

# 11 versículos en la Biblia sobre el Ayuno

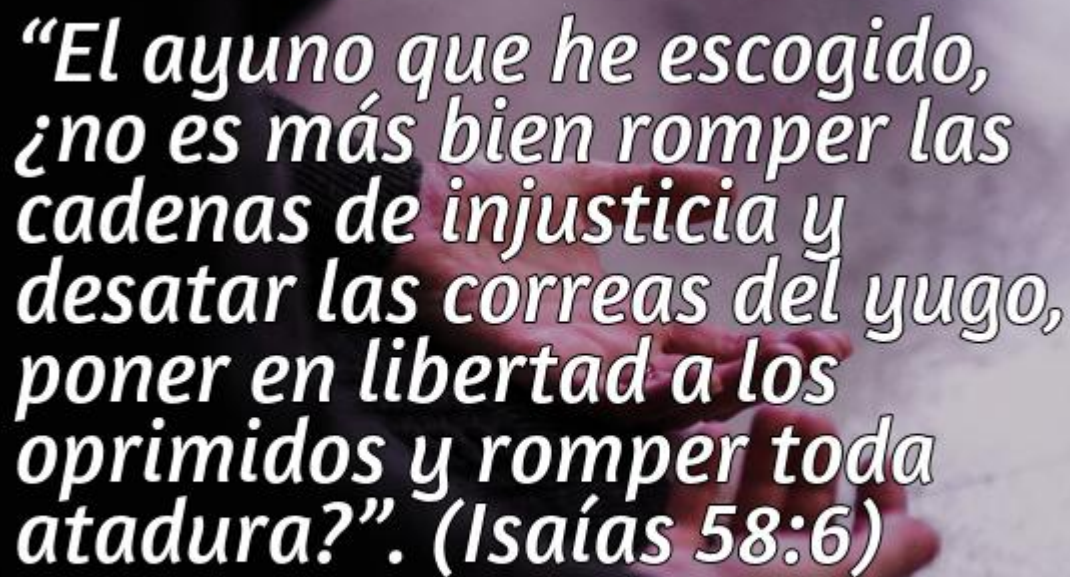
En nuestro crecer espiritual varias son las enseñanzas que empleamos para acercarnos a nuestro Señor, constantemente buscamos aprender cómo vivir de acuerdo a su voluntad leyendo su palabra. **Existen diversos versículos en la Biblia sobre el ayuno**, el cual es una de las maneras en que nos acercamos más a Dios.

El ayuno es una forma de oración y adoración, en la que nosotros los creyentes buscamos entender y diferenciar lo bueno y lo malo. Por medio del mismo, buscamos tener una cercana relación con Dios, viviendo de acuerdo a su enseñanza, logrando un verdadero cambio y fortaleciendo nuestro espíritu.

El mismo es un sacrificio que si bien se ve expresado en la negación de cosas materiales, **el objetivo de ello es el crecimiento espiritual**. Dicho esto, vale la pena mencionar algunos versículos que nos recalcan la importancia de esta comunión con nuestro creador.

## Mejores versículos en la Biblia sobre el Ayuno:

**Isaías 58:6**



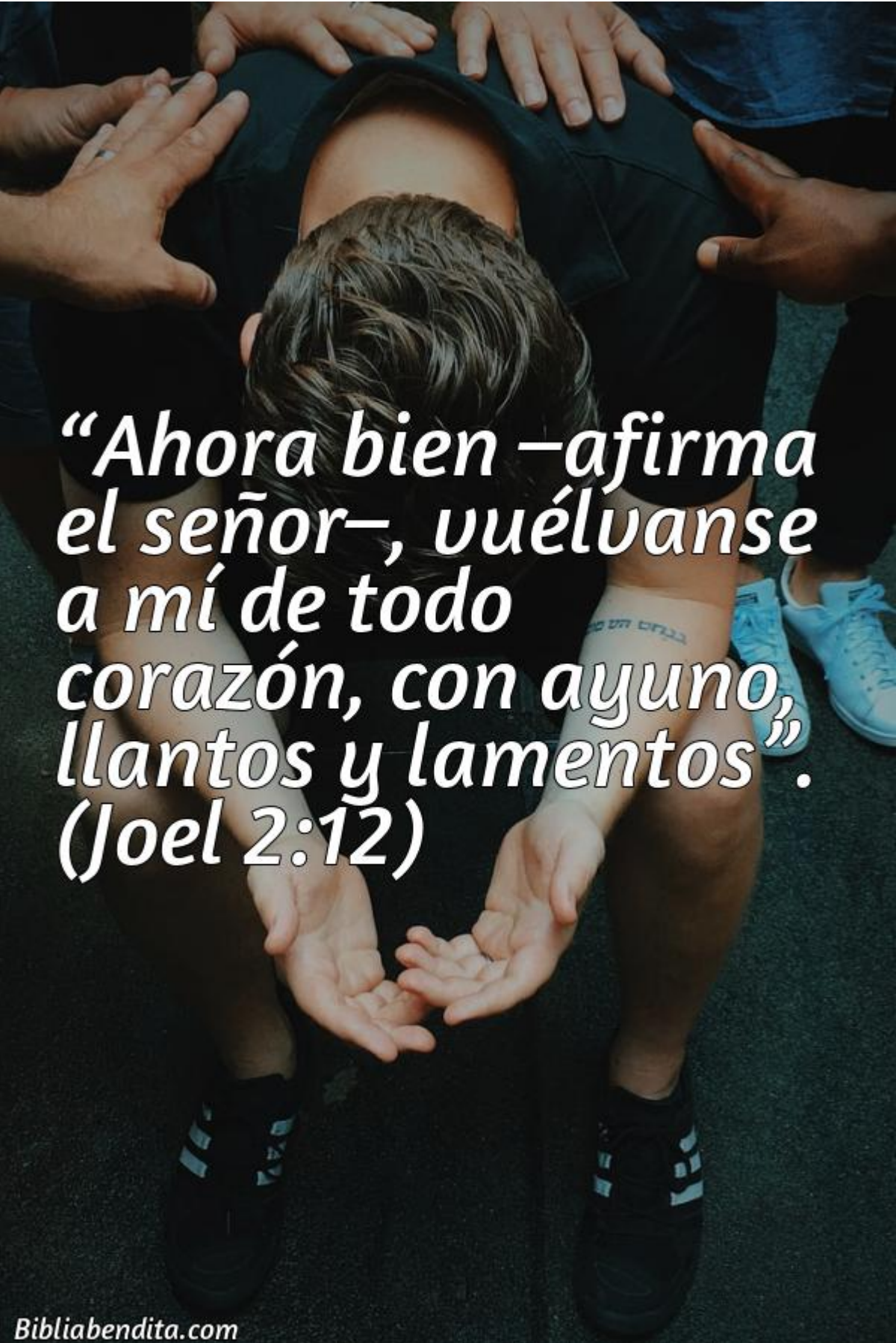
**“El ayuno que he escogido, ¿no es más bien romper las cadenas de injusticia y desatar las correas del yugo, poner en libertad a los oprimidos y romper toda atadura?”. (Isaías 58:6)**

*Bibliabendita.com*

***“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)***

Entendamos que el ayuno no es solo privarnos de cosas materiales, sino también conlleva privarnos de las cosas contrarias a Dios, viviendo una vida en justicia. **Es en esencia arrepentirnos de nuestros pecados, buscando nuestra transformación** espiritual al acercarnos a nuestro Señor y con ellos liberarnos de las ataduras terrenales.

**Joel 2:12**



*“Ahora bien –afirma el señor–, vuélvanse a mí de todo corazón, con ayuno, llantos y lamentos”.  
(Joel 2:12)*

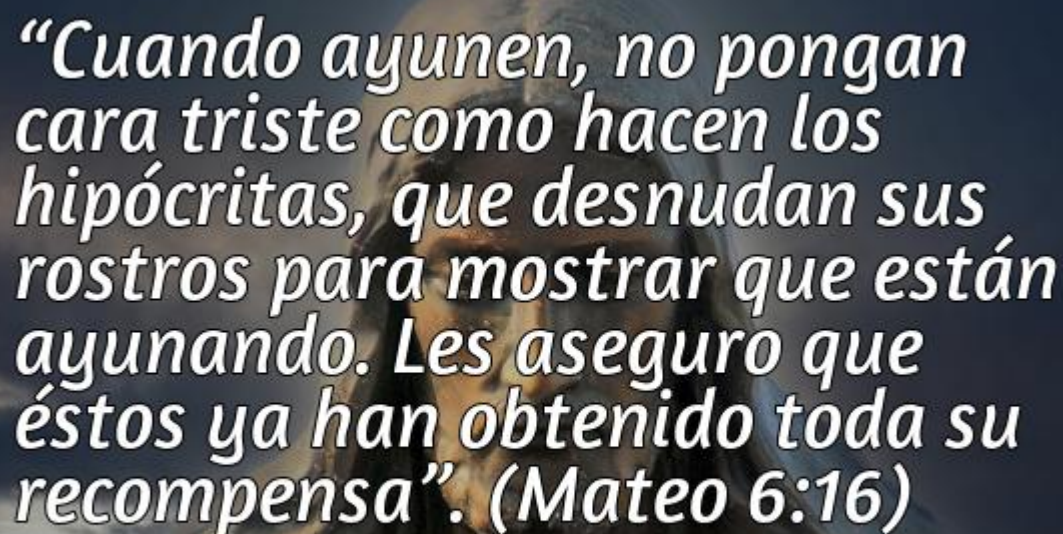
*Bibliabendita.com*

*“Ahora bien –afirma el señor–, vuélvanse a mí de todo corazón, con ayuno, llantos y lamentos”. (Joel 2:12)*



Porque quien ayuna lo hace con la intención de una verdadera renovación, la cual se logra al humillarnos, es decir, aceptando vivir conforme a la palabra de Cristo. En la medida que lo logremos se hará más estrecha nuestra relación con él, haciendo crecer nuestro espíritu.

## Mateo 6:16



*“Cuando ayunen, no pongan cara triste como hacen los hipócritas, que desnudan sus rostros para mostrar que están ayunando. Les aseguro que éstos ya han obtenido toda su recompensa”. (Mateo 6:16)*

*Bibliabendita.com*

***“Cuando ayunen, no pongan cara triste como hacen los hipócritas, que desnudan sus rostros para mostrar que están ayunando. Les aseguro que éstos ya han obtenido toda su recompensa”. (Mateo 6:16)***

Cuando buscamos acercarnos a Dios por este medio, **no lo hacemos para que los demás vean nuestra devoción.** Sino para que él se dé cuenta de la determinación que tenemos de cambiar nuestra vida, el prosperar en Cristo y que el obre en nosotros es algo interno.

## Hechos 14:23

*“En cada iglesia nombraron ancianos y, con oración y ayuno, los encomendaron al Señor, en quien habían creído”.  
(Hecho 14:23)*

[Bibliabendita.com](http://Bibliabendita.com)

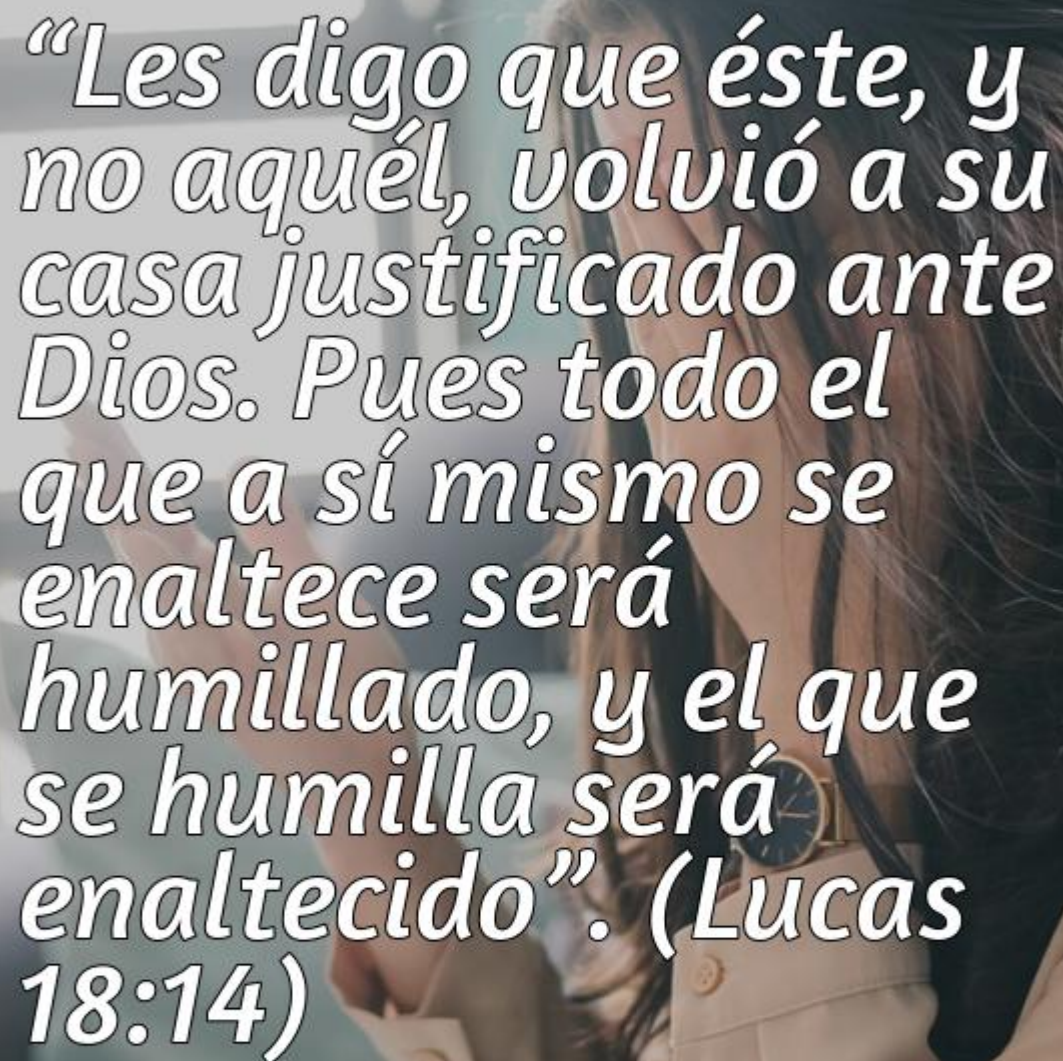
*“En cada iglesia nombraron ancianos y, con oración y ayuno, los encomendaron al Señor, en quien habían creído”. (Hecho 14:23)*

Además, de practicar el ayuno para acercarnos a una vida justa según las Sagradas Escrituras, **lo empleamos para hacerle peticiones a Dios**, en las cuales logremos nuestros deseos.

Encomendándole y dejando todas nuestras preocupaciones en sus manos.

**Lucas 18:14**





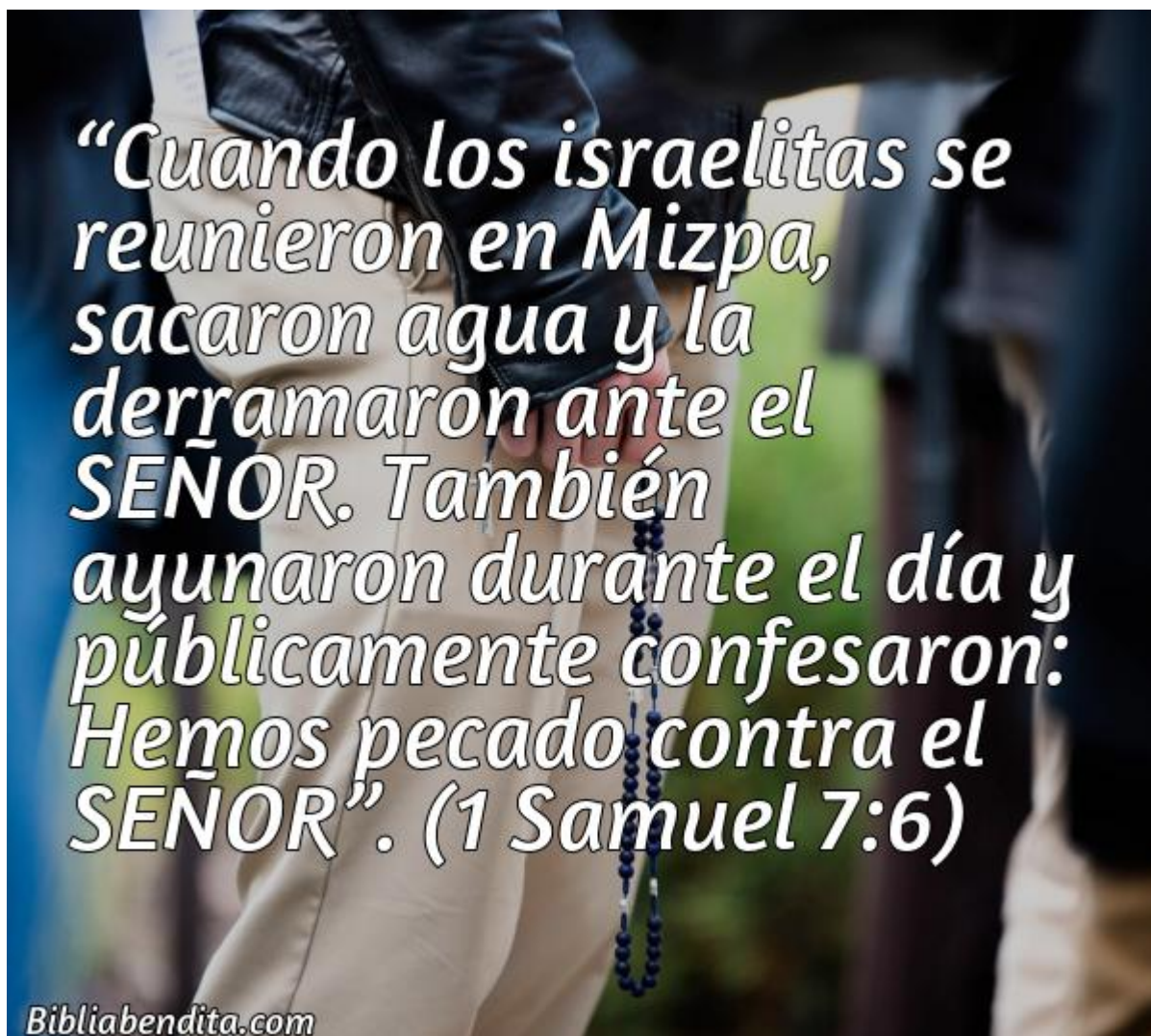
*“Les digo que éste, y no aquél, volvió a su casa justificado ante Dios. Pues todo el que a sí mismo se enaltece será humillado, y el que se humilla será enaltecido”. (Lucas 18:14)*

*Bibliabendita.com*

***“Les digo que éste, y no aquél, volvió a su casa justificado ante Dios. Pues todo el que a sí mismo se enaltece será humillado, y el que se humilla será enaltecido”. (Lucas 18:14)***

Al humillarnos, lo hacemos para ayudar sin esperar nada a cambio ni siquiera la gloria de nuestros actos. **Nuestra verdadera bendición vendrá de nuestro Padre Celestial**, cuya justicia abrirá nuestros caminos y llegará la verdadera gloria que es la que proviene de nuestro creador.

## 1 Samuel 7:6



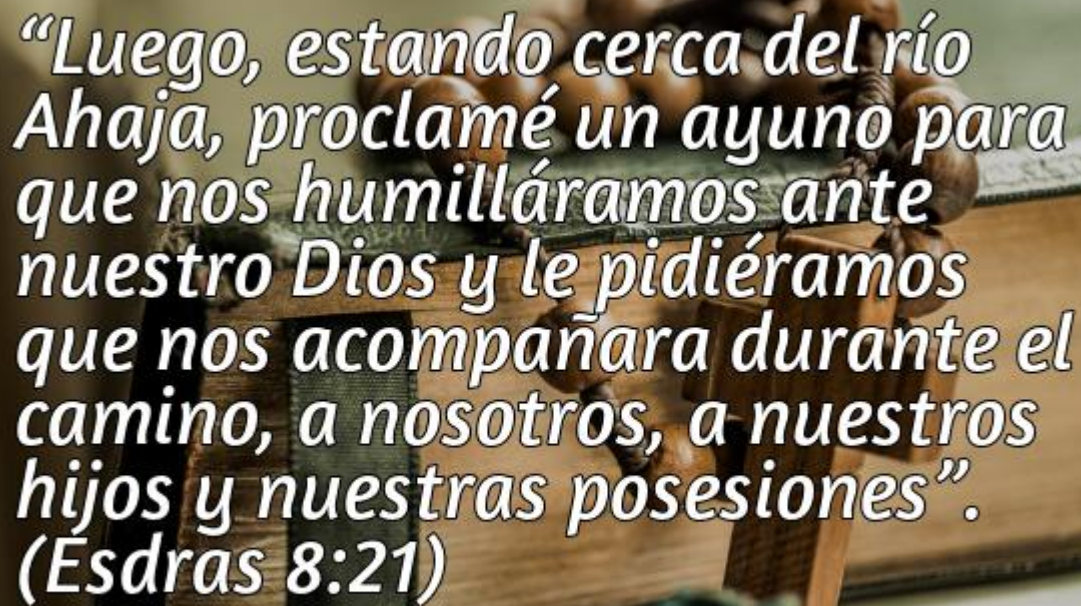
*“Cuando los israelitas se reunieron en Mizpa, sacaron agua y la derramaron ante el SEÑOR. También ayunaron durante el día y públicamente confesaron: Hemos pecado contra el SEÑOR”. (1 Samuel 7:6)*

Al querer lograr una transformación **debemos tener la verdadera intención de arrepentirnos** al cometer un pecado, tenemos que quebrantarnos por medio del ayuno, que es una oración



intensificada. Poniendo nuestras fallas en manos de nuestro creador para redimirnos y vivir en él, el cual es nuestra única meta.

## Esdras 8:21



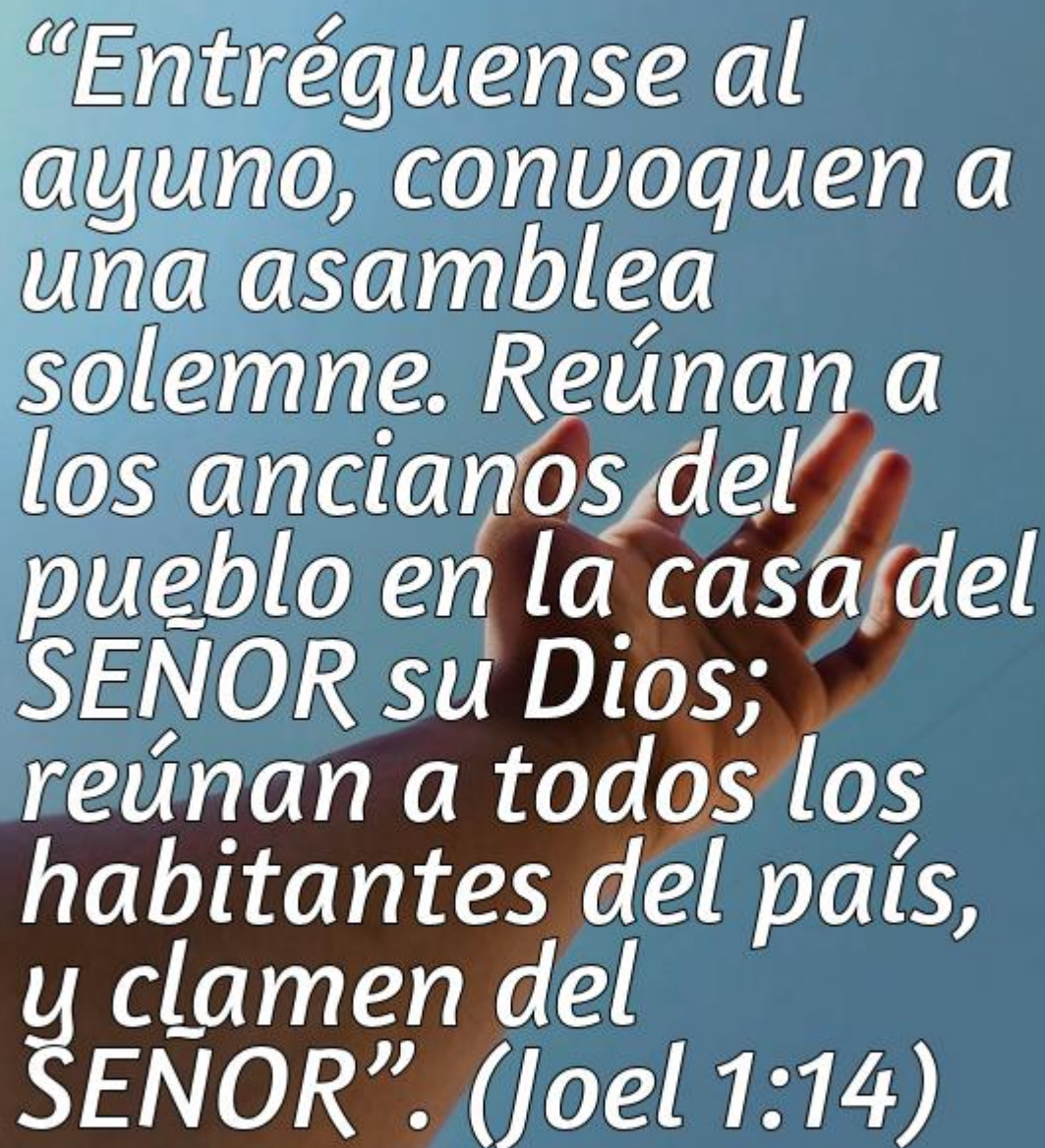
*“Luego, estando cerca del río Ahaja, proclamé un ayuno para que nos humilláramos ante nuestro Dios y le pidiéramos que nos acompañara durante el camino, a nosotros, a nuestros hijos y nuestras posesiones”.  
(Esdras 8:21)*

*Bibliabendita.com*

*“Luego, estando cerca del río Ahaja, proclamé un ayuno para que nos humilláramos ante nuestro Dios y le pidiéramos que nos acompañara durante el camino, a nosotros, a nuestros hijos y nuestras posesiones”. (Esdras 8:21)*

La biblia nos enseña que, en todo momento, en cada paso nuevo que demos tenemos que orar para tener de nuestro lado el favor de Dios. **Debemos buscar acercarnos a él** y que el obre en nosotros para que siempre transitemos por el camino correcto con su protección.

## Joel 1:14



*“Entréguense al ayuno, convoquen a una asamblea solemne. Reúnan a los ancianos del pueblo en la casa del SEÑOR su Dios; reúnan a todos los habitantes del país, y clamen del SEÑOR”. (Joel 1:14)*

*Bibliabendita.com*

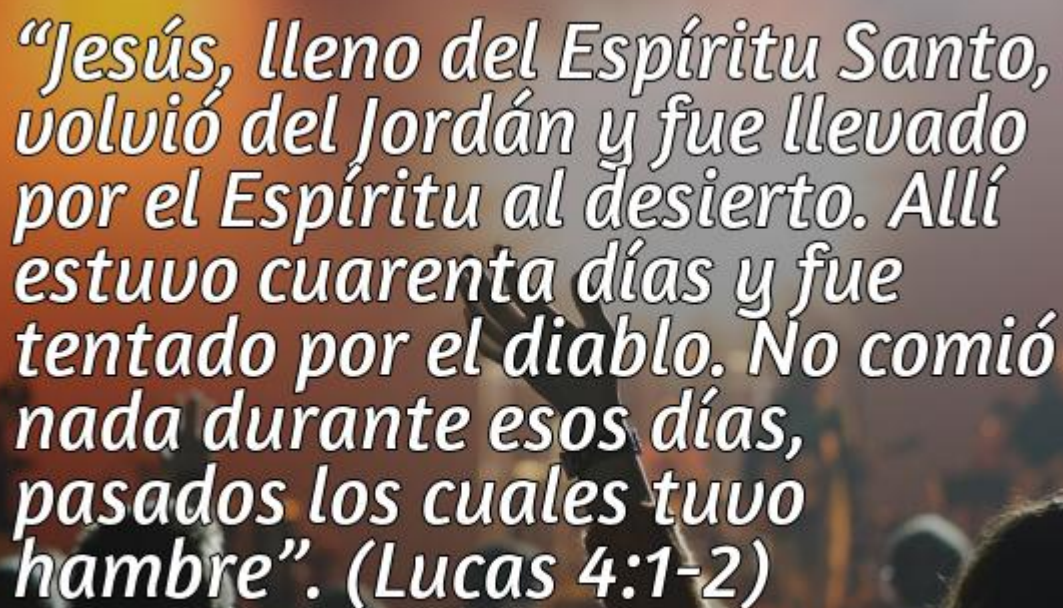
*“Entréguense al ayuno, convoquen a una asamblea solemne. Reúnan a los ancianos del pueblo en la casa del SEÑOR su Dios; reúnan a todos los habitantes del país, y clamen del SEÑOR”. (Joel 1:14)*

Nos recalca la importancia y el poder que tiene la oración intensificada y el congregar a las personas para que adoren a



Dios. Buscando su gloria y protección, no solo orando por nosotros mismos sino por sus semejantes ya que es nuestra única defensa.

## Lucas 4:1-2



*“Jesús, lleno del Espíritu Santo, volvió del Jordán y fue llevado por el Espíritu al desierto. Allí estuvo cuarenta días y fue tentado por el diablo. No comió nada durante esos días, pasados los cuales tuvo hambre”. (Lucas 4:1-2)*

*Bibliabendita.com*

*“Jesús, lleno del Espíritu Santo, volvió del Jordán y fue llevado por el Espíritu al desierto. Allí estuvo cuarenta días y fue tentado por el diablo. No comió nada durante esos días, pasados los cuales tuvo hambre”. (Lucas 4:1-2)*

Esta prueba que pasó Jesús es ejemplo de lo que el **ayuno y la oración puede llegar a fortalecernos** en espíritu, siendo capaz de soportar las tentaciones terrenales. La palabra de Dios es nuestra espada, la defensa que necesitamos para desbordarnos de la presencia de Cristo y superar cualquier obstáculo.

## Daniel 10:3





*“En todo ese tiempo no comí nada especial, ni probé carne ni vino, ni usé ningún perfume”. (Daniel 10:3)*

*Bibliabendita.com*

*“En todo ese tiempo no comí nada especial, ni probé carne ni vino, ni usé ningún perfume”. (Daniel 10:3)*

Vemos lo fuerte que puede ser el deseo por la revelación que viene del humillarse a Dios, que son capaces de negarse a cosas que las regocijan. Si bien el ayuno viene a ser un sacrificio físico, **lo importante es el crecimiento espiritual** que la persona está dispuesta a lograr por la bendición de

Dios.

## Salmo 35:13



**“Pues cuando ellos enfermaban yo me vestía de luto, me afligía y ayunaba” (Salmo 35:13)**

Nos demuestra que no solo debemos orar y sacrificarnos por

nosotros mismos, sino también por nuestros hermanos, pidiendo para que sean bendecidos por el espíritu santo. En esos momentos de necesidad debemos mostrar nuestro apoyo incondicional, no buscando las alabanzas de nuestros semejantes, ya que **nuestra verdadera gloria viene dada por nuestro Señor.**