

LA IMPORTANCIA DEL AYUNO PARA LA COMUNIÓN CON DIOS

“Por eso pues, ahora, dice Jehová, convertíos a mí con todo vuestro corazón, con ayuno y lloró y lamentó. 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» (Joel 2:12,13).

Analizaremos el valor del ayuno para nuestra vida espiritual, como medio de predisponer nuestra mente para una comunión más efectiva con Dios.

“La práctica del ayuno como una disciplina espiritual es defendida y practicada por los más diferentes segmentos religiosos. Hasta en las religiones paganas antiguas, el ayuno era practicado como una forma de preparación para el encuentro con una divinidad. Creían que esa experiencia proporcionaba una abertura para la influencia divina” (C. Brown, O novo dicionario internacional de teología [El nuevo diccionario internacional de teología], t. 2, pp. 475, 476). Además de los cristianos, otros grupos aún continúan con esa práctica en nuestros días. Entre esos segmentos, podemos destacar a los musulmanes, que promueven el ayuno en el mes de Ramadán, cuando conmemoran la entrega del Corán por Ala.

En el cristianismo, el ayuno ha sido practicado de diferentes maneras y también por diversos motivos. En medio de esa diversidad, necesitamos entender lo que es y lo que no es el ayuno, su relevancia en el ministerio de Cristo, cuál es su sentido amplio y la importancia de esta disciplina en nuestra preparación diaria para la comunión con Cristo.

I. LO QUE EL AYUNO NO ES

Para que no nos sintamos confusos en la exposición de la enseñanza bíblica acerca de esta disciplina, vamos a mostrar, dentro de la visión bíblica, lo que no es el ayuno.

1. No es penitencia (expiación de pecados, sacrificio para librarse de la culpa, aflicción, tormento o acto para demostrar que uno es más Santo que los demás): La Biblia deja claro que el perdón y la purificación vienen por el arrepentimiento, la confesión y el abandono del pecado. La Palabra de Dios nos dice: “Si confesamos nuestros pecados, Dios, que es fiel y justo, nos los perdonará y nos limpiará de toda maldad” (1 Juan 1:9).
2. No es un ritual público de tristeza para mostrar superioridad: En los días de Cristo, era común que los fariseos ayunaran para mostrar una fachada de “santidad”. Lo que mostraban en el exterior no correspondía con lo que estaba en el interior, pues Sus corazones estaban lejos de Dios. El Salvador fue al punto en Sus enseñanzas, para que no fuéramos a caer en el mismo error. El enseñó: “Cuando ayunen, no pongan cara triste como hacen los hipócritas, que demudan sus rostros para mostrar que están ayunando. Les aseguro que estos ya han obtenido toda su recompensa” (Mat. 6:16).
3. No es huelga de hambre: El ayuno no debe ser usado para llamar la atención de Dios y de las personas, con el fin de alcanzar nuestros objetivos y metas. El profeta Isaías lo muestra claramente, al describir el clamor de los “huelguistas”: “[...] ¿Para qué ayunamos, si no lo tomas en cuenta? ¿Para qué nos afligimos, si tú no lo notas?” (Isa.58:3). ¿Por qué lo que ellos hacían no era aceptado? La respuesta está al final del versículo: “Pero el día en que ustedes ayunan, hacen negocios y explotan a sus obreros”.

Es importante comprender estas cosas, porque lo que ya se vio en el pasado se repite en nuestros días, y la información correcta es fundamental. Elena de White dice: “Es verdad que hay personas con mentes desequilibradas que se imaginan ser muy religiosas y que se imponen la práctica del ayuno y la oración en menoscabo de su salud. Estas almas se permiten ser engañadas. Dios no les ha pedido esto. [...] Confían en Sus propias obras buenas para salvarse y están tratando de comprar el cielo mediante sus obras meritorias en vez de confiar, como debería hacerlo todo pecador, solamente en los méritos de un Salvador crucificado y resucitado” (Elena de White, Testimonios para la iglesia, t. 3, pp. 192, 193).

II. LO QUE ES EL AYUNO

El sentido teológico del ayuno trasciende el acto de abstenerse de alimento por un determinado periodo. “El ayuno es la oración del cuerpo” (M. S. Johnston, “Jejum com Equilibrio” [Ayuno con equilibrio], Ministerio, mayo-junio, 1995, p. 10).

El ayuno es el momento en el que la persona se priva de aquello que le gusta y lo satisface, y se entrega, sin reservas, a la comunión íntima con su Creador y Salvador.

Esa comunión es desarrollada en la presencia de Dios, al oír su voz por media de la Biblia y de la oración, reaccionando a lo que él dice. En esa relación diferenciada, podemos notar el verdadero sentido del ayuno. La palabra profética dice: “El espíritu del ayuno y la oración verdaderos es el espíritu que entrega la mente, el corazón y la voluntad a Dios” (Elena de White, Consejos sobre el régimen alimenticio, p. 224).

El ayuno puede ser total o parcial. El total es aquel en el que alguien se abstiene de todo tipo de alimento por un determinado periodo. El parcial es cuando se hace uso de frutas frescas, sopas, caldos o jugos naturales en los horarios normales de las comidas. El uso de agua debe ser normal en cualquier opción de ayuno.

III. ORIENTACIONES PARA UN AYUNO CORRECTO Y SEGURO.

Ayuno parcial

Puede ser un ayuno de una cena, por ejemplo, o de dos comidas -el almuerzo y la cena-, después de haber tomado un buen desayuno. En este caso, no deje de lado la primera comida.

Ayuno con jugos de frutas

Este ayuno puede ser hecho ingiriendo una fruta o un jugo de frutas cada tres horas, de acuerdo con la siguiente orientación:

Jugos de fruta diluida, sin azúcar (puede usar un edulcorante):

- Ingerir una porción de 300 ml cada vez. Un tipo de fruta por vez.
- Tomar cada tres horas, iniciando desde las 6 hasta las 21.
- El almuerzo puede ser un caldo salado de legumbres o verduras (usar solo aceite de oliva crudo, hasta diez gotas, después de hecho el caldo).
- El agua debe ser el ingrediente constante, ingerida cada hora.

Ayuno completa de 24 horas

Permanezca 24 horas sin alimentarse, manteniendo siempre la ingestión de agua. Mantenga Sus actividades normales durante este período. Evite compensar al día siguiente, alimentándose más de lo habitual.

Debe quedar bien aclarado que estas instrucciones son para personas que están en buenas condiciones de salud, pero sienten que deben mejorar los hábitos de Vida.

IV. EL AYUNO EN EL MINISTERIO DE CRISTO

Inmediatamente después de su bautismo y antes de comenzar su ministerio, Jesús ayunó durante cuarenta días y cuarenta noches. “El principal motivo que tuvo Cristo para soportar aquel largo ayuno en el desierto fue enseñarnos la necesidad de la abnegación y la temperancia” (Elena de White, Consejos sobre la salud, p. 124).

A través de la abnegación y de la temperancia, Cristo puso bajo control el apetito, y mostró que no había disculpa para la caída de Adán y Eva por la simple satisfacción del apetito. Así, donde ellos habían fallado, Cristo venció, y dejó el sublime ejemplo de que no hay disculpa para que ningún seguidor suyo quiebre la relación con Dios por medio del pecado.

No fue sin luchas ni dificultades que Cristo venció y subyugó el apetito. “El poder de la tentación a complacer el apetito pervertido puede medirse únicamente por la angustia indecible de Cristo en aquel largo ayuno en el desierto” (Consejos sobre el régimen alimenticio, p. 63). El enemigo utilizó las mismas armas que llevaron a nuestros primeros padres a la caída. Pero el Salvador se afirmó en el poder de la Palabra y le dijo al tentador: “No solo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios” (Mat. 4:4). Con esas palabras, Cristo deja claro la receta para vencer las confederaciones satánicas en los momentos más extremos y en los cotidianos: comunión con Dios por medio del estudio de la Biblia, la oración y el ayuno. Fue así como él vivió y venció cada día.

La disciplina del ayuno debe ser practicada teniendo en vista nuestra preparación diaria para la comunión con Cristo. La orientación profética para nuestros días es: “De ahora en adelante hasta el fin del tiempo, los hijos de Dios deberían ser más fervientes y más despiertos, y no confiar en su propia sabiduría, sino en la sabiduría de su Caudillo. Ellos deberían dedicar días especiales al ayuno y la oración. No es necesario que se abstengan de alimento, pero deberían comer con moderación alimentos sencillos” (Elena de White, Consejos sobre el régimen alimenticio, p. 223).

“El ayunar un día por semana les sería de beneficio incalculable” (Elena de White, Consejos sobre el régimen alimenticio, p. 224).

V. LA ACTITUD DE LA PERSONA QUE AYUNA.

Es imprescindible que durante los momentos de ayuno mantengamos la actitud de comunión, relación e intimidad con Dios. Este es nuestro objetivo.

Elmer L. Towns, autor del libro *Liberación espiritual a través del ayuno* escribe: “El propósito primario de la oración y el ayuno es conocer a Dios. El ayuno no se trata de alimento; se trata de meditación, reflexión sobre las Escrituras y comunión con Dios”.

El centro no está en la comida, en lo material, sino en Jesús. Esta perspectiva fue presentada por el Maestro cuando los discípulos de Juan el Bautista le preguntaron por qué sus discípulos no ayunaban. Entonces Jesús afirmó que mientras él estuviera con ellos no sería necesario. Pero cuando él completara su misión en esta Tierra, entonces sería el momento de ayunar. (Lucas 5:33-35).

Nuestro objetivo es acercarnos a Jesús; comunión, intimidad y relación son palabras claves para entender el ayuno. La práctica de esta disciplina se materializa mediante la planificación. El día indicado, levántese temprano para aprovechar el tiempo leyendo la Palabra de Dios; luego haga una cadena de oración cada hora, sin importar dónde esté ni lo que se encuentre haciendo.

“No hay tiempo o lugar en que sea impropio orar a Dios. No hay nada que pueda impedirnos elevar nuestro corazón en ferviente oración. En medio de las multitudes y del afán de nuestros negocios, podemos ofrecer a Dios nuestras peticiones e implorar la divina dirección, como lo hizo Nehemías cuando hizo la petición delante del rey Artajerjes. En dondequiera que estemos podemos estar en comunión con Él. Debemos tener abierta continuamente la puerta del corazón, e invitar siempre a Jesús a venir y morar en el alma como huésped celestial”. -Elena de White, CAC, p.59.

En síntesis:

- Determine el tiempo que durará su ayuno.
- Elija el tipo de ayuno que va a practicar.
- Planifique ocupar buena parte del tiempo orando.
- Interceda por su pareja de oración y por las personas por quienes se ha comprometido orar.

- Analice su vida para identificar todo vestigio de pecado. (Salmos 19:12).
- Confiese y pida perdón.
- Ore incesantemente, haciendo pedidos específicos.
- Disfrute de la lectura de la Palabra de Dios.
- Seleccione algunos versículos para memorizar.

VI. COMO TERMINAR EL AYUNO.

Quién ayuna debe terminar correctamente el período de abstinencia. Si la persona se arrepintió de sus pecados, pasó por una experiencia espiritual y buscó la presencia de Dios, su ayuno tendrá los resultados esperados. Un creyente no puede pasar de un espíritu de oración y suplica a una atmósfera de total despreocupación.

Durante el ayuno ore, busque la presencia de Dios, arrepíentase de sus pecados, pida perdón y busque un reavivamiento mediante el bautismo del Espíritu Santo. De esa manera terminará el período con una mayor percepción de las cosas espirituales. Luego, antes de comer, haga una oración agradeciendo a Dios por la experiencia y por el alimento que le entrega a diario. Luego coma con la misma actitud con la que ayunó. Así como nos privamos del alimento para la gloria de Dios, también deberemos alimentarnos para su gloria. (1 Corintios 10:31).

Otro aspecto importante es que el ayuno debe llevarnos al cumplimiento de la misión. El valor de nuestro ayuno se mide por el esfuerzo que hacemos por lograr la salvación de los demás. Jesús nos dio el ejemplo cuando, luego de estar 40 días en el desierto, salió a cumplir su misión.

Nadie debe hacer del ayuno el aspecto más importante de su vida espiritual. Recomendamos el ayuno como forma de mantener el cuerpo bajo control. El secreto de la victoria espiritual es el auto control. Lo desafío a que, durante sus días de ayuno, se alimente de Jesucristo, buscando su presencia y su poder.

VII. SENTIDO AMPLIO DEL AYUNO

El capítulo 58 de Isaías presenta un concepto ampliado del ayuno. Ayunar es más que abstenerse de alimentos. Es una disciplina que profundiza el compromiso con un estilo de vida según el modelo de Cristo. Él vivió como amigo de todas las personas y las clases. Él amaba a todos y su amor iba más allá de las palabras.

“El Salvador trataba con los hombres como quien deseaba hacerles bien. Les mostraba simpatía, atendía a sus necesidades y se ganaba su confianza. Entonces les decía: ‘Seguidme’ ”. (Elena de White, El ministerio de curación, p. 102).

El espíritu de comunión, compasión y amor que acompaña a la persona mientras está en ayuno debe acompañarla en todas sus relaciones familiares, sociales, de trabajo y en la vida en general. El ayuno solamente tiene sentido cuando nos lleva a una vida de santificación antes, durante y después de Él. Viviendo ante la presencia del Padre de la abundancia, Será imposible ser indiferente a las necesidades de quienes sufren. Después de todo, ¿quiénes son las manos y las piernas del Creador y el Sostén de los necesitados? ¿No son las nuestras? El ayuno, en su sentido más amplio, está directamente relacionado con ese asunto. También tiene un sentido proactivo. Escuchemos al profeta Isaías en relación con ese asunto:»¿No es, más bien, el ayuno que yo escogí desatar las ligaduras de impiedad, soltar las cargas de opresión, 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?” (Isa. 58:6,7).

Alice Gray, en su libro *Historia para el corazón*, en la página 46, narra un hecho que nos lleva a reflexionar sobre «el verdadero ayuno» del que habla el profeta Isaías.

Un poco después de que terminó la Segunda Guerra Mundial, Europa comenzó a «juntar los pedazos» que quedaron. Gran parte de Inglaterra fue destruida y se encontraba en ruinas. Tal vez, el lado más triste de la guerra haya sido ver niños huérfanos que morían de hambre en las calles de las ciudades devastadas.

Cierta mañana muy fría en Londres, un soldado estadounidense estaba retornando al campamento. Cuando dobló en la esquina, manejando un jeep, vio a un niño con la nariz presionada contra el vidrio de una confitería. Allá dentro, el confitero amasaba una masa para una horneada más de rosquillas.

Hambriento y con los ojos casi saliéndose de sus órbitas, el niño observaba todos los movimientos del confitero. El soldado detuvo el jeep al lado del cordón de la vereda, bajó y anduvo en silencio hasta el lugar donde estaba el niño. A través del vidrio empañado por la respiración del niño, el vio aquellas rosquillas calientes, recién salidas del horno, y se le hizo agua la boca. El niño tragó saliva y dejó escapar un pequeño gemido cuando el confitero las colocó en el mostrador de vidrio con todo cuidado.

Parado, al lado del niño, el soldado se conmovió frente a aquel huérfano desconocido.

-Hijo, ¿quieres comer algunas rosquillas? El niño se asustó.

- ¡Sí, claro... me gustaría!

El soldado entró en la confitería y compró una docena de rosquillas.

Las colocó en una bolsa de papel y se dirigió hacia donde estaba el niño. Bajo la helada neblina de la mañana de Londres, sonrió, le entregó el paquete con aquellas delicias y, simplemente, le dijo: -Aquí están.

Cuando el soldado se dio vuelta para alejarse, sintió un tironcito en su uniforme. Miró hacia atrás, y escuchó al niño que le preguntaba en voz baja:

- Señor, ¿usted es Dios?

Lógicamente, aquel hombre no era Dios, pero sí practicó un acto divino.

El mundo no será transformado por personas que solamente hacen largos ayunos y oraciones, sino cuando los hombres y las mujeres están dispuestos a quebrar el ayuno del hambriento y atender las oraciones del prójimo.

El verdadero ayuno puede aproximar al hombre a las verdades contenidas en la Palabra de Dios, pero no puede distanciar al hombre del sufrimiento humano.

Feliz ayuno y que Dios te Bendiga.