

# ¿Deben los cristianos ayunar?

Leemos en la Biblia sobre el ayuno. ¿Deberíamos practicar el ayuno en la iglesia? ¿Qué beneficio se puede obtener del ayuno?

Al considerar estas preguntas, primero debemos entender qué es el ayuno. En el diccionario encontramos que ayunar se define como “comer con moderación” o “abstenerse de algunos o todos los alimentos”.

En la Biblia tenemos muchos ejemplos en el Antiguo y Nuevo Testamento donde las personas ayunaron. En estos ejemplos vemos que los individuos estaban dejando de lado sus deseos personales para centrarse específicamente en lo espiritual. En el Antiguo Testamento, el ayuno también incluía la idea de “afligir el alma”. Eran tiempos en los que una persona se permitía consumirse totalmente en las cosas religiosas, dejando de lado los deseos de la carne, como la comida. Estos períodos de tiempo generalmente

los especificaba el individuo o el grupo y se reservaba una cierta cantidad de tiempo para el ayuno. A menudo, las personas también ayunaban debido al dolor por el pecado o al duelo por una pérdida.

En Mateo, capítulos 5 y 6, Jesús pronunció el sermón del Monte. En este sermón vemos que Jesús hizo referencias a dar, orar y ayunar. Debido a esto, muchos suponen que al ayuno se le daba la misma importancia que a dar y orar. Sin embargo, recordemos que dar y orar también se confirman como actos específicos de adoración que debe realizar la iglesia de nuestro Señor (Hechos 2:42; 1 Corintios 16:1-2). ¡El ayuno no lo es! También debemos reconocer que Jesús, en el Sermón de la Montaña, estaba tratando más el problema de la hipocresía en relación con dar, orar y ayunar. En Mateo 6:16, Jesús dijo: *“Además, cuando ayunéis, no seáis tristes de rostro, como los hipócritas, que desfiguran sus rostros para mostrar a los hombres que ayunan. De cierto os digo que ya han recibido su recompensa”*. Muchos en aquellos días, como los fariseos, obviamente no eran sinceros en sus ofrendas espirituales a Dios, porque básicamente realizaban estos actos para ser vistos por los hombres.

Cuando consideramos los verdaderos usos

del ayuno en la Biblia, básicamente se realizaba en momentos en que alguien necesitaba acercarse a Dios, dejando así a un lado las cosas de este mundo (Mateo 9:14; Marcos 2:18; Lucas 5: 33; 1 Corintios 7:6; Hechos 13:2; 2 Corintios 6:5). Entonces, la Biblia no ordena específicamente que un cristiano ayune para agradar a Dios. Sin embargo, la Biblia da muchos ejemplos de personas que ayunaron para concentrarse completamente en Dios.

Aunque no se nos ordena específicamente ayunar, el ayuno puede ser una gran fuente de fortaleza. Si un individuo o grupo está dispuesto a dejar de lado los deseos carnales para centrarse específicamente en lo espiritual, ¿qué mayor devoción podría darle a Dios? El ayuno es un tiempo para reverenciar y honrar a nuestro Dios, para ser animados en su Palabra y en nuestra devoción a Él. Al mismo tiempo, tenga en cuenta que no debe hacerse para ser visto por los demás o para demostrar que somos buenos cristianos. Si ayunamos, debemos hacerlo con un corazón sincero y una conciencia tranquila. Ayunar es reservar un tiempo para entregarnos totalmente a Dios; tiempo

específicamente asignado por nosotros para acercarnos más a nuestro Creador.

Hoy en día, creo que deberíamos participar en algunas formas de ayuno, especialmente los cristianos que participan activamente en obras evangelísticas locales u obras misioneras en el extranjero. A menudo podemos involucrarnos en estas obras para el Señor, como campañas, evangelismo, reuniones evangelísticas y estudios bíblicos. Estos eventos a veces pueden consumir un día entero antes de que cedamos a nuestras necesidades físicas como la comida y el descanso. Aunque no especificamos un tiempo para ayunar, hemos dejado de lado los deseos y necesidades carnales y nos hemos entregado totalmente a la obra del Señor.

La lección más importante que podemos aprender del ayuno es que todos debemos dedicarle un tiempo más específico al Señor. ¡Cuanto más estudiemos y nos detengamos en Su Palabra, más cristianos fuertes seremos y más lograremos para Su Reino!



## *La Verdad Para El Mundo*

[laverdadparaelmundo.org](http://laverdadparaelmundo.org)

[info@tftw.org](mailto:info@tftw.org)

P.O. Box 241  
Bethel Springs, TN 38315  
U.S.A.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 Unported License.

# ¿Deben los cristianos ayunar?

