

# EL AYUNO

Estudio realizado por José Alberto Acevedo Mtz. Usado con permiso.

“Por eso pues, ahora, dice Jehová, convertíos a mí con todo vuestro corazón, con **ayuno** y lloro y lamento. Rasgad vuestro corazón, y no vuestros vestidos, y convertíos a Jehová vuestro Dios; porque misericordioso es y clemente, tardo para la ira y grande en misericordia, y que se duele del castigo”. Joel 2:12-13.

Jesús dijo: “. . . y entonces **ayunarán**”. Mateo 9:15.

“Mirad también por vosotros mismos, que vuestros corazones no se carguen de glotonería y embriaguez y de los afanes de esta vida, y venga de repente sobre vosotros aquel día”. Lucas 21:34. Lecturas: Jonás 3 y Mateo 9:14-17.

## I. ¿QUÉ ES EL AYUNO?

1.- Es vivir sin alimento.

2.- Para los convertidos al cristianismo es: un acto de humildad, duelo, humillación, sumisión, obediencia, adoración, unción, sin probar alguno o ningún alimento para sujetar o subyugar nuestra carne debilitándola y tener un acto de dependencia hacia Dios para fortalecer nuestro espíritu.

3.- El diccionario Encarta dice: “alguien que no ha comido. Privado de algún gusto o deleite”.

4.- El Nuevo Diccionario de la Biblia dice (en resumen): “Abstinencia de alimentos por un tiempo determinado. La primera vez que la escritura hace referencia a esta práctica es en Éxodo 24:18; 34:18 y Deuteronomio 9:9 cuando Moisés estuvo en el Sinaí “cuarenta días y cuarenta noches sin comer pan ni beber agua”. Y la primera vez que aparece la palabra “ayunar” en las Escrituras es en el libro de los Jueces 20:26-27. El ayuno puede incluir abstinencia de otras cosas además de los alimentos. David, por ejemplo, “pasó toda la noche acostado en tierra”, sin bañarse, ni ungirse, ni cambiar de ropa, cuando oraba por la vida del hijo que había tenido de Betsabé (2Samuel 12:15-20). Se corre también el peligro de caer en esta práctica como mero ritualismo o exhibicionismo, sin el acompañamiento de un espíritu humillado y buscador de justicia (Isaías 58:3-4. Mateo 6:16)”.

5.- La Biblioteca Digital Libronix dice: el ayuno es un ejercicio espiritual en el que un individuo o una comunidad se abstienen de comida.

Las personas ayunaban por diversas razones. Lo hacían, por ejemplo, para prepararse antes de recibir un mensaje de Dios y antes de ir a cumplir una

misión especial de Dios. Pero lo hacían también con motivo de la muerte de un ser querido o para conmemorar catástrofes nacionales; y para implorar la ayuda de Dios, discernimiento o perdón.

## II. ¿CUÁNDO ORDENÓ DIOS EL PRIMER AYUNO? El principio del fin:

Como vimos en las definiciones anteriores, según el Nuevo Diccionario de la Biblia dice que la Escritura hace referencia del ayuno por primera vez cuando Moisés estuvo en el Sinaí. En parte es cierto que aquí se efectúa un ayuno (lo que se conoce como ayuno absoluto). Pero cuando veamos los diferentes tipos de ayunos aprenderemos que también existen ayunos parciales, en los cuales se come de algún tipo de alimentos solamente y hay abstinencia de otras clases de alimentos.

Así que, en realidad, desde el principio de la creación Dios ordenó ayunar a los primeros seres humanos, Adán y Eva, y a todos los animales (en este caso fue un ayuno parcial). En el principio Adán y Eva no comían (ayuno) carne de ninguna especie, eran vegetarianos tal como leemos en Génesis 1:29. De la misma manera todos los animales también no comían (ayunaban) de cualquier tipo de carne, es decir, eran vegetarianos todos los géneros y especies animales tal como podemos leer en Génesis 1:30.

En Génesis capítulo 2:16-17 podemos observar el **AYUNO MAS IMPORTANTE QUE DIOS ORDENÓ AL HOMBRE**: "... de todo árbol del huerto podrás comer; **mas del árbol de la ciencia del bien y del mal NO COMERÁS**; porque el día que de él comieres, ciertamente morirás".

En Génesis cap. 3 leemos el pecado de Adán y Eva influenciados por Satanás (y que nos afectó a todos) para DESOBEDECER EL AYUNO QUE DIOS ORDENÓ.

Los primeros seres humanos cayeron en pecado por no ayunar. Los seres humanos de Hoy siguen cayendo en pecado por no ayunar. Los creyentes caen en pecado por la falta de ayuno. Las congregaciones están llenas de pecado por ausencia de ayuno. Todo está incitado por Satanás, tal y como lo hizo en el principio. El Diablo y sus demonios no quieren que el pueblo de Dios ayune, hacen que en las congregaciones no se estudie ni se practique el ayuno; porque el día que los creyentes se vuelvan verdaderos ayunadores los demonios temen que se cumpla el versículo de Mateo 17:21 que dice: "este género no sale sino con oración y ayuno". (Por favor lea toda la historia en Mateo 17:14-21).

## III. CONSIDERACIONES GENERALES AL AYUNAR.

Muchas veces debido a nuestros compromisos laborales o de otra índole, no podremos observar todos los puntos que aquí se mencionan. Eso no debe ser causa de que no ayunemos. Aún en ayuno podemos hacer nuestras actividades normales. Pero procuremos tratar de observar la mayor parte de las siguientes recomendaciones según nos sea posible cuando hagamos ayunos individuales:

- 1.- Mantén tu ayuno lo mas privado posible (Mateo 6:16-18).
- 2.- Mantente en oración. (Sobre todo procura confesarte totalmente de tus faltas y pide que Dios te muestre las que no ves para que no haya estorbo en las peticiones y resistir la tentación de comer). (Mateo 17:21; 26:41).
- 3.- Alimenta tu espíritu leyendo la Biblia (Mateo 4:4)
- 4.- Dentro de tus posibilidades procura hacerlo en días que no tengas muchos compromisos y en un lugares donde no haya muchas distracciones. (Mateo 6:6).
- 5.- Establece la duración. Dependiendo de tus compromisos, la práctica que ya tengas en este ejercicio o lo que Dios te dirija. Sólo recuerda que: “Dios está mas interesado en la actitud de tu corazón que en la duración del ayuno”. “Dios no contesta tus oraciones dependiendo de la cantidad que ores, sino de que tan sinceramente ores”. Lo mismo se aplica al ayuno. (Mateo 6:7-8).
- 6.- El aseo personal y el ejercicio. Aunque el ayuno puede referirse también a otras cosas aparte de la comida, como el no bañarse, no cambiarse ropa (o ponerse la de cilicio), el no rasurarse, no acostarse en la cama como lo hiciera el rey David en Samuel 12:15-20. Así como posiblemente Moisés, Jesús y Pablo no se bañaron en sus ayunos. A pesar de todo no podríamos decir que está prohibido. En algunos casos hasta lo puede a uno reanimar y serle mas saludable al darse un baño. Pero sencillamente ore y deje que el Señor le dirija. En cuanto al ejercicio, a veces, una rutina muy ligera de estiramientos o caminata o bicicleta, pueden ser benéficos para la circulación sanguínea. Sin embargo la oración debe ser nuestro principal ejercicio.
- 7.- La edad o el tipo de sexo. No hay edad para ayunar, se puede hacerse desde los bebés hasta los ancianos (Joel 2:15-16). Y ambos sexos por igual.

#### IV. TIPOS DE AYUNO.

Los ayunos se pueden clasificar de varias formas, por ejemplo:

##### 1.- Por la cantidad de elementos que abarcan en:

###### a) El ayuno sobrenatural.

Este es un ayuno sin ningún alimento sólido, ni líquido y sin agua por un período de 40 días. Tal y como lo hizo Moisés en el Sinaí (Deuteronomio 9:9). Médicamente está demostrado que el ser humano no puede vivir mas de siete días sin agua, por lo cual este ayuno se le llama milagroso. Y no puede ser recomendado a nadie hoy en día.

b) El ayuno absoluto (o total).

Es un ayuno donde se elimina toda comida y agua. Es para pocos días. El apóstol Pablo siguió este tipo de ayuno por tres días después de haber quedado ciego y aparecerle Jesús en el camino a Damasco (Hechos 9:9). No haga este ayuno por primera vez y no es recomendable por más de tres días. Este ayuno está diseñado para ciertas situaciones extremas y puede traer consecuencias serias a la salud. No beber agua durante mucho tiempo daña las membranas cerebrales produciendo daños permanentes.

c) El ayuno común (o normal).

Solamente se toma agua. Puede ser por largo tiempo. En la actualidad ha habido quienes lo han hecho hasta por 41 días.

d) El ayuno de sólidos.

Solamente se toman líquidos como: agua natural o de sabor, jugos de frutas o de vegetales, licuados o malteadas.

e) El ayuno parcial (o de Daniel). (Daniel 1:8-15; 10:3).

Consiste en solo consumir una cierta clase de sólidos y una cierta clase de líquidos. Por ejemplo, como el caso de Daniel, quien se abstuvo de ingerir manjar delicado, carne y vino. Comiendo solo legumbres y bebiendo agua.

Este tipo de ayuno puede ser por un tiempo o permanente. Por ejemplo, hay personas que han decidido ayunar permanentemente de carnes rojas, o mariscos, o todo tipo de carnes. En lo personal creo que todo buen cristiano debe practicar el ayuno permanente de todo tipo de bebida alcohólica, tal y como lo hacían los nazareos al nunca beber vino ni sidra.

f) El ayuno a pan y agua (o de John Wesley).

El fundador y líder del movimiento metodista, John Wesley, solía practicar este tipo de ayuno, comiendo solamente pan natural de grano entero y agua.

## 2.- Por el tiempo de duración o por su continuidad en:

a) Ayuno menor de un día (o por horas).

Es un ayuno que no cumple 24 hrs. de duración. Pero por lo regular puede medirse en períodos de 6, 12 ó 18 hrs. Este tipo de ayuno es muy

recomendable cuando se va uno a iniciar en este tipo de ejercicios espirituales. Para luego pasar a:

b) El ayuno de un día.

Es saludable (física y espiritualmente) hacer un día de ayuno para ir desarrollando crecimiento y fortaleza espiritual.

c) El ayuno corrido (o de varios días). Este ayuno a su vez se subdivide en dos:

- Corridos sin entregar.  
Se pasan varios días solamente tomando agua. En la actualidad ha habido quienes lo han hecho hasta por 41 días.
- Corridos levantando (o con entrega). Se efectúa hasta cierta hora del día, come uno algo hasta otra cierta hora, y al otro día igual, y así durante varios días. Por ejemplo, se puede ayunar de 6 de la mañana a 6 de la tarde y comer después de la 6 de la tarde. Repitiendo este proceso al siguiente día y así sucesivamente por el número de días que uno considere. Con este tipo de ayuno, se puede soportar hasta por meses.

3.- Por el número de personas que participan en:

- a) Individuales (o personales).
- b) De pareja (con un amigo o con el cónyuge).
- c) De grupo (o de congregación).

4.- Otros tipos de ayuno:

a) El ayuno de victoria.

Es un ayuno que se comienza y no se termina hasta que uno obtiene la victoria o la respuesta por el propósito por el cual se está ayunando. Por ejemplo, alguien puede tener un familiar con una enfermedad grave, y entrar uno en ayuno y oración para que el ser querido no muera, y no parar de ayunar hasta su recuperación (es decir, la victoria). Puede suceder como en el caso del rey David en Samuel 12:15-20. en que estuvo ayunando por la vida de su hijo y levantó el ayuno hasta que se obtuvo la respuesta, que en este caso fue negativa, pues murió el hijo; fue entonces que levantó el ayuno al entender claramente que Dios había contestado con un NO a su petición.

## b) El ayuno del Señor.

Este se hace dentro de la perfecta voluntad del Señor. Es cuando uno empieza a ayunar pero no se sabe cuando terminará el ayuno. En el ayuno del Señor no nos proponemos un cierto número de días, más bien dejamos que el Espíritu Santo nos dirija totalmente. Y con grande y continua oración uno le pide al Señor que le muestre de alguna forma cuando romper con el ayuno.

Puede darse el caso que alguien se proponga ayunar corrido un cierto número de días, por ejemplo, digamos que un hermano propuso en su corazón hacerlo por 4 días, y que cuando ya esté a punto de finalizar el Señor le fortalezca y le anime a seguir adelante hasta que el Espíritu Santo le indique cuando finalizar. Entonces este ayuno corrido de 4 días se convierte en un Ayuno del Señor, de más tiempo que el que se planeó originalmente. Dios determina los días y pone Su fortaleza y dirección a tu disposición. En este caso es Su ayuno no el tuyo. Por tanto El no vacilará en darte fuerzas hasta entregar el ayuno.

## V. NUESTRO PRIMER AYUNO.

- No es recomendable un ayuno prolongado la primera vez; a menos que por la dirección del Espíritu Santo le guíe a hacerlo largo.

- Se puede comenzar por 12 hrs. y en pocas semanas después tener el primer ayuno de 24 hrs. Luego a los pocos meses hacer uno de tres días, y mantenerse practicando. Y al año de haber comenzado con estos ejercicios quizás ya sienta la confianza de hacer ayunos que se cuenten por semanas. Cada cuerpo y cada cristiano son diferentes. Así que algunos avanzarán más rápido que otros en estas prácticas.

- Si hace un ayuno con agua. Tome toda la que desee. En ayunos de más de un día no se recomienda beber agua fría, ya que a algunas personas en ayuno les puede causar dolor. Procure agua a temperatura ambiente.

## VI. ROMPIENDO EL AYUNO.

Este es un punto importante ya que mucha gente ha arruinado su salud al no saber como romper sus ayunos. Si alguien después de un ayuno de varios días se sienta a comer una porción igual a la que ingería en forma cotidiana, puede tener desde ligeros retorcijones estomacales hasta una hinchazón generalizada del cuerpo u otras complicaciones como una posible congestión o graves daños a la salud.

Lo más recomendable después de un ayuno de cualquier duración es un vaso de jugo de fruta natural. En especial, se recomienda el jugo de uva roja natural.

- Después de un ayuno de menos de un día: puede uno comer una porción no muy grande de alimento no muy grasoso y de preferencia que no lleve carnes. Hay quienes recomiendan un vaso de agua de coco natural.
- Después de un ayuno de un día: comience con alimentos líquidos como licuados o jugos, o frutas y vegetales, gelatinas o caldos sin carne.
- Después de un ayuno de tres a siete días: Lo prudente el primer día es usar jugos de frutas. Un vaso cada cuatro horas por ejemplo. El segundo día puede llevar la dieta igual a cuando se rompe el ayuno de un día.
- Después de un ayuno de más de una semana y menos de dos: El primer día usar jugos de frutas (de preferencia de uva roja) diluidos con agua (medio vaso de jugo y medio de agua. El segundo días usar jugos de frutas sin diluir. El tercer día llevar la dieta igual a cuando se rompe el ayuno de un día.
- Después de un ayuno de más de dos semanas:
  - 1er día:
    - a) al entregar el ayuno tomar un vaso de jugo de uva roja diluido en agua.
    - b) Luego cada cuatro o cinco horas jugos de frutas naturales diluidos.
  - 2do día:
    - a) Un vaso de jugo de fruta natural sin diluir cada cuatro horas.
    - b) Comer en dos o en tres ocasiones pequeñas cantidades de dos o tres frutas diferentes.
  - 3er día:
    - a) Jugos de frutas naturales.
    - b) Cantidades moderadas de tres tipos de frutas.
    - c) Tomates.
    - d) Vegetales.
    - e) Verduras (en especial zanahorias).
  - 4to día:
    - a) Jugos de frutas y vegetales naturales.

b) Frutas, verduras y vegetales. 2 veces al día.

5to día:

c) Jugos de frutas y vegetales naturales.

d) Frutas, verduras y vegetales.

e) Hacer tres comidas al día con separación de unas cinco horas una de otra. No coma entre comidas, solamente tome agua.

6to y 7to día:

Igual que el quinto día. Consuma miel de abeja.

Segunda semana:

a) similar al quinto, sexto y séptimo día.

b) Incluya cantidades moderadas de carne blanca y granos.

Tercera semana: siga con sus tres comidas normales, procurando no comer entre comidas y que haya una diferencia de unas cuatro a cinco horas entre cada comida. Incluya todos los grupos alimenticios a su dieta en forma balanceada.

## VII. FACTORES QUE IMPIDEN AYUNAR A LOS CRISTIANOS.

1.- La falta de conocimiento, práctica e interés sobre este tema. (Oseas 4:6).

2.- La oposición satánica para que no se hable ni se practique. (Mateo 17:21).

3.- El placer y el trabajo en que están ocupados los cristianos. No hay tiempo. (2Timoteo 3:4).

4.- La falta de resultados en el pasado. Muchos no obtuvieron en el pasado lo que deseaban al practicar el ayuno y la oración. Pensando que no es tan efectiva la abandonan, cuando lo mas seguro es que haya algo en sus vidas que necesita ser tratado. (Santiago 4:2).

5.- Las adicciones que han invadido a la comunidad. Hay muchas sustancias aceptadas socialmente que producen de una ligera a moderada dependencia. Este tipo de sustancias a veces se les clasifica como drogas blandas. Los cristianos que no pueden dejar de fumar, tomar calmantes, tomar bebidas con alcohol, necesitan ayunar para romper estas cadenas. Pero las personas



acostumbradas a dichas sustancias suelen sufrir malestares físicos durante el ayuno.

6.- El temor a no comer. El dominio del espíritu de glotonería. (Filipenses 3:17-19; Lucas 21:34; Proverbios 23:21).

7.- El espíritu egoísta de la época. (Proverbios 16:26).

Muchos ayunan para conseguir beneficios propios, pero ¿quién ayuna por su nación, por sus líderes, por su comunidad, por los inconversos, por las sectas?

## VIII. LA MALA INTERPRETACIÓN DEL AYUNO.

1.- No confundir el ayuno con “una varita mágica” o con un “cúralo-todo” o con “la lámpara maravillosa” que podemos manipular para obtener todo lo deseado.

2.- No confundir el ayuno con “la dieta”, a veces se cae en la tendencia de usar el ayuno como un mecanismo para bajar de peso. Tampoco creer que el “mal pasarse las comidas” por una vida desordenada no nos hará daño ya que estamos acostumbrados a ayunar.

3.- Hacerlo para lucirnos ante los demás o para medirnos con otros el grado de espiritualidad según el número de días que aguantamos sin comer.

4.- El ayuno no es para los inconversos (pues su espíritu está muerto).

## IX. EL PROPÓSITO DEL AYUNO.

En las lecciones básicas de discipulado se explica que cuando una persona nace de nuevo, su espíritu muerto pasa a tener vida por medio del Espíritu Santo. Así que, todos los convertidos tienen dos naturalezas: la carnal y la espiritual, las cuales combaten entre sí para influenciar en nuestras decisiones. ¿Qué naturaleza de las dos nos dominará?: La que alimentemos mejor.

Si alimentamos más a la carne que al espíritu somos: carnales (con un espíritu contristado o apagado). Lee Santiago 4:1-3.

Si alimentamos más al espíritu que a la carne somos: espirituales (con una carne sujeta).

Entonces el ayuno, es una herramienta para debilitar la carne y fortalecer al espíritu alimentándolo con la palabra de Dios y pidiendo madurez en oración. El poder de Dios se perfecciona en la debilidad del Hombre. El ayuno NO es una herramienta para forzar el brazo de Dios, de manera que El te dé exactamente lo que deseas. El ayuno tiene un propósito espiritual, y ese propósito es poner a tu carne fuera del camino de manera que el Espíritu domine tu vida, se fortalezca y llene cada vez más tu ser.

Todo cristiano esta en una batalla en la que es atacado por tres frentes:

1.- las pasiones de su carne, 2.- el mundo que le rodea y no conoce a Dios, y 3.-las huestes demoníacas que no se pueden ver.

La mejor arma que tenemos para combatir en esta batalla con tres frentes es LA ORACIÓN Y EL AYUNO; y si no usamos esta arma saldremos derrotados y tendremos una vida miserable.

“Porque todo lo que hay en el mundo, los deseos de la carne, los deseos de los ojos y la vanagloria de la vida, no proviene del Padre, sino del mundo”. 1 Juan 2:16

1.- Los deseos de la carne. 2.-Los deseos de los ojos. 3.-La vanagloria de la vida.  
¿Cómo los vamos a vencer? CON AYUNO Y ORACIÓN.

“Si permanecéis en mí, y mis palabras permanecen en vosotros, pedid todo lo que queréis, y os será dado”. Juan 15:7.

¿No es al ayuno parte de las palabras de Jesús?, ¿permanece el ayuno en nuestras vidas?, ¿cómo pues, esperamos recibir lo que pedimos?

X. ¿PARA SABER MÁS?

Recomendaciones de consulta:

1. La Biblia. (Utilice su concordancia).
2. Nuevo Diccionario de la Biblia. Editorial: Unilit.
3. Biblioteca Digital Libronix. Biblioteca Electrónica Caribe. De Max Lucado.
4. Libro: “Guía básica para el ayuno”. Autor: Dr. Elmer Towns. Editorial: Casa Creación.
5. Libro: “Oración y Ayuno”. Autor: Dr. Kingsley A. Fletcher. Editorial: Whitaker House.
6. Libro: “7 pasos básicos para ayunar y orar con éxito”. Autor: Bill Bright. Editorial: Unilit.

MÁS EJEMPLOS BIBLICOS DEL AYUNO.

Gn.2:16-17; cap.3. Adán y Eva los expulsan del Edén al romper al ayuno ordenado.

Ex. 34:18. Moisés recibe los 10 mandamientos en el Sinaí en ayuno de 40 días.

Jue. 20:26. Los Hijos de Israel ayunaron en guerra con la tribu de Benjamín.

1Rey. 21:27. El rey Acab no le vino el castigo de Jehová pues se humilló con ayuno

1Cr. 10:12. Los habitantes de Jabes guardan luto con ayuno por la muerte de Saúl

2Cr. 20:3. Josafat pregonó ayuno debido a un problema grande que les venía.

Esd. 8:21-23. Esdras y el pueblo ayunan por la protección de Dios.

Esd. 10:6. Esdras ayuna a causa del pecado de los del cautiverio.

Neh. 9:1. Los Hijos de Israel se reúnen en ayuno para escuchar la lectura.

Est. 4:16. Ester y los judíos ayunan para que el rey Asuero no los vaya a destruir.

Dn. 6:18. El rey Darío ayunó cuando Daniel estuvo en la fosa de los leones.

Dn. 10. Daniel cumplió 3 semanas de ayuno parcial y se le dio una visión profética.

Jon. 3:5. Como 120mil personas se salvan de la destrucción al creer y ayunar.

Mt. 4 y Lc. 4. JESÚS se bautiza y luego ayuna 40 días para iniciar su ministerio.

Mt. 9:14. Juan el bautista y sus discípulos ayunaban constantemente.

Lc. 2:36-38. La profetiza Ana ayunaba mucho y pudo conocer a Jesús de bebé.

Hch. 9:9, 19. Pabló ayunó 3 días luego del encuentro con Jesús e inició a predicar.

Hch. 10:30. Cornelio ayunó y el apóstol Pedro le mostró el evangelio.

Hch. 13:1-3. Los líderes de Antioquia ayunaban y se inició la obra misionera.

Hch. 14:23. Pablo y Bernabé en ayuno y oración confirman ancianos en las iglesias

2Cor. 6:5-7. El ayuno era parte constante del ministerio del apóstol Pablo.