

**Jesús el Rey Mesianico de Israel**  
**El Sermón del Monte**  
**"El Discípulo y el Ayuno" Parte XX**  
**Mateo 6:16-18**

Ten cuidado de que tu motivación para hacer las cosas no provenga del deseo de ser reconocido y visto por los hombres, hacer tus actos de justicia para ser visto de los hombres.

- 1. Lo que la Biblia nos enseña del ayuno**
- 2. Lo que Jesús enseñó del ayuno**

**1. Lo que la Biblia nos enseña del ayuno**

**"Cuando ayunéis"** ~ Ayunar era algo que ellos conocían, ellos lo ponían en práctica.

Vemos que dice **"cuando ayunéis"**, otras versiones dicen, **"Y cuando ayunéis."** Esto es lo que hacían.

De acuerdo a la Ley de Moisés, el ayuno solamente se especificó ser observado anualmente en el día de la expiación.

**Levítico 16:29-34 Y esto tendréis por estatuto perpetuo: En el mes séptimo, a los diez días del mes, afligiréis vuestras almas...**

**Salmo 35:13 Pero yo, cuando ellos enfermaron, me vestí de cilicio; Afligí con ayuno mi alma, Y mi oración se volvía a mi seno.**

Y luego la tradición inventó muchos ayunos.

**Lucas 18:12 ayuno dos veces a la semana, doy diezmos de todo lo que gano.**

El ayuno era algo que se practicaba dos veces a la semana, los lunes y los jueves, tanto como cuando había peligro y problemas de cualquier clase. También ayunaban en el tiempo de luto, y para manifestar el arrepentimiento.

**Ayuno** ~ Abstenerse de comer, por un cierto tiempo que se ha determinado de antemano hacerlo.

El ayuno se usa durante los momentos de crisis, en los cuales el ayuno es una expresión apropiada de humildad, de arrepentimiento y de devoción.

**Lucas 18:9-14 (Biblia en Lenguaje Sencillo)**

Jesús no le puso mucha importancia al ayuno tal como ellos lo practicaban en ese tiempo.

**Mateo 6:16-18 (Biblia en Lenguaje Sencillo)**

Pero Jesús, tanto como Moisés y Elías, practicó el ayuno.

Moisés ~ **Éxodo 34:28 Y él estuvo allí con Jehová cuarenta días y cuarenta noches; no comió pan, ni bebió agua; y escribió en tablas las palabras del pacto, los diez mandamientos.**

Elías ~ **1 Reyes 19:8 Se levantó, pues, y comió y bebió; y fortalecido con aquella comida caminó cuarenta días y cuarenta noches hasta Horeb, el monte de Dios.**

Jesús ~ **Mateo 4:1-2 Entonces Jesús fue llevado por el Espíritu al desierto, para ser tentado por el diablo.**

**<sup>2</sup> Y después de haber ayunado cuarenta días y cuarenta noches, tuvo hambre.**

La primera vez que el ayuno se usó con oración fue durante la guerra civil contra la tribu de Benjamin.

**Jueces 20:26-27 Entonces subieron todos los hijos de Israel, y todo el pueblo, y vinieron a la casa de Dios; y lloraron, y se sentaron allí en presencia de Jehová, y ayunaron aquel día hasta la noche; y ofrecieron holocaustos y ofrendas de paz delante de Jehová.**

**<sup>27</sup> Y los hijos de Israel preguntaron a Jehová (pues el arca del pacto de Dios estaba allí en aquellos días,**

En este segundo ejemplo vemos que el ayuno fue el resultado de una actitud de contrición, arrepentimiento y confesión.

**1 Samuel 7:6 Y se reunieron en Mizpa, y sacaron agua, y la derramaron delante de Jehová, y ayunaron aquel día, y dijeron allí: **Contra Jehová hemos pecado. Y juzgó Samuel a los hijos de Israel en Mizpa.****

El ayuno también es usado como una expresión de gran duelo. Miren cómo lo usó David cuando murió Saúl y sus hijos.

**2 Samuel 1:12 Y lloraron y lamentaron y ayunaron hasta la noche, por Saúl y por Jonatán su hijo, por el pueblo de Jehová y por la casa de Israel, porque habían caído a filo de espada.**

Ester pidió que la acompañaran a ayunar por ella antes de una decisión o acción peligrosa o difícil.

**Ester 4:16 Ve y reúne a todos los judíos que se hallan en Susa, y ayunad por mí, y no comáis ni bebáis en tres días, noche y día; yo también con mis doncellas ayunaré igualmente, y entonces entraré a ver al rey, aunque no sea conforme a la ley; y si perezco, que perezca.**

Ahora necesitamos entender que hay peligros al ayunar.

1. Uno puede caer en la rutina de hacerlo. Entonces se hace ritualismo. Uno tiene que ayunar con un espíritu humillado, buscando justicia.

### **Isaías 58:2-3 (Nueva Versión Internacional)**

2. El peligro es que el ayuno se puede hacer una competencia.

### **Isaías 58:4 (Nueva Versión Internacional)**

3. Otro peligro es que el ayuno se puede hacer solamente una exhibición, un show para demostrarle a las personas qué tan espiritual eres, o podemos decir súper-espiritual.

## **2. Lo que Jesús enseñó del ayuno**

### **v. 16**

#### **Mateo 6:16 (Nueva Versión Internacional)**

Pero tenemos que notar lo que dice este versículo: **"Cuando ayunen."**

#### **Hechos 13:1-3 (Biblia en Lenguaje Sencillo)**

... <sup>2</sup> **Un día, mientras ellos estaban adorando al Señor y ayunando, el Espíritu Santo les dijo: "Prepárenme a Bernabé y a Saulo. Yo los he elegido para un trabajo especial".**

<sup>3</sup> **Todos siguieron orando y ayunando; después oraron por Bernabé y Saulo, les pusieron las manos sobre la cabeza, y los despidieron.**

#### **Mateo 6:16**

**no seáis austeros** ~ No fingir la tristeza. Los hipócritas no sentían tristeza por sus propios pecados, sino que ellos solamente fingían la humildad y la tristeza.

**ellos demudan sus rostros para mostrar a los hombres que ayunan** ~ Demudan, se desfiguraban sus caras, se chupaban los cachetes, no se lavaban, no se peinaban, se cubrían de ceniza disimulando una devoción profunda.

\*\*\* No pongas una cara triste como lo hacen los hipócritas.

#### **de cierto os digo que ya tienen su recompensa.**

Aquí vemos el peligro de participar en los hechos religiosos, para ser visto por los hombres, para impresionarlos y recibir su alabanza. Ahí está tu recompensa.

### **v. 17**

**"Cuando ayunes"** ~ Una vez más vemos que ellos practicaban el ayuno y estaba bien que ellos siguieran ayunando.

**Pero tú, cuando ayunes** ~ Tu apariencia debe de ser normal. Péinate como normalmente lo haces, para no mostrar a los hombres que estás ayunando.

\*\*\* Los religiosos ayunaban para demostrar que eran espirituales, hacían un show para que los hombres los vieran.

### **vv. 17-18**

Ya vimos que cuando ayunes, péinate, báñate, para no mostrar a los hombres que ayunas. Es decir, que nuestra apariencia debe ser normal, como si no estuviéramos ayunando. Que no haya una diferencia en tu semblante si ayunas o no ayunas.

~ Ahora, ayunar o no ayunar es tu decisión. No tiene nada de malo ayunar siempre y cuando uno lo haga de la manera correcta y con el motivo correcto.

Ayunar nos ayuda a disciplinar los apetitos del cuerpo, tanto como a mantener en su lugar las prioridades espirituales.

### **Lucas 21:34 (Nueva Versión Internacional)**

El ayunar no debe de practicarse para impresionar a los hombres ~ **sino a tu Padre que está en secreto; y tu Padre que ve en lo secreto te recompensará en público.**

\*\*\* El verdadero ayuno debe de hacerse en secreto. Es algo entre el discípulo, el creyente, y Dios.

### **Mateo 9:14-15**

\*\*\* Vemos que el ayuno debe de ser una expresión natural de los sentimientos del alma.

\*\*\* Sólo hay dos recompensas en el ayuno. Una, ser alabado por los hombres, o dos, ser bendecidos por Dios.

### **Aplicación:**

- 1.** Es bueno ayunar, siempre y cuando puedas. Si tu salud no te lo permite, no lo hagas, o modifícalo.
- 2.** El ayuno es una expresión apropiada de humildad, de arrepentimiento, y de devoción.
- 3.** Cristo Jesús nos ha hecho libres de las prácticas religiosas.
- 4.** ¿Cuándo debemos de ayunar?:
  - a. Cuando sentimos una atracción especial, el impulso de estar a solas con Dios.
  - b. Cuando tenemos necesidades especiales.
  - c. En esos momentos en que tenemos que humillarnos ante Dios.
  - d. Cuando necesitamos un poder muy especial.