



## 4. EL PODER DEL AYUNO



# IMPORTANCIA AYUNO

1. **Sanación física hace mas de 2000 años**, estomago cuando no digiere expulsa toxinas.
2. Lo pide la virgen **en Medgurore. M y V para** venerar la eucaristía y unirnos a la oración de toda la iglesia
3. **El maligno se enfurece** cuando abrimos espacios en nuestro cuerpo y alma, y acaba siendo expulsado a través del ayuno.
4. **La vida cristiana depende de cuánto imitemos a Jesús**, cuando ayunamos, combatimos escuchamos al Señor más íntimamente. Muchas veces nos preocupamos por las medicinas y los médicos, pero las cosas no son tan fáciles. El Señor nos dice: tened fe orar y ayunar , y os curaréis y nos lo dice la virgen: ten paciencia ofrecerlo a Dios y el te curará.
5. **¿Porque Pan y agua?** Pq Jesús nos dijo: “Yo soy el Pan de vida”, ayunar a pan nos ayuda a recibirle a El, para hacer su voluntad. Jn 4,34
6. **La penitencia tiene 3 formas:** ayuno oración y limosna CIC 1434. como medios para obtener perdón de pecados y la intercesión de los santos cic 1434
7. **El ayuno nos invita a imitar los sufrimiento de Cristo** y recuerda que la conversión debe afectar a toda nuestra vida-

## FRUTOS DEL AYUNO:

1. Conduce a la libertad de corazón y de mente,
2. nos liberamos de apego terrenales de cosas que nos atan gustos
3. Fortalece estabiliza y desarrolla el autocontrol. Fruto del espíritu Santo
4. NOS concede la debilidad y la dependencia de dios pobreza de espíritu
5. Edifica. la vida interior, elimina los excesos de nuestra vida y nos da más espacio para dios.

# TESTIMONIO: EL PODER DEL AYUNO

Alineado con las escrituras y todo lo que el señor nos ha revelado acerca del ayuno

*Urgencia del ayuno bíblico. Testimonio de una enfermera, a la que Jesús le mostro la verdad impactante acerca de la importancia del ayuno. Haciendo un ayuno de 7 días a agua, tuvo un accidente, entro en coma y escucho la voz del Señor, que le decía: te traje aquí para que vieses lo que ocurre en el ayuno, para entender la importancia del ayuno en el tiempo en que vivimos:*

1. JESUS me revelo que el AYUNO **Era una forma de vaciarse, para que Dios pudiera llenar cada parte de ti**, sucede algo mas en el reino espiritual, SON COMO puentes que se crean entre el cielo y la tierra, originados por personas que ayunaban y oraban, Es un puente al reino divino.
2. Cuando ayunas rompes un manto oscuro, **con el fluir del poder del cielo, eres un socio del cielo**. Vi que sin el ayuno esas oraciones tardarían años en realizarse.
3. Vi los ayunos profundos que los creyentes habían realizado a lo largo de la historia. Vi a Moisés durante sus 40 días de ayuno, recibiendo los 10 mandamientos.
4. **El ayuno es una herramienta divina que nos conecta directamente con el poder de Dios,**

1. El ayuno de Moisés, abrió un portal entre el cielo y la tierra, vi a Daniel como le fortaleció y alejó fuerzas espirituales malignas actuando en muchas regiones. Vi el impacto de todos los ayunos, como cambiaron el curso de eventos, evitaron tragedias.
2. Quiero que mi **entienda el poder del ayuno, las batallas que están por venir, no podrán ganarse con la oración regular.** El ayuno debe ser restaurado **como un arma de poder. No será una opción, será una necesidad, para prepararte.**
3. Vi como los **ayunos grupales eran fuentes de poder que podían cambiar el curso de naciones enteras,** el señor me mostro el poder de este ayuno colectivo para conseguir cosas que de otro modo sería imposible.
4. **El ayuno transforma nuestro ADN espiritual,** nuestros sentidos espirituales, en concreto los ayunos largos creaban nuevos caminos espirituales, permitiendo a las personas estar en niveles mas altos de discernimiento y autoridad espiritual y conexión con Dios. El ayuno ayuda a alinearte a la voluntad divina, a sintonizar tu presencia espiritual con la frecuencia del cielo y ahí suceden los milagros.
5. **El ayuno tiene una armadura y protección espiritual poderosa,** que da una fuerza especial, tus oraciones alcanzan objetivos con un poder sorprendente.

1. **Aumenta tu autoridad espiritual, es como que Dios te concede un nuevo puesto**, el ayuno nos equipa y acerca a Dios. Las oraciones de estas personas son absolutamente eficaces.
2. **El ayuno generaba Almacenes espirituales** que podían ser utilizados en momentos de necesidad futura. Personas que habían hecho muchos ayunos tenían unas reservas tan grandes que podían afrontar cualquier desafío. Limpia pozos antiguos de escombros, crea y construyen puentes entre el cielo y la tierra para cambiar vidas.
3. El ayuno transforma las adoraciones y las alabanzas, y tiene un poder increíble Rompe cadenas, adicciones
4. Cuando ayunamos nos **unimos al ministerio de intercesión de Jesús**, y a el le da mucha alegría, que sus hijos hagan el ayuno para colaborar con sus propósitos eternos. El ayuno te alinea con mis propósitos mas profundamente. **Crea una onda expansiva que afecta a comunidades enteras, por generaciones, el impacto espiritual del ayuno va mas allá de lo que ves... los frutos los veras en la eternidad.**
5. Muchas veces el nos llama a ayunar antes de algo que ha de venir para prepararnos y enfrentar desafíos, aunque no podamos entenderlo.
6. Los que ayunan pueden captar al espíritu santo mucho fácilmente.



## **LAS GRACIAS DEL AYUNO : VIRTUD DE PENITENCIA VOLUNTARIA**

A Solas con Dios



- Atrae la TERNURA de DIOS
  - EXPIA Y MERECE
  - PURIFICA CUERPO Y ALMA
  - DA LUZ- y VIRTUDES DE : FORTALEZA Y UNIÓN CON DIOS
- (Conchita Cabrera. Vicios y virtudes )

## **El ayuno desde las Sagradas Escrituras**

### **En la batalla contra el demonio**

- Mc 9, 29 "esta clase de demonio solo puede ser expulsado por la oración y el ayuno"

### **El beneficio del ayuno en la batalla se deduce también de estos pasajes:**

- Col 1, 24 "Ahora me alegro por los padecimientos que soporto por vosotros, y completo en mi carne lo que falta a las tribulaciones de Cristo, en favor de su Cuerpo, que es la Iglesia"
- 1 Cor 9, 25 "los atletas se privan de todo y eso por una corona corruptible, nosotros, en cambio, por una incorruptible."
- Gal 5, 17 "pues la carne tiene apetencias contrarias al espíritu y el espíritu contrarias a la carne, como entre si antagónicos, de forma que no hacéis lo que quisierais"

## **El ayuno desde las Sagradas Escrituras**

### **En caso de duelo:**

- Los hombres de Yabes de Galaad ayunaron por siete días después de enterrar a Saúl y sus hijos (I Samuel 31, 13)
- David ayunó al conocer la muerte de Saúl y Jonatán (II Samuel 1, 12) y al enterarse que Abner había muerto (II Samuel 3, 35)

### **Después de un desastre:**

- Los israelitas ayunaron cuando fueron derrotados por los benjamitas (Jueces 20, 26)
- El profeta Joel proclama el ayuno público tras una plaga. (Joel 1, 14)

## El ayuno desde las Sagradas Escrituras

### Ante decisiones y actos importantes:

- **Éxodo 34,28** --Moisés está cuarenta días y cuarenta noches, si comer pan, ni beber agua. Y escribió las nuevas tablas de la ley.
- Mientras estaban celebrando el culto del Señor y ayunando, dijo el Espíritu Santo: «Separadme ya a Bernabé y a Saulo para la obra a la que los he llamado.» Entonces, después de haber ayunado y orado, les impusieron las manos y les enviaron.  
(Hechos 13, 2-3)
- "Designaron presbíteros en cada Iglesia y después de hacer oración con ayunos, los encomendaron al Señor en quien habían creído". (Hechos 14,23)

## El ayuno desde las Sagradas Escrituras

### En la batalla contra el demonio

- **Mc 9, 29** "esta clase de demonio solo puede ser expulsado por la oración y el ayuno"

### El beneficio del ayuno en la batalla se deduce también de estos pasajes:

- **Col 1, 24** "Ahora me alegro por los padecimientos que soporto por vosotros, y completo en mi carne lo que falta a las tribulaciones de Cristo, en favor de su Cuerpo, que es la Iglesia"
- **1 Cor 9, 25** "los atletas se privan de todo y eso por una corona corruptible, nosotros, en cambio, por una incorruptible."
- **Gal 5, 17** "pues la carne tiene apetencias contrarias al espíritu y el espíritu contrarias a la carne, como entre si antagónicos, de forma que no hacéis lo que quisierais"

## El ayuno desde las Sagradas Escrituras

### Ayuno personal

Los salmos invitan frecuentemente al ayuno personal en ocasiones de dificultad: salmos 35, 69, 109. Ver también: Daniel 9,3s.; 10,3; Esdras 10,6; Nehemías 1,4.

La práctica del ayuno era frecuente en el judaísmo del primer siglo y aparece en el NT, especialmente con los discípulos de Juan Bautista (Mc 2,18).

Jesús ayunaba (Cf Mt 4) y su advertencia a no manipular esta práctica para atraer atención (Cf Mt 6,17); Lc 18,12) no debe interpretarse como un rechazo.

Como los profetas, Jesús enfatizó la contrición y el arrepentimiento como la esencia del ayuno.

## El ejemplo de Jesús



Mateo 4 "No solo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios"

Juan 4,32: "Mi alimento es hacer la voluntad del que me ha enviado y llevar a cabo su obra"

**El día de ayuno, debe ser un día de profunda oración, meditación de las Escrituras y del magisterio de la Iglesia.**