EL AYUNO CAMBIA TODO

Expositor: CRISTHIAN BONIFAZ

2025-03-30

EL AYUNO CAMBIA TODO

Texto Bíblico Principal: Mateo 9:14-15

> *Llegaron a Él los discípulos de Juan, diciendo: ¿Por qué nosotros y los fariseos ayunamos, y tus discípulos no ayunan? Jesús les dijo: ¿Acaso los que asisten al esposo pueden tener luto mientras el esposo está con ellos? Pero vendrán días cuando les sea quitado el esposo; entonces ayunarán.*

---

1. ¿Qué es Ayunar?

El ayuno es más que abstenerse de alimentos; es un acto espiritual de humillación delante de Dios. Se trata de rendir nuestra alma y cuerpo para buscar su presencia con mayor intensidad.

Salmo 35:13 – *Afligía con ayuno mi alma, y mi oración se volvía a mi seno.*

Esdras 8:21 – *Y publiqué ayuno allí junto al río Ahava, para afligirnos delante de nuestro Dios, para solicitar de Él camino derecho para nosotros, para nuestros niños y para todos nuestros bienes.*

El ayuno debe ir acompañado de oración y un corazón sincero que busca la voluntad de Dios.

---

2. ¿Qué sucede cuando ayunamos, oramos, meditamos y escuchamos su Palabra?

Cuando combinamos el ayuno con la oración y la meditación en la Palabra, ocurren varias cosas en nuestra vida espiritual:

- **Dios empieza a poner orden en nuestras vidas.**

- **Isaías 58:6** – *¿No es más bien el ayuno que yo escogí, desatar las ligaduras de impiedad, soltar las cargas de opresión, dejar ir libres a los quebrantados y que rompáis todo yugo?*

 Empezamos a ver las cosas desde la perspectiva de Dios y no de la nuestra.

- **Romanos 12:2** – *No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta.*

 Podemos tomar decisiones que antes difícilmente tomaríamos porque no teníamos las fuerzas para hacerlo.

- **Hechos 13:2-3** – *Ministrando estos al Señor y ayunando, dijo el Espíritu Santo: Apartadme a Bernabé y a Saulo para la obra a que los he llamado. Entonces, habiendo ayunado y orado, les impusieron las manos y los despidieron.*

El ayuno nos fortalece para vencer la carne y nos capacita para tomar decisiones alineadas con la voluntad de Dios.

---

3. ¿Cómo se ayuna y cómo no se ayuna?

Mateo 6:16-18 – *Cuando ayunéis, no seáis austeros como los hipócritas; porque ellos demudan sus rostros para mostrar a los hombres que ayunan. De cierto os digo que ya tienen su recompensa. 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.*

 Cómo ayunar correctamente:

- Con un corazón sincero y humilde.
- Enfocándose en la oración y en la comunión con Dios.

- Acompañado de lectura y meditación en la Palabra.
- No buscando la aprobación de los hombres, sino la dirección de Dios.

Cómo no se debe ayunar:

- Para aparentar espiritualidad o recibir reconocimiento humano.
- Como un acto religioso vacío, sin un corazón verdaderamente rendido.
- Ayunar sin oración ni búsqueda de la presencia de Dios.

Conclusión

El ayuno es una herramienta poderosa que Dios nos ha dado para acercarnos más a Él, buscar su dirección y experimentar transformación en nuestras vidas. No es un simple sacrificio físico, sino un acto de rendición y dependencia total en Dios. Que nuestro ayuno esté siempre acompañado de oración y búsqueda sincera de su presencia.

1.000 prédicas