

Kabanata 26

Pag-aayuno (Fasting)

Ang pag-aayuno ay boluntaryong gawain ng hindi pagkain o pag-inom sa isang tanging itinakdang panahon.

Itinatala ng Biblia ang maraming halimbawa ng mga taong nag-ayuno. Ang ilan ay hindi kumain ng lahat ng pagkain, at ang ilan ay iniwasan lamang ang pagkain ng natatanging pagkain sa panahon ng kanilang pag-aayuno. Ang halimbawa ng huli ay ang tatlong-linggong pag-aayuno ni Daniel, nang wala siyang kinaing “masarap na pagkain...karne o alak” (Dan. 10:3).

Mayroon ding ilang halimbawa sa Biblia ng mga taong kapwa nag-ayuno sa pagkain at tubig, nguni't bihira ang uring ito ng ganap na pag-aayuno at dapat ituring na lubhang di pangkaraniwan kapag tumagal nang tatlong araw. Halimbawa, nang si Moises ay hindi kumain ni uminom ng anuman sa loob ng apatnapung araw, kasama niya Mismo ang Diyos, na pati mukha niya ay lumiwanag (tingnan ang Exo. 34:28-29). Agad siyang umulit ng apatnapung araw na pag-aayuno pagkatapos ng nauna (tingnan ang Deut. 9:9, 18). Ang dalawa niyang pag-aayuno ay napaka-di pangkaraniwan, at walang dapat magtangkang tularan dito si Moises. Imposible, maliban sa di pangkaraniwang pagtulong ng Diyos, para sa isang tao na mabuhay matapos ang ilang araw na walang tubig. Nakamamatay ang pagkawala ng tubig sa katawan. Nguni't kung may pagkain, karamihan sa malulusog na tao ay mabubuhay sa loob ng ilang linggo.

Bakit Mag-ayuno? (Why Fast?)

Ang pangunahing layunin ng pag-aayuno ay makakuha ng mga benepisyong idinudulot ng panalangin at paghanap sa Panginoon. Walang pagbabanggit ng pag-aayuno sa Biblia na hindi rin naglalaman ng panalangin, na nagsasabi sa atin na walang kabuluhan ang pag-aayunong walang panalangin.¹ Kapwa pagbanggit sa libro ng Mga Gawa, halimbawa, ay bumabanggit ng panalangin. Sa unang kaso (tingnan ang Gw. 13:1-3), ang mga propeta at

¹Nag-ayuno ako nang hanggang pitong araw na walang benepisyong nakuha, dahil lamang sa wala akong espirital na layunin at hindi ako naglaan ng karagdagang panahon sa panalangin.

guro sa Antioquia ay “naglilingkod sa Panginoon at nag-aayuno” lamang. Habang ginagawa nila ang mga ito, nakatanggap sila ng mapanghulang pahayag, at pagkatapos niyon ay ipinadala sana Pablo at Barnabas sa kanilang unang paglalakbay bilang misyunero. Sa pangalawang kaso, namimili sina Pablo at Barnabas ng mga pinuno sa mga bagong iglesia sa Galacia. Mababasa natin,

Sa bawa’t iglesia ay pumili sila ng mga matatandang mamumuno, at matapos manalangin at mag-ayuno, ang mga ito’y itinagubilin nila sa Panginoon na kanilang pinagtitiwalaan (Gw.14:23).

Marahil sa pangalawang kasong ito, sinusunod nina Pablo at Barnabas ang halimbawa ni Jesus, habang magdamag Siyang nanalangin bago Niya pinili ang labindalawa (tingnan ang Lu. 6:12). Mga mahahalagang desisyon, tulad ng pagpili ng mga espirital na pinuno, ay kailangang ipanalangin hanggan sa ang isang tao’y nakatitiyak na inaakay siya ng Panginoon, at ang pag-aayuno ay nakapagdudulot ng karagdagang panahon sa panalangin upang mangyari iyon. Kung pinapupurihan ng Bagong Tipan ang pansamantalang pag-iwas sa relasyong sekswal ng mag-asawa upang dagdagan ang debosyon sa panalangin (tingnan ang 1 Cor. 7:5), madali nating maintindihan ang gayunding layunin ng pag-aayuno.²

Kung gayon, kapag kailangan nating ipanalangin ang pag-aakay ng Diyos para sa mahahalagang pasya, nakakatulong ang pag-aayuno. Ang mga panalangin para sa iba pang pangangailangan ay maaaring gawin nang kaunting panahon. Halimbawa, hindi natin kailangang mag-ayuno upang manalangin ng Panalangin ng Panginoon. Higit na mahaba ang mga panalangin upang humingi ng pamamatnubay dahil nahihirapan tayong “alamin ang tinig ng Diyos sa ating puso,” dahil ang tinig ng Diyos ay kadalasang nakikipagkompetensya sa anumang maling pagnanais o motibasyon, o kakulangan ng debosyon sa ating kalooban. Ang pagkuha ng katiyakan sa pamamatnubay ay maaaring mangailangan ng mahabang panahon sa panalangin, at iyan ang isang pagkakataon na maaaring makatulong ang pag-aayuno. Siyempre, ang paggugol lang ng panalangin para sa

² Ang King James Version ng 1 Corinto 7:5 ay nagpaparangal sa kapwa pahintulot ng mag-asawa na hindi magkaroon ng pagtatalik upang tumutok sa “*pag-aayuno* at panalangin.” **Karamihan sa modernong salin ng bersong ito ay hindi nagbabanggit ng pag-aayuno, kundi panalangin lamang.**

anumang mabuting hangarin ay hindi maituturing na anupaman kundi nagdudulot ng benepisyong espiritwal. Dahil diyan, dapat nating ituring ang pag-aayuno bilang kahanga-hangang paraan tungo sa kalakasang espiritwal ang kagalingan—basta’t sinasamahan ng panalangin ang ating pag-aayuno. Mababasa natin sa libro ng Mga Gawa na nakapangako ang mga naunang apostol “sa panalangin at sa ministeryo ng salita (Gw. 6:4). Tunay na ibinubunyag niya sa atin ang bahagi ng lihim ng kanilang espiritwal na kapangyarihan at kagalingan.

Mga Maling Dahilan ng Pag-aayuno (Wrong Reasons to Fast)

Ngayon at naitatag natin ang ilang dahilan ng pag-aayuno ayon sa Biblia sa ilalim ng Bagong Kasunduan, kailangan din nating tingnan ang ilang dahilan sa pag-aayuno na *hindi ayon sa Biblia*.

Nag-aayuno ang ilang tao sa pag-asang madaragdagan ang pagkakataong sasagutin ng Diyos ang kanilang mga ipinapanalangin. Nguni’t sinabi sa atin ni Jesus na ang pangunahing paraan ng pagsagot sa panalangin ay pananampalataya, at hindi pag-aayuno (tingnan ang Mt. 21:22). Hindi paraan ng “pagputol ng kamay ng Diyos” ang pag-aayuno, o isang paraan ng pagsasabi sa Kanya, “Kailangan Mong sagutin ang aking panalangin, kung hindi mamamatay ako!” Hindi iyan pag-aayunong ayon sa Biblia—iyan ay isang hunger strike! Tandaan na nag-ayuno at nanalangin si David nang maraming araw upang mabuhay ang maysakit niyang anak kay Bathsheba, nguni’t namatay ang sanggol dahil dinidisciplina ng Diyos si David. Hindi pinalitan ng pag-aayuno ang kanyang sitwasyon. Hindi nananalangin nang may pananampalataya si David dahil wala siyang pinanghahawakang pangako. Katunayhan, nananalangin at nag-aayuno siya taliwas sa kalooban ng Diyos, na pinagtibay ng kinalabasan.

Hindi isang pangangailangan ang pag-aayuno sa pagkakaroon ng pagpapalakas. Walang halimbawa sa Bagong Tipan ang pag-aayuno upang magpalakas. Bagkus, sinunod lamang ng mga apostol si Jesus sa pamamagitan ng pangangaral ng magandang balita. Kung hindi tumutugon ang isang lunsod, sinunod uli nila si Jesus, ipinapagpag ang alikabok sa kanilang paa at naglalakbay sa susunod na lunsod (tingnan ang Lu.e 9:5; Acts 13:49-51). Hindi sila nanatili at nag-ayuno, tinatangang “binubuwag ang espiritwal na mga muog,” naghihintay

ng pagpapalakas. Nguni't pagkasabi nito, idadagdag ko na ang pag-aayunong may kasamang panalangin ay tunay na makakatulong sa mga nangangaral ng ebanghelyo, ginagawa silang higit na malakas na daluyan ng pagpapalakas. Marami sa mga mga espiritwal na higante na nababasa natin sa kasaysayaan ng iglesia ay lalaki at babae na naging ugali ang pananalangin at pag-aayuno.

Ang pag-aayuno ay hindi paraan ng “pagpapababa ng laman,” dahil ang pagnanais na kumain ay tama at hindi-kasalanang kagustuhan, hindi tulad ng malinaw na “kagustuhan ng laman” na nakatala sa Mga Taga-Galacia 5:19-21. Sa kabilang dako, ang pag-aayuno ay isang gawain ng pagpipigil sa sarili, at ang kalakasang ito ay kailangan sa pagsunod sa Espiritu at hindi sa laman.

Ang pag-aayuno upang patunayan ang pagiging espiritwal o pag-aanunsyo ng debosyon sa Diyos ay pagsasayang ng oras at pagpapakita ng pagpapanggap. Ito ang dahilan kung bakit nag-ayuno ang mga Pariseo, at hinatulana sila ni Jesus dahil dito (tingnan ang Mt. 6:16; 23:5).

Nag-aayuno ang ilang tao upang matalo si Satanas. Nguni't hindi iyan ayon sa Biblia. Ipinangangako ng Biblia na kung nilalabanan natin si Satanas sa pamamagitan ng pananampalataya sa Salita ng Diyos, lalayo siya sa atin (tingnan ang San. 4:7; 1 Ped. 5:8-9). Hindi kinakailangan ang pag-aayuno.

Nguni't hindi ba't sinabi ni Jesus na ang ilang demonyo ay mapapaalis lamang sa pamamagitan ng “panalangin at pag-aayuno”?

Ginawa ang pahayag na iyan na naaayon sa pagpapalayas ng isang tanging demonyo sa isang tao, hindi tungkol sa isang mananampalatayang nangangailangang tumalo laban sa pagsalakay sa kanya ni Satanas, isang bagay na daranasin ng lahat ng mananampalataya.

Nguni't hindi ba ipinapakita ng pahayag ni Jesus na higit na mapangingibabawan natin ang mga demonyo sa pamamagitan ng pag-aayuno?

Tandaan na nang marinig ni Jesus ang isang ulat na nabigong palabasin ng Kanyang mga alagad ang demonyo sa isang tanging bata, ang unang ginawa Niya ay ang ipamighati ang kakulangan nila ng pananampalataya (tingnan ang Mt. 17:17). Nang tanungin ng Kanyang mga alagad kung bakit sila nabigo, sumagot Siya na iyon ay dahil sa kaliitan ng kanilang pananampalataya (tingnan ang Mt. 17:20). Maaari rin siyang naglagay ng talababa, “Nguni't ang uring ito ay hindi lalabas kung hindi gagamitan ng

panalangin at pag-aayuno” (Matt. 17:21). Sinasabi kong *maaaring* idinagdag Niya ang mga salitang iyon bilang talababa dahil may patunay na ang partikular na pahayag ay maaaring hindi talaga isinama sa *orihinal* na Ebanghelyo ni Mateo. Sinasabi ng isang tala sa gilid ng aking Biblia (ang *New American Standard Version*, isang lubhang iginagalang na bersiyong Ingles) na marami sa mga orihinal na manuskrito ng Ebanghelyo ni Mateo ay hindi naglalaman ng partikular na pahayag na ito, ibig sabihin maaaring posible na kailanman ay hindi sinabi ni Jesus, “Nguni’t ang uring ito ay hindi lalabas kung hindi gagamitan ng panalangin at pag-aayuno.” May bentahe ang mga mananalita ng Ingles sa pagkakaroon ng maraming iba-ibang salin ang Biblia sa kanilang wika, samantalang maraming salin ng Biblia sa iba-ibang wika ay naisalin, hindi mula sa orihinal na Hebreo at Griegong manuskrito, kundi mula sa *King James Version* ng Biblia, isang saling higit na apat na raang taon na ngayon.

Sa kuwento ni Marcos ng parehong insidente, itinala ang sinabi ni Jesus bilang “Ang uring ito ay hindi mapapalabas ng anuman kundi panalangin” (Mc. 9:29), at itinala sa gilid ng Bibliang *New American Standard Bible* na maraming manuskrito ang nagdaragdag ng “at pag-aayuno” sa katapusan ng berso.

Kung talagang sinabi ni Jesus ang mga salitang iyon, mali pa rin tayo na ipagpalagay na kailangan ang pag-aayuno upang matagumpay na mapapalayas ng isang tao ang lahat ng demonyo. Kung ibinibigay ni Jesus sa isang tao ang kapangyarihan laban sa mga demonyo, na siyang ginawa Niya sa Kanyang labindalawang alagad (tingnan ang Mt. 10:1), kung gayon ay mayroon Siya nito, at hindi dinadagdagan ng pag-aayuno ang Kanyang kapangyarihan. Siyempre, ang pag-aayuno ay nakapagbibigay ng karagdagang panahon upang manalangin ang isang tao, kaya nadaragdagan ang espiritwal na pagamaramdamin at marahil ang kanyang pananampalataya sa kapangyarihan niyang dulot-ng-Diyos.

Gayudin tandaan na kung talagang ipinahayag ni Jesus ang naturang pangungusap, tungkol lamang ito sa *isang* uri ng demonyo. Bagama’t minsan nang nabigo ang mga alagad ni Jesus upang palabasin ang isang uri ng demonyo, matagumpay nilang napalayas ang maraming iba pang demonyo (tingnan ang Lu.10:17).

Sinasabi ng lahat nang ito na hindi natin kailangang mag-ayuno upang mapagtagumpayan ang mga pananalakay ni Satanas sa atin.

Sobrang Pagdidiin Tungkol sa Pag-aayuno (Overemphasis Regarding Fasting)

Sa malas ay ginawang relihiyon ng ilang Cristiano ang pag-aayuno, at binibigyan ito ng pinakamalaking bahagi ng kanilang Cristianong pamumuhay. Nguni't ni isa tungkol sa pag-aayuno ay walang nakatala sa mga sulat sa Bagong Tipan.³ Walang mga instruksiyong ibinibigay sa mga mananampalataya kung paano o kailan mag-ayuno. Walang ibinibigay na panghihikayat upang mag-ayuno. Ipinapakita nito sa atin na ang pag-aayuno ay hindi isang pangunahing aspekto ng pagsunod kay Jesus.

Sa Lumang Tipan, higit na binabanggit ang pag-aayuno. Kadalasang kaugnay ito ng mga panahon ng pagdadalamhati, tulad ng kapag may namatay o panahon ng pagsisisi o kasama ng taimtim na pananalangin sa panahon ng krisis, maging nasyunal o personal (tingnan ang Huk. 20:24-28; 1 Sam. 1:7-8; 7:1-6; 31:11-13; 2 Sam. 1:12; 12:15-23; 1 Ha. 21:20-29; 2 Cron. 20:1-3; Ez. 8:21-23; 10:1-6; Neh. 1:1-4; 9:1-2; Est. 4:1-3, 15-17; Awit 35:13-14; 69:10; Is. 58:1-7; Dan. 6:16-18; 9:1-3; Joel 1:13-14; 2:12-17; Jon. 3:4-10; Zech. 7:4-5). Naniniwala akong ang mga ito ay nananatiling balidong dahilan upang mag-ayuno ngayon.

Itinuturo rin ng Lumang Tipan na ang debosyon sa pag-aayuno nguni't pagpapabaya sa pagsunod sa higit na mahahalagang utos, tulad ng pangangalaga sa mahihirap, ay hindi balanse (tingnan ang Is. 58:1-12; Zac. 7:1-14).

Tunay na hindi maaakusahan si Jesus sa lubos na pagsusulong sa pag-aayuno. Inakusahan Siya ng mga Pariseo sa hindi paggawa nito (tingnan ang Mt. 9:14-15). Binibiro Niya sila sa pag-aangat rito kaysa sa higit na mahahalagang espiritwal na bagay (tingnan ang Mt. 23:23; Lu.18:9-12).

Sa kabilang dako, binanggit din ni Jesus ang pag-aayuno sa Kanyang mga tagasunod sa Kanyang Sermon sa Bundok. Pinayuhan Niya silang mag-ayuno sa tamang kadahilanan, na nagpapakitang inasahan Niyang paminsan-minsan ay mag-ayuno ang Kanyang mga tagasunod. Ipinangako rin Niya sa kanila na gagantimpalaan sila ng Diyos dahil sa kanilang pag-aayuno. Siya mismo ay nag-ayuno rin sa natatanging paraan (tingnan ang Mt.17:21). At sinabi Niya na darating ang panahon na mag-aayuno ang Kanyang mga alagad, kapag

³ Ang tanging eksepsyon ay ang pagbanggit ni Pablo sa pag-aayuno ng mag-asawa sa 1 Cor. 7:5, nguni't sa **sa mga Ingles na salin ng Biblia**, makikita lang ito sa *King James Version*. Ang *walang pahintulot* na pag-aayuno ay Gw. 27:21, 33-34, 1 Cor. 4:11 at 2 Cor. 6:5; 11:27. Nguni't ang mga pag-aayunong ito ay ginawa hindi sa layuning espiritwal kundi dahil sa mga panahon ng pagsubok o dahil walang pagkain.

nawala Siya sa kanilang piling (tingnan ang Lu. 5:34-35).

Gaano Katagal ang Pag-aayuno? (How Long Should One Fast?)

Tulad ng nasabi ko na, lahat ng apatnapung-araw na pag-aayunong naitala sa Biblia ay mauuring na higit-sa-karaniwan. Nakita na natin ang dalawang pag-aayuno ni Moises nang apatnapung araw sa piling ng Diyos. Nag-ayuno rin si Elias nang apatnapung araw, nguni't bago iyon ay pinakain siya ng isang anghel (tingnan ang 1 Ha. 19:5-8). Mayroon ding mga elementong higit-sa-karaniwan sa apatnapung-araw na pag-aayuno ni Jesus. Inakay siya ng Espiritu Santo sa ilang sa paraang higit-sa-karaniwan. Nakaranas Siya ng mga higit-sa-karaniwang tukso mula kay Satanas nang malapit nang matapos ang Kanyang pag-aayuno. Dinalaw rin Siya ng mga anghel sa pagtatapos ng Kanyang pag-aayuno (tingnan ang Mt. 4:1-11). Ang mga pag-aayuno nang apatnapung araw ay hindi biblikal na pamantayan.

Kapag ang isang tao ay nagkukusang hindi kumain nang isang kainan sa panahon ng paghahanap sa Panginoon, nag-ayuno siya. Mali ang ideang nasusukat lang ang pag-aayuno sa pamamgitan ng mga araw.

Ang dalawang pag-aayunong nabanggit sa libro ng Mga Gawa na nakita na natin (tingnan ang Gw. 13:1-3; 14:23) ay malinaw na hindi mahahabang pag-aayuno. Maaaring isang-kainang pag-aayuno lang ang mga iyon.

Dahil ang pangunahing layunin ng pag-aayuno ay ang paghanap sa Panginoon, ang aking mga rekomendasyon ay mag-ayuno kayo sa haba ng panahong kailangan ninyo, hanggang nakuha na ninyo ang hinihiling sa Diyos.

Tandaan, ang pag-aayuno ay hindi pumipilit sa Diyos na makipag-usap sa inyo. Dinadagdagan lang ng pag-aayuno ang inyong pagiging maramdamin sa Espiritu Santo. Nakikipag-usap sa inyo ang Diyos mag-ayuno man kayo o hindi. Ang hamon sa atin ay ang pagbubukod ng Kanyang pag-akay sa ating sariling kagustuhan.

Ilang Praktikal na Payo (Some Practical Advice)

Karaniwang tinatablan ng pag-aayuno ang ating katawan sa iba-ibang paraan. Maaaring makaranas ng panghihina, pagkapagod, pananakit ng ulo, pagsusuka, pakiramdam na parang

lumulutang, pananakit ng tiyan, at iba pa. Kung ang isang tao ay manginginom ng kape, tsaa o iba pang inuming may caffeine, ang ilan sa mga sintomas na ito ay ang pagkawala ng caffeine. Kung nakakaranas ng ganito, kailangang alisin na sa kinakain ang mga ito ilang araw bago simulan ang pag-aayuno. Kung regular o bahagyang regular ang pag-aayuno, matutuklasan ng isang tao na higit na madali ang mga sumusunod na pag-aayuno, bagama't karaniwang makararanas siya ng kahinaan sa hindi bababa sa isa o dalawang linggo.

Kailangang tiyakin ng nag-aayuno ang pag-inom ng maraming malinis na tubig sa panahon ng kanyang pag-aayuno upang hindi matuyuan ang kanyang katawan.

Kailangang maingat at dahan-dahan ang pagputol sa ayuno, at mas mahaba ang ayuno, higit na maingat ang pagputol dito. Kung walang giniling ang tiyan sa loob ng tatlong araw, hindi mainam para sa isang tao na putulin ang pag-aayuno sa pamamagitan ng pagkain ng mga mahihirap gilingin. Dapat siyang magsimula sa mga pagkaing madaling gilingin at mga katas ng prutas. Mga mahahabang ayuno ay nangangailangan ng higit na mahabang panahon para sa digestive system upang muli itong makakain, bagama't ang hindi pagkain nang minsan o dalawang kainan ay hindi nangangailangan ng natatanging panahon upang mag-break-in.

Kumbinsido ang ilan na ang maingat at katamtamang pag-aayuno ay tunay na isang paraan ng pangangalaga sa ating mga katawan, at isa ako sa mga iyon, dahil narinig ko ang ilang patotoo ng mga taong nagkasakit at napagaling habang nag-aayuno. Ipinagpapalagay na ang pag-aayuno ay isang paraan ng pagpapahinga at paglilinis ng katawan. Ito marahil ang dahilan kung bakit ang unang ayuno ay karaniwang pinakamahirap na mararanasan ng tao. Ang mga taong kailanman ay hindi nag-ayuno ang nangangailangan ng pinakamatinding paglilinis ng loob ng katawan.

Ang pisikal na pagkagutom sa panahon ng pag-aayuno ay karaniwang nawawala mula dalawa hanggang apat na araw ng pag-aayuno. Kapag babalik ang gutom (karaniwang pagkalipas ng ilang linggo), iyan ay tanda na maingat nang tapusin ang inyong pag-aayuno, dahil iyan ang umpisa ng pagkagutom, kapag nagamit na ng katawan ang nakatagong taba at ngayon ay gumagamit na ng mahahalagang cell.

Sinasabi sa atin ng Biblia na nagutom si Jesus pagkatapos ng apatnapung araw ng pag-aayuno, at diyan Niya tinapos ang Kanyang pag-aayuno (tingnan ang Mt. 4:2).

