

El Ayuno y Jesús: Un Encuentro Cercano con Dios

Para nosotros, los que seguimos a Jesús, el ayuno no es solo una moda o una dieta, ¡ni mucho menos una forma de manipular a Dios! Es algo mucho más profundo y personal: es una poderosa disciplina espiritual que nos ayuda a acercarnos más a Él, a escuchar Su voz y a alinear nuestros corazones con lo que Él quiere para nosotros.

¿Qué significa ayunar para un creyente?

Imagina el ayuno como un momento especial donde, voluntariamente, decidimos dejar a un lado la comida (o cualquier otra cosa que nos distraiga) para enfocarnos completamente en nuestro Padre Celestial. No es para que Dios nos deba algo, sino para:

- **Humillarnos:** Reconocer que no dependemos de la comida, ni de nuestro trabajo, ni de nada de este mundo, sino totalmente de Él. Es un acto de humildad, diciendo: “Dios, te necesito más que a cualquier otra cosa.”
- **Buscar Su rostro:** Es como quitarle el volumen a las distracciones del mundo para poder escuchar mejor Su voz. Es un tiempo para orar con más intensidad, leer Su Palabra y buscar Su dirección para nuestra vida.
- **Arrepentirnos:** A veces, el ayuno es una señal de que estamos dolidos por nuestros pecados y queremos volvernos a Dios con todo el corazón.

- **Intensificar la oración:** Cuando ayunamos, nuestras oraciones se sienten más enfocadas, más urgentes. Es como si el ayuno le diera un “turbo” a nuestra comunicación con Dios.
- **Despegarnos de lo terrenal:** Nos recuerda que somos peregrinos en esta tierra y que nuestras verdaderas riquezas están en el cielo. Nos enseña a tener autocontrol y a poner a Dios primero en todo.



Jesús, Nuestro Mejor Ejemplo de Ayuno

Lo más hermoso es que no tenemos que inventar cómo ayunar; ¡Jesús mismo nos mostró el camino!

- **Sus 40 días en el desierto:** Antes de comenzar Su ministerio, Jesús ayunó por cuarenta días y noches (Mateo 4:2). No fue fácil, pero fue un tiempo crucial de preparación

espiritual, donde se fortaleció contra las tentaciones y se llenó del poder del Espíritu Santo para lo que venía.

- **La actitud correcta:** Jesús nos enseñó que el ayuno es entre nosotros y Dios, en secreto. No es para que la gente nos vea y diga “¡Mira qué espiritual es este!”. Él dijo en Mateo 6:16-18 que cuando ayunemos, no debemos ponernos caras tristes, sino hacer que parezca que todo está normal. Lo importante es el corazón, no el espectáculo.
- **“Entonces ayunarán”:** Jesús sabía que el ayuno sería una parte natural de nuestra vida con Él. Cuando le preguntaron por qué Sus discípulos no ayunaban, Él respondió que vendría un tiempo en el que Él ya no estaría físicamente con ellos, y entonces sí ayunarían (Mateo 9:15). Y aquí estamos, ayunando mientras esperamos Su regreso y buscamos Su presencia en el día a día.

El Ayuno Hoy: ¿Cómo lo Hacemos?

En la Biblia vemos que el ayuno no es una fórmula única; puede tomar diferentes formas:

- **Ayuno total:** Sin comida ni agua por un corto tiempo, como Ester. Esto es algo que debemos hacer con mucha sabiduría y bajo la guía del Espíritu Santo, ¡y si es necesario, consultando a un médico!
- **Ayuno con agua:** Solo agua, sin alimentos sólidos. Se cree que este fue el ayuno de Jesús en el desierto.
- **Ayuno parcial:** Dejar de comer ciertos alimentos o hacer una dieta más sencilla, como Daniel, que se abstuvo de carnes y “manjares” por un tiempo.

- **Ayuno en comunidad:** A veces, como iglesia o grupo, nos unimos para ayunar por un propósito específico, como cuando los primeros cristianos oraron antes de enviar misioneros (Hechos 13:2).
- **Ayuno de otras cosas:** A veces, el ayuno no es solo de comida. Puede ser de redes sociales, de televisión, de alguna actividad que nos esté distrayendo de Dios. El punto es sacrificar algo para dedicarnos más a Él.

¿Por qué sigue siendo importante el ayuno para nosotros hoy?

Porque es un regalo de Dios que nos ayuda a:

- **Acercarnos a Él:** Nos abre una puerta para sentir Su presencia de una manera más íntima.
- **Fortalecer nuestra fe:** Nos enseña que podemos vivir sin depender de las cosas materiales y que “no solo de pan vive el hombre, sino de cada palabra que sale de la boca de Dios” (Mateo 4:4).
- **Recibir dirección:** En momentos de ayuno y oración, muchas veces Dios nos da la claridad que necesitamos para tomar decisiones o entender Su plan.
- **Interceder por otros:** Es una forma poderosa de orar por nuestras familias, amigos, la iglesia, o cualquier situación que esté en nuestro corazón.
- **Ser libres de las ataduras:** Nos ayuda a soltar el apego a las cosas de este mundo y a poner a Dios en el primer lugar de nuestra vida.

Así que, amigo creyente, el ayuno es una hermosa práctica bíblica que, cuando la hacemos con el corazón correcto y con

humildad, ¡transforma nuestra relación con Dios y nos ayuda a vivir una vida cada vez más apasionada por Jesús!

www.sanacionenjesus.com