

# Ayuno 101: Cultivando Hambre Por Dios y Su Voluntad

Jenny Fujita

---

## Encontramos dos tipos de ayuno en las Escrituras:

1. **Ayuno personal:** debemos mantener el ayuno personal en privado y usar esta práctica cuando necesitamos una respuesta de Dios o Su dirección en algún asunto. El objetivo es asegurarnos que estemos alineado con la voluntad de Dios. Cuando tenemos hambre, reemplazamos el hambre con la oración y la lectura de las Escrituras.
2. **Ayuno colectivo:** este es el tipo de ayuno que hacemos juntos. Por lo general, se realizaba en los días festivos judíos y en la Cuaresma, pero se puede realizar en cualquier momento como un acto de arrepentimiento (volverse a Dios) y/o para buscar la voluntad de Dios colectivamente. El ayuno colectivo puede ayudar a responder a preguntas específicas y abrirnos a la voluntad de Dios. Cuando llegan las respuestas, deben ser consistentes con lo que nos dice la Escritura. Este tipo de ayuno tiene que ver con el grupo colectivo, no el individuo. Al igual que con el ayuno personal, cuando tenemos hambre, reemplazamos el hambre con oración y lectura de las Escrituras.

## Qué es y qué no es el ayuno

- Ayunar NO es renunciar a algo que disfrutas.
- El ayuno ES renunciar a algo que necesitas.
- El ayuno requiere una conexión física. “No sólo de pan vivirá el hombre” (Mateo 4:4, Lucas 4:4).
- El ayuno NO se trata de renunciar a algo a lo que eres adicto. En este caso, se debe abordar el problema de la adicción.
- El ayuno NO es para personas con desordenes alimentarios o condiciones de salud que prohíban la suspensión de alimentos o bebidas.

## Aspectos clave del ayuno - *El Ayuno...*

- Involucra nuestro cuerpo, mente y espíritu: es una práctica integral
- Nos hace vulnerables
- Nos ayuda a buscar a Dios desde un lugar de debilidad
- Es un acto de privilegio. No puedes ayunar si no tienes nada para renunciar. Es reconocer que el tener algo para someter en si es un privilegio y una bendición.
- Provoca malestar porque nos priva de lo que necesitamos. Esto nos obliga a depender de Dios y solo de Dios, tal como lo hizo Jesús en el desierto durante 40 días.

## Ideas para el ayuno - *Cada persona puede elegir el tipo de ayuno que más le conviene. Algunas ideas incluyen:*

- Alimentos: durante un período de tiempo determinado, coma menos alimentos, nada de alimentos o menos comidas al día
- Temperatura: baje la calefacción durante un período de tiempo en el invierno o apague el aire acondicionado en el verano
- Dormir: dormir menos
- Saco y ceniza: La tela de saco es una tela negra gruesa hecha de pelo de cabra. Era una práctica de los antiguos pueblos del Cercano Oriente que usaban al sentarse en cenizas o colocar cenizas sobre sus cabezas. Era una señal de luto o arrepentimiento y cuando oraban por liberación. De ahí viene nuestra tradición del Miércoles de Ceniza. Hoy podemos vestirnos con algún material que nos pique o ponernos una piedrita pequeñita en el zapato.
- No se recomienda eliminar el agua



## Dos cosas para hacer durante un ayuno

1. **Arrepiéntete:** vuélvete y mira a Dios directamente y di "lo siento" por tus pecados y transgresiones. Sin embargo, esta disculpa debe ir acompañada por un acto reparador de arrepentimiento para eliminar el problema (por ejemplo, quema tus ídolos). Por eso Jesús nos dice (metafóricamente): "Por tanto, si tu ojo derecho te es ocasión de caer, sácalo, y échalo de ti;" (Mateo 5:29).
2. **Reemplace:** reemplace su necesidad física con oración y lectura de las Escrituras.

*El arrepentimiento y el reemplazo nos acercan más a Dios y nos ayudan a discernir la voluntad de Dios.*

### **Cómo discernir lo que nos viene**

- Anote lo que te viene
- Reunirse regularmente con otros para discutir lo que estas notando
- Busque el acuerdo: el consenso indica la presencia de Dios

Un ejemplo de las Escrituras fue durante el Concilio de Jerusalén en el que miembros de varias tradiciones se reunieron para discernir cómo tratar con la incorporación de nuevos creyentes a la iglesia. Después del ayuno y la oración llegaron al siguiente consenso: *que os abstengáis de lo sacrificado a ídolos, de sangre, de ahogado y de fornicación* (Hechos 15:29).

### **Alineación con la Voluntad de Dios**

La alineación con la voluntad de Dios es lo que glorifica a Dios, no el ayuno en sí mismo. Si el ayuno solo glorificara a Dios, todos moriríamos de hambre. La práctica del ayuno es una parte esencial del crecimiento de nuestra relación con Dios y debemos obtener revelaciones a través de ella.

Debemos preguntar y esperar respuestas de Dios cuando ayunamos. Si hacemos una pregunta y no recibimos respuesta, es posible que necesitemos discernir más la pregunta y cambiarla. Habrá respuestas. Si no las escuchamos, puede ser que no estemos escuchando o que estamos resistiendo la voluntad de Dios. Dios siempre habla; es posible que no siempre le escuchemos.

### **¿Cómo escuchamos a Dios? - Para sintonizarnos con la voz de Dios podemos...**

- Escribir lo que estamos oyendo
- Sea consciente de los pensamientos espontáneos (como un pan saltando de una tostadora). Estos pensamientos deben ser consistentes con lo que nos dice las Escrituras.
- Quédese quieto y en silencio por un período de tiempo.
- Transcribir nuestras visiones o sueños.
- Pase tiempo en las Escrituras. Léalo, memorízelo, estúdielo, discútalo y comparta las buenas nuevas.
- Aparte un tiempo adecuado para la oración sin distracciones. Es posible que incluso desee orar en voz alta a Dios.

*Para obtener más información sobre los cuatro métodos anteriores, explore los escritos de Mark Virkler sobre escuchar la voz de Dios: <https://www.cwgministries.org/>*

### **Conceptos clave para recordar**

- Renuncia a algo que necesites para depender de Dios
- El ayuno involucra nuestro cuerpo, mente y espíritu
- Arrepentirse
- Reemplazar
- Pregunte y espere una respuesta
- Alinearse con la voluntad de Dios