



Dos tipos de ayuno

Comida

Este es el ejemplo bíblico más común. Puedes ayunar una comida al día, ayunar un día completo o tomar los tres días completos sin comer (del 8 al 10 de enero). Dado que este es un ayuno y no una dieta, te recomendamos grandemente que tomes los momentos donde comerías para deleitarte con la Palabra y orar con diligencia.

Pantalla

El estadounidense promedio está viendo su pantalla de 4 a 5 horas al día (redes sociales, TV, Netflix, deportes, videojuegos, etc.). El 89% utiliza sus dispositivos antes de levantarse de la cama; ¿Podría ser que todas estas pantallas están apagando nuestra hambre por el Señor? Pasar una semana sin pantallas aseguraría tiempo para leer, Buscar y escuchar al Señor. Puedes hacer esto individualmente o como familia.

RECOMENDACION DE LECTURA

1. Artículo de ayuno incluido en esta página
2. "Hambre de Dios" (*Hunger for God*) de John Piper: un libro sobre el ayuno
Introducción y capítulo 2, o puedes leerlo todo.

El apéndice está lleno de citas de sus estudios sobre el ayuno. Versión en línea gratuita:
http://cdn.desiringgod.org/pdf/books_hfg/hfg_all.pdf

CALENDARIO

El ayuno comenzará el lunes 8 de enero y finalizará el miércoles 10 de enero por la noche. Cada campus organizará una Noche de adoración el miércoles 10 de enero. Suscríbese al correo electrónico para saber por qué estamos orando cada día



AYUNO... "CON EL PROPÓSITO DE SANTIDAD"

Disciplinas espirituales para la vida cristiana - Donald Whitney

“La autocomplacencia es enemigo de la gratitud, y la autodisciplina suele ser su amiga y generadora. Por eso la glotonería es un pecado mortal. Los primeros padres del desierto creían que el apetito de una persona está relacionado: Un estómago lleno y paladar agotado elimina nuestra hambre y sed de justicia. Arruina el apetito por Dios” (Cornelius Plantinga, Jr.). Una de las disciplinas espirituales que ayuda a afilar el borde de nuestra hambre y sed de justicia y que intensifica nuestra hambre por Dios es el ayuno. Practicarlo bíblicamente sería una forma de obedecer el mandamiento de 1 Timoteo 4: 7, "Disciplínate con el propósito de Santidad".

I. AYUNO EXPLICADO

En un sentido amplio, el ayuno puede definirse como “la negación voluntaria de una función normal en áreas de una intensa actividad espiritual” (Richard Foster). Entonces, el ayuno no siempre trata con la abstinencia de alimentos, aunque todas las referencias específicas en las Escrituras lo hacen. A veces es posible que necesitemos ayunar de involucrarnos con otras personas, los medios de comunicación, el teléfono, dormir, etc.

En la Biblia, un ayuno normal implica abstenerse de todo alimento, pero no del agua (Mt. 4: 2; Lc. 4: 2). Un ayuno parcial es una limitación de la dieta, pero no la abstención de toda comida (Dan. 1:12; Mt. 3: 4). Un ayuno absoluto es evitar todo alimento y líquido (Esdras 10: 6; Ester 4:16; Hechos 9: 9). La Biblia también describe los ayunos sobrenaturales de Moisés (Deut. 9: 9) y Elías (1 Rey. 19: 8)), ayunos privados (Mt. 6: 16-18), ayunos congregacionales (Joel 2: 15- 16), ayunos nacionales (2 Cr. 20: 3), ayunos regulares (Lev. 16: 29-31; Lc. 18:12) y ayunos ocasionales (Mt. 9:15).

II. SE ESPERA EL AYUNO

Jesús dijo en Mateo 6: 16-17: “Y siempre que ayunes, . . . Pero tú, cuando ayunas, . . . ” Dándonos instrucciones sobre qué hacer y qué no hacer cuando ayunamos, Jesús asume que ayunaremos. Compara estas palabras con Sus declaraciones sobre dar en ese mismo pasaje, Mt. 6: 2-3: “Por tanto, cuando des limosna, . . . Pero cuando das limosna, . . . ” Compara también Sus palabras en la misma sección sobre la oración, Mateo 6: 5-7: “Y cuando oras, . . . Pero tú, cuando oras, . . . Y cuando estás orando, . . . ” Nadie duda de que debemos dar y orar. Es bastante común usar este pasaje para enseñar los principios de Jesús sobre dar y orar. Dado que no hay nada aquí ni en ninguna otra parte de las Escrituras que indique que ya no necesitamos ayunar, podemos concluir que Jesús todavía espera que ayunemos hoy. De hecho, Jesús dice de sus seguidores en Mateo 9:15 que después de que Él se vaya y regrese al cielo "entonces ayunarán". Las únicas instrucciones sobre el ayuno que dejó además de las que ya están en las Escrituras son Sus palabras en Mateo 6: 16-17.

III. EL AYUNO SE HACE CON UN PROPÓSITO

- A. Fortalecer la oración
EZRA 8:23; NEHEMÍAS 1: 4; DANIEL 9: 3; JOEL 2: 12-17; HECHOS 13: 3
- B. Buscar la guía de Dios
JUECES 20: 26-28; HECHOS 14:23
- C. Para expresar dolor



JUECES 20:26; 1 SAMUEL 31: 11-13; 2 SAMUEL 1: 11-12

- D. Buscar de Dios liberación o protección.
2 CORRITOS 20: 3-4; EZRA 8: 21-23; ESTER 4:16; SALMO 109: 21-26
- E. Expresar el arrepentimiento y el regreso a Dios.
1 SAMUEL 7: 6; JOEL 2:12; Jonás 3: 5-8
- F. Humillarse ante Dios
1 Reyes 21: 27-29; SALMO 35:13
- G. Expresar preocupación por la obra de Dios.
NEHEMÍAS 1: 3-11; ISAÍAS 58: 6-7; DANIEL 9: 3
- H. Para atender las necesidades de los demás.
ISAÍAS 58: 6-7
- I. Para vencer la tentación y dedicarte a Dios
MATEO 4: 1-11
- J. Expresar amor y adoración a Dios
LUCAS 2:37

*Del capítulo 9 de Disciplinas espirituales para la vida cristiana (*Spiritual Disciplines for the Christian Life*) (NavPress). Derechos de autor © Donald S. Whitney 1991*