

# LA PRÁCTICA DEL AYUNO

Por Wilbur Madera

Hay situaciones en la vida que son particularmente especiales. Nos ponen en verdaderas encrucijadas, no hallamos ni el cómo ni el cuándo, no sabemos qué hacer, nos desesperan, nos agobian, nos hacen sentir que no hay mañana. En tales situaciones, los hombres y mujeres de la Biblia echaban mano de un recurso espiritual para acompañar sus oraciones intensas a Dios. Ellos acompañaban sus oraciones con el ayuno.

## Ejemplos bíblicos

En la Biblia encontramos varios ejemplos de hombres y mujeres que además de orar y clamar a Dios, ayunaban en situaciones particularmente difíciles y especiales.

Recordamos a la Reina Ester, quien siendo judía era la esposa de Asuero, el rey persa. Pero había un hombre de la confianza del rey, llamado Amán, que quería exterminar a los judíos por su odio particular por un judío llamado Mardoqueo (quien era pariente de Ester). Amán con trampas logró que el rey aprobara un decreto de odio en el que se autorizaba que, en cierta fecha, los habitantes no judíos de las provincias del reino podían matar a los judíos y quedarse con sus bienes.

Ester estaba en un lugar estratégico para hacer algo por su pueblo. El único problema era que no podía presentarse ante el rey sin ser convocada, hacerlo podía costarle la vida. Para prepararse para realizar esta acción tan osada, clamó a Dios y ayunó, como nos dice Ester 4:16: *“Ve y reúne a todos los judíos que están en Susa, para que ayunen por mí. Durante tres días no coman ni beban, ni de día ni de noche. Yo, por mi parte, ayunaré con mis doncellas al igual que ustedes. Cuando cumpla con esto, me presentaré ante el rey, por más que vaya en contra de la ley. ¡Y si perezco, que perezca!*

También encontramos la situación en la que se encontró el rey Josafat. Varios pueblos se aliaron y venían a conquistarlos. La respuesta de Josafat ante tal amenaza la encontramos en 2 Crónicas 20:3-4: *Atemorizado, Josafat decidió consultar al SEÑOR y proclamó un ayuno en todo Judá. Los habitantes de todas las ciudades de Judá llegaron para pedir juntos la ayuda del SEÑOR.*

En el Nuevo Testamento encontramos que la práctica del ayuno continuaba usándose cuando se presentaban situaciones o decisiones importantes como se muestra en Hechos 13:2-3, cuando comisionan a Pablo y Bernabé para salir en el primer viaje misionero: *“Mientras ayunaban y participaban en el culto al Señor, el Espíritu Santo dijo: «Apártenme ahora a Bernabé y a Saulo para el trabajo al que los he llamado.» Así que después de ayunar, orar e imponerles las manos, los despidieron”.*

Como vemos, cuando se presentaban esas situaciones particularmente especiales que requerían oración intensa, ya sea por decisiones trascendentales, confesiones, amenazas inminentes o acciones valerosas, los hombres y mujeres de la Biblia acompañaban la oración intensa con el ayuno. O sea, que el ayuno no es una disciplina aislada o independiente de la oración, sino siempre acompaña a la oración cuando llega una de esas encrucijadas de la vida.

## Rasgos característicos

De estos y otros pasajes de la Biblia podemos destacar ciertos rasgos que caracterizan al ayuno:

1. *Abstenerse temporalmente de elementos necesarios para el cuerpo.* Subrayamos la palabra “temporalmente” porque no es una “huelga de hambre”. No es algo que hacemos intencionalmente para dañar nuestro cuerpo. Sino es abstenerse temporalmente de elementos como los alimentos o el agua, tan necesarios para nuestra subsistencia. La necesidad física que experimentamos cuando estamos ayunando nos recuerda nuestra necesidad espiritual tan profunda de Dios y a quién en ese tiempo estamos buscando.
2. *Búsqueda humilde e intensa de Dios.* El ayuno se hace con actitud humilde y con clamor profundo del alma por Dios. Cuando ayunamos le decimos a Dios: “Es tanta mi necesidad de ti que ni siquiera la comida o el agua son importantes para mí en este momento”. Como decía el Salmista: “Mi alma tiene sed de ti, sed de Dios”.
3. *Acompañado de tiempo substancial de oración.* El ayuno está diseñado como un compañero de la oración. No tiene ningún beneficio espiritual apartado de la oración. Por eso, es un error pensar en ayunar, sin orar. Quizá bajes de peso, pero no obtendrás los beneficios espirituales que trae cuando se practica de acuerdo con el propósito con el cual fue establecido.
4. *Situación particularmente apremiante.* El ayuno en la Biblia se practicaba cuando había situaciones especiales y extraordinarias que demandaban una búsqueda intensa de Dios. Es el compañero ideal de la oración cuando llegan esas encrucijadas de la vida. En Marcos 2:18-20 nos dice lo siguiente: *Al ver que los discípulos de Juan y los fariseos ayunaban, algunos se acercaron a Jesús y le preguntaron: — ¿Cómo es que los discípulos de Juan y de los fariseos ayunan, pero los tuyos no? Jesús les contestó: — ¿Acaso pueden ayunar los invitados del novio mientras él está con ellos? No pueden hacerlo mientras lo tienen con ellos. Pero llegará el día en que se les quitará el novio, y ese día sí ayunarán.*  
 Los discípulos no tenían necesidad de ayunar porque estaban todavía de fiesta, pero llegaría el día en que sería importante practicarlo. El ayuno no es para practicarse cualquier día, sino como el compañero de la oración en el día apremiante, cuando ya no es día de fiesta, cuando el “novio” ha sido quitado.

### **Usos Equivocados**

Como todo, siempre hay abusos y excesos de las cosas buenas. En la práctica, vemos también que al ayuno se le dan usos incorrectos y equivocados.

1. *Como soborno.* Algunos han llegado a pensar que si ayunan van a “torcerle el brazo a Dios” para que escuche las oraciones. Piensan que el ayuno pondrá en “jaque mate” a Dios y no tendrá más remedio que responder. Dios no puede ser sobornado. Dios nos escucha porque es Padre amoroso. El beneficio de acompañar la oración con el ayuno, en realidad, es para nosotros.
2. *Como sacrificio.* Algunos ayunan para autocastigarse cuando piden perdón por sus pecados. Piensan que al hacer el “sacrificio” de abstenerse de los alimentos aplacarán la ira de Dios. Pero la Biblia nos enseña que no hay nada que podamos o tengamos que hacer para hacer propiciación por nuestros pecados porque la muerte de Cristo fue suficiente para pagar por ellos. La ira de Dios fue descargada sobre Jesucristo y todos los que creen en Él, reciben el perdón de sus pecados. El llevó la culpa y el castigo por el pecado. Por eso podemos orar confiadamente en el nombre de Jesús, nuestro único mediador, y el Padre nos escucha.
3. *Como superstición.* Algunos ven el ayuno como un ritual o fórmula que tienen que hacer como siguiendo una receta porque si no, piensan que no surtirá efecto. Están muy preocupados por cosas como ¿cuánto tiempo debo ayunar? ¿ayunar alimentos y líquidos o sólo alimentos? etc. El ayuno no se trata de formulismos o ritualismos legalistas, sino de una búsqueda física y espiritual

de Dios en situaciones particulares. No te pierdas en ritualismos, sino ora y ayuna humildemente buscando al Padre.

4. *Como Fachada.* Algunos toman las disciplinas espirituales como cortinas de humo para ocultar detrás de esa bonita fachada, un corazón alejado de la obediencia al Señor. Oculto detrás de esa carátula de espiritualidad, está un corazón injusto, egocéntrico e insensible. El pueblo de Dios había caído en este pecado y el Señor es pronto a señalarlo.

Isaías 58:5-7 dice: *¿Acaso el ayuno que he escogido es solo un día para que el hombre se mortifique? ¿Y solo para que incline la cabeza como un junco, haga duelo y se cubra de ceniza? ¿A eso llaman ustedes día de ayuno y el día aceptable al SEÑOR? »El ayuno que he escogido, ¿no es más bien romper las cadenas de injusticia y desatar las correas del yugo, poner en libertad a los oprimidos y romper toda atadura? ¿No es acaso el ayuno compartir tu pan con el hambriento y dar refugio a los pobres sin techo, vestir al desnudo y no dejar de lado a tus semejantes?*

El verdadero ayuno está alineado con un corazón que busca a Dios sinceramente y que quiere ser afectado en todo su ser y en todas las áreas con la verdad y el amor del Señor. No busca poner una buena fachada mientras sigue sumergido en su injusticia, sino busca activamente agradar a Dios en todas sus relaciones y acciones. El verdadero ayuno nos lleva a amar más a Dios y más al prójimo, alejándonos de la injusticia y del egoísmo.

5. *Como presunción.* Este era el uso pecaminoso que los fariseos le daban al ayuno. Trataban que se hiciera evidente y visible que estaban ayunando porque de esta manera lograban la admiración de la gente por su supuesta gran espiritualidad. Pero Jesús indica claramente en Mateo 6:17-18: *Cuando ayunes, perfúmate la cabeza y lávate la cara para que no sea evidente ante los demás que estás ayunando, sino sólo ante tu Padre, que está en lo secreto; y tu Padre, que ve lo que se hace en secreto, te recompensará.*

Hemos hablado de un compañero apropiado de la oración cuando vengan situaciones inusuales y apremiantes. Busca a tu Padre que siempre escucha y profundiza en tu relación con él en cuerpo y alma.

Recordemos que el ayuno va acompañado de oración. Ayuna cuando estés en una de esas situaciones inusuales y asfixiantes, pero recuerda que éste va siempre acompañado de oración substancial. No, simplemente, dejes de comer y ya, sino esa abstinencia de la comida por un tiempo debe ser acompañada de oración intensa, de meditación en la Palabra y alabanzas al Señor.

Establece un día y un tiempo para orar y ayunar por aquello que está en tu corazón. Quizá lo puedas hacer solo, pero también lo puedes hacer familiarmente o ponerte de acuerdo con un grupo de hermanos. En la Biblia vemos cómo grupos enteros y naciones enteras oraron y ayunaron y hubo grandes efectos en la historia.

En fin, en esas situaciones trascendentales y apremiantes, el compañero ideal para la oración es el ayuno. Ora y ayuna porque nunca estás solo, porque el Padre está cercano. Se hizo cercano por la vida, muerte y resurrección de su Hijo Jesucristo. Ora y ayuna porque el Hijo te ha reconciliado con el Padre y ahora intercede por ti. Ora y ayuna porque el Espíritu Santo que Dios ha derramado en tu corazón te hace clamar: ¡Abba Padre! Ora y ayuna porque en la verdadera fe, la que viene de una vida nueva en Cristo, la oración es el mejor inicio para que en toda situación vivamos para la gloria de Dios.