

QUINTA SEMANA: EL IMPACTO TRINO DEL AYUNO Y LAS DIFERENTES CLASES DE AYUNOS

INTRODUCCION:

El ayuno afecta cada parte de tu ser: espíritu, alma, y cuerpo.

Espiritualmente profundiza tu relación con Dios y renueva tu mente con su verdad. **Emocionalmente** humilla tu alma, rompiendo cadenas de orgullo, ansiedad o ira. **Físicamente** disciplina el cuerpo y te recuerda que tu verdadero sustento proviene únicamente de Dios.

LECTURAS BIBLICAS PARA LA SEMANA:

Mateo 4:4

⁴ **Él respondió y dijo: Escrito está: No solo de pan vivirá el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios.”** (Mateo 4:4)

ESTUDIO BIBLICO:

DIFERENTES CLASES DE AYUNOS QUE SON MENCIONADOS EN LA BIBLIA:

La Biblia menciona y nos muestra ejemplos sobre cada uno de ellos:

1. El ayuno total,
2. El ayuno solo con agua,
3. El parcial
4. El ayuno de los medios de comunicación y estilo de vida

¿Cuál debería ser nuestra motivación para ayunar?

El ayuno para cada cristiano debe hacerse con el deseo de acercarnos a Dios, de escuchar su voz y de crecer en nuestro andar con él.

¿Cómo debería ser nuestro ayuno?

El ayuno debe ser voluntario. Elegimos prescindir por un tiempo la necesidad de comer, de beber o de alguna otra cosa para enfocarnos en alimentar nuestro espíritu y buscar la presencia de Dios de forma especial.

¿Cuántas clases de ayuno conocemos?

1. Ayuno total

Este es el ayuno más radical que podemos hacer. En este no se come ni se bebe nada, el cuerpo no recibe ningún tipo de nutrientes. En la Biblia encontramos un ejemplo en el capítulo 4 del libro de Ester.

“Ve y reúne a todos los judíos que están en Susa, para que ayunen por mí. Durante tres días no coman ni beban, ni de día ni de noche. Yo, por mi parte, ayunaré con mis doncellas al igual que ustedes. Cuando cumpla con esto, me presentaré ante el rey, por más que vaya en contra de la ley. ¡Y, si perezco, que perezca!”. (Ester 4:16)

Ester, sus doncellas, Mardoqueo y todos los judíos de la ciudad de Susa, decidieron estar tres días y tres noches sin comer ni beber nada antes de que Ester fuera a hablar con el rey. Ella iba a rogar por la vida de su pueblo. Vemos que es un ayuno muy radical, pero la situación tan crítica lo requería.

El ayuno total debe hacerse solo por períodos cortos de tiempo. Es muy importante no hacer este tipo de ayuno por más de tres días. Es recomendable hacerlo bajo supervisión médica, ya que el cuerpo no recibe ningún tipo de nutrientes y puede ser peligroso para la salud.

2. Ayuno solo con agua

Este es el tipo de ayuno más conocido. No se come nada, pero se puede beber agua. Al permitir hidratarse puede ser un poco más extenso que el ayuno total, pero también es aconsejable consultar con un médico, sobre todo si se piensa estar por más de dos días solo con agua.

Hay personas que deciden incorporar jugos de frutas o agua con gotas de limón al hacer este ayuno.

3. Ayuno parcial

El ayuno parcial es un tipo de dieta que consiste en eliminar cierto tipo de alimentos. La idea es comer de forma sencilla para mantener el cuerpo funcionando sin comer en exceso o por placer. En la Biblia encontramos el ejemplo de Daniel, vemos cómo practicó este ayuno durante tres semanas.

Daniel dejó de comer comidas especiales (elaboradas o sabrosas) y carne. También dejó de beber vino. Este ayuno de Daniel es muy conocido y seguido, ya que es menos radical. Es más fácil para personas que tienen alguna condición de salud que no les permite realizar otro tipo de ayuno.

“En aquella ocasión yo, Daniel, pasé tres semanas como si estuviera de luto. En todo ese tiempo no comí nada especial, ni probé carne ni vino, ni usé ningún perfume.” (Daniel 10:2-3)

Este ayuno puede ser más extenso, porque se elimina solo cierto tipo de alimentos y desgasta menos el cuerpo. Hay personas que deciden dejar de comer carne, otras dejan de lado los postres, dulces o golosinas. Es bastante común beber solo agua en lugar de jugos o refrescos durante este ayuno.

4. Ayuno de los medios de comunicación y de estilo de vida

La Biblia menciona otro tipo de ayuno que no tiene que ver con la comida. Se trata de dejar de lado por un tiempo cosas que no son alimentos. Por ejemplo, Daniel dejó de usar perfume cuando hizo el ayuno parcial de tres semanas (Daniel 10:2-3).

En 1 Corintios 7:5 encontramos también el ejemplo de abstenerse del sexo en el matrimonio por un tiempo corto para dedicarse a la oración. Esto debe hacerse por mutuo acuerdo de la pareja.

Existen personas que deciden abstenerse del uso de las redes sociales o de la televisión durante unos días, ya que desean usar ese tiempo para profundizar más en su relación con Dios y enfocarse en buscar su voluntad. Este tipo de ayuno puede ir unido a un ayuno parcial.

Sea cual sea el ayuno que escojamos, lo más importante es dedicar ese tiempo para buscar más de Dios. El énfasis debe estar en pasar tiempo con nuestro Padre Dios, orando, adorándole y leyendo su Palabra. Debe ser un tiempo en el que todo lo demás pase a segundo plano para deleitarnos en escucharle a Él y en recibir lo que Él quiera proporcionar en su solo Potestad.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿Estaré listo para llevar a cabo mi ayuno como Dios lo requiere?
2. ¿Como he de medir mi crecimiento, después de mi s periodos de oración y ayuno?