

# ESTUDIO BIBLICO SOBRE EL AYUNO

Introducción: El propósito de este material es que sirva como una AYUDA y GUIA para todo aquel que desea aprender algo más sobre este importante tema en nuestras vidas.

## I. EL SIGNIFICADO DEL AYUNO

El significado de la Palabra Ayuno es: Abstención total o parcial de comida y bebida. En el Antiguo Testamento era una forma de humillación personal, como lo indica la equivalencia del Hebreo: sum-inná nefés, inclinar el alma (Isaías 58:3-5, Salmos 35:13).

En muchas ocasiones la Biblia nos dice que se abstuvieron de comida y bebida, y son pocas donde menciona solamente la abstención de comida (Deuteronomio 9:9-18; Exodo 34:28; 1 Reyes 19:8). Hay todavía más citas que declaran que no comieron ni bebieron cuando ayunaron.

Aunque sabemos que es imposible que el cuerpo humano viva por un tiempo prolongado sin agua, puede vivir hasta tres semanas y aún más sin comida; pero sin agua, se aconseja por los médicos que hay peligro de que el cuerpo principie a dañarse físicamente después de unos tres días sin beber agua. La única manera que el cuerpo humano puede vivir sin agua por un tiempo prolongado es por intervención Divina, como en los casos de Moisés (Deuteronomio 9:9-18; Exodo 34:28) y Elías (1 Reyes 19:8).

Se cree que el ayuno de Moisés es el ayuno de mayor duración registrado en la Biblia; pues fueron dos períodos de cuarenta días sin interrupción, que suman la cantidad de ochenta días (no comió ni bebió; Deuteronomio 9:9-18). Tenemos el ejemplo de Elías, que ayunó cuarenta días sin comer ni beber y a la vez caminó por el desierto durante ese lapso (por intervención Divina; 1 Reyes 19:8). Encontramos un paralelo muy hermoso entre estos dos. Terminaron sus vidas en una manera sobrenatural, y los dos se manifestaron con una apariencia sobrenatural en la transfiguración de Jesús.

En la presente lección explicamos en forma más detallada la manera en que se debe ayunar, como también sobre la abstinencia de la comida y agua en el ayuno.

## II. EL PROPOSITO DEL AYUNO

Hay aproximadamente 75 textos en la Biblia relacionados con el ayuno. Esto por sí solo basta para que reconozcamos que el ayuno es establecido por Dios, y cuando Dios establece algo, es bueno.

El mismo Señor presentó el ayuno como algo ya establecido, y en algunas ocasiones dio a entender que esperaba que sus discípulos lo practicasen.

A. En Mateo 6:16-18 dijo: “CUANDO AYUNAS...MAS TU CUANDO AYUNAS...” la enseñanza principal en este pasaje es que no debemos ser hipócritas al ayunar—no hacerlo con la intención de ser visto de los hombres.

B. Cuando se acercaron a El los discípulos de Juan le dijeron: “¿Por qué nosotros...ayunamos muchas veces...tus discípulos no ayunan? Jesús les contestó: “Vendrán días cuando el Esposo será quitado de ellos, y entonces AYUNARAN” (Mateo 9:14-15).

C. Aún el Señor no reprendió al fariseo porque ayunaba dos veces a la semana, sino porque había puesto toda su confianza en sí mismo, se ensalzaba a sí mismo, y porque era hipócrita (Lucas 18:10-14).

El propósito principal del ayuno debe de llevar siempre un fin y sentir espiritual. Aunque sabemos que se ayuna por distintas necesidades: algunas espirituales, físicas, materiales, morales. Siempre debe guardarse en mente que es un fin espiritual, y que el Nombre de Dios debe ser glorificado por medio de la contestación. Sabemos que mediante el ayuno Dios puede bendecir en muchas maneras, y físicamente a nuestros cuerpos; siempre que guardemos nuestro corazón y pensamientos en un estado espiritual.

Cuando uno no puede recibir la respuesta a ciertas necesidades, es bueno ayunar para que Dios las conteste o nos enseñe por qué no contesta. Pues en ocasiones existen motivos por los que Dios no desea contestar nuestras peticiones, y solamente en un estado de consagración se puede conocer la voluntad de Dios. Hay ocasiones que el cristiano que se convierte al Señor viene con ciertos hábitos de diversas naturalezas que, después de un tiempo, por falta de consagración, surgen nuevamente en la vida del hijo de Dios. Por lo general el cristiano cree que no lo puede vencer y se acostumbra a vivir con estos vicios, creyendo que quizás “sea su carga que tenga que llevar.” Posiblemente le ha

orado al Señor ya por mucho tiempo, y como no hay respuesta, se determina a vivir con ellos.

El Señor dijo a sus discípulos refiriéndose a un endemoniado, que este linaje “No sale sino por oración y ayuno” (Mateo 17:21). Con esto no quiero decir que el hermano que sufre de esta manera está endemoniado; mas bien debemos entender que cualquier tentación impura es influencia por los espíritus inmundos y es necesario ayunar para vencer. Muchos cristianos sufren del mal genio y dicen que así eran antes de convertirse; que es la naturaleza de ellos y no pueden cambiar. Deben de cambiar, y si no pueden, deben ayunar para que el Señor les ayude. Todo lo que no se puede vencer por medio de la oración y obediencia a sus mandamientos, requiere ayuno.

En ocasiones algunos citan el capítulo 58 del profeta Isaías para demostrar que el ayuno no consiste en el sacrificio corporal, sino en ayudar a los necesitados; pero si lo estudiamos bien, nos damos cuenta que no es así.

El ayuno fue instituido por Dios. Israel debería practicarlo (Levítico 16:29-31, 23:27-32; Números 29:7). La enseñanza principal en este capítulo es que Dios estaba airado contra Israel porque ayunaban y luego le exigían que contestara sus peticiones. Pero a la vez, sus ayunos sólo consistían de aflicción del cuerpo, no de espíritu, además de continuar obrando impiamente. Verso 3, trataban sin misericordia a sus deudores; v-4, y a la vez los maltrataban físicamente. El mismo verso 4 declara que si en esa forma van a proseguir en el ayuno tratando de que Dios los oiga en lo alto, lo están haciendo en vano. ¿Por qué? Porque dejan de comer, pero no cambian su manera de vivir. Versos 5-14 afirman que el ayuno no solamente consiste en afligir el cuerpo, sino que debe de servir para reformar nuestros caminos, acompañado con buenas obras.

### III. EL AYUNO DE UN DIA

Al convertirnos entramos en una nueva vida, aprendiendo nuevas cosas. El ayuno vendrá a formar parte íntegra de nuestra vida espiritual. Así como se aprende a orar orando, de igual manera se aprende a ayunar ayunando. Es necesario principiar con el ayuno de un día y poco a poco ir aumentando los días, conforme a las necesidades que se vayan presentando.

A. Siendo que el día judaico bíblico principia a las seis de la mañana (Hechos 2:15; Juan 11:9), es bueno principiar a esta hora. No es aconsejable comer después de las doce de la noche, pues no se muestra sinceridad, comiendo a esas horas para no tener hambre durante el día de ayuno.

B. Conviene levantarse 15 minutos antes de las seis de la mañana. Use un reloj despertador Y AL ESCUCHAR LA ALARMA LEVANTESE DE INMEDIATO, sin pensarlo. Si trata de descansar unos minutos más, se quedará dormido.

C. Tan pronto que se levante lave su rostro bien con agua fría y va a notar que se le va quitar el sueño. Cepille sus dientes y peínese (Mateo 6:16-18. Al hacer usted ésto notará cómo desaparece el sueño y el cansancio que tenía cuando sonó el despertador).

D. Enseguida principie a orar, pues ESTO ES UNO DE LOS FACTORES PRINCIPALES DEL AYUNO, además de que no tiene que preocuparse por comer. Pase un buen tiempo en oración y lectura de la Biblia al iniciar su día de ayuno (siempre que esto sea posible).

E. Durante el día de ayuno, en sus actividades diarias guarde sus pensamientos en recogimiento espiritual. Evite toda clase de bromas, chistes, etc.

F. Toda oportunidad que tenga durante el día de ayuno, ore y estudie la Biblia y otros libros devocionales buenos (que sean recomendables).

G. Usted va a notar que por la tarde principiará a sentirse cansado del cuerpo y del espíritu. Aun cuando se ponga a orar se le va a ser dificultoso. No se desanime, pues no deja de cansarse el cuerpo con el ayuno y en ocasiones también luchamos con fuerzas sánicas que tratan de desanimarnos. No cometa el error de juzgar la eficacia de sus oraciones por lo que siente durante este período del ayuno.

H. Se aconseja entregar esta clase de ayuno antes de las 6 P.M. — las cuatro o cinco de la tarde es buena hora. Pues le dará tiempo para orar, prepararse si es que tiene que asistir a un culto esa noche y a la vez le da tiempo para cenar DESPACIO.

I. En su oración de entrega, dé gracias a Dios por haberle concedido ayunar, por haber contestado sus peticiones conforme a Su voluntad, y a la vez, pida fuerza espiritual y física para que pueda ayunar en otra ocasión.

J. Su cena debe ser liviana cuando sea posible (caldo, ensalada, leche) y a la vez poca cantidad. Cuando usted no sea quien determine la clase de comida por estar en un lugar ajeno, procure comer poco.

K. A veces nos han preguntado si se puede ayunar mientras cumplen con su trabajo secular. La contestación es sí, puesto que la Biblia no dice nada en contra de esto. En ocasiones surgen necesidades espirituales de emergencia y es necesario ayunar

inmediatamente. Ponga en practica lo estipulado en los párrafos E y F.

### III. VARIACIONES EN ESTA CLASE DE AYUNO (DE UN DIA)

A. Debemos ayunar conforme se vaya acostumbrando el cuerpo físico y se presenten las necesidades espirituales. Es importante tener presente este consejo.

B. El siguiente paso que puede dar es ayunar desde la seis de la tarde de un día hasta las 6 P.M. del día siguiente (ya serán tres comidas completas que uno ayunará). Se sigue el mismo plan de ayuno de un día.

C. Más adelante podrá ayunar días consecutivos (abstención total de comida y agua). Se recomienda a quienes todavía no están acostumbrados a ayunar mucho, y cuyas exigencias espirituales no impliquen una grave urgencia a que ayune es esta forma tal dos veces al mes.

D. Después de que haya crecido más en Cristo y se haya acostumbrado a ayunar en las formas que se han mencionado, entonces puede dedicar ayunos de tres días consecutivos. (Es recomendable que en esta clase de ayuno no coma comida ni beba agua). Enseguida daremos instrucciones que son aplicables a esta clase de ayuno.

E. Aunque no hay una necesidad específica, debe de ayunar en favor de su condición espiritual. Es bueno acostumbrarse a ayunar cada domingo, así como también un día entre semana.

### GUIA PARA EL AYUNO

1. Si su ayuno va hacer prolongado, no ceda a la tentación de querer comer mucho antes de principiarlo. Los primeros días habrá la tentación de pensar en sus platillos favoritos. Deseche estos pensamientos.

2. Cuando el ayuno va ser prolongado, desde unos días antes comience a tomar alimentos livianos, caldos, ensaladas, jugos, leche, etc.

3. Si usted acostumbra el café y té, deje de tomarlos unos días antes, pues puede sufrir dolores de cabeza por causa de la cafeína.

4. Tenga un espíritu de OPTIMISMO; no piense en lo NEGATIVO: "Quizá me vaya a enfermar," "estoy muy débil," "no podré terminar," etc.

5. No se desanime con las buenas intenciones (aunque no sean correctas) de sus familiares y amigos tratando de inducirlo a que entregue su ayuno, pues le diran que se ve enfermo, débil, pálido, etc.

6. Cepille sus dientes continuamente, usando tambien un buen enjuague bucal (no conviene usar "certs" o "life savers" durante el ayuno; contienen mucha azúcar. Esto en sí le quitará el valor al ayuno).

7. Es necesario descansar lo suficiente durante un ayuno prolongado, pues en ocasiones se siente mucho el cansancio físico, desmayo y mareo. No ceda a la tentación de dormir mucho. Muévase más despacio y no se levante ni se incline tan rápido.

8. Después del tercer día es recomendable principiar a tomar un poco de agua. Tome solamente lo que el cuerpo le pida

(no será mucho). Puede añadir un limón al agua para quitarle lo insípido.

9. Manténgase ocupado todo lo más posible en ejercicio espiritual: oración, lectura de la Biblia, adoración, estudio, etc.

## COMO ENTREGAR EL AYUNO

Sea corto o prolongado el ayuno, ésta es una de las etapas más importantes del ayuno. Esta es la etapa donde muchos no tienen cuidado y hay peligro de no recibir todos los beneficios espirituales que Dios desea que uno reciba. Si no se entrega correctamente se puede enfermar, o a lo menos sufrirá un poco los efectos de la enfermedad.

Casi siempre que se realiza un ayuno prolongado, o cuando uno principia a ayunar las primeras veces, está esperando el momento “glorioso” cuando entregará el ayuno para tomar alimentos de nuevo. Los evangelios nos dicen que DESPUES que el Señor ayunó los cuarenta días TUVO HAMBRE (Mateo 4:2; Lucas 4:2). Es cuando le vino la prueba más grande de parte de Satanás. La primera prueba tuvo que ver con el hambre (Mateo 4:3).

Por lo general, el estómago de una mujer de estatura regular puede retener un cuarto (menos de un litro) de alimento, y el de un hombre de seis pies de altura un cuarto y medio (un poco más de un litro). Lo que sucede es que durante nuestra vida normal comemos demasiado. Esto hace que se estiren los órganos del estómago, agrandándolo hasta el punto en que puedan caberle seis cuartos (aproximadamente cinco litros) de alimentos.

Durante un ayuno prolongado el estómago se va encogiendo día tras día y a la vez entra en un descanso (como sueño) prolongado. Este es uno de los motivos por los que se debe tener mucho cuidado al entregar el ayuno. SEA CUIDADOSO EN CUANTO A

## LA CANTIDAD QUE COME, QUE ES LO QUE COME, Y LA FORMA EN QUE LO HACE.

Al entregar el ayuno se necesita sabiduría y disciplina. En un ayuno extenso, conforme van pasando los días, disminuye el hambre. Sin embargo, al entregar el ayuno el hambre comienza a crecer progresivamente. Este fue el momento crítico en el ayuno del Señor (cuando lo terminó – Mateo 4:1-4), pues tuvo hambre, pero venció su apetito y así venció al demonio.

En los primeros días (después de haber entregado el ayuno) el hambre puede ser muy intensa. Tenga cuidado de la manera que regresa a su dieta normal, cuidando muy especialmente las cantidades y la clase de alimentos que consuma.

Conserve sus fuerzas cuanto sea posible; evite trabajo manual pesado. En ocasiones, el comer más de lo debido provoca mareos.

Al entregar el ayuno prolongado es aconsejable principiar con líquidos, de preferencia jugos de fruta fresca, luego caldos, entonces las frutas frescas, progresando gradualmente a su dieta normal. Es necesario que todo lo que coma esté bien masticado. Coma muy despacio.

No descuide su vigilancia espiritual, haciendo alarde de los días que ayunó. Acuérdesse que el enemigo puede tratar de desanimarlo y tentarlo así como lo hizo con el Señor. Recuerde también que el enemigo se apartó solamente por un tiempo (Lucas 4:13).

Subido por el Pastor Luis Roque, para la edificación del pueblo del Señor.