

El ayuno

Isaías 58:1-12, Ester 4:10-17 y 5:1; Esdras 8:21 y 31-32; Daniel 1:8-15; Lucas 4:1-2 y 14

Introducción

Aprendimos con el Padre Nuestro, oración modelo, que Jesús enseñó a sus discípulos y, por ende, también a nosotros, como deben ser nuestros tiempos de oración:

Acercándonos en plena confianza a Papa-Dios, lo reconocemos como el soberano, declarando lo que Él es para nosotros al pronunciar sus diferentes nombres. Después pasamos a expresar nuestro anhelo que su reino se manifieste en nuestras vidas y en nuestro entorno y declarando que HOY haremos su voluntad, ejercemos nuestra autoridad espiritual para declarar que este reino realmente se manifieste. Recién después pedimos con humildad y suma gratitud lo necesario para el día, reconociendo que todo bien proviene de Él. En actitud de perdón frente a todos y consientes de nuestra dependencia de Él y de su poder para no caer en las tentaciones y llegar a pecar, terminamos nuestros tiempos de oración con un nuevo tiempo de adoración.

Orando según este modelo de oración y concientizando cada parte, podemos aprender a pasar fácilmente una hora en su presencia, sin que sobre tiempo.

Los animo a practicar eso. Vivirán una revolución en la vida de oración y descubrirán una relación muy íntima, antes no experimentada con Él y eso cada vez más permanente.

No obstante, esta corta secuencia de mensajes, no sería completa, sino hablaríamos de otro aspecto más, que usualmente se menciona junto a la oración: Hablamos frecuentemente de "Ayuno y Oración". ¿Qué del ayuno, aspecto no muy hablado, ni practicado?

Veremos hoy los aspectos bíblicos al respecto y, además, algunos descubrimientos científicos a fin.

¿Quiénes y como ayunaron los personajes bíblicos y cuáles fueron sus propósitos?

- Ester y sus sirvientes en el palacio real en Susa y todo el pueblo de Israel, cautivo en Babilonia, ayunaron para que Dios permita una solución de la inminente exterminación de su nación y para tener la valentía de hacer, lo que le tocaba hacer, a pesar de la amenaza de muerte implícita (Ester 4:10-17 y 5:1 en adelante). La crisis del momento despertó en todos ellos la necesidad de ayunar en el saber: Solo Dios nos puede sacar de eso.

Si un momento de crisis despierta en nosotros la necesidad y la disposición para ayunar, que lo hagamos con la misma determinación de Ester: Después de este tiempo actuaré, cueste lo que cueste (Ester 4:16b).

- Esdras ayunó por la protección en el camino de regreso de Babilonia a Jerusalén, Más antes había declarado al rey la grandeza insuperable de su Dios y ahora, frente al temor por un viaje peligroso, ya no se atrevía pedir al rey que le dé soldados para su protección, sino se veía obligado a confiar en lo que él mismo había declarado al rey, en la grandeza y protección de su Dios (Esdras 8:21 y 31-32).

Habiendo hablado de Dios y de su grandeza a los que todavía no lo creen, estamos en la obligación de mostrar en el momento preciso que realmente confiamos en este Dios omnipotente.

- Nehemías ayunó por una visión clara de cómo lograr la reconstrucción del muro de Israel (Nehemías 1:4; 2: 1-2). Ante la difícil situación de Jerusalén y de su muro caído, Nehemías necesitaba sabiduría de parte de Dios, para saber cómo intervenir. La recibió en los tres meses de un ayuno, seguramente, parcial o intermitente.

Ante una tarea difícil, es necesario tener la sabiduría y paciencia para estar delante de Dios en oración y ayuno hasta que llegue "el kairos" de Dios, el tiempo preciso de Dios, para luego actuar con determinación y convicción.

- En el tiempo de Nehemías y Esdras, el pueblo de Israel ayunó como preparación para confesar sus pecados ante Dios y reconciliarse con Dios (Nehemías 9:1-38). Este ayuno era la expresión de un verdadero arrepentimiento y el proceso terminó con un pacto entre el pueblo y Dios.
Si el peso del pecado quiere aplastar el alma y el ser entero, es necesario tener un tiempo de ayuno y oración, de búsqueda intensa a Dios, para volver a poder creer en el perdón de Dios y tener la tranquilidad y seguridad que el pacto de Dios con uno mismo en Jesús, sigue vigente y la paz inunda el corazón. Luego se puede seguir adelante, habiendo recuperado el gozo de la salvación.
- Daniel ayunó porque no quiso pecar comiendo alimentos que Dios había prohibido que su pueblo los coma. Se alimentó con legumbres y agua y se mantuvo más saludable que sus compañeros de estudio (Daniel 1:8-15).
Ayunar es saludable. Al final del mensaje viene algo más a este tema
- En otra ocasión Daniel ayunó por tres semanas, dejando alimentos ricos ("manjares") y recibió una visión profética muy importante de parte de Dios (Daniel 10:1-3).
La intimidad con Dios, al ayunar y orar es mayor y abre nuestra mente y espíritu para poder discernir más nítidamente la voz de Dios.
- Jesús ayunó para prepararse para el inicio de su ministerio y regresó de este tiempo en el poder del Espíritu Santo (Lucas 4: 1-2 y 14).
Tiempo de ayuno y oración profundizan en mí la convicción en la presencia de Dios y de su Espíritu.
- Pablo ayunó después de su encuentro con Jesús (Hechos 9:8-9).

Vemos que las razones por las que estos personajes ayunaron eran muy distintas; las formas de ayuno también lo eran: algunos ayunaron parcialmente, otros no comieron ni bebieron nada. El punto en común era siempre el mismo: Experimentar la grandeza, misericordia y el poder de Dios de manera explícita y precisa, lo que luego tuvo consecuencias visibles en su caminar cotidiano.

Para reflexionar:

- (1) ¿Conocemos tiempos de búsqueda intensa a Dios en ayuno y oración, que fortalecen nuestro ser (=el hombre o la mujer interior) de tal manera que hay consecuencias visibles que otros perciben?
- (2) ¿Buscamos intensamente a Dios en ayuno y oración ante decisiones fuertes en nuestra vida para estar seguros de su guía y de estar en su perfecta voluntad o tomamos decisiones según nuestra humana evaluación?
- (3) ¿Sentimos, como iglesia, el peso del pecado entre nosotros mismos, en forma de malentendidos, falta de perdón, tibieza, ausencia de culto... de muchos? ¿Clamamos y ayunamos por nuestra iglesia?
- (4) ¿Sentimos el pecado de la sociedad que nos rodea y clamamos a Dios por su misericordia y por un mayor avivamiento de su pueblo? Los grandes avivamientos y despertares tanto en la Biblia, como a lo largo de la Historia de la iglesia han tenido su precio en ayuno y oración. ¿Estamos dispuestos a pagarlo?
- (5) ¿Oramos y ayunamos por la conversión de nuestros familiares que aún no han recibido a Jesús en su corazón o nos da igual que vayan al infierno?

¿Qué es lo determinante al ayunar?

Isaías 58: 1-12, aclara cuales son impedimentos para un ayuno efectivo:

El pueblo ayunó

- Buscando su propio gusto (v.3)
- Oprimiendo a los trabajadores (v.3)
- En medio de contiendas y pleitos no arreglados (v.4)
- Sin cuidar al pobre y al necesitado (v.7)

y Dios no pudo contestarles (Isaías 58:1-3^a; Santiago 4:3).

Cambiando estas actitudes equivocadas, Dios le promete a su nación, restauración sanidad, restablecimiento de ciudades y casa decaídas y la manifestación de su poder para con ellos (Isaías 58: 6-12).

Para reflexionar:

Dios da una importancia determinante a la unidad, la fraternidad y el cuidado entre nosotros y en la justicia social. Debemos entender la importancia de estos aspectos y hacerle caso.

Nunca es un rito en sí que trae bendición; siempre es la actitud es lo determinante. Eso era así para Israel, y sigue siendo así para nosotros hoy.

El ayuno y la salud física y emocional

Isaías habla de salud, al hablar del efecto del ayuno correcto; aparte de mencionar que entraría luz como de mediodía a la oscuridad, lo que fácilmente se podría entender como un levantarse una oscuridad (=depresión) del alma.

Daniel se mantuvo saludable con legumbres y agua y su intelectualidad no menguaban sino era excelente.

La idea que ayunar debilita el cuerpo no es médicamente correcta. Al inicio de un cambio de hábito alimenticio puede haber cierta sensación de debilidad, porque el organismo está en un cambio. No obstante, hay sorprendentes descubrimientos científicos en cuanto al tema del ayuno.

La ciencia ha ido comprobando que

- Una alimentación balanceada y saldable con bastante fruta, verdura, ensalada y granos, disminuyendo harinas refinadas, y azúcar, ayuda a la salud integral (física y emocional).
- Ayunos de diferentes formas y duraciones, minimizan los riesgos de Diabetes, Depresión, fortalecen la resistencia inmunológica del organismo y que valores inflamatorios en la sangre se minimizan o se normalizan; especialmente si han sido causados por enfermedades autoinmunes; muy aparte de que un hábito así, elimina el sobrepeso y sus consecuencias dañinas para todo el organismo.

Se promueve

- Ayuno 5/2: Se come 5 días y se ayuna, ingiriendo solamente agua, mates sin azúcar y café sin azúcar durante dos días.
- Ayunos intermitentes: La forma más frecuente es 16/8: Eso significa que durante 8 horas como alimentos (mayormente dos veces) y luego vienen 16 horas sin ingerir nada de alimento sólido. Si las 8 horas de comer son de 6 am a 2 pm, de 8 am a 4 pm o de 12pm a 8 pm determina la persona. El efecto en cuanto a la baja de presión arterial elevada, corrección de los valores inflamatorios y de glucosa entre otros ha sido comprobado. Las personas se sienten más vivas, más activas y no sufren hambre. Según la cantidad de calorías que se ingiere, se puede así reducir el peso corporal o mantenerlo, según necesidad.

Una vez más vemos que lo que la Biblia desde siempre ha enseñado, ahora es convalidado por la ciencia.

Una palabra más: Ahora estamos en un culto dominical y no en una enseñanza nutricional. Así que no he explicado ahora todas las reglas de cómo aplicar los ayunos con propósitos médicos.

El enfoque está en lo que cada sermón se enfoca: En entender la sabiduría de la Palabra de Dios que consideramos nuestra regla de fe y vida.

Conclusiones

El ayuno no debe ser un rito espiritual de penitencia, sino un medio para conocer y profundizar la relación personal con Dios, lo que tendrá consecuencias en cuanto a

- La comprensión de su voluntad y el valor de actuar dentro del marco de esta voluntad, aunque parezca sumamente difícil
- Crecer en la sabiduría de Dios para tomar las decisiones correctas en el kairós de Dios

- Experimentar la grandeza y el poder de Dios de manera muy concreta en la vida cotidiana.
- Volver a obtener el gozo de la salvación, después de un tiempo envuelto en pecado

Antes de un tiempo de ayuno (o al inicio de este) debo reflexionar si estoy en paz y con cuentas arregladas con mis prójimos, si busco a Dios por motivos egoístas (para usar lo obtenido en mis deleites) o, si tengo la actitud enseñada en el Padre Nuestra: Reconociendo a Dios como el Soberano, Viviendo humillado ante Él en verdadera adoración y pidiendo con humildad lo necesario para mi día de hoy: El fruto será maravilloso:

Entonces cuando ustedes llamen, el Señor les responderá.

“Sí, aquí estoy”, les contestará enseguida.

Entonces su luz resplandecerá desde la oscuridad, y la oscuridad que los rodea será tan radiante como el mediodía. El Señor los guiará continuamente, les dará agua cuando tengan sed y restaurará sus fuerzas.

Serán como un huerto bien regado, como un manantial que nunca se seca.

Algunos de ustedes reconstruirán las ruinas desoladas de sus ciudades.

Entonces serán conocidos como reconstructores de muros y restauradores de casas.

Isaías 58:9b, 10b-12

Maja Dätwyler