

# Ayunando en la era de la comida rápida

Rev. Daniel R. Hyde  
Traducido al español por Eddy García Solís

## Introducción

La Biblia es un libro muy grande, tanto que en ocasiones leemos cosas de las cuales ya nos hemos olvidado. Una de estas cosas, es la práctica del ayuno. Una práctica bíblica, mas no obstante, muchos pastores probablemente ni siquiera han predicado sobre el tema. Una vez Abraham Kuyper (1837-1920) lamento dicho olvido diciendo lo siguiente: “Hoy en día encuentras entre los feligreses algunos que ayunan, pero son contados. Esta práctica gradualmente se ha muerto. Ya no tenemos ayunos congregacionales. Nos hemos desfamiliarizado de ayunar, y ya no lo contamos entre los medios usados para nuestra edificación.”<sup>1</sup> No solamente esta enseñanza puede ser olvidada y extraña para nosotros, sino que también puede ser rechazada con el pretexto de que nos va a llevar al legalismo; el argumento base de esto es que es una doctrina del “Antiguo Testamento.” Lo que voy a explicar en este artículo, es que no solo es una enseñanza y práctica bíblica, sino que también es de suma importancia para nuestra generación.

## ¿Qué es el ayuno?

Básicamente, el ayuno es lo opuesto a la voracidad. El ayuno es la práctica religiosa de abstenerse de comida por un periodo de tiempo, para humillar al cuerpo y a el alma delante de Dios. Como una herramienta para acercarnos a él en oración. Un antiguo teólogo llamado Tertuliano (160-225) dijo que cuando nosotros ayunamos nosotros “rompemos los cielos. . . y tocamos con la mano su piedad.”<sup>2</sup> Como también lo dicho por el teólogo Ingles, William Ames (1576-1633), “El ayuno es más provechoso

---

<sup>1</sup>The Practice of Godliness, 97

<sup>2</sup> Apologeticum 40.15

cuando toda la mente es tan atenta a la búsqueda de Dios, quien llama a alejar la atención y el cuidado de las cosas de la vida presente.”<sup>3</sup> El ayuno era tan importante para nuestros antepasados espirituales, que lo describieron como uno de los deberes de la adoración que se requería en el segundo mandamiento, (Catecismo Mayor de Westminster, Prgnta. & Rspta. 108)

## Ejemplos del Ayuno

En las Escrituras sobreabundan los ejemplos del ayuno. Estos ejemplos se ven a través de toda la historia del pueblo de Dios. La ley de Dios requería que todo el pueblo de Dios participara de un ayuno público una vez al año en el día de la Expiación, el cual lo describe como, “se humillarán a ustedes mismos” (Lev 16:29, 31). Josué y los ancianos de Israel ayunaron después de la derrota en Hai (Jos. 7:6). Cuando existía una guerra civil en Israel en los días de jueces, el pueblo de Dios ayuno (Jue. 20:26). Durante todos los días del profeta Samuel, Saúl, David, y los reyes, leemos de ayunos públicos y privados (1 Sam. 7:6; 31:13; 2 Sam 1:12; 12:6; 12:21; 12:22; 1 Re. 21:27; 1 Cro. 10:12). Cuando El pueblo de Dios se preparó para el regreso del exilio de Babilonia a la Tierra Prometida, leemos que Esdras mando a “un ayuno para que nos humilláramos ante nuestro Dios y le pidiéramos que nos acompañara durante el camino” (Esd. 8:21). Después que regresaron, leemos que “se reunieron para ayunar, se vistieron de luto y se echaron ceniza sobre la cabeza . . . confesaron públicamente sus propios pecados” (Neh. 9:1-2). Los Salmos y los libros de los profetas están repletos de ayunos (Is. 58:1-12; cf. Sal. 35:13; 69:10; 109:24; Jer. 36:6; Dan. 6:18; 9:3; Jl. 1:14; 2:12; Zac. 7:5). Por ejemplo, Daniel ayuno privándose de carne y vino por tres semanas (Dan. 10:2-3), hasta los Gentiles de Nínive ayunaron (Jon. 3:5). En el evento de la presentación de nuestro Señor en el templo, leemos sobre Ana la profetisa quien había estado ayunando en preparación de su llegada. (Lc. 2:37). Nuestro Señor ayuno (Mt. 4:2) como también sus apóstoles ayunaron (Hch. 14:23; 2 Cor. 6:5; 11:27).

---

<sup>3</sup> The Marrow of Theology, 265

## ¿Jesús habló sobre el ayuno?

El ayuno no es meramente una práctica del Antiguo Testamento. Nuestro Señor estuvo involucrado en varias conversaciones acerca del ayuno. En una ocasión, los Fariseos intentaron hacerlo caer como siempre. mientras que en otras, los discípulos de Juan buscaron una clarificación de él, porque los discípulos de Juan y los discípulos de los Fariseos ayunaban constantemente y oraban (Mat. 9:14. En el Evangelio de Lucas ellos van más allá, que Jesús y sus discípulos hacían exactamente lo contrario: “los tuyos se la pasan comiendo y bebiendo.” (Lc. 5:33). Mientras los discípulos de Juan y los Fariseos ayunaban, Jesús comía bien. Esto era un gran escándalo porque el ayuno era una práctica de santidad y humildad, que era parte de la vida del pueblo de Dios por mas de mil años; pero ahora; de la nada esté maestro llamado Jesús entra en la escena y sus discípulos no ayunaban. A caso ¿no querían seguir la santidad? ¿porque los discípulos de Jesús no participaron de estas prácticas espirituales?

Para contestar estas preguntas, el dio tres ilustraciones sobre el ayuno. Primero, el uso la ilustración de la boda: “¿Acaso pueden estar de luto los invitados del novio mientras él está con ellos? Llegará el día en que se les quitará el novio; entonces sí ayunarán” (Mat. 9:15). Cuando estas en una boda y después en la recepción en la presencia del novio, ¿cómo es ambiente alrededor? Es de alegría—tu no ayunas en la fiesta en la que celebran una boda, mas bien ¡tú comes! Por consiguiente cuando el novio está presente, tu comes con afán; cuando el novio está ausente, tu ayunas. Jesús es el novio y su pueblo son sus invitados [y la novia, como hay varias metáforas]. Esta metáfora de una boda con mucho regocijo, proviene directamente de los profetas. Como Isaías dijo, “como un novio que se regocija por su novia, así tu Dios se regocijará por ti.” (Isa. 62:5; 54:5–6) Mientras Jesús estaba con sus invitados ellos participaron del banquete con gozo de la venida del reino. Por consiguiente, los discípulos de Jesús no eran impíos, sino mas bien celebraban la venida de su rey, el esposo. Entonces, ¿los cristianos no deben ayunar?, esto no es lo que enseña Jesús aquí. Si no mas bien Jesús va mas allá y dice: “**Llegará** el día en que se les quitará el novio; en aquellos días sí ayunarán.” (Lc. 5:35; Mt. 9:15). Esta la frase clave. Llegaría el tiempo cuando Jesús se

marcharía y el ayuno vendría una vez mas hacer a un acto apropiado, como un medio de expresar nuestro anhelo de verlo en la plenitud de su reino.

Segundo, Jesús usa la ilustración del vestido: “Nadie remienda un vestido viejo con un retazo de tela nueva, porque el remiendo fruncirá el vestido y la rotura se hará peor.” (Mt. 9:16). Lo que está diciendo Jesús es que él ha traído algo nuevo, y de la misma forma que el “vestido viejo.” Lo que él ha traído no puede simplemente ser parchado sobre el Antiguo Pacto que existía entre Dios y su pueblo. Jesús vino a cumplir todo lo existía antes de él, e inaugurar el Nuevo Pacto. Del punto de vista de esta ilustración, el no vino para parchar el antiguo, y usar las vestimentas del Antiguo Pacto, mas bien el vino para vestir a su pueblo con nueva ropa de justicia.

Tercero, Jesús uso la ilustración del vino: “Ni tampoco se echa vino nuevo en odres viejos. De hacerlo así, se reventarán los odres, se derramará el vino y los odres se arruinarán. Más bien, el vino nuevo se echa en odres nuevos, y así ambos se conservan.” (Mt. 9:17). Una vez mas, Jesús no vino para instalar el Nuevo Pacto en el Viejo Pacto. Esta metáfora del vino es una ilustración sobre el gozo del Nuevo Pacto entre los Profetas: “En aquel día las montañas destilarán vino dulce,” (Joel 3:18); “Los montes destilarán vino dulce, el cual correrá por todas las colinas” (Amos 9:13). Si el nuevo vino del Nuevo Pacto hubiera sido puesto en los odres Viejos, lo único que pasaría es que reventaría los odres y se perdería el vino. Pero Jesús vino a poner el nuevo vino en el Nuevo Pacto en las nuevas pieles de su pueblo redimido. En esta manera, como Jesús dice, “ambos se conservan” (Mt. 9:17).

## ¿Cómo debemos ayunar?

¿Cómo debemos ayunar como cristianos en el Nuevo Pacto,? Voy a ofrecer cuatro enseñanzas prácticas, sacadas de la palabra de Dios.

### Ayunamos Libremente

Ya hemos aprendido de los ejemplos de arriba que el ayuno en el Antiguo, y el Nuevo Testamento fue prescrito por Dios en su Palabra; sin embargo debemos hacerlo en plena libertad. Note bien las palabras de Jesús donde describe que el ayuno es un acto libre de cada persona: “en aquellos días sí ayunarán” (Lc.5:35; Mt. 9:15). En contraste a los Fariseos quienes ayunaban

para ser vistos, pensando en sus mentes el obtener algo de Dios, dos veces en Mateo 6 Jesús les dijo, “Cuando ayunen” (Mt. 6:16,18)

¿Quién significado tiene todo esto? que eres libre de ayunar. No existe un tiempo prescrito de cuando debes ayunar. Tampoco no existe una regla que diga cuanto debe ser la duración del ayuno. No existe un prescrito de que dieta o que abstinencia se debe tener mientras se ayuna. No existe un método requerido que debes seguir. En todo esto, eres libre de hacerlo. Tal y como lo dijo Juan Calvino (1509-1564) cuando respondió a la práctica obligatoria del ayuno congregacional impuesto por la Iglesia de Roma: “Ni el tiempo, ni el modo, ni la forma, sino que se deja al juicio de la Iglesia.”<sup>4</sup>.

### Ayunamos Humildemente

Ayunamos recatadamente. Existe un contraste entre los discípulos de Juan quienes se jactaban de que ellos ayunaban “con frecuencia” (Lc. 5:33), de hecho Jesús bajita la mano dijo que: “en aquellos días sí ayunarán.” (Lc. 5:35).

Esto es un gran contraste entre las violaciones de las practicas ayuno de los Fariseos, quienes caminaban con cara de hambrientos, de dolor y de angustia, para que la gente supiera que estaban ayunando (Mt 6:16) totalmente diferente a los discípulos de Jesús. Isaías hablo de los Fariseos cuando dijo que, “Pero el día en que ustedes ayunan, hacen negocios y explotan a sus obreros.” (Isa. 58:3). Joel reprendió Israel por la misma cosa, “Vuélvanse a mí de todo corazón, con ayuno, llantos y lamentos. Rásguense el corazón no las vestiduras.” (Joel 2:12-13). Jesús reprendió a los Fariseos por esto, cuando les dijo, “Les aseguro que éstos ya han obtenido toda su recompensa” (Mt. 6:17-18). Jesús está diciendo que en nuestro exterior, debemos mirarnos y actuar normal y que en nuestro interior, debemos estar en humildad estar delante de Dios, buscando su rostro en oración. Tu recompensa será que Dios te mirará y te dará los deseos de tu corazón.

### Ayunando con seriedad.

Tercero, el ayuno requiere de un serio compromiso. Esto no es un ayuno médico, o un ayuno para perder peso. Mas bien es algo que requiere un compromiso para con Dios. Los motivos que llevaron a ayunar en el Antiguo y Nuevo Testamento fueron, guerras, plagas, la ordenación de líderes, arrepentirse del pecado, y otras mas cuestiones de suma importancia en la vida del pueblo de Dios. Nosotros ayunamos con un compromiso individual, y corporativa. Calvino dijo: “pastores, conforme a las exigencias de los tiempos, exhorten al pueblo a ayunos,

---

<sup>4</sup> Institutos, 4.12.14

u oraciones solemnes, o a otros ejercicios de humildad, penitencia y fe”<sup>5</sup> Fue más allá y dijo: “Lo que se refiere a la disciplina de que ahora tratamos es que siempre que hemos de pedir a Dios por alguna cosa importante conviene proclamar el ayuno juntamente con la oración.”<sup>6</sup>

Por ejemplo, en Hechos 13:1-3 leemos sobre el ayuno en la ordenación y la comisión al campo misionero de Pablo Y Bernabé: “Mientras ayunaban y participaban en el culto al Señor, . . . Así que después de ayunar, orar e imponerles las manos, los despidieron.” (Hechos 13:2,3). Leemos de igual manera en Hechos 14:23 que cuando en las iglesias los ancianos fueron elegidos, ellos estaban en ayuno y oración. Los apóstoles y nuestros antepasados de la iglesia estarían en asombro, si vieran que tan ligero y superficial son nuestros procedimientos para nominar, elegir y ordenar a ministros, misioneros, ancianos, y diáconos. Durante la Reforma en en los Países Bajos antes de las elecciones para instalar oficiales dentro de la iglesia, existía un día entero para ayunar y orar para que se hiciera la voluntad de Dios.<sup>7</sup>

Es de sumar importancia procesar esto diciendo que aunque nuestros ayunos son hechos con una máxima seriedad, nosotros no ayunamos con todo los ritos exteriores y expresiones del Viejo Pacto y lo esos conllevaban—rasgar nuestras vestiduras (Joel 2:13), vestirse de luto (Neh. 9:1), o cubrirnos nuestras cabezas con cenizas (Dan. 9:3). Tampoco ayunamos con el espíritu legalista, como si fuéramos de alguna manera ganar para nosotros el favor de Dios. El Puritano, Mateo Barker (1619-1698), dijo, “Todos deberes, aun el ayunar y nuestras humillaciones, deben ser llevadas de una manera evangélica,” esto es en una manera centrada en el evangelio, con fe, esperanza, y amor en Cristo<sup>8</sup>

Ayunamos orando

Finalmente, ayunamos orando. Nuestros antepasados en la fe apelaron para decir que no es el ayuno en si lo que nos trae delante de la presencia de Dios, si no es la oración que asciende de ella. Es por esto hombres como el Arzobispo James Ussher llamo al ayuno, una mera ayuda y herramienta para la oración.<sup>9</sup> El predicador y teólogo holandés, Wilhemus à Brakel (1635-1711) dijo, “Ayunar, en sí mismo no es una práctica religiosa. Si no solamente cuando es para buscar a Dios usando el ayuno . . . Ayunar sirve para un propósito: y es para facilitar la humillación del alma; el ayuno no tiene mas significado aparte de **este**”<sup>10</sup> Finalmente es por esto

---

<sup>5</sup> Ibid.

<sup>6</sup> Ibid. 16

<sup>7</sup> Pettegree, Duke, and Lewis, editors, Calvinism in Europe 1540–1610, 163

<sup>8</sup> Puritan Sermons, 2:157–158

<sup>9</sup> A Body of Divinity, 346)

<sup>10</sup> The Christian’s Reasonable Service, 4:5, 6

que William Ames cuidadosamente distinguía entre la adoración y las cosas que promueven y nos preparan para la adoración.<sup>11</sup> La oración es el corazón de la adoración, mientras que el ayuno es lo que “nos ayuda a hacer nuestras oraciones libres, intensas y más prolongadas”<sup>12</sup> La importancia de mencionar todo es esto es que nos librara de todo ayuno supersticioso o de pensar que nuestro ayuno nos hace ganar algo de Dios. El ayuno es solo un recurso de la oración.

## Conclusión

Necesitamos revivir la practica bíblica de ayunar. Como Brakel dijo, “es triste—una señal de la gran decadencia en la Iglesia—es que muy poco trabajo se hace por ayunar, tanto en público como en privado. Por consiguiente todos lo que deseen guiarse en una vida con un propósito de santidad y desea mirar lo bueno de Sion, debe incitarse a sí mismo a practicar esta tarea, . . . No dejen que esta práctica se muera.”<sup>13</sup>

Mientras revimos esta práctica, vengamos a la presencia del Señor con un espíritu de dependencia hacia el Señor, orando en confesión nuestros pecados, orando por su bendición sobre nuestras vidas, la vida de nuestra iglesia, y la vida espiritual de nuestro mundo. Yo oro para que, como discípulos de Jesús, unamos nuestros corazones en un sentir de oración y ayuno, mientras esperamos la venida de nuestro esposo, hagámoslo en privado como también corporativamente cuando seamos llamados para su propósito.

Rev. Daniel R. Hyde (ThM, Puritan Reformed Theological Seminary) es el Pastor de la Iglesia Oceanside United Reformed Church, [<http://www.oceansideurc.org/>] localizada en Oceanside/Carlsbad, CA. El es autor de diez libros, entre ellos God in Our Midst, Welcome to a Reformed Church, Why Believe in God, and Jesus Loves the Little Children. También, sirve como Profesor adjunto de Teología Sistemática y Misiones en el Seminario Puritan Reformed Theological Seminary, y también funciona como miembro de la organización Word & Deed.

---

<sup>11</sup>Conscience, 4.21.5–8

<sup>12</sup>The Marrow of Theology, 265

<sup>13</sup> The Christian’s Reasonable Service, 4:9

