

Ejemplos de ayuno en la actualidad.

En una ocasión una iglesia de Cristo tenía la necesidad de comprar una propiedad que estaba pegado al terreno de la iglesia. El dueño no quiso venderlo por un buen tiempo (siendo que la casa estaba desocupada), hasta que los hnos. se cansaron de rogarle y acordaron orarle a Dios con ayunos. Increíblemente en pocos días, los papeles cambiaron: el dueño vino a los hnos. de la iglesia para ofrecer su casa y hasta se los vendió a un menor precio.



En otra ocasión, un hno. de la iglesia estaba buscando comprar una casa en un tiempo cuando se vendían como "pan caliente" y había mucha competencia. Descubrió una casa (por Internet) un Viernes en la noche, el Sábado siguiente visitó esa casa y como le gustó mucho empezó ese día a orar y ayunar. El Domingo pasó sin novedad y el Lunes en la noche terminó su ayuno agradecido cuando su agente le dijo: "¡Ya tienes casa!" Sin competencia, sin complicaciones, sin aumento, le añadieron arreglos y hasta le devolvieron dinero.

¿Por cuánto tiempo se ayuna?

Por lo general, se ayuna por un día entero y tomando sólo agua. En el caso de los judíos el día finalizaba al bajar el sol (no a la media noche) y por eso terminaban sus ayunos a la hora de la cena, ya que era considerado otro día. Jesús llegó a ayunar por 40 días completos (día y noche); pero NO se recomienda más que eso porque entonces el cuerpo sufriría cambios irreversibles. A veces se ayuna sin tomar nada; pero cuando es así, la Biblia lo especifica como en el caso de Pablo en *Hechos 9:9* "donde estuvo tres días sin ver, y no comió ni bebió."

Consejos al ayunar.

Primero. Se supone que vas a ayunar porque quieres encomendarle a Dios una súplica muy importante. En otras palabras, no pienses en ayunar si primero no sabes para que.

Segundo. Recuerda que el ayuno de nada sirve si no estas viviendo rectamente delante de Dios.

Tercero. Ayuna si tu cuerpo se encuentra en condiciones para ayunar. Si tu deseas ayunar, pero una enfermedad te lo impide; recuerda que siempre puedes dedicarle más tiempo a la oración.

Cuarto. El día anterior al ayuno no comas comida chatarra y trata de comer poco para que el estómago esté reducido antes del ayuno.

Quinto. Si nunca has ayunado, empieza ayunando sólo por un día. Para evitar tentaciones, escoge bien tu día de ayuno. Evita ayunar en días festivos cuando hay comida por todos lados y evita ver apetitosos comerciales de comida.

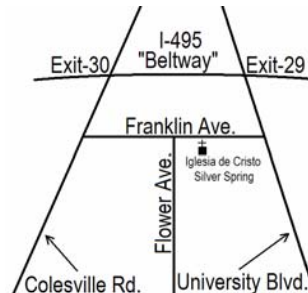
Sexto. El siguiente día del ayuno evita comida sólida, ya que como el paladar ha estado fuera de uso, puede dolerte cuando comiences a comer.

Séptimo. Espera la respuesta de Dios.

Si quieres congregarte con nosotros: ¡Bienvenido a la iglesia de Cristo!

Dirección: 100 East Franklin Ave. Silver Spring. MD. 20901
Teléfonos: (301) 585-8727; (301) 776-8407; (240) 277-7678 (pregunta por el hno. Elmer Pacheco).

Horarios: Domingos 11:15am, 12:20pm, 6:00pm y Miércoles a las 7:30pm. **Website:** www.iglesiadecristosilverspring.org



¡Aprende a Ayunar Efectivamente!

(Escritor: Min. José Elmer Pacheco)



Por lo general, los cristianos del día de hoy leemos la Biblia, oramos, ofrendamos, nos reunimos para alabar a Dios; pero algo que a menudo se nos olvida es ayunar. El objetivo de este estudio es motivarte a que ayunes como a Dios le agrada.

Ayunar es abstenerse de comida.

¿Que es el ayuno? = Es abstenimiento de comida. Hay quienes ayunan voluntariamente por razones políticas, religiosas, físicas o espirituales. Y hay quienes ayunan forzadamente por catástrofes naturales, militares o económicas. El ayuno que vamos a estudiar es el voluntario por razones espirituales.

Existe el ayuno con agua o sin agua, el ayuno de un día o de varios días. Unos ayunan pidiendo perdón a Dios y otros ayunan buscando dirección divina. Unos ayunan encomendándole algo a Dios y otros ayunan buscando Su favor.

“¡Pero es que es tan difícil!”

Muchos nunca han ayunado en sus vidas porque piensan que es algo muy difícil de hacer. La verdad es que todos pasamos por un "ayuno"

cada vez que nos vamos a dormir; es por eso que la primer comida del día se llama: "Desayuno." Pero ya hablando del ayuno bíblico, a muchos se les hace muy difícil porque la comida no nada mas satisface nuestra hambre, sino que también es algo muy placentero a nuestro paladar.



El ayuno es una disciplina.

Para ayunar se requiere disciplina, ya que uno tiene que "luchar" contra el feroz apetito y el hambre. Y vaya que si la lucha es "gruesa" cuando el refrigerador esta lleno de rica comida, los restaurantes están a la orden del día y a uno le encanta comer.

Jesús asumía que íbamos a ayunar.

Así como sería raro que un cristiano no leyera su Biblia, nunca orara o no le cantara a Dios, pudieramos decir lo mismo de un cristiano que nunca ayuna. Así como Jesús asumía que sus seguidores íbamos a orar (*Mateo 6:5-6*) y a dar a los pobres (*Mateo 6:2-4*), Él también asumía que íbamos a ayunar y por eso nos dice cómo hacerlo:

Mateo 6:16-18 dice: "16 Cuando ayunéis, no seáis austeros, como los hipócritas; porque ellos demudan sus rostros para mostrar a los hombres que ayunan; de cierto os digo que ya tienen su recompensa. 17 Pero tú, cuando ayunes, unge tu cabeza y lava tu rostro, 18 para no mostrar a los hombres que ayunas, sino a tu Padre que está en secreto; y tu Padre que ve en lo secreto te recompensará en público." Aparte del ayuno privado como el que acabamos de leer, existe el ayuno colectivo (cuyos ejemplos veremos después); pero tanto el uno como el otro no deben hacerse para presunción.

Ayuno y Oración.

El ayuno bíblico va acompañado de la oración, por lo que un ayuno sin oración es sólo una dieta. El ayuno es para el cristiano y sus oraciones, lo que las proteínas y las vitaminas son para el cuerpo y sus músculos. El ayuno da poder y fortaleza espiritual al que lo practica.

El ayuno nos fortalece en la lucha espiritual.

Hablando de la historia cuando Jesús fué tentado en el desierto, podemos ver que el ayuno lo ayudó a vencer las tentaciones del diablo. *Mateo 4:2-3* dice: "Y después de haber ayunado cuarenta días y cuarenta noches, tuvo hambre. Y vino a él el tentador..." Es interesante notar que antes de ayunar, *Lucas 4:1* nos dice que Jesús estando "lleno del Espíritu Santo, volvió del Jordán;" pero después de haber ayunado y superado la tentación, *Lucas 4:14* nos dice que "Jesús volvió en el poder del Espíritu a Galilea." La verdad es que cuando uno ayuna, el Espíritu nos da mayor poder para vencer las fuerzas del enemigo.



En otra ocasión los apóstoles no pudieron sanar a un endemoniado y le preguntaron a Jesús porque no pudieron. Jesús sanó al muchacho y les contestó que fué por falta de fe; pero también les dijo en *Mateo 17:21* "Pero este género no sale sino con oración y ayuno." Esta historia nos confirma lo que vimos en el pasaje anterior: El ayuno aumenta nuestro poder contra el enemigo.

¿Por qué los apóstoles no ayunaban?

Jesús contesta esta pregunta en *Mateo 9:14-15* "14 Entonces vinieron a él los discípulos de Juan, diciendo: ¿Por qué nosotros y los

fariseos ayunamos muchas veces, y tus discípulos no ayunan? 15 Jesús les dijo: ¿Acaso pueden los que están de bodas tener luto entre tanto que el esposo está con ellos? Pero vendrán días cuando el esposo les será quitado, y entonces ayunarán." Mientras Jesús estaba con ellos no ayunaban; pero después sí.

Ejemplos de ayunos colectivos.

Hechos 13:2 dice: "Ministrando éstos al Señor, y ayunando, dijo el Espíritu Santo: Apartadme a Bernabé y a Saulo para la obra a que los he llamado." En esta ocasión el ayuno les sirvió para que se aclarara la voluntad de Dios acerca de quiénes iban a iniciar nuevas congregaciones entre los gentiles. En seguida vuelven a ayunar; pero esta vez para encomendar a los elegidos a la obra del Señor. *Hechos 13:3* dice: Entonces, habiendo ayunado y orado, les impusieron las manos y los despidieron."

Hechos 14:23 dice: "Y constituyeron ancianos en cada iglesia, y habiendo orado con ayunos, los encomendaron al Señor en quien habían creído." En este ejemplo volvemos a ver la encomendación con ayunos.



Cuando el ayuno no es efectivo.

Así como *Isaías 1:11-18* nos enseña que nuestra adoración a Dios es aberrante si no vivimos rectamente delante de Él, de la misma manera sucede al ayunar, como dice *Isaías 58:1-10*. Por supuesto que así como el día de hoy no adoramos al Señor como se hacía en el A.T., tampoco ayunamos según los ritos judíos, sino según las enseñanzas de Cristo. *Isaías 58:9* dice que si uno ayuna de verdad como Dios quiere "Entonces invocarás, y te oirá Jehová; clamarás, y dirá él: Heme aquí..."