Recorrido de Cuaresma

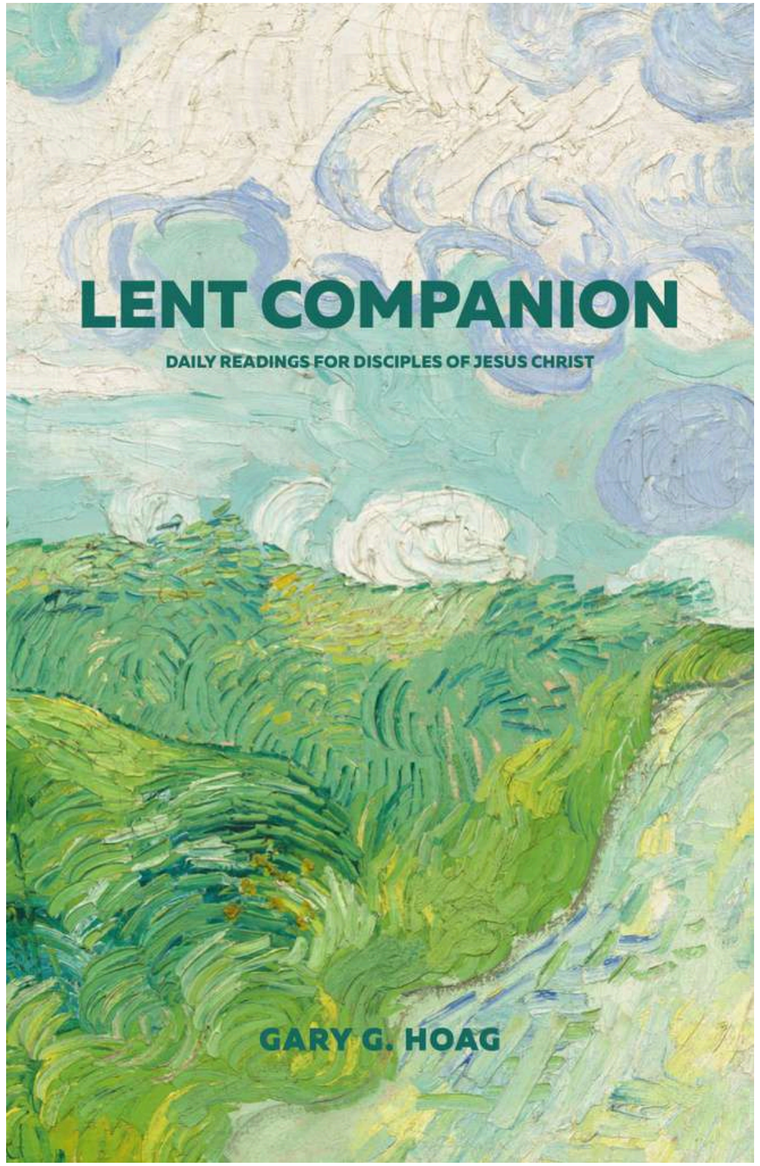
Ayunar

31 de marzo de 2025

6:00 am Guatemala / 7:00 am Colombia / 8:00 am República Dominicana / 9:00 am Brasil

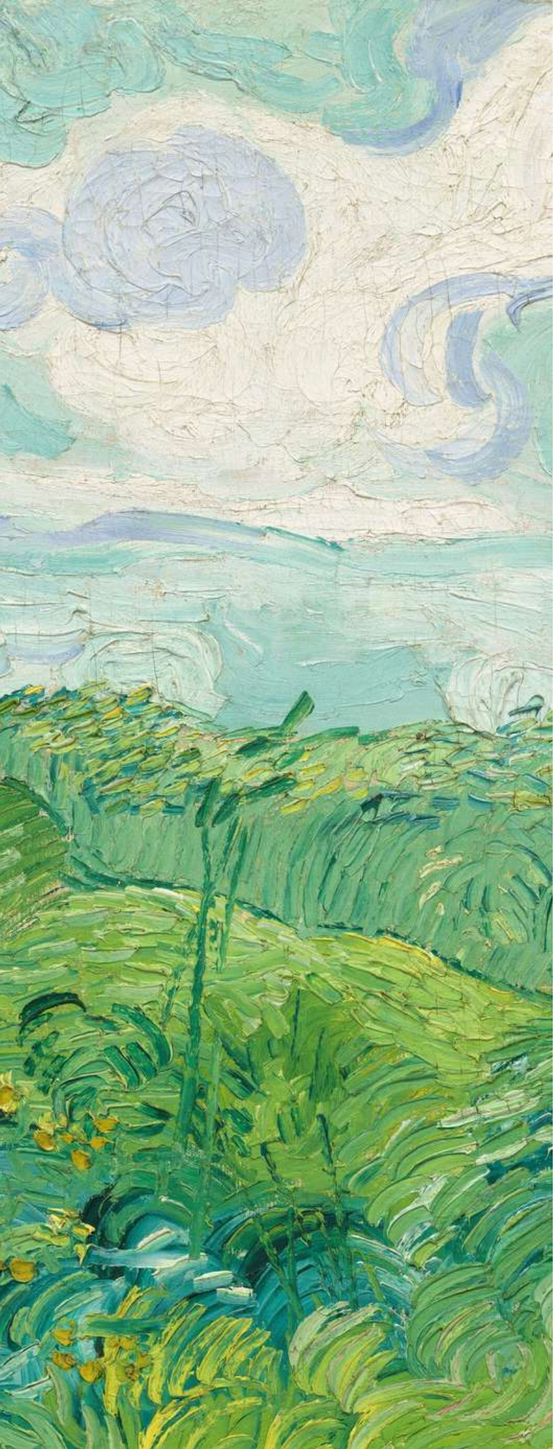
¿Qué es la Cuaresma?

Es una temporada en la que los seguidores de Cristo en todo el mundo se centran en comprender y practicar las disciplinas espirituales de dar, orar y ayunar.
La celebramos del 5 de marzo al 21 de abril 2025.



Recorrido de Cuaresma

Leeremos *Acompañante de Cuaresma* y nos reuniremos en 4 Zoom enfocados en Dar, Orar y Ayunar, y la Vida después de la Cuaresma.



Sermón del Monte

Jesús dió instrucciones específicas

- Cuando das...
- Cuando oras...
- Cuando ayunas...

El quiere que practiquemos estas disciplinas para nuestro bien y para la gloria de Dios

Veremos estas instrucciones en Mateo 6 durante estas reuniones de Zoom.

Advertencia de la Cuaresma

"Cuídense de no hacer sus obras de justicia delante de la gente para llamar la atención. Si actúan así, su Padre que está en el cielo no les dará ninguna recompensa."

Mateo 6:1

Ten cuidado. Celebra la Cuaresma para ti y para Dios, no para la gente.

Mateo 6:16-18 y el Ayuno

16 »Cuando ayunen, no pongan cara triste como hacen los hipócritas,
que cambian sus rostros para mostrar que están ayunando. Les
aseguro que estos ya han obtenido toda su recompensa. 17 Pero tú,
cuando ayunes, perfúmate la cabeza y lávate la cara 18 para que no
sea evidente ante los demás que estás ayunando, sino solo ante tu
Padre, que está en lo secreto; y tu Padre, que ve lo que se hace en
secreto, te recompensará.

Mateo 6:16 y el Ayuno

16 »Cuando ayunen, no pongan cara triste como hacen los hipócritas, que cambian sus rostros para mostrar que están ayunando. Les aseguro que estos ya han obtenido toda su recompensa.

No cambies la cara para mostrar a los demás que estás ayunando. No ayunes para ser visto.

Mateo 6:17-18 y el Ayuno

17 Pero tú, cuando ayunes, perfúmate la cabeza y lávate la cara 18 para que no sea evidente ante los demás que estás ayunando, sino solo ante tu Padre, que está en lo secreto; y tu Padre, que ve lo que se hace en secreto, te recompensará.

La aplicación de aceite perfumado y el lavado implican que el ayuno es una experiencia tanto espiritual como física.

Mateo 6:17-18 y el Ayuno

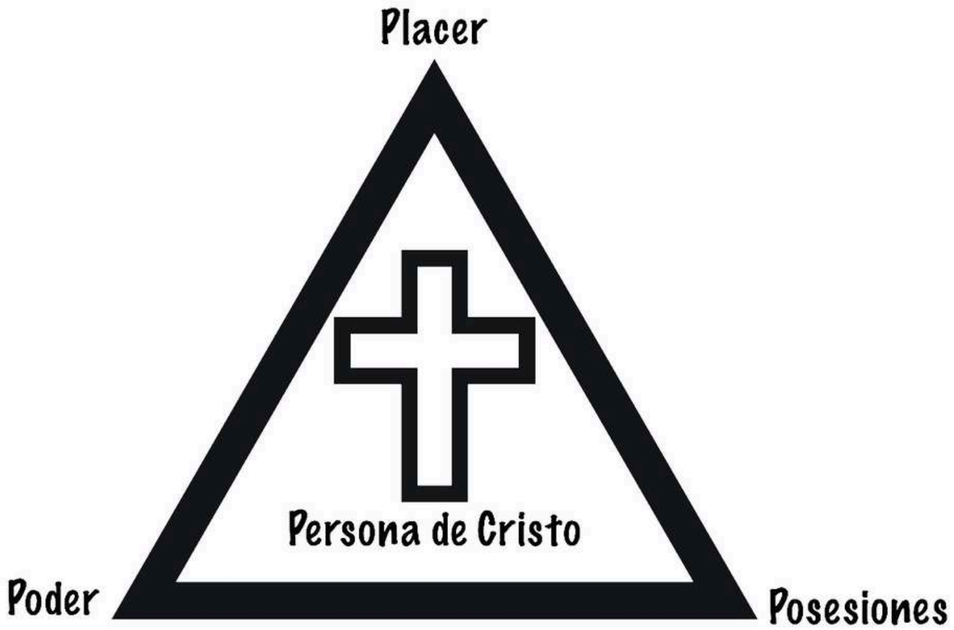
17 Pero tú, cuando ayunes, perfúmate la cabeza y lávate la cara 18 para que no sea evidente ante los demás que estás ayunando, sino solo ante tu Padre, que está en lo secreto; y tu Padre, que ve lo que se hace en secreto, te recompensará.

Ayunar es más que no comer alimentos. Es dejar de lado nuestro deseo por algo bueno para ganar algo mejor.

Juan Clímaco sobre el Ayunar

En su famosa obra, La Escalera del Ascenso Divino, San Juan Clímaco escribe: "El ayuno es la coerción de la naturaleza y la eliminación de todo lo que deleita el paladar, la prevención de la lujuria, el desarraigo de los malos pensamientos, la liberación de los sueños, la pureza de la oración, la luz del alma, la protección de la mente, la liberación de la ceguera, la puerta de la compunción, el suspiro humilde, la contrición alegre, una pausa en la charla, un medio para el silencio, una guardia de la obediencia, un alivio del sueño, la salud de cuerpo, agente del desapasionamiento, remisión de los pecados, puerta del Paraíso y su deleite".

Matthew 6:17-18 and Fasting



Si no hacemos de Cristo nuestro mayor deseo, nuestra búsqueda de otros deseos nos consumirá.

Discusión

Reflexionemos juntos.

Toma notas para compartir.

¿Por qué crees que Jesús nos instruye a ayunar en secreto y nos invita a experimentar tanto físico como espiritualmente el impacto del ayuno?

Cinco Consejos Prácticos para Ayunar

1. Hazte “débil” para que puedas conocer y confiar en la fuerza y el poder de Dios. 2 Corintios 12:9-10.

Ayuno de un alimento específico. Por ejemplo, café, chocolate, dulces, carne u otro alimento que creas que necesitamos cada día.

Ayuna de un alimento específico y disfrútalo en los días de festín.

Cinco Consejos Prácticos para Ayunar

2. Mientras participaban en el culto al Señor y ayunaban, el Espíritu Santo dijo: «Apártenme ahora a Bernabé y a Saulo para el trabajo al que los he llamado. Hechos 13:2

Cuando nos enfocamos en Dios en lugar de en los videojuegos, las redes sociales, la televisión u otras cosas que nos “consumen”, nuestro corazón se prepara para el servicio.

Ayuna de todo aquello que busque consumirte.

Cinco Consejos Prácticos para Ayunar

3. “»El ayuno que he escogido,¿no es más bien romper las cadenas de injusticia y desatar las correas del yugo, poner en libertad a los oprimidos y romper toda atadura?” Isaías 58:6.

Ayuna de las comodidades ligadas a ti mismo y que no bendicen a los demás y en cambio entrégate al servicio de los demás.

Ayuna de las comodidades a las que te apegas.

Cinco Consejos Prácticos para Ayunar

4. “No había comido ningún alimento rico, no había entrado en mi boca carne ni vino, y no me había ungido en absoluto durante las tres semanas completas”. Daniel 10:3. El “Ayuno de Daniel” es vivir a base de agua y vegetales. Lee la prueba de los 10 días en Daniel 1:8-14. Lee también Nehemías 1:1-2:1 donde Nehemías ayunó, oró y confesó los pecados de su pueblo a Dios durante 4 meses.

En situaciones difíciles, quien ayuna busca discernimiento o liberación.

Ayuna por un lapso de tiempo a solas.

Cinco Consejos Prácticos para Ayunar

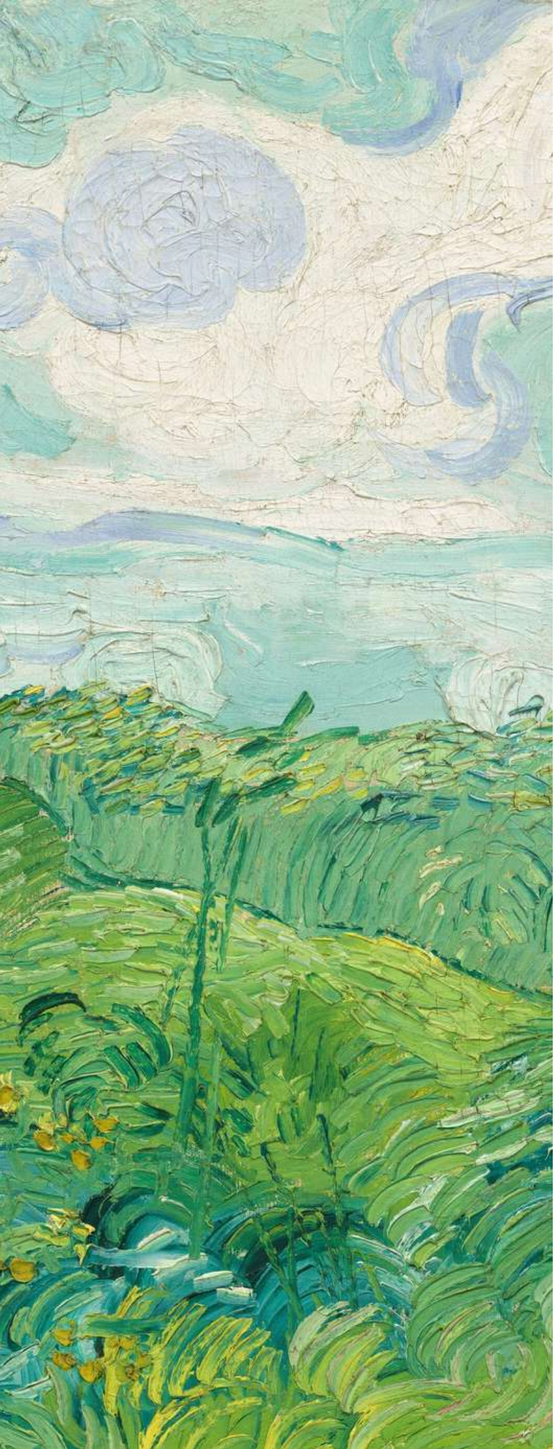
5. «Ve y reúne a todos los judíos que están en Susa, para que ayunen por mí. Durante tres días no coman ni beban ni de día ni de noche. Yo, por mi parte, ayunaré con mis doncellas al igual que ustedes. Cuando cumpla con esto, me presentaré ante el rey, por más que vaya en contra de la ley. ¡Y, si perezco, que perezca!». Ester 4:16 (ver también Esdras 8:21)

Ayuna durante tres días con otras personas de la comunidad.

Discusión

1. Ayuna de un alimento específico y disfrútalo en los días de festín.
2. Ayuna de todo aquello que busque consumirte.
3. Ayuna de las comodidades a las que te apegas.
4. Ayuna por un lapso de tiempo a solas.
5. Ayuna durante tres días con otras personas de la comunidad.

Elige uno de los consejos. ¿Y si lo siguieras?



Recorrido de Cuaresma

Lee *Acompañante de Cuaresma* a diario.
Descárgalo en **www.gtp.org/resources/ebooks/acompanante-de-cuaresma/**

Únete a las siguientes reuniones por Zoom:

Vida después de Cuaresma – 21 de abril

Horario:
6:00 am Guatemala / 7:00 am Colombia /
8:00 am República Dominicana / 9:00 am Brasil

Únete al Recorrido de Cuaresma con GTP e invita a un amigo.

GTP.ORG