

# *El Ayuno*

El verbo ayunar significa abstenerse de comida. Como práctica cristiana, el ayuno es una acción voluntaria en la que el creyente, solo o en compañía de otros hermanos, decide dejar de comer para disponer su espíritu y ser integral para escuchar a Dios, renovar su entrega y orar por necesidades tanto individuales como colectivas.

El ayuno indicado en la Biblia se dirige a la humillación propia y buscar el rostro de Dios. A través del ayuno, acompañado de la oración y la meditación de la Palabra, el creyente busca dirección divina para situaciones específicas; conocer la voluntad de Dios en alguna decisión a tomar; recibir unción del Espíritu Santo y fortaleza para el ministerio.

Hay que cuidar dos cosas: el ayuno no es una especie de trueque con Dios, no se ayuna para que Dios dé algo a cambio. Tampoco es bueno caer en el legalismo, en el que se le hace un culto al ayuno y se juzga menos espirituales a quienes no lo hacen. Dios conoce las intenciones del corazón y estas deben ser puras delante de Él.

## *El ayuno en el Antiguo Testamento*

La palabra ayuno viene del término hebreo *tsom*. Se comprende como la abstinencia voluntaria de comer o tomar alimentos. En el Antiguo Testamento aparece cuarenta y ocho veces, en forma verbal o como sustantivo; también se expresa con la frase *afligir el alma*.

Casi siempre, el ayunar se concebía como un tiempo, un día o varios, que las personas separaban para orar y estar ante la presencia de Dios. Se asociaba con tristeza por el dolor del pecado o una pérdida. Levítico 16:29; 2 de Samuel 3:35; Esdras 10:6.

Usualmente, se veía el ayuno como una forma de humillarse ante Dios y obtener dirección divina. Esdras 8:21; Salmo 69:10; 2 de Samuel 12:16-23; 2 de Crónicas 20:3-4..

Un pasaje vital para comprender el verdadero sentido que tenía para Dios el ayuno en le Antiguo Testamento, está registrado en Isaías 58. El ayuno había llegado a convertirse en un ritual que pretendía obtener el favor de Dios a cambio del sacrificio que representaba dejar de comer y afligir el alma, pero, realmente, las intenciones del corazón y las conductas que Dios desaprobaba no cambiaban con la acción de ayunar. (Ver Isaías 58:1-12).

El pasaje destaca la importancia de la motivación interior más que de la realización de un acto por mero simbolismo externo. Esta es una lección aplicable al sentido que tiene la práctica del ayuno ante Dios en todas las épocas; a saber, la intención del corazón.

*“¿No es más bien el ayuno que yo escogí, desatar las ligaduras de impiedad, soltar las cargas de opresión, y dejar ir libres a los quebrantados, y que rompáis todo yugo? ¿No es que partas tu pan con el hambriento, y a los pobres errantes albergues en casa? ¿Que cuando veas al desnudo, lo cubras, y no te escondas de tu hermano?” Isaías 58:6-7*

## *El ayuno en el Nuevo Testamento*

En el idioma griego del Nuevo Testamento, como verbo o sustantivo, la palabra ayuno significa igualmente abstenerse de comer voluntariamente. (*nesteia / nesteuo*) Lucas 2:37; Hechos 14:23; Hechos 27:9; Mateo 4:2; Lucas 5:33-35; Lucas 18:12.

Los hebreos continuaron con la celebración ritual de los ayunos tal como se acostumbraba durante la época del Antiguo Testamento. De hecho, como práctica común entre los judíos de la época de Jesús, parece que los maestros religiosos incluso daban indicaciones, desde su punto de vista, sobre cómo realizar correctamente el ayuno, Lucas 5:33. Jesús mismo ayunó antes de empezar formalmente su ministerio antes de su muerte, Mateo 4:1.

En **Marcos 2:18-20**, se registra la respuesta que dio a los fariseos que le cuestionaron con relación a por qué sus discípulos no ayunaban. De sus palabras, se puede colegir lo siguiente:

1. “Entre tanto que tienen consigo al esposo, no pueden ayunar” v.19. El Señor no estaba aboliendo ni restando importancia con sus palabras a la precisión de ayunar. Lo que les indicó, es que como Él, el Mesías, estaba físicamente con ellos, personalmente les enseñaba, les guiaba y fortalecía sus vidas. Por tanto, mientras así fuera, ellos no necesitaban hacer uso del ayuno como recurso espiritual
2. “Pero vendrán días cuando el esposo les será quitado, y entonces, en aquellos días ayunarán” v. 20 Haciendo alusión a su muerte, una vez que Jesús ascendiera al cielo, los discípulos, y todos los creyentes después de ellos, recurrirían al ayuno.

Otra porción del Nuevo Testamento en la que Jesús explica sobre el ayuno, se encuentra en **Mateo 6:16-18**. En este pasaje, que forma parte de las normas y estilo de vida en el Reino de Dios, enmarcadas dentro del Sermón del Monte, el Señor declara:

1. “Cuando ayunéis”. Jesús da por sentado que sus discípulos iban a adoptar la práctica del ayuno.
2. “No pongáis cara triste... para mostrar a los hombres que ayunan.” Al comparar estas palabras con Isaías 58: 1-5, se descubre el mismo sentido. El ayuno no debe ser una acción externa para demostrar piedad mientras internamente no se tiene una relación adecuada con Dios.
3. “Pero cuando ayunes, unge tu cabeza y lava tu rostro, para no mostrar a los hombres que ayunas”. (“Tú, cuando ayunes, lávate la cara y arréglate bien, para que la gente no note que estás ayunando”. –DIOS HABLA HOY) Jesús declara que es todo lo contrario, que no se ayuna para las personas; el ayuno conlleva la confirmación de la comunión con el Señor. Inclusive, desmiente la conducta de aquellos que descuidaban su arreglo personal para dar una imagen de falsa devoción.
4. “Y tu Padre que ve en lo secreto, te recompensará en público”. Cuando el ayuno, como la práctica de las disciplinas bíblicas, se hace con la motivación y actitud correctas, el creyente verá resultados porque Dios responderá también de la forma esperada.

## *Motivos para ayunar*

Hay por lo menos cuatro razones para la práctica del ayuno como una disciplina cristiana útil.

- ☞ Humillación delante de Dios. Puede estar relacionada esta humillación con arrepentimiento por pecados cometidos. Debe recordarse que la Biblia indica que si el creyente peca, abogado tiene en Cristo Jesús y que la sangre Jesucristo limpia de todo pecado. Así, el ayuno puede estar dirigido a renovar la entrega al Señor. Jonás 3:5-9; 1 de Samuel 7:6; Joel 1:13-14.
- ☞ El ayuno puede realizarse como complemento de la oración en un tiempo de búsqueda de Dios. Daniel 9:3; Nehemías 1:4; Hechos 10:30.
- ☞ Cuando se busca dirección divina para el cumplimiento de una misión específica. Mateo 4: 1-2; Hechos 13:2-3; Esdras 8:23.
- ☞ Como arma en la guerra espiritual. La oración acompañada del ayuno no sólo fortalece al creyente, sino que puede provocar cambios en la esfera espiritual. Marcos 9:14-29.

### ♦ *Errores que se debe evitar*

Hay que tener cuidado de cometer errores con relación al ayuno. Es muy frecuente que se interprete incorrectamente los verdaderos propósitos de ayunar.

1. El ayuno no es un medio para manejar a Dios y obtener cosas de parte suya. Isaías 58:3, demuestra que esa idea equivocada llegó a estar en la mente de los israelitas.
2. El acto de ayunar no es sustituto externo de una condición espiritual interna. Isaías 58:5.
3. No debe convertirse en un ritual litúrgico sin significado real en la relación del creyente con el Señor. Zacarías 7:5; Mateo 6:16.
4. No debe ser un símbolo de orgullo espiritual, sino, por el contrario de humillación genuina ante Dios. Lucas 18:12; Mateo 6:18.

## *¿Cómo se realiza el ayuno?*

- ♦ Con la motivación y actitud correctas, se separa tiempo para ayunar, orar y estar en la presencia del Señor.
- ♦ Como ayunar significa abstenerse voluntariamente de alimentos, durante el tiempo de ayuno, el creyente no ha de comer.

✦ Sin embargo, como lo que cuenta es la intención y propósito del corazón, si la persona, por alguna razón, sobre todo médica o de embarazo, el ayuno puede ser parcial.

✦ Se puede realizar individual o colectivamente. En este último caso, se trata de ayunos que como cuerpo hace la Iglesia entera o un grupo de creyentes.

## *Aplicación Personal*

*El creyente debe recordar que todo lo que hace debe hacerlo por y para el Señor. En última instancia, toda disciplina cristiana, aunque sea en apariencia un acto ritual como el ayuno, debe tener como objetivo primordial la edificación de la Iglesia y, sobre todo, que el Nombre del Señor sea glorificado. Marcos 12.28-34.*

**Tomado de: Fundamentos de la Fe Cristiana, escrito por Erika Harris de Herrera**