

LA PRÁCTICA DEL AYUNO

(Extracto del libro **“alabanza a la disciplina”** de Richard Foster)

Algunos han exaltado el ayuno religioso más allá de la enseñanza bíblica y de la razón; y otros lo han descartado totalmente. - John Wesley

En una cultura en que el paisaje está salpicado de altares a los arcos de oro de McDonald's y a cierta clase de templos de tortas de pizza, el ayuno parece estar fuera de lugar, fuera de moda. De hecho, el ayuno ha sido una controversia tanto dentro como fuera de la iglesia durante muchos años. Por ejemplo, en la investigación que hice no pude hallar un solo libro sobre el tema del ayuno, escrito entre 1861 y 1954, un período de casi cien años. Recientemente se ha desarrollado un nuevo interés en el ayuno, aunque con frecuencia se manifiesta dogmático y carece de equilibrio bíblico.

¿Qué explicaría este rechazamiento casi total de un tema tan frecuentemente mencionado en la Biblia y tan ardientemente practicado por los cristianos a través de los siglos? Hay dos cosas. En primer lugar, el ayuno consiguió una mala reputación como resultado de las excesivas prácticas ascéticas de la Edad Media. Con la declinación de la realidad interna de la fe cristiana, se desarrolló una creciente tendencia a hacer hincapié sólo en lo que quedaba: la forma externa. Y cada vez que hay una forma desprovista de poder espiritual, la ley ocupa el puesto, pues la ley siempre tiene consigo un sentido de poder manipulador. De ahí que el ayuno fuera sometido a los más rígidos reglamentos y practicado con extrema mortificación y flagelación. La cultura moderna ha reaccionado vigorosamente

contra esos excesos y ha tendido a confundir el ayuno con la mortificación.

Hay una segunda razón por la cual el ayuno pasó por épocas difíciles el siglo pasado. La constante propaganda que nos atosiga sobre la alimentación hoy nos ha convencido de que, si no tomamos las debidas comidas al día y aun más, estamos al borde de morir de hambre. Esto, unido a la creencia popular de que satisfacer todo apetito humano es algo positivo, ha hecho que el ayuno parezca obsoleto. A cualquiera que intente en serio ayunar, se lo bombardea con objeciones: "Entiendo que ayunar es algo dañino para tu salud". "Eso debilitará tu fuerza hasta el punto de no poder trabajar." "¿No destruiría eso los tejidos saludables de tu cuerpo?" Todo esto, por supuesto, son absolutas necedades basadas en el prejuicio. Aunque el cuerpo humano sólo puede sobrevivir un corto tiempo sin aire o agua, puede permanecer durante muchos días-generalmente alrededor de cuarenta-antes que comience el síndrome clínico del hambre. Sin necesidad de suscribir las afirmaciones exageradas de algunos grupos, no es exagerado decir que el ayuno puede producir efectos físicos beneficiosos, cuando se practica en forma correcta.

La Biblia dice mucho acerca del ayuno. Haríamos bien en echar de nuevo una mirada a esta antigua disciplina. La lista de los personajes bíblicos que ayunaron llega a ser un

informe sobre "Quién es quién" en la Escritura: Moisés, el legislador; David, el rey; Elías, el profeta; Ester, la reina; Daniel, el vidente; Ana, la profetisa; Pablo, el apóstol; Jesucristo, el Hijo encarnado. Muchos de los grandes cristianos a través de la historia de la iglesia ayunaron y dieron testimonio del valor del ayuno; entre ellos podemos mencionar a Martín Lutero, Juan Calvino, Juan Knox, John Wesley; Jonatán Edwards, David Brainerd, Charles Finney y el pastor Hsi, de China.

El ayuno en la Biblia

En toda la Biblia, el ayuno se refiere a la abstención del alimento con propósitos espirituales. Se distingue de la huelga de hambre, cuyo propósito es el de lograr el poder político o el de atraer la atención hacia una buena causa. También se distingue de la dieta para la salud, que destaca la abstinencia de alimentos, pero con propósitos físicos y no espirituales. A causa de la secularización de la sociedad moderna, el "ayuno" –en caso de que se haga alguno- está motivado por la vanidad o por el deseo de poder. Con esto no estoy diciendo que estas formas de "ayuno" son necesariamente malas, sino que su objeto es distinto del que prescribe la Biblia. El ayuno bíblico siempre se centra en propósitos espirituales.

Según la Escritura, la manera normal de ayunar consistía en abstenerse de toda clase de alimento, sólido o líquido, pero no del agua. En el ayuno de cuarenta días que hizo Jesús, se nos dice que "no comió nada", y que al final del ayuno "tuvo hambre", y que Satanás lo tentó a comer, y en la tentación indicó la abstención del alimento, pero no del agua (Lucas 4:213). Desde el punto de vista físico, esto es lo que generalmente implica el ayuno.

Algunas veces se describe lo que pudiéramos considerar como un ayuno parcial; es decir, hay restricción de la dieta, pero no abstención total. Aunque el profeta Daniel parece que tenía la costumbre de ayunar normalmente, se menciona una ocasión en que, durante tres semanas, según él, "No comí manjar delicado, ni entró en mi boca carne ni vino, ni me ungué con unguento" (Daniel 10:3). No se nos dice la razón por la cual él se apartó de su práctica normal de ayunar: Tal vez sus tareas de gobierno se lo impedían.

Hay también varios ejemplos en la Biblia de lo que correctamente se ha llamado un "ayuno absoluto", es decir, una abstención total tanto de alimento así como de agua. Parece haber sido una medida desesperada para hacer frente a una emergencia abrumadora. Ester, al saber que a ella y a su pueblo les esperaba la ejecución, le dio las siguientes instrucciones a Mardoqueo: "Vé y reúne a todos los judíos ... , y ayunad por mí, y no comáis ni bebáis en tres días, noche y día; yo también con mis doncellas ayunaré igualmente, ..." (Éster 4:16). Pablo, después de su encuentro con el Cristo viviente, se dedicó a un ayuno absoluto de tres días (Hechos 9:9). Puesto que el cuerpo humano no puede permanecer sin agua por más de tres días, tanto Moisés como Elías se empeñaron en ayunos que deben considerarse sobrenaturales de cuarenta días (Deuteronomio

9:9; 1 Reyes 19:8). Tiene que destacarse que el ayuno absoluto fue excepcional y que no debe practicarse a menos que uno reciba un mandamiento muy claro de Dios, y que no pase de tres días.

En la mayoría de los casos, el ayuno es un asunto privado entre el individuo y Dios. Hay, sin embargo, ocasiones en que hubo ayunos de grupo o públicos. El único ayuno público anual que exigía la ley de Moisés era el del día de la expiación (Levítico 23:27). Ese debía ser el día del calendario judío en que el pueblo debía entristecerse y afligirse como expiación por sus pecados. (¡Gradualmente se agregaron otros días de ayuno hasta que llegó el día en que había más de veinte!) Además, se convocaba a ayunos en tiempos en que había emergencias de grupos o a nivel nacional. "Tocad trompeta en Sion, proclamad ayuno, convocad asamblea" (Joel 2:15). Cuando Judá fue invadido, el rey Josafat convocó a la nación al ayuno (2 Crónicas 20:1-4). En respuesta a la predicación de Jonás, toda la ciudad de Nínive, incluso los animales -involuntariamente-, ayunó. Antes de regresar Esdras a Jersualén, hizo que los exiliados ayunaran y oraran por la seguridad en el viaje por un camino infestado de bandidos (Esdras 8:21-23).

El ayuno en grupo puede ser algo maravilloso y poderoso siempre que haya un pueblo preparado que esté unánime en estos asuntos. Las iglesias u otros grupos que tengan problemas serios, pudieran resolverlos sustancialmente por medio de un grupo unificado en oración y ayuno. Cuando un número suficiente de personas entienden correctamente lo que implican la oración y el ayuno, un llamado nacional a orar y a ayunar pudiera también dar resultados beneficiosos. En 1756, el rey de Inglaterra convocó a un solemne día de oración y ayuno por causa de que los franceses amenazaban con una invasión. John Wesley registró en su diario el 6 de febrero: El día de ayuno fue un día glorioso, como raras veces lo ha visto Londres desde la restauración. Todas las iglesias de la ciudad estaban más que llenas, y en los rostros había una solemne seriedad. Ciertamente Dios oye la oración, y habrá aún una prolongación de nuestra tranquilidad. En una nota marginal él escribió: "La humildad se tornó en regocijo nacional, pues la amenaza de invasión por parte de los franceses fue desviada".

A través de la historia también se desarrollaron lo que pudiera llamarse ayunos regulares. En el tiempo de Zacarías, se habían desarrollado cuatro ayunos regulares (Zacarías 8:19). La jactancia del fariseo, en la parábola de Jesús, evidentemente indica la práctica de su tiempo: "... ayuno dos veces a la semana" (Lucas 18:12).* La Didache instaba a observar dos ayunos semanales: uno el miércoles y otro el viernes. En el Segundo Concilio de Orleáns, en el siglo VI, se estableció obligatorio el ayuno regular. John Wesley trató de revivir la enseñanza de la Didache e instó a los primeros metodistas a ayunar los miércoles y los viernes. El tenía un sentimiento tan fuerte sobre esta materia que, de hecho, se negaba a ordenar para el ministerio metodista a cualquiera que no observara estos dos días de ayuno.

El ayuno regular o semanal ha producido tan profundo efecto en la vida de algunos, que ellos han tratado de hallar alguna base bíblica para poderlo promover insistentemente entre todos los cristianos. La investigación ha sido en vano. Simplemente, no hay normas bíblicas que establezcan el ayuno regular. Nuestra libertad en el evangelio, sin embargo, no significa libertinaje, sino oportunidad. Puesto que no hay leyes que nos obliguen, estamos libres para ayunar cualquier día. Para el apóstol Pablo, la libertad significó que se dedicó a "muchos ayunos" (2 Corintios 11:27). Siempre debemos tener en mente el consejo apostólico: "... no uséis la libertad como ocasión para la carne, ..." (Gálatas 5:13).

¿Es el ayuno un mandamiento?

Un asunto que comprensiblemente preocupa a muchas personas es saber si, según la Escritura, los cristianos están obligados a ayunar. Se han hecho numerosos intentos de responder a esta pregunta y, como resultado, se han obtenido diversas conclusiones. Una de las mejores defensas de la respuesta afirmativa fue escrita por Thomas Cartwright en 1580, en un libro algo clásico en este campo, titulado *The Holy Exercise of a True Fast*.

Aunque hay muchos pasajes bíblicos que se refieren a este tema, dos se destacan por su importancia. El primero contiene la sorprendente enseñanza de Jesús sobre el ayuno en el Sermón del Monte. Hay dos factores que influyen directamente sobre el asunto que tenemos entre manos. La enseñanza de Jesús sobre el ayuno estuvo directamente en el contexto de su enseñanza sobre dar limosnas y sobre la oración. Es como si hubiera una suposición casi consciente de que las acciones de dar, orar y ayunar son todas parte de la devoción cristiana. No

habría más razón para excluir el ayuno de la enseñanza que la que habría para excluir el dar limosnas o la oración. En segundo lugar, Jesús declaró: "Cuando ayunéis, ..." (Mateo 6:16). Parece suponer que el pueblo ayunaba, y que lo que se necesitaba era instrucción sobre cómo hacerlo apropiadamente. Martín Lutero dijo: "No fue la intención de Cristo rechazar ni despreciar el ayuno ... su intención fue restaurar el ayuno apropiado." Habiendo dicho esto, sin embargo, tenemos que pasar a comprender que esas palabras de Jesús no constituyen un mandamiento. Jesús estaba dando instrucciones para el ejercicio apropiado de una práctica común de su día. El no dijo ni una palabra en cuanto a si era una práctica correcta o si debía continuarse o no. Así que, aunque Jesús no dijo: "Si ayunáis", tampoco dijo: "Tenéis que ayunar". La segunda declaración decisiva de Jesús con respecto al ayuno se produjo en respuesta a la pregunta que hicieron los discípulos de Juan el Bautista. Perplejos por el hecho de que tanto ellos como los fariseos ayunaban, pero los discípulos de Jesús no, preguntaron: "¿Por qué ...?" Jesús respondió: "¿Acaso pueden los que están de bodas tener luto entre tanto que el esposo está con ellos? Pero vendrán días cuando el esposo les será quitado, y entonces ayunarán" (Mateo 9:15). Tal vez esta sea la declaración más importante que se halla en el Nuevo Testamento sobre si los cristianos

deben ayunar hoy día. Con la venida de Jesús había llegado un nuevo día. El reino de Dios había llegado a estar entre los discípulos, con poder presente. El Esposo estaba en medio de ellos; era un tiempo para alegrarse y no para ayunar. Sin embargo, llegaría un tiempo en que sus discípulos ayunarían, aunque no en conformidad con el legalismo del antiguo orden. Lo más natural es interpretar que los días en que los discípulos de Jesús ayunarían corresponden a la presente era de la iglesia, en vista de la intrincada relación que esto tiene con la declaración de Jesús sobre los odres del reino de Dios, la cual viene inmediatamente (Mateo 9:16,17). Arthur Wallis sostiene que en este caso Jesús se refiere a la actual era de la iglesia, y no sólo al período de tres días que transcurrió entre su muerte y su resurrección. El concluye su argumento con las siguientes palabras: Por lo tanto nos vemos obligados a referirnos a los días de su ausencia como al período de esta era, del tiempo que ascendió al Padre hasta que vuelva otra vez desde el cielo. Es evidente que así lo comprendieron sus apóstoles porque no fue sino hasta después de su ascensión al Padre que leemos que ayunaron. Hechos 13:2, 3. Antes de partir, el esposo les prometió que vendría otra vez para recibirlos a sí mismo. La Iglesia todavía espera oír el clamor de medianoche: "¡Aquí viene el esposo; salid a recibirle!" (Mateo 25:6). Es ésta la era de la Iglesia la cual constituye el período del esposo ausente. Es ésta la era de la Iglesia a la cual se refirió nuestro Señor cuando dijo: "entonces ayunarán". ¡Ahora es el tiempo!". No hay manera de escapar de la fuerza que Jesús imprimió a sus palabras en dicho pasaje. Dijo claramente que él esperaba que sus discípulos ayunaran cuando él se marchara. Aunque las palabras no se expresaron en forma de mandamiento, eso sólo se debió a un tecnicismo semántico. De este pasaje se desprende claramente que Cristo apoyó la disciplina del ayuno, y que él previó que sus seguidores ayunarían. Tal vez sea mejor evitar el término mandamiento, puesto que en el sentido más estricto Jesús no mandó ayunar. Pero es obvio que él procedió basado en el principio de que los hijos del reino de Dios ayunarían. Para la persona que anhela un andar más íntimo con Dios, estas declaraciones de Jesús son atractivas. ¿Dónde están hoy las personas que responderán al llamado de Cristo? ¿Nos hemos acostumbrado tanto a la "gracia barata" que, instintivamente, huimos de los exigentes llamados a la obediencia? La "gracia barata es un gracia sin discipulado, sin cruz". ¿Por qué el hecho de dar dinero, por ejemplo, ha sido un elemento indiscutiblemente reconocido en la devoción cristiana, y el ayuno ha sido tan debatido? Ciertamente, tenemos tantas evidencias bíblicas a favor del ayuno como las que tenemos a favor de dar dinero, y tal vez haya más evidencias a favor del ayuno. Quizá en nuestra sociedad en que se destaca la abundancia, el ayuno represente un sacrificio mayor que el dar dinero.

La práctica del ayuno

Las personas modernas ignoran muchos de los aspectos prácticos del ayuno. Los que desean ayunar necesitan familiarizarse con esta información.

Como ocurre con todas las disciplinas, debe observarse un desarrollo progresivo; es prudente aprender primero a andar para luego correr. Comienza con un ayuno parcial de 24 horas de duración. Muchos han descubierto que el mejor lapso para hacer esto es el que transcurre entre almuerzo y almuerzo. Esto significaría que suspenderá dos comidas. El jugo de frutas frescas es excelente. Intenta esto una vez por semana durante varias semanas. Al principio, quedarás fascinado por los aspectos físicos de esta práctica; pero lo más importante que tienes que verificar es la actitud interna de adoración. Externamente, estarás realizando los deberes regulares del día, pero internamente estarás en oración y adoración, rindiendo culto y alabanza al Señor. Otro día, haz que toda tarea del día se convierta en un sagrado ministerio para el Señor. Sin importar cuán mundanas sean tus actividades, para ti son un sacramento. Cultiva una "tierna receptividad del aliento divino." Termina el ayuno con una comida liviana de frutas frescas y verduras y mucho regocijo interno.

Después de dos o tres semanas, estás ya preparado para intentar un ayuno normal de 24 horas. En esta oportunidad, toma sólo agua pura en buenas cantidades. Muchos piensan que lo mejor es tomar agua destilada. Si el sabor del agua no te gusta, agrégale una cucharadita de jugo de limón. Probablemente sientas algunos dolores por causa del hambre, o cierta incomodidad antes que termine tu período de ayuno. Esa no es hambre real; tu estómago se ha entrenado a través de años de acondicionamiento a dar señales de hambre a ciertas horas. En ciertos sentidos el estómago es como los niños malcriados. No es necesario complacerlos; lo que necesitan es disciplina. Martín Lutero dijo: "... la carne estaba habituada a refunfuñar terriblemente." No tienes que rendirte ante estos "refunfuños". No tengas en cuenta estas señales, e incluso dile a tu "niño malcriado" que se calme. En corto tiempo te pasará el hambre. Si no te pasa, tómate otro vaso de agua, y tu estómago quedará satisfecho. Tienes que ser señor y no esclavo de tu propio estómago. Si las obligaciones de familia te lo permiten, dedica el tiempo en que normalmente comerías a la meditación y a la oración.

No sería necesario decir que debes seguir el consejo de Jesús en el sentido de guardarte de llamar la atención hacia lo que estás haciendo. Los únicos que deben saber que estás ayunando son aquellos que tienen que saberlo. Si llamas la atención al hecho de que estás ayunando, la gente se impresionará por ello y, como Jesús lo dijo, esa será tu recompensa. Tú sin embargo estás ayunando para obtener recompensas más grandes y más profundas.

Después de haber logrado varios ayunos con cierto grado de éxito espiritual, pasa a un ayuno de 36 horas. Cuando hayas cumplido el ayuno de esta duración es tiempo de que consultes con el Señor en cuanto a si él quiere que pases a un ayuno más prolongado. Los ayunos que duran de tres a siete días abarcan un buen período y probablemente tengan una influencia sustancial en el curso de su vida.

Es bueno saber el proceso por el cual pasa tu cuerpo en el transcurso de un ayuno más prolongado. Los primeros tres días son por lo general los más difíciles en lo que se refiere a la incomodidad física y a los dolores por causa del hambre. El cuerpo comienza a librarse de los venenos o tóxicos que se han acumulado a través de los años en que se ha tenido malos hábitos de alimentación. Ese proceso no es agradable. Esta es la razón por qué se forma una capa de sarro sobre la lengua y se produce el mal aliento. No te perturbes por estos síntomas; más bien da gracias por el mejoramiento de la salud y el bienestar que te vendrán como resultado. Durante este tiempo, puedes experimentar dolores de cabeza, especialmente si eres un ávido tomador de café o de té. Esos son leves síntomas de retiro, los cuales pasarán, aunque podrían ser muy desagradables por algún tiempo.

Hacia el cuarto día, los dolores por causa del hambre comienzan a ceder, aunque sentirás debilidad y desvanecimientos ocasionales. Estos vértigos son sólo temporales y los producen los cambios repentinos de posición. Muévete más lentamente y no tendrás dificultades. La debilidad puede llegar al punto en que la tarea más simple exige un gran esfuerzo. El mejor remedio es descansar. A muchos les parece que este es el período más difícil del ayuno.

Hacia el sexto o el séptimo día, comentarás a sentirte más fuerte y despierto. Los dolores por causa del hambre continuarán disminuyendo hasta que hacia el noveno o el décimo día, sentirás sólo una irritación menor. El cuerpo habrá eliminado el volumen de tóxicos y te sentirás bien. Se intensificará tu capacidad de concentración y sentirás que podrías continuar ayunando indefinidamente. Desde el punto de vista físico, ésta es la parte del ayuno que más se disfruta.

En cualquier momento entre los 21 días y los 40, o posteriormente, lo cual depende de cada individuo, vuelven los dolores a causa del hambre. Esta es la primera etapa del síndrome clínico del hambre e indica que el cuerpo ha agotado todas las reservas que tenía en exceso y está comenzando a recurrir al tejido vivo. Es tiempo de terminar el ayuno.

La pérdida de peso durante el ayuno varía grandemente según el individuo. Es normal perder al principio un kilogramo por día, lo cual va decreciendo a medida que avanza el ayuno hasta llegar a medio kilogramo diariamente. Durante el ayuno sentirás más frío, simplemente por el hecho de que el metabolismo del cuerpo no produce la acostumbrada cantidad de calor. Si uno tiene el cuidado de permanecer abrigado, esto no causa dificultad alguna.

Debiera ser obvio para todos el que algunas personas, por razones físicas, no deben ayunar. Los diabéticos, las mujeres que están embarazadas y los pacientes del corazón no deben ayunar. Si tienes alguna pregunta con respecto a si estás en condiciones de ayunar, consulta con el médico.

Antes de comenzar un ayuno prolongado, algunos se sienten tentados a ingerir una buena comida para "almacenar". Eso es incorrecto. De hecho, es mejor comer algo más liviano que lo normal durante uno o dos días antes de comenzar el ayuno. Sería un buen

consejo que te abstengas de tomar té o café durante tres o cuatro días antes de iniciar un ayuno prolongado. Si la última comida que queda en el estómago es de frutas frescas y verduras, no debieras tener ninguna dificultad con el estreñimiento.

La primera comida después de un ayuno prolongado debe ser jugo de frutas o de verduras. Al principio se deben tomar pequeñas cantidades. Recuerda que el estómago se ha contraído considerablemente y que todo el sistema digestivo ha entrado en cierta clase de hibernación. El segundo día, después de haber terminado el ayuno, deberías comer frutas y luego leche o yogur. Luego puedes comer ensaladas frescas y vegetales cocidos. Evita en la ensalada todos los aderezos y todo lo que tenga grasa o almidón. Debe tenerse un extremo cuidado de no comer en

demasía. En este tiempo es bueno pensar en la dieta futura y en los hábitos de comer, para ver si debes ser más disciplinado y tener dominio de tu apetito.

Aunque los aspectos físicos del ayuno nos intrigan, nunca debemos olvidar que el principal propósito del ayuno bíblico está en el área del espíritu. Lo que ocurre espiritualmente tiene consecuencias mucho más importantes que lo que sucede corporalmente. Estarás empeñado en una batalla espiritual para la cual necesitarás todas las armas de que se nos habla en Efesios 6. Uno de los períodos espiritualmente más críticos ocurre cuando finalizas el ayuno físico; es entonces cuando nos viene la tendencia natural de relajarnos. Pero no quiero dejar la impresión de que todo ayuno es una fuerte lucha espiritual. He descubierto que no es así. También hay "... justicia, paz y gozo en el Espíritu Santo" (Romanos 14:17).

El ayuno puede traer adelantos en la vida espiritual que nunca pudieran obtenerse de ninguna otra manera. Es un medio de la gracia de Dios y una bendición que no debiera descuidarse por más tiempo. Wesley declaró:

... no sólo por la luz de la razón ... ha sido dirigido el pueblo de Dios en todas las edades a usar el ayuno como un medio: ... sino que ha sido ... enseñado sobre esto por el mismo Dios, mediante revelaciones claras y expresas de su voluntad ... Ahora bien, cualesquiera hayan sido las razones que movieron a los del tiempo antiguo para el ardiente y constante cumplimiento de este deber, tales razones son aún de igual valor para estimularnos a nosotros."

Ha llegado el tiempo para que todos los que oigan la voz de Cristo la obedezcan.

ANEXO: PREPARANDO TU CORAZÓN PARA AYUNAR

Nuestro Padre celestial nos está buscando. Él desea pasar tiempo con sus hijos. Es por esto que en el libro de los Salmos, el escritor entiende esta invitación de Dios y escribe: *"Mi corazón te ha oído decir: «Ven y conversa conmigo». Y mi corazón responde: «Aquí*

vengo, Señor»." (Sal 27:8, NTV). Es Dios quien nos invita a pasar tiempos con él, y por medio del ayuno podemos ser ejercitados de forma intencional en "nuestra búsqueda" de Dios.

Jesús nos intruye: *"Pero tú, cuando ayunes, péinate y lávate la cara. Así, nadie se dará cuenta de que estás ayunando, excepto tu Padre, quien sabe lo que haces en privado; y tu Padre, quien todo lo ve, te recompensará."* (Mt 6:17-18, NTV). La mayor recompensa que podemos obtener del ayuno es Dios mismo; lo queremos a él, más que sus dones o bendiciones. Si bien venimos al Señor con anhelos y peticiones, principalmente venimos buscando su rostro (a él), antes que sus manos (lo que nos da). Dios mismo es nuestro mayor anhelo, y él promete que si buscamos primero su Reino, todas las demás cosas serán añadidas (Mt 6:33).

No hay nada en este mundo que pueda satisfacer nuestra alma, solamente Jesús; él es el pan vivo que descendió del cielo: *"Jesús les dijo: Yo soy el pan de vida; el que a mí viene, nunca tendrá hambre; y el que en mí cree, no tendrá sed jamás."* (Mt 6:35, RV-60). Durante el tiempo de ayuno ejercitamos nuestra fe y le decimos a nuestro cuerpo: *"No sólo de pan vivirá el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios."* (Mt 4:4). Nuestra hambre física es solo un recordatorio del verdadero anhelo de nuestro corazón: tenemos hambre de Dios.

Te invitamos a preparar tu corazón para un tiempo de ayuno haciendo esta oración:

Amado Dios, solamente quiero conocerte más. Incrementa en mí el hambre de ti, especialmente ahora que me preparo para ayunar. He intentado satisfacer mi vida con cosas que no perduran. Perdóname Señor. Me arrodillo a los pies de la cruz, para reconocer que tu compraste mi libertad. Ahora soy libre de depender de las cosas de este mundo para mi estabilidad. En cambio, Jesús, tú eres mi gozo y mi paz. Invito al Espíritu Santo a preparar mi mente, corazón y voluntad para lo que tú, Dios, vas a hacer durante este ayuno. Señor, al hablar y manifestarte, este ayuno será de bendición para muchos. ¡Jesús, tú eres nuestra recompensa, te amamos! Amén.