



ESTUDIO N.º 4

Cómo ayunar con entendimiento y reverencia

El alimento que verdaderamente importa — Fundamento: Juan 4:34

JUAN 4:34

"Mi comida es que haga la voluntad del que me envió, y que acabe su obra."

El Evangelio de Juan no narra un ayuno específico de Jesús, pero sí nos muestra algo esencial: para Jesús, hacer la voluntad del Padre era más importante que su propia hambre (Juan 4:31-34). Ese es el corazón del ayuno bíblico: apartar por un tiempo una necesidad física para buscar a Dios con mayor entrega. No es una regla para ganar puntos con Dios, sino una disciplina que nos ayuda a poner a Dios primero. En este estudio responderemos las preguntas más comunes que un nuevo creyente se hace sobre el ayuno, con pautas sanas y prudentes.

Preguntas Frecuentes sobre el Ayuno

1

¿Qué es el ayuno bíblico?

Es apartar por un tiempo la comida (u otra necesidad) para buscar a Dios con más intensidad, poniendo su voluntad antes que las necesidades del cuerpo (Juan 4:34).

2

¿Cómo abro mi tiempo de ayuno?

Siempre comienza con una oración, entregándole a Dios el motivo de tu ayuno. Busca un lugar o espacio que te ayude a mantenerte en comunión, sin distracciones, y medita en el porqué estás ayunando.

3

¿Es el ayuno una obligación o un sacrificio?

No es una ley que te salve ni un sacrificio para ganar el favor de Dios: es un acto de obediencia y amor. No ayunes en exceso, salvo que sientas la guía del Espíritu Santo — y coméntalo con tu pastor o líder.

4

¿Quién debe tener cuidado especial?

Si tomas medicamentos, eres persona mayor, estás embarazada, en lactancia, o tienes alguna condición médica, consulta a tu médico antes. Puedes ayunar de otra cosa en su lugar.

5

¿Cómo cierro mi tiempo de ayuno?

Cierra también con oración: da gracias a Dios por la oportunidad de buscarlo y entrégale en oración lo que sentiste y aprendiste. Luego rompe el ayuno comiendo algo ligero.

Plan de Lectura de la Semana — Base: Evangelio de Juan

DÍA	PASAJE	ENFOQUE	VERSÍCULO CLAVE
Día 1	Juan 4:27-34	El alimento verdadero: la voluntad de Dios	Juan 4:34
Día 2	Juan 6:26-27	No trabajéis por la comida que perece	Juan 6:27
Día 3	Juan 12:24-26	Morir al yo para dar fruto	Juan 12:24
Día 4	Juan 5:19-20	Dependencia total del Padre	Juan 5:19

CONSEJO

Tu salud es un regalo de Dios: cuídala. Si tomas medicamentos, eres persona mayor, tienes una condición médica, estás embarazada o en lactancia, consulta a un médico antes — nunca suspendas un medicamento por tu cuenta. El ayuno es obediencia, no sacrificio: no lo extiendas en exceso salvo guía del Espíritu Santo, y coméntalo con tu pastor.



TEMPLO DE ADORACIÓN

Serie **Mis Primeros Pasos** · Estudio N.º 4 · Práctica

Abrir

Ora entregando el motivo de tu ayuno

Durante

Busca un espacio de comunión y medita

Si hay hambre

Ora en lugar de comer

Cerrar

Ora dando gracias y rompe el ayuno

Registro de mi Día de Ayuno

FECHA

PASAJE LEÍDO

1. ¿Con qué oración abrí mi tiempo de ayuno?

2. ¿En qué espacio busqué mantenerme en comunión, y por qué ayuno hoy?

3. ¿Qué aprendí al negarme a mí mismo hoy?

4. ¿Con qué oración de gratitud voy a cerrar mi ayuno?

Mi Checklist de Hoy

- ☐ Abrí mi ayuno con oración
- ☐ Elegí un espacio que me ayude a mantener comunión
- ☐ Medité en el porqué estoy ayunando
- ☐ Sustituí el tiempo de comer por oración
- ☐ Leí la Palabra durante el ayuno
- ☐ Cerré con oración de gratitud
- ☐ Rompí el ayuno con moderación

Mi Oración de Respuesta

Versículos para Memorizar

Juan 4:34	"Mi comida es que haga la voluntad del que me envió, y que acabe su obra."
Juan 6:27	"Trabajad... por la comida que a vida eterna permanece."
Juan 12:24	"Si el grano de trigo no cae en tierra y muere, queda solo; mas si muere, lleva mucho fruto."
Juan 5:19	"No puede el Hijo hacer nada por sí mismo, sino lo que ve hacer al Padre."

MI COMPROMISO

Me comprometo a practicar el ayuno con sabiduría, reverencia y prudencia, cuidando mi salud, y buscando siempre la voluntad de Dios por encima de mis propias necesidades.