

Ayunar y orar

Pastor Wyley Jenkins

Nunca olvidaré el día en que ayuné por primera vez. Aunque había conocido a muchos cristianos, no sabía de ninguno que ayunara. Cuando leía la Biblia me quedaba desconcertado al encontrar los versículos que hablaban de la gente que ayunaba. ¿Por qué harían eso? Antes de que naciera mi primer hijo en Guatemala, mi esposa y yo dirigimos muchos estudios bíblicos allí. Uno fue con mi suegro. No era una persona creyente, y algunas veces se consideraba ateo y otras veces católico. No recuerdo por qué ni cómo, pero decidimos ayunar y orar por su salvación. Mi esposa y yo trabajábamos juntos todos los días, así que nos escapábamos durante la comida y orábamos por él en lugar de comer. Esa es la única vez que ayunamos. Admito que nunca antes había ayunado.

Dos semanas después de ayunar y orar durante ese tiempo, recibimos una llamada de su padre: "Estoy en el hospital. Me he roto los dos tobillos. Por favor, vengan." Según mi esposa, mi suegro nunca se había roto un hueso en 60 años. Teníamos curiosidad de saber qué había pasado. Fuimos a visitarlo con un pastor de los EE.UU. que en ese momento se alojaba en mi casa. Mi suegro se mostró muy feliz de vernos. Nos contó lo sucedido: "Estaba de pie frente al espejo, cepillándome los dientes, y me rompí los tobillos". Le pregunté: "¿Qué quieres decir? ¿Cómo se rompieron?" Él dijo: "No estaba saltando ni cargando un gran peso. No daba patadas ni bailaba. No hay ninguna razón. Dios simplemente me rompió los tobillos."

Anteriormente había discutido con él. Intenté convencerlo de que Dios era real. Teníamos y todavía tenemos una gran relación, y aprendí una valiosa lección. No soy suficiente para salvar a la gente. Ese día vi a mi suegro con los dos tobillos rotos pidiéndole a Dios que perdonara sus pecados. Esa fue mi primera experiencia con el ayuno. Como podrás imaginar, lo he practicado muchas veces desde entonces. Aunque no entendía completamente lo que era ayunar, había experimentado el poder de Dios obrando a través de oraciones simples y un ayuno simple.

No sé si has practicado esta disciplina espiritual porque es posible que nunca hayas estado en ese entorno. El ayuno es un tema misterioso. Este misterio ha llevado a mucha confusión. Es una de las prácticas espirituales más incomprendidas de todo el cristianismo. Pero si bien puede haber confusión, también existe la posibilidad de perdernos una práctica espiritual que es beneficiosa. Uno de mis amigos misioneros lo expresa así: *"El ayuno es un arma poderosa. ¿Qué persona en una guerra rechaza un arma poderosa?"* Todos estamos en una batalla. Estamos luchando por nuestras almas y nuestros hijos. Estamos luchando para llevar el nombre de Jesús dentro de la oscuridad. Luchamos para que los hambrientos coman y los hogares se restauren. Si Dios nos ha dado un arma que nos puede ayudar, entonces quiero usarla. Pero también hay un gran peligro en ayunar de forma incorrecta. Hoy quiero enseñar dos cosas principales: qué es el ayuno y qué no. En aras de mayor claridad, comenzaremos diciendo lo que no es.

❖ ¿Qué no es el ayuno?

Reconozco que en el mundo moderno en que vivimos, cuando hablamos de un "ayuno" espiritual podemos estar pensando en cosas diferentes. Tanto es así que me gustaría empezar diciendo que el ayuno del que hablo es el ayuno bíblico. Nos ayudaría ver cinco formas de ayuno que no son bíblicas:

1. El ayuno no es un modo de ganar el amor de Dios o manipularle

A veces pensamos que tenemos que hacer cosas dramáticas para tener acceso a Dios. Si ayunamos durante diez días, Dios verá nuestro sufrimiento y nos ganaremos su amor. Este tipo de ayuno no tiene nada que ver con Jesucristo, ni tampoco con su Gracia. No debemos olvidar sus promesas. Hebreos 4:14-16 dice:

¹⁴Por lo tanto, ya que en Jesús, el Hijo de Dios, tenemos un gran sumo sacerdote que ha atravesado los cielos, aferrémonos a la fe que profesamos. ¹⁵Porque no tenemos un sumo sacerdote incapaz de compadecerse de nuestras debilidades, sino uno que ha sido tentado en todo de la misma manera que nosotros, aunque sin pecado. ¹⁶Así que acerquémonos confiadamente al trono de la gracia para recibir misericordia y hallar la gracia que nos ayude en el momento que más la necesitemos.

Ese texto no nos dice que cuando seamos santos o hayamos hecho suficientes buenas obras, entonces podremos tener confianza. No se habla de un trono de juicio. Ayunamos erróneamente porque no entendemos quién es Jesús realmente y lo que Él ha hecho por nosotros.

Existe una idea generalizada de que el ayuno es una forma de manipular a Dios. Es una huelga de hambre espiritual. Cuando era joven, mis hermanos mayores me sujetaban y me obligaban a decir que eran los mejores hermanos del mundo. Yo peleaba y forcejeaba, pero al final no servía de nada. Ellos se salían con la suya. Cuando algunas personas ayunan, intentan tener a Dios bajo su control. Hace dos semanas hablé de la peligrosa idea de que podemos tener una relación comercial con Dios. Algunas personas ven el ayuno como una herramienta de negociación comercial. No comeré, y me deberás un

milagro. Eso no es orar y ayunar centrados en el Evangelio. Eso es una negociación. El que ayuna sabiendo lo que Jesús hizo en la cruz no trata de torcer el brazo de Dios, sino que se deleita ante el trono de gracia. Jesús lo pagó todo para que pudiéramos tener libre acceso a Dios. Ayunemos porque tenemos acceso a Dios, no para ganárnoslo.

2. El ayuno no es una dieta especial

Hoy vivimos en una cultura nutricional. Algunas personas dicen: "Estoy en el ayuno de Daniel" o "Estoy en el ayuno del Edén". También se ha vuelto popular hoy en día hablar del valor de ayunar para la salud. Se dice que cuando ayunamos, podemos eliminar las toxinas de nuestro cuerpo. Y también se dice que el ayuno ayuda a recuperar la claridad de nuestra mente. No estoy hablando de ayunar de esta manera. El ayuno puede aportar algunos beneficios para la salud, pero solo son efectos adicionales, no el objetivo principal.

3. El ayuno no es una actividad religiosa para hacerme sentir más espiritual que los demás

La gente religiosa de los tiempos de Jesús ayunaba y hacía todo lo posible para que todos lo supieran. Ponían una cara apagada, parecían estar débiles, y cuando alguien les preguntaba: "¿Estás bien?", contestaban: "Oh, sí, solo estoy ayunando." Llamaban la atención a propósito para que otros les pudieran preguntar y vieran lo espirituales que eran. De esta manera, se sentían justos. Se sentían personas ejemplares. Era una especie de retorcido subidón religioso. Jesús condenaba este tipo de ayuno por no estar enfocado en Dios. Era un engaño. No era para Dios padre, sino para los hombres.

4. El ayuno no es solo para los antiguos judíos

Este malentendido puede venir de dos errores. Primero, muchas personas de hoy en día tienden a pensar que todo lo practicado antes de la era científica era ignorante o como mínimo inútil. Entonces, cuando ven el ayuno, creen que es algo parecido a bailar en círculo para traer la lluvia o dejar ofrendas para los familiares muertos. Piensan: "El ayuno es una práctica antigua; por lo tanto, el ayuno es inútil hoy en día." Un académico cristiano denomina este tipo de pensamiento esnobismo cronológico. Son las personas que dicen que no debemos hacer distinciones basadas en la raza, el género, el color, la edad o la creencia, mientras que al mismo tiempo se consideran mejores que todos aquellos que vivieron en épocas anteriores. Es un nuevo tipo de esnobismo.

5. El ayuno no es castigar el cuerpo para pagar por mis pecados

Todavía hay personas que cometen el error de pensar que pueden castigarse y de algún modo pagar por sus pecados. Esta es una creencia universal. Ya se trate de personas que se crucifican a sí mismas o andan de rodillas hacia un templo en Asia, la gente quiere pagar por sus pecados. Invierten enormes cantidades de energía en estas prácticas. El evangelio nos dice que Jesucristo murió para pagar por nuestros pecados, una vez por todas. Él hace el esfuerzo de pagar por los pecados para que podamos invertir nuestra energía en tener una relación sana con nuestro Padre.

❖ ¿Qué es el ayuno?

Hasta ahora he mostrado algunos errores acerca del ayuno. Pero, ¿qué es el ayuno? Me gustaría empezar con una definición básica: **El ayuno es abstenerse de comer (o de algo que se desea repetidamente y ansiosamente) con fines u objetivos espirituales.** En el relato de los primeros cristianos, el libro de Hechos, observamos varios ejemplos de este tipo de ayuno y oración. Sabemos que los creyentes estaban orando constantemente. Hay un pasaje que lo pone de manifiesto: Hechos 13:1-4. Vamos a echar un vistazo.

En la iglesia de Antioquía eran profetas y maestros Bernabé; Simeón, apodado el Negro; Lucio de Cirene; Manaén, que se había criado con Herodes el tetrarca; y Saulo.² Mientras ayunaban y participaban en el culto al Señor, el Espíritu Santo dijo: «Apartadme ahora a Bernabé y a Saulo para el trabajo al que los he llamado». ³ Así que después de ayunar, orar e imponerles las manos, los despidieron. ⁴ Bernabé y Saulo, enviados por el Espíritu Santo, bajaron a Seleucia, y de allí navegaron a Chipre.

Observamos en este relato que estaban adorando al Señor y ayunando. Y después de escuchar la guía del Espíritu Santo, a través del ayuno y la adoración, enviaron a los primeros misioneros con ayuno y oración. ¿Qué hacían y por qué lo hacían? Debemos volver al pasado y considerar el ayuno desde la perspectiva más amplia de las Escrituras, si queremos tener una respuesta correcta. A lo largo de la Biblia, vemos que el ayuno tiene diferentes propósitos. Pero cuando el ayuno se dirigía a Dios, era para buscar a Dios para algo específico o intensamente. A veces era para el perdón. A veces para pedir orientación. A veces para acabar con los males sociales de la nación. A veces para dedicarse a un tiempo de adoración. Cualquiera que fuera la razón para buscar a Dios, el ayuno siempre tenía un propósito, una razón y un objetivo particulares.

1. El primer paso para un ayuno bíblico es saber para qué ayunas y buscas a Dios

Podrías ayunar por varios motivos. Puede ser tu familia; para acercarte más al Señor; para la sanación o salvación de un ser querido; para pedir sabiduría y el plan de Dios para tu vida; o incluso porque estás luchando para superar pecados o tentaciones. Tal vez no tienes tanto deseo por Dios y por eso quieres pedirle que te dé ese deseo o amor otra vez. Cualquiera que sea la razón, el ayuno es una excelente manera de fortalecer tu vida de oración. Entonces, ¿qué tiene que ver el acto de no comer con la oración? ¿Por qué los antiguos israelitas ayunaban? Déjame contarte una historia que lo explica.

Cuando mi familia y yo vivíamos en el río Amazonas, estábamos en una pequeña ciudad. Normalmente teníamos electricidad solo 12 horas al día. No podíamos contar con un frigorífico, por lo que cocinar tres comidas al día requería mucho tiempo. Teníamos que conseguir los ingredientes esenciales y prepararlos. Teníamos que comerlos el mismo día. Pues así era en buena parte del mundo antiguo. Pasaban muchas horas del día preparando y comiendo. La vida no era otra cosa que ganar lo suficiente para comprar comida y luego prepararla. La mayoría de los hombres trabajaban en el campo, y las mujeres hacían todas las tareas domésticas y cocinaban. Así pues, ayunar significaba alejarse de su vida

cotidiana. Cuando ayunaban, paraban su actividad y se centraban en el Señor. Tenían tiempo para orar y meditar en su palabra.

2. El ayuno es una de las maneras más útiles para centrarnos

A veces, la gente piensa que el ayuno es solo para una necesidad inmensa. En Hechos 13:1-4, vemos que estaban centrados en la adoración del Señor; estaban centrados en la oración por los misioneros que partían de su iglesia. Siguiendo su ejemplo, tenemos una petición de oración o un propósito, y entonces podemos centrarnos en orar por ello mediante el ayuno. ¿Tienes problemas para concentrarte espiritualmente? Intenta ayunar y observa si eso te ayuda. Muy a menudo nos distraemos y no podemos orar, o nos olvidamos de orar. El ayuno puede ayudarnos porque tiene un efecto muy parecido a un despertador. Pruébalo la próxima vez que ayunes. Deja que los dolores del hambre te recuerden el propósito de la oración. Cada vez que desees comer, úsalo como un recordatorio para orar. Entonces, aunque estés distraído, el despertador de tu propia hambre te lo recordará y te hará centrarte en la oración.

3. Cuando ayunamos, reservamos tiempo para buscar a Dios

La iglesia de Antioquía reservó un tiempo para ayunar. No ayunaron espontáneamente. Lo planearon. Debemos hacerlo deliberadamente. Podemos ayunar de diferentes maneras. En la Biblia, ayunaban tanto en grupo como de forma individual. Tanto en público como en privado. Tanto íntegramente como parcialmente. Cada semana u ocasionalmente. Por un período de tiempo corto o hasta 40 días. Lo podían hacer de diferentes maneras, pero de forma deliberada y planeada.

4. Aparte de la comida, podemos ayunar también de otras cosas

Hoy en día, apagar el teléfono móvil durante un tiempo podría ser una forma de ayunar. Al igual que tenemos hambre de comer, ansiamos estar conectados con el móvil. Cuando no lo tenemos, algunos de nosotros sentimos que algo está mal. Estamos ansiosos. Así que puedo ayunar del móvil durante un día o una semana. Lo hago. Le doy mi móvil a mi esposa y le pido que me filtre las llamadas o los mensajes de texto. Es genial. Con el ayuno, usamos nuestros deseos para luchar contra nuestros deseos. Cuando quiero comer, oro. Cuando quiero usar el teléfono, tomo la Biblia. Cuando quiero ver mi Facebook, me dirijo a los que me rodean para ver cómo están. Ayuna de este tipo de distracciones. Apaga la televisión por un tiempo establecido. Aléjate de Facebook y de Instagram durante un tiempo determinado. Me costaba convencer a la gente para que dejaran los hábitos que les impedían crecer. Siempre argumentaban que eso no era pecado y por eso a Dios no le importaba. Entonces, oí a alguien predicar Hebreos 12:1:

Por tanto, también nosotros, que estamos rodeados de una multitud tan grande de testigos, despojémonos del lastre que nos estorba, en especial del pecado que nos asedia, y corramos con perseverancia la carrera que tenemos por delante.² Fijemos la mirada en Jesús, el iniciador y perfeccionador de nuestra fe, quien, por el gozo que le esperaba, soportó la cruz,

menospreciando la vergüenza que ella significaba, y ahora está sentado a la derecha del trono de Dios."

Esta es la clave. No todo lo que te frena es algo malo. Muchas cosas no son malas en sí mismas, pero pueden retrasarnos. Un televisor es una caja con piezas electrónicas. No es malo, pero para muchas personas es una carga porque pasan mucho tiempo delante de él. Algunas cosas son un lastre, no un pecado. Nos impiden mirar a Jesús. Aquí es donde el ayuno puede ayudar. Cuando ayunamos y oramos, existe la posibilidad de crecer liberándonos de las cargas, no solo de los pecados.

Muchos de vosotros estáis atrapados espiritualmente. Habéis crecido, pero ahora os estáis frenando. Tal vez ni siquiera tenéis hambre espiritual. Todos, a veces, no tenemos deseo de Dios. Somos, a menudo, nuestro enemigo más grande. Cuando no tenemos deseo de Dios, podemos ayunar con el propósito de tener hambre espiritual. Un pastor lo dice de esta manera: *"Si no sentimos un gran deseo por la manifestación de la gloria de Dios, no es porque estemos espiritualmente satisfechos. Es porque hemos picado tanto tiempo de los manjares del mundo. Nuestra alma está rellena de cosas pequeñas, y no hay lugar para lo grande."* Nuestras almas están tan llenas de cosas que no dejamos lugar para Dios. Estamos rodeados de cosas que intentan satisfacer nuestra alma. Si no paras de comer entre horas, no guardas espacio para la cena. La verdad es que muchos de nosotros necesitamos ayunar de todas las cosas que nos quitan tiempo y corazón. Si aprendemos a superar las punzadas del hambre durante un tiempo para poder buscar a Dios, le encontraremos. Entonces veremos que nuestros corazones fueron realmente creados para satisfacerse en Él.

Este es el secreto del ayuno. Ayunar no es en absoluto hacer que Dios cumpla nuestra voluntad. El ayuno es una manera deliberada de reunirnos con Él. Es una forma de deshacerse de las cargas de este mundo y correr la carrera que tenemos por delante. Tu alma está hambrienta. Jesús dijo que Él es el pan de vida. Oro para que a través del ayuno puedas experimentar a Dios de una manera diferente.

Cuestionario

1. ¿Has ayunado y orado alguna vez por algo? Comparte tu experiencia.
2. ¿Cuáles son los obstáculos que te impiden ayunar y orar? ¿Cómo podrías superar ese obstáculo?
3. ¿Qué te llama la atención de Hechos 13:1-4? ¿Por qué?
4. ¿Cómo nos anima Hebreos 4:14-16 a buscar a Dios?
5. Hebreos 12:1 habla de dejar de lado todo peso para correr más efectivamente hacia Jesús. ¿Qué cosas nos ralentizan de las que podríamos ayunar?