

## Rompehielo

¿Alguna vez has ayunado? ¿Por qué crees que debemos ayunar? Comenta.

### Lee

"Pero tú, cuando ayunes, unge tu cabeza y lava tu rostro, 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." (**Mt 6:17-18**).

### Profundiza

La razón principal al ayunar es la de acercarnos a Dios y a sus propósitos para nuestras vidas. La perspectiva bíblica del ayuno conlleva siempre eliminar distracciones, a fin de poder alinearnos más a lo espiritual. Logramos un cambio que viene de adentro hacia afuera, al hacernos más sensibles a lo que Dios le está hablando a nuestro espíritu por medio de su Espíritu Santo. El ayuno no hace que cosas sucedan en automático a nuestro favor sólo por ayunar, más bien nos entona más a los propósitos de lo eterno y así comenzamos a orar, a pedir y a actuar conforme al corazón de Dios. ¡Esto es lo que nos trae resultados! El ayuno hace que oremos atinadamente, para destruir fortalezas demoníacas (**Mt 17:21**). Además, al humillarnos verdaderamente, Dios escucha nuestras oraciones. No es por nuestro sacrificio, ya que ese ya lo hizo Jesús en la cruz, sino más bien al doblegarnos, al tener sencillez de corazón y reverencia y sensibilidad a Él, esto nos ayuda a caminar más conforme a su voluntad y a orar más de acuerdo con su corazón. Esto nos ayuda a acercarnos a Él con una actitud correcta (**Sal 51:17**).

## MOTIVOS POR LOS CUALES PODEMOS AYUNAR:

**1.- Para recibir revelación y prepararnos para lo que viene (Mt 4:1-2 NTV).** El ayuno es una disciplina espiritual que nos ayuda a estar preparados para todo. En el pasaje vemos a Jesús que está a punto de ser tentado por el diablo en medio de su ayuno de cuarenta días. Sabemos que Cristo resistió toda tentación, ya que su corazón estaba preparado y alineado al corazón del Padre. El propósito del ayuno en nosotros es precisamente ese, alinearnos con Dios para recibir su preparación, su capacitación, empoderamiento y revelación. Lo mismo vemos en la vida del profeta Daniel, quien se preparó con esos 21 días de ayuno para todo lo que Dios le tenía por hacer en Babilonia, así recibió la visión. Moisés también fue alguien que mediante el ayuno y la oración, estuvo preparándose para recibir la revelación de lo que escribiría en las tablas, los mandamientos de nuestro Dios. Ayunemos para estar preparados y recibir lo que Dios quiere hablarnos en este tiempo (**Dn 10:1-9, Ex 34:27-28**).

**2.- Para tomar decisiones importantes de la mejor manera (Hch 13:1-3).** La vida es una constante toma de decisiones, desde decisiones pequeñas, hasta decisiones trascendentales que llegan a determinar nuestro futuro. Como creyentes, es necesario que sepamos que debemos buscar a Dios para tomar esas decisiones. En el tiempo de los Hechos, en la iglesia en Antioquía, los profetas y maestros oraban y ayunaban para que Dios les revelara los siguientes pasos para que la iglesia avanzara. De esta manera Pablo y Bernabé fueron enviados. Posteriormente, ellos hicieron lo mismo para dejar encargados a ministros en las iglesias que fueron abriendo en sus viajes misioneros. Las decisiones importantes que tomemos para ir avanzando en nuestras vidas deben estar empapadas de ayuno y oración, así nos aseguraremos de seguir la voluntad del Señor (**Hch 14:21-23**).

**3.- Para arrepentimiento y perdón de pecados (Neh 9:1-3).** En la Biblia podemos darnos cuenta de que la mayoría de los profetas llamados por Dios, al darse cuenta del pecado del pueblo, se afligían, oraban y ayunaban por ello, buscando que Dios perdonara tantas iniquidades. En algunas ocasiones se convocabía a ayunos generales reconociendo el pecado y arrepintiéndose por ello, presentando ofrendas y sacrificios a Jehová. En ocasiones, al ayunar, mostramos frutos de verdadero arrepentimiento, aceptando y evidenciando nuestra condición y necesidad de Dios. Acab, uno de los reyes de Israel conocido por su maldad, al recibir una descripción de cómo era visto por Dios, se arrepintió y se humilló delante de Él, logrando que Dios se percata de ello. Después Dios se presentaría al profeta Elías para decirle lo que procedería en la vida del rey Acab por haberse arrepentido, ayunado y humillado delante de Él (**Esd 10:6, 1 R 21:25-29**).

**4.- Para soportar, aprender y salir adelante de momentos difíciles (Jue 20:25-26).** En este mundo llegaremos a pasar por aflicciones, fue algo que Jesús nos advirtió para que estuviéramos preparados. El ayuno también nos permite sensibilizarnos en estas situaciones complicadas y nos ayuda a salir adelante, aprendiendo de ello y fortaleciéndonos en el Señor. El pueblo de Israel había caído en batalla y perdido miles de hombres, por lo cual el resto del pueblo ayunó y presentó ofrendas delante de Jehová. Así también, los hombres que enterraron los restos del rey Saúl ayunaron durante siete días, para sensibilizarse y fortalecerse en el difícil proceso de la pérdida del rey. Otro ejemplo es el de la reina Ester, que al enterarse que el rey quería deshacerse de su pueblo se dispuso a interceder por ellos, ayunando antes durante días y pidiendo también a su pueblo el apoyo en ayuno e intercesión. El ayuno puede darnos esa valentía para salir adelante y reponernos de situaciones difíciles como las pérdidas, y nos da la fuerza para superar las pruebas que se puedan presentar en nuestras vidas (**1 Cr 10:11-12, Est 4:15-17**).

## Cierre

En este tiempo de inicio de año, podemos aprovechar y disponernos a ayunar, interceder y orar delante de Dios. Ya sea que tengamos que tomar decisiones importantes y difíciles en nuestras vidas, o arrepentirnos de errores que hayamos cometido, el ayuno nos va capacitar y a sensibilizar para ello. También para guardarnos en santidad y para recibir revelación de Dios en nuestras vidas. Ayunemos para salir adelante de las situaciones difíciles y para estar capacitados y empoderados por el Espíritu Santo para los retos y pruebas que puedan venir el resto del año.

## Oremos

Padre, ayúdanos y danos la fortaleza para acercarnos más a ti. Sensibiliza nuestro corazón para poder acercarnos con ayuno y oración en este principio de año. Que el ayuno pueda formar parte de nuestras disciplinas y de las armas espirituales que estaremos usando. Te pedimos que nos des dominio propio y revelación para lograr una comunión más firme contigo en este tiempo. En tu nombre Padre, en el de tu Hijo Jesucristo y en el de tu Espíritu Santo. Amén.