

# LA DISCIPLINA DE AYUNAR

(Tomado del libro La Celebración de la Disciplina por Richard Foster)

## ¿QUÉ ES EL AYUNO?

En todas las escrituras, el ayuno se refiere a abstenerse de comida por razones espirituales. Es como una huelga de hambre, o por razones de salud como una dieta. El ayuno bíblico siempre está centrado en un propósito espiritual.

### Las Escrituras Describen diferentes tipos de ayunos

**El ayuno normal:** Esto envuelve abstenerse de toda comida sólida, líquida, pero no de agua. En los cuarenta días que Jesús ayunó, se nos dice que Él no comió nada” y antes de terminar el ayuno, “tenía hambre” y Satanás lo tentó a comer, indicando que se abstuvo de comida y no de agua. Lucas 4:2

**El ayuno parcial:** La Biblia describe lo que es considerado un ayuno parcial: es cuando hay una limitación de dieta pero no una total abstinencia. Aunque el ayuno normal parece haber sido la costumbre del profeta Daniel, hubo una oración donde por tres semanas no comió nada, ni carne, ni vino y nunca se ungió. Daniel 10:3

**El ayuno absoluto:** hay varios ejemplos en las escrituras en que verdaderamente se consideran ayunos absolutos o abstenerse de comida y agua. A veces parece como un método desesperado por encontrarse en una espantosa emergencia. Cuando Ester se dio cuenta que una ejecución le esperaba a ella y a su pueblo, le dijo a Mardoqueo: ve y junta a todos los judíos y haz un ayuno por mí y no coman, ni beban por tres días, noche y día. Mis doncellas y yo también ayunaremos como ustedes (Ester 4:16). Pablo ayunó por tres días después de su encuentro con el Cristo vivo (Hechos 9:9). Debe ser subrayado que un ayuno absoluto es la excepción y no se debe hacer a menos que sea un mandamiento de Dios.

## ¿ES EL AYUNO UN MANDAMIENTO?

En ninguna parte de la Biblia, encontramos leyes que requieran ayuno regular, tampoco encontramos una comisión para ayunar. Lo que si encontramos son ejemplos de personajes, en que el ayuno fue parte regular de sus vidas: Moisés, David, Elías, Ester, Daniel, Ana, Pabilo y Jesús.

Muchos grandes cristianos por toda la historia de la Iglesia ayunaron y testificaron de sus valores ejemplo: Martin Lutero, Juan Calvino, Juan Wesley, Jonatán Edwards, otros.

Cristo da instrucciones de cómo ayunar en el Sermón del Monte. El dijo “Y cuando ayunen no pongan cara triste como lo hacen los hipócritas (Mateo 6:16). Cristo no dijo “si usted ayuna”, ni tampoco “tienes que ayunar”. El parece asumir que la gente lo haría y lo que se necesitaba era una instrucción de cómo hacerlo correctamente.

## EL PROPÓSITO DEL AYUNO

**El ayuno tiene que estar centrado en Dios.** Debemos acercarnos a Dios, donde vamos a experimentar una relación profunda con Él, como Ana en Lucas 2:3, debemos estar ayunando y adorando.

**El ayuno revela las cosas que nos controlan.** Tratamos de cubrir lo que está dentro de nosotros con comida y otras cosas, pero ayunando estas cosas sobresalen. Si el orgullo nos controla, se va a revelar inmediatamente, David dijo: afligiendo con ayuno mi alma (Salmo 69:10). El enojo, la amargura, celos, contienda, temor, si están dentro de nosotros, ellos van a sobresalir durante el ayuno. Primero vamos a razonar que nuestro enojo, por ejemplo: es por el hambre, entonces vamos a descubrir que no estamos enojados por el hambre, sino porque el espíritu de enojo está dentro de nosotros, nos podemos regocijar en su sabiduría porque sabemos que la sanidad esta disponible por el poder de Cristo.

**El ayuno nos ayuda a mantener nuestro balance en la vida:** Que fácil dejamos que lo que nos esencial tome preferencia en nuestras vidas. Que pronto deseamos cosas que no necesitamos hasta que somos esclavos de ello. Pablo escribió Todas las cosas me son licitas pero no todas son de provecho. Todas las cosas me son licitas, pero yo no me dejare dominar por ninguna (1 Corintios 6:12). Sino que golpeo mi cuerpo y lo hago mi esclavo (I Corintios 9:27); David escribió “humillare mi alma con ayuno (Salmo 35:13) eso no es ascetismo, es disciplina y la disciplina trae libertad.

## **CÓMO TENER UN AYUNO ESPIRITUAL**

**Purifique sus motivos.** El propósito de un ayuno espiritual, es de enfocarse en y para adorar a Cristo, no para perder peso, o huelga de hambre, ahorrar dinero en comida, etc.

*<sup>16</sup> 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.*

*<sup>17</sup> Pero tú, cuando ayunes, unge tu cabeza y lava tu rostro, <sup>18</sup> 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*

**Empiece con ayuno parcial.** Es preferible aprender a andar antes de tratar de correr. Mucha gente encuentra que empezando 24 horas de ayuno, dejando de hacer una comida, ayuda mucho, esto quiere decir que usted no comería dos comidas. Jugos de frutas frescas son excelentes para consumir durante este tiempo. Usted puede que este fascinado con los aspectos físicos, pero lo más importante es cuidar la actitud interna de adorar. En el exterior usted haciendo sus obligaciones diarias, pero en su interior va estar en oración, cantando y ministrando al Señor. Finalice el ayuno con una comida liviana de frutas frescas, vegetales y con regocijo interno.

**Haga después un ayuno de 24 horas.** Tome agua solamente, pero use buenas cantidades de ella, Usted probablemente va a sentir algunos dolores de hambre, o malestar antes que termine su tiempo de ayuno. Esto no es hambre verdadera el estomago ya está acostumbrado por años a ser condicionado para dar señales de hambre a ciertas horas. En muchas personas su estomago es como un niño consentido y los niños consentidos necesitan indulgencia. Dígale a su hijo “consentido “que se calle y en un corto tiempo los dolores de hambre se pasaran. Usted es el amo de su estomago, no su esclavo.

**El ayuno tiene un impacto poderoso en su vida espiritual.** Considere una disciplina de ayunar un día a la semana por seis meses. Ayuno regular o semanal tuvo un efecto profundo en las vidas de los primeros líderes de la iglesia. Un ejemplo fue Juan Wesley quien no quiso ordenar a alguien que no ayunaba cada miércoles y viernes.