



Ayuno Durante 10 Días de Oración

Por: Jonathan Friz

10 Días de Oración es un ayuno. Tanto si hay una reunión de oración en toda la ciudad cerca de ti como si no, todo el mundo puede participar en el ayuno durante los 10 Días a algún modo. Cómo haces el ayuno es algo que depende de ti y de Dios, pero estás invitado a ayunar. Y el ayuno, cuando se hace con el espíritu correcto, es algo que Dios ve y recompensa (Mateo 7:18).

¿Qué significa Ayunar?

Ayunar es:

- Abandonar las necesidades y los placeres físicos lícitos para perseguir las necesidades y los placeres espirituales.
- Una forma encarnada de humillarse ante Dios y una expresión de duelo.
- Una forma física de oración, un acto de fe en Dios.
- Una de las tres "obras justas" recomendadas por Jesús en Mateo 6. (Oración, ayuno, caridad)
- Una expresión de nuestro deseo por el regreso de Cristo. (Mateo 9:15)

El ayuno se hace voluntariamente, no por obligación. El tipo de ayuno que usted realiza es entre usted y Dios. Aquí hay algunas formas comunes de ayuno:

3 Ayunos Bíblicos: Hay tres tipos de ayunos bíblicos que se mencionan en las Escrituras.

- 1) El "ayuno de Daniel" mencionado en Daniel 1 y 10. Implica comer sólo vegetales y no alimentos de lujo.
- 2) El "Ayuno de Agua" (sin comida, sólo agua), practicado por Jesús en el desierto.
- 3) El "Ayuno de Ester", (sin comida, sin agua), practicado por Ester y también por Moisés en el Sinaí.

Dado que las Escrituras los mencionan explícitamente, merecen una consideración especial por nuestra parte, aunque el ayuno de Ester no se recomienda durante más de un día y sólo si se goza de buena salud. Las mujeres embarazadas y lactantes, los enfermos graves y los niños pequeños no deben ayunar, aunque los ayunos de Daniel (veganos) son seguros para la mayoría de las personas en la mayoría de las situaciones.

Otros Tipos de Ayunos incluye:

- 1) Un ayuno de " jugos " o de líquidos, en el que se eliminan los alimentos sólidos y se utilizan únicamente jugos de frutas y verduras. Este tipo de ayuno a veces incluye caldos y algunas personas utilizan batidos o bebidas mezcladas.
- 2) Un "ayuno de medios" es cada vez más común a medida que nuestros teléfonos, televisores, videojuegos y medios sociales se han expandido a más y más de la vida. Incluso la gente en el mundo está reconociendo la necesidad de retirarse de las muchas pantallas en nuestra vida. Una versión de la vieja escuela de un ayuno de los medios de comunicación fue abstenerse de los periódicos, novelas, u otra lectura secular en el día de reposo.
- 3) Renunciar a cualquier cosa durante un tiempo determinado puede considerarse una forma de ayuno (alimentos o bebidas específicos, sexo dentro del matrimonio de mutuo acuerdo, artículos de lujo, entretenimiento, deportes, etc.)

Aprendiendo como Ayunar

Al crecer en la iglesia, el ayuno no era una parte importante de mi vida. Cuando estaba en la universidad, muchos de mis amigos creyentes formaban parte de una vibrante iglesia ortodoxa oriental de la zona. La espiritualidad ortodoxa hace mucho hincapié en el ayuno, que se basa en el calendario de la iglesia. Un laico ortodoxo serio hacía un "ayuno de Daniel" (sólo alimentos vegetales, sin alcohol) durante un tercio del año. Esto incluye dos días cada semana, casi todas las semanas, y cuatro períodos de ayuno prolongados cada año. El compromiso ortodoxo con el ayuno es algo que moldeó mi práctica espiritual y es un pozo antiguo del que todos podemos aprender.

Para saber más sobre el ayuno ortodoxo, visite este enlace:

<http://www.abbamoses.com/fasting.html>

Mi práctica personal también se formó con escritos como la "Didache" de los primeros padres de la iglesia. Fue revolucionario para mí saber que en la Iglesia primitiva los creyentes ayunaban dos veces por semana. Como alguien que nunca había ayunado un día entero en mi vida, esto fue un verdadero desafío para mí. Como tenía *hambre* de una expresión auténtica y antigua del cristianismo, empecé a experimentar con esta disciplina.

Precaución: Las Trampas del Ayuno

Aunque mi hambre de Dios me llevó a ayunar, en mi inmadurez cometí varios errores importantes.

Hay una tentación de orgullo en el ayuno que Jesús destaca en el capítulo 6 de Mateo. Se nos anima a asegurarnos de que nuestro ayuno se hace para una sola audiencia, no para mostrar lo espirituales que somos o la autodisciplina que tenemos. Mientras que el ayuno es una "obra de justicia", debemos recordar que aparte de la cruz de Cristo, nuestras obras de justicia (oración, ayuno, caridad) son trapos sucios.

Cosas que No hay que Hacer: Aquí hay algunos errores que he cometido en mi viaje personal con el ayuno.

Exceso de celo: juzgar a los demás: En mis primeros días, no me impresionaba la gente que, mientras ayunaba, bebía café: ¿cómo puede ser eso espiritual? Yo era celoso y estaba convencido de que cuanto más intenso fuera el ayuno, más se lograría espiritualmente. A veces, esto me llevó a extremos imprudentes. Luego, cuando me hice un poco mayor y me resultó cada vez más difícil dejar el café (dolores de cabeza, etc.), me encontré... ayunando y bebiendo café.

Es curioso cómo sucede eso. Y sabes qué, ¡Dios todavía lo disfruta! El celo es bueno, pero lo que importa es el corazón y la obediencia, no ser lo más intenso posible. Si Dios nos está dando la gracia de un ayuno más fácil, abracémoslo y rechacemos la tentación de juzgar a los demás poniéndolos en un pedestal o viendo su ayuno menos significativo.

El estilo sobre la sustancia: Como me inicié en el ayuno al "estilo ortodoxo", tendía a despreciar otros estilos de ayuno que no estaban arraigados en esa tradición o que no eran lo suficientemente rigurosos (en mi opinión). Sin embargo, lo que he llegado a ver es que, independientemente del tipo de ayuno que hagamos, lo que mueve el cielo es el corazón y nuestra obediencia a Dios, no nuestro celo e intensidad.

“Milky Way” Ayuno?

Aquí hay una historia que realmente me hizo cambiar de opinión sobre esto. Una amiga nuestra hizo una vez un ayuno de "Milky Way" (marca de chocolates/caramelos), pidiendo a Dios que le presentara a su futuro marido. Básicamente, no comió nada durante varios días, pero si tenía hambre, se comía una barra de caramelo de Milky Way: ¡eso es un ayuno! Mientras ella compartía esto, pensé para mí, "esto no es ayuno". Excepto que, aparentemente, Dios no compartía mi opinión bien formada. Su intención en el ayuno era pedir a Dios que le presentara a su marido. Mientras hacía el ayuno, conoció al hombre con el que luego se casaría. Ahora tienen una increíble familia juntos y un largo y feliz matrimonio.

Así que, como ves, Dios mira el corazón, no el estilo de ayuno. Y no, no estoy recomendando el ayuno de Milky Way como la nueva clave para el avance espiritual. *Cuando ponemos nuestros corazones a buscar a Dios y decidimos renunciar a cosas como parte de nuestra hambre y sed de Dios, eso mueve su corazón.* Espero que te unas a mí para arrepentirte de estimar poco lo que Dios honra mucho.

El ayuno no hace que Dios haga lo que nosotros queremos.

Como la mayoría de las cosas buenas y poderosas, el ayuno también puede hacer mucho daño. Quizás el mayor error que la gente comete al ayunar es tratarlo como un mecanismo para conseguir que Dios haga lo que ellos quieren. El ayuno conlleva un peligro especial de legalismo y control religioso, que puede ser bastante sutil.

Hace varios años, Dios me habló para que dejara de ayunar por un tiempo. Cuando le pregunté por qué, me dijo que mi ayuno anterior le había gustado, pero que continuar en ese momento era "peligroso". El hecho de que me sintiera decepcionado por el hecho de que me pidiera que dejara de ayunar (en lugar de sentirme feliz y aliviado por poder comer normalmente) era una señal de que podía haber empezado a caer en la tentación de ver la gracia gratuita de Dios como algo que dependía de mis "buenas obras".

Es cierto, hay una recompensa por el ayuno. Dios libera la gracia a través del ayuno. Dios puede liberar la gracia para nosotros de muchas maneras. Pero lo que realmente agrada a Dios son las obras cuando se hacen con fe. Cuando ayunamos u oramos pensando que nuestra

propia justicia está logrando algo, estamos en peligro de legalismo y un espíritu religioso. Confiar en nuestras propias acciones es lo contrario de la fe. Guardémonos de eso y ofrezcamos nuestro ayuno como un acto voluntario y libre de adoración a Él: ¡Él es digno de ello!

El Propósito del Ayuno de 10 Días

Habiendo esbozado varias trampas comunes relacionadas con el ayuno y compartido algunos de mis muchos errores con el ayuno (y créanme, hay mucho más que sacar en ese pozo), quiero concluir con unos simples consejos sobre por qué ayunar, específicamente durante 10 Días.

Humillarse con el ayuno: Desarraigando el Pecado Oculto

Podrías acampar en los capítulos 3-4 de Santiago durante los 10 días y estarías bien. Hay tanta sabiduría aquí sobre cómo ser agradable a Dios, y cómo librarse del pecado oculto.

No puedes ver tus faltas ocultas: Todos nosotros tenemos áreas de "amistad con el mundo", áreas de pecado que están ocultas a nuestros ojos pero que son dolorosamente obvias para Dios. ¿Cómo se enfrenta uno a algo que no puede ver? Humillándose, lamentándose, llorando y ayunando, preferiblemente con otros creyentes. Hacer esto invita a la corrección de Dios en nuestras vidas, corrección que ni siquiera sabemos que necesitamos. Recuerda que "Dios se opone a los soberbios, pero da gracia a los humildes". Cuando nos humillamos a los ojos de Dios, Él seguramente nos levantará.

El ayuno es también una clave para la unidad, ya que son nuestros deseos carnales los que causan conflictos entre los creyentes (Santiago 4:1). Sólo encontraremos la verdadera unidad de los cristianos humillados al pie de la cruz, y ayunar juntos es una forma de humillarnos.

Ayuno Intercesor:

En el movimiento de oración se habla mucho de la "oración de intercesión". El ayuno intercesor es lo mismo, sólo que en lugar de hablarle a Dios con nuestros labios y nuestra mente, lo hacemos con todo nuestro cuerpo.

Daniel entendió y practicó el ayuno intercesor más que cualquier otra persona registrada en las Escrituras. Tres de los doce capítulos de Daniel (1/4 del libro) se centran en sus ayunos. En Daniel 9, vemos que Daniel se aferra a una promesa profética de Jeremías mediante el ayuno, el luto y la oración. El resultado no sólo es que Dios escucha su oración y se da la orden de reconstruir Jerusalén, sino también que Daniel recibe más y mayores conocimientos sobre el Mesías. El ayuno mueve el corazón de Dios para intervenir en las situaciones y en favor de su pueblo.

¡El ayuno conmueve el corazón de Dios incluso cuando lo practican personas malvadas! En 1 Reyes 21: 25, leemos que "no hubo nadie como Acab que se vendiera a hacer maldades ante los ojos de Jehová..." Acab es una persona preeminentemente malvada, quizás el peor rey de toda la historia de Israel. Se le describe como "muy abominable". Y sin embargo, cuando ayunó, Dios dijo "¿Ves cómo Acab se ha humillado ante mí? Porque se ha humillado ante mí, no traeré esta calamidad en sus días..." Si Dios responde al ayuno de los hombres malos, ¡cuánto más al ayuno de los que están revestidos de la justicia de su glorioso Hijo!

10 DÍAS

Para los que dicen que "el ayuno sólo existe en el Antiguo Testamento", tenga en cuenta que el mayor movimiento misionero registrado en las Escrituras comenzó con un ayuno de tres días (Hechos 13). El ayuno y el ministerio al Señor son parte del patrón bíblico de cómo enviar misioneros. Nos posiciona para escuchar a Dios y ser enviados por Dios para ser parte de la respuesta a nuestras propias oraciones.

Anhelando la Llegada del Mesías:

La razón principal para ayunar durante los 10 Días es una expresión de anhelo por el regreso de Jesús. Jesús profetizó en Mateo 9:15 que llegaría un momento en que Él sería apartado de sus seguidores terrenales, y que en ese día ellos ayunarían y llorarían. Estos son los días en los que nos encontramos ahora, en los que estamos desposados con un novio, pero aún no nos hemos casado.

Simbólicamente, las fiestas de otoño en las que se basa 10 Días apuntan a la segunda venida, al igual que las fiestas de primavera apuntaban a la primera venida del Mesías. Qué apropiado es para nosotros, en este "tiempo intermedio" antes de que el Señor regrese, pasar estos días "anhelando y acelerando el día" de su aparición.

La mayoría de los cristianos no están entendiendo esto todavía. Recibo más empujones en este tema que en cualquier otro cuando comparto acerca de los 10 Días. Eso está bien: empecemos a aprovechar este profundo pozo de revelación bíblica de nuestra bendita esperanza; empecemos a vivir desde este lugar de anhelo por el regreso de Cristo, y a medida que lo hagamos veremos que la cultura de todo el cuerpo empieza a cambiar, hasta que seamos una novia unida e inmaculada, vestida con actos justos y llena de deseo por la venida de nuestro Esposo.