

CUANDO USTED AYUNA

Jesús enseñó sobre el ayuno como si su intención fuera que ayunásemos. Jesús no dijo: “*si ustedes ayunan*”, sino “*cuando ayunen*” (Mateo 6: 14). Jesús dijo que después de Su muerte en la cruz sus discípulos ayunarían (Mateo 9: 14-15). Jesús mismo ayunó (Mateo 4: 2). El ayuno es más una decisión individual que una decisión de grupo como lo es la adoración a Dios. Por esa razón muchas personas nunca han considerado la posibilidad de hacerlo. Hasta este momento tal vez nunca antes usted haya ayunado. Muchos aún no se han enterado de los beneficios del ayuno. No es para perder peso. Es algo que nos ayuda en nuestra vida espiritual.

Razones para ayunar

Cuando usted ayune es importante tener una razón para hacerlo. No podremos enfatizar demasiado esta verdad. Si usted está ayunando sólo por la novedad de la idea probablemente no estará satisfecho con los resultados. El ayuno es natural. En ocasiones, no nos sentimos hambrientos. Cuando estamos enfermos a veces no perdemos el apetito. Lo mismo pasa cuando nos encontramos emocionalmente turbados o cuando nos estamos divirtiendo tanto en alguna actividad que no queremos dejarla. En este último caso, decidimos que la diversión es mejor que el probar alimentos. Ese es el principio del ayuno. Si podemos aprender que la oración y la intimidad que tenemos con Dios es mejor que la comida, al menos momentáneamente, entonces el ayunar nos será fácil. Si creemos que lo más importante en el mundo es el menú de nuestra próxima comida, entonces tendremos dificultades al ayunar.

La razón primaria para ayunar es el acercarse a Dios. La oración y la comunión con Dios es una de las principales razones para ayunar. El leer la Palabra de Dios y aplicarla en oración a una situación es muy beneficioso.

¿Cómo se humilla usted ante Dios? Cuando éramos pequeños puede que se nos haya enseñado a bajar la cabeza y cerrar los ojos cuando oramos. Algunos se arrodillan ante Dios en oración. En la época bíblica las personas se postraban sobre la tierra ante Dios. ¿Qué es lo que le ayuda a expresar su humillación delante de Dios? Ayunar es una manera de humillarse delante de Dios. Si tenemos en nuestro corazón orgullo y arrogancia, es difícil doblegarnos, pedir disculpas y arrepentirse. Usted puede humillarse ante Dios sin ayunar, pero el ayuno incrementa la intensidad. Es una manera de postrar nuestra alma ante Dios, no solamente nuestro cuerpo (Salmo 35: 13).

Tipos de ayunos

El ayuno parcial es cuando usted vive con una dieta restringida. Se trata de eliminar partes de las comidas del día o parte de lo que constituye la dieta regular suya..

El ayuno normal es cuando usted toma agua pero se abstiene de tomar alimentos. Este es el tipo de ayuno que Jesús hizo cuando ayunó por cuarenta días y noches. Usted puede vivir por mucho tiempo sin comida, pero no mucho sin tomar agua (Mateo 4).

El ayuno absoluto es cuando no se toma comida o agua. Este tipo de ayuno es solo por tiempo corto de pocos días. Saulo ayunó por tres días sin tomar alimentos o agua después que Jesús se le apareció en el camino a Damasco.

Preparación de su mente

El ayuno bíblico no es motivado por un deseo repentino a bajar de peso o de ponerse a la moda. El ayuno es para el Señor, y tiene que ser hecho por una o más razones específicas. Si usted se dedica a la oración y a buscar a Dios, el ayuno puede ser una experiencia espiritualmente gratificante. El ayuno es humillarse ante Dios para que Él a su debido tiempo pueda exaltarnos.

El ayuno puede ser una expresión sentida de arrepentimiento. Lea Jonás 3 y verá como el pueblo se arrepintió ante Dios y así fueron liberados de la destrucción. En la Escritura el Señor responde más rápido y más positivamente cuando Su pueblo ayuna.

El ayuno es para cuando necesitamos discernimiento y entendimiento. Le ayudará a ver cosas que antes nunca había visto o a entender cosas que nunca antes había entendido.

El ayuno es para cuando usted enfrenta una gran tentación o dificultad. Considere como Jesús enfrentó la tentación en el ejército en Mateo 4. El ayuno no es para hacernos más débiles, sino para hacernos más humildes de tal modo que podamos depender del poder de Dios.

El ayuno es para cuando necesitemos orar por otras personas. Asegúrese que esas personas están abiertas a Dios y a las respuestas que Dios les dará si usted ayuna y ora por ellos. Si oramos para que ellos cambien antes de que ellos estén listos para cambiar, posiblemente el Señor encontrará la manera apropiada de llamar la atención de ellos y mostrarles la necesidad de cambiar.

Tenga una razón en su mente para ayunar. Si usted está orando por una razón específica, usted puede ayunar hasta que usted crea que Dios ha tomado control de la situación. No se vaya a una huelga de hambre hasta que Dios haga lo que usted quiera. No hay humildad en una huelga de hambre y Dios no responde al arrogante que demanda su propio deseo. Si usted ayuna para adquirir entendimiento, entonces ayune hasta que lo adquiera. Si ayuna por arrepentimiento, entonces ayune hasta que su espíritu este quebrantado y usted esté sujeto al Señor. El ayuno es una manera de comunicarse con Dios, no una manera de manipularlo. El ayuno no es un fin en si, sino un medio para alcanzar a Dios.

Escoja un tiempo y lugar

Escoja un tiempo en que le sea fácil ayunar, especialmente si es su primera vez. No ayune si ha sido invitado a algún lugar a cenar o si usted sabe que tiene un compromiso previo en el que tendrá que cocinar o servir alimentos. Si usted es quien prepara las comidas en la casa, haga preparativos previos para proveer la alimentación a los demás miembros de su familia para que no tenga que pasar demasiado tiempo en la cocina y así dedicarlo a

su propia comida espiritual. Escoja un tiempo en el que pueda pasar tiempo en oración a solas. Algunos escogen un tiempo en el que están ocupados para así ni siquiera tener la oportunidad de pensar en la comida, pero ese no es el propósito del ayuno. La eficacia del ayuno resulta de pasar tiempo en oración concentrados en el Señor.

Una de las cosas más importantes para considerar es lo que usted hará a las horas en que habitualmente come. Es mejor tener un plan de estudio u oración antes de ayunar para así tener comidas espirituales como sustituto de las comidas físicas. Busque un libro de temática bíblica y práctica o un pasaje que pueda examinar o haga una lista de oración que le permita saber qué es lo que usted hará en vez de ir a la cocina. Es también mejor encontrar un lugar especial para tener comunión íntima con Dios.

¿Cuáles son los resultados?

Si usted decide ayunar con la actitud adecuada, se sentirá más cerca de Dios. Usted tendrá una fe más profunda de que Dios hará lo que dice. Una sensación de paz y de bienestar se apodera de usted. Puede que reciba respuestas inmediatas a algunas peticiones que ha hecho, o al menos sentirá que sus peticiones han sido puestas en las manos de Dios y ahora están bajo Su control. Usted se habrá puesto en la presencia de Dios, física, mental, emocional y espiritualmente. Recibirá gran satisfacción al saber que Él no sólo ha oído sus palabras, sino también la actitud de su corazón. Conteste inmediatamente o no, algunas veces es suficiente saber que Él ha oído. Eso es lo que Jesús sabía en Getsemaní cuando oró fervientemente.

“Y Cristo, en los días de Su carne, ofreciendo ruegos y súplicas con gran clamor y lágrimas al que le podía librar de la muerte, fue oído a causa de Su temor reverente”
(Hebreos 5: 7).