

AYUNO SIN EXCUSAS

“Jesús respondió: – ¿Acaso los invitados de una boda están de luto mientras festejan con el novio? Por supuesto que no, pero un día el novio será llevado, y entonces sí ayunarán”. Mt. 9:15

PASO 1: RESULTADOS ALCANZADOS

¿Qué acción específica te comprometiste a realizar la semana pasada? ¿Cuáles fueron los resultados?

PASO 2: REFLEXIONES

Instrucciones: Por turnos lee con tus compañeros los siguientes párrafos. Conforme vayas leyendo, subraya las ideas que te llamen la atención.

Al revisar las escrituras nos damos cuenta de que el Pueblo de Dios siempre ha buscado la presencia de Dios a través del ayuno y la oración, y lo podemos ver tanto en el Antiguo como en el Nuevo Testamento. Incluso, en varios pasajes vemos a Jesús y a sus discípulos ayunando y orando. La Iglesia primitiva ayunaba con frecuencia, sin embargo, la iglesia moderna se ha vuelto pasiva respecto a esto; por lo cual es difícil percibir el poder de Dios manifestado en nuestras vidas, el cual debería ser un estilo de vida.

¿Qué es el ayuno?

El ayuno se refiere a abstenerse de comidas o actividades con el propósito de que puedas enfocarte y conectarte con Dios y ser más sensible a Su voz. Más que nada, el propósito tiene que ser buscar la presencia de Dios y tener comunión con Él.

La Biblia no enseña que ayunar te ayudará a “ganar” el favor de Dios, o que le harás pensar que mereces que te dé algo. El ayuno nos cambia a nosotros, no a Dios. El ayuno te alinea a lo que el Señor desea comunicarte para que puedas cumplir con tu propósito.

Durante el tiempo de ayuno debes tomar tiempo de adorar al Padre Celestial, orar y leer Su Palabra. Cuando buscas Su rostro en la intimidad, Él te revela Su corazón y te da dirección para que puedas tomar las decisiones correctas que traerán aceleramiento y cambios a tu vida.

El ayuno no sólo se refiere a dejar de comer alimentos, sino que también puedes ayunar la televisión o una actividad cotidiana e invertir ese tiempo en orar o leer la Biblia. El punto es, apartarte del ambiente común y corriente para acercarte más al Padre Celestial.

Los tres tipos de ayuno.

Necesitas pedirle al Señor qué tipo de ayuno debes hacer. Ten cuidado, sé sabio y hazlo como el Espíritu Santo te guíe a hacerlo.

El ayuno natural. Este ayuno es el que practicó el Señor Jesús y que consiste en no comer, pero en si beber agua y dormir. No dice: “que no comió ni bebió”, como en otras partes de la Biblia, sino que “no comió”; dice que tuvo hambre; pero no dice que tuvo sed (*Lucas 4:1-2*).

El ayuno total. No se come ni se beben líquidos. Sin embargo, no pueden ser tan largos, porque el cuerpo necesita agua. Algunos ejemplos bíblicos son: Ester 4:16, Saulo en Damasco (Hechos 9:9), Moisés que ayunó dos veces por 40 días, (Deut. 9:9)

El ayuno parcial. Es abstenerse de comer algunos alimentos y comer sólo legumbres y frutas, o hacerlo sólo con jugos; incluso puede comer una vez al día. Por ejemplo, el ayuno de Daniel fue con legumbres y agua (Dan. 10:2-3). Es probable que no lo hizo natural por asuntos del trabajo de Estado.

Dios te llama hoy a unirte con tu iglesia a orar y ayunar con el fin de ganar grandes batallas en el mundo espiritual y que los milagros que estas esperando se puedan manifestar en tu vida; pero para eso, primero debes entregarle tu corazón a Jesús, para que sea él Señor y Salvador personal.

Beneficios de ayunar:

1. **El ayuno revela las cosas que te controlan.** Si hay orgullo, enojo o temor dentro de ti, Dios te lo va a mostrar para que puedas ser libre. Si existe dolor, resentimiento o falta de perdón en tu corazón, el Espíritu Santo te lo va a enseñar cuando estés orando para que puedas ser sanado.
2. **El ayuno prepara el clima para que el Espíritu Santo nos guíe y hable.** El ayuno nos hace más sensibles a escuchar la voz de Dios. Si necesitas la dirección de Dios en una decisión difícil el ayuno y la oración es algo que te ayudara.
3. **El ayuno desata poder para vencer las tentaciones.** Cuando estamos pasando por un desierto es más fácil que seamos tentados en nuestras debilidades, por eso es necesario que declares ayuno para que el Espíritu Santo te de las fuerzas para vencer cualquier tentación (*Mt. 4:1-2*).

Pasos a seguir:

1. Decide unirte al ayuno congregacional.
2. Comienza a pedirle dirección a Dios en el tipo de ayuno que quiere que hagas.
3. Junto con el ayuno, ora por dirección divina para este nuevo año.
4. Puedes ayunar también tu tiempo de tv o redes sociales e invertir ese tiempo para orar o leer su Palabra.

AYUNO SIN EXCUSAS

PASO 3: REFLEXIONA Y RESPONDE

Escoge algo que **hayas subrayado** que sea importante para ti. Toma un minuto para decirles a todos lo que escogiste y por qué es importante para ti.

.....

PASO 4: AUTOEVALUACIÓN

Responde la siguiente sección de autoevaluación:

En una escala del 1 al 10 ¿Qué tan bien ayunas sin excusas? _____

¿Por qué te diste esa calificación?

¿Qué beneficios obtendrías al mejorar tu calificación?

¿Qué persona conoces que sea un ejemplo de esta cualidad? ¿Qué es lo que más admiras de esa persona?

¿Qué acción específica puedes llevar a cabo inmediatamente para mejorar tu puntuación?

PASO 5: COMPARTE TUS PASOS DE ACCIÓN

Toma un minuto para compartir tus respuestas a la sección de autoevaluación, incluyendo la acción que vas a realizar para mejorar en esa área. Pedimos que todos participen.

Instrucciones para el facilitador:

1. Hacer el llamado:

“Señor Jesús reconozco que he pecado y que tú moriste por mí. Hoy me arrepiento y te pido perdón. Te entrego mi vida y mi corazón para que seas mi Señor y Salvador personal, amén”.

2. Impartición: Orar y activar lo aprendido del día de hoy.

3. Orar por la ofrenda.