

## Ayuno: Una Perspectiva Bíblica

Lea estas palabras de parte de Dios conforme las habló en el Antiguo Testamento el profeta Isaías:

“El ayuno que a mí me agrada es que liberen a los presos encadenados injustamente, es que liberen a los esclavos, es que dejen en libertad a los maltratados y que acaben con toda injusticia; es que

compartan el pan con los que tienen hambre, es que den refugio a los pobres, vistan a los que no tienen ropa, y ayuden a los demás. Los que ayunan así brillarán como la luz de la aurora, y sus heridas sanarán muy pronto. Delante de ellos irá la justicia y detrás de ellos. la protección de Dios. [Esto es porque yo siempre hago lo correcto.]” (Isaías 58:6-8 TLA, frases entre corchetes añadidas como traducción de la versión en Inglés NIrV)

Algunas promesas significativas de ataduras rotas, liberación, provisión, bendición, sanidad y dirección son dadas como resultado de un tiempo intencional apartado para estar con Dios. ¿Puede usted ver alguna de ellas en su vida?

Adicionalmente, el profeta Joel dice “Por eso pues, ahora, dice Jehová, convertíos a mí con todo vuestro corazón, con ayuno y lloro y lamento.” (Joel 2:12 RV60).

### Nueve Ayunos Para que Usted Considere

Para que usted comience su proceso de reflexión, permítame sugerirle algunos ayunos específicos encontrados en la Palabra de Dios. Esta lista no es para sugerir que estos son los únicos tipos de ayuno disponibles para un creyente o que están totalmente separados uno del otro. Tampoco deseo sugerir que hay un tipo de ayuno que usted debería considerar para una necesidad o problema específico. Esta es sólo una lista para estimular que usted reflexione acerca del ayuno. Creo que ayunar es una experiencia muy personal e íntima con Dios. Yo le sugiero que ore y considere con Dios el tipo de ayuno al que usted consideraría comprometerse. Esta lista está compilada del libro de Elmer Town *Fasting for Spiritual Breakthrough (Ayunando Para un Cambio Espiritual Radical)* (Ventura, CA: Regal Books, 1996).

#### 1. El Ayuno de los Discípulos

*Propósito:* “romper las cadenas de injusticia” (Isaías 58:6 NVI). Liberar a otras personas y a nosotros mismos de adicciones al pecado. *Verso Clave:* “Pero este género no sale sino con oración y ayuno” (Mateo 17:21 RV60). *Contexto:* Jesús echa fuera un demonio de un muchacho al cual no pudieron ayudar sus discípulos. Aparentemente, no tomaron suficientemente en serio la atadura que Satanás tenía en la vida del joven. Puesto que los discípulos no fueron capaces de tratar exitosamente con el demonio y la situación del muchacho, Jesús intervino con sanidad. Más tarde los discípulos preguntaron a Jesús en privado porqué no pudieron manejar la situación. La respuesta que Jesús les dio acerca de la oración y el ayuno implica que hay un nivel de poder espiritual disponible para aquellos que oran y ayunan que no necesariamente está disponible para todos los creyentes.

#### 2. El Ayuno de Esdras

*Propósito:* “Soltar las cargas de opresión” (Isaías 58:6), para resolver problemas, invitando la ayuda del Espíritu Santo para llevar las cargas pesadas y romper las barreras que evitan que caminemos gozosamente con el Señor. *Verso Clave:* “Ayunamos, pues, y pedimos a nuestro Dios sobre esto, y él nos fue propicio.” (Esdras 8:23 RV60). *Contexto:* Esdras, el sacerdote, tuvo a su cargo la restauración de la Ley de Moisés entre el pueblo Judío al tiempo que reconstruían la ciudad de

Jerusalén. El pueblo de Dios había estado en cautividad. Los enemigos de Israel se les opusieron. Bajo esa carga, Esdras ayunó y oró pidiendo una respuesta.

### 3. El Ayuno de Samuel

*Propósito:* “poner en libertad a los oprimidos (física o espiritualmente)” (Isaías 58:6 NVI), para avivamiento y ganar almas, para identificarse con la gente de todo lugar que literalmente están esclavizados o lo están por el pecado, y para orar pidiendo liberación para la gente de sus ataduras a las tinieblas para que ventan a la luz de Dios. *Verso Clave:* “Cuando los israelitas se reunieron en Mizpa, sacaron agua y la derramaron ante el SEÑOR. También ayunaron durante el día, y públicamente confesaron: «Hemos pecado contra el SEÑOR.»” (1 Samuel 7:6 NVI). *Contexto:* Samuel guió al pueblo de Dios a un ayuno para celebrar el regreso del Arca del Pacto, la cual representaba la presencia de Dios con su pueblo. Ellos oraron para que Israel fuera liberado del pecado que originalmente fue la causa de que el Arca fuera capturada y llevada lejos.

### 4. El Ayuno de Elías

*Propósito:* “desatar las correas del yugo” (Isaías 58:6 NVI), conquistando los problemas mentales y emocionales que controlan nuestras vidas, regresando el control a nuestro Señor. *Verso Clave:* “y caminó todo un día por el desierto . . . Elías se levantó, y comió y bebió. Una vez fortalecido por aquella comida, viajó cuarenta días y cuarenta noches...” (1 Reyes 19:4,8 NVI). *Contexto:* Elías deliberadamente partió sin alimento cuando escapaba de la Reina Jezabel quien amenazaba con matarlo. Dios envió a un ángel para ministrarle en el desierto.

### 5. El Ayuno de la Viuda

*Propósito:* “compartir tu pan con el hambriento” y tener cuidado de los pobres (Isaías 58:7), para cubrir las necesidades de los demás. *Verso Clave:* “Y tal como la palabra del Señor lo había anunciado por medio de Elías, no se agotó la harina de la tinaja ni se acabó el aceite del jarro.” (1 Reyes 17:16 NVI). *Contexto:* Dios envió al profeta Elías a una viuda pobre y dolida para que ella proveyera alimento para Elías. Presentarnos a nosotros mismos ante Dios en oración y ayuno puede permitirnos ser usados por Dios para servir y cubrir las necesidades de los demás.

### 6. El Ayuno del Apóstol Pablo

*Propósito:* Permitir que la luz de Dios brille “como la luz de la aurora” (Isaías 58:8 TLA), trayendo dirección de Dios cuando tomamos importantes decisiones. *Verso Clave:* “Allí Saulo estuvo ciego durante tres días, y no quiso comer ni beber nada.” (Hechos 9:9 TLA) *Contexto:* Saulo de Tarso, quien vino a ser conocido como Pablo después de su conversión a Cristo, fue cegado por el Señor cuando iba en camino a perseguir Cristianos. El estaba sin vista espiritual y sin vista literalmente. Su dirección en la vida estaba sesgada. Después de no comer alimento y orar por tres días, recibió una visita de Ananías, y le fue restablecida la vista tanto de los ojos como de su futuro.

### 7. El Ayuno de Daniel

*Propósito:* “y sus heridas sanarán muy pronto” (Isaías 58:8 TLA), para obtener salud y sanidad. *Verso Clave:* “Y Daniel propuso en su corazón no contaminarse con la porción de la comida del rey, ni con el vino que él bebía” (Daniel 1:8 RV60) *Contexto:* Daniel y sus tres compañeros Hebreos cautivos demostraron en la cautividad de Babilonia que el abstenerse de las comidas paganas que Dios los había guiado a no comer, les hizo más saludables que los demás en la corte del rey.

## 8. El Ayuno de Juan el Bautista

*Propósito:* Que “irá tu justicia delante de ti” (Isaías 58:8 RV60), que nuestros testimonios e influencia para Cristo sean realizados antes los demás. *Verso Clave:* “porque será grande delante de Dios. No beberá vino ni sidra” (Lucas 1:15 RV60). *Contexto:* Juan el Bautista, el precursor de Jesús, tomó el voto Nazareo que requería que ayunara o evitara tomar vino y sidra. Esto era parte de el estilo de vida que Juan había adoptado con un propósito, que lo designó como alguien apartado para una misión especial para Dios.

## 9. El Ayuno de Ester

*Propósito:* Que la “la gloria de Jehová será tu retaguardia” (Isaías 58:8 RV60). *Verso Clave:* “...ayunad por mí... yo también con mis doncellas ayunaré igualmente, y entonces entraré a ver al rey... y ella obtuvo gracia ante sus ojos” (Ester 4:16, 5:2 RV60). *Contexto:* La reina Ester arriesgó su vida para salvar a su pueblo de la destrucción que los amenazaba, sancionada por Asuero (Jerges), rey de Persia. Antes de presentarse ante el rey para pedirle salvara a los Judíos, Ester, sus sirvientes y su primo, Mardoqueo, ayunaron todos para apelar a Dios por su favor y protección.

Estos nueve tipos de ayuno bíblico pueden servirle como punto de inicio para que usted pase un tiempo con Dios. ¿Qué necesita para tener un tiempo íntimo y personal con Dios? ¿Cómo necesita que Dios intervenga en su vida? ¿O en su Iglesia?

### Así que, ¿Por cuánto tiempo ayuno y partiendo de qué?

Nuevamente, esto es una decisión personal entre usted y Dios. Para que uno escoja un ayuno extenso e intenso, deberá consultar a su médico personal. Ciertas condiciones médicas deberán platicarse con su doctor antes de considerar un ayuno, especialmente si usted decide ayunar por un periodo largo y si tiene problemas de salud existentes.

Hay probablemente tantas formas de ayunar como hay formas de orar. No hay un número establecido de días para orar y ayunar, así como no hay alimentos o sustancias establecidas para abstenerse de alimentos en ayuno. Los siguientes tres tipos de ayuno, tomados del libro del Dr. Rex Russell titulado *What the Bible Says about Healthy Living (Lo que la Biblia Dice Acerca de una Vida Saludable)* (Ventura, CA: Regal Books, 1996) proporcionan algunas buenas directrices y sugerencias a ser consideradas para comenzar el ayuno ó modificarlo conforme Dios le dirija a usted.

1. *El Ayuno Normal.* Un “ayuno normal” es seguir sin comida por un periodo definido de tiempo mientras que sólo toma líquidos (agua y/o jugo). La duración puede ser un día, tres días, una semana, veintiún días, un mes o cuarenta días. Debe tenerse extrema precaución con ayunos más prolongados, los cuales deben intentarse sólo después de que se tenga consejo médico de su doctor.
2. *El Ayuno Absoluto.* Un “ayuno absoluto” no permite ninguna comida ni agua y debe ser corto. Moisés ayunó por cuarenta días, pero esto puede ser mortal para alguien que no tenga una intervención sobrenatural y sólo debe intentarse con una supervisión directa de un médico, si acaso se llegara a intentar.
3. *Un Ayuno Rotativo.* Un “ayuno rotativo” consiste en comer u omitir ciertos tipos de alimentos por periodos designados de tiempo. Por ejemplo, los granos pueden comerse sólo cada cuatro días o la cafeína o el azúcar pueden ser dejados fuera de la dieta por un periodo de tiempo. También varias familias de alimentos pueden ser puestas en rotación, de modo que algunos tipos de alimentos estén disponibles cada día. Se escogen típicamente opciones saludables.

Los beneficios de ayunar son de naturaleza física y espiritual. Conforme usted comience a orar y buscar de parte de Dios los detalles específicos de su ayuno, mi oración es que Dios le bendiga de una forma especial e íntima conforme se conecta con él en este nivel profundo. Como lo proclama el profeta Joel, “Toquen la trompeta en Sión, proclamen el ayuno, convoquen a una asamblea solemne.” (Joel 2:15 NVI). Sea también así en la Iglesia de Dios.