

Serie: Anormal
Tema: Beneficios del ayuno
Fecha: sábado 12 abril 2024 | **Por:** Irene Ballar

*Después de **ayunar** cuarenta días y cuarenta noches, tuvo hambre. El tentador se acercó y le propuso:—Si eres el Hijo de Dios, ordena a estas piedras que se conviertan en pan, Jesús respondió: ...Entonces el diablo lo dejó y ángeles acudieron a servirle.*

Mateo 4:2-11 NVI

Introducción:

El tema ANORMAL de esta noche está relacionado con una disciplina espiritual, súper importante para nosotros los seguidores de Cristo, pero que tristemente es de las menos practicada: **El Ayuno**.

Cuando uno **no** sabe cuáles son los beneficios de algo en su vida, no lo practica, sin embargo, al darnos cuenta de cómo algún hábito puede llegar a bendecir o a beneficiar nuestra vida, las cosas cambian.

Según la RAE **ayunar** se define como: Abstenerse total o parcialmente de comer o beber, por un periodo determinado de tiempo.

Cuando vamos a la Biblia, vemos que el ayuno esta relacionado directamente con la **abstención voluntaria** del alimento físico con fines meramente espirituales. No tiene nada que ver con aspectos materiales, ni con nuestro cuerpo, aunque eventualmente estas areas podrian verse impactadas positivamente como consecuencia de ser disciplinado con el ayuno.

Para desarrollar el tema de hoy vamos a estar en Mateo capitulo 4, este es el momento en el que después de haber sido bautizado, previo al inicio de su ministerio público, Jesús es guiado por el espíritu Santo al desierto al desierto para ser tentado.

¿Que aprendemos de Jesus y de este texto, acerca del ayuno?

Desarrollo:

1.El ayuno nos prepara para enfrentar las tentaciones:

Mateo 4:2-3: *Después de ayunar cuarenta días y cuarenta noches, tuvo hambre. El tentador se acercó y le propuso:*

Tenemos un enemigo astuto que constantemente está buscando nuevas formas de atacarnos. Nuestros momentos de mayor debilidad son sus favoritos, porque sabe que somos más vulnerables.

Jesús tenía hambre, seguramente cansado, con calor, con frío, el enemigo sabe que en ese momento podría ceder, lo tienta haciéndolo dudar de su identidad... Hacía unos días atrás Jesús escuchó la voz del Padre diciéndole “ Tu eres mi hijo amado” El tentador ahora le dice: “De verdad eres el hijo de Dios?”

Mateo 4:4: *Jesús respondió:—Escrito está: “No solo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios”*

Jesús pudo hacerle frente a la tentación, por que él conocía la palabra de Dios, aunque se abstuvo por 40 días de alimento físico, estaba fuerte, por que estaba lleno de la Palabra de Dios.

El ayuno no se trata solamente de aguantar hambre, para cumplir con un ritual religioso. Ayuno es un tiempo en el que nos abstenemos de algún deleite, en este caso de alimento físico, con el propósito de fortalecer nuestro espíritu, y estar listos para cuando la tentación se asome.

[2. El ayuno nos prepara para tomar decisiones importantes](#)

Mateo 4:5-6 *Luego el diablo lo llevó a la ciudad santa e hizo que se pusiera de pie sobre la parte más alta del Templo y le dijo:—Si eres el Hijo de Dios, tírate abajo. Pues escrito está:»“Ordenará que sus ángeles te protejan y ellos te sostendrán en sus manos para que no tropieces con piedra alguna”*

La prueba que está enfrentando Jesús, demuestra que aún siendo el hijo de Dios, debía de mostrar su confianza en Él.

También está escrito: “No pongas a prueba al Señor tu Dios”[c] —contestó Jesús.

Jesús tomó la decisión, de hacer la voluntad de su padre, a pesar de las circunstancias. Nunca se trata de lo que yo quiero, se trata de lo que Dios quiere, muchas veces tendemos a justificarnos por la situación difícil que podríamos estar pasando, para hacer lo que es opuesto a la voluntad de Dios.

Ayunar es una disciplina que nos purifica, y nos da claridad para tomar decisiones correctas, sabias y que honran a Dios.

A diferencia de lo que muchos piensan, el ayuno no es una forma de torcer el brazo de Dios para que se cumpla mi voluntad, el ayuno es una forma en la que, en total dependencia a él, le pregunto, ¿que quieres para mi vida?

[3. El ayuno nos prepara para hacer la voluntad de Dios.](#)

El enemigo no se da por vencido tan fácil, cuando superamos una prueba va a buscar una nueva forma de hacernos tropezar.

Cuando no puede engañarnos haciendonos dudar de nuestra identidad en Cristo, y cuando somos capaces de tomar buenas decisiones que nos guían por el camino que Dios quiere llevarnos, va a venir de nuevo intentando que de una u otra forma nos desviemos de la voluntad de Dios.

Mateo 4: 8-10 *De nuevo el diablo lo llevó a una montaña muy alta. Allí le mostró todos los reinos del mundo y su esplendor. Y le dijo:—Todo esto te daré si te postras y me adoras. —¡Vete, Satanás! —dijo Jesús—. Porque escrito está: “Adora al Señor tu Dios y sírvele solamente a él”*

Cuando ayunamos nuestro espíritu se fortalece de tal forma, que no importa cuanto brille lo que el enemigo nos está poniendo frente a nuestros ojos, podemos mantenernos firmes en la voluntad de nuestro Señor.

4. El ayuno nos prepara para grandes cosas.

Este tiempo de ayuno de Jesús, es lo que ocurre en el medio de dos momentos importantes: Su identidad es afirmada, si ministerio inicia de manera pública. Jesús tiene por delante una temporada de sanidades, multitudes, milagros, para finalmente llevar a cabo su obra redentora en la cruz.

El ayuno, que probablemente esta no fue la única vez en que Jesús ayunó, junto con la oración, lo fortalecían para desarrollar con éxito la tarea que su Padre le había encomendado.

Que tanto oremos y que tanto ayunamos, determina en gran medida el éxito en la tarea que Dios nos encomienda, porque no lo hacemos en nuestras fuerzas, sino en las suyas.

Mateo 6:17: *“Pero tu, cuando ayunes...”*

Ayunar no es una sugerencia, es algo que Dios da por sentado que sus seguidores vamos a poner en práctica.

¿Como sería una manera bíblica de poner en práctica el ayuno?

Ayunar orando y leyendo la palabra. Son tres disciplinas que deben ir de la mano. Nos abstenemos de aquello que satisface nuestra carne, al mismo tiempo que intercedemos, buscamos a Dios en oración y nos alimentamos de su Palabra.

Podemos orar sin ayunar, pero no podemos ayunar sin orar. De nada sirve ayunar, y llenarnos de otras cosas que no edifican, eso sería mas como una dieta, pero no es el propósito.

Ayunar con un propósito en mente. Ayunamos porque reconocemos que dependemos totalmente de Dios y reconocemos las áreas en nuestra vida que deben ser transformadas.

Ayunar con una actitud correcta. En intimidad, con un semblante de gozo y gratitud a Dios, nunca de víctima o de conmiseración.

Mateo 6:16a: *»Cuando ayunen, no pongan cara triste como hacen los hipócritas*

Mateo 6:17-18 ¹⁷ *Pero tú, cuando ayunes, perfúmate la cabeza y lávate la cara* ¹⁸ *para que no sea evidente ante los demás que estás ayunando, sino solo ante tu Padre, que está en lo secreto; y tu Padre, que ve lo que se hace en secreto, te recompensará.*

Conclusión:

Así concluye el relato de Mateo sobre la tentación de Jesús en el desierto.

Mateo 4:11 *Entonces el diablo lo dejó y ángeles acudieron a servirle*

Presta atención lo que dijo Jesús en **Mateo 17:21** después de que sus discípulos no pudieron sanar a un enfermo:

²¹ *Pero este género no sale sino con oración y ayuno.*

¿Ya ven por qué el enemigo quiere distraernos para que no ayunemos? ¿Ya ven por qué cada vez es menos común que los cristianos ayunen?

El enemigo sabe lo que el pueblo de Dios es capaz de hacer cuando hacemos del ayuno un hábito.

Hay batallas que nunca vamos a poder ganar si no empezamos a hacer del ayuno un hábito en nuestras vidas. Hay decisiones que nunca podremos tomar con la sabiduría correcta sino ayunamos. Hay cosas que Dios tiene para nosotros, que siguen estando en el futuro, hasta que estemos lo suficientemente fuertes producto de incluir el ayuno como parte de nuestra vida cotidiana.

Ayunar de manera bíblica **no es normal** para el mundo. La gente no come para estar fit, la gente no come por moda, la gente no come por estereotipos, o a veces por algún desorden. Dios quiere transformar eso y darle propósito a tu vida, ayunar por las motivaciones correctas es una buena forma de empezar a descubrir cuál es la voluntad de Dios para mi.

“La oración nos une al cielo, el ayuno nos separa de la tierra” Charles Spurgeon.