

## ¿Qué es el Ayunar?

El ayunar es de no comer nada de comida. No está considerado “romper el ayuno” por tomar agua, pero otras bebidas que tienen calorías será de romper el ayuno. A veces (**Esdras 10:6; Ester 4:16; Hechos 9:9**) aun no tomaron agua tampoco, aun que el cuerpo humano no durará muchos días sin agua. El propósito del ayuno es espiritual, no es de perder peso. Es una lucha espiritual sobre el control de la carne de la persona sobre su vida entera. Por negar los deseos de la carne, la persona gana fuerza espiritual para vencer la carne en otras áreas de su vida.

El ayuno era una práctica aun entre las personas de otras religiones para declarar la necesidad de que cada uno busca a su dios al nivel nacional.

## ¿Cuánto debe durar un ayuno?

La Biblia habla de ayunos desde un día hasta 40 días. La palabra también significa de no comer una comida, que sea por una sola comida o por el día (**Jueces 20:26; 1Sam 7:6; 2Sam 1:12**). En **Ester 4:16** era por 3 días. En **Mateo 15:32**, Jesús no quiso enviar a sus seguidores a sus casas por que andaban con el por 3 días, y no tuvieron comida. En **1Sam 31:13** y **1Crón 10:12** era por 7 días. En una nave en una tormenta, ayunaron 14 días (**Hechos 27:33**). 21 días en **Dan 10:3-13**. 40 días **Exo 24:18; 34:28; Deu 9:9, 18, 25-29; 10:10; 1Rey 19:8; Mat 4:2**.

El tiempo en que una persona ayuna debe ser de su voluntad y no impuesto de personas ajenas. El ayuno es algo personal, e individual.

## ¿Cómo es un ayuno?

*“El ayunar nos recuerda que somos sostenidos por cada palabra que procede de la boca de Dios (Mateo 4:4). La comida no nos sostiene; sino Dios nos sostiene.” – Richard Foster.*

Un ayuno no tiene valor espiritual para nada (**Joel 2:12-13** “*Rasgad vuestro corazón, y no vuestros vestidos, y convertíos a Jehová vuestro Dios*”; **Rom**

**14:6, 17**), sino está acompañada de una actitud del corazón sincero en buscar a Dios, entonces Dios responde con bendición. Un ayuno es un tiempo en que la persona deja de hacer sus actividades normales **para dedicar más tiempo en oración, meditación, y lectura de la Biblia**. La base de un ayuno es de negarse a las cosas normales en la vida. La idea claramente es que uno no come mientras que está ayunando, e igualmente se niega sexualmente a su pareja (**1Cor 7:5**).

**Hechos 10:30** *Entonces Cornelio dijo: hace cuatro días que a esta hora yo estaba en ayunas; y a la hora novena, mientras oraba en mi casa, vi que se puso delante de mí un varón con vestido resplandeciente,*

**Afligir su alma** - En **Esdras 8:21,23** (y **Sal 35:13; 69:10**) la idea de “afligirnos” es incluido. Esta palabra significa de estar ocupado, humillado, oprimido, o de doblarse delante. Probablemente la idea mejor es de doblarse en humillación delante de Dios. *“De todo se abstiene... que golpeo mi cuerpo, y lo pongo en servidumbre”* **1Cor 9:25,27**. Aunque hay cierta ventaja en negarse a su cuerpo para dominarlo, también produce debilidad, como en el ayuno del Señor.

Debemos ser muy claros aquí que el ayuno es un tiempo que excluye todo tipo de entretenimiento (**Dan 6:18**). No hay música, no hay distracciones, solamente uno con Dios.

Debemos recordar que la misma Biblia nos manda de cuidar nuestros cuerpos (**1Cor 6:9,20**).

**Para acercarse a Dios** - El ayuno es para orar y separarse de la vida cotidiana. **Jeremías 29:13** *y me buscaréis y me hallaréis, porque me buscaréis de todo vuestro corazón.* **Joel 2:12**

**Hechos 13:2-3** *Ministrando éstos al Señor, y ayunando, dijo el Espíritu Santo: Apartadme a Bernabé y a Saulo para la obra a que los he llamado.* **3** *Entonces, habiendo ayunado y orado, les impusieron las manos y los despidieron.* Aquí también debemos tachar el no comer por que uno está de mal humor contra Dios (**1Reyes 21:4**).

El ayuno es algo que un cristiano hace cuando **tiene que hacer una decisión muy importante en su vida**. Los ministros de Dios deben ser dados de ayunar regularmente por asuntos del ministerio.

El ayuno y la oración **están asociados con avivamiento** del pueblo de Dios, o sea, que el pueblo se acerca en santidad a Dios, y Dios les manda bendición tras bendición. En el ayuno nacional en **Neh 9:1-3**, la nación ayunó y confesaron sus pecados delante de Dios. Ve también **Dan 9:3,20**. En **Jonás 3:8** y todo el libro de Jonás la idea del ayuno y arrepentimiento es muy fuerte.

**2º Samuel 12:21-23** *Y le dijeron sus siervos: ¿Qué es esto que has hecho? Por el niño, viviendo aún, ayunabas y llorabas; y muerto él, te levantaste y comiste pan.* **22** *Y él respondió: Viviendo aún el niño, yo ayunaba y lloraba, diciendo: ¿Quién sabe si Dios tendrá compasión de mí, y vivirá el niño?* **23** *Mas ahora que ha muerto, ¿para qué he de ayunar? ¿Podré yo hacerle volver? Yo voy a él, mas él no volverá a mí.*

**Para enfrentar problemas personales** - David se encontraba en un conflicto o presión donde Dios le estaba castigando, se dedicó a orar y ayunar. Observamos que David no hizo sus deberes normales, sino todo el tiempo y energías fueron dedicados al asunto a la mano, a interceder por la vida del niño.

En **Ester 4:3** un ayuno nacional fue declarado, y vemos la idea de lloro y lamentación. O sea, la idea es que algo mal era eminente y todos se pusieron a orar y ayunar con lloros y lamentaciones para evitar esto por medio de rogativas a Dios.

El concepto de ayunar es sinónimo con la idea de humillarse (**Salmo 35:13; 1Rey 21:29; Esdras 8:21**).

**Isaías 58:3-6** *¿Por qué, dicen, ayunamos, y no hiciste caso; humillamos nuestras almas, y no te diste por entendido? He aquí que en el día de vuestro ayuno buscáis vuestro propio gusto, y oprimís a todos vuestros trabajadores.* **4** *He aquí que para contiendas y debates ayunáis y para herir con el puño*

inicuamente; no ayunéis como hoy, para que vuestra voz sea oída en lo alto. **5** ¿Es tal el ayuno que yo escogí, que de día **aflija el hombre su alma**, que incline su cabeza como junco, y haga cama de cilicio y de ceniza? ¿Llamaréis esto ayuno, y día agradable a Jehová? **6** ¿No es más bien el ayuno que yo escogí, desatar las ligaduras de impiedad, soltar las cargas de opresión, y dejar ir libres a los quebrantados, y que rompáis todo yugo?

Dios regañó a Israel en este pasaje por que ayunaron por malos propósitos. El tiempo de oración, meditación en la voluntad de Dios, y ayunar es para corregir la vida, y usaron el ayuno para “hacer maldad”. La idea es que es un tiempo de examinación de su vida, y para librar el alma de la impiedad. En **1Sam 1:6-8, 17-18** vemos a Ana que no comió por que estaba orando por un hijo.

**Para fortalecerse espiritualmente** – Un cristiano recibe la fuerza espiritual por ayunar (**Mat 17:21**). En **Jer 36:6** vemos que **la lectura de las Escrituras** es algo que era muy central en el ayuno nacional. **Neh 9:1-3**.

### ¿Qué son los propósitos de ayunar?

Primero vamos a decir que el ayuno no es como una indulgencia, donde uno ayuna para luego cometer pecados con desenfreno. El propósito de ayunar es para quitar el pecado, no para excusarlo.

“El ayunar no es un fin en sí, sino es un medio por lo cual podemos adorar al Señor y sujetarnos a Él en humildad. No forzamos a Dios de amarnos más de lo que ya nos ama si ayunamos o ayunamos por más tiempo. El ayunar invita a Dios a entrar en nuestros problemas. Entonces en la fuerza de Dios, la victoria es posible.” – Elmer Towns. Hay varios propósitos en ayunar. A veces el ayunar es a **una repuesta de luto**, por tristeza alguien no come. A veces el ayunar es por conseguir dirección y respuesta en un asunto de oración. Otro propósito puede ser de fortalecer su vida espiritual.

**Mateo 9:14-15** Entonces vinieron a él los discípulos de Juan, diciendo: ¿Por qué nosotros y los fariseos ayunamos muchas veces, y tus discípulos no ayunan? **15** Jesús les dijo: ¿Acaso pueden los que están de

bodas tener luto entre tanto que el esposo está con ellos? Pero vendrán días cuando el esposo les será quitado, y entonces ayunarán. Parece que el ayuno es una respuesta del alma al carácter triste de la vida. Nos fijamos aquí que el ayunar o no ayunar es algo personal. No debemos compararnos con otros que si ayunan o nunca ayunan, o ayunan mucho o poco. Todo esto debe ser en secreto, entre uno y Dios.

### Instrucciones para el ayuno

**Mateo 6:16-18** Cuando ayunéis, no seáis austeros, como los hipócritas; porque ellos demudan sus rostros para mostrar a los hombres que ayunan; de cierto os digo que ya tienen su recompensa. **17** Pero tú, cuando ayunes, unge tu cabeza y lava tu rostro, **18** para no mostrar a los hombres que ayunas, sino a tu Padre que está en secreto; y tu Padre que ve en lo secreto te recompensará en público.

Debemos entender de este pasaje que el ayuno no es algo de jactarse delante de otros. Nadie debe saber si uno está ayunando. No ayunamos para impresionar a otros (**Lucas 18:9-14**) sino para lo que nos hace espirituales. No es bíblico de forzar a otros de ayunar, aunque de exhortarles a ayunar y orar PARA UN ASUNTO ESPECÍFICO sí es bíblico. O sea, es incorrecto de nada más exhortar u obligar a otros a “ayunar”. Debe ser por algo importante, no nada más por la experiencia.

### ¿Debemos ayunar?

Aunque tenemos que repetir que el ayuno es una decisión personal, es algo que debe ser parte de la vida de un cristiano. En **Mateo 6:16**, Jesús habló del ayunar, pero no dijo “si ayunáis” sino “cuando ayunáis”.

# El Ayuno

## Arreglando tu vida con Dios

Por David Cox

[CP07] v1 ©2008 [www.folletosytratados.com](http://www.folletosytratados.com)  
Se puede fotocopiar e imprimir libremente este folleto



**Santiago 4:8** Acercaos a Dios, y él se acercará a vosotros. Pecadores, limpiad las manos; y vosotros los de doble ánimo, purificad vuestros corazones.

El ayunar tiene diferentes sentidos para diferentes personas. La Biblia presenta el ayuno como un ejercicio espiritual tanto como algo que tiene que ver con no comer. En **Mateo 4:2** vemos que Jesús ayunó 40 días y 40 noches y “tuvo hambre.”

El ayunar es algo en que no hay muchas instrucciones sobre ello, pero parece que todos saben lo que es y muchos estaban practicando el ayuno. La Biblia liga los conceptos de espiritualidad y muchos ayunos. El cristiano fuerte es alguien que ayuna y ora mucho.

“El ayuno nos ayuda a expresar, a profundizar, y a confirmar la resolución que estamos listos para sacrificar cualquier cosa, aun a sacrificar a nosotros mismos, para obtener lo que buscamos de Dios.”

Andrew Murray