

El ayuno

(Semana 1)

El ayuno es una forma poderosa de llegar a Dios en una relación íntima y auténtica, recibir respuestas a oraciones y sentir un toque fresco de nuestro Padre celestial.

Cuando escudriñamos en la palabra de Dios, podemos ver que casi todos los líderes espirituales ayunaron. La oración y el ayuno eran típicos en la vida espiritual hebrea y la gente de la Biblia conocía el poder de practicarlo. Cuando tenían grandes necesidades o estaban a punto de experimentar una prueba o reto, buscaban la sabiduría e intervención de Dios por medio del ayuno y la oración.

- Moisés (Éxodo 34:28)
- Elías (1 Reyes 19:8)
- Esdras (Esdras 10:6)
- Daniel (Daniel 10:3)
- Ester (Ester 4:16)
- Ana (Lucas 2:37)
- Jesús (Lucas 4:1-2)
- Pablo (Hechos 9:9, 2 Corintios 11:27)
- Cornelio (Hechos 10:30)
- Ancianos y líderes de la iglesia primitiva (Hechos 13:2, Hechos 14:23)

¿Qué es ayunar y cómo esto me puede acercar a Dios?

Empecemos por explicar qué es y qué no es ayunar. La definición bíblica de ayuno es: "Restringir la comida con un propósito espiritual". La palabra hebrea para ayuno es *tsowm* (*tsoom*), que significa "cubrir la boca"; su acepción griega es *nesteuo*, que significa "abstenerse de comida". Siempre que se menciona el ayuno en la Biblia está relacionado a un asunto espiritual, así que el ayuno bíblico tiene que ver con restringir comida para tal propósito.

Por tanto, aunque dejar de ver televisión, dejar de jugar videojuegos o abstenerse de revisar las redes sociales puede ser una buena decisión, no significa que esto sea un ayuno. Durante el ayuno mucha gente decide reducir el tiempo que le dedica a algunos pasatiempos o hobbies para tener más tiempo de oración, meditar la Palabra de Dios o estudiar Sus caminos. Eso, desde luego, es una gran ayuda siempre y cuando nos demos cuenta que, dejar por un lado ciertas cosas que no sean comida, no significa precisamente que estemos ayunando. Por otra parte, escoger, restringir o cambiar nuestros hábitos alimenticios sin que tengan un propósito interior o sin que mejore nuestra vida espiritual, eso solo es hacer dieta.

Ayunar no se trata solo de Dios. Él no te verá como un mejor cristiano o una mejor persona solo porque ayunes. Tu valor depende totalmente de Cristo, quien nos hizo valiosos; así que si solo ayunas para probarle a Dios que eres bueno, tampoco te molestes en hacerlo. El ayuno es una herramienta espiritual que Dios creó para ayudarte a fortalecer tu espíritu y tu fe, aprender dominio propio sobre la carne, acercarte más a Él y enfocarte en la oración.

Muy a menudo el enfoque del ayuno y la oración se centra en abstenerse de alimentos, sin embargo, el propósito real del ayuno cristiano debe ser apartar de nuestra vista las cosas de este mundo y enfocar nuestros pensamientos en Dios. El ayuno no es un método para castigar nuestro cuerpo. Al quitar nuestra vista de las cosas de este mundo a través de la oración y el ayuno bíblico, nos podemos enfocar mejor en Cristo. Mateo 6:16-18 dice: "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. Pero tú, cuando ayunes, unge tu cabeza y lava tu rostro, 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".

Hay tres tipos de ayuno:

- 1. El ayuno absoluto.** Es como el que hizo Moisés cuando se encontró en el Monte Sinaí durante 40 días (Éxodo 34:28). Un ayuno absoluto rara vez se realiza por un periodo muy largo de tiempo. Algunas personas se podrían abstener de toda comida y agua por un periodo de tiempo relativamente corto (durante una jornada, por ejemplo), sin embargo, por periodos largos no es recomendado porque podrían aparecer complicaciones físicas a largo plazo.
- 2. El ayuno normal.** Es cuando solo se ingiere agua. Este es el que fue practicado por Elías y Jesús. Aunque no podemos afirmar que ellos se abstuvieron de comida durante 40 días, la Biblia indica que Elías estuvo sin comida y no menciona agua, mientras que Cristo estuvo hambriento pero no menciona que estuviera sediento.
- 3. Ayuno parcial.** Es cuando algunas comidas son consumidas, pero otras son restringidas. Es el caso del ayuno que hicieron Daniel y Juan el Bautista. La mayoría de nosotros recuerda la historia de este último, quien sobrevivía con miel y langostas (Mateo 3:4).

A continuación, elabora un listado de las áreas espirituales que deseas mejorar con este ayuno:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

13. _____

14. _____

15. _____