

www.shepherdserve.org

Eres bienvenido a copiar, imprimir, distribuir o transmitir estos documentos de cualquier forma, mientras que los documentos no sean para la venta, no sean alterados y mantengan su significado original *completo*. © 2005 por David Servant

El Ministro Que Hace Discípulos

Por David Servant

Capítulo Veintiséis

El Ayuno

Ayunar es el acto voluntario de abstenerse de consumir cualquier tipo de comida o líquido por un tiempo determinado.

La Biblia nos habla de muchos ejemplos de personas que ayunaron. Algunos se abstuvieron de comer *todo* tipo de comida, y otros no consumieron sólo *cierto tipo* de comida durante su ayuno. Un ejemplo de esto podría ser el ayuno de tres semanas de Daniel donde él no comió manjar delicado, carne o vino (ver Daniel 10:3).

También hay algunos ejemplos en la Escritura acerca de gente que ayunó no tomando alimento ni agua, pero esta clase de ayuno total era extraño y debe ser considerado sobrenatural si dura más de tres días. Por ejemplo, cuando Moisés no comió ni bebió por cuarenta días, él estaba en la presencia del Dios mismo, al extremo de que su rostro se iluminaba (ver Éxodo 34:28-29). Él hizo su segundo ayuno de cuarenta días poco tiempo después del primero (ver Deuteronomio 9:9,18). Estos fueron dos ayunos sobrenaturales y nadie debe intentar imitar a Moisés. Es imposible sin la ayuda sobrenatural de Dios, que una persona pueda sobrevivir más de unos pocos días sin agua. El no tomar agua conduce a la muerte. Sin embargo, la mayoría de las personas saludables pueden sobrevivir sin alimento por unas semanas.

¿Por qué Ayunar?

El propósito principal del ayuno es ganar los beneficios que sobrevienen al estar un tiempo extra orando y buscando al Señor. Es difícil encontrar una referencia al ayuno en la Biblia que no contenga también una referencia a la oración, lo que nos lleva a creer que no tiene sentido el ayunar sin orar. Dos referencias al ayuno que se encuentran en el libro de los Hechos mencionan la oración. En el primer caso (ver Hechos 13:1-3), los profetas y los maestros de Antioquía estaban simplemente ministrando al Señor y ayunando. Mientras lo hicieron recibieron revelación profética y luego enviaron a Pablo y a Bernabé a su primer viaje misionero. En el segundo caso, Pablo y Bernabé fueron enviados para nombrar ancianos en iglesias nuevas de Galacia, leemos,

“Constituyeron ancianos en cada iglesia y, después de orar y ayunar, los encomendaron al Señor en quien habían creído” (Hechos 14:23).

Tal vez en este segundo caso, Pablo y Bernabé estaban siguiendo el ejemplo de Cristo, cuando Él oró toda la noche antes de escoger a los doce (ver Lucas 6:12). Las decisiones importantes, como el constituir líderes espirituales, deben ponerse en oración hasta que exista la seguridad de que son dirigidas por el Señor y el ayuno puede ser parte de esta oración para este fin. Si el Nuevo Testamento recomienda la abstinencia temporal de relaciones sexuales entre el matrimonio para aumentar su tiempo de oración (ver 1 Corintios 7:5), de igual forma podemos entender fácilmente cómo el abstenerse de comer puede servir para el mismo fin.¹

Por esto cuando tenemos que orar a Dios acerca de la dirección para importantes decisiones, el ayuno nos ayuda con este fin. Las oraciones por muchas otras necesidades pueden hacerse en un tiempo relativamente corto. No tenemos que ayunar para orar la oración del Padre Nuestro, por ejemplo. Las oraciones para buscar la guía de algo importante tardan más en ser contestadas debido a la dificultad de “escuchar la voz de Dios en nuestros corazones”, ya que la voz de Dios compite con nuestras motivaciones y deseos equivocados, o con nuestra falta de devoción. Para tener la seguridad de tener la guianza en nuestras vidas se puede requerir de un largo periodo de oración y este es un ejemplo en donde el ayuno nos beneficia.

Por supuesto, el solo hecho de pasar tiempo en oración por un buen propósito se debe siempre considerar como espiritualmente beneficioso. Por esta razón, debemos considerar el ayuno como un medio maravilloso para obtener fortaleza y efectividad espiritual—siempre que el ayuno vaya acompañado de oración. Leímos en el libro de los Hechos que los primeros apóstoles se dedicaban a “la oración y a la ministración de la palabra” (Hechos 6:4). Definitivamente, esto nos indica parte del secreto de su poder espiritual y de su efectividad.

Razones Erróneas para Ayunar

Ahora que hemos dejado claras algunas razones Bíblicas del ayuno bajo el nuevo pacto, también vamos a considerar razones *no bíblicas* para ayunar.

Alguna gente ayuna con la esperanza de que Dios conteste más rápido las peticiones de sus oraciones. Sin embargo, Jesús nos dijo que el primer medio por el cual una oración es contestada es la fe y no el ayuno (ver Mateo 21:22). Ayunar no implica que le vamos a “torcer el brazo a Dios” o que es una forma de decirle a Él: “Es mejor que contestes mi oración o me moriré de hambre”. Esto no es ayuno Bíblico, ¡es una huelga de hambre! Recuerda que David oró y ayunó por varios días por el bebé enfermo de Betsabé, pero el bebé murió porque Dios estaba disciplinando a David. El ayuno no cambió la situación. David no estaba orando en fe porque no tenía ninguna promesa en qué sostenerse. De hecho, David estaba orando y ayunando en contra de la voluntad de Dios, algo evidenciado por el resultado de su oración.

¹ La Versión en inglés *King James* de 1 Corintios 7:5 recomienda sobre el mutuo consentimiento entre esposos y esposas de abstenerse de relaciones sexuales con el fin de que “ayunen y oren”. La mayoría de las traducciones modernas de este verso sólo mencionan la oración y no el ayuno.

El ayuno no es un requisito para tener un avivamiento, como algunos piensan. No existe ejemplo de alguien en el Nuevo Testamento que ayunara por un avivamiento. Al contrario los apóstoles simplemente obedecieron a Jesús al predicar el evangelio. Si una ciudad no les respondía, ellos obedecían a Jesús otra vez, sacudiéndose el polvo de sus zapatos y continuando hacia una nueva ciudad (ver Lucas 9:5; Hechos 13:49-51). Ellos no se quedaban por ahí ayunando, tratando de “quebrantar fortalezas espirituales” y esperando un avivamiento. Apoyados en esto, sin embargo, puedo decir que el ayuno y la oración ciertamente benefician a aquellos que ministran el evangelio, haciéndoles agentes más efectivos del avivamiento. Muchos de los gigantes espirituales de los cuales se lee en la historia de la iglesia, eran hombres y mujeres que tenían el hábito de orar y ayunar.

El ayuno no es un medio para “dominar la carne”, ya que el deseo de comer es un deseo legítimo y no pecaminoso, no como los deseos de la carne que se encuentran en Gálatas 5:19-21. Por otra parte, el ayuno *es* un ejercicio del dominio propio, y esta misma virtud se necesita para caminar en el espíritu y no en la carne.

Ayunar con el motivo de promover o anunciar la devoción de uno hacia Dios es una pérdida de tiempo y es una indicación de hipocresía. Esta era la razón por a que los fariseos ayunaban y Jesús los condenó por esto (ver Mateo 6:16; 23:5).

Alguna gente ayuna para tener la victoria en contra de Satanás. Pero esto tampoco está en la Escritura. La Escritura promete que si resistimos al Diablo por medio de la fe en la Palabra de Dios, entonces él huirá de nosotros (ver Santiago 4:7; 1 Pedro 5:8-9). El ayuno no es necesario para esto.

¿Pero no dijo Jesús que algunos demonios sólo pueden salir por medio de oración y ayuno?

Esta declaración fue hecha en referencia a liberar a alguien que estaba poseído por un cierto tipo de demonio, no en referencia a un creyente que necesita ganar una victoria en contra de un ataque de Satanás, algo a lo que todos los creyentes están sujetos.

¿Pero no dice Jesús que podemos tener más autoridad sobre los demonios si ayunamos?

Recuerda que cuando Jesús escuchó que sus discípulos habían fallado al tratar de liberar a un joven poseído por un demonio, lo primero que hizo fue lamentarse por la falta de fe de ellos (ver Mateo 17:17). Luego, cuando sus discípulos le preguntaron por qué habían fallado, él les contestó que por su falta de fe (ver Mateo 17:20). Luego, a manera de nota de pie, agregó que “esta clase de demonios solo salían por medio de ayuno y oración” (Ver Mateo 17:21). Digo que él debió agregar esas palabras como nota de pie, ya que hay evidencia de que esa declaración podría no haber estado incluida en la versión original del evangelio de Mateo. Una nota en el margen de mi Biblia en inglés (*The New American Standard Version*, una versión inglesa muy respetada) indica que muchos de los manuscritos originales del Evangelio de Mateo no contienen esta declaración, lo cual indica que es posible que Jesús nunca dijera, “esta clase no sale sino con oración y ayuno”. Existe el beneficio en la lengua inglesa de varias versiones de la Biblia que contienen varias traducciones, no así otras versiones en otros idiomas, ya que estas versiones en otros idiomas fueron traducidas no directamente de los manuscritos en griego y hebreo sino de una versión con cien años de existencia llamada en inglés la versión *King James*.

En el relato de Marcos del mismo incidente, se registran las siguientes palabras de Jesús, “este género con nada puede salir, sino con oración y ayuno” (Marcos 9:29), y en

los márgenes de la versión de la Biblia *The New American Standard* se anota que muchos manuscritos tenían agregado “y ayuno” al final del versículo.

Aunque Jesús realmente hubiera dicho esas palabras, sería erróneo el concluir que el ayuno aumenta nuestra capacidad de expulsar a todos los demonios. Si Jesús le da a alguien cierta autoridad sobre demonios como lo hizo con los discípulos (ver Mateo 10:1), entonces esto quiere decir que ya se tiene la autoridad, y el ayuno no puede aumentarla. Sin embargo, el ayuno puede darle a uno más tiempo para meditar y orar por lo que se puede aumentar la sensibilidad espiritual y la fe en la autoridad que Dios nos ha dado.

Consideremos que si Jesús verdaderamente hizo esta declaración, sólo hace referencia a una sola clase de demonio. Aunque los discípulos de Jesús fracasaron una vez al no poder echar fuera a un tipo de demonio, sí tuvieron éxito en echar a muchos otros (ver Lucas 10:17).

Todo esto es para dejar claro que no necesitamos ayunar para obtener una victoria personal sobre los ataques de Satanás en contra nuestra.

Énfasis Inadecuado en Cuanto al Ayuno

Algunos cristianos desafortunadamente han hecho una religión del ayuno, dándole un lugar primordial en su vida cristiana. Sin embargo, no existe ninguna referencia al ayuno en las epístolas del Nuevo Testamento.² No hay ninguna instrucción que le haya sido dada a los creyentes de cómo y cuándo ayunar. No hay palabras que nos motiven a ayunar. Esto nos muestra que el ayuno no es un aspecto fundamental al seguir a Jesús.

En el Antiguo Testamento, el ayuno se menciona más a menudo. Estaba más asociado con los tiempos de luto como una forma de relacionarse con la muerte de alguien, o como un tiempo de arrepentimiento, o como un tiempo de oración constante debido a las crisis nacionales o personales (ver Jueces 20:24-28; 1 Samuel 1:7-8; 7:1-6; 31:11-13; 2 Samuel 1:12; 12:15-23; 1 Reyes 21:20-29; 2 Crónicas 20:1-3; Esdras 8:21-23; 10:1-6; Nehemías 1:1-4; 9:1-2; Ester 4:1-3, 15-17; Salmos 35:13-14; 69:10; Isaías 58:1-7; Daniel 6:16-18; 9:1-3; Joel 1:13-14; 2:12-17; Jonás 3:4-10; Zacarías 7:4-5). Creo que las razones para el ayuno que aparecen en estas escrituras todavía son razones válidas para el día de hoy.

El Antiguo Testamento también enseña que la devoción al ayuno es una falta de obediencia a mandamientos más importantes, como el cuidar al pobre, y por lo tanto no está balanceado (ver Isaías 58:1-12; Zacarías 7:1-14).

A Jesús ciertamente no se le puede acusar de promover el ayuno. Él fue acusado por los fariseos por no practicarlo (ver Mateo 9:14-15). Jesús los condenó por colocar el ayuno sobre asuntos espirituales de mayor importancia (ver Mateo 23:23; Lucas 18:9-12).

Por otro lado, Jesús habló del ayuno a sus seguidores durante el Sermón del Monte. Él les instruyó a ayunar por las razones correctas, anticipando que sus seguidores ayunarían en ciertos momentos. Él también les prometió que Dios les recompensaría por su ayuno. El mismo Jesús practicaba el ayuno en cierto grado (ver Mateo 17:21). Él también dijo

² La única excepción podría ser cuando Pablo menciona el ayuno para las parejas casadas en 1 Corintios 7:5, pero de las varias versiones de la Biblia en inglés, esta referencia sólo se encuentra en la versión *King James*. El ayuno involuntario se menciona en Hechos 27:21, 33-34, 1 Corintios 4:11 y 2 Corintios 6:5; 11:27. Sin embargo estos no fueron ayunos hechos con propósitos espirituales, sino debido a circunstancias difíciles o a que no había comida disponible.

que llegaría el tiempo cuando sus discípulos tendrían que ayunar y eso era cuando Él ya no estaba con ellos (ver Lucas 5:34-35).

¿Cuánto Tiempo se debe Ayunar?

Como expliqué antes, todos los ayunos de cuarenta días que están en la Biblia pueden ser clasificados como sobrenaturales. Ya hemos hablado acerca de los dos ayunos de Moisés en la presencia de Dios. Elías también ayunó por cuarenta días, pero él fue alimentado con anticipación por un ángel (ver 1 Reyes 19:5-8). También hubo unos hechos sobrenaturales en los cuarenta días del ayuno de Jesús. Él fue guiado sobrenaturalmente por el Espíritu Santo al desierto. Él experimentó tentaciones sobrenaturales de Satanás cerca del final de su ayuno. Él también fue visitado por ángeles al final de su ayuno (ver Mateo 4.1-11). El ayuno de cuarenta días no es una norma Bíblica.

Si una persona voluntariamente se abstiene de no ingerir una comida al día con el fin de pasar tiempo buscando al Señor, ya ha ayunado. La idea de que el ayuno sólo se puede medir por la cantidad de días es errónea.

Los dos ayunos mencionados en el libro de los Hechos que ya hemos considerado (ver Hechos 13.1-3; 14.23) aparentemente no fueron muy largos. Pudieron haber sido ayunos de una sola comida.

Debido a que el ayuno se hace con el fin de buscar al Señor en oración para la dirección, mi recomendación es que ayunes tanto como lo necesites, hasta que tengas la clara dirección de lo que estás buscando de parte del Señor.

Recuerda, el ayuno no fuerza a Dios para que te hable. El ayuno sólo puede aumentar tu sensibilidad al Espíritu Santo. Dios te habla ayunes o no. Nuestra dificultad es escucharle debido a nuestros propios deseos.

Algunos Consejos Prácticos

El ayuno normalmente afecta al cuerpo físico en varias formas. Algunos pueden experimentar debilidad, cansancio, dolores de cabeza, náuseas, dolores de estómago, y demás. Si alguno tiene el hábito de tomar café, té u otras bebidas con cafeína, algunos síntomas pueden aparecer por la falta de cafeína. En tales casos, es sabio que estas personas eliminen esas bebidas algunos días antes de que empiecen el ayuno. Si una persona ayuna con cierta regularidad, descubrirá que su ayuno se hará más fácil progresivamente, aunque usualmente experimentará cierta debilidad.

Se debe tomar suficiente agua pura durante el ayuno para evitar la deshidratación.

El ayuno debe terminarse con cuidado y lentamente, y entre más largo sea el ayuno, más cuidado hay que tener a la hora de terminarlo. Si el estómago de una persona no ha digerido alimentos sólidos por tres días, no sería sabio que esta persona terminara el ayuno comiendo alimentos difíciles de digerir. Debe comenzar con alimentos que son fáciles de digerir y jugos de frutas. Los ayunos largos le toman más tiempo al sistema digestivo para ajustarse a comer otra vez, pero al ayunar tan solo una o dos comidas al día, no requerirá de un tiempo de recuperación.

Algunos creen que el ayunar moderada y cuidadosamente en realidad es un medio de promover la buena salud para nuestros cuerpos, y yo así lo creo, luego de escuchar que

varias personas se sanaron después de ayunar. Se cree que el ayuno es una manera de limpiar y dejar descansar al cuerpo. Quizá sea por eso que el primer ayuno es el más difícil de llevar a cabo. Aquellos que nunca han ayunado son los que probablemente necesiten una limpieza física interna mayor.

El hambre física durante un ayuno usualmente cesará en dos o cuatro días. Cuando el hambre retorna, luego de algunas semanas, esa es la señal para terminar el ayuno cuidadosamente, ya que esa es la señal de inanición, cuando el cuerpo ya ha utilizado su grasa acumulada y está ahora usando células esenciales. La escritura nos dice que Jesús tuvo hambre luego de cuarenta días de ayuno, y ahí terminó su ayuno (ver Mateo 4:2).