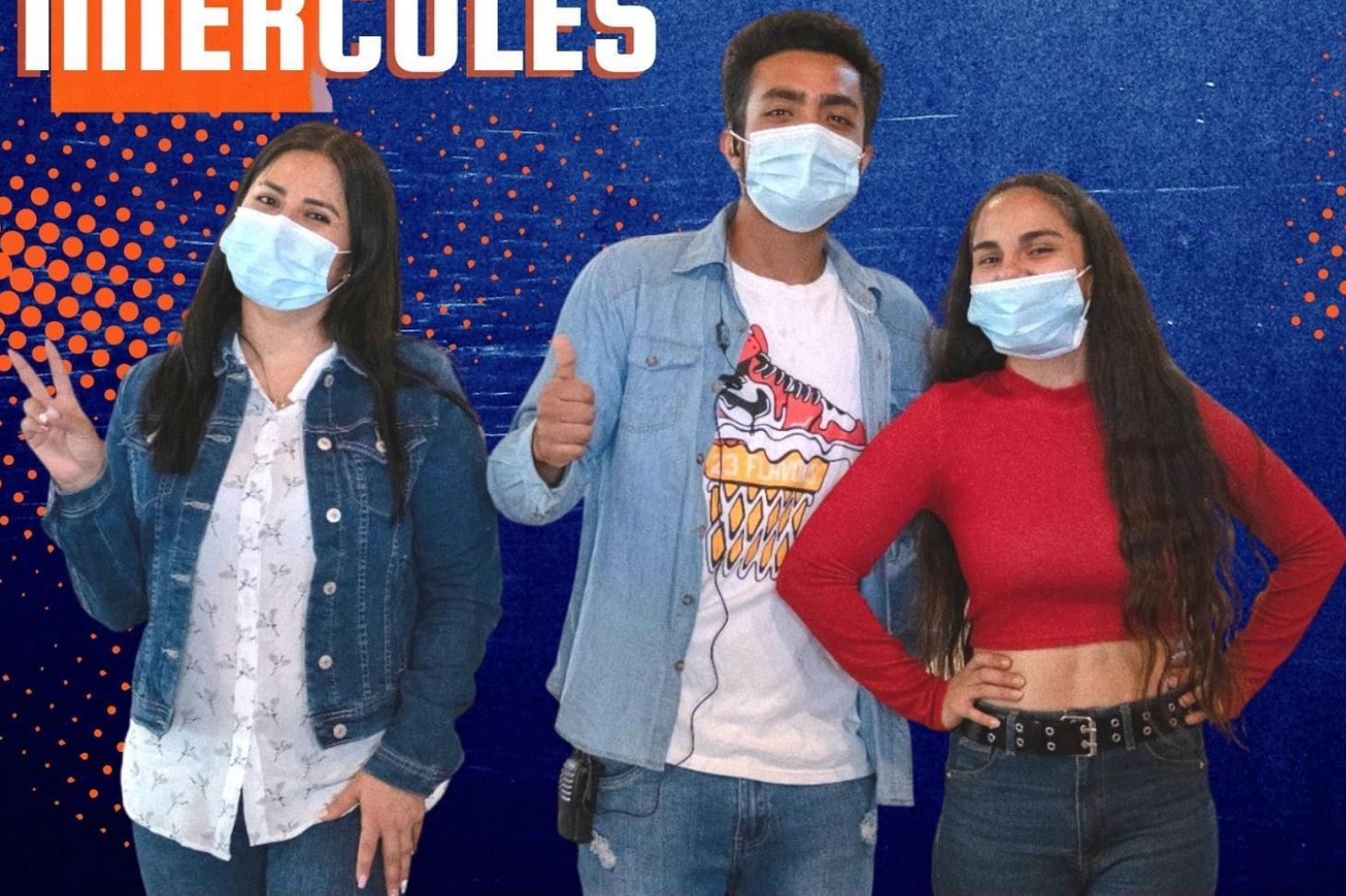
## Últimos Consejos

1. Disminuir las redes sociales y la televisión.
2. Ande siempre de buen humor.
3. El dinero que ahorre en el ayuno dónelo a los necesitados o a su Iglesia.
4. Ore porque si solo ayuna será como ayunar por orden del médico.
5. No se muestre demacrado, ojalá nadie note en su rostro su esfuerzo.
6. Disfrute del tiempo de búsqueda con Dios.
7. No está obligado a comer solo de manera exclusiva los alimentos de la minuta alimenticia presentada, usted puede adecuarlo a su realidad, pero recuerde comer lo necesario y descarte los alimentos que más placer nos producen a nuestro organismo.
8. Nunca deje tomar agua. (Por favor tomar toda el agua que desee en esta semana.)
9. Eliminar o disminuir al mínimo las carnes rojas.



# IMPULSO MITAD DE SEMANA

**MIERCOLES**



**HABITOS QUE BENDECIRAN TU VIDA**

[www.ipetrilafloida.cl](http://www.ipetrilafloida.cl)