

## EL AYUNO

El ayuno es un mandamiento del Señor, y hay que hacerlo también a seguir su ejemplo. Pero hay que entender lo que es el ayuno. Es más que abstenerse de la comida.

El ayuno es para traernos a la presencia del Señor. Por esta razón dijo Cristo que sus discípulos no ayunaron cuando él estaba con ellos (Mat 9:15). O sea, el ayuno es para sentir la presencia del Señor, porque cuando no está Él con nosotros, es cuando debemos ayunar, y en una manera repetida, para mantener su presencia.

Romanos 14:17 dice "el reino de Dios es paz, gozo y justicia en el Espíritu Santo." El ayuno es para traer estas calidades del reino para estar con nosotros. Cuando faltamos, hay que ayunar.

En una experiencia del Anciano Earl R. Curry, en la "Casa de Dios" en Kirtland, Ohio, EE.UU., el Espíritu Santo le dijo, "...ayunando, no solamente de comida a veces, pero también ayunando de las cosas del mundo; de placeres sensuales los cuales nos prohíben de la presencia del Espíritu. Ayunando también de conversación terrenal; de preocupaciones bajas del mundo. El ayuno de este tipo puede ser en todos tiempos. Demasiado ayuno de comida, sin sabiduría, hace débil el cuerpo. El mejor tipo de ayuno da fuerzas al cuerpo, y vivifica el Espíritu, y hace espacio para preocupaciones espirituales."

Para ayunar de las cosas del mundo, es lo que es el arrepentimiento. Entonces, para perfeccionar nuestro arrepentimiento, ayunamos de las cosas que se ven, para meditar en las cosas que no se ven, las cuales son eternas.

Entonces, ayunar también es evitar las cosas que nos distraen de nuestra relación con el Señor, y a poner las cosas espirituales en lugar de ellas. En un sentido, el ayuno es hacer la voluntad de Dios, en lugar de no hacerla, para traer Su bendición.

Como dice Isaías 58:3, un ayuno que no trae la voluntad de Dios, mas su propio gusto, aun tal vez dañando a los demás, este no es ayuno de sacrificar solamente el cuerpo, y no nutrir el alma. Versículo 6,7 dice ¿No es más bien el ayuno que yo escogí, desatar las ligaduras de impiedad, soltar las cargas de opresión, y dejar ir libres a los quebrantados, y que rompáis todo yugo? ¿No es que partas tu pan con el hambriento, y a los pobres errantes albergues en casa; que cuando veas al desnudo, lo cubras...?" Dios quiere decirnos, el ayuno principalmente es para que haya tiempo para hacer la voluntad de Dios, para recibir su presencia, más que es negar el cuerpo.

Entonces el espíritu de ayuno, es hacer lo que trae la presencia de Dios, en lugar del propio gusto. Claro, un modo de negar el propio gusto, es el sacrificio del cuerpo de la comida. Todos los profetas lo han hecho, también el Señor. Desde luego, es para nosotros también.

Cuando empieza un ayuno de comida, es bien importante a prepararse de antemano en su corazón y mente. Si no, sentiría mucha hambre, hasta dolor de la cabeza, porque su cuerpo va a querer comida terrenal. Pero, si empieza a pedir por fuerza espiritual antes, y empieza a sentir más del Espíritu al iniciar tu ayuno, tendrá comida espiritual, y tu cuerpo no sentirá tanto el hambre. ES comprobado. Como dijo Cristo, "tengo una comida que comer, que vosotros no sabéis...Mi comida es que haga la voluntad del que me envió, y que acabe su obra." (Juan 4:32-34) El sostén es de arriba.

Sentirás el fuego del Espíritu Santo cuando tu cuerpo es comiendo de arriba. De allí, vienen las bendiciones de paz, poder y gozo del reino. Es importante también no a pensar que voy a comenzar como Cristo y hacer un ayuno de 40 días por el primer ayuno de mi vida. Hay que

empezar con un poco tiempo, una o dos comidas, siempre con preparación espiritual antes. Sin preparación, solamente sentirás hambre, y será una aflicción al cuerpo, nada mas. Si lo hacemos para Dios, hay que orar antes, para Dios a consagrarlo a nuestro bienestar (2Nef 14:12). La bendición es de Dios, no del ayuno. Hazlo para El.

También, cada persona es diferente en cuerpo. Hay personas que tienen la necesidad a comer cada vez, y un ayuno de comida puede hacerlas dano. Conozca tu cuerpo antes de hacerlo. No es bueno a tentar a Dios. El quiere obediencia más que sacrificio. Recuerda, que el significado del ayuno puede ser de más que comida. Puede ayunar de la televisión, deportes, jugando, hábitos malos, y de TODO tipo de pecado! Está escrito en DyP 59:3b "esto es ayunar y orar; o, en otros terminos, regocijo y oración." El ayuno es tener el poder del cielo en tu vida. Este es el ayuno verdadero de la vida: a quitar el pecado, para traernos a Dios, y su presencia.

### I. Instrucciones acerca del ayuno.

- Isa 58:3 humillamos nuestras almas, pero no entregamos la vida? No! No buscamos nuestro propio gusto en el ayuno.
- Mat 6:16-18 Cuando ayunes, unge tu cabeza y lava tu rostro para no mostrar a los hombres que ayunas, sino a tu Padre. No ponga cara triste como los hipócritas para ser visto por los hombres.
- Mat 9:14-15 Los discípulos de Cristo no ayunaron, porque Cristo estaba con ellos, pero cuando su presencia no estaría, tenían que ayunar. Así también con nosotros; el ayuno trae la presencia de Cristo, cuando no está. (Luc 5:33-35)
- Hec 13:3 La iglesia estaba unidos en culto ayunando, y el Espíritu Santo les habló.
- 2Cor 4:18 No pon la mirada en las cosas que se ven, sino en las cosas que no se ven.
- Col 3:1-4 Si habeis resucitado con Cristo, buscad las cosas de arriba, donde está Cristo.

### II. Como a Ayunar.

#### A. Preparación.

- 1) Antes del ayuno, ORA. Empieza a recibir la fuerza de otra comida en su alma, para cuando no se recibe comida física en el ayuno (Juan 4:34). Si no, tendrá dolor en la cabeza y hambre.
- 2) Meditar en las cosas arriba--la presencia del Señor.
- 3) Haga planes para estar solo. Provee cosas necesarias antes.
- 4) Lava tu cara y unge tu cabeza. Es en la semejanza de ser limpio en corazón y a recibir el Espíritu Santo. Es para ayudar nuestra preparación. Es a santificar para Dios nuestra alma, y dedicar el ayuno. (Mateo 6:17)

#### B. Cuando.

- 1) Cristo tenía la costumbre y hábito a ayunar a mantenerse con Dios. Unos ejemplos para nosotros: antes de la Santa Cena y ciertas comidas cada semana, y otros tiempos normales.
- 2) Antes de una obra que uno especialmente quiere que Dios bendijera.
- 3) Antes de las ordenanzas en las cuales estarán participando.
- 4) Durante un gran problema en lo cual quiere más luz o fortaleza.

### C. Por cuanto tiempo?

- 1) Todo se aprende poco a poco. Hay que empezar con un poco. Por ejemplo: el primer ayuno: una comida...luego un día. Posible más. Se puede aumentar más tiempo con experiencia.
- 2) Hasta que Dios contesta? Este es muy peligroso. No es recomendado. Tiene que tener mucha fe.

### D. Quien puede?

- 1) Los tiernitos o niñitos, no es recomendable, para que crezcan...hasta que se puede entender el sacrificio para Dios. Y cuando se puede decidir y aguantar hambre, hágalo.
- 2) Los con dificultades médicas y los que son embarazadas no deben hacerlo, con comida. Con otras cosas sí, se puede.
- 3) Todos los demás DEBEN hacerlo.

### E. Tipos de Ayuno.

- 1) De hábitos o costumbres. A veces, es un fortaleza para ayunar de cosas que tenemos en nuestra rutina, que no son necesarias, para que sentimos que todo es bajo Cristo. Sustituimos pan espiritual para una cosa de la vida.
- 2) De comida. Para poner algo eterno en lugar de algo física. El ayuno más común.
- 3) Para hacer lo bueno a los que los necesitan. En lugar de comer o hacer una cosa normal, buscan a otros para ayudarles. (Isa 58: )
- 4) Para restaurar relaciones quebrantadas: Dios y nosotros, u otras personas con nosotros.
- 5) Como una iglesia (familia) para protección, guía, poder, y bendición.

La siguiente es una lista de ejemplos de las escrituras. Estudien para observar con cuales metas otros hicieron el ayuno. Nosotros también podemos hacer ayunos con estas metas.

### **UN OBJETIVO:**

Exo 34:28; 2Cro 20:3; Esdr 8:21-23; Est 4:16; Isa 58:3-7; Jer 14:12; Neh 1:1-4; Dan 6:18; Sal 35:13; Sal 69:10; Sal 109:24; 1Rey 19:8; Mateo 4:2; Mar 9:26-29; Hech 13:2-3; Alm 4:6; 6:34; 8:11; 12:5,14

### **DEDICACIÓN**

Exo 34:28; 2Sam 12:15-21; Isa 58:3-7; Zac 7:5; Neh 1:1-4; Mat 4:2; Hech 13:2-3; Mos 11:183-185; Alma 4:6; 6:34; 8:11; 12:5,14; Omni 1:47; 3Nef 12:1-4

### **GRACIAS**

2Sam 12:15-21; Jon 3:5; Juec 20:26; Omni 1:47; Alma 21:2

### **PERDÓN**

1Sam 7:6; Joel 1:14; Neh 1:1-4; 9:1