

PRIMERA SEMANA: EL AYUNO

Durante todo el mes de enero, estaremos estudiando sobre el valor del ayuno, y sus beneficios a través de lecturas bíblicas y colaterales. Al ir leyendo estos versículos iremos extrayendo las enseñanzas, las cuales nos servirán para poner en práctica conscientemente del por qué y para que debemos ayunar.

INTRODUCCION:

Jesús no se refiere al ayuno como una elección sino como una práctica normal en la vida de alguien que ama a Dios. Descubre lo que dice la Biblia sobre el ayuno, su valor y todos los beneficios que trae al realizar un ayuno escogido por Dios. Este es el mejor tiempo, si es que estás buscando acercarte más a Dios en este nuevo año. En este estudio vamos a describir los beneficios, cual sería nuestra mayor motivación, y otra información práctica para llevar a cabo durante este mes. Al tiempo de orar y ayunar estás invitando a Dios a ocupar el lugar central en tu vida. Estás dando un paso de fe, creyendo que Su poder es mayor que el tuyo. Estas reconociendo que Dios es soberano. La soberanía de Dios se refiere a su autoridad suprema y control absoluto sobre toda la creación, lo que significa que nada ocurre sin su permiso. Antes de entregarte al ayuno y oración, consideras estas lecturas

Lecturas Bíblicas para la semana;

1. **“Humíllense delante del Señor, y él los exaltará.”** (Santiago 4:10)
2. **“Humíllense, pues, bajo la poderosa mano de Dios para que él los exalte al debido tiempo.”** (1 Pedro 5:6)
3. **“Porque todo el que se enaltece será humillado, y el que se humilla será enaltecido.”** (Lucas 14:11)
4. **Si mi pueblo, sobre el cual se invoca mi nombre, se humilla y ora, y busca mi rostro, y se aparta de sus malos caminos, yo lo escucharé desde los cielos, perdonaré sus pecados y sanaré su tierra.** (2 Crónicas 7:14)
5. **“Y cuando ayunen, no pongan cara triste, como los hipócritas; porque ellos desfiguran sus rostros para mostrar a los hombres**

que están ayunando. En verdad les digo que ya han recibido su recompensa” (Mateo 6:16)

- 6. “Pero tú, cuando ayunes, unge tu cabeza y lava tu rostro, para no hacer ver a los hombres que ayunas, sino a tu Padre que está en secreto; y tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará” (Mateo 6:17-18)**
- 7. “‘Aun ahora’, declara el Señor, ‘vuelvan a mí de todo corazón, con ayuno, llanto y lamento’” (Joel 2:12)**

Preguntas para reflexionar:

- ✓ **¿Consideras a Dios como el Dios Soberano de tu vida?**
La soberanía de Dios es un concepto fundamental en la teología cristiana que enfatiza que Dios tiene el control total sobre el universo. Esto implica que Dios tiene el derecho y la capacidad de hacer todo lo que desea, y que nada sucede fuera de su voluntad o permiso.
- ✓ **¿Te has presentado ante Dios tal cual eres?**
Toma tiempo para presentar tu gratitud, pero también tu condición. No olvides presentar tu mayor necesidad humildemente ante Jehová Dios.
- ✓ **En estos momentos de ayuno y oración, ¿puedes pedir claridad, arrepentimiento y guía divina? Si es así, hazlo ya.**

Estudio Bíblico: El valor del ayuno:

El ayuno tiene un profundo valor espiritual y es considerado una herramienta poderosa para la autodisciplina y el crecimiento espiritual. En ocasiones, el ayuno no se percibe meramente como una abstención física de alimentos, sino más bien como una oportunidad para que los individuos cultiven un vínculo personal y más profundo con Dios. Es esencial entender las dimensiones disciplinarias del ayuno, particularmente su significado dentro del contexto de las enseñanzas bíblicas.

El ayuno, según la Biblia, se define como la abstención completa o parcial de comida y/o bebida por un período específico. Esta práctica espiritual busca fortalecer principalmente, la relación con Dios y priorizar lo espiritual

sobre lo físico. Aunque no es un mandato obligatorio en las Escrituras, el ayuno se presenta como una actividad beneficiosa para el creyente.

El ayuno, tal como se describen a lo largo de los textos bíblicos, ofrecidos aquí en la lectura, poseen un profundo significado espiritual que va más allá de la mera abstención de alimentos. Uno de los principales beneficios espirituales del ayuno es la oportunidad que brinda a las personas para acercarse más a Dios. En momentos de ayuno, las personas pueden buscar claridad, arrepentimiento y guía divina.

El ayuno también puede clasificarse en dos categorías:

1. **Ayuno religioso:** Práctica comúnmente observada por personas cristianas, que buscan fortalecer su vida espiritual, donde se invita a dedicar tiempo a la oración y meditación.
2. **Ayuno secular:** A menudo adoptado por razones de salud o bienestar personal.

Recomendamos comenzar este nuevo año 2026, aceptando la invitación a dedicar tiempo a la oración, al ayuno y a la meditación, disciplinas necesarias para nuestro crecimiento espiritual.

En esta semana, ¿Qué día consideras ayunar, orar y meditar en los versículos ofrecidos?