

EL AYUNO

Introducción

1.- En una cultura donde el paisaje está salpicado de santuarios con "Arcos Dorados" y una variedad de "Templos de Pizza," el ayuno parece fuera de lugar, fuera de sintonía con los tiempos - Richard Foster, La Celebración de la Disciplina, p. 47

2.- Cuando comienzo a tratar temas como el ayuno, lo hago con algunas dudas por varias razones:

a. Es un tema muy EMOCIONAL y VOLÁTIL

1) Las opiniones sobre el ayuno generalmente llegan a extremos

a) "Algunos han exaltado el ayuno religioso más allá de toda Escritura y razón, y otros lo han ignorado por completo". - JOHN WESLEY

b) Algunos consideran que el ayuno es innecesario, indeseable y, por lo tanto, debe ser ignorado.

c) Otros piensan que el ayuno se debe atar como una cuestión de fe (como el bautismo)

2) Toca un asunto muy personal para nosotros: ¡Comida!

a) Muchas gentes son muy dependientes de la comida

-- no solo para sobrevivir

-- sino también para tratar con la ansiedad, la depresión, el aburrimiento, etc.

-- en vez de comer para vivir, algunos viven para comer

b) Es como predicar sobre la glotonería o fumar, a menudo toca nervios crudos

b. Es un tema no tradicional

1) Raramente escuchas sermones sobre este tema

2) Una persona descubrió en su investigación que no se publicó un solo libro sobre el ayuno entre algunos hermanos desde 1861 hasta 1954.

3.- Pero las escrituras tienen mucho que decir acerca del ayuno.

- a. La lista de personas bíblicas que ayunaron se convierte en un "Quién es Quién" de las Escrituras:
 - 1) Moisés, el dador de la ley
 - 2) David, profeta y rey
 - 3) Elías el profeta
 - 4) Ester la reina
 - 5) Daniel el vidente
 - 6) Ana la profetiza
 - 7) Jesús el Hijo de Dios
 - 8) Pablo el apóstol
- b. Hay más enseñanza en el Nuevo Testamento acerca del ayuno que del arrepentimiento y confesión
- c. Jesús enseñó más sobre el ayuno que sobre el bautismo y la Cena del Señor

4.- ¿Qué explicaría este desprecio casi total por un tema tan frecuentemente mencionado en las Escrituras?

- a. Primero: el ayuno ha desarrollado una mala reputación como resultado de las prácticas ascéticas excesivas de la Edad Media: Foster
- b. SEGUNDO, muchos simplemente concluyen que el ayuno era una costumbre judía, sin valor o necesidad en la era cristiana.
- c. TERCERO, nos hemos convencido a través de la propaganda constante de que si no comemos tres comidas grandes cada día, con varios refrigerios entre comidas, estamos al borde del hambre (comemos, no porque NECESITEMOS comer, sino porque es HORA de comer) - Foster,

5.- Es porque la Biblia tiene mucho que decir acerca del ayuno, que es completamente correcto considerar lo que dice. Conforme lo vaya haciendo, tendré muchas respuestas:

- a. Por favor guarda tus juicios hasta que hayas estudiado todo el material – Prov. 18:13
 - 1) Vamos a ser “exploradores” y no “Ingenieros” con la Biblia
 - 2) Es decir, explorar y seguir lo que está allí en lugar de reorganizar lo que está allí para adaptarlo a nuestros diseños
- b. No te apresures a sacar conclusiones o aplicar lo que escuchas – Prov. 14:29
- c. Si tienes información adicional, preguntas o puntos de vista, no dudes en compartírmelos conmigo – Prov. 11:14

[En esta lección, entonces, veremos "El ayuno en el viejo Testamento", comenzando con...]

I.-OCASIONES DE AYUNAR EN EL ANTIGUO TESTAMENTO

A. El "día de expiación"

1. Lev. 16:29-31; 23: 26-32; Núm. 29:7
2. Este fue el único ayuno mandado por la ley, que debía de ser observado en el día décimo del séptimo mes.
3. Aunque no es llamado "ayuno," "afligiréis vuestras almas," fue entendida con referencia a ayunar.
 - a. Vea Sal. 69:10 (Lloré afligiendo con ayuno mi alma)
 - b. Hec. 27:9 – "por haber pasado ya el ayuno" (referencia al día de la expiación)
4. El uso de la frase "afligiréis vuestras almas," para referirse al ayuno, sugiere el PROPÓSITO.
 - a. Tener un efecto en el alma (no especialmente en el cuerpo)
 - b. El objetivo de tal aflicción o castigo lo notaremos más adelante.

B. Otros ayunos en el Antiguo Testamento

-- La gente a menudo ayunó sin un mandamiento específico en tiempos de angustia. Algunos eran asuntos colectivos mientras que otros eran actos individuales, es decir, privado

1. Ayunaron en guerra o bajo amenaza de guerra
 - a. Israel ayunó en Betel en la guerra contra los Benjamitas – Jueces 20:26
 - b. También en Mizpa en la guerra contra los Filisteos – 1 Sam. 7:6
2. Ayunaron cuando un ser amado estaba enfermo
 - a. David ayunó y lloró cuando su hijo estaba enfermo -- 2 Sam. 12:16-23
 - b. El salmista también menciona el ayuno por sus enemigos – Sal. 35:11-13
3. Ayunaban cuando un ser amado moría

- a. Los hombres de Jabes de Galaad ayunaron siete días por la muerte d Saúl – 1 Sam. 31:13; 1 Crón. 10:12
 - b. David y el pueblo ayunó por Saúl y Jonatán – 2 Sam. 1:12
4. Ayunaban cuando buscaban el perdón de Dios
- a. Moisés ayunó 40 días por los pecados de Israel – Deut. 9:15-18
 - b. Acab ayunó para ser perdonado – 1 Reyes 21:17-29
 - c. Los de Nínive ayunaron al oír la predicación de Jonás – Jonás 3:4-10
 - d. Daniel ayunó al confesar los pecados de Israel – Dan. 9:3-5
 - e. El ayuno general al mandamiento de la lectura colectiva de la ley por Esdras era un acto de penitencia – Nehemías 9:1-3
5. Ayunaron al enfrentarse a peligros inminentes
- a. Josafat ayunó cuando fue amenazado por Edóm – 2 Crón. 20:3
 - b. Esdras lideró un ayuno cuando buscaba el favor de Dios hacia su regreso del exilio (un viaje lleno de peligros) – Esd. 8:21
 - c. Nehemías ayunó cuando oyó del estado de Jerusalén – Neh. 1:4
 - d. Los judíos ayunaron cuando oyeron que Amán había obtenido el decreto del rey contra ellos – Ester 4:3
 - e. Ester y Mardoqueo ayunaron antes de que ella fuera delante del rey – Ester 4:16
6. Ellos ayunaban para recordar ciertas calamidades
- Durante y después del exilio se hicieron ayunos especiales en los días de las calamidades que llevaron a la caída de Jerusalén –
- a. A los diez días del quinto mes fue quemado el templo – Jer. 52:12, 13
 - b. El segundo días del séptimo mes, fue el asesinato de Gedalías – 2 Reyes 25:23-25; Jer. 41:1-ss

- c. Al noveno día del mes cuarto fue su caída delante de Babilonia – 2 Reyes 25:3, 4

II.- INFORMACIÓN ADICIONAL DEL AYUNO EN EL ANTIGUO TESTAMENTO

A. El propósito del ayuno

1. Algunos ayunos eran una reacción natural al dolor de haber perdido un ser querido (como los hombres de Jabes y David).
2. Pero más a menudo, el ayuno se hizo con el propósito:
 - a. De “afligir el alma” -- Lev. 23:26-32;
 - b. De “castigar” el alma Sal. 69:10
3. El propósito de tal aflicción o castigo era “humillar” el alma (Sal. 35:13), y no para algún efecto que pudiera tener sobre el cuerpo.
4. Evidentemente, sintieron que al humillarse tanto, probablemente ganarían el favor de Dios – Esdras 8:21-23; Isa. 57:15; 66:1-2
5. Por lo tanto, ayunaron cuando lo necesitaban:
 - a. Para perdón de pecados (Moisés, Acab, Daniel)
 - b. Para que sus seres queridos recuperaran la salud (David)
 - c. Para protección en peligros (Daniel)
 - d. Para liberación de sus enemigos (los Israelitas).
6. Porque estuvieron buscando el favor de Dios, **EL AYUNO SIEMPRE ESTUVO ACOMPAÑADO DE LA ORACIÓN**

B. La naturaleza del ayuno...

1. El medio **NORMAL** de ayuno implicaba **ABSTENERSE DE TODOS LOS ALIMENTOS PERO NO DE AGUA**
2. A veces el ayuno era **PARCIAL** – una restricción de dieta pero no una abstinencia total – Daniel 10:2-3
3. En raras ocasiones hubo un ayuno **ABSOLUTO**

- a. Como en el caso del pueblo de Nínive, que también incluyeron a los animales en su ayuno – Jonás 3:5-10
- b. Como en el caso de la reina Ester – Ester 4:16 (Pablo, Hec. 9:9).
- c. El ayuno absoluto de Moisés y Elías tuvieron que tener asistencia divina – Deut. 9:9; 1 Reyes 19:8

C. La duración de los ayunos

- 1. A menudo el ayuno tardaba UN DÍA, desde el amanecer hasta la puesta del sol, después se podía tomar alimentos – Jue. 20:26; 1 Sam. 14:24; 2 Sam. 1:12; 3:35
- 2. Un ayuno también podía ser por una noche – Daniel 6:18
- 3. El ayuno de Ester duró TRES DÍAS, día y noche, lo cual parece haber sido un caso especial – Ester 4:16
- 4. En la sepultura de Saúl, el ayuno de los de Jabes fue de SIETE DÍAS -- 1 Sam. 31:13; 1 Crón. 10:12
- 5. David ayunó SIETE DÍAS cuando su hijo estaba enfermo – 2 Sam. 12:16-18
- 6. Los ayunos más largos registrados en las Escrituras fueron los ayunos de cuarenta días de Moisés, Elías y Jesús – Éx. 34:28; Deut. 9:9; 1 Rey. 19:8; Mat. 4:2; Luc. 4:2

D. Advertencias con respecto al ayuno

- 1. El ayuno PUEDE CONVERTIRSE FÁCILMENTE EN UN SHOW EXTERNO Y EN RITUALISMO CEREMONIAL; cuando se hizo así, los profetas hablaron en contra del ayuno.
- 2. El ataque más vigoroso en contra de tal ayuno es hecho por Isaías en el capítulo 58
 - a. El pueblo se quejó de que había ayunado y Dios no lo había visto – Isa. 58:3
 - b. Pero ellos no habían estado ayunando por la razón correcta (para ser oídos por Dios) Isa. 58:3-4

- c. En contraste con una simple exhibición externa de inclinar la cabeza y esparcir cilicio y cenizas, el Señor preferiría que ellos:
 - 1) Soltaran los lazos de maldad
 - 2) Libertaran a los oprimidos
 - 3) Compartieran su pan con el hambriento
 - 4) Se llevaran a los pobres a casa
 - 5) Vistieran al desnudo
- Entonces, serían escuchados en sus oraciones – Isa. 58:6-9
 - d. Es decir, el ayuno sin el verdadero arrepentimiento anula el verdadero propósito del ayuno: que las oraciones sean escuchadas por Dios
- 3. El mismo punto es hecho de los ayunos ceremoniales que habían sido añadidos por los Israelitas para conmemorar ciertas ocasiones – Zac. 7:1-14
 - a. El pueblo quería saber si ellos deberían ayunar en ocasiones especiales como lo habían hecho – Zac. 7:1-3
 - b. El Señor responde que el ayuno no había sido hecho para Él – Zac. 7:4-6
 - c. Ellos deberían primero haber hecho la voluntad del Señor – Zac. 7:7-10
 - d. Pero como no lo hicieron, el ayuno hecho no tuvo valor alguno – Zac. 7:11-14

Conclusión

- 1.- Hasta este punto no hemos tratado de establecer si el ayuno es para los cristianos de hoy.
- 2.- más bien, solo hemos considerado la práctica de ayunar como es encontrada en el Antiguo Testamento, para tener un mejor entendimiento del por qué el pueblo de Dios ayunó.
- 3.- ¿Qué hemos aprendido?
 - a. Que solamente un ayuno fue mandado bajo el Antiguo Testamento (el día de la expiación)
 - b. Pero que la gente a menudo ayunó cuando quería que Dios escuchara sus oraciones.

- 1) El propósito del ayuno era el humillarse a sí mismo “afligiendo su alma”
 - 2) Creyendo que tal humillación sería agradable ante los ojos de Dios (y en verdad lo fue)
 - c. Sin embargo, el ayuno fue inútil
 - 1) Cuando fue hecho por las razones incorrectas
 - 2) Cuando fue hecho sin el verdadero arrepentimiento
 - d. También hemos visto que no fueron puestos principios con respecto a la duración y la naturaleza del ayuno
- 4.- En nuestra próxima lección, veremos al ayuno como es encontrado en el Nuevo Testamento

AYUNO EN EL NUEVO TESTAMENTO

Introducción

1.- En nuestra lección anterior, examinamos el tema del ayuno en el “Antiguo Testamento”

2.- Aquí está lo que encontramos:

a. Solamente un ayuno fue mandado en el Antiguo Testamento (en el Día de la Expiación).

b. El pueblo ayunó tan a menudo como quisieran que Dios escuchara sus oraciones:

1) En tiempos de guerra o cuando eran amenazados de guerra

2) Cuando un ser amado estaba enfermo

3) Cuando estaban buscando el perdón de Dios

4) Cuando enfrentaban un peligro inminente

5) Cuando buscaban la voluntad de Dios

c. El propósito de tal ayuno

1) Humillarse a sí mismos al “afligir vuestras almas.”

2) Creyendo que tal humillación sería agradable a los ojos de Dios (y lo fue)

d. Sin embargo, el ayuno fue inútil cuando:

1) Cuando fue hecho ceremonialmente

2) Cuando fue hecho sin un verdadero arrepentimiento

e. También que no fueron puestos principios que gobernarán la duración y/o la naturaleza del ayuno.

3.- Ahora examinaremos el tema “ayuno en el Nuevo Testamento,” como es enseñado y ejemplificado por:

a. Jesús

b. Su Iglesia

c. El apóstol Pablo

--- En un esfuerzo por determinar si los cristianos pueden o deberían ayunar hoy.

[Vamos a comenzar considerando...]

I.-AYUNANDO EN LA VIDA DE JESÚS

A. Jesús ayunó 40 días en el desierto – Mat. 4:1-9; Luc. 4:1-2

1. Fue llevado al desierto para ser tentado – Mat. 4:1
2. “Por cuarenta días, y era tentado por el diablo” – Luc. 4:2
3. “Y no comió nada en aquellos días” – Luc. 4:2

--- A lo largo de este período de tentación de cuarenta días, Jesús sintió apropiado ayunar.

B. Jesús enseñó sobre el ayuno en su “Sermón del Monte” – Mat. 6:16-18

1. Jesús dijo “Cuando,” no “si,” dando por sentado que sus discípulos ayunarían.
2. Cuando es hecho apropiadamente la persona será recompensada por el Padre
 - a. Sugiriendo que ayunar era como orar y dar limosna
 - b. Es decir, un acto de justicia hecho para agradar al Padre

--- El ayuno parece tener un lugar en la justicia esperada de aquellos que serían ciudadanos del reino de los cielos.

C. Cuando fue cuestionado por los discípulos de Juan – Mat. 9:14-17; Marc. 2:18-20; Luc. 5:33-39

1. Jesús describió un tiempo cuando sus discípulos ayunarían
2. Pero no es apropiado ayunar cuando la ocasión no lo amerita

--- El ayuno tendría un lugar en la vida de los discípulos, pero solamente en ocasiones apropiadas (no como un rito ceremonial)

D. El poder combinado del ayuno y la oración –Mat. 17:14-21; Marc. 9:14-29

1. Hay tiempos cuando la fe sola no es suficiente
2. En estos tiempos la oración y el ayuno son muy necesarios

--- El ayuno junto con la oración pueden lograr cosas que la fe normal no puede

[Ahora vamos a echarle una mirada a...]

II.-AYUNANDO EN LA IGLESIA DEL SEÑOR

A. La iglesia en Antioquía – Hec. 13:1-3

1. Estuvieron ayunando como grupo mientras ministraban al Señor
2. Oraron y ayunaron en preparación para enviar a Saulo y Bernabé

--- Ayunar, cuando era acompañado con oraciones, pudo ser hecho como grupo cuando era involucrado servir al Señor

B. La Iglesia en Galacia – Hec. 14:21-23

1. Otra vez, este es otro ejemplo de oración y ayuno como grupo; esta vez, en unión con la seria tarea de nombrar ancianos.
2. Notemos que esto fue hecho en “cada iglesia.”
 - a. No solo en una o dos iglesias
 - b. No solo en las iglesias que podían ser consideradas “judías” donde el ayuno pudiera ser considerado “una costumbre judía.”

--- Otra vez, el ayuno puede ser una actividad de grupo en la obra de la iglesia local.

[Ahora vamos a examinar...]

III.- EL AYUNO EN EL MINISTERIO DEL APÓSTOL PABLO

A. El ayuno fue una marca de su ministerio

1. Ya hemos visto que Pablo ayunó con muchas iglesias.
2. Pero notemos también:
 - a. 2 Cor. 6:4-10 (especialmente verso 5)
 - b. 2 Cor. 11:23-28 (Esp. Verso 27, donde el ayuno es mencionado aparte del hambre y la sed)

--- En estos dos pasajes, Pablo mencionó el ayuno como una marca de su ministerio y de su buena reputación como ministro de Cristo.

B. Pablo también enseñó que ayunar puede tener un lugar en la vida de otros...

1. Checa 1 Cor. 7:5

2. El único momento en que los esposos y las esposas pueden privarse mutuamente es cuando, por consentimiento, se dedican al ayuno y la oración durante un período específico de tiempo.

Conclusión

1.- Aunque en realidad no eran cristianos en ese momento, también tenemos otros ejemplos de aquellos que ayunaron y fueron bendecidos por Dios...

- a. Ana – Luc. 2:36-38
- b. Saulo – Hec. 9:9
- c. Cornelio – Hec. 10:30-31

2.- Como resumen, entonces, aquí está lo que hemos visto en este estudio:

- a. Que nuestro Señor ayunó en tiempos de tentación
- b. Que enseñó a sus discípulos a ayunar en muchas ocasiones
- c. Que Él predijo que vendría un tiempo cuando sus discípulos ayunarían
- d. Que hay ocasiones cuando la combinación de ayuno y oración puede ser más eficaz que la oración sola.
- e. Que la iglesia primitiva ayunó en su servicio al Señor
- f. Que Pablo observó el ayuno como una marca de su ministerio
- g. Que la oración y el ayuno siempre han ido de la mano, utilizado cuando ha habido un fuerte deseo de las bendiciones y la guía de Dios

--- En vista de tales cosas, puedo concluir que el ayuno tiene un lugar en las vidas de los cristianos de hoy.

En nuestra tercera y final lección sobre este tema, consideraremos algunos pensamientos con respecto a “PORQUE,” “CUANDO,” y “CÓMO” del ayunar, como es encontrado en el Nuevo Testamento.

EL AYUNO DE LOS CRISTIANOS DE HOY

Introducción

1.- Nuestras dos lecciones anteriores buscaron educarnos sobre el tema del ayuno como es encontrado en el Antiguo y el Nuevo Testamento

2.- En esta lección final, nos dirigiremos directamente a las preguntas que trajeron a colación este tema.

¿Deben los cristianos ayunar hoy? Y si deben, ¿Por qué? ¿Cuándo deben hacerlo? Y ¿Cómo?

[Vamos a empezar con la primera de estas preguntas...]

I.- ¿DEBEN LOS CRISTIANOS AYUNAR HOY?

A. Si, por la enseñanza que da Jesús...

1. Jesús dedujo que Sus discípulos ayunarían (“cuando,” no “si”) – Mat. 6:16-17
2. Dijo que sus discípulos ayunarían cuando él se fuera – Mat. 9:14-15
3. Enseño que sus discípulos...
 - a. Como ayunar para encontrar el favor de Dios – Mat. 6:16-18
 - b. Que cuando es hecho apropiadamente, el ayuno ENCONTRARÍA la buena voluntad de Dios – Mat. 6:18
 - c. Que el ayuno debería ser hecho solamente cuando la ocasión apropiada lo demandara – Mat. 9:14-17
 - d. Que habrá ocasiones cuando la oración y el ayuno pudieran ser necesitados – Mat. 17:20-21

B. Sí, porque tenemos ejemplo de la iglesia ayunando

1. Los hermanos de Antioquía – Hec. 13:1-3
 - a. Ayunando en su servicio del Señor
 - b. Oraron y ayunaron cuando enviaron a Pablo y Bernabé en su viaje en su viaje misionero
2. Las iglesias de Galacia – Hec. 14:21-23

- a. Estuvieron ayunando en cada iglesia
- b. Cuando escogieron ancianos para que velaran por la iglesia

C. Sí, porque Pablo ayunó como ministro de Cristo

- 1. Enlistó al ayuno entre las cosas que mostraban que era ministro de Jesucristo – 2 Cor. 11:23-28
- 2. ¿No somos mandados a imitarlo como el imitó a Jesucristo? – 1 Cor. 11:1 (tanto Jesús como Pablo ayunaron en su servicio a Dios)

[Como mínimo, podemos decir que no sería inapropiado que los cristianos ayunen hoy. ¡A menos que haya razones médicas para no ayunar, tenemos muy buenos ejemplos para motivarnos a utilizar el ayuno en nuestro servicio al Señor!

Pero para asegurarnos de que ayunamos por la razón correcta, considere nuestra siguiente pregunta...]

II.- ¿POR QUÉ DEBERÍAN LOS CRISTIANOS AYUNAR?

A. Las personas de hoy ayunan por diversas razones

- 1. Algunos a propósito, por razones de salud
- 2. Algunos sin pensarlo, en tiempos de tristeza y ansiedad
- 3. Otros, en su esfuerzo por ganar alguna clase de auto control

--- Pero estas no son las razones por las cuales los cristianos deben ayunar en su servicio a Dios – Col. 2:20-23

B. Los cristianos deberían ayunar, porque hay tiempos cuando es necesaria la ayuda divina.

- 1. Esto está de acuerdo con la mayoría de los ayunos del Antiguo Testamento. Estos ayunaron:
 - a. En tiempos de guerra o en amenaza inminente (Israel)
 - b. Cuando un ser querido estaba enfermo (David)
 - c. Cuando buscaban el perdón de Dios (Acab, Daniel)
 - d. Cuando buscaban la protección de Dios (Esdras)

2. Todo esto es consistente con los ejemplos de ayuno en el Nuevo Testamento.- Estos cristianos ayunaron...
 - a. Cuando enfrentaron tentaciones (Jesús)
 - b. Cuando servían al Señor (Antioquía)
 - c. Cuando comenzaban un trabajo para el Señor (Antioquía)
 - d. Cuando escogieron y establecieron ancianos (Galacia)
3. Tales ayunos eran hechos en unión a las oraciones
 - a. Al ayunar, cuando era hecho apropiadamente...
 - 1) Humillar el alma – Salmos 35:13
 - 2) Afligir el alma – Salmos 69:10
 - b. Y las oraciones de una persona humillada probablemente eran las más escuchadas – Esdras 8:21-23

[Si el ayuno tiene una parte en la vida cristiana, entonces veamos más de cerca en...]

III.-¿CUÁNDO DEBERÍAN LOS CRISTIANOS AYUNAR?

- A. En cualquier ocasión que requiera de ayuda divina
 1. Puede haber ocasiones que traten de un nivel individual
 - a. Cuando enfrentemos difíciles tentaciones
 - b. Cuando enfrentemos enfermedades series de un ser querido
 2. Hay ocasiones que también cuando es hecho en un nivel congregacional
 - a. Cuando eligieron ancianos
 - b. Cuando enviaron misioneros
- B. En cualquier ocasión que amerite oraciones persistentes, es necesario que las oraciones se unan al ayuno...

1. ¿No se nos enseña que es más probable que Dios responda nuestras oraciones si somos persistentes? – Luc. 18:1-8

2. Y ¿no lo hará si ayunamos de la manera correcta? – Mat. 6:17-18

[Entonces, cuando hay un asunto que requiere mucha oración, el ayuno junto con la oración parecería apropiado...

Finalmente, vamos a echar una mirada a...]

IV.- ¿CÓMO DEBERÍAN LOS CRISTIANOS AYUNAR?

A. No ser vistos por los hombres

1. Conforme a Mat. 6:16-18

2. Cuando el ayuno sea individual o con otros, es importante que no hagamos del ayuno un “Show”

B. No como un ritual regular

1. Conforme a Mat. 9:14-17

2. Deber hacerse solamente cuando la ocasión lo amerita

3. Tales situaciones donde debes pasar mucho tiempo orando

C. Hecho con un verdadero arrepentimiento

1. Conforme Isaías 58:3-9

2. Todas las oraciones, todos los ayunos, ninguno es válido si no va acompañado de una obediencia penitente

D. Algunas sugerencias prácticas

1. No ayunes porque parezca que es algo bueno que hacer. No salgas.

a. Toma el tema seriamente

b. Ayuna solamente cuando la ocasión sea muy seria.

c. Una ocasión donde desesperadamente desees la ayuda de Dios

2. Si nunca has ayunado...

- a. Comienza poco a poco, ayunando solo por periodos breves
 - b. Termina poco a poco, termina tu ayuno gradualmente con fruta fresca y algunas verduras en pequeñas cantidades
3. Ayuna cuando tengas tiempo para pasar en oraciones de meditación
- a. Recuerda el propósito del ayuno
 - b. Humíllate delante de los ojos de Dios
 - c. Busca una favorable respuesta a tu oración por alguna súplica importante.

Conclusión

- 1.- Probablemente hay mucho más que se pueda decir sobre el tema del ayuno.
- 2.- Pero espero que todo esto sea suficiente para animarte a pensar en un tema que a menudo ha sido descuidado tanto en el estudio como en la práctica.
- 3.- Como cualquier otro tema, la Palabra de Dios es la última palabra, y espero que este estudio haya arrojado alguna luz en lo que Su Palabra dice con respecto al ayuno.