

EL AYUNO

Base Bíblica: Mateo 6:16-18

- Mt. 6:16 Y cuando ayunéis, no pongáis cara triste, como los hipócritas; porque ellos desfiguran sus rostros para mostrar a los hombres que están ayunando. En verdad os digo que ya han recibido su recompensa.
- 17 Pero tú, cuando ayunes, unge tu cabeza y lava tu rostro,
- 18 para no hacer ver a los hombres que ayunas, sino a tu Padre que está en secreto; y tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará.

Introducción. - Ayunar, no tomar alimentos con el propósito de emplear el tiempo en oración, es noble y dificultoso. Nos da tiempo para orar, nos enseña autodisciplina, nos recuerda que podemos vivir con mucho menos y nos ayuda a apreciar los dones de Dios. Jesús no estaba condenando el ayuno sino la hipocresía de ayunar con el fin de ganar la aprobación de la gente. El ayuno era obligatorio para los judíos una vez al año, en el Día de la Expiación (*Levítico 23:32*). Los fariseos ayunaban voluntariamente dos veces a la semana para impresionar a la gente con su «santidad». Jesús recomendó actos de autosacrificio hechos en silencio y con sinceridad. Buscó personas que lo sirvieran con buenos motivos, no para satisfacer ansias de alabanza.

Jesús desea ilustrar el contraste entre la práctica de la piedad por parte de los líderes religiosos de su día, por un lado, y por parte de los ciudadanos del reino, por otro. Cuando los líderes ayunaban, su propósito era el de hacer un espectáculo de su pretendida piedad, de aparentar dolor, tristeza, abnegación. Era una verdadera exhibición para atraer la atención de la gente. Los discípulos del reino, cuando ayunan, deben hacerlo con el propósito de agradar a Dios, no a los hombres. Deben evitar toda ostentación, todo deseo de aparentar una cosa que no represente la verdad. Pero deben ungir la cabeza, señal de gozo prohibida solamente en el Día de Expiación. El súbdito del reino debe practicar su piedad con gozo, con la intención de agradar al Padre y traer gloria a su nombre. Solamente así recibirá la recompensa que Dios reserva para los fieles. En último caso, todo creyente tiene la sencilla opción entre dos alternativas: ser hipócrita y recibir el aplauso del mundo, o ser auténtico y recibir la recompensa de Dios.

El Señor Jesús no ordenó que se ayunara, sino que daba por sentado que sus seguidores lo harían, puesto que dice: *“Cuando ayunes, unge tu cabeza y lava tu rostro para no mostrar a los hombres que ayunas”* (Mateo 6:16–17). Y cuando los discípulos de Juan le señalaron que ellos ayunaban pero que los discípulos del Señor no lo hacían, les dijo que vendría el día *“cuando el esposo les será quitado, y entonces ayunarán”* (Mateo 9:14–15). Es significativo que la iglesia de Antioquía, formada mayormente por gentiles, practicaba el ayuno, y en medio de esa actividad el Espíritu Santo ordenó el inicio de lo que sería la gran obra misionera del apóstol Pablo (*Hechos 13:1–2; 14:23*). Pero lo más importante es el ejemplo del Señor mismo, que ayunó cuarenta días y cuarenta noches (*Mateo 4:2*). Por esa razón el ayuno ha sido siempre una práctica de la mayoría de los creyentes, muchos de los cuales lo llevan a cabo en la actualidad con abstinencia de alimentos durante un período, ingiriendo solamente agua.

Conclusión. - Si podemos ayunar sin afectar nuestra salud física, hagámoslo, recordando que lo estamos haciendo con objeto de aprender disciplina en nuestro cuerpo y buscar en oración al Señor, puede ser también porque tengamos una necesidad en lo individual o como parte de un grupo (iglesia) con un propósito determinado, llevemos este ayuno con las instrucciones de nuestro Señor Jesucristo.

Amén

PREGUNTAS DE OPINIÓN GENERAL

¿Cuál es el principal propósito del ayuno? (*Mateo 17:20-21; Hechos 13:1-2; 14:23*)

¿Cuántos tipos de ayuno hay? (*Mateo 4:1-2; 15:32*)

¿Será cierto ayuno benéfico para el cuerpo?

¿En lo espiritual con que se debe acompañar el ayuno? (*Marcos 9:29*)

PREGUNTAS PERSONALES

¿Has ayunado en alguna ocasión, con qué fin?

¿Te puedes abstener de alimentos o bebidas que afecten tu salud?

¿Has disfrutado de los beneficios de ayunar?

¿Cómo ha contribuido a tu vida espiritual la combinación del ayuno y oración?

¿Podrías disponer de un día para practicarlo, guardando su propósito?