

DISCIPULADO EN CÉLULAS
TEMA 1 - “VIDA DEVOCIONAL”
LECCIÓN 3 - “EL AYUNO”
CAPITULO 2



EL AYUNO
II

La semana pasada empecé a enseñar sobre el ayuno; y esta día haremos una reflexión sobre como el apetito, y no el hambre, han traído mucha maldición al género humano; y por eso debemos incluir en nuestro devocional el ayuno.

Algunos ejemplos bíblicos nos enseñaran que el apetito ha hecho que muchos ahora no tengan reposo.

Génesis 25:27-34

Esaú un hombre dominado por su apetito, y que aunque conocía los valores de la progenitura, los pasó por alto, por tener apetito.

Mire Esaú, estaba exhausto, cansado y negoció por una satisfacción temporal su herencia eterna.

Hizo un cambio terrible, por un plato de lentejas un regalo de Dios. ¿Cuántas veces habremos hecho lo mismo?

Porque sin control de los apetitos dejamos ir un montón de bendiciones.

Y mire que Esaú al último, cuando ya tenía la oportunidad de la bendición sacerdotal de su padre Isaac, fue primero a cazar y ha preparar un banquete para su padre.

Génesis 27: 1 al 9

Esaú, podía haber traído un animalito del ganado, o haberle dicho a su papá: papito lindo, mejor primero bendíceme, pero como era un hombre de apetitos dejó ir la oportunidad.

Era un hombre sin dominio de sus apetitos, los apetitos de la carne le robaron la progenitura.

Jacob, sin embargo, fue diferente; estaba preparando algo para comer, era una ración personal, no había más, sin embargo, ayunó un día y obtuvo una victoria trascendente aún en este tiempo.

Jacob era despiadado, pero no tanto, porque ayuno por algo que para él era prioritario, las bendiciones de Dios.

Afligió a su carne, imagínese ver a su hermano comerse sus lentejas, pero en su mente estaban las bendiciones de Dios, antes que la comida.

Jacob negó a su cuerpo la satisfacción del estómago y ganó las bendiciones. Ayuno una vez y recibió una contestación.

Pero ahora meditemos cuando debemos ayunar:

Isaías 58:6 al 12

- Cuando necesitamos una mayor revelación de la Palabra de Dios; cuando avanzamos en la vida devocional y queremos una mejor y más profunda comunión con el Espíritu Santo.

Juan 8:31-32

- Cuando deseamos ser una ofrenda agradable a Dios; y entrar en un trato especial con Dios al rendir un área no rendida.

Hacemos un inventario espiritual; ver que pecado me domina y arrepentirme y quitarlo; quitar orgullos y la auto justificación, dejar de señalar a otros como culpables de mis padecimientos.

Cuando descubrimos que hay sobre nosotros ataduras, yugos, y para destruir toda ligadura, maldición y carga de opresión. Cuando hay amor al pecado; pecados ocultos; cuando se quiere romper con hábitos y dependencias dañinas.

El ayuno nos lleva a preparar nuestra alma para ser limpiada por el poder del Espíritu Santo.

Juan 8:34-36

- Cuando necesitamos el consejo de Dios y hallar soluciones a las diversas emergencias o circunstancias difíciles de la vida, o tener que tomar decisiones trascendentes.
- Para aprender a sensibilizarnos por las necesidades de los demás; para no pasar inadvertido el dolor de otros.

Cuando no debemos ayunar:

Isaías 58: 1 al 5

- El ayuno no cuenta, cuando mantenemos las actividades egoístas, orgullosas y volviéramos al estilo de vida anterior; calificaría como hipocresía.

Los discípulos de Juan y los fariseos ayunaban; pero no podían ver en el Señor Jesús el Mesías.

- El ayuno no es una práctica religiosa, sino una señal de luto por el pecado; debe haber humillación para que tenga validez no valen apariencias.

Mateo 6:16 – 18

- Cuando pensemos que el ayuno es figura de pedir perdón a Dios, cierto que es señal de luto por el pecado, pero para que tenga poder debe venir con una fuerte convicción de confesión de pecados y arrepentimiento.
- Cuando estando ayunando, se sigue airando, conteniendo, y hablando en forma inapropiada.

La Biblia nos enseña, que por lo menos hay 3 tipos de ayuno: que denominaremos: ayuno parcial, ayuno natural, ayuno total.

Debe quedar claro, que bíblicamente no hay otros modelos; aunque en la mente de algunos haya otras formas de ayunar.

Pero recordemos que la forma de ayuno no importa, sino las intenciones del corazón, deben ser las dominantes; y considerar: el ayuno no es una experiencia para sufrir sino una experiencia para crecer.

EL AYUNO PARCIAL

Esta forma de ayunar es la más ligera de hacerlo; es un ayuno controlado, más que la abstención total de alimentos.

Es recomendable sobre todo para personas muy jóvenes, niños y adolescentes, o de muy avanzada edad; también cuando hay hermanos tomando medicamentos, o están enfermos. Encontramos que Daniel cuando llegó al cautiverio en Babilonia, era un adolescente, que pidió tener ayunos parciales compuestos de solo vegetales.

Daniel 1: 8-16

Entendemos que esta forma de ayuno es hasta dietético, porque se dejan de consumir alimentos que producen grasas.

Luego, muchos años después, vemos a Daniel, que por su edad, nonagenario, toma la decisión de no comer nada manjares delicados, que eran considerados:

- Cualquier tipo de carnes
- Cualquier tipo de vino
- Cualquier forma de pan

Daniel 10:2-3

Vemos que Daniel duró 3 semanas tomando un ayuno parcial

Este tipo de ayuno puede durar por periodos prolongados; todo depende lo que el Espíritu Santo quiera.

Algunas veces se critica a quienes practican este ayuno; pero la verdad es que no se trata de sufrir por no comer; sino se trata de estar delante de la presencia del Señor.

Vemos que Daniel obtuvo una victoria espiritual ayunando así este tipo de ayuno se recomienda para hermanos que apenas empiezan; y puede ser por periodos de 24 horas.

Por otro lado, en la actualidad, podemos ver que se dice que ayunar así puede ser dejando de comer una o dos comidas regulares durante el día; pero considero que esto no es ayuno, sino dejar de comer un poco.

Testimonio: Recuerdo que la primera vez que ayune, me llevaron a ayunar en forma natural; y sentía que me moría. Y comentar lo que hice cuando terminó el ayuno.

EL AYUNO NATURAL

El ayuno natural, es el siguiente paso para todo aquel que quiere tener una mejor revelación del Señor.

El ayuno natural, es cuando no se come nada por periodos mínimos de 24 horas; y solo se bebe agua.

El ayuno natural era la práctica más común en la iglesia primitiva, ya que existen muchos ejemplos de esta actitud.

Hechos 14:23 “Y constituyeron ancianos en cada iglesia, y habiendo orado con ayunos, los encomendaron al Señor en quien habían creído”.

Personalmente creo que es la forma ideal de ayunar, para que la carne aprenda a sujetarse al alma; y quien puede dominar el estómago esta en posibilidad de dominar toda la carne.

Esta forma de ayuno espiritual, es muy usado por hospitales en lo que denominan ayuno terapéutico; para desintoxicar el cuerpo, porque se desencadena una serie de procesos de limpieza y curación.

Se ha comprobado que hay mejoría y curación en personas con problemas de obesidad, hipertensión arterial, cáncer en etapas iniciales, diabetes, artritis, problemas digestivos severos.

AYUNO TOTAL

Es el ayuno más severo, porque aparte de no comer nada, requiere de no beber nada.

El cuerpo esta diseñado para guardar hasta 40 días sin comer; después de ese tiempo empieza la etapa de inanición, que es un estado de agotamiento que produce la muerte por falta de alimentos.

La inanición es la auto degradación del organismo al agotarse las reservas metabólicas.

Pero el cuerpo no puede estar muchos días sin agua; y por eso se considera que un tiempo accesible sin implicaciones de pérdida de salud, podrían ser 3 días.

Sin embargo, podría darse el caso, que por dirección divina podría estar aún más tiempo sin comer y beber, como en el caso de Moisés, Elías o el Señor Jesús.

Moisés:

Deuteronomio 9:9 “Cuando yo subí al monte para recibir las tablas de piedra, las tablas del pacto que Jehová hizo con vosotros, estuve entonces en el monte 40 días y 40 noches, sin comer pan ni beber agua”.

Elías

1 Reyes 19:4-8

Que privilegiado, un ángel le dio 2 comidas. Y luego Elías pudo caminar 40 días y 40 noches.

El Señor:

Mateo 4:2

“Y después de haber ayunado 40 días y 40 noches, tuvo hambre”.

Testimonio: Conozco de un hermano, que Dios lo llevó a ayunar por muchos días, y él tuvo un sueño, donde el Señor le daba de comer algo, y este hermano pudo estar muchos días ayunando; por la dirección divina.

Sin embargo, cualquiera de nosotros podría experimentar este tipo de ayuno; y buscando del rostro de Dios, tomar por lo menos 1 o 2 días.

Podemos observar, que este tipo de ayuno, es el más extremo de todos, y vemos que en la Biblia se utilizaba cuando la situación era también extrema.

Los ejemplos bíblicos:

Cuando Israel iba a ser exterminado por la maldad de Amán, Ester pidió un ayuno total de 3 días.

Ester 4:16

“Ve y reúne a todos los judíos que se hallan en Susa y ayunad por mí, y no comáis ni bebáis en tres días; noche y día; yo también con mis doncellas ayunaré igualmente y entonces entraré a ver al rey, aunque no sea conforme a la ley; y si perezco, que perezca”.

Jonás 3:1-10

Ahí no sabemos cuantos días ayunaron; pero vemos, que ayunaron hombres mayores y menores (niños) y animales, hubo un ayuno total por varios días.

Situaciones extremas, ayuno extremo.

Como podemos entender el ayuno nos puede enfilar y alinear para estar en la voluntad de Dios; y esta posición es muy ventajosa para el cristiano.

Cualquier tipo de ayuno nos lleva a reconocer muchos beneficios espirituales:

- El más importante beneficio es la dirección del cristiano por parte de Dios; porque durante el ayuno hay más sensibilidad espiritual, y se oye con menos “interferencias carnales” la voz de Dios.

El ayuno nos lleva a distinguir y discernir las diversas voces que oímos: la voz de los deseos, la voz del diablo y la dulce voz del Señor.

- El ayuno nos lleva a descubrir pecados ocultos, que no imaginábamos que estuvieran en nuestro corazón, entre los más inadvertidos es el orgullo, la ambición, y el poder.

El descubrir que se aman más las bendiciones y beneficios que al que bendice y beneficia, al Señor Jesús.

Otros tipos de pecados ocultos son: el menosprecio personal, conformismo, complejos, baja autoestima, falta de perdón, pasiones desordenadas.

- La confusión, las dudas, la incredulidad, son desechadas en la medida que se ayuna más frecuentemente; y llega una mejor revelación, que tiene por objeto mantener mayor fe.
- Es una arma espiritual, porque el Espíritu Santo, nos lleva a orar como conviene, y hay un rompimiento de ataduras, yugos y maldiciones y dominios del pecado.

Las áreas débiles y vulnerables, las fortalezas de la mente, son debilitadas y quitadas; el carácter cristiano, las convicciones, son fortalecidas por el Espíritu Santo, hay una más potente autoridad espiritual para echar fuera la tentación con más frecuencia y más rápido.

El ayuno destruye, rompe, quita todo yugo que estorba al hombre para santificarse.

Siendo que los deseos de los ojos, los deseos de la carne, y la vanagloria de la vida, son los estorbos más importantes para la santificación; son quitados porque dejamos fluir al Espíritu Santo, para que esta “casa” quede limpia.

Ya vimos Isaías 58:6

- Y cuando hay dominios territoriales del diablo, el Espíritu Santo nos sensibiliza sobre esos dominios y nos da las estrategias a seguir.

Testimonio: Es cierto que hay varios dominios territoriales sobre México que el Señor ha revelado a muchos hermanos: El espíritu de la madre del cielo, el espíritu de religión, el espíritu de amor al dinero, espíritus de corrupción y violencia; de adicciones y sus hermanitos: alcoholismo, drogas, sexo, etc.

Pero en muchos casos no conocemos las “puertas espirituales” de México, por eso debemos de orar y ayunar.