

ESTRATEGIAS BÍBLICAS PARA EL AYUNO





ESCUADRONES DE ORACIÓN 24/7

ESTRATEGIAS BÍBLICAS PARA EL AYUNO

El ayuno, significa literalmente, tanto del griego como del hebreo, abstenerse de comer. En las Sagradas Escrituras no se presenta ningún ejemplo de ayuno antes de Moisés, y cuando se habla de él, se nos presenta la práctica del ayuno netamente milagrosa (Deuteronomio 9:9; 1 Reyes 19:8). El ayuno fue establecido por Dios dentro de la ley, como práctica y auxilio en el día de la expiación (Levítico 16:29; 23:27-32). Después del exilio los judíos practicaban cuatro ayunos al año en memoria de la destrucción de Israel (Jeremías 39:2; 52:12-14; Zacarías 7:3-5; 8:19).

En el Nuevo Testamento los judíos ayunaban dos veces a la semana: El segundo y quinto día (lunes y jueves). El apóstol Pablo practicaba el ayuno en forma individual (Hechos 9:9; 2 Corintios 6:5; 11:27). El Señor Jesucristo también lo practicó (Mateo 4:2; Lucas 4:1-14). La iglesia primitiva ayunaba en forma colectiva cuando se tenía que tratar un asunto espiritual de importancia (Hechos 13:3; 14:23).

Por más recomendable que sea el ayuno no debemos olvidar que hay advertencias contra el formulismo y el orgullo espiritual, con los cuales se puede pecar (Zacarías 7:5; Isaías 58:1-4; Mateo 6:16; 1 Timoteo 4:3).

¿QUÉ ES EL AYUNO?

1. Es simplemente abstenerse de alimentos y agua por períodos largos o cortos (Jonás 3:4-10).
2. Es un mandamiento dado por Dios a los judíos en el antiguo Testamento (Levítico 16:29, 31; Jeremías 36:6). En el Nuevo Testamento, Jesús practicó el ayuno (Mateo 4:2); enseñó sobre el (Mateo 6:16-18), sin embargo, aunque lo validó, no lo ordenó, por lo tanto no es un mandamiento para la iglesia (Marcos 2:18-22).
3. Es una ofrenda; al dejar de ser un mandamiento, se constituye en una ofrenda (Marcos 2:18-20). Es un tiempo para ofrendar a Dios y a los hombres necesitados (Isaías 58:1-12).
4. Es un tiempo de aflicción y humillación (Números 29:7; Isaías 58:3).

¿CUÁNTAS CLASES DE AYUNO HAY?

1. El **ayuno parcial**: Restricción controlada, más que una abstención total de alimentos (Daniel 10:1-4; 1:12).
 - a. Suprimir una o dos comidas regulares al día.

- b. Ingerir solamente jugo de frutas y/o vegetales, o verduras.
- c. Ingerir solo frutas, vegetales o verduras.
- 2. El **ayuno total**: En esta clase de ayuno, la persona no come ni bebe agua (Ester 4:16; Jonás 3:7, 17; Hechos 9:9).
- 3. El **ayuno natural**: La persona no come, pero si bebe agua (Mateo 4:1-3).
- 4. El **ayuno espiritual**: En esta clase de ayuno, el cristiano puede comer y beber agua normalmente, solo se concreta a:
 - a. Hacer justicia (Isaías 58:6).
 - b. Dar y compartir al necesitado (Isaías 58:7).

¿CÓMO SE PUEDE PRACTICAR EL AYUNO?

- 1. En forma colectiva (2 Crónicas 20:3); o individual (Mateo 4:2).
- 2. En forma voluntaria (Hechos 13:1-3; 9:9); o involuntaria (Jonás 1:17; 3:7).
- 3. En forma evidente (Ester 4:16; Hechos 9:9); o privada (Lucas 4:1-2; Mateo 6:16-18).
- 4. En forma humana, un ayuno natural (Jonás 3:7; Ester 4:16); o en forma divina, un ayuno sobrenatural (Deuteronomio 9:9; 1 Reyes 19:8). Solo Moisés pudo ayunar 80 días y salir vivo.

¿PORQUÉ MOTIVOS AYUNAR?

- 1. Para humillarnos ante Dios (Marcos 9:25-29; Salmo 51:17).
- 2. Para confesar nuestro pecado (Daniel 9:3-5).
- 3. Para agradar a Dios (Zacarías 7:5; Hechos 13:2).
- 4. Para pedir misericordia (Jonás 3:4-10).
- 5. Para liberar a otros (Marcos 9:25-29).
- 6. Para solicitar dirección y protección (Esdras 8:21-22).
- 7. Para pedir sanidad y santidad (Hechos 9:19).
- 8. Para interceder por otros (2 Samuel 12:16).
- 9. Para acompañar la oración (Esdras 8:23).
- 10. Para recibir sabiduría (Daniel 9:3, 20-22).

¿CUÁNTO TIEMPO PODEMOS AYUNAR?

- 1. Ayuno de tres días (Ester 4:16).
- 2. Ayuno de veintiún días (Daniel 10:1-3).
- 3. Ayuno de siete días (2 Samuel 12:16-18).
- 4. Ayuno de cuarenta días (Lucas 4:1-2).

¿CÓMO APOYAR NUESTRO AYUNO?

- 1. **Con oración**: Jesús habló de la importancia del ayuno acompañado de la oración (Marcos 9:25-29). Pablo acompañó su ayuno con oración (Hechos 9:9-11). También la iglesia primitiva acompañó su ayuno con oración (Hechos 13:1-3).

2. **Con Palabra:** Aunque no hay en la Biblia un pasaje que nos diga que debemos practicar el ayuno meditando la Palabra, en el libro de Daniel, se nos dice que él recibió revelación del cielo cuando estaba en ayuno (Daniel 10:1-7; Nehemías 9:1-3)
3. **Con confesión:** La confesión, delante de Dios, es necesaria para ser oídos de lo alto (Daniel 9:3-5; 2 Crónicas 7:14)
4. **Con alabanza y adoración:** El pueblo de Dios en los tiempos del rey Josafat, practicó el ayuno acompañándolo con alabanza y adoración, y Dios les dio gran victoria sobre sus enemigos (2 Crónicas 20:3, 18-22)
5. **Con fe:** Jesús enseñó la importancia fundamental que tiene la fe unida a la oración y al ayuno, para poder ganar batallas espirituales (Mateo 17:14-21)
6. **Con humillación:** La Biblia nos enseña que los sacrificios que a Dios le agradan, son el espíritu quebrantado y el corazón humillado (Salmo 51:17; 2 Crónicas 7:14)
7. **Con perdón:** El perdón es necesario para ser perdonado (Marcos 11:25-26)

¿CÓMO ORGANIZAR SU AYUNO?

A continuación les damos algunas ideas que podrán implementar durante el ayuno nacional de cuarenta días.

1. Probablemente usted desconoce cuál es el estado de salud en el que se encuentra, por lo tanto, es recomendable que antes de iniciar su ayuno, busque la asesoría de un médico para que le valore (1 Timoteo 4:16)
2. Si desea hacerse estudios antes de ver al médico, puede practicar se los siguientes (Proverbios 13:16):
 - a. Biometría Hemática
 - b. Perfil Bioquímico
 - c. Reacciones Febriles
 - d. Perfil de Lípidos
 - e. Hemoglobina Glicosilada
 - f. General de Orina
 - g. Copro Soriado
 - h. Electrocardiograma
 - i. Radiografía de Tórax
 - j. Ecografía de Abdomen Superior
 - k. Ecografía de Abdomen Inferior
3. Los médicos son profesionales de la medicina. Si usted ha padecido o padece alguna enfermedad, o tiene algún síntoma, o está tomando algún medicamento, es muy importante que el médico lo sepa. Por favor, por su propio bien, no oculte información (Lucas 5:31).
4. Si usted es joven, y no padece gastritis, colitis, úlceras, hipertensión, hipotensión o diabetes; y no toma ningún medicamento; es probable que pueda ayunar una o dos comidas diarias.
5. Si usted padece alguna enfermedad como las citadas anteriormente o alguna otra, y está tomando medicamentos, haga sus tres comidas pero prívase de comer parte de su dieta. Por ejemplo: No coma tortillas, carnes rojas, harinas, elimine las bebidas en polvo, los refrescos y el café. Coma frutas, legumbres,

verduras, pollo, pavo y pescado. Simplemente sacrifique algo de su dieta durante los 40 días de ayuno, y entrégueselo a Dios (Daniel 1:12-15).

6. Si usted goza de una salud relativa y está tomando medicamento, y aun así usted quiere ayunar, entonces pruébese ayunando solo una comida y tómese sus medicamentos con leche deslactosada light o yogur light, durante el alimento que ayunó. Si siente algún malestar, entonces suspenda su ayuno, y practique el ayuno que se recomienda en el número cinco o en el número ocho.
7. Si usted está sano y goza de salud completa, puede ayunar los cuarenta días tomando solo líquidos, que puede ser agua, jugos de frutas o verduras. Pueden ayunar todo el día y romper el ayuno cada 24 horas.
8. Si usted está incapacitado para ayunar, por motivos de salud, o por edad, entonces practique el ayuno espiritual de misericordia, que se menciona en Isaías 58:6-12.
9. Si son parte de una comunidad religiosa o congregación, pueden organizar la oración y el ayuno en forma de cadena, repartíendose las 24 horas en equipos para orar y ayunar. Por ejemplo:
 - a. El equipo uno, ora y ayuna seis horas.
 - b. El equipo dos, ora y ayuna seis horas.
 - c. El equipo tres, ora y ayuna seis horas.
 - d. El equipo cuatro, ora y ayuna seis horas.

La cadena de oración se puede organizar en el templo, en las casas, a nivel denominacional o interdenominacional.

10. Estamos invitando a todas las personas que se involucren en este proyecto nacional, a aguardarse durante los cuarenta días de ayuno de todo tipo de distracciones y diversiones como: radio, cine, teatro y televisión. Que por favor procuren leer su biblia y oigan solo alabanzas, cánticos e himnos de adoración dedicados a Dios.