

“LA DISCIPLINA OLVIDADA DEL AYUNO”

? *¿Qué es el ayuno?:*

- Una auto-negación de las necesidades normales para acercarnos a Dios en oración. La conciencia física de estar vacío es un recordatorio que debemos acudir a Jesús, el único que puede satisfacer.²³
- El ayuno ha sido parte de la tradición judeo-cristiana por milenios y hay decenas de referencias al ayuno en la Biblia.
- Sin embargo, su práctica en el cristianismo en general se perdió y hasta años recientes está comenzando a resurgir. Por casi 100 años (1861 a 1954) no se escribió un solo libro cristiano sobre el ayuno.²⁴

? *¿Por qué no es una práctica popular o siquiera conocida entre creyentes?*

1. La mala reputación de las prácticas de ayuno de la Edad Media, al extremo de auto-mortificación y flagelación.
 2. La propaganda mediática constante que nos convence que si no tenemos 3 comidas al día con varios snacks en medio nos moriremos de hambre. Además del culto a la satisfacción de cada apetito humano que caracteriza a nuestra sociedad glotona, indulgente y cómoda.
 3. Para la ICOC: el abuso de esta disciplina en el pasado que cayó en términos más legalistas que espirituales.
- El ayuno no es exclusivo del cristianismo. Zoroastro, Confucio y los Yoguis de la India. Platón, Sócrates y Aristóteles ayunaban. Hipócrates creía en el ayuno. Ciertamente hay algo trascendente en el ayuno.

? *Pero, ¿cómo es el ayuno cristiano? ¿Qué beneficios trae? ¿Qué tiene que ver contigo, amigo que nos acompaña? Será el tema de hoy.*



Mateo 6.16-17.

- “Cuando ustedes ayunen...”. No dice, “si es que ayunan” o “deben ayunar”.
- No es ni un mandato ni algo opcional. Más bien, Jesús daba por hecho que sus seguidores ayunarían. Era una práctica esperada en los discípulos.

²³ Adele Ahlberg Calhoun, *Spiritual Disciplines Handbook* (Downers Grove, ILL: IVP, 2005), 218.

²⁴ Richard J. Foster, *Celebration of Discipline*. (New York, NY: Harper Collins, 1998), 46.

- Al mismo nivel de “cuando ayudes a los necesitados” (v. 2) y “cuando ustedes oren” (v. 5). ¿Hay cristianismo sin estas 2 disciplinas?
- Aspectos principales que Jesús resalta sobre la práctica del ayuno:
 - La motivación es importante. Ayunar para sentirse “místico” o “iluminado” o “superior” a otros o por un práctica legalista = error. ¡Es inútil hacerlo!
 - Dios se fija en el ayuno sincero y privado, “lo notará tu Padre”.
 - Dios recompensa el ayuno, “te dará tu recompensa”.



Mateo 9.14-15.

- Estando con Jesús no era necesario ayunar. Dios hecho hombre andaba con ellos y llenaba sus necesidades y los ayudaba directamente.
- Pero un día Jesús se iría y nos quedaríamos en el mundo, y necesitaríamos ayunar entonces para acercarnos a Dios y pedir su ayuda.
- Ese día es HOY. ¡Necesitamos ayunar! ¡Necesitamos practicarlo!
- El ayuno debe tener un propósito (ejemplo de un hombre que no lo tuvo):
 - He ayunado en varias ocasiones; y nada ha pasado. Solo me da mucha hambre... Varios años atrás escuché un par de pastores hablar sobre el ayuno. Siguiendo su recomendación intenté mi primer ayuno. Ellos dijeron que era ordenado en la Biblia y que cada cristiano lo debería practicar. Siendo yo un cristiano, decidí comenzar... No podía sentarme a la mesa a desayunar porque sentí que no tendría el poder para vencer la comida así que me fui directo al trabajo. El receso para el café era insoportable y tuve que decir una mentirilla blanca sobre el porqué no iba con el resto del grupo. Todo lo que podía pensar era qué tan hambriento estaba. Me dije a mí mismo, “si sobrevivo a este día, nunca más lo intentaré de nuevo.” La tarde fue todavía peor. Trataba de concentrarme en mi trabajo pero todo lo que podía escuchar era el gruñido de mi estómago. Mi esposa preparó una cena para ella y nuestro hijo y no podía soportar el aroma de la comida. Me imaginé que si lograba soportar hasta la medianoche ya habría ayunado un día. Lo hice, pero inmediatamente que el reloj dio las 12, me abalancé sobre la comida. Yo no creo que ese día de oración me ayudó en nada”.²⁵
- Creyó que ayunar era un ritual mágico que le traería beneficios rápidos.
- Algunas categorías sobre el propósito de ayunar (con referencias):
 - Para fortalecer la oración.
 - **Esdras 8.21–23.** ²¹Después proclamé un ayuno cerca del río Ahavá, para que reconociéramos nuestras faltas ante nuestro Dios, y para pedirle que nos llevara con bien a nosotros, nuestras familias y nuestras posesiones. ²²Pues me dio vergüenza

²⁵ Donald S. Whitney, *Spiritual Disciplines for the Christian Life* (Colorado Springs, CO: NavPress, 1991), 165.

*pedirle al rey soldados de caballería para que nos protegieran del enemigo en el camino, ya que le habíamos dicho al rey que Dios protege a todos los que le buscan, pero que descarga su fuerza y su ira sobre todos los que le abandonan.*²³ *De modo que ayunamos y rogamos a Dios por todo esto, y él nos atendió.*

- Para buscar la dirección de Dios.
 - **Jueces 20.18–28** (NBLH). Los israelitas piden consejo a Dios, van a la batalla y pierden. Siguiendo día volvieron a orar y fueron a pelear y perdieron otra vez. Hasta que, **26** *Todos los Israelitas y todo el pueblo subieron y vinieron a Betel y lloraron; y permanecieron allí delante del SEÑOR y ayunaron ese día hasta la noche. Y ofrecieron holocaustos y ofrendas de paz delante del SEÑOR... Y el SEÑOR respondió: “Suban, porque mañana lo entregaré en tu mano.”*
 - Hasta que no ayunaron no recibieron una respuesta específica.
 - ¿Ayunamos por decisiones importantes o solo pensamos y pensamos y actuamos?
- Para expresar tristeza y dolor.
 - **2º S 1.11–12.**¹¹ *Entonces David y los que lo acompañaban se rasgaron la ropa en señal de dolor,*¹² *y lloraron y lamentaron la muerte de Saúl y de su hijo Jonatán, lo mismo que la derrota que habían sufrido los israelitas, el ejército del Señor, y ayunaron hasta el atardecer.*
 - Tristeza por pérdidas, o por pecado personal. ¡Ayunar!
- Para expresar arrepentimiento y el regreso a Dios.
 - **Joel 2.12–13.**¹² *“Pero ahora—lo afirma el Señor—, vuélvanse a mí de todo corazón. ¡Ayunen, griten y lloren!”*¹³ *¡Vuélvanse ustedes al Señor su Dios, y desgárrense el corazón en vez de desgarrarse la ropa! Porque el Señor es tierno y compasivo, paciente y todo amor, dispuesto siempre a levantar el castigo.*
 - Necesario que el arrepentimiento sea de corazón y se acompañe de ayuno. Si no es real, ayuno será inútil.
- Para ayudar en las necesidades de otros.
 - **Isaías 58.1-11 (leerlo).**
 - No escuchaba sus ayunos porque sus vidas no eran rectas.
 - Maltrataban a su prójimo en el día de ayuno, andaban en pleitos y peleas, dando apariencia de religiosidad.
 - Ayuno real resulta en disposición para ayudar, servir y amar a otros. ¡No al revés!
- Para vencer tentaciones y dedicarnos a Dios (**Mt 4.1-11**).
- Para expresar amor y devoción a Dios (**Luc 2.37**, Ana).
- Para humillarnos ante Dios.
- Tipos de ayuno:
 - Normal = abstenerse de comida sólida o líquida, excepto agua. **Lc 4.2**, ayuno de Jesús en el desierto, “*sintió hambre*”, pero no sed. Cuerpo no dura más de 3 días sin tomar agua.
 - Parcial = una restricción auto-impuesta en la dieta, pero no total.
 - **Daniel 10.2.**² *“En aquellos días, yo, Daniel, estuve muy triste durante tres semanas.*³ *No comí alimentos exquisitos, ni probé carne ni vino, ni me puse ningún perfume hasta que pasaron esas tres semanas.*

- Ej: ayuno de café, refrescos, chocolates, alcohol. O también de medios (TV, Internet, iPod, iPad, celular, música, etc.), de hábitos de confort (usar elevador, usar auto, etc.).
- Absoluto = no comida ni agua. Casos extremos de necesidad urgente. Esther en **Esther 4.16**, Pablo en **Hch 9.9**. Casos sobrenaturales = Moisés y Elías, ambos ayuno total x 40 días. ¡Intervención de Dios en ellos!
- Individual o congregacional = mucho poder en ambos.
- Ayuno regular = una buena práctica, que ayuda al espíritu.
- Lo hagas como lo hagas, el ayuno revelará qué te controla. Es una gran bendición para aquel que realmente quiere transformarse:
 - Si el orgullo nos controla, será expuesto.
 - Si la amargura, enojo, envidia, o miedo; serán expuestos.
 - Al inicio culparemos al ayuno por eso, pero después entenderemos que sale porque está adentro. El ayuno lo expone.
- Habrá personas que no podrán ayunar por razones médicas obvias: diabetes, úlceras, gastritis crónicas, etc. ¡Escoge otro tipo de ayuno!
- ¡Restauraremos la disciplina bíblica del ayuno!



TAREA: selecciona un tipo de ayuno y una categoría de ayuno, practícala esta semana y nos compartes cómo te fue.