

---

Matutina para Mujeres | Martes 23 de Mayo de 2023 | Acerca de ayunar

## Descripción



## Acerca de ayunar

Josafat tuvo miedo y consultó a Yavé, ordenando un ayuno a todo Judá. 2 Crónicas 20:3, BL.

El reino estaba dividido en Norte y Sur. Josafat, el cuarto rey del sur, se mantuvo fiel a Dios (2 Cr<sup>3n</sup>. 17:3). Jud<sup>3n</sup> guardaba la ley de Dios, y como resultado las naciones vecinas no le hicieron guerra a Josafat (vers. 10). ¿Cuánta ventaja hay en ser fiel a Dios! Josafat decidió hacer alianza con Acab, rey de Samaria, para pelear contra Ramot de Galaad, a pesar de la clara advertencia del profeta Micaías (2 Cr<sup>3n</sup>. 18:16-27). Cuando murió su compañero, el rey Acab, en la guerra, Josafat clamó a Dios y fue librado de la muerte (vers. 31). Aunque muchas veces merecemos las consecuencias de los actos deliberadamente cometidos, si clamamos con fe, Dios nos muestra su misericordia.

Ahora Josafat enfrentaba un nuevo desafío: los moabitas, amonitas y asirios decidieron unirse para atacarlo. El riesgo era inevitable. Josafat, lleno de miedo, se arrepintió de sus pecados y convocó un ayuno nacional. ¡Hay poder en la oración y el ayuno! No es pecado tener miedo cuando afrontas un peligro, pero no sucumbas ante el miedo. Los fuertes y valientes también sienten miedo, pero avanzan y son resueltos.

Era costumbre que los reyes proclamaran ayunos en circunstancias peligrosas, en una ciudad o en todo el reino, según la grandeza de la emergencia (Jon. 3:7). En esta ocasión fue un ayuno universal que se extendió hasta a los niños (2 Cr<sup>3n</sup>. 20:13).

He aquí algunas ventajas del ayuno, ya sea total, parcial o intermitente:

Purifica el corazón y fomenta una mente receptiva.

Provee más tiempo para orar y buscar la presencia de Dios.

Nos revela nuestra condición espiritual.

Trasforma la oración en una experiencia rica, profunda y personal, y ayuda a obtener sabiduría.

Es bueno para combatir ciertas enfermedades.

El ayuno semanal reporta un beneficio incalculable.

Contribuye a recuperar el gusto por los alimentos sencillos.

Nos da fuerza espiritual y moral en tiempos de prueba.

Es una buena escuela para aprender a resistir la tentación.

Fomenta la buena disposición.

Ayuda a dominar el apetito pervertido.

**Cuando enfrentes una situación difícil, un desafío inminente o tengas miedo, es el momento apropiado para beneficiarte del ayuno y la oración.**