



## Lección 2

# EL Ayuno CONFORME A LA BIBLIA

---

### OBJETIVOS

---

- Animar a las personas a hacer del ayuno un estilo de vida
- Enseñar los principios básicos del ayuno y sus beneficios



*Cuando ayunéis, no seáis austeros, como los hipócritas; porque ellos demudan sus rostros para mostrar a los hombres que ayunan; de cierto os digo que ya tienen su recompensa.<sup>17</sup> Pero tú, cuando ayunes, unge tu cabeza y lava tu rostro,<sup>18</sup> para no mostrar a los hombres que ayunas, sino a tu Padre que está en secreto; y tu Padre que ve en lo secreto te recompensará en público.*

**(MATEO 6:16-18).**

El ayuno es una disciplina espiritual profundamente arraigada en la Biblia, aunque actualmente se practica sin comprensión o se considera opcional. Sin embargo, la Palabra de Dios enseña que el ayuno no solo es esencial, sino que también tiene el poder de transformar nuestra vida, fortalecer nuestra relación con el Señor y preparar nuestro corazón para oír Su voz.

Ayunar consiste en abstenerse voluntariamente del consumo de alimentos con el objetivo de buscar el rostro de Dios. Hay quienes consideran que el ayuno solo pertenece al Antiguo Testamento, pero Jesús, Pablo y la iglesia primitiva practicaron y enseñaron su importancia para una vida cristiana saludable. Jesús dijo: “Pero tú, cuando ayunes...” **(MATEO 6:17).** Pablo ayunó varias veces (vea, por ejemplo, 2 Corintios 6:5) y la iglesia primitiva ayunaba cuando buscaba la dirección del Espíritu Santo (Hechos 13:2).

## **PROPOSITOS DEL AYUNO BÍBLICO**

### **1. FORTALECERNOS**

En tiempos de dolor o de incertidumbre, el ayuno nos acerca a Dios. Cuando Israel

enfrentó la muerte de Saúl, ayunaron durante siete días (1 Samuel 31:13). El ayuno hace que nuestra atención se enfoque en el corazón y nos fortalece en medio de las dificultades.

### **2. ARREPENTIRNOS**

El ayuno nos confronta y nos lleva a examinar nuestra vida. La gente de Nínive creyó en Dios y proclamó ayuno como signo de arrepentimiento (Jonás 3:5). Cuando una persona o nación se humilla, Dios la escucha.

### **3. TENER DIRECCIÓN DIVINA**

El ayuno abre nuestros oídos espirituales. Dios guía a quienes le buscan con sinceridad: “Confortará mi alma; me guiará por

*sendas de justicia por amor de su nombre” (SALMOS 23:3).*

### 4. RECIBIR GRACIA Y FAVOR

La reina Ester arriesgó su vida para salvar a su pueblo. Antes de presentarse ante el rey, pidió un ayuno total por tres días (Ester 4:16). Al humillarnos, Dios abre puertas que ningún hombre puede cerrar.

### 5. ORDENAR MINISTROS Y LÍDERES

La iglesia del primer siglo oraba y ayunaba para apartar líderes que estuvieran al servicio del Señor (Hechos 14:23). El ayuno sensibiliza el corazón para reconocer la voluntad de Dios.

### 6. DESARROLLAR UNCIÓN

Jesús comenzó Su ministerio público después de ayunar cuarenta días. Luego “volvió en el poder del Espíritu” (LUCAS 4:13-14). El ayuno nos impulsa a crecer en la autoridad espiritual.

### 7. ROMPER YUGOS ESPIRITUALES

Este es el ayuno que Dios escogió: “desatar las ligaduras de impiedad... y romper todo yugo” (ISAÍAS 58:6). El ayuno libera, restaura y abre caminos.

### 8. DECIRLE “NO” A LA CARNE

El ayuno fortalece el espíritu y debilita los apetitos carnales. Jesús dijo: “No solo de pan vivirá el hombre” (LUCAS 4:4).

## BENEFICIOS DEL AYUNO

El ayuno no manipula a Dios, sino que rinde nuestro corazón y aumenta nuestra sensibilidad espiritual. Facilita la oración, ayuda a reconocer nuestros errores, nos ayuda a escuchar mejor la voz del Señor y fortalece nuestra fe. Es un recurso valioso para quienes desean avanzar espiritualmente.

## RECOMENDACIONES

Antes de iniciar un ayuno prolongado, consulte a su médico. Al terminar, evite comidas pesadas. Recuerde: ayunar sin orar es simplemente pasar hambre. El ayuno debe estar lleno de búsqueda, oración y meditación en la Palabra. Ayunar con un corazón recto siempre trae fruto abundante.

El ayuno por sí solo no cambiará su vida, pero si ya le entregó su corazón a Jesucristo, Él empezará a gobernarlo. Si aún no lo ha hecho, este es el mejor momento. El Señor le llama hoy: quiere perdonarle, restaurarle y ofrecerle una vida nueva. Abra su corazón, arrepíntase y reciba, por fe, la salvación que solo Cristo ofrece. Él es el único que puede transformar su vida desde adentro y darle fuerzas para vivir según Su voluntad.

---

## PREGUNTAS

---

- ¿Qué es el ayuno?
  - ¿Cuál es el propósito del ayuno?
  - ¿Qué beneficios trae el ayuno?
- 

## ACTIVACIÓN

---

- El líder hará el llamado a los perdidos.
  - Orará por los propósitos que la iglesia haya establecido al convocar ayuno, así como por los propósitos personales y de grupo.
- 

## DIEZMOS Y OFRENDAS

---

*Unos dan a manos llenas y reciben más de lo que dan; otros retienen indebidamente sus bienes y acaban en la miseria.*

(PROVERBIOS 11:24)



Los generosos siempre tienen para dar. Ellos han entendido que al dar, más reciben. Si damos *nuestras ofrendas* con un corazón generoso, veremos cómo nuestros graneros se llenan hasta rebosar.

Notas \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_