

El ayuno bien hecho: preguntas y respuestas

“El ayuno que a mí me agrada...”, Isaías 58:6 (TLA).

El ayuno es una herramienta poderosísima. Es la fórmula de Dios para las grandes victorias espirituales. Prueba de ello es lo mal que se ponen los demonios cuando ayunamos. Se vuelven histéricos. Dondequiera que encuentres oración y ayuno verás victoria en medio de la dificultad y lo sobrenatural invadiendo lo natural. Por lo tanto despejemos algunas dudas acerca de esta disciplina espiritual:

1) **¿Cuántos días debo ayunar?** Un día a la semana es un buen comienzo: “... *Lo contarán del atardecer... hasta el atardecer del día siguiente*”, Levítico 23:32 (DHH). Si el desafío te parece demasiado grande termina el ayuno con el almuerzo del día siguiente. Si todavía te parece inalcanzable agrega un caldito o un jugo a media mañana hasta que puedas hacerlo todo el día y solo con agua. Después de un tiempo podrías afrontar un ayuno más largo, por ejemplo el de tres días. Comienza el martes con la vigilia y térmalo el jueves con la oración del ayuno congregacional. En este caso estarías combinando varias disciplinas espirituales con lo cual el ayuno se potencia. La otra alternativa es comenzar el jueves y terminarlo el sábado. Este es nuestro ayuno preferido porque entregamos el ayuno predicando la Palabra. Lo recomendable es ir de a poco. Dios no te pedirá que corras si todavía no sabes gatear.

2) **¿Qué puedo beber durante el ayuno?** El ayuno más común es el que se realiza con agua. Existen solo dos ayunos registrados en la Biblia que se hicieron sin agua: el de Pablo cuando se convirtió (Hechos 9:9) y el de Ester, Ester 4:16. Es cierto que Moisés no bebió nada durante su ayuno de cuarenta días (Éxodo 24:18) pero ese ayuno fue sobrenatural por donde lo mires. No solo que no bebió sino que cuando lo terminó comenzó otro de igual duración al día siguiente, Éxodo 34:28. Solo una persona guiada y sostenida por Dios podría ayunar cuarenta días sin comer ni beber. Lo normal es beber agua, té, mate o alguna infusión de hierbas. Puedes agregar un caldito o un jugo fresco de frutas o vegetales y que el agua sea mineral o por lo menos filtrada. No olvides que el cuerpo también se beneficia con el ayuno al purificarse de las toxinas acumuladas por años. De ahí que no te sorprendas si te sientes molesto, débil o con algún dolorcito de cabeza, especialmente en los primeros ayunos. También es bueno saber que el ayuno destruye los planes del infierno, por lo que el ayuno desata una temible e intensa guerra espiritual. El desánimo suele ser común. Pero resiste y termina el ayuno de victoria.

3) **¿Por qué cosas debo ayunar?** A) **Por los intereses de Dios.** Por supuesto que está bien ayunar por las necesidades personales, pero no debe ser el centro del ayuno. Ayuna por la salvación de las personas, para que los hermanos no reincidan en el pecado y para que la iglesia se vuelva obediente a Dios. B) **Para santificarnos.** Si queremos que la gracia, el amor, el poder y la unción de Dios corran con libertad e intensidad en nuestra vida el canal por donde fluye debe estar limpio. C) **Para que se cumpla la voluntad de Dios en nuestra vida.** El ayuno no es un arma de manipulación. No se trata de presionar a Dios para que haga lo que nosotros queremos. Seamos humildes, hagamos la petición y dejemos que Dios juzgue qué es lo mejor para nosotros. D) **Para tomar buenas**

decisiones. Esto fue lo que hicieron los líderes de la iglesia en Antioquía. Ayunaron para saber la voluntad de Dios, ayunaron antes de comenzar el ministerio (Hechos 13:3) y ayunaban antes de tomar decisiones importantes, Hechos 14:23. ¿No crees que deberíamos seguir su ejemplo? Oremos y ayunemos antes de emprender un trabajo o un proyecto ministerial. Oremos y ayunemos antes de comenzar una relación sentimental y oremos y ayunemos antes de tomar cualquier decisión. Fracasaremos menos y seremos más bendecidos.

4) **¿Qué cosas inactivan el ayuno?** A) **El pecado.** El ayuno no funciona si el que lo practica está en pecado: “... *A ustedes les encanta andar lejos de mí... por lo tanto... cuando... ayunen no les prestaré atención...*”, Jeremías 14:10-12 (NTV). Si guardamos odio, resentimiento u ofensa, Dios no recibirá nuestro ayuno. Tampoco si criticamos o le robamos a Dios. Limpiemos nuestra vida y el ayuno nos traerá grandes bendiciones. B) **La falta de perseverancia.** Muchos jamás reciben porque jamás perseveran. C) **La hipocresía.** El ayuno que se hace para aparentar espiritualidad no sirve: “*Cuando ayunes, que no sea... para que la gente los admire... no recibirán... recompensa...*”, Mateo 6:16 (NTV). Mantén tu ayuno lo más privado posible y Dios te recompensará por eso.

5) **¿Quiénes deben ayunar?** Todos los creyentes (Levítico 23:31) incluso los recién convertidos ya que Pablo lo hizo, Hechos 9:9. Los matrimonios deberían ayunar juntos. El beneficio es mayor cuando se hace de común acuerdo, pero si Dios está guiando a uno en contra de la voluntad del otro es mejor que obedezca a Dios antes que al hombre. Si Dios llama a una embarazada a ayunar que obedezca. Podría hacer un ayuno parcial y eso significaría una gran bendición para la vida del bebé. La edad no debe ser ningún impedimento para ayunar. Moisés y Ana ayunaban y eran ancianos. ¿Y los niños? También deben ayunar: “... *¡Que vengan los ancianos y los niños...! Qué ayunen...*”, Joel 2:15-16 (TLA). En nuestra iglesia los niños hacen un ayuno suavizado: ayunan de golosinas pero también de redes sociales, videojuegos e internet. La experiencia nos enseña que los niños están deseosos de participar de los ayunos.

6) **¿Qué debo hacer durante el ayuno?** El ayuno es una actividad profundamente espiritual y requiere continua comunión con Dios. Dedícate a la oración y lectura de las Escrituras lo más que puedas. Ora antes de comenzar un ayuno, ora al comienzo del ayuno, ora durante todo el ayuno y ora al entregar el ayuno. Está claro que no se trata de estar en posición de oración todo el tiempo pero sí en el espíritu de oración. Si quieres extraer un mayor beneficio súmate a nuestros ayunos congregacionales de los jueves y ora con nosotros (de manera presencial o virtual) en nuestros tiempos de oración a las 20 horas. El poder que surge de un ayuno que se practica junto a otros creyentes es ilimitado. Un consejo final: para no ser tentado a romper el ayuno búscate un compañero de oración. Eso es lo que hacemos los pastores. Los jueves oramos juntos en el horario del almuerzo. Nadie rompe el ayuno y todos somos bendecidos.

7) **¿Qué es un ayuno congregacional?** Es el día en que todos los creyentes ayunan juntos: “... *¡Que se reúna todo el pueblo! ¡Que vengan los ancianos y los niños...! ¡Qué ayunen... para adorar a Dios!*”, Joel 2:15-16 (TLA). Como iglesia practicamos este ayuno los jueves y lo terminamos orando juntos en el templo. El ayuno congregacional es una bomba nuclear espiritual, especialmente designado

para derribar fortalezas, Jueces 20. Es tan poderoso que canceló un decreto de muerte en la época de Ester. Por tal motivo nunca te alejes de la vida congregacional, de la oración en unidad y del ayuno practicado junto a otros creyentes. No te prives de los enormes beneficios que traen estas disciplinas espirituales.

8) **¿Qué hago cuando me siento tentado a romper el ayuno?** Si Dios te ha guiado a hacer un ayuno lucha para no romperlo prematuramente. Ora antes de entrar en el ayuno pidiendo fuerzas a Dios. Eso es lo que hacemos todos los miércoles: oramos para que Dios nos ayude a todos a ayunar congregacionalmente el siguiente día. Los beneficios del ayuno son incalculables por eso es común que haya trabas, dificultades y desánimo. La Biblia registra la historia de un profeta que debía ayunar mientras realizaba una misión encomendada por Dios, pero lo rompió antes y su fin fue trágico. 1º Reyes 13.

9) **¿Qué se puede comer en el ayuno de Daniel?** El famoso ayuno de Daniel es un ayuno parcial de 21 días, Daniel 10:3. Se puede: frutas, verduras, semillas, legumbres y harinas integrales, Daniel 1:12. No se puede: vino, gaseosas, carne, lácteos, huevos, dulces ni harinas refinadas. La Biblia registra también otros ayunos parciales. Durante un tiempo prolongado Elías se alimentó solo de tortas de harina con aceite, 1º Reyes 17. Juan el Bautista era muy creativo a la hora de ayunar: comía langostas y miel silvestre, Mateo 3:4. El ayuno parcial es especialmente indicado para las personas que tienen ciertas limitaciones en su salud como diabetes o que tienen trabajos muy exigentes o que toman medicamentos. Hay valor en este tipo de ayuno, siempre y cuando Dios y sus intereses estén en primer lugar.

¿Cuál es el ayuno correcto? No existe un ayuno mejor que otro. Los grandes hombres y mujeres de la Biblia ayunaron de diferentes maneras y Dios los bendijo por ello. Dios honra el ayuno que tiene como prioridad buscarlo a él. Olvídate del ministerio, olvídate de las finanzas y olvídate de casarte cuando ores y ayunes. Que la primera motivación al orar y ayunar sea cristo-céntrica. *“... Si Cristo murió por nosotros, ya no debemos vivir más para nosotros mismos sino para Cristo...”*, 2ª Corintios 5:15 (TLA). Recuerda lo que dijo Jesús *“Busquen el reino de Dios por encima de todo lo demás... y él les dará todo lo que necesiten”*, Mateo 6:33 (NTV).