

## EL AYUNO CONGREGACIONAL

**Rev. Lic. Jorge Bravo C.**

El ayuno congregacional es una práctica espiritual que consiste en abstenerse de alimentos por un período de tiempo, con el fin de buscar a Dios, intimar con Él y profundizar en la oración. Es un período de crecimiento espiritual personal congregacional.

Hay diferentes tipos de ayuno, según lo que se deje de comer y la duración del mismo. Por ejemplo, hay quienes ayunan medio día, veinticuatro horas, varios días, un mes o más. Sin embargo, el cómo ayunas, cuánto tiempo ayunas y de qué ayunas no es tan importante como el por qué detrás del ayuno. Algunos ejemplos son el ayuno de Daniel, el ayuno absoluto y el ayuno parcial. El ayuno de Daniel fue un ayuno parcial, donde solo comió legumbres y agua, y se abstuvo de comer otras comidas mejores (Daniel 1:8-16). Otro ejemplo es Pablo, que ayunó en forma absoluta (sin nada de comida ni agua) por tres días (Hechos 9:9).

En la Biblia encontramos que el ayuno es una práctica buena, provechosa y beneficiosa. El libro de los Hechos registra a creyentes ayunando antes de tomar decisiones importantes (Hechos 13:2; 14:23). El ayuno y la oración a menudo están entrelazados (Lucas 2:37; 5:33). El profeta Joel nos dice: "Por eso pues, ahora dice Jehová, convertíos a mí con todo vuestro corazón, con ayuno y lloro, y lamentos (Joel 2:12).

Por lo general, los ayunos de comida sólo incluyen agua y/o jugo 100% natural (sin azúcar).

El ayuno congregacional se hace en comunidad, con un propósito común y una palabra de Dios que guía el proceso. Algunos beneficios del ayuno congregacional son:

- Fortalece la unidad y la comunión entre los creyentes.
- Aumenta la fe y la confianza en Dios.
- Permite experimentar el poder y la presencia de Dios.
- Ayuda a romper ataduras y vencer tentaciones.
- Prepara el corazón para recibir las bendiciones de Dios.

Como iglesia, al principio de cada año deberíamos tomar tiempo para orar y ayunar y buscar a Dios con intensidad. Sería bueno establecer un cronograma de ayuno congregacional. En el período de ayuno, consagramos nuestras vidas, queremos ver Su gloria y que la unción del Espíritu Santo se manifieste, creemos que el ayuno es un arma espiritual de liberación, que rompe las cadenas, tal como lo dice Isaías: "¿No es más bien el ayuno que yo escogí, desatar las ligaduras de impiedad, soltar las cargas de opresión, y dejar ir libres a los quebrantados, y que rompáis todo yugo? (Isaías 58:6).

Si bien es cierto, que la oración en el cuarto íntimo es muy importante, también lo es el clamor unánime de la congregación en el templo. En ese momento sentimos algo especial que cambia la atmósfera, nos da una voz de autoridad, guía nuestras palabras y las unge para que eso que proclamemos traiga real transformación. Al juntarnos como congregación, le entregamos al Señor todas nuestras cosas y le consagramos nuestras vidas. Al hacer esto, consideramos que Él es más importante que la comida y que satisfacer el cuerpo; el sacrificarnos y no comer por algunos días es parte de nuestra adoración en la que entregamos todo al Señor (Romanos 12:1).

Comparto las siguientes recomendaciones que la Iglesia Comunidad Cristiana de Fe, Cali-Colombia, sugiere al hacer un ayuno:

### **¿CÓMO PREPARARME PARA AYUNAR?**

#### **1. Motivación correcta (Mateo 6:17)**

- Es la voluntad de Dios que yo ayune, y Él me bendecirá cuando ayune de acuerdo con Su voluntad.
- La Biblia dice que Dios nos recompensa al ayunar cuando lo buscamos con la motivación debida que él dice en su palabra: “Cuando ayunes, perfúmate la cabeza y lávate la cara para que no sea evidente ante los demás que estás ayunando, sino sólo ante tu Padre, que está en lo secreto; y tu Padre, que ve lo que se hace en secreto, te recompensará” (Mateo 6:17 NVI).
- La promesa es clara: si ayunas de la manera correcta y con los motivos correctos Dios recompensará en público.

#### **2. Actitud de Fe (Hebreos 11:6)**

- La base primordial para acercarte a Dios y buscar algo de Él es: FE.
- En realidad, sin fe es imposible agradar a Dios, ya que cualquiera que se acerca a Dios tiene que creer que él existe y que recompensa a quienes lo buscan” (Hebreos 11:6).
- Por lo tanto, debo creer que:
  1. Dios es (existe) (Hebreos 11:6)
  2. Dios recompensa los que lo buscan a él (Mateo 6:6,18)

Si ayunamos de acuerdo a la voluntad de Dios (Isaías 58:6, 8-9,11-12):

#### **Él escogió:**

1. Desatar las ligaduras de la impiedad.
2. Soltar las cargas de opresión.
3. Dejar ir libres a los quebrantados.
4. Romper todo yugo.
5. Que nuestro corazón se incline a la misericordia con los hambrientos, errantes y desnudos para no escondernos de nuestros hermanos.

#### **Él promete:**

1. Tu luz despuntará como el alba.
2. Llegará pronto tu salvación y sanidad.

3. Tu justicia te abrirá camino y la Gloria del Señor será tu retaguardia.
4. Llamarás, y el Señor responderá. (oración contestada)
5. Pedirás ayuda y él dirá: “¡Aquí estoy!”

Si quitas el yugo de en medio de ti, el dedo amenazador y el hablar vanidad; si le dieras tu pan al hambriento y saciaras el alma afligida:

6. En las tinieblas nacerá tu luz y tu oscuridad será como el mediodía.
7. El Señor te guiará siempre.
8. El Señor te pastoreará siempre.
9. Te saciará tu alma en las sequías y dará vigor a tus huesos.
10. Serás como jardín bien regado, como manantial cuyas aguas no se agotan (refrigerio).
11. Los tuyos reconstruirán las ruinas antiguas y levantarás los cimientos de generación y generación (restauración).
12. Serás llamado “reparador de muros derruidos”, “restaurador de calles transitables para habitar”.

### **3. Actitud correcta hacia nuestro cuerpo (1 Corintios 6:19-20)**

- La biblia enseña que el cuerpo físico es el templo del Espíritu Santo y que al morir Jesús en la cruz y derramar su sangre, no sólo redimió nuestro espíritu y alma, sino también nuestro cuerpo. Pagó con su sangre el precio por la redención de nuestro ser completo.
- ¿Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, quien está en ustedes y al que han recibido de parte de Dios? Ustedes no son sus propios dueños; fueron comprados por un precio. Por tanto, honren con su cuerpo a Dios. (1 Corintios 6:19-20).
- Por consiguiente, el cuerpo del creyente tiene una función muy importante como lugar en que reside el Espíritu Santo.
- Le agrada a Dios que yo conserve esa residencia del Espíritu Santo en la mejor condición posible. Debe estar saludable y fuerte para hacer las cosas que Dios nos haya llamado a hacer.

Además, nos dice:

- No ofrezcan los miembros de su cuerpo al pecado como instrumentos de injusticia; al contrario, ofrézcanse más bien a Dios como quienes han vuelto de la muerte a la vida, presentando los miembros de su cuerpo como instrumentos de justicia. (Romanos 6:13).
- La intención es que mis miembros sean armas para Dios.
- Dios quiere que nuestro cuerpo esté saludable
- Dios quiere que nuestros miembros estén fuertes, efectivos y activos.
- Así como yo soy un miembro del cuerpo de Cristo, así Dios quiere que yo, como también los miembros de mi cuerpo, seamos instrumentos (armas) que Dios usa para llevar a cabo su voluntad sobre la tierra.
- Por esto Dios espera que yo mantenga mi cuerpo fuerte y sano.
- El ayuno es una manera práctica de mantener mi cuerpo sano.
- Si invertimos dinero e interés al mantenimiento de un carro, ¿no es más valioso mi cuerpo para cuidarlo aún más?

## **¿POR CUÁNTO TIEMPO DEBO AYUNAR?**

- El tiempo es opcional. En una primera etapa puede ser de cinco días de AYUNO CONGREGACIONAL. Si se desea seguir y hacer la segunda etapa, puede ser de cinco días.
- Si nunca antes has ayunado, no comiences con un ayuno de muchos días ni semanas.
- Es mejor comenzar con dejar poco. Puedes suspender una comida e ir aumentando la comida que suspendas.
- Recuerda: el tiempo que ayunes no es tan importante como que ayunes en la voluntad de Dios, que tus motivaciones sean las correctas y que recibas los beneficios que Dios promete del ayuno.

## **RECOMENDACIONES PARA SEGUIR DURANTE EL AYUNO**

1. Cuida tu sistema digestivo. La última comida del día sea liviana. Además de tomar agua y líquidos, come fruta, ensaladas y comidas ligeras.
2. Puede haber alguna reacción física normal como dolor de cabeza o mareo.
3. Físicamente debes Descansar (puedes orar de rodillas, sentado, o estar sobre la cama). Hacer ejercicio suave (hasta adaptar el cuerpo) y tratar de recibir aire fresco. Tomar mucho líquido y agua (limpia riñones y el cuerpo en general). Evita tomar café y té por ser estimulantes.
4. Cuídate de ataques espirituales. Durante el ayuno, mientras buscas a Dios pueden venir contra ti fuerzas espirituales (opresión, duda, temor, soledad). No cedas a estas emociones para que no te controlen. No permitas que los sentimientos te hagan desistir. La promesa es que Dios está contigo y es galardonador de los que le buscan.
5. Evita ostentación religiosa (Mateo 6:16). No hagas un espectáculo para que otros sepan que estás ayunando. No le digas a otros que estás ayunando. Hazlo calladamente, sólo para Dios. No dejes de hacer lo que normalmente haces. En lo posible, sigue tus actividades normales.

## **LECTURA, MEDITACIÓN Y ORACIÓN**

1. Usa tu Guía de Oración para leer la lectura del día y sigue los pasos indicados.
2. Además, toma tiempo extra para leer la Biblia para luego orar.
3. La lectura da unción a tu espíritu y hace que tu mente se alinee con los pensamientos y propósitos de Dios.
4. De esta manera, tu oración tendrá mayor precisión y efectividad.
5. Declara en voz alta las porciones bíblicas de las promesas por las que estás orando y proclamando.
6. Con actitud de fe, espera recibir la respuesta y manifestación de Dios. No desmayes sino continúa declarando “hasta que” recibas lo prometido de Dios.
7. Recuerda, pon tu mirada, atención y fe en Dios y su Palabra, y NO en las circunstancias.