

AVIVA TUS AFECTOS CON EL AYUNO

David Mathis

El ayuno está en crisis (al menos, eso parece, en los estómagos saturados de la iglesia estadounidense). Hablo como uno que está bien alimentado.

Seguro, vas a encontrar excepciones por aquí y por allá. Algunos bolsillos incluso valoran tanto lo contracultural que conducen sus automóviles hacia la zanja de la austeridad. Sin embargo, ellos son superados infinitamente por el resto de nosotros que damos un giro hacia el lado opuesto. Los peligros de la austeridad son grandes (sobrepasados únicamente por aquellos peligros del exceso).

Nuestro problema podría estar en cómo pensamos sobre el ayuno. Si el énfasis está en la abstinencia y, por lo tanto, el ayuno es un mero deber que hay que cumplir, entonces solo aquel que tenga la voluntad de hierro más fuerte entre nosotros superará los obstáculos sociales y de autocomplacencia para poner realmente esta disciplina en práctica.

Sin embargo, si te despiertan para ver al ayuno según el gozo que puede traer, como un medio de la gracia de Dios para fortalecer y avivar nuestros afectos hacia Dios, entonces podríamos encontrarnos a nosotros mismos sosteniendo una nueva y poderosa herramienta para enriquecer nuestro disfrute de Jesús.

¿Qué es el ayuno?

El ayuno es una medida excepcional, diseñada para canalizar y expresar nuestro deseo por Dios y nuestro descontento santo en un mundo caído. Es para aquellos que no están satisfechos con el estado en el que están las cosas; para aquellos que quieren más de la gracia de Dios; para aquellos que se sienten realmente desesperados por Dios.

La Escritura incluye muchas formas de ayuno: personal y comunitaria; pública y privada; congregacional y nacional; regular y ocasional; parcial y absoluta. Típicamente, pensamos que el ayuno cristiano es «la abstinencia voluntaria de ingerir comida con propósitos espirituales» ([Disciplinas espirituales](#), Don Whitney, 210).

Podemos ayunar de cosas buenas aparte de la comida y de la bebida también. Martyn Lloyd-Jones dice, «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». Sin embargo, el ayuno cristiano normal significa decidir personal y ocasionalmente privarse de comida (aunque no de agua) por un periodo de tiempo especial (ya sea uno, tres o siete días) con el fin de dedicarse a un propósito espiritual.

Según Whitney, los propósitos espirituales del ayuno incluyen:

- Fortalecer la oración (Esd 8:23; Jl 2:13; Hch 13:3)
- Buscar la guía de Dios (Jue 20:26; Hch 14:23)
- Expresar dolor (1S 31:13; 2 S 1:11-12)
- Buscar liberación y protección (2Cr 20:3-4; Esd 8:21-23)



- Expresar arrepentimiento y volver a Dios (IS 7:6; Jon 3:5–8)
- Humillarse ante Dios (1R 21:27–29; Sal 35:13)
- Expresar preocupación por la obra de Dios (Neh 1:3–4; Dn 9:3)
- Servir a las necesidades de otros (Is 58:3–7)
- Vencer la tentación y dedicarse a Dios (Mt 4:1–11)
- Expresar amor y adoración a Dios (Lc 2:37)

Mientras que los potenciales propósitos son muchos, el último es el que podría ser más útil con el fin de centrar nuestros pensamientos sobre el ayuno. Abarca todas las otras cosas y entiende lo esencial de lo que hace al ayuno un medio de gracia tan poderoso.

Whitney lo entiende de esta manera: «ayunar puede ser un testimonio de que encuentra su mayor placer y gozo en la vida de Dios» (234). Y cita una frase útil de Matthew Henry, que dice que el ayuno sirve para «*reanimar nuestros afectos devotos*».

Jesús asume que ayunaremos

Aun cuando el Nuevo Testamento no incluye un mandato de que los cristianos deban ayunar en ciertos días o con una frecuencia específica, Jesús claramente asume que lo vamos a hacer. Es una herramienta demasiado poderosa para dejarla por siempre en el estante acumulando polvo. Aunque muchos textos bíblicos mencionan el ayuno, los dos más importantes provienen de dos capítulos del Evangelio de Mateo.

El primero es Mateo 6:16-18, que viene en secuencia con las enseñanzas de Jesús sobre la generosidad y la oración. El ayuno es un fundamento del cristianismo como el dar a otros y el pedirle a Dios. La clave aquí es que Jesús no dice «si es que ayunan», sino que «cuando ayunen».

El segundo se encuentra en Mateo 9:14-15, del que Richard Foster dice que podría ser «la afirmación más importante sobre si los cristianos deberían ayunar o no hoy día» ([Celebración de la disciplina](#)). La respuesta de Jesús es un rotundo sí.

Entonces los discípulos de Juan se acercaron a Jesús, diciendo: «¿Por qué nosotros y los fariseos ayunamos, pero tus discípulos no ayunan?» Y Jesús les respondió: «¿Acaso los acompañantes del novio pueden estar de luto mientras el novio está con ellos? Pero vendrán días cuando el novio les será quitado, y entonces ayunarán» (Mateo 9:14–15)

Cuando Jesús, nuestro novio, estuvo en la tierra con sus discípulos, fue un tiempo para la disciplina del banquete. Sin embargo, ahora que el novio les fue «quitado» a los discípulos, «ayunarán». No, «podrían ayunar, si es que pueden hacerlo», sino que «ayunarán». Que es confirmada por el patrón de ayuno que emergió de inmediato en la iglesia primitiva (Hch 9:9; 13:2; 14:23).

Aviva tus sentimientos

Lo que hace que el ayuno sea tan semejante don es su capacidad, con la ayuda del Espíritu Santo, de centrar nuestros sentimientos y la expresión de estos hacia Dios en oración. El ayuno va de la mano con la oración. Como dice John Piper, es «el siervo hambriento de la oración», que «revela y remedia».

Revela la medida del dominio de los alimentos sobre nosotros, o de la televisión, o de las computadoras o de cualquier otra cosa a la que nos sometamos, para esconder una y otra vez la debilidad de nuestra hambre de Dios. Y da una solución al intensificar la seriedad de nuestra oración al decir con todo nuestro cuerpo lo que la oración dice con el corazón: ¡Deseo ser saciado solo de Dios! ([Cuando no deseo a Dios](#), 193)

Ese ardor en la boca del estómago, ese retortijón en tus tripas, que demanda que lo alimentes con más comida, señala el momento para que el ayuno entre en juego como un medio de gracia. Solo mientras aceptemos voluntariamente el dolor de un estómago hambriento veremos cuánto le hemos permitido a nuestros estómagos ser nuestro dios (Fil 3:19).

Y el dolor persistente del hambre creciente es el motor del ayuno, que genera el recordatorio para torcer nuestros deseos por comida hacia Dios e inspira deseos que se intensifican por Jesús. El ayuno, dice Piper, es el signo de exclamación al final de la oración, «¡así es como te deseo, oh Señor!» ([Hambre de Dios](#), 24)

¿Ayunarás?

Se puede decir mucho más (cómo preguntarle a tu doctor sobre algunos problemas de salud), pero esta disciplina espiritual es bastante simple. La pregunta es, ¿vas a aprovechar este potente medio de la gracia de Dios?

El ayuno, como el Evangelio, no es para los autosuficientes ni para los que sienten que tiene todo resuelto. Es para los pobres en espíritu; para aquellos que lloran; para los mansos; para los hambrientos y sedientos de justicia. En otras palabras, el ayuno es para los cristianos.

Es una medida desesperada, en tiempos desesperados, entre los que se saben desesperados por Dios.

David Mathis © 2014 [Desiring God](#). Publicado originalmente en esta [dirección](#). Usado con permiso. | Traducción: María José Ojeda



David Mathis es director ejecutivo de [Desiring God](#) y es pastor de [Cities Church](#) en Minneapolis. Es esposo, padre y autor de [Habits of Grace: Enjoying Jesus through the Spiritual Disciplines](#) [Hábitos de gracia: cómo disfrutar a Jesús a través de las disciplinas espirituales].
