

PRÉDICA DOMINGO 11 DE ENERO DE 2026

¿POR QUÉ Y PARA QUÉ AYUNAMOS?



Oficina: 15 Calle 3-37 Zona 10, Guatemala, Guatemala Tels.: 2363-6231 y 2337-4206

Templo: 15 Calle 3-48 Zona 10

www.vidacristiana.org.gt info@vidacristiana.org.gt

PRÉDICA DOMINGO 11 DE ENERO DE 2026

¿POR QUÉ Y PARA QUÉ AYUNAMOS?

Yo quiero hablar acerca del ayuno. Y casi siempre damos este tema antes de la semana de ayuno. Pero lo hacemos porque necesitamos el entendimiento de lo que vamos a hacer la próxima semana. Y vamos a tener servicios de oración toda la semana. Debemos orar y ayunar. Y quiero hablarles acerca del ayuno. Y una de las primeras cosas que quiero mencionarles son las ideas equivocadas del ayuno. Hay gente que no ayuna y gente que sí, cristianos que no ayunan. Lo más común que he escuchado es que el ayuno es del Antiguo Testamento. Esa es la primera idea equivocada. Más adelante les voy a dar las citas. Acostumbrémonos a ayunar, no tomen decisiones sin ayunar. Ahora que preparaba el tema, en este viernes que viene estaba pensando que voy a cumplir 32 años de haber hablado a mi esposa por primera vez en mi vida. Y ayuné 5 días para poder hablarle. Y el ayuno debe ser parte de nuestra vida. Y la compañía secular en la que yo trabajaba tuvo su éxito en su momento, y cuando las cosas venían en decadencia, pues tuve que hablar con el propietario, y él me preguntó cuál era el secreto del éxito, y yo le dije, no eras tú ni yo, sino Dios que nos bendijo. Y nosotros orábamos y leímos un salmo por día para empezar la jornada laboral. Y los días martes, la comunidad judía con la que trabajábamos, sabía que el martes ayunábamos. Y nosotros vivíamos 15 días en Guatemala, y 15 en el extranjero, y había un católico que cuando salíamos a Panamá, decía que ese era su retiro espiritual. El ayuno debería de ser parte de nuestra vida espiritual. Y entonces les decía que las ideas equivocadas es que el ayuno es del Antiguo Testamento y la otra es que Jesús ya hizo todo en la cruz del Calvario y ya no debemos hacer nada. Y es cierto que Jesús ya hizo todo y es completo, pero nosotros también debemos hacer una parte, orar, estudiar la Palabra y ayunar. Y de la gente que sí ayuna también tiene ideas equivocadas. Ayunamos para que Dios nos dé lo que queremos. He escuchado a hermanos que dicen, cuando ayunamos le doblamos la mano al Señor. Pero sabemos que Dios va a hacer lo que Él quiere hacer. Y si Dios hace lo que quiere hacer, ¿para qué ayunamos? Pues es para que Dios doble nuestro brazo. Y hay un libro de la Doctora Hicks que se llama ¿por qué ayunamos? Y lo recomiendo, ya que la Pastora Norma de Jurado ya lo compartió en la escuela dominical. Y de la gente que sí ayuna, también piensan que el ayuno les baja el peso. Esa es una mala motivación. Si algún día lo pensó, arrepíntase y hágalo con la correcta motivación, es espiritual. El ayuno viene de la palabra *Tsom* que significa cubrir la boca, afligir el alma. Cuando salen en la mañana, no es día de ayuno, y salen de la casa sin comer, ni cuenta se dan. Pero solo es que nosotros nos propongamos ayunar, y entonces ese día me muero del hambre y veo comida en todos lados. La carne y el enemigo no quieren. Ayuno es afligir el alma. Esa es la razón básica del ayuno. ¿Por qué hay cosas que Dios va a hacer porque ayunamos y cosas que no va a hacer, aunque ayunemos? Les pongo un ejemplo de alguien que ayunó y no le concedieron lo que estaba pidiendo. El primero es David, que ayunó para que no muriera el hijo que tuvo con Betsabé. Y no pasó, pero Dios lo humilló y allí empezó David a cambiar. Y hace poco hablaba con una persona que tenía una necesidad y le pregunté si ya le había pedido a Dios que lo cambiara, y me dijo que no, porque no sabía si era la voluntad de Dios. Pero le dije, debes hacerlo porque no sabemos ni tu ni yo si Dios quiere. Y yo solo ayuné y oré por una jovencita en mi vida y ayuné y oré por 5 días, y al quinto día el Pastor Carlos me dijo, Eric ya hiciste tu parte,

ahora ya déjalo con Dios. Hay 3 tipos de ayuno, el total, el natural y el parcial. El total es no sólidos y no líquidos.

Cuando yo subí al monte para recibir las tablas de piedra, las tablas del pacto que Jehová hizo con vosotros, estuve entonces en el monte cuarenta días y cuarenta noches, sin comer pan ni beber agua; (Deuteronomio 9:9)

Acá vemos que Moisés no comió ni tomó nada. Y Moisés ayunó 80 días, en 40 días subió y bajó y luego rompió las tablas y luego volvió a subir. El siguiente ayuno es al que los expertos le llaman el natural, no sólidos y sí líquidos. Yo hacía los ayunos totales. Si usted es saludable, no deje de tomar agua, es necesario tomar agua. Y Jesús hizo este ayuno. Y sabemos que hizo este ayuno porque cuando el Diablo tentó le dijo que convirtiera la piedra en pan, no en agua. Y si Él no hubiera tomado agua, el Diablo le hubiera dicho que lo transformara en agua.

Entonces Jesús fue llevado por el Espíritu al desierto, para ser tentado por el diablo. Y después de haber ayunado cuarenta días y cuarenta noches, tuvo hambre. Y vino a él el tentador, y le dijo: Si eres Hijo de Dios, di que estas piedras se conviertan en pan. (Mateo 4:1-3)

Y hay otro ayuno, el básico, es el parcial de comida. Es el que comúnmente se le llama el ayuno de Daniel.

En aquellos días yo Daniel estuve afligido por espacio de tres semanas. No comí manjar delicado, ni entró en mi boca carne ni vino, ni me ungí con ungüento, hasta que se cumplieron las tres semanas. (Daniel 10:2-3)

Y he leído a teólogos que dicen que este no es ayuno, y lo respeto, pero y ¿qué hacen las personas que no pueden quitarse la comida por condiciones médicas? Existe un ayuno parcial, y es de comida. Y tuve el privilegio de aprender del ayuno en el año 87 y mi primer pastor fue el Pastor Ismar. Y él fue el primero que me habló del ayuno y me compartió unos libros del ayuno. E incluso daba consejos de cómo romper el ayuno una vez terminaba. E Ismar me contó que él había ya hecho un ayuno de 40 días. Y solo una vez en mi vida he hecho un ayuno de 40 días, pero el de Daniel. Y sí existe el parcial para gente que no tiene la posibilidad de hacer ayuno por condiciones médicas. Ismar empezó con el de Daniel, quitándose las cosas ricas. En la casa, siempre que desayunábamos, almorzábamos y cenábamos comíamos postre, entonces Ismar se quitó el postre. Si no ha ayunado, empieza con quitarse las cosas ricas, y así empieza bien.

Y Ester dijo que respondiesen a Mardoqueo: 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. (Ester 4:15-16)

Estas son 72 horas de comer ni tomar nada. Y este es el ayuno que yo había aprendido y solo este conocía. Y este ayuno, los expertos lo empiezan a las 6 de la tarde y lo terminan el otro día a las 6 de la tarde. En un sentido, cuando he hecho esos ayunos de 24 horas, yo siento que me es más fácil, porque dejé de cenar, orar y dormir, y el otro día entro en un estado en donde no

le es más difícil. Y toda la vida pensaba que era de un día, pero me topé con un material que demuestra ayunos de 12 horas.

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. (Jueces 20:26)

Y la palabra hasta es exclusiva, es decir hasta allí y para adelante ya no. Y en español podemos usar el “hasta” de manera inclusiva, pero acá se usa de manera exclusiva. Ayer hablábamos con mi esposa y recuerda que yo le decía que habría sido posible seguir más de 40 días, y sí es bien fácil de allí en adelante, pero usted debe orar y ayunar lo que Dios le diga que debe orar y ayunar.

Entonces vinieron a él los discípulos de Juan, diciendo: ¿Por qué nosotros y los fariseos ayunamos muchas veces, y tus discípulos no ayunan? Jesús les dijo: ¿Acaso pueden los que están de bodas tener luto entre tanto que el esposo está con ellos? Pero vendrán días cuando el esposo les será quitado, y entonces ayunarán. (Mateo 9:14-15)

El Señor está diciendo que no es necesario ese ayuno cuando el Amado está con nosotros. Y hoy, la presencia de Jesús está a la diestra del Padre. Y no es una interpretación, si no, leamos Hechos 10:30.

Entonces Cornelio dijo: Hace cuatro días que a esta hora yo estaba en ayunas; y a la hora novena, mientras oraba en mi casa, vi que se puso delante de mí un varón con vestido resplandeciente, (Hechos 10:30)

El ayuno tiene que ir acompañado de la oración, no solo ayune, ore también. Si solo ayuna y no ora, solo está haciendo dieta. Si hay oportunidad, yo tengo testimonios en donde yo iba corriendo del trabajo, a orar y ayunar. El ayuno ayuda a que oremos de manera diferente y especial. Y Hechos es parte del nuevo testamento.

Ministrando éstos al Señor, y ayunando, dijo el Espíritu Santo: Apartadme a Bernabé y a Saulo para la obra a que los he llamado. Entonces, habiendo ayunado y orado, les impusieron las manos y los despidieron. (Hechos 13:2-3)

Esa es la Iglesia primitiva, la del principio, es nuevo testamento.

Y constituyeron ancianos en cada iglesia, y habiendo orado con ayunos, los encomendaron al Señor en quien habían creído. (Hechos 14:23)

Esa es una práctica que debemos hacer, no por religiosidad, sino por humillarnos. Y debemos pedirle al Señor la convicción de que sigamos ayunando esta semana. Y quiero hablarle de las recompensas.

Cuando ayunéis, no seáis austeros, como los hipócritas; porque ellos demudan sus rostros para mostrar a los hombres que ayunan; de cierto os digo que ya tienen su recompensa. Pero tú, cuando ayunes, unge tu cabeza y lava tu rostro, para no mostrar a los hombres que ayunas, sino

a tu Padre que está en secreto; y tu Padre que ve en lo secreto te recompensará en público. (Mateo 6:16-18)

Y obviamente esta semana sabremos que todos estamos en ayuno. Pero si va a la oficina o a la escuela, no vaya con cara larga porque está ayunando. Si usted va a algún lugar, no vaya con cara larga porque está ayunando. Usted arréglese y guapo y hermoso y perfume y nadie sabe lo que está pasando. El Señor está hablando del ayuno, y la recompensa de la que habla es de la recompensa del ayuno. Y con eso yo espero que usted salga motivado y yo encontré 6. La primera es para encontrarnos con Dios. Y hay gente que dice que Dios nunca le ha hablado, y yo les digo que ayunen y oren y allí va a hablarle Dios. Dios siempre está hablando, pero nosotros no escuchamos. Y si ayunamos, la carne mengua y nuestro oído se agudiza. La segunda es para recibir revelación. Si usted necesita revelación y qué lindo alimentarse del púlpito, pero eso es leche, alguien lo trabajó y digirió. Las vacas primero comen, luego pasan por los estómagos y luego sale la leche. Una predica es un alimento predigerido. Y si solo come leche, usted es un niño espiritual. Necesita la carne de la Palabra. La tercera es para recibir protección sobre nosotros, nuestras familias y nuestras posesiones. Y en otra Iglesia me decían que era pecado pedir cosas materiales y solo cosas espirituales. Y yo solo eso pedía. Pero, vamos a ver en la Biblia que hubo alguien que ayunó por sus bienes, sus cosas materiales. Y lo más importante es lo celestial, pero vamos a ver el pasaje. La cuarta es para recibir victoria sobre situaciones de muerte. La quinta es para recibir libertad sobre los ataques del Diablo. Y la sexta es para obtener misericordia de Dios. Vayamos a la primera.

Y volví mi rostro a Dios el Señor, buscándole en oración y ruego, en ayuno, cilicio y ceniza. (Daniel 9:3)

Si usted quiere que Dios le hable, bueno ore, pero ayune y allí Dios le va a decir algo a su oído. Y le va a decir sus planes de bien. Y la recompensa uno es tener un encuentro con Dios.

Entonces Cornelio dijo: Hace cuatro días que a esta hora yo estaba en ayunas; y a la hora novena, mientras oraba en mi casa, vi que se puso delante de mí un varón con vestido resplandeciente, y dijo: Cornelio, tu oración ha sido oída, y tus limosnas han sido recordadas delante de Dios. Envía, pues, a Jope, y haz venir a Simón el que tiene por sobrenombr Pedro, el cual mora en casa de Simón, un curtidor, junto al mar; y cuando llegue, él te hablará. Así que luego envié por ti; y tú has hecho bien en venir. Ahora, pues, todos nosotros estamos aquí en la presencia de Dios, para oír todo lo que Dios te ha mandado. (Hechos 10:30-33)

Cuando ayunamos, Dios nos da una revelación. Nos revela sus planes. Y yo tuve un enojo por mucho tiempo y hace bastante tiempo y fue por largos meses. Y un día. Yo me desesperé y cuando oré y ayuné, el Señor me mostró algo que pasó el día de mi concepción. Yo no podía hacer nada en ese día, pero Dios me lo reveló y me dijo que debía orar y arrepentirme. Y yo no tenía culpa, pero lo hice y entonces ya no tuve el enojo. Dios le revela a uno, solo debemos ir a orar y preguntarle. Lo que Dios hizo hoy por acá fue darnos una revelación.

Y publiqué ayuno allí junto al río Ahava, para afligirnos delante de nuestro Dios, para solicitar de él camino derecho para nosotros, y para nuestros niños, y para todos nuestros bienes. Porque tuve vergüenza de pedir al rey tropa y gente de a caballo que nos defendiesen del enemigo en el camino; porque habíamos hablado al rey, diciendo: La mano de nuestro Dios es para bien sobre todos los que le buscan; mas su poder y su furor contra todos los que le abandonan. Ayunamos, pues, y pedimos a nuestro Dios sobre esto, y él nos fue propicio. (Esdras 8:21-23)

¿A quiénes cuidó Dios? A Esdras, a los adultos, niños y bienes. Y podemos hacer un ayuno de ese tipo, buscando al Señor. Bueno la cuarta es para recibir victoria sobre situaciones de muerte. Y sabemos que David ayunó y oró y no se libró, pero sí hay una historia de un rey que ya estaba predestinado a morir y ayunó y oró y Dios le dio otros 15 años de vida. Y no importa si me lleva o no me lleva, lo bueno para mi es ayunar. Yo le dije a alguien que orara por una situación y me respondió que no sabía cuál era la voluntad de Dios, pero debemos orar para poder saber si es o no es.

Luego que supo Mardoqueo todo lo que se había hecho, rasgó sus vestidos, se vistió de cilicio y de ceniza, y se fue por la ciudad clamando con grande y amargo clamor. Y vino hasta delante de la puerta del rey; pues no era lícito pasar adentro de la puerta del rey con vestido de cilicio. Y en cada provincia y lugar donde el mandamiento del rey y su decreto llegaba, tenían los judíos gran luto, ayuno, lloro y lamentación; cilicio y ceniza era la cama de muchos. (Ester 4:1-3)

Salió un edicto porque engañaron al rey Azuero e iban a matar a los judíos y el edicto estaba sellado por el anillo del rey, eso ya no se podía cambiar, era una sentencia de muerte. Y allí oraron y ayunaron, y entonces ahora Azuero amplió la ley le permitió a los judíos que se defendieran. Y se les preservó la vida.

Y Ester dijo que respondiesen a Mardoqueo: 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. (Ester 4:15-16)

Es una mujer que no sabía si le iba a salir favorable, pero ayunó. Dios es el que va a hacer lo que tiene decretado acerca de nosotros. En esa época nadie podía entrar a ver al rey para saludarlo, solo podía entrar aquel que el rey llamaba. Y ella halló gracia delante del rey. Y fue porque ayunó y oró. El Señor quiere que lo busquemos y ayunemos. Ahora la quinta, es recibir libertad para los ataques del Diablo. Y eso es lo que vamos a hacer la próxima semana, reprender el ataque del Diablo.

Y reprendió Jesús al demonio, el cual salió del muchacho, y éste quedó sano desde aquella hora. Viniendo entonces los discípulos a Jesús, aparte, dijeron: ¿Por qué nosotros no pudimos echarlo fuera? Jesús les dijo: Por

vuestra poca fe; porque de cierto os digo, que si tuviereis fe como un grano de mostaza, diréis a este monte: Pásate de aquí allá, y se pasará; y nada os será imposible. Pero este género no sale sino con oración y ayuno.
(Mateo 17:18-2)

He leído material de teólogos que dice que les reprendió por tener poca fe, y luego que no tenían fe en el ayuno para tener la victoria. Dios quiere darnos la victoria, y el Diablo es un enemigo vencido. Pero yo tengo que ayunar, humillarme. El corazón contrito y humillado el Señor no lo desprecia. El Señor ve de lejos al altivo, al orgulloso, pero si me humillo, el Señor va a venir a mí. Y la sexta es para obtener la misericordia de Dios.

Y Acab dijo a Elías: ¿Me has hallado, enemigo mío? Él respondió: Te he encontrado, porque te has vendido a hacer lo malo delante de Jehová. He aquí yo traigo mal sobre ti, y barreré tu posteridad y destruiré hasta el último varón de la casa de Acab, tanto el siervo como el libre en Israel. Y pondré tu casa como la casa de Jeroboam hijo de Nabat, y como la casa de Baasa hijo de Ahías, por la rebelión con que me provocaste a ira, y con que has hecho pecar a Israel. De Jezabel también ha hablado Jehová, diciendo: Los perros comerán a Jezabel en el muro de Jezreel. El que de Acab fuere muerto en la ciudad, los perros lo comerán, y el que fuere muerto en el campo, lo comerán las aves del cielo. (A la verdad ninguno fue como Acab, que se vendió para hacer lo malo ante los ojos de Jehová; porque Jezabel su mujer lo incitaba. Él fue en gran manera abominable, caminando en pos de los ídolos, conforme a todo lo que hicieron los amarreos, a los cuales lanzó Jehová de delante de los hijos de Israel.) Y sucedió que cuando Acab oyó estas palabras, rasgó sus vestidos y puso cilicio sobre su carne, ayunó, y durmió en cilicio, y anduvo humillado. Entonces vino palabra de Jehová a Elías tisbita, diciendo: ¿No has visto cómo Acab se ha humillado delante de mí? Pues por cuanto se ha humillado delante de mí, no traeré el mal en sus días; en los días de su hijo traeré el mal sobre su casa. (1Reyes 21:20-29)

Esta es una sentencia de muerte, es un mal veredicto y Acab era un mal rey. Y habla de cualquier descendiente de Acab. ¿Le dobló el brazo Acab a Dios? No, Dios quería llevarlo a ese punto. Hay situaciones que nos humillan, bueno ayunemos y entreguémonos al Señor. Si nos viene una enfermedad y nos humilla, bueno eso es Dios. Ayunamos para obtener la misericordia del Señor. Y Acab era malvado y perverso, pero oró, ayunó y se humilló y el Señor lo perdonó. Necesitamos ayunar porque ayunar nos trae la misericordia del Señor. Y en el verso 25 la palabra que Jezabel mencionaba era *Sut*_que significa perfocar y estimular el mal. Jezabel incitaba. Las mujeres extrañas del orgullo, pero no podemos quitarle la literalidad de la Palabra, la esposa incitaba al rey. Esposas, ¿a qué están contribuyendo en el matrimonio con los esposos? ¿los están jalando para cosas buenas o cosas malas? La primera fue Eva, que lo incitó a hacer el mal. Y las esposas hablan de no perdonar, y guardar rencor a ciertas personas. Pero no lo hagan, hablen cosas a favor de las cosas de la Palabra. Y maridos, no le tengan miedo a sus esposas, sino ténganle temor

a Dios. Y si la esposa le dice algo en contra de la Palabra, repréndala. Y la mujer incitaba al rey a hacer el mal. Lléveselo en su corazón. Esposa incite al bien, marido haga el bien. Y si le tiene tanto miedo, ayune para poder decirle que no. Ahora veamos las 3 razones mayores para ayunar. Primera, para vencer las áreas que Dios nos muestra. Segundo para entregarnos a Dios completamente. Y tercero para andar en el Espíritu Santo. La primera veamos.

Habló Samuel a toda la casa de Israel, diciendo: Si de todo vuestro corazón os volvéis a Jehová, quidad los dioses ajenos y a Astarot de entre vosotros, y preparad vuestro corazón a Jehová, y sólo a él servid, y os librará de la mano de los filisteos. Entonces los hijos de Israel quitaron a los baales y a Astarot, y sirvieron sólo a Jehová. Y Samuel dijo: Reunid a todo Israel en Mizpa, y yo oraré por vosotros a Jehová. 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. (1Samuel 7:3-6)

Dios siempre nos va a señalar las áreas malas de nuestra vida. ¿Usted cree que tiene algo malo en su vida que tiene que trabajar? Y hay cosas en las que no podemos, y necesitamos el ayuno. Yo tengo amigos, buenos amigos, y son mis amigos porque tienen el valor de decirme las cosas malas de mi vida. ¿Qué dice la Biblia? Corrije al sabio y te amará, corrije al necio y te aborrecerá. Y este año, le voy a ministrar a un apóstol, y le dije al Señor que no me iba a poner metas, sino que fuera el Señor que me pusiera Él las metas. Yo le oré y le dije que ÉL me pusiera las metas y antes del 24, unos queridos amigos me dicen, Eric ya no te estés quejando. Y eso ya no es nuevo, es un patrón. Dije no, debo ayunar y orar y ahora estoy en el reto de no quejarme por 30 días. Y yo busqué estadísticas de USA y dice que en las Iglesias Evangélicas el 99.98% de los cristianos se quejan. Y entonces uno dice, ya no estoy tan mal. No hermano, sí estoy mal. Y es un área en la que decidí que debía buscar al Señor y arrepentirme. Y hay otra estadística, hay un pecado que la Iglesia comete en el mismo porcentaje, el chisme. Ya le dije por lo que tiene que ayunar la próxima semana. Si el Señor nos revela cosas malas en la vida, y no lo podemos dejar, bueno uno tiene que ser sensato. Es mejor despojar el pecado acá y no llegar al cielo y no poder tener lo que Dios quiere para mi. La segunda, para entregarnos a Dios completamente.

Por eso pues, ahora, dice Jehová, convertíos a mí con todo vuestro corazón, con ayuno y lloro y lamento. (Joel 2:12)

¿Cuántos deben entregarse al Señor con todo el corazón? Bueno debemos ayunar. Y la tercer es ayunar para andar con el Espíritu Santo.

Digo, pues: Andad en el Espíritu, y no satisfagáis los deseos de la carne. Porque el deseo de la carne es contra el Espíritu, y el del Espíritu es contra la carne; y éstos se oponen entre sí, para que no hagáis lo que quisiereis. (Gálatas 5:16-17)

Y yo no había asociado este salmo.

Mis rodillas están debilitadas a causa del ayuno, Y mi carne desfallece por falta de gordura. (Salmo 109:24)



Ayunar nos hace que la carne disminuya. Si queremos andar en el Espíritu, debemos ayunar, no solo esta semana, sino todos los martes y ayune todos los días que Dios le ponga en el corazón. Pero debe ser parte de nuestra vida cristiana.

Estimado lector, si esta predica fue de bendición para usted, no dude en compartirla y encontrar más predicas maravillosas en el siguiente código QR. ¡Qué Jesucristo nuestro Señor le bendiga!

