

IGLESIA CRISTIANA ISAÍAS 61:1, INC.
SAN SEBASTIÁN, PUERTO RICO

Tema:

El ayuno del cristiano

Lectura inicial: Isaías 58:1-10

Fecha: Viernes, 4 de febrero de 2021

Medio: Google Meet, 7 p.m.

[Qué es ayunar](#)

[Propósito del ayuno](#)

[El ayuno en el Antiguo Testamento](#)

[En el Nuevo Testamento](#)

[¿Por cuánto tiempo se debe ayunar?](#)

[¿Puedo ayunar menos horas?](#)

[Ejemplo de un día de ayuno](#)

[Ayuno congregacional](#)

[Día de ayuno personal](#)

[¿Los niños pueden ayunar?](#)

[El ayuno y los demonios](#)

[Recapitulando las advertencias](#)

Qué es ayunar

Ayunar es abstenerse de ingerir alimentos y bebidas desde las doce de la noche antecedente. O sea, si se va a ayunar un domingo, no se come ni bebe nada desde las doce de la noche (de sábado a domingo).

Propósito del ayuno*

En términos generales, tanto el ayuno como otros ejercicios espirituales tienen **el objetivo principal de que nos acerquemos más a Dios**. Por ejemplo, al ayunar, oramos, leemos la Biblia, nos consagramos,



entre otras cosas. Estas acciones nos ayudan a estar en comunión con el Señor.

Además, el ayuno es una práctica bíblica que ejecutamos **en obediencia al Señor**. Jesucristo dio por sentado que ayunamos (cf. Mateo 6:16), y advirtió que lo hiciéramos con discreción y humildad.

Importante: El ayuno NO es una condición. No ayunamos para que Dios sane, o prospere, o nos dé lo que pedimos. Ayunamos para humillarnos delante de Dios, para consagrarnos a Él, o para buscar liberación y comunión con Dios. En respuesta y como consecuencia, recibimos de Dios sus favores conforme a su gracia.

El ayuno en el Antiguo Testamento

En el Antiguo Testamento, los ayunos se llevaron a cabo en los siguientes contextos:

- Tristeza y humillación
- Humillación por penitencia por el pecado
- Humillación y señal de conversión
- Solidaridad (en el sacrificio por causa del temor de Dios)

Algunas referencias bíblicas que usted puede estudiar en su contexto son: Jueces 20:26, 1 Samuel 31:13, 1 Samuel 7:6, 1 Reyes 21:9-27, Jeremías 14:12, Jonás 3:5, Esdras 8:23, Ester 4:3, Isaías 58).

En la Ley de Moisés también hay especificaciones sobre cuándo ayunar (por ejemplo, durante el Día de la Expiación, cf. Lev. 23:27).

En el Nuevo Testamento

¿Quiénes dice la Biblia que ayunaban?

Ana, la anciana que sirvió de testigo en la presentación de Jesús cuando niño (Lucas 2:37); los discípulos de Juan el Bautista (Marcos 2:18); y el mismo Jesús ayunó (Mateo 3:2); entre otros ejemplos.

¿Por cuánto tiempo se debe ayunar?

El **ayuno completo** es de 24 horas. En el tiempo bíblico, los podía haber desde las 6 p.m., hasta las 6 p.m. del otro día (hasta el anochecer).

Un **ayuno parcial** podría ser de 12 horas. En la Biblia se registran ayunos de tres días, siete días, tres semanas y hasta de cuarenta días.

Sin embargo, si tomamos en cuenta la intención o el propósito del ayuno bíblico, entenderemos que el tiempo del ayuno puede variar más, como veremos más adelante.

¿Puedo ayunar menos horas?

La respuesta corta es que sí. Especialmente si no se está acostumbrado a hacerlo, o si padece de ciertas condiciones de salud (como por ejemplo, diabetes), o si está tomando medicamentos que requieren ingerir alimento; entre otras.

Si vemos el ayunar como el ofrecer una ofrenda al Señor, entonces tomaremos las debidas precauciones para hacerlo lo mejor que podamos, según nuestra capacidad.

Algunas recomendaciones y advertencias son:

- Si no está acostumbrado, comience a ayunar por menos horas. Ayunar de vez en cuando, generalmente no es perjudicial para la salud (consulte a su médico de cabecera para sus recomendaciones).
- Para una persona saludable: los ayunos prolongados, de más de un día, se realizan consumiendo agua. Debe mantenerse hidratado. Ayunos de tres días o más, debe consumir algún tipo de alimento básico (por ejemplo, solamente consumir vegetales, o sopa una vez al día). (Consulte a su médico de cabecera para sus recomendaciones.)
- Si necesita tomar medicamentos con comida, no ayune; siga las recomendaciones de su médico. Cuando esté bien, entonces ayuna. Puede ofrecer otras formas de sacrificio u ofrenda al Señor.

Ejemplo de un día de ayuno

Veremos dos ejemplos: un día de **ayuno congregacional** y un día de **ayuno personal**.

Un “ayuno congregacional” es cuando el pastor o uno de los líderes convoca a los hermanos (o congregación) a ayunar un día en específico; generalmente, domingo.

Ayuno congregacional

Recuerde que no debe ingerir alimentos desde las doce de la noche antecedente (en este caso, sábado). Pero, si se acuesta antes de las doce, puede **presentar el ayuno** antes, y no comer desde esa hora.

¿Cómo se presenta el ayuno? En oración, le dice al Señor que va a ayunar. Le comunica el propósito primordial por el cual ayuna (por ejemplo, liberación personal, estar en comunión con Él, etcétera). Entonces le pide su bendición y fuerzas para llevarlo a cabo.

En la mañana. Debe levantarse no más tarde de las seis de la mañana, conforme su salud y condición física lo permitan. El objetivo del día no es dormir ni descansar, sino, estar con Dios. Por lo tanto, se levanta temprano para estar la mayor cantidad de tiempo posible delante de Dios.

Como se levantó más temprano de lo usual, puede sacar tiempo para orar más y leer la Biblia. En oración, nosotros hablamos con Dios, pero es a través de su Palabra que aprendemos sobre cuál es su voluntad.

Asiste a la iglesia (o se conecta virtualmente como hacemos en este tiempo), y participa activamente (en comunión, adoración, oración, conforme al programa).

Cerrar el ayuno. Si va a terminar el ayuno después del culto, en la oración final lo puede hacer. Si no, lo hace después. Puede cerrar el ayuno en su cuarto, o inmediatamente antes de comer. Depende de usted y su objetivo con el Señor.

Para cerrar el ayuno, puede orar dándole gracias a Dios por haberle permitido ayunar y por haberle atendido. La oración es algo muy personal, así que ore conforme esté en su corazón.

Día de ayuno personal

Planifique este día con anticipación. Recuerde, que si es una ofrenda, debe hacerlo lo mejor que pueda.

Si es un día de trabajo o de estudio, también puede ayunar siguiendo las siguientes recomendaciones, pues Dios conoce nuestras responsabilidades y ve la intención de nuestro corazón. Pero recuerde **tener prudencia**; por ejemplo, si trabaja ejerciendo mucha actividad física, como por ejemplo, en construcción, quizás deba ayunar otro día porque podría debilitarse.

Primeramente, presente en oración el ayuno antes de acostarse; no debe ingerir alimentos desde esa hora; esto debe hacerse antes de las doce de la noche antecedente. O sea, si va a ayunar martes, desde el lunes por la noche no debe ingerir alimentos.

Levántese temprano, como a las seis de la mañana. Vuelva a orar para presentar el ayuno. Saque el tiempo para orar y leer la Biblia. Luego, siga su rutina como de costumbre, procurando tener comunión con el Señor, orando sin cesar (cf. 1 Tes. 5:17).

Como Dios conoce nuestro diario vivir, entenderá que estemos trabajando, o atendiendo al profesor en una clase. Pero en algún receso que tenga, en la medida que sea posible, sepárense para orar y leer la Biblia o alguna literatura edificante. También puede escuchar himnos y alabar a Dios con sabiduría. Quizás pueda hacer estas cosas en su vehículo, o en un salón privado al que tenga acceso. O, cuando esté solo o sola en su escritorio. Lo importante es no olvidar que está en ayuno, y orar con su mente y su corazón.

A la hora que usted haya escogido, entregue el ayuno en oración. Podría ser a la hora de almuerzo, si fue un ayuno parcial, o cuando esté de regreso en su casa al terminar el día.

¿Los niños pueden ayunar?

Cuando mis hermanos y yo éramos pequeños, recuerdo que los días de ayuno congregacional eran muy especiales. Todos nos levantábamos más temprano. Mi mamá nos levantaba y oraba con nosotros, presentando el ayuno al Señor. Y antes de ir al templo, desayunábamos.

Nuestros ayunos eran súper cortos. Pero de esta forma, aprendíamos:

- Que somos parte de la congregación
- Que a Dios le agrada que ayunemos
- Que el ayuno es una responsabilidad del cristiano
- Que el ayuno también puede ser un día de alegría

Este es un ejemplo de un ayuno para los niños. No los tiene que dejar pasando hambre, no deben sufrir tampoco, porque entonces verán el ayuno como algo malo, y perderá su propósito.

Recuerdo también que pasábamos más tiempo de lo normal en el templo los días de ayuno. Niños al fin, no podíamos estar sentados tantas horas, así que nos dejaban ayudar acomodando las sillas, sirviendo a las mesas, o “probando las habichuelas...” (que era mi parte favorita del ayuno).

Según fuimos creciendo, llevábamos meriendas al templo; a cierta hora, los niños comíamos la merienda. Y luego, se nos adelantaba el almuerzo.

Los niños no comprenden muchas cosas, pero sí pueden recordar si fueron tratados bien o mal, si fueron aceptados o echados a un lado. Nuestra experiencia positiva en los ayunos cuando niños, nos preparó a mis hermanos y a mí a querer seguir ayunando luego conforme a nuestra capacidad.

El ayuno y los demonios

“Y les dijo: Este género con nada puede salir, sino con oración y ayuno.”

Marcos 9:29 (RVR 1960)

Estas palabras de Jesús se han interpretado como que hay que ayunar para poder echar fuera ciertos demonios. En parte sí... Pero si entendemos el contexto, comprenderemos mejor.

Los versos 23 y 24 son clave, porque exponen que el padre del jovencito atormentado necesita ayuda para creer. Y la fe, el creer en Jesús sin dudar, es esencial para echar fuera demonios. Varias veces Jesús reprochó la falta de fe entre sus discípulos.

Los discípulos de Jesús no ayunaban porque Jesús estaba todavía con ellos. Pero cuando Jesús ascendiera, Jesús esperaba que sus discípulos continuaran echando fuera demonios

como parte del ministerio evangelístico. Ellos debían mantenerse en oración y ayuno constante para poder ejercer esta misión.

Solamente aquellos que tienen fe, y que oran y ayunan constantemente como parte de su servicio a Dios, pueden echar fuera este género de demonios. Hay demonios que solamente se sujetan ante cristianos consagrados y entregados a Dios. Echar fuera demonios, como ministerio, no es para los de corazón apocado y ni de espíritu conforme.

Recapitulando las advertencias

Recomendamos la lectura de Isaías 58:1-10. En resumen, allí podemos encontrar que Dios le llama la atención al pueblo porque en el día de ayuno se enfocaban en el ritual y no en sus acciones pecaminosas, las cuales debían dejar. Dios les presenta unas reformas sociales importantes, para poder aceptar sus ayunos y contestar sus peticiones.

Es decir, ¿de qué vale que ayunemos y oremos, si no estamos dispuestos a obedecer a Dios y dejar de hacer todo aquello que le deshonra, incluyendo aquellas cosas que afectan a nuestro prójimo, como la falta de perdón, el egoísmo, y otras?

Cuando ayunemos, debemos “soltar las ligaduras de impiedad” (cf. Is. 58:6), y esto incluye todas aquellas cosas que nos alejan de Dios.

También, recordemos las palabras de Jesús:

“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. Pero tú, cuando ayunes, unge tu cabeza y lava tu rostro, 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.” (Mateo 6:16-18, RVR 1960).

No ayunamos para que nos vean los hombres; no anunciamos con bombos y platillos que estamos ayunando; ayunamos con actitud humilde, para consagrarnos ante el Dios que todo lo ve, incluyendo nuestras flaquezas y debilidades, y la intención de nuestro corazón.

yet/febrero 2021

* Nuevo Diccionario Ilustrado de la Biblia (1998), por Wilton M. Nelson y Juan Rojas Mayo. EEUU: Editorial Caribe.