

¿Es el ayuno una herramienta espiritual poderosa?

“Se levantaron los hijos de Israel, subieron a la casa de Dios y consultaron a Dios, diciendo: – ¿Quién subirá de nosotros el primero en la guerra contra los hijos de Benjamín? Jehová respondió: –Judá será el primero”, Jueces 20:18 (DHH).

¿Y qué sucedió? Ese día perdieron 22.000 soldados, Jueces 20:21.

Volvieron a presentarse delante de Dios: “Los hijos de Israel... lloraron delante de Dios hasta la noche, y consultaron a Dios, diciendo: ¿Volveremos a pelear...? Y Dios les respondió: Subid contra ellos”, Jueces 20:23 (NVP). El segundo día agregaron lágrimas a la comunión y la oración. ¿Y cuál fue el resultado? Perdieron 18.000 soldados. Por último, “subieron... todo el pueblo, y fueron a la casa de Dios. Lloraron, se sentaron allí en presencia de Jehová, ayunaron aquel día hasta la noche y ofrecieron holocaustos y ofrendas de paz...”, Jueces 20:26 (DHH).

A la comunión, oración y lágrimas le sumaron el ayuno y la ofrenda voluntaria.

¿Y cómo les fue? Salieron y derrotaron por completo al ejército enemigo, Jueces 20:35.

Otro ejemplo es el del Rey Josafat: “Josafat... le suplicó al SEÑOR... y ordenó a todos en Judá que ayunaran”, 2^o Crónicas 20:3 (NTV). ¿Y qué sucedió? “Ustedes ni siquiera tendrán que luchar... quédense quietos y observen la victoria del SEÑOR...”, 2^o Crónicas 20:17 (NTV).

La reina Ester, es otro ejemplo: “Ester envió la siguiente respuesta a Mardoqueo: “Ve y reúne a todos los judíos que están en Susa y hagan ayuno... mis doncellas y yo haremos lo mismo...”, Ester 4:15-16 (NTV).

Pablo y Bernabé servían a Dios con ayuno y adoración y, ¿qué pasó?: “Mientras ayunaban y adoraban al Señor, el Espíritu Santo dijo: “Aparten a Bernabé y a Saulo...”. Ayunaron, oraron e impusieron las manos sobre Bernabé y Saulo, y luego los despidieron”, Hechos 13:2-3, PDT.

¿Por qué no priorizamos esta disciplina?

Mateo 6:2: “cuando den limosna”, 6:5 “cuando oren” y, 6:16 “cuando ayunen”. Si lo primero y lo segundo se consideran actos propios de nuestra vida, ¿por qué omitimos lo tercero?

2^a Samuel 12:16-22: “...David le suplicó a Dios que perdonara la vida de su hijo, y no comió, y estuvo toda la noche tirado en el suelo... Finalmente, al séptimo día, el niño murió. Los consejeros de David tenían temor de decírselo... Cuando David vio que susurraban entre sí, se dio cuenta de lo que había pasado. — ¿Murió el niño? — preguntó. —Sí —le contestaron—, ya murió. De inmediato David se levantó... Luego fue al tabernáculo a adorar al Señor... Sus consejeros estaban asombrados. —No lo entendemos —le dijeron—. Mientras el niño aún vivía, lloraba y rehusaba comer. Pero ahora que el niño ha muerto, usted terminó el duelo y de nuevo está comiendo. — Ayuné y lloré —respondió David— mientras el niño vivía porque me dije: “Tal vez el Señor sea compasivo conmigo y permita que el niño viva”, NTV.

David conocía el corazón compasivo de Dios, también el poder del ayuno y la oración intercesora.

Nadie, aunque quiera, puede permanecer 7 días en ayuno si nunca se ha alejado del plato de comida más que por unas horas.

David estaba entrenado.

¿Por qué Jesús dijo que “ese género” no sale sino con oración y ayuno?

Marcos 9:28-29: “Cuando Jesús entró en casa, sus discípulos le preguntaron: ¿Por qué nosotros no pudimos echarle fuera? Y les dijo: Este género con nada puede salir, sino con oración y ayuno”.

Algunas situaciones exigen tal grado de fe que no se puede adquirir de un momento a otro, no sin esfuerzo, no sin ejercitar los músculos espirituales por medio de la oración perseverante y constante, sazonzando la entrega con actos de sacrificio, como es el ayuno. Nuestro objetivo es desarrollar la fe por todos los medios bíblicos y conquistar por esa fe las victorias que el Señor anhela que sean nuestras. Claro que su obra es completa, sin embargo, sin fe es imposible agradar al Señor. No dejes que los apetitos por cosas temporales te priven de crecer en la fe en el Señor.

¿Me hace bien ayunar?

1ª Corintios 6:13: “nuestro cuerpo... fue creado para el Señor, y al Señor le importa nuestro cuerpo”, NTV.

Un artículo de la revista intramed, habla sobre el ayuno intermitente y la salud metabólica, y nos dice que: Ayunos de entre 12 y 20 horas produjeron reducciones del peso con mejoras en los marcadores metabólicos como colesterol total, triglicéridos, glucosa, insulina, interleucina 6 y el factor de necrosis tumoral (ambos glucoproteínas proinflamatorias),

En adultos sanos, ya sea que tengan peso normal, algún grado de sobrepeso o franca obesidad no existe evidencia de que el ayuno intermitente pueda perjudicar física o mentalmente.

Síntomas de desintoxicación: sed, cefaleas o migrañas, decaimiento, halitosis, etc.

Conclusión: el ayuno intermitente o el ayuno periódico permiten mejorar la salud metabólica y hasta perder peso.

Además:

- Reduce la inflamación,
- Aumenta la fabricación de antioxidantes endógenos
- Optimiza la producción de energía con menor cantidad de radicales libres retrasando el envejecimiento celular.
- Algunos autores sugieren que podría ofrecer un abordaje no farmacológico frente a patologías crónicas (artritis, artrosis, etc.).

Dios piensa en todas las dimensiones de nuestro ser.

Mientras buscas el rostro del Señor la sanidad opera desde adentro.

Beneficios físicos del ayuno

La autofagia es uno de los principales mecanismos de reparación.

Durante el ayuno el cuerpo localiza toda estructura envejecida o alterada para destruirla.

¿Cómo es el proceso? Encierran a las estructuras envejecidas en unas vesículas con doble membrana y las transporta hasta el lisosoma donde son digeridas por esas enzimas allí contenidas.

Este proceso es vital para conservar la salud porque permite la renovación celular.

El Dr. Colin Chapman, profesor oncólogo de la universidad de Pittsburgh dijo: “la autofagia nos convierte en máquinas eficientes para deshacernos de las piezas defectuosas, detiene los crecimientos cancerosos y detiene la disfunción metabólica como la obesidad y la diabetes”.

En la BBC News del 7 de mayo de 2018, el doctor David Rubinsztein, profesor de neurogenética molecular de la universidad de Cambridge y miembro del Instituto de Investigación de la Demencia de Reino Unido dijo: “ayunar sí estimula la autofagia y los beneficios de ese proceso natural de regeneración han sido demostrados por otros estudios. También parece ser beneficioso en el contexto del control de una infección y de la protección frente a una inflamación excesiva. Es más, descubrimos que si activas la autofagia eso protege contra enfermedades neurodegenerativas como el Parkinson y distintas formas de demencia”, dijo el especialista.

Beneficios emocionales del ayuno de Daniel

Daniel 10:3: “Durante esas tres semanas no probé comidas exquisitas, me privé de carne y de vino y renuncié a cualquier perfume”, BLA.

Ayuno de Daniel = restricción de ciertos alimentos durante 21 días + oración a diferentes horas del día.

Michael Pollan habla de sustancias comestibles, pero no son alimentos, sino aditivos que brindan diferentes propiedades en los alimentos, como ser un mejor sabor o color.

FDA estima la ingesta diaria admisible

Rojo 40 provoca hiperactividad e irritabilidad en los niños, encontrado en las papas fritas, por ejemplo

El amarillo 5 reacciones alérgicas, migrañas y ansiedad, entre otros, hallándose este en cereales, mermeladas, etc.

El azul se ha asociado a cáncer.

Los disruptores hormonales alteran las glándulas: plaguicidas, bifenilo o PCBs, el Bisfenol A y otros.

Entrar en el ayuno de Daniel implica un período de desintoxicación.

Ahora pongamos juntos dos textos:

Marcos 9:29: “Hay casos que requieren mucha oración y ayuno”, NT BAD.

Daniel 10:12: “...Dios escuchó tu oración desde el primer día en que decidiste...humillarte con ayuno. Por eso estoy aquí”, Daniel 10:12, PDT.