

AYUNO PARA PRINCIPIANTES¹

David Mathis

Es muy probable que estés dentro de la gran mayoría de cristianos que rara vez ayuna o que nunca lo hace. No es que no hayamos leído nuestras Biblias ni que no hayamos meditado en predicaciones fieles; tampoco es que no hayamos escuchado sobre el poder del ayuno ni que no hayamos querido hacerlo realmente. Simplemente, nos cuesta soltar el tenedor.

En parte, quizás, esto se debe a que vivimos en una sociedad en la que la comida es tan omnipresente que no solo comemos cuando no necesitamos hacerlo, sino que, a veces, incluso cuando no queremos. Comemos para compartir una comida con otros, para construir o cultivar relaciones (las cuales son buenas razones) o solo como una distracción de la responsabilidad.

Y, por supuesto, están nuestros antojos y deseos por comodidad que nos mantienen alejados de la incomodidad del ayuno.

NO TAN RÁPIDO

El ayuno es dejar de comer voluntariamente (o dejar cualquier otro buen don de Dios que regularmente disfrutamos) con el fin de obtener algún propósito espiritual. En nuestra sociedad consumista, esto es notablemente contracultural, al igual que abstenerse de tener sexo hasta el matrimonio.

Si vamos a aprender el arte perdido del ayuno y a disfrutar su fruto, no tenemos que prestarle atención a la sociedad, sino que debemos tener nuestra Biblia abierta. Entonces, nuestra preocupación no será si es que vamos a ayunar o no, sino que cuándo lo haremos. Jesús asume que sus seguidores ayunarán, e incluso promete que pasará. Él no dice «si ayunan», sino que «cuando ayunen» (Mt 6:16). Y tampoco dice que sus seguidores podrían ayunar, sino que «ayunarán» (Mt 9:15).

Ayunamos en esta vida porque creemos en la vida venidera. No tenemos que tener todo aquí y ahora, porque tenemos una promesa que dice que tendremos todo en la era venidera. Ayunamos lo que podemos ver y saborear, porque hemos saboreado y visto la bondad del Dios invisible e infinito y estamos desesperadamente hambrientos por comer más de Él.

UNA MEDIDA RADICAL Y TEMPORAL

El ayuno es para este mundo, para forzar a nuestros corazones a tomar nuevo aire más allá del dolor y de los problemas a nuestro alrededor, y para dar la batalla contra el pecado y la maldad dentro de nosotros. Expresamos nuestro descontento con nuestro ser pecador y expresamos nuestro anhelo por más de Cristo.

Cuando Jesús regrese, el ayuno dejará de existir. Es una medida temporal, para esta vida y esta era, para enriquecer nuestro gozo en Jesús y para preparar nuestros corazones para lo que viene: verlo cara a cara. Cuando Él regrese, no ayunaremos, sino que haremos un banquete; entonces toda

¹ David Mathis © 2017 Desiring God. Publicado originalmente en esta dirección. Usado con permiso.

la abstinencia santa que realicemos habrá cumplido su glorioso propósito y será vista como el despampanante regalo que era.

Hasta entonces, ayunaremos.

CÓMO EMPEZAR A AYUNAR

Ayunar es difícil. Es mucho más fácil decirlo que hacerlo. Puede ser sorprendente cuán ansiosos nos sentimos cuando dejamos de comer una comida. Muchos hemos comenzado a ayunar por primera vez siendo idealistas y decidimos saltarnos una comida para simplemente darnos cuenta de que nuestro estómago nos lleva a compensarlo mucho antes de que llegue la hora de la próxima comida.

Ayunar suena tan simple, y sin embargo, el mundo, nuestra carne y el diablo conspiran en nuestra contra para introducir todo tipo de complicaciones que evitan que suceda. Con el fin de ayudarte a comenzar este lento camino hacia un buen ayuno, a continuación te comparto seis simples consejos. Estas sugerencias podrían parecer pedantes, pero la esperanza es que estos básicos consejos puedan servirles a aquellos que están comenzando a ayunar o que nunca han intentado hacerlo seriamente.

1. COMIENZA DE A POCO

No vayas desde no ayunar a intentar ayunar una semana completa. Comienza con una comida; quizás ayuna una comida a la semana por muchas semanas. Luego intenta dos comidas, y prepárate para intentar un ayuno de un día completo. Quizás, al final, intenta un ayuno de dos días en los que consumas solo líquido.

Un ayuno líquido significa abstenerse de toda comida y bebida, excepto de jugo y agua. Tomar jugo entrega nutrientes y azúcar a tu cuerpo para mantenerte operativo, mientras aún sientes los efectos de estar sin comida sólida. No es recomendable que te abstengas de agua durante un ayuno, sea cual sea su extensión.

2. PLANIFICA LO QUE VAS A HACER EN VEZ DE COMER

El ayuno no es simplemente un acto de autoprivación, sino que es una disciplina espiritual en la que buscas más de la plenitud de Dios. Esto significa que debemos tener un plan para saber qué búsqueda positiva vamos a realizar en el tiempo que normalmente comemos. Pasamos una buena parte de nuestro día con comida frente a nosotros. Una parte significativa del ayuno es el tiempo que crea para la oración y la meditación en la Palabra de Dios o para llevar a cabo algún acto de amor por otros.

Antes de zambullirnos precipitadamente en un ayuno, idea un plan simple. Conéctalo con el propósito para el ayuno. Cada ayuno debe tener un propósito espiritual específico. Identifica cuál es y diseña un enfoque en el que te centrarás para reemplazar el tiempo que pasarías comiendo. Sin un propósito ni un plan, no es un ayuno cristiano; solo es pasar hambre.

3. CONSIDERA CÓMO AFECTARÁ A OTROS

El ayuno no te da licencia para ser poco amoroso. Sería triste no estar preocupado ni tener cuidado con aquellos a nuestro alrededor debido a esta expresión de mayor concentración en Dios. El amor a Dios y al prójimo van de la mano. El buen ayuno mezcla la preocupación horizontal con la vertical. Es por eso que los demás deberían sentirse aún más amados y más cuidados cuando estamos ayunando.

Por tanto, a medida que planificas tu ayuno, considera cómo afectará a otros. Si almuerzas regularmente con tus colegas o cenas con tu familia o con tu compañero de casa, evalúa cómo tu abstención de comida los va afectar y avísales con tiempo, en vez de solo ausentarte o de contarles en el mismo momento que no vas a comer.

Además, toma en consideración esta inspiración encubierta: si tienes una práctica diaria o semanal de comer con un grupo particular de amigos o familia y esos planes son interrumpidos por el viaje o las vacaciones de alguien o por circunstancias anormales, considera eso como una oportunidad para ayunar, en vez de comer solo.

4. PRUEBA DIFERENTES TIPOS DE AYUNO

La forma típica de ayunar es personal, privada y parcial, pero encontramos una variedad de otras formas en la Biblia: personal y comunitaria; privada y pública; congregacional y nacional; regular y ocasional; absoluta y parcial.

En particular, considera el ayuno junto a tu familia, a tu grupo pequeño o tu iglesia. ¿Comparten juntos alguna necesidad especial para buscar la sabiduría y la guía de Dios? ¿Hay alguna dificultad inusual en la iglesia, o en la sociedad, en la que necesiten la intervención de Dios? ¿Quieres mantener la segunda venida de Cristo en mente? Ruega con especial fervor por la ayuda de Dios al unir armas con otros creyentes para ayunar juntos.

5. AYUNA DE OTRAS COSAS APARTE DE LA COMIDA

El ayuno de comida no es necesariamente para todos. Algunos problemas de salud restringen hasta el más devoto de la línea tradicional. Sin embargo, el ayuno no está limitado a la abstención de la comida. Como dijo Martyn Lloyd-Jones, «el ayuno hay que hacerlo para incluir la abstinencia de todo aquello que es legítimo por sí mismo, con miras a dedicarse a algún propósito espiritual».

Si lo más sabio para ti, debido a tus problemas de salud, es no dejar de comer, considera ayunar de la televisión, del computador, de las redes sociales o de algún otro disfrute para volver tu corazón al gran disfrute en Jesús. Pablo incluso habla de las parejas casadas que ayunan de sexo, «[...] por cierto tiempo, para dedicarse a la oración» (1Co 7:5).

6. NO PIENSES EN LO SUPERFLUO

Cuando vacías tu estómago, este comienza a sonar y empieza a enviarle a tu cerebro todos los mensajes que puede diciendo, «aliméntame», no te contentes con permitirle a tu mente que se quede en el hecho de que no has comido. Si puedes superarlo con una voluntad de hierro que le

dice «no a tu estómago», pero no lleva a los ojos de tu mente a otro lugar, dice más sobre tu amor por la comida que sobre tu amor por Dios.

El ayuno cristiano lleva su atención hacia Jesús o hacia alguna gran causa suya en el mundo. El ayuno cristiano busca tomar los dolores del hambre y transponerlos en la llave musical de algún himno eterno, ya sea batallando contra algún pecado, rogando por la salvación de alguien, por la causa de los aún no nacidos o por el anhelo de saborear más Jesús.