

EL AYUNO

DEREK PRINCE

La Biblia y la historia de Israel demuestran que el ayuno es una parte regular de la vida del pueblo de Dios.

Bajo el Antiguo Pacto se requería que Israel ayunara colectivamente por lo menos una vez al año en el Día de la Expiación y en otras ocasiones. La Biblia también menciona a individuos que ayunaron: Moisés, David, Elías y muchos reyes de Israel lo hicieron juntamente con el pueblo.

En el libro de los Hechos encontramos relatos de la Iglesia Primitiva ayunando en grupos cuando había necesidades especiales, particularmente cuando enviaban a los apóstoles y cuando apartaban a los ancianos en las iglesias locales. Fuentes de confianza mencionan que por varios siglos la Iglesia Primitiva practicaba el ayuno regularmente los miércoles y los viernes de cada semana. También en tiempos más recientes ha habido grupos y movimientos que han reconocido la necesidad de ayunar.

Preparación para el ayuno:

Es crucial la actitud mental con que se inicia el ayuno y tiene mucho que ver con el éxito obtenido. Creo que tenemos que acercarnos con una actitud positiva de fe: es la voluntad de Dios que ayune y el me bendecirá porque lo hago de acuerdo con su voluntad.

La Biblia revela que el ayuno está dentro de la voluntad de Dios. No necesitamos tener algún sentimiento o revelación especial para hacerlo como tampoco lo necesitamos para orar, porque la Biblia lo enseña con toda claridad. Las personas que esperan recibir una revelación especial con respecto a algo que la Biblia enseña, muy rara vez la reciben y por lo tanto pierden el propósito de Dios.

Dios nos recompensará en nuestro ayuno si le buscamos con la motivación correcta y de la manera que lo indican las Escrituras. Mateo 6: 17 y 18 lo dice:

Pero tú, cuando ayunes, unge tu cabeza y lávate la cara; para que no sean los hombres los que vean que ayunas, sino tu Padre que está en lo secreto; y tu Padre que ve en lo secreto te recompensará.

Esta es una promesa muy clara. Si ayunamos con buenos motivos y de la forma correcta, Dios nos recompensará abiertamente. Si no lo hacemos, nos privamos de la recompensa, porque Dios espera que llenemos las condiciones para darla. Tal vez la recompensa no sea exactamente lo que esperábamos, pero nunca dejará de venir si buscamos a Dios con diligencia.

En Isaías 58, encontramos una serie de promesas para los que ayunan de acuerdo a la voluntad de Dios. Vale la pena examinar algunas de ellas. Todos estos resultados se lograrán si el ayuno es hecho de una manera que agrade a Dios.

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...

Jehová te pastoreará siempre, y en las sequías saciará tu alma, y dará vigor a tus huesos; y serás como huerto de riego, y como manantial de aguas, cuyas aguas nunca faltan.

Y los tuyos edificarán las ruinas antiguas; los cimientos de generación y generación levantarás, y serás llamado reparador de portillos, restaurador de calzadas para habitar (vs. 8 - 9, 11 - 12).

Esta es una lista de diez promesas específicas que esperan a los que ayunan de acuerdo con la voluntad de Dios: 1) Luz. 2) Salud. 3) Justicia. 4) Gloria. 5) Respuesta a la oración. 6) Dirección continua. 7) Saciedad. 8) Refrescamiento. 9) Trabajo que permanece. 10) Restauración. Si comenzamos el ayuno con una actitud positiva de fe sabiendo que estamos haciendo lo que enseñan las Escrituras, que estamos obedeciendo la voluntad revelada de Dios, y que Dios mismo nos recompensará, entonces podremos esperar específicamente estas promesas mencionadas en Isaías.

También necesitamos tener una actitud correcta con respecto a nuestros cuerpos. Muchos cristianos no la tienen. Su impresión es que el cuerpo es un mal necesario con el que tienen que vivir y sólo esperan el día cuando se librarán de él. Entre tanto, no quieren darle demasiada importancia ni dedicarle mucho tiempo porque piensan que eso los hace aparecer poco “espirituales”. Sin embargo, la Biblia nos exhorta de otra manera. En 1ª Corintios 6: 19 - 20 leemos lo siguiente:

O, ¿no sabéis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, quien está en vosotros y a quien tenéis de Dios, y que no sois vuestros?

Pues por precio habéis sido comprados: por tanto, glorificad a Dios en vuestro cuerpo (y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios).

Nuestro cuerpo físico es templo del Espíritu Santo y cuando Jesús murió en la cruz y derramó su sangre, redimió no sólo nuestros espíritus y nuestras almas, sino también nuestros cuerpos. El nos compró totalmente con el precio de su sangre derramada y le pertenecemos completamente a él, espíritu, alma y cuerpo. El tiene un verdadero interés en nuestros cuerpos y un propósito muy específico para ellos. Mi cuerpo ha de ser templo del Espíritu Santo, lugar de su morada y Dios quiere que mantenga su residencia en las mejores condiciones posibles. Debiera ser saludable y fuerte y capaz de hacer todo lo que Dios le mande.

Pablo dice en Romanos 6:13 lo siguiente con respecto a nuestros miembros físicos:

Y no sigáis presentando los miembros de vuestro cuerpo al pecado como instrumentos de iniquidad, sino presentaos vosotros mismos a Dios como vivos de entre los muertos, y vuestros miembros a Dios como instrumentos de justicia.

Los miembros de mi cuerpo físico deben ser instrumentos o armas, como lee el margen, en manos de Dios. No me pertenecen a mí, sino a Dios y debo presentarlos dispuestos para él. Es lógico que Dios quiere que sus armas estén en buenas condiciones y no débiles e inservibles. El quiere a nuestros cuerpos saludables y a nuestros miembros fuertes, eficaces y activos porque son los instrumentos de Cristo con los que realiza su propósito en la tierra.

El ayuno es una forma muy práctica de mantener nuestros cuerpos saludables. Muchos problemas físicos y de otra índole se resolverían si los cristianos tuvieran la costumbre de ayunar. Cuando yo veo la manera en que muchos cristianos tratan a sus cuerpos, especialmente con la clase de cosas que lo alimentan, me pregunto ¿en que condiciones estarían sus automóviles si los mantuvieran con tan poco cuidado y respeto

como mantienen sus cuerpos? Posiblemente que ya no funcionarían. Es muy necesario apreciar la importancia de un cuerpo saludable.

El propósito del ayuno

Alguien dijo que si uno apunta a la nada, a nada le pega. Necesitamos una mira y un objetivo cuando ayunamos. Las Escrituras indican que hay muchas razones buenas para ayunar.

- Primero, el ayuno es para humillarse. David “afligió con ayuno su alma” (Sal 35: 1). Dios no nos humillará, porque él nos ha dicho que nosotros debemos humillarnos (Santiago 4: 10). Mi experiencia lo ha probado, que cuando ayuno con buenos motivos y con fe humillándome en la presencia del Señor, él me exalta. El principio es el mismo en toda la Biblia. El que se enaltece será humillado, pero el que se humilla será enaltecido (Mat 23: 12). La elección es nuestra. La manera bíblica de humillarse es con el ayuno.
- Otro motivo para ayunar es el de acercarnos a Dios. La Biblia dice que si nos acercamos a Dios, él se acercará a nosotros (Santiago 4: 8).
- Una tercera razón para ayunar es para entender la Palabra de Dios. Yo he aprendido por experiencia que Dios me da mayor y más profunda revelación de su palabra en tiempos de ayuno y de búsqueda suya.

Aún otra razón muy importante es la de conocer la voluntad de Dios y recibir la dirección para mi vida. Esdras dijo: “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” (Esdras 8: 21). Una y otra vez he tenido la experiencia que cuando me humillo con ayuno y busco la dirección de Dios, él me guía en el camino correcto.

Otra razón muy común para ayunar es la sanidad. Isaías 58: 8 dice: “y tu salvación se dejará ver pronto”. Esto también se aplica a liberación de espíritus malos. Jesús dijo en cierta ocasión con respecto a un tipo de espíritu en particular: “Esta clase no sale sino con oración y ayuno” (Mat 17: 21). Aun Jesús, antes de entrar en su ministerio de sanidad y liberación, pasó cuarenta días ayunando.

También podemos ayunar cuando necesitamos la intervención de Dios en una crisis o problema en particular que no podemos resolver por medios ordinarios. La Biblia ofrece muchos ejemplos. En 2ª Crónicas capítulo 20, Josafat y los de Judá se encontraron frente a un ejército invasor que no podían vencer con métodos militares corrientes. Se humillaron delante de Dios, reuniéndose, ayunando y orando y Dios se encargó del enemigo. Ellos no tuvieron que usar ninguna de sus armas porque Dios los derrotó completamente. Yo no creo que Dios tenga favoritos; él está dispuesto a intervenir en favor nuestro cuando le buscamos de la misma manera.

Otra razón más para ayunar es para interceder por otros. Muchas personas vienen a pedirme consejo con respecto a sus parientes no convertidos. La pregunta común es ¿qué puedo hacer para ayudarles a encontrar su salvación? La pregunta que yo les hago a menudo es si ellos han orado y ayunado en favor de la salvación de su esposo, hijo o hija. ¿Han estado dispuestos al sacrificio personal, a hacer algo que les cueste, en favor de sus seres queridos? Hay muchos testimonios de los que Dios ha hecho para responder a las oraciones con ayuno en favor de los seres queridos.

Si planea un período especial para ayunar (por más de un día) o si tiene un propósito en particular, es bueno hacer una lista de sus objetivos y ponerle fecha. Yo me alegro de haberlo hecho en varias ocasiones en 1950. Todavía conservo las listas y no dejo de sorprenderme de cuántas cosas Dios ha respondido, aunque algunas de ellas eran grandes. Por ejemplo, ayuné y oré por la salvación de mi madre y aunque tomó muchos años, Dios lo hizo definitiva y dramáticamente casi al último momento. Casi cuando ya no le quedaba mucho tiempo, ella pudo comprender el evangelio y tuvo una tremenda experiencia de salvación.

Cuando leo estas listas no puedo menos que alabar a Dios por sus maravillosas respuestas a la oración. Una lista puede ser una buena idea en su vida ordinaria de oración. No es necesario tal vez que todos lo hagan, pero si usted lo hace, un día alabará a Dios por la manera de que habrá responder a sus oraciones.

- Para crearnos disciplina 1ª Cor 9: 27

ASPECTOS FÍSICOS DEL AYUNO

Algunas personas debieran ejercer cierto cuidado en relación a los aspectos físicos del ayuno. Si tienen cierta clase de problemas físicos, como diabetes o tuberculosis, o si están bajo un régimen de medicamentos, debieran consultar con su médico para que les aconseje si deben ayunar o no. Hay algunas personas que no deben ayunar. En tales casos creo que es responsabilidad de otros cristianos ayunar por los que no pueden.

Hay varias cosas que le ayudarán a alcanzar máximos beneficios físicos en su ayuno.

- **Primero** descanse bastante. De hecho, saque tiempo extra para descansar. Se puede orar, tanto bien acostado en la cama, como de rodillas.
- **Segundo**, haga un poco de ejercicio y respire aire fresco. Yo encuentro que me es fácil orar mientras camino. El ejercicio aumentará grandemente los beneficios espirituales y físicos del ayuno.
- **Una tercera** cosa que se debe recordar cuando se ayuna es ingerir suficientes líquidos para limpiar los riñones y el cuerpo. ¿Qué clase de líquidos? Creo que lo mejor es agua pura, no la que se obtiene de la cañería, sino la que es pura y que se pueda conseguir en alguna tienda de comestibles.

Quien ayuna se da cuenta invariablemente que el paladar se agudiza y descubre toda clase de malos sabores en el agua que pasaban inadvertidos antes, particularmente el sabor a cloro. Aunque aconsejo decididamente que se ha de tomar agua pura, en el comienzo del ayuno puede poner un poco de miel y limón en el agua. Tome el agua caliente. El limón y la miel juntos son agentes purificadores.

Si no quiere tomar agua sola, otros fluidos beneficiosos son el caldo y los jugos de frutos. Personalmente aconsejo a los que ayunen no tomar café, té o mate, porque ambos son estimulantes fuertes. Usted recibirá mayores beneficios físicos si los evita cuando ayuna.

Los efectos físicos desagradables del ayuno en la mayoría de las personas llegan a su clímax el segundo, tercero o cuarto día. Después de ese tiempo se entra en un período estimulante, vigorizante y deleitante. Si logra llegar tan lejos encontrará que su fuerza física aumentará asombrosamente. En mi experiencia no es tanto el vigor físico sino mental; en una hora de trabajo puedo hacer lo que normalmente me tomaría dos o tres.

Mi mente se pone mucho más clara, aunque mi cuerpo pudiera seguir protestando un poco con una sensación de debilidad.

DURANTE EL AYUNO

Recomiendo fuertemente que durante el ayuno tome tiempo extra para leer la Biblia y orar. Pongo la lectura de la Biblia de primero, porque en mi opinión es sabio acostumbrarse a no orar sin haber leído antes. Si lee la Biblia primero, su espíritu es ungido y su mente se dispone para Dios. De esta manera su oración es generalmente más efectiva. Si está ayunando sólo dos comidas, pudiera parecerle como que no tiene suficiente tiempo, pero recuerde que le queda el rato que hubiera gastado comiendo. Ofrézcaselo al Señor. Pase ese tiempo o más si es posible leyendo la Biblia y orando.

También deberá protegerse de los ataques espirituales. El verdadero sacrificio no es la falta de alimento, sino la batalla espiritual. Cuando usted comienza verdaderamente a buscar a Dios, a orar y ayunar por las cosas que importan, Satanás va a volcar doblemente sobre usted sus fuerzas espirituales.

Encontrará que hay presiones extrañas viniendo en su contra: duda, temor o soledad. Se sentirá como en un lugar oscuro o perderá algunos de sus sentimientos como la alegría, la paz y el gozo que normalmente tiene como cristiano. No se alarme si eso sucede. En realidad es un cumplido al revés del diablo. Significa que está preocupado y que él quiere evitar que usted continúe con sus objetivos. No ceda a estas emociones. No permita que sus sentimientos le dicten lo que debe hacer. Mantenga en su mente las grandes verdades básicas de la Palabra de Dios: Dios está de parte suya; Dios le ama; Dios recompensará a los que le buscan. Es cierto, lo sienta usted o no. No permita que los sentimientos lo hagan echar atrás.

Otra precaución importante es evitar la ostentación religiosa. Jesús dice en Mateo 6: 16 “Y cuando ayunéis, no pongáis cara triste como hacen los hipócritas; porque ellos descuidan su apariencia para que los hombres vean que están ayunando. En verdad os digo, que ya tienen su recompensa”. No monte un show religioso. No le haga saber a todo el mundo que está ayunando. Algunas personas tendrán que saberlo, pero no haga de ello un espectáculo público. Ayune tan quietamente y sin ostentación como le sea posible.

Ayunar es tanto un deber como un privilegio. Oigamos el llamado de Dios de orar y ayunar, individualmente y en conjunto, confiando que él cumplirá su promesa de recompensar a los que le buscan diligentemente.