EL AYUNO BÍBLICO

IGLESIAS EVANGELICAS DEL MONTE

Estamos en: Málaga, y Cártama (España)
www.iglesiasdelmonte.com

Juan Carlos Soto (Extracto del libro los Rudimentos de la fe)

ÍNDICE

C) EL AYUNO Y LA ORACIÓN

Ayunamos cuando tenemos una gran carga o aflicción
El ayuno puede ser también comunitario
El ayuno acompañado de oración pueden cambiar los designios de Dios
Con el ayuno sujetamos la carne
El ayuno también podemos usarlo como fuente de poder
El mal ayuno
Cómo ayunar

EL AYUNO Y LA ORACIÓN

Otra forma de oración es la que va acompañada con ayuno, y que practicaron muchos siervos de Dios, incluyendo a Jesús.

Veamos a los siervos de Dios ayunando en la Biblia:

Jesús
Y después de haber ayunado cuarenta días y cuarenta noches, tuvo hambre. (Mateo 4:2)

Pablo
Entonces Saulo se levantó de tierra, y abriendo los ojos, no veía a nadie; así que, llevándole por la mano, le metieron en Damasco, donde estuvo tres días sin ver, y no comió ni bebió.
(Hch.9:8-9)

Moisés
Cuando yo subí al monte para recibir las tablas de piedra, las tablas del pacto que Jehová hizo con vosotros, estuve entonces en el monte cuarenta días y cuarenta noches, sin comer pan ni beber agua…
Y me postré delante de Jehová como antes, cuarenta días y cuarenta noches; no comí pan ni bebí agua, a causa de todo vuestro pecado que habíais cometido haciendo el mal ante los ojos de Jehová para enojarlo. (Deuteronomio 9:9, 18)

David
Pero yo, cuando ellos enfermaron, me vestí de cilicio; afligí con ayuno mi alma, y mi oración se volvía a mi seno. (Sal 35:13)

Lloré afligiendo con ayuno mi alma. (Sal 69:10)

Ester
Ve y reúne a todos los judíos que se hallan en Susa, y ayunad por mí, y no comáis ni bebáis en tres días, noche y día; yo también con mis doncellas ayunaré igualmente, y entonces entraré a ver al rey, aunque no sea conforme a la ley; y si perezco, que perezca. (Est.4:16)

Esdras
Ayunamos, pues, y pedimos a nuestro Dios sobre esto, y él nos fue propicio. (Esd.8:23)

Ana
Y era viuda hacía ochenta y cuatro años; y no se apartaba del templo, sirviendo de noche y de día con ayunos y oraciones. (Luc.2:37)

Daniel
Y volví mi rostro a Dios el Señor, buscándole en oración y ruego, en ayuno, cilicio y ceniza. (Dan.9:3)

Nehemías
Cuando oí estas palabras me senté y lloré, e hice duelo por algunos días, y ayuné y oré delante del Dios de los cielos. (Neh.1:4)

Podríamos seguir nombrando a muchos otros siervos que ayunaban delante de Dios.

AYUNAMOS CUANDO TENEMOS UNA GRAN CARGA O AFLICCIÓN

Cuando vienen a nuestras vidas momentos difíciles en los que tenemos que agarrarnos fuertemente a Dios, el ayuno no cuesta ningún trabajo, porque es tanta la carga que tenemos, que la comida no significa nada para nosotros, por la gran preocupación que tenemos.

En esos momentos nuestra súplica se intensifica con el ayuno. Con este acto estamos diciéndole al Señor que para nosotros lo más importante es lo que le estamos pidiendo, que el alimento es secundario, que estamos dispuestos al sacrificio.

Pero yo, cuando ellos enfermaron, me vestí de cilicio; afligí con ayuno mi alma, y mi oración se volvía a mi seno. (Salmos 35:13)

Lloré afligiendo con ayuno mi alma. (Salmos 69:10)

Se levantó luego Esdras de delante de la casa de Dios, y se fue a la cámara de Johanán hijo de Eliasib; he ido allá, no comió pan ni bebió agua, porque se entristeció a causa del pecado de los del cautiverio. (Esdras 10:6)

EL AYUNO PUEDE SER TAMBIÉN COMUNITARIO

A veces el ayuno se hacía extensivo a toda la nación cuando había situaciones extremas, o en fiestas concretas en el Antiguo Testamento. Veamos algunos ejemplos.

Entra tú, pues, y lee de este rollo que escribiste de mi boca, las palabras de Jehová a los oídos del pueblo, en la casa de Jehová, el día del ayuno; y las leerás también a oídos de todos los de Judá que vienen de sus ciudades. (Jer.36:6)

Tocad trompeta en Sion, proclamad ayuno, convocad asamblea. (Joel 2:15)

Vino a mí palabra de Jehová de los ejércitos, diciendo: Así ha dicho Jehová de los ejércitos: El ayuno del cuarto mes, el ayuno del quinto, el ayuno del séptimo, y el ayuno del décimo, se convertirán para la casa de Judá en gozo y alegría, y en festivas solemnidades. Amad, pues, la verdad y la paz. (Zac.8:18-19)

Entonces él tuvo temor; y Josafat humilló su rostro para consultar a Jehová, e hizo pregonar ayuno a todo Judá. (2Cr.20:3)

Y publiqué ayuno allí junto al río Ahava, para afligirnos delante de nuestro Dios, para solicitar de él camino derecho para nosotros, y para nuestros niños, y para

todos nuestros bienes.
Porque tuve vergüenza de pedir al rey tropa y gente de a caballo que nos defendiesen del enemigo en el camino; porque habíamos hablado al rey, diciendo: La mano de nuestro Dios es para bien sobre todos los que le buscan; mas su poder y su furor contra todos los que le abandonan. Ayunamos, pues, y pedimos a nuestro Dios sobre esto, y él nos fue propicio. (Esdras 8:21-23)

Entonces subieron todos los hijos de Israel, y todo el pueblo, y vinieron a la casa de Dios; y lloraron, y se sentaron allí en presencia de Jehová, y ayunaron aquel día hasta la noche; y ofrecieron holocaustos y ofrendas de paz delante de Jehová. (Jueces 20:26)

El pueblo de Dios recurrió a este medio, la oración con ayuno, para clamar a Dios en momentos de gran peligro. Esto es lo que ocurrió en Inglaterra el 6/12/1756, cuando las tropas francesas estaban a punto de invadirlos. El gran predicador Wesley escribió que fue proclamado ayuno y oración en el país y Dios libró al pueblo que masivamente fue fiel a este llamado.
¡Qué pena! Pues hoy en día esto sería imposible proclamarlo, ya que vivimos en una sociedad apartada del Señor, donde sus gobernantes rechazan todo lo que suene a Dios. ¡Qué pena! Porque Dios oye al pueblo que se humilla ante él y reconoce sus pecados. Él dice:

Si se humillare mi pueblo, sobre el cual mi nombre es invocado, y oraren, y buscaren mi rostro, y se convirtieren de sus malos caminos; entonces yo oiré desde los cielos, y perdonaré sus pecados, y sanaré su tierra. (2Crónicas 7:14)

Esto también ocurrió en Nínive, cuando oyeron la predicación de Jonás; se humillaron en oración y ayuno y fue librada del castigo que iba a venir sobre ellos por causa de sus pecados.

Y comenzó Jonás a entrar por la ciudad, camino de un día, y predicaba diciendo: De aquí a cuarenta días Nínive será destruida.
Y los hombres de Nínive creyeron a Dios, y proclamaron ayuno, y se vistieron de cilicio desde el mayor hasta el menor de ellos.
Y llegó la noticia hasta el rey de Nínive, y se levantó de su silla, se despojó de su vestido, y se cubrió de cilicio y se sentó sobre ceniza.
E hizo proclamar y anunciar en Nínive, por mandato del rey y de sus grandes, diciendo: Hombres y animales, bueyes y ovejas, no gusten cosa alguna; no se les dé alimento, ni beban agua; sino cúbranse de cilicio hombres y animales, y clamen a Dios fuertemente; y conviértase cada uno de su mal camino, de la rapiña que hay en sus manos.
¿Quién sabe si se volverá y se arrepentirá Dios, y se apartará del ardor de su ira, y no pereceremos?
Y vio Dios lo que hicieron, que se convirtieron de su mal camino; y se arrepintió del mal que había dicho que les haría, y no lo hizo. (Jonás 3:4-10)

EL AYUNO ACOMPAÑADO DE ORACION PUEDEN CAMBIAR LOS DESIGNIOS DE DIOS

La oración acompañada de ayuno puede cambiar los designios de Dios, esto es, el juicio que iba a venir sobre personas o pueblos, por el pecado de estos, ya que eran castigos condicionales a la actitud pecaminosa que mantienen los hombres.

En un instante hablaré contra pueblos y contra reinos, para arrancar, y derribar, y destruir.
Pero si esos pueblos se convirtieren de su maldad contra la cual hablé, yo me arrepentiré del mal que había pensado hacerles, y en un instante hablaré de la gente y del reino, para edificar y para plantar.
Pero si hiciere lo malo delante de mis ojos, no oyendo mi voz, me arrepentiré del bien que había determinado hacerle.
Ahora, pues, habla luego a todo hombre de Judá y a los moradores de Jerusalén, diciendo: Así ha dicho Jehová: He aquí que yo dispongo mal contra vosotros, y trazo contra vosotros designios; conviértase ahora cada uno de su mal camino, y mejore sus caminos y sus obras. (Jeremías 18:7-11)

Por eso pues, ahora, dice Jehová, convertíos a mí con todo vuestro corazón, con ayuno y lloro y lamento. Rasgad vuestro corazón, y no vuestros vestidos, y convertíos a Jehová vuestro Dios; porque misericordioso es y clemente, tardo para la ira y grande en misericordia, y que se duele del castigo.
¿Quién sabe si volverá y se arrepentirá y dejará bendición tras de él, esto es, ofrenda y libación para Jehová vuestro Dios? (Joel 2:12-14)

Si el hombre cambia de actitud apartándose del pecado, Dios cambia los planes que tenía para tratar las vidas de los hombres, ya que el Señor lo que busca es que el ser humano sea salvo. Por eso, dice la Biblia que Dios al que ama disciplina.

(Hebreos 12:5-14) ***Habéis ya olvidado la exhortación que como a hijos se os dirige, diciendo:***
Hijo mío, no menosprecies la disciplina del Señor, ni desmayes cuando eres reprendido por él; porque el Señor al que ama, disciplina, y azota a todo el que recibe por hijo.
Si soportáis la disciplina, Dios os trata como a hijos; porque ¿qué hijo es aquel a quien el padre no disciplina?
Pero si se os deja sin disciplina, de la cual todos han sido participantes, entonces sois bastardos, y no hijos.
Por otra parte, tuvimos a nuestros padres terrenales que nos disciplinaban, y los venerábamos. ¿Por qué no obedeceremos mucho mejor al Padre de los espíritus, y viviremos?
Y aquéllos, ciertamente por pocos días nos disciplinaban como a ellos les parecía, pero éste para lo que nos es provechoso, para que participemos de su santidad.
Es verdad que ninguna disciplina al presente parece ser causa de gozo, sino de tristeza; pero después da fruto apacible de justicia a los que en ella han sido ejercitados.
Por lo cual, levantad las manos caídas y las rodillas paralizadas; y haced sendas derechas para vuestros pies, para que lo cojo no se salga del camino, sino que sea

sanado. Seguid la paz con todos, y la santidad, sin la cual nadie verá al Señor.

Esto es lo que le sucedió a Acab.

Y sucedió que cuando Acab oyó estas palabras, rasgó sus vestidos y puso cilicio sobre su carne, ayunó, y durmió en cilicio, y anduvo humillado.
Entonces vino palabra de Jehová a Elías tisbita, diciendo: ¿No has visto cómo Acab se ha humillado delante de mí? Pues por cuanto se ha humillado delante de mí, no traeré el mal en sus días; en los días de su hijo traeré el mal sobre su casa. (1Reyes 21:27-29)

Debemos considerar que el ayuno y la oración no son una varita mágica para obtener todo aquello que deseamos, es la voluntad de Dios y sus designios los que tenemos que buscar, aunque estén en contra de lo que a nosotros nos gustaría que ocurriera.

Esto es lo que le paso a David cuando su hijo enfermó gravemente.

Entonces David rogó a Dios por el niño; y ayunó David, y entró, y pasó la noche acostado en tierra. Y se levantaron los ancianos de su casa, y fueron a él para hacerlo levantar de la tierra; mas él no quiso, ni comió con ellos pan. Y al séptimo día murió el niño; y temían los siervos de David hacerle saber que el niño había muerto, diciendo entre sí: Cuando el niño aún vivía, le hablábamos, y no quería oír nuestra voz; ¿cuánto más se afligirá si le decimos que el niño ha muerto?
Mas David, viendo a sus siervos hablar entre sí, entendió que el niño había muerto; por lo que dijo David a sus siervos: ¿Ha muerto el niño? Y ellos respondieron: Ha muerto.
Entonces David se levantó de la tierra, y se lavó y se ungió, y cambió sus ropas, y entró a la casa de Jehová, y adoró. Después vino a su casa, y pidió, y le pusieron pan, y comió.
Y le dijeron sus siervos: ¿Qué es esto que has hecho? Por el niño, viviendo aún, ayunabas y llorabas; y muerto él, te levantaste y comiste pan.
Y él respondió: Viviendo aún el niño, yo ayunaba y lloraba, diciendo: ¿Quién sabe si Dios tendrá compasión de mí, y vivirá el niño?
Mas ahora que ha muerto, ¿para qué he de ayunar? ¿Podré yo hacerle volver? Yo voy a él, mas él no volverá a mí. (2Samuel 12:16-23)

CON EL AYUNO SUJETAMOS LA CARNE

El ayuno junto con la oración es la manera más eficaz de sujetar la carne al espíritu, y es un medio para intensificar nuestro clamor a Dios. Cuando el ser humano se encuentra bien, con su estómago satisfecho y sin ningún problema que le quite la paz, tiende a acomodarse y a olvidarse de Dios.

Cuídate de no olvidarte de Jehová tu Dios, para cumplir sus mandamientos, sus decretos y sus estatutos que yo te ordeno hoy; no suceda que comas y te sacies, y edifiques buenas casas en que habites, y tus vacas y tus ovejas se aumenten, y la plata y el oro se te multipliquen, y todo lo que tuvieres se aumente; y se enorgullezca tu corazón, y te olvides de Jehová tu Dios. (Deu.8:11-14)

He aquí que esta fue la maldad de Sodoma tu hermana: soberbia, saciedad de pan, y abundancia de ociosidad. (Ezequiel 16:49)

Jehová solo le guio, y con él no hubo dios extraño. Lo hizo subir sobre las alturas de la tierra, y comió los frutos del campo, e hizo que chupase miel de la peña, y aceite del duro pedernal; mantequilla de vacas y leche de ovejas, con grosura de corderos, y carneros de Basán; también machos cabríos, con lo mejor del trigo; y de la sangre de la uva bebiste vino.
Pero engordó Jesurún, y tiró coces (engordaste, te cubriste de grasa); entonces abandonó al Dios que lo hizo, y menospreció la Roca de su salvación…
De la Roca que te creó te olvidaste; te has olvidado de Dios tu creador. Y lo vio Jehová, y se encendió en ira por el menosprecio de sus hijos y de sus hijas. (Deuteronomio 32:12-19)

El ser humano tiene una lucha interior entre lo que desea su carne y lo que desea su espíritu, ya que ambos se oponen entre sí. Si alimentamos cada día a nuestra carne permitiendo que todos los malos pensamientos afloren en nuestra cabeza, dejando que las pasiones no estén controladas, dando al cuerpo todos sus caprichos, tendrá como fruto el empobrecimiento espiritual. Pero si alimentamos a nuestro espíritu por medio de la búsqueda de las cosas de Dios, leemos su palabra y oramos frecuentemente al Señor, nos fortaleceremos espiritualmente de tal manera que tendremos a la carne sujeta, para que no nos lleve a la perdición.

EL AYUNO TAMBIÉN PODEMOS USARLO COMO FUENTE DE PODER

Por medio de la oración y del ayuno podemos también consagrarnos y fortalecernos para servir mejor al Señor. Oramos y ayunamos cuando tenemos que orar por la liberación de alguien que esté atado por el poder del maligno.

¿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? (Isa.58:6)

Y reprendió Jesús al demonio, el cual salió del muchacho, y éste quedó sano desde aquella hora.
Viniendo entonces los discípulos a Jesús, aparte, dijeron: ¿Por qué nosotros no pudimos echarlo fuera?
Jesús les dijo: Por vuestra poca fe; porque de cierto os digo, que si tuviereis fe como un grano de mostaza, diréis a este monte: Pásate de aquí allá, y se pasará; y nada os será imposible. Pero este género no sale sino con oración y ayuno. (Mat.17:18-21)

También ayunamos cuando necesitamos estar consagrados y fortalecidos para bendecir a alguien, ya sea para predicar, para orar por enfermos, o para bendecir a un nuevo siervo de Dios.

Ministrando éstos al Señor, y ayunando, dijo el Espíritu Santo: Apartadme a Bernabé y a Saulo para la obra a que los he llamado. Entonces, habiendo ayunado y orado, les impusieron las manos y los despidieron. (Hch.13:2-3)

Y constituyeron ancianos en cada iglesia, y habiendo orado con ayunos, los encomendaron al Señor en quien habían creído. (Hch.14:23)

EL MAL AYUNO

Ayunamos mal, cuando lo hacemos para nuestra propia gloria. El ayuno siempre se hace para Dios, no para que otros nos vean, y nos admiren. No es para que podamos alcanzar un nivel superior de espiritualidad como hacen los orientales, el ayuno se hace para Dios.

Vino, pues, a mí palabra de Jehová de los ejércitos, diciendo:
Habla a todo el pueblo del país, y a los sacerdotes, diciendo: Cuando ayunasteis y llorasteis en el quinto y en el séptimo mes estos setenta años, ¿habéis ayunado para mí? Y cuando coméis y bebéis, ¿no coméis y bebéis para vosotros mismos? (Zac.7:4-6)

Los fariseos en los tiempos de Cristo ayunaban para alcanzar prestigio y admiración entre los hombres, buscaban con ello su propia gloria.

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.
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. (Mat.6:16-18)
El fariseo, puesto en pie, oraba consigo mismo de esta manera: Dios, te doy gracias porque no soy como los otros hombres, ladrones, injustos, adúlteros, ni aun como este publicano; ayuno dos veces a la semana, doy diezmos de todo lo que gano. (Lucas 18:11-12)

En el libro de Isaías, Dios nos habla del buen y del mal ayuno. El mal ayuno no es respondido por Dios, porque como hemos dicho lo que se busca con esa práctica es la propia gloria humana.

¿Por qué, dicen, ayunamos, y no hiciste caso; humillamos nuestras almas, y no te diste por entendido? He aquí que en el día de vuestro ayuno buscáis vuestro propio gusto, y oprimís a todos vuestros trabajadores.
He aquí que para contiendas y debates ayunáis y para herir con el puño inicuamente; no ayunéis como hoy, para que vuestra voz sea oída en lo alto.
¿Es tal el ayuno que yo escogí, que de día aflija el hombre su alma, que incline su cabeza como junco, y haga cama de cilicio y de ceniza? ¿Llamaréis esto ayuno, y día agradable a Jehová?
¿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?
Entonces nacerá tu luz como el alba, y tu salvación se dejará ver pronto; e irá tu justicia delante de ti, y la gloria de Jehová será tu retaguardia.
Entonces invocarás, y te oirá Jehová; clamarás, y dirá él: Heme aquí. (Isa. 58:3-9)

CÓMO AYUNAR

El ayuno puede ser parcial o completo. Por parcial entendemos aquel que se hace absteniéndose de alguna comida, como puede ser el almuerzo. Este ayuno lo practican personas que no pueden hacer un ayuno completo durante un día entero, por motivos de trabajo, embarazo, enfermedad, etc.

El ayuno completo podemos hacerlo tomando agua o sin tomarla; pero recuerda que si no tomas agua sólo puedes estar sin beber como máximo 2 o 3 días, pasado este tiempo es peligroso para la salud.

Podemos ayunar tomando agua desde un día hasta 40 días como hizo Jesús, pasado este tiempo es muy peligroso y puede tener secuelas irreversibles (un ayuno prolongado de varias semanas debe ser realizado por una persona que esté sana, y puede acompañarse con agua con azúcar. Una persona enferma tiene que abstenerse de ayunos prolongados, y practicar mejor ayuno de uno o varios días). Lo más normal es el ayuno de un día, que comienza cuando se come alimento por última vez -la cena anterior- y se vuelve a comer 24 horas después -a la hora de la cena-.

Otros hermanos practican un ayuno parcial absteniéndose de alimentos agradables y delicados por un periodo de tiempo, comiendo, por ejemplo, pan y agua. Algo parecido a lo que hicieron Daniel y sus compañeros en Babilonia, quienes se abstuvieron de carne y manjares, o Juan el Bautista, que se alimentó de langostas y miel silvestre. Recurren a este tipo de ayuno aquellos que no pueden practicar un ayuno completo por distintos motivos. Pero recuerda, el ayuno no es una dieta, no lo hacemos para adelgazar, lo hacemos para acercarnos en oración a la comunión con Dios y alcanzar las peticiones de nuestro corazón.

Qué bueno es que los creyentes se planteen dedicar algún día del mes para ayunar y orar por aquello que el Señor ponga en nuestro corazón. Los motivos pueden ser muy diversos, pero tengamos en cuenta orar por el avivamiento y santidad en la Iglesia, por la salvación de las almas, por las familias y por nuestra propia vida, para que sea agradable y útil para Dios.

Pastor: Juan Carlos Soto