



ABBA

ACADEMIA BÍBLICA

ENSEÑANDO LA VERDAD

TEOLOGÍA Y MINISTERIO CRISTIANO INTEGRAL



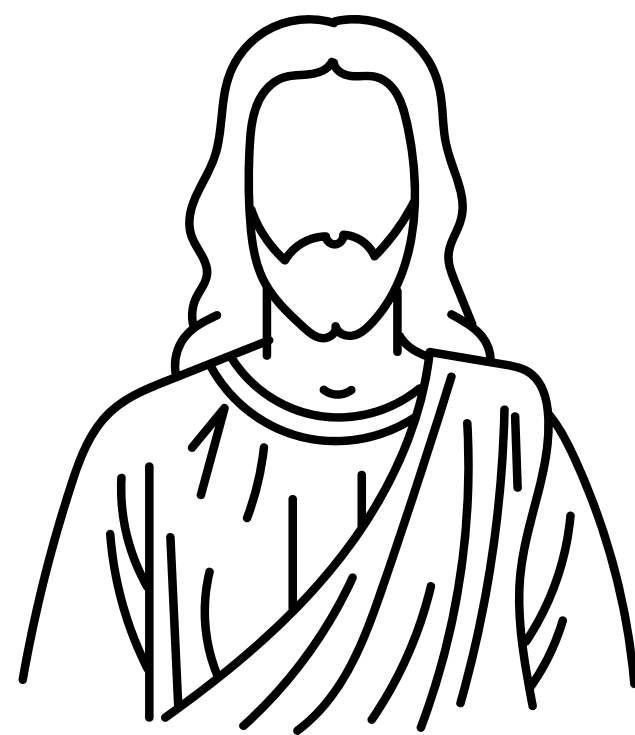
DISCIPLINAS ESPIRITUALES

#3 EL AYUNO Y LA MEDITACIÓN BÍBLICA
Formando comunión real con Dios

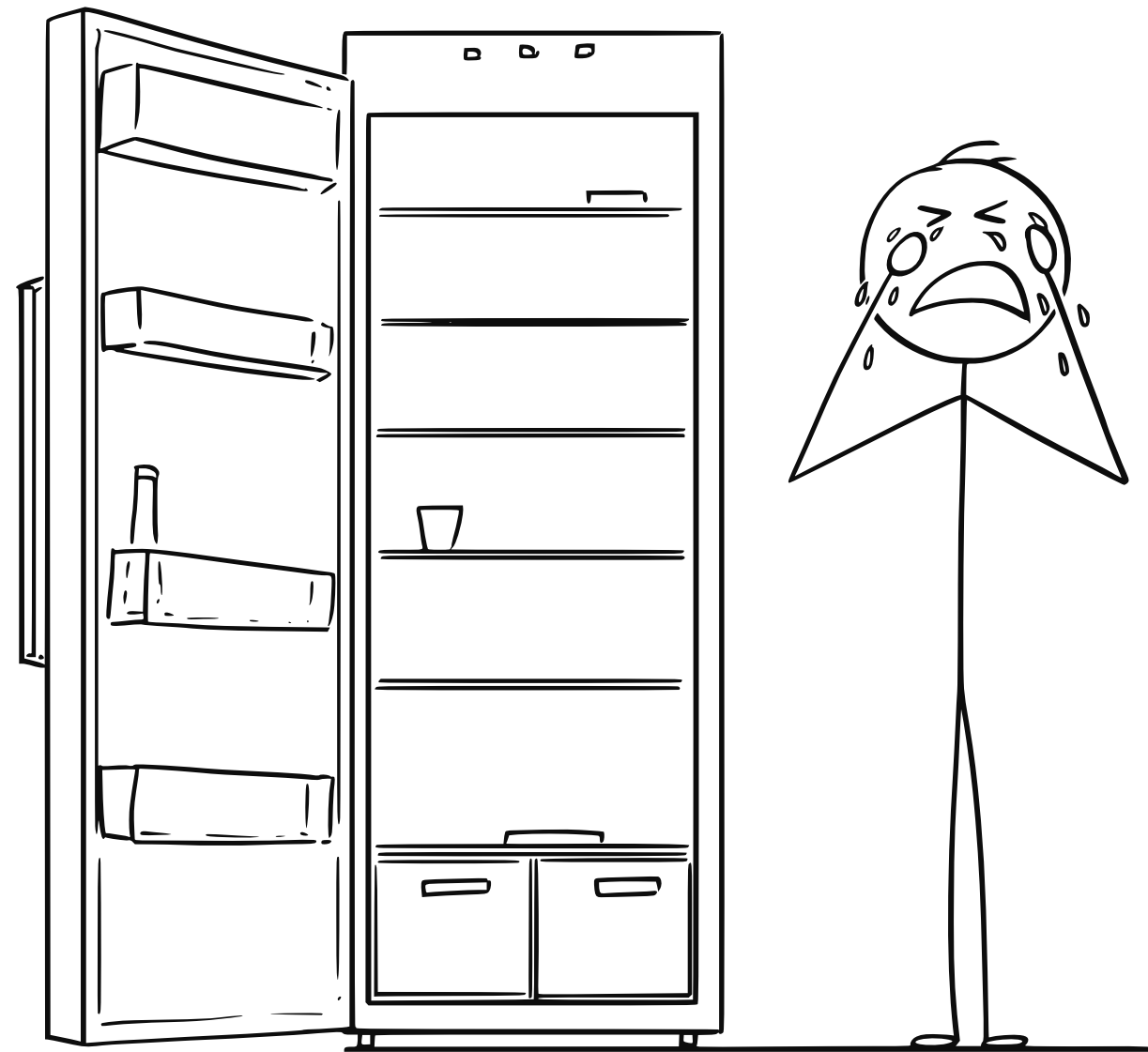


“No solo de pan vivirá el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios.”

Mateo 4:4.

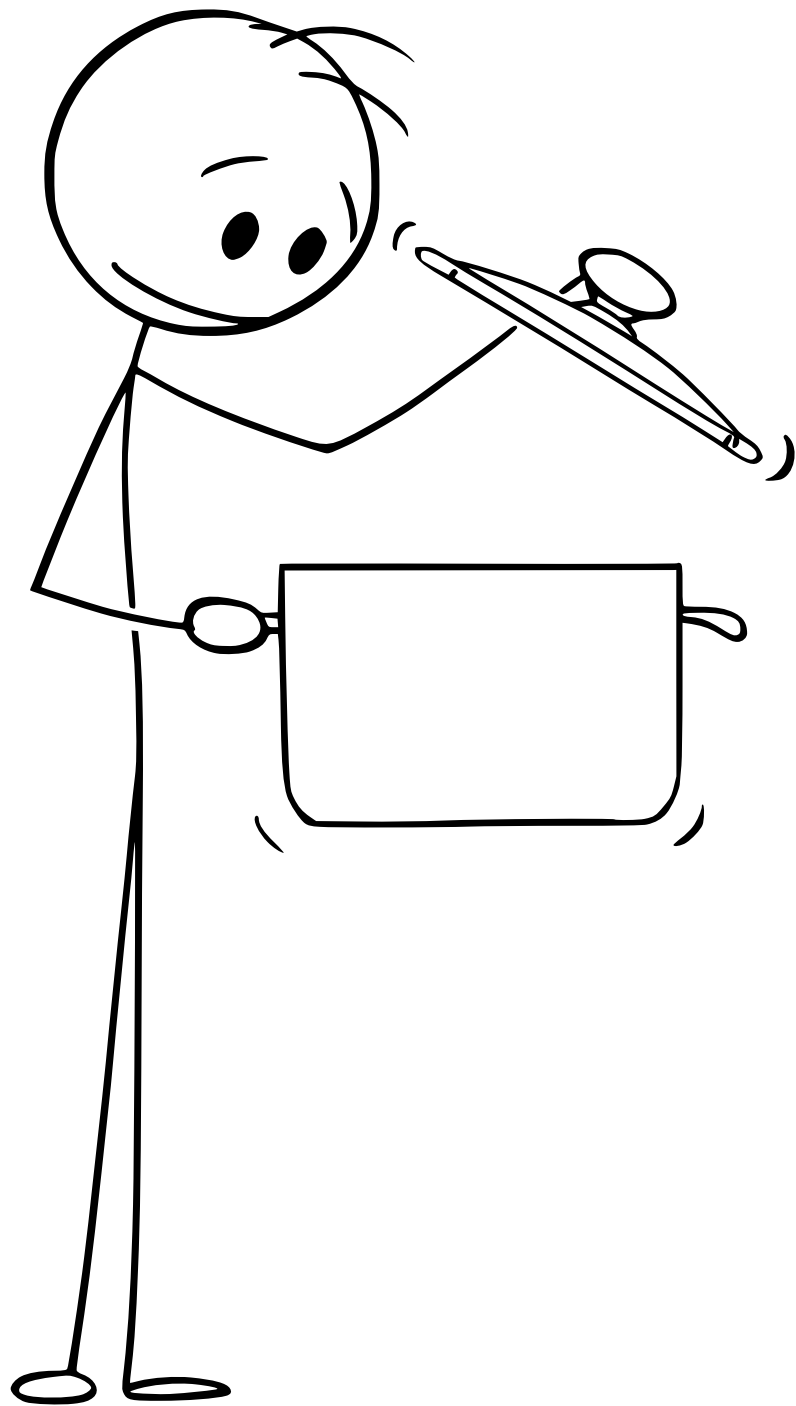


Objetivo de la clase



Comprender el valor bíblico del ayuno y la meditación como disciplinas espirituales que producen crecimiento, sensibilidad espiritual y renovación interior.

¿QUÉ ES EL AYUNO?



Definición bíblica

Abstinencia voluntaria de alimento por un tiempo para buscar a Dios con mayor intensidad.

No es dieta

No es castigo corporal

No es espectáculo religioso

“Pregonad ayuno...” Joel 1:14.

JESÚS Y EL AYUNO

Jesús asumió que sus discípulos ayunarían

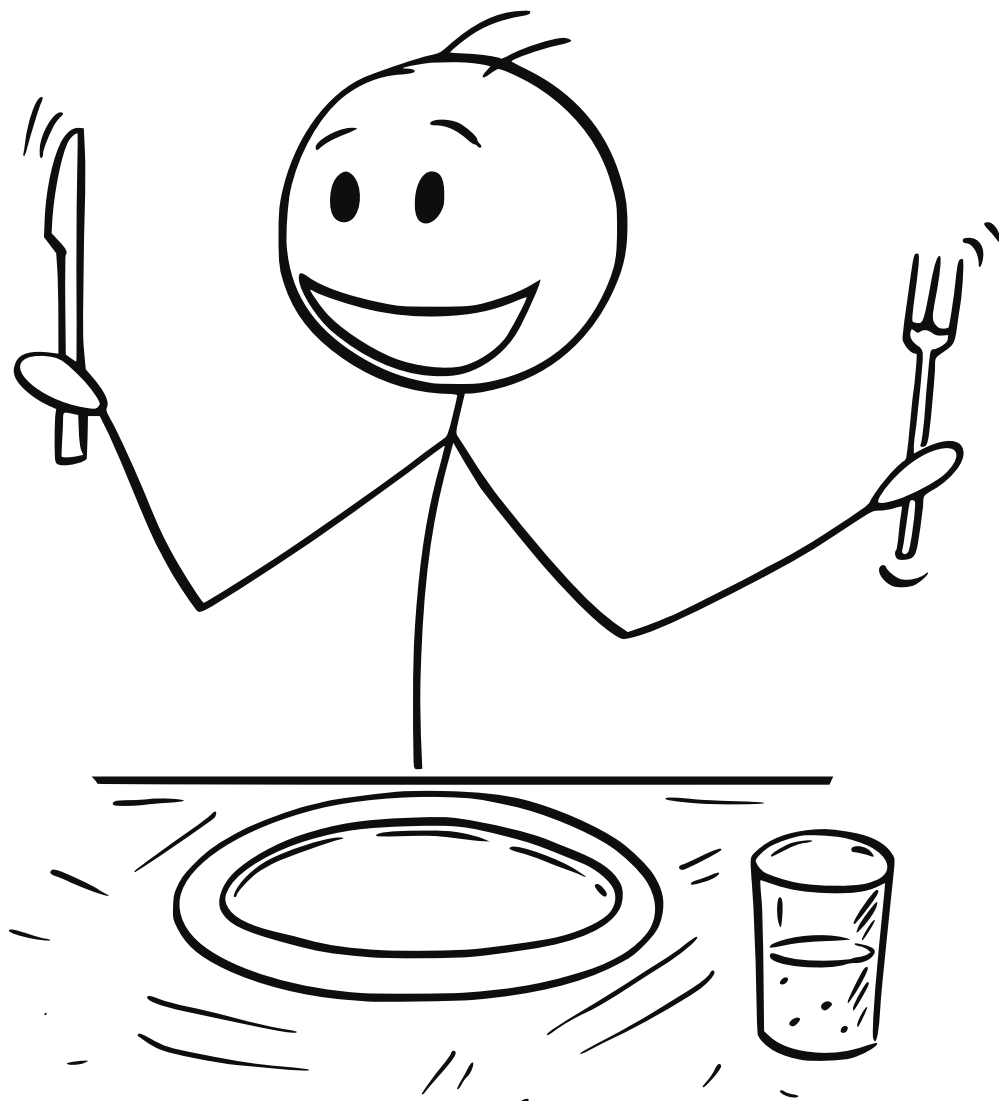
“Cuando ayunéis...” Mateo 6:16.

No dijo “si ayunan”, sino cuando.

El ayuno es una disciplina normal del creyente.

- Orar
- Dar
- Ayunar

Mateo 6

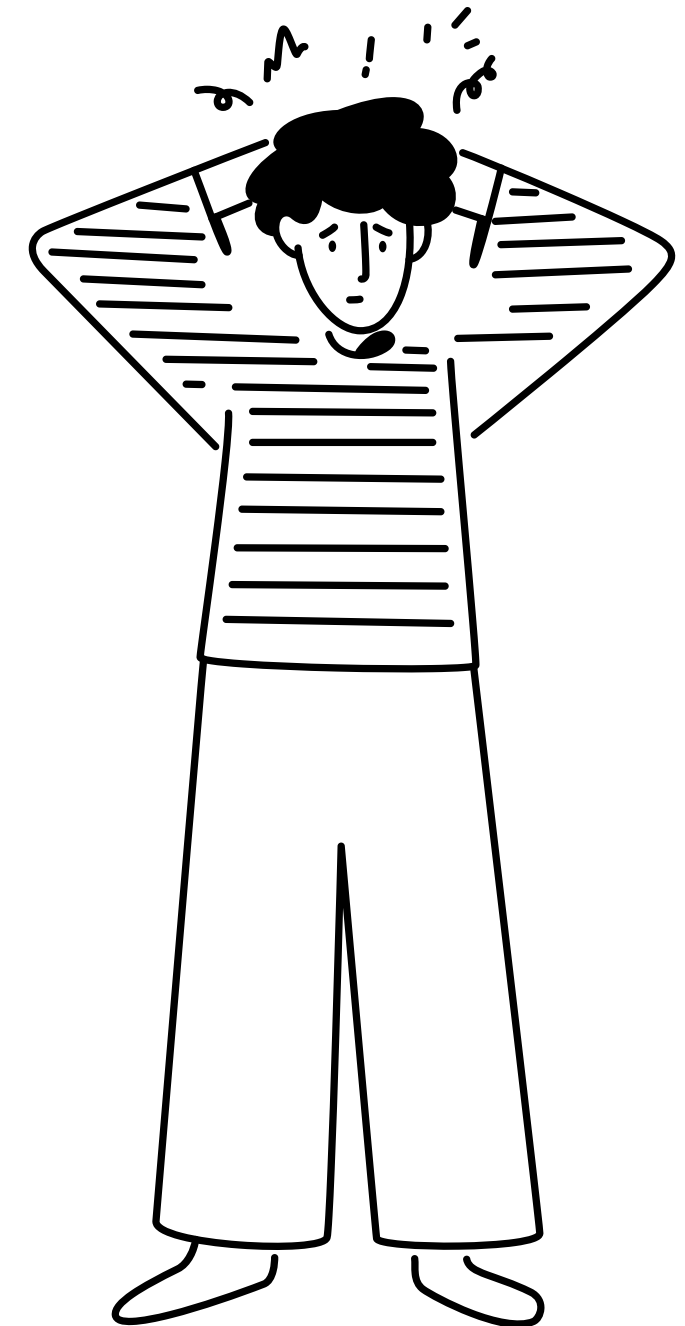


¿Cuándo fue la
última vez que
ayunaste?



PROPÓSITOS DEL AYUNO

Propósito	Sustento
Humillación	Salmos 35:13
Dirección divina	Hechos 13:2
Arrepentimiento	Joel 2:12
Intercesión	Daniel 9:3
Dominio propio	1 Corintios 9:25



ADVERTENCIAS SOBRE EL AYUNO

El ayuno sin verdad se vuelve religión vacía

- ◆ No sustituye obediencia – Isaías 58:6
- ◆ No compra favores de Dios – 1 Samuel 15:22
- ◆ No produce superioridad espiritual – Santiago 4:6
- ◆ Debe practicarse con sabiduría – Mateo 12:7





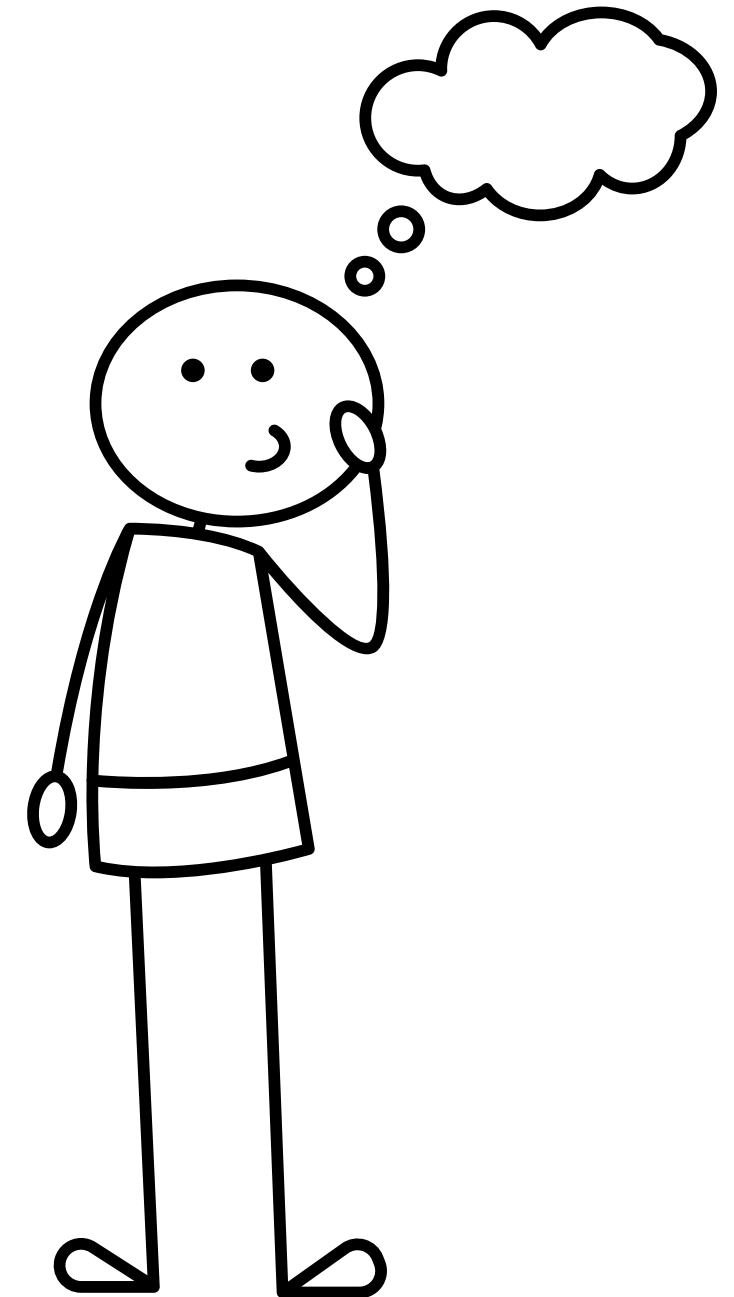
¿QUÉ ES LA MEDITACIÓN BÍBLICA?

Definición

Pensar profunda y constantemente en la Palabra de Dios hasta ser transformados por ella.

“De día y de noche meditarás en él.” Josué 1:8.

- ◆ No es vaciar la mente
- ◆ Es llenarla con verdad
- ◆ No solo informa
- ◆ Transforma



MEDITACIÓN BÍBLICA VS FALSA MEDITACIÓN

Bíblica	Falsa espiritualidad
Centrada en Dios	Centrada en el yo
Basada en Escritura	Basada en técnica
Llena la mente	Busca vaciarla
Produce obediencia	Busca sensaciones



Yoga espiritualizado / Meditación trascendental / Mantras

Buscan:

- ◆ *Vaciar la mente*
- ◆ *Repetir sonidos*
- ◆ *Alterar conciencia*
- ◆ *“Abrirse” a energía espiritual*

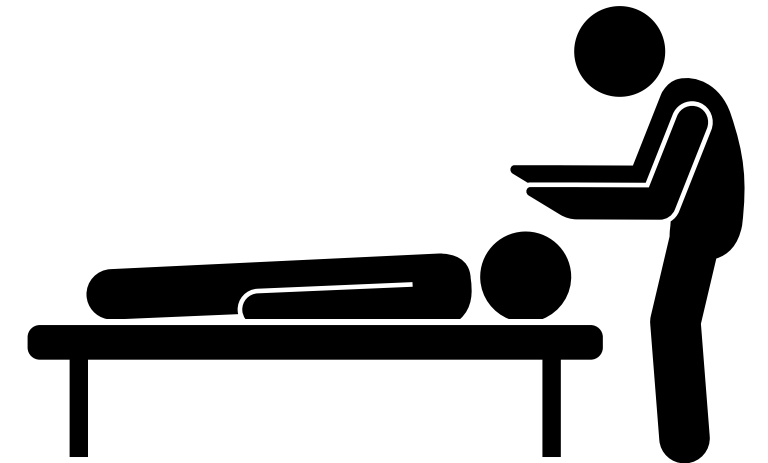
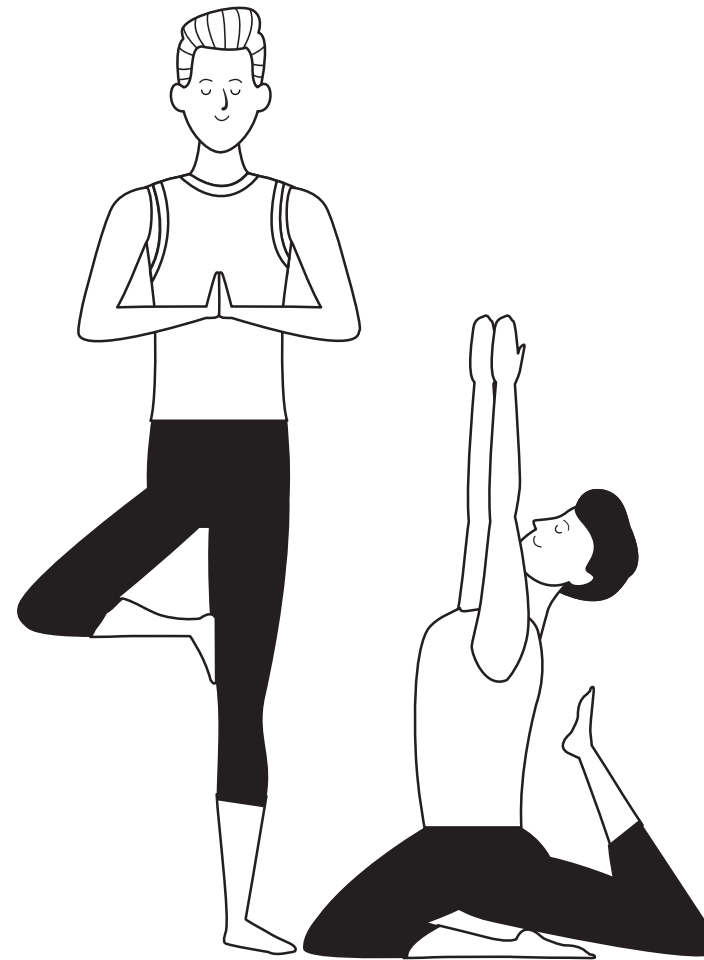
Abrirse sin Cristo expone al engaño espiritual.

“Satanás se disfraza como ángel de luz.” 2 Corintios 11:14.

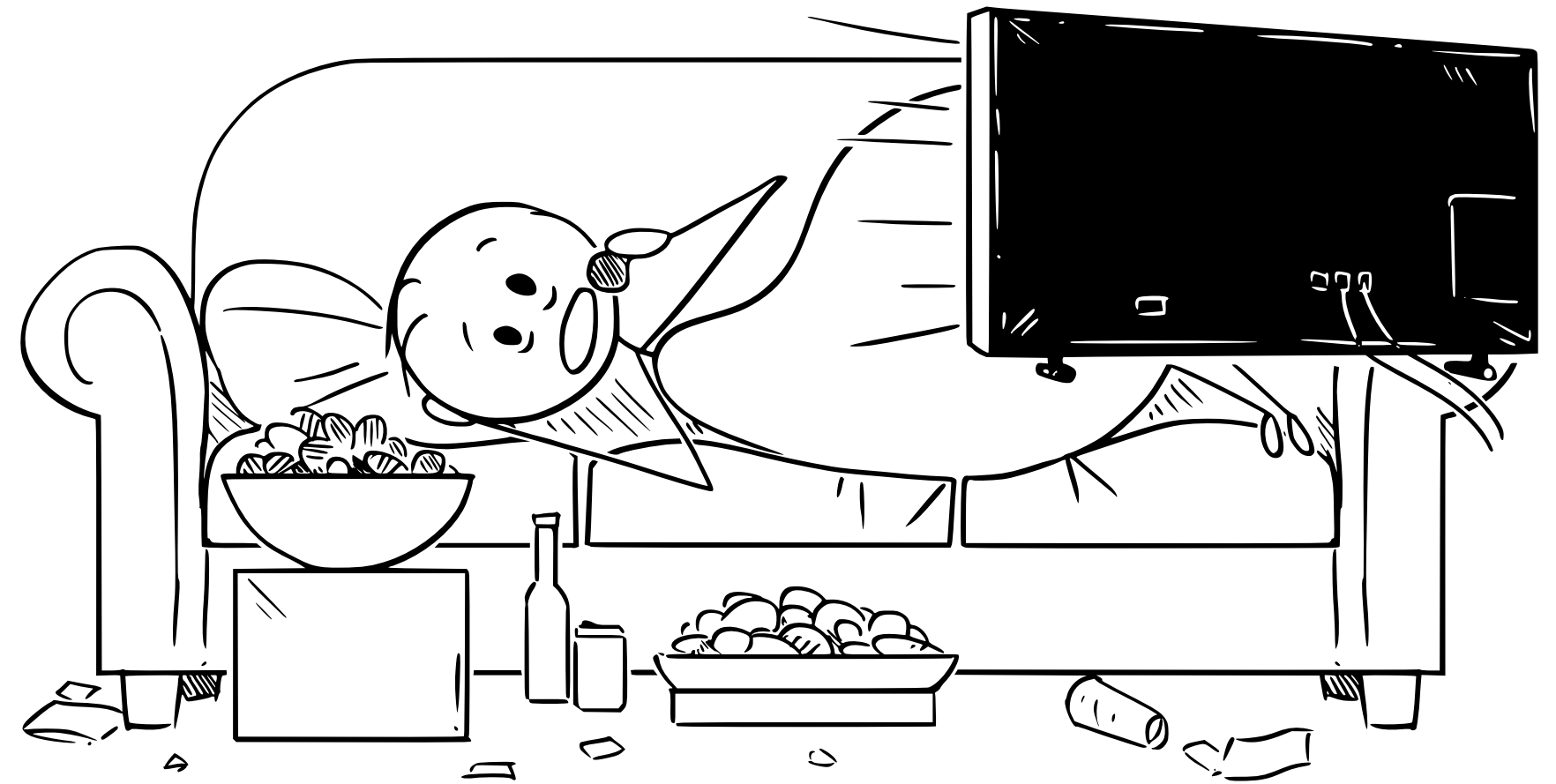
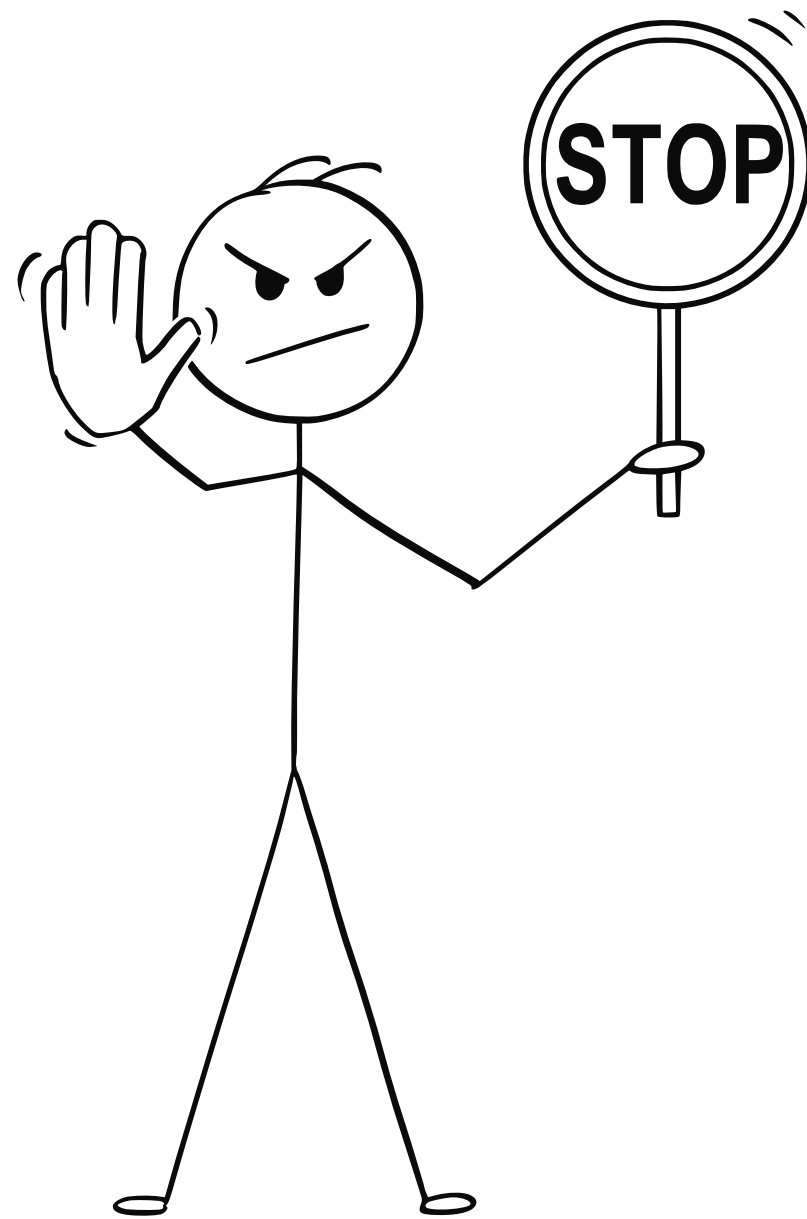
“No deis lugar al diablo.” Efesios 4:27.

La paz verdadera viene de Cristo, no de técnicas.





MEDITACIÓN BÍBLICA



EL MODELO DE SALMOS 1

Principio	Resultado	Sustento
La mente necesita dirección	Evita ansiedad y vanidad	Proverbios 23:7
La constancia produce firmeza	Resiste temporadas difíciles	Salmos 1:3
Lo interno produce fruto externo	Vida visible y saludable	Mateo 7:16



La raíz invisible sostiene el fruto visible.

“Será como árbol plantado junto a corrientes de aguas.” Salmos 1:3.

¿CÓMO MEDITAR?

Método práctico ABBA

1. Leer lentamente
2. Observar palabras clave
3. Preguntar qué enseña
4. Memorizar una verdad
5. Orar el texto
6. Aplicarlo hoy

“Sed hacedores de la palabra.” Santiago 1:22.



RESULTADO



Antes de la renovación	Después de la renovación
Temor constante	Fe y confianza en Dios
Orgullo personal	Humildad y dependencia
Impulsividad	Sabiduría y dominio propio
Confusión moral	Discernimiento espiritual
Pensamiento carnal	Deseo de santidad

Proceso espiritual

Pensamiento correcto → emociones sanas → decisiones sabias → vida transformada



Nueva manera de pensar → nueva manera de vivir

“Y renovaos en el espíritu de vuestra mente.” Efesios 4:23.

AYUNO + MEDITACIÓN

Ayuno	Meditación
Silencia apetitos	Silencia confusión
Somete el cuerpo	Renueva la mente
Produce sensibilidad	Produce claridad

Resultado:

*Corazón sensible + mente renovada
= madurez espiritual*



AYUNO + MEDITACIÓN

El cuerpo grita por pan.

La mente grita por respuestas.

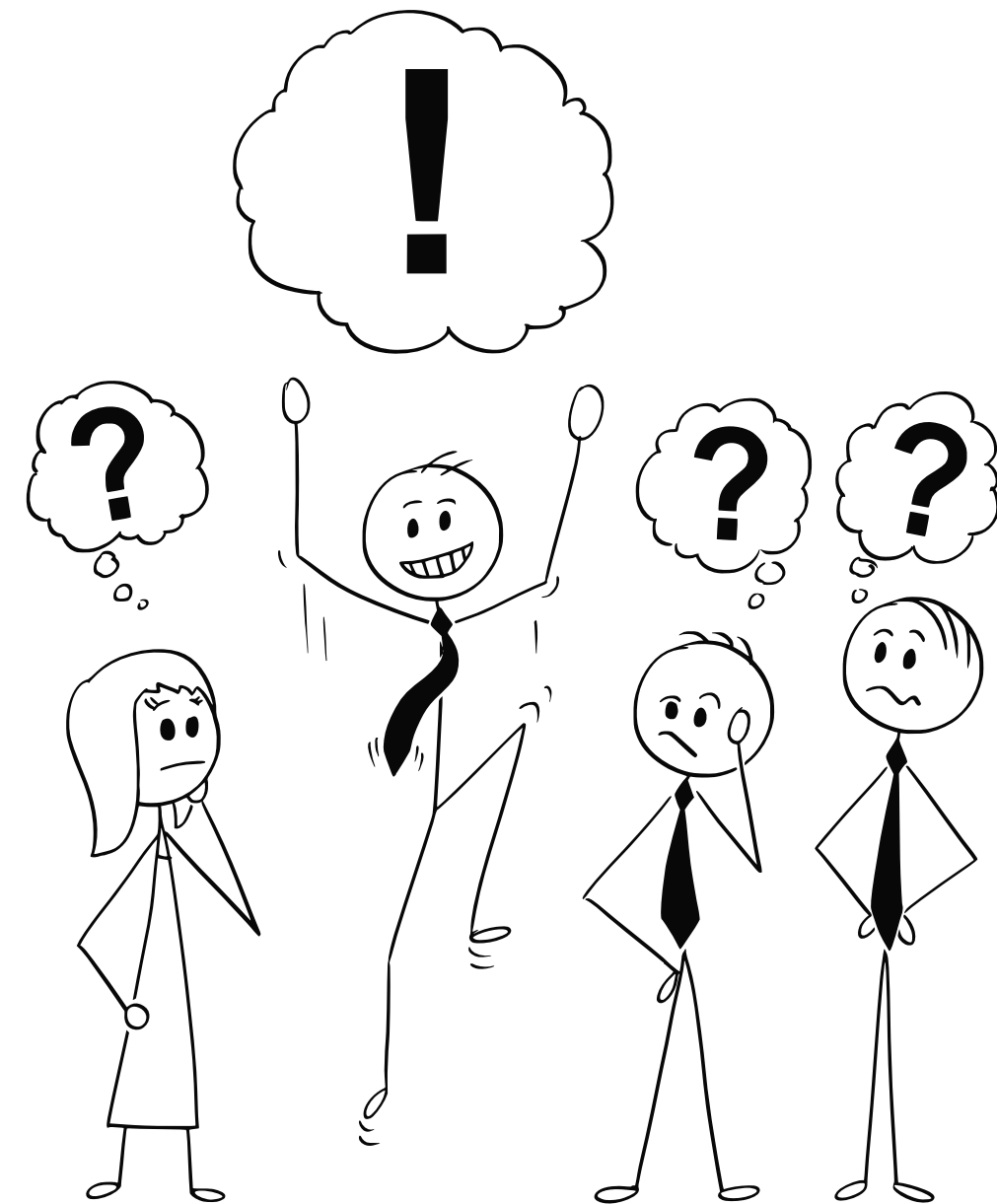
El alma grita por Dios.

El ayuno enseña dependencia.

La meditación produce renovación.

Ambas juntas forman madurez espiritual.

“No solo de pan vivirá el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios.” Mateo 4:4.



**"ACERCAOS A DIOS...
Y EL SE ACERCARÁ A
VOSOTROS"
SANTIAGO 4:8**

