



IGLESIA BAUTISTA EBEN EZER, A.R.

EL AYUNO

Desde época antigua, personas aisladas practicaban por voluntad propia ciertos ayunos. La ley presupone esta costumbre al dictaminar, que ninguna mujer casada puede hacer voto de ayunar sin el consentimiento de su esposo. El ayuno individual sufrió un mayor incremento después del destierro babilónico. Un fariseo celoso ayunaba dos veces por semana. Los discípulos de Juan, igual que los fariseos ayunaban con frecuencia. También se ayunaba en la iglesia primitiva. Pablo habla de sus frecuentes ayunos (Levítico 16:29, 23:27; Números 29:7; Lucas 18:12, Hechos 13:2, 3; 14:22; 2 Corintios 11:27 y 6:5).

1. VARIAS CLASES DE AYUNO

a) El ayuno Natural. (Mateo 4:2) dice: “Y después de haber ayunado 40 días y 40 noches, tuvo hambre”. Esto significa que Jesús se abstuvo de comida ya sea sólida o líquida, pero no de agua. La Escritura dice que no comió nada (Lucas 4:2), ya que el relato menciona que tuvo hambre, pero no dice que tuviera sed, y la ansiedad es mayor cuando se tiene sed que cuando se tiene hambre. Este es ejemplo de ayuno natural, que involucra abstenerse de toda forma de comida.

b) El ayuno total. Esto es abstención de comida y bebida. Este ayuno no debe ser prolongado, porque perjudicaría la salud física. Esdras estaba preocupado y triste a causa del pecado de su pueblo: “No comió pan ni bebió agua, porque se entristeció a causa del pecado de los del cautiverio” (Esdras 10:6), en el caso de la conspiración contra los judíos en tiempo de Esther, y a solicitud de ella practicaron un ayuno total (Esther 4:16) y Saulo de Tarso, después de su conversión, practicó también un ayuno total. (Hechos 9:9). Las escrituras hablan de ayunos totales que por su duración podemos decir que fueron sobrenaturales o milagrosos. El caso de Moisés que por espacio de 40 días y sus noches no comió ni bebió agua (Deuteronomio 9:9, 18; Éxodo 34:28) y al finalizar este período de ayuno, continuó por espacio de 40 días; uno para recibir las Tablas de la Ley y el otro por el pecado de idolatría de su pueblo, sirviendo de intercesor.

Otro ejemplo de ayuno total y también milagroso fue el del profeta Elías, después que mató a los profetas de Baal, y en su loca huida de Jezabel, dice el relato, que llegó hasta cierto lugar y descansó bajo la sombra de un árbol y un ángel lo alimentó y dos veces le dijo que comiera y bebiera “y fortalecido por aquella comida, caminó 40 días y sus noches hasta Horeb el monte de Dios” (1 Reyes 19:8). Estos ayunos totales fueron practicados en una situación difícil y de extrema necesidad.

c) El ayuno parcial. Este ayuno no es una abstinencia total de comida, sino más bien una dieta restringida, ejemplo de ello, los jóvenes israelitas que decidieron no contaminarse con la comida del Rey (Daniel 10:2, 3). Así como una auto negación de participar de ciertos alimentos, por un deseo ferviente de ministrar mejor; ejemplo: Juan el bautista. Su comida era sencilla, sin ninguna elaboración. Este tipo de ayuno es de gran valor, especialmente cuando las circunstancias hacen que resulte imposible o inconveniente realizar un ayuno natural o total. (frutas o verduras y agua)

2. DURACIÓN DEL AYUNO

El ayuno duraba hasta el anochecer y por lo general se limitaba a un solo día, pero se registra en las Escrituras, ayuno de varios días, de 3 días, de 3 días y tres noches, de 7 días, de 3 semanas, de 40 días y aún más. En los sábados y días festivos no se ayunaba. (Jueces 20:26; 1 Samuel 7:6; 14:20; 2 Samuel 1:12; 3:35; Nehemías 1:4; etc.)

3. EL POR QUÉ DEL AYUNO

Se ayunaba en ocasión de la muerte del ser amado. Este ayuno era un signo de luto.

Otro ayuno es conmemorativo de una catástrofe nacional. Con frecuencia se ayunaba para implorar la ayuda de Dios en las catástrofes inminentes o crecientes, por enfermedades graves, ante un viaje peligroso, para obtener luz y discernimiento ante las revelaciones o al tomar decisiones importantes. A estos ayunos, que de ordinario iban acompañados de deprecaciones (ruegos y peticiones), se les atribuía un poder efectivo. Se creía que mediante este ayuno se lograba exteriorizar el fervor con que se deseaba lo que en la oración se había expresado verbalmente. También se ayunaba para obtener el perdón de Dios demostrando la sinceridad del arrepentimiento. El móvil de este ayuno es el deseo de enmendar el mal que se ha hecho, y con ello evitar o levantar el castigo.

Los ayunos eran privados, entre Dios y el que ayuna solamente. Los ayunos públicos eran convocados por líderes religiosos o gobernantes. (1º Samuel 31:13, 2º Samuel 1:12; 3:35; Josué 20:26; 2º Crónicas 20:3; Hechos 11:2, 3; Hechos 14:22, 23).

4. EL VALOR DEL AYUNO.

Depende de la intención, y de la disposición del que ayuna. No todos los israelitas lo entendieron así. Al parecer se le atribuía un valor independiente de las disposiciones personales. Contra este error de concepto se alzaron enérgicamente los profetas; el ayuno, si no va acompañado por el deseo de ordenar la vida propia según las prescripciones de Dios, carece de valor. Igualmente es inútil el ayuno que persigue honores humanos. Ni los profetas del Antiguo Testamento, ni Jesucristo condenan el ayuno. Enseñan la manera de darle valor para la vida espiritual. Cristo jamás pensó en derogar el ayuno, queda demostrado, entre otras cosas, por las palabras con que anuncia para el futuro el ayuno de sus discípulos (Isaías 58:1-7, Jeremías 14:12; Mateo 6:16; Mateo 9:15; Mateo 4:2).

5. REFLEXIÓN.

El tema del ayuno parece obsoleto, ya que la inmensa mayoría de cristianos no lo practican en ninguna de sus formas y tampoco se les enseña.

Aunque Jesús condena la forma equivocada de ayunar, sus palabras implican que hay una forma correcta de hacerlo, y él espera que sus seguidores la practiquen.

- a) Ayunar es bueno para la salud. Somos lo que comemos, practiquemos una mayordomía integral.
- b) El ayuno es bueno para la disciplina de uno mismo. Es muy fácil llegar hasta el punto de no negarnos nada que podamos poseer o comprar. Los hábitos se convierten en una parte fundamental de nuestra vida que es difícil romperlos. Desarrollamos una ansiedad tal por ciertas cosas, que aquello que debería ser un gusto placentero se convierte en una necesidad urgente. “No sólo de pan vivirá el hombre” dijo Jesús; si practicamos con sabiduría alguna forma de ayuno, rompiendo de vez en cuando la atadura diaria de comer, este hábito no será nuestro amo.
- c) El ayuno preserva la capacidad de prescindir de las cosas, como la solución de los problemas de esta vida. No debe ser lo material lo más esencial de nuestra vida. Nuestra dependencia es espiritual, es en el Señor. “Busca primeramente el Reino de Dios y su justicia”, pon la mira en las cosas de arriba no en las de la tierra... no se afanen por la comida... la vida es más que la comida... palabras de Jesucristo.

- d) El ayuno nos permite apreciar lo que tenemos. Hay grupos humanos en América Latina que están padeciendo hambre. Ellos en esta situación pueden valorar con sentido justo, lo que vale el alimento. Cuando nosotros ayunamos, valoramos los recursos materiales que tenemos y damos gracias a Dios por ello, y justamente aplicamos una buena mayordomía de tal manera que cumplimos con los que Jesús expresó: “Tuve hambre y ustedes me dieron de comer...” (Mateo 20:34-36) orando y compartiendo con otros.

- e) Se practica en alguna de las situaciones siguientes:

- 1) Por avivamiento espiritual en mi persona o en la congregación.
- 2) Ante una necesidad apremiante.
- 3) Bajo la prueba de Dios.
- 4) Frente a nuevos desafíos.
- 5) Por la Expansión misionera.
- 6) En nuestra oración intercesora.
- 7) Para clarificar la voluntad de Dios.
- 8) Para una congregación específica.
- 9) Para la llenura del Espíritu Santo.

6. OBSERVACIONES

- a) Si tú nunca has practicado el ayuno, no empieces imitando a Moisés en la duración, inícialo con un ayuno parcial, posteriormente puedes practicar un ayuno natural o total de un día o más.
- b) Antes de iniciar un ayuno, pregúntate: ¿Tengo la seguridad de que este deseo de ayunar proviene de Dios? ¿Son correctos mis motivos?
- c) Dos días antes de iniciar un ayuno natural o total, absténate de tomar café o té, para que no sufras de dolor de cabeza.
- d) Entrega el ayuno al Señor, dedícalo, prepara tu mente en las cosas espirituales.
- e) Antes de interrumpir el ayuno, dale gracias a Dios y después toma poco alimento.

CONCLUSIÓN:

**LA ORACIÓN Y EL AYUNO VAN DE LA MANO, SON DOS ARMAS
ESPIRITUALES QUE ESTÁN A NUESTRO ALCANCE.**

Por: Pr. Santiago Orel Ochoa Cruz