

UNA BREVE ENSEÑANZA SOBRE EL AYUNO

POR BRUCE MILLER

El ayuno puede ser espiritualmente poderoso. Mientras Jesús ayunaba (Mateo 4) y ha sido una poderosa disciplina espiritual a lo largo de la historia, muchos cristianos nunca han ayunado o incluso se les ha enseñado sobre ello. En nuestra cultura actual, el ayuno se asocia con las últimas modas de dieta como el ayuno intermitente para la salud. Algunos también lo conectan con protestas políticas.

Por contraste, el ayuno Bíblico es abstenerse de los alimentos por razones espirituales. Es un acto de humildad que te ayuda a buscar a Dios. Bíblicamente el ayuno no es para atraer la atención a una buena causa, perder peso o mejorar la salud física. En cambio, el ayuno Bíblico es para buscar a Dios de todo corazón, para arrepentirse de tu pecado, y para buscar su voluntad.

No somos una cultura de autocontrol, moderación o dominio-propio. Por encima, privarte voluntariamente de lo que quieres no tiene sentido para muchas personas. El ayuno puede parecer extraño.

Sin embargo, un vistazo más profundo revela que el ayuno puede aportar una satisfacción y un contentamiento más profundo de lo que uno pueda imaginar. Dios nos hizo seres integrales, espirituales y físicos, nuestras almas, mentes y cuerpos están interconectados y se impactan mutuamente.

Poder y beneficios del ayuno

En los Estados Unidos el ayuno sobresale contra de nuestro exceso cultural, la glotonería y el consumo. La gratificación retrasada, la abnegación y la moderación son conceptos extraños. Pero la Biblia nos llama a disciplinarnos a nosotros mismos (incluyendo nuestro cuerpo) para la piedad (1 Corintios 9:24-27).

El ayuno revela cosas que nos controlan y confirma nuestra dependencia absoluta de Dios. Podemos descubrir que la vida es mucho más que la comida (Lucas 12:33). Nuestro estomago no es nuestro Dios (Filipenses 3:19; Romanos 16:18); más bien nuestro cuerpo es hecho siervo de Dios (1 Corintios 6:13) y debemos usar las partes de nuestro cuerpo físico para él (Romanos 6:11-13). En un nivel más profundo, en el ayuno, podemos entender que Jesús es el pan de vida (Juan 6:35), el maná de nuestras almas. La Biblia comienza con comer de los árboles en el huerto (Génesis 2) y termina con nosotros comiendo del árbol de la vida (Apocalipsis 22).

RAZONES PARA AYUNAR

En un excelente breve artículo, "Una Perspectiva Bíblica Sobre el Ayuno," Kent Berghuis sintetiza cada referencia sobre el ayuno. Él identifica seis propósitos bíblicos para el ayuno. Afirma que la Biblia menciona el ayuno en

unos 59 contextos. Dice, en Resumen: "La Biblia describe el ayuno como una manera natural para el pueblo de Dios como individuos o como un cuerpo expresar humildad, tristeza, arrepentimiento, seriedad en la oración, y el deseo de la presencia manifiesta de Dios".

El ayuno nunca se manda en la Biblia, pero Jesús asumió que sus seguidores lo harían. En el Sermón del Monte, cuando Jesús dio instrucciones sobre el ayuno apropiado, dijo: ¹⁶ "Cuando ayunen,... y tu Padre, que ve lo que se hace en secreto, te recompensará." Mateo 6:16-18. Jesús no ordenó el ayuno, pero al decir: "cuando ayunen", asume que sus seguidores ayunaban. Esta suposición es más clara en su respuesta a los discípulos de Juan el Bautista, quienes preguntaron por qué los discípulos de Jesús no ayunaban ¹⁵ Jesús contestó: "¿Acaso pueden estar de luto los invitados del novio mientras él está con ellos? Llegará el día en que se les quitará el novio; entonces sí ayunarán" (Mateo 9:15). Jesús está diciendo que sus discípulos no necesitaron ayunar mientras él estaba con ellos, pero cuando se levantó de entre los muertos y regresó al cielo, sus discípulos sí ayunaban. Los comentarios de Jesús aún no constituyen una orden, pero sí indican que anticipó que sus seguidores ayunaban. Entonces, creo que sería sabio y útil para la mayoría de los seguidores de Jesús hoy en día practicar el ayuno a veces.

El ayuno bíblico no es solo una disciplina espiritual personal, privada, sino a veces un acto comunitario en el que el pueblo de Israel o los miembros de una iglesia ayunen juntos. Eso es lo que estamos haciendo para comenzar el año 2019 en Christ Fellowship.

Si bien hay varios propósitos bíblicos para el ayuno, para nosotros en estos 21 días, estamos ayunando como ayuda para orar y para experimentar la presencia de Dios. [Parte de lo siguiente está adaptado del artículo de Berghuis.] En la Biblia, la oración y el ayuno frecuentemente ocurrían juntos. Los personajes bíblicos a menudo ayunaban mientras oraban en intercesión por otros (2 Sam. 12: 16-23; Neh. 1: 8-10; Sal. 35:13; Dan. 6:18; 9: 15-19) o mientras expresaban la oración peticiones por sus propias necesidades (1 Samuel 1: 7-11; Nehemías 1:11; Salmos 109: 21-24; Dan. 9: 3; 10: 1-3). Los líderes oraron y ayunaron por la victoria en la batalla (Jueces 20:26; 1 Sam. 7: 6; 2 Cron. 20: 3), para terminar la hambruna (Jer. 14: 1-12; Joel 1:14; 2: 12-15), o para el éxito en otros esfuerzos, como el regreso de Esdras del exilio (Esdras 8: 21-23) o el éxito de Ester ante el rey (Ester 4:16). Jesús exhortó al ayuno como una ayuda para la devoción personal a Dios (Mateo 6:16-18). Anna se presenta como un ejemplo positivo de dicha devoción (Lucas 2:37). La iglesia primitiva participó en una reunión corporativa de ayuno y oración, y el Espíritu Santo se manifestó (Hechos 13:2-3). Estos ejemplos bíblicos que vinculan el ayuno y la oración ilustran el deseo del corazón humano de estar en comunión con Dios.

Moisés es el mejor ejemplo de ayuno para experimentar la presencia y el poder de Dios. Ya que estuvo sin agua durante cuarenta días en el Monte Sinaí, uno debe concluir que fue sostenido sobrenaturalmente durante su ayuno (Éxodo 34:28). En un paralelo interesante, Elías visitó el Monte Horeb y fue sostenido por cuarenta días con comida suministrada por un ángel (1 Reyes 19:8). Jesús también ayunó por cuarenta días (Mat. 4:2). Como el Hijo de Dios en carne humana, demostró su confianza en Dios Padre en su tiempo de tentación. La clave de su ayuno fue su respuesta al diablo de que "el hombre no vivirá solo de pan, sino de cada palabra que procede de la boca de Dios" (Mateo 4:4). Con esto quiso decir que hay más en la vida que comer, que la Palabra de Dios sostiene la vida en sus niveles más profundos. Los creyentes de hoy pueden ayunar cuando se sienten distantes de Cristo.

EL TESTIMONIO PERSONAL DE BRUCE

Para mí, en 1995, cuando intentaba decidir si Dios quería que empezara esta iglesia, me tomé el tiempo para ayunar y buscar su voluntad. Un día ayuné conduciendo por todo McKinney, orando por la gente y pidiéndole a Dios su voluntad. Esos tiempos de ayuno llevaron a comenzar nuestra iglesia Christ Fellowship.

El ayuno aumenta mi intensidad y seriedad en la búsqueda de Dios con todo mi corazón. La primera vez que hice un ayuno prologando fue en el otoño de mi último año en la escuela secundaria. Hice una promesa de ayunar todos los domingos durante 10 semanas y tomarme todo el día para estudiar la Palabra de Dios y orar. Hice un estudio intensivo de Proverbios. Nunca olvidaré esas 10 semanas; fueron uno de los puntos culminantes espirituales de toda mi vida. Me sentí tan cerca de Dios y crecí tremendamente. Jóvenes, los invito a ayunar durante estos 21 días.

El ayuno puede intensificar tu enfoque en Dios. Por años fomenté el hábito de ayunar durante tres días al año. Cuando ayuno, me digo a mí mismo que cada vez que sienta un dolor de hambre, lo convertiré en un dolor de hambre espiritual para conocer más a Dios. Sé que él es mi comida. Él es todo lo que necesito. En el ayuno puedes entregarte a una devoción intensa e individual hacia el Señor. Estás expresando un valor, que tu vida espiritual tiene prioridad en tu vida. Andrew Murray dice: "La oración es la mano con la que nos aferramos a lo invisible; el ayuno es la otra con el que soltamos y desechamos lo visible ". El ayuno puede ayudarte a abrirte a Dios con un enfoque intenso.

¿Cómo? - consejos prácticos

Recuerda que a Dios no le impresiona que no estés comiendo; él está mirando tu corazón. Tómame el tiempo que hubieras pasado comiendo y dale ese tiempo a Dios. Ora, lee su Palabra, escúchalo. Sé sensible acerca de tu salud.

Las personas con ciertas necesidades médicas o que toman ciertos medicamentos no deben ayunar durante un día entero. Habla con tu médico si tienes alguna pregunta al respecto. No hay pautas bíblicas para la duración de un ayuno. El patrón es que la mayoría de los ayunos fueron un día, lo que para los judíos era desde el amanecer hasta el atardecer, así que las 24 horas. La mayoría de los ayunos bíblicos eran ayunos de toda comida. La gente pregunta: ¿Debo beber solo agua o puedo tomar jugos de frutas o una bebida con electrolitos? Dios no aborda estas preguntas específicas. El enfoque que usas es entre tú y Dios. Algunas personas pueden optar por ayunar de café, carne o postre. Algunas personas optan por ayunar una comida al día. El asunto real no es la naturaleza de tu ayuno o su duración, sino lo que está en tu corazón.

Incluso puedes ayunar de otras cosas que no sean comida. Puedes participar de un ayuno de entretenimiento. Puedes ayunar desde ciertos tipos de música, las redes sociales, YouTube, la televisión, películas, videojuegos, noticias, deportes o cualquier cosa que pueda distraerte de Dios.

Permíteme animarte a intentar ayunar algo durante estos 21 días. Pregúntale a Dios qué desea el que tu hagas durante este ayuno.

UNA NOTA SOBRE LO SECRETO

La enseñanza de Jesús en este pasaje a menudo ha sido mal interpretada.¹⁶ »Cuando ayunen, no pongan cara triste como hacen los hipócritas, que demudan sus rostros para mostrar que están ayunando. Les aseguro que estos ya han obtenido toda su recompensa.¹⁷ Pero tú, cuando ayunes, perfúmate la cabeza y lávate la cara¹⁸ para que no sea evidente ante los demás que estás ayunando, sino solo ante tu Padre, que está en lo secreto; y tu Padre, que ve lo que se hace en secreto, te recompensará. Mateo 6:16-18

El punto de Jesús no es lo secreto, sino el motivo. El problema no es la privacidad. En el contexto, él estaba hablando acerca de dar, orar y ayunar. Por supuesto, la gente debe orar en público. Y dar a menudo era un acto público en el templo. Considera que las personas sabían que Bernabé vendió su terreno y entregó las ganancias a la iglesia, o que Jesús notó que la viuda puso todo lo que ella tenía en la ofrenda. El meollo del asunto es el motivo. ¿Estás ayunando para que los demás te noten y digan qué persona piadosa eres? ¿Lo estás haciendo como un punto de orgullo espiritualidad? ¿Estas ayunando para que los ojos de los demás estén sobre ti y te aplaudan o estas solo buscando el aplauso de Dios? Las actividades espirituales no deben ser una demostración para otros sino una devoción a nuestro Padre. No es incorrecto dejar que otras personas sepan que tu estás ayunando o de lo que estás ayunando, pero es incorrecto avisarles para que queden impresionados.

