



## EL AYUNO

# Relleno de nuestra alma: En ayuno

Rick James, Postcards From Corinth

Hubo la negación triple de Pedro, la tentación de Jesús en el desierto y mi batalla con un sándwich de jamón en el sexto día de mi ayuno de cuarenta días: estos son los grandes momentos de crisis en la historia registrada de la iglesia.

Afortunadamente, Jesús escapó a la tentación, mientras que yo vacilé al haber sido atraído al borde de la perdición por ese suntuoso cerdo. Aunque fracasé en mi ayuno de cuarenta días, la buena noticia es que nunca pequé, porque comer un sándwich de jamón no transgrede ninguna ley moral al menos en este rincón del universo. Para mí, esta es la belleza del ayuno.

Mientras adoraban al Señor y ayunaban, el Espíritu Santo dijo: “Apartadme a Bernabé y a Saulo para la obra a que los he llamado” (Hechos 13:2).

El ayuno es una práctica profundamente arraigada en la Palabra de Dios y sus discipulos. Encontrar un precedente bíblico para el ayuno es fácil, mientras que encontrar un pasaje



**Contacta con nosotros**

que explique su propósito no lo es. Al igual que las borlas de las vestiduras del Sumo Sacerdote, estoy seguro de que cumplen una función ordenada por Dios. Soy un poco vago sobre lo que podría ser. Lo que he aprendido sobre el ayuno proviene principalmente de hacerlo y notar su valor espiritual.

Estas son las cosas que comparto con mis discípulos, las razones por las que los animo a ayunar.

## **En primer lugar, el ayuno parece crear hábitos o desencadenantes de dependencia en mi vida.**

Mi hambre, que normalmente surge cada 5 o 6 horas, se agudiza cada 5 o 6 minutos cuando ayuno, y el hambre es mi detonante para acudir a Dios en busca de fuerza, o al menos lo uso como tal durante mi ayuno. Por supuesto, una tragedia en mi vida consigue lo mismo, pero el ayuno crea este entorno necesario para la confianza sin los desagradables efectos secundarios de un cáncer cerebral inoperable o la pérdida de un ser querido.

Mientras ayuno, todo el día invoco a Dios, para que me dé fuerza, resistencia, autocontrol, poder y sabiduría, lo cual, de hecho, debería ser normativo para un cristiano, pero no lo es para mí y por eso ayuno.

## **En segundo lugar, está lo que yo llamaría "opciones de práctica".**

Cuando ayuno, mi carne, de manera muy persuasiva, exige ser alimentada, y a lo largo del día tengo que decirle continuamente: "No, no puedes comer, así que deja de quejarte". Es la misma dinámica carnal del pecado y la tentación, particularmente la lujuria. La única diferencia es que si tropiezo durante mi ayuno y cedo a las exigencias terroristas de mi carne, no me he comprometido moralmente. A través del ayuno, se cultiva el autocontrol, y acostumbro a decir "no" a mi carne. Es como un día completo de práctica en preparación para el día del partido.

El alimento es la vida y mi cordón umbilical está definitivamente atado a la cocina. Cuando ayuno, estoy cortando el cordón umbilical, lo que me lleva a acudir a Dios en busca de más vida para compensar la vida que ahora se me niega. Hay muchas cosas que nos dan vida. Algunas de ellas, como las relaciones, son fuentes ordenadas por Dios. Otras fuentes no son necesariamente pecaminosas, pero sacar demasiada vida de ellas, en lugar de Dios, hace daño a nuestras almas. El hombre o la mujer piadosos, conscientes de esta dinámica, están dispuestos a tirar del cordón umbilical donde y cuando sea necesario.

El ayuno es una disciplina espiritual que hace que esas decisiones suicidas (que paradójicamente conducen a obtener una mayor vida de Dios) formen parte habitual de mi vida. Decir "no" a la comida durante una semana y apagar la televisión durante unos días es pan comido (toda esta charla sobre el ayuno, la tarta y los bocadillos de jamón está empezando a darme hambre).

Cuando ayuno soy débil, y cuando soy débil soy humilde. El ayuno me da un firme control de mi pequeñez y falta de omnipotencia, a diferencia del café, que me hace sentir rápido, inteligente y competente (a menos que beba café cuando estoy ayunando, lo que me hace delirar). La autoestima, sino una percepción precisa de mi finitud. La humildad mag siempre me lleva a Él. El ayuno es una ayuda para humillarse ante Dios.



**Contacta con nosotros**

## En tercer lugar, el ayuno es una súplica de ayuda, una flama roja enviada desde el alma por una razón o causa específica.

Cuando estoy angustiado y desesperado por Dios, ayuno. Pero ayuno con la precaución de que no estoy intentando manipular a Dios ni hacer que se ocupe más de lo que lo hace. No estoy conteniendo la respiración en azul hasta que me salga con la mía. El ayuno es un vehículo que me permite gastar mi pasión y deseo de liberación, y lo elijo en lugar de manipular, gritar o quejarme.

Hay muchas cosas que no entiendo acerca de la práctica del ayuno, o de los flecos del Sumo Sacerdote, pero he obtenido lo suficiente de su disciplina para recomendarla a mis discípulos. A veces les he sugerido que reserven una comida o un día a la semana para ayunar. En otras ocasiones he sugerido un ayuno de cosas distintas a la comida, como la televisión o los videojuegos (pero nunca Playstation).

Jesús parece dar por sentado que sus discípulos ayunarán y, aunque nunca lo entienda del todo, lo practicaría y lo recomendaría a mis discípulos solo por esta razón.

©1994-2019 Cru. todos los derechos reservados.



Contacta con nosotros