

Mateo 6:16-18

Practicando el Camino: Ayuno

Reverendo Brian North

Iglesia Rose Hill

19 de enero de 2025

Esta mañana llegamos a la práctica espiritual que, en términos generales, es la menos practicada: el ayuno. Por lo tanto, este será el sermón más largo de la serie. 😊 En su libro, "Practicing the Way", John Mark Comer escribe que el ayuno es la práctica espiritual más descuidada en la Iglesia occidental moderna (p. 185). Esto se refleja en la cantidad de himnos tradicionales y canciones de adoración modernas sobre el ayuno. Está en algún lugar en el rango de cero. De hecho, Deanna, quien normalmente dirige nuestra banda de adoración, está libre hoy, y en la reunión de personal de esta semana, Tim hizo el comentario de que pensaba que ella se tomó este domingo libre y le pidió que dirigiera porque es difícil encontrar canciones sobre el ayuno. Respondí que es fácil: simplemente toquen canciones rápidas. 😊 Humor de papá. Lo siento.

Sin embargo, también es la práctica espiritual que vemos que Jesús practica menos. Solo hay una vez registrada en los evangelios que Jesús ayunó: justo después de su bautismo y antes de su ministerio público. Por supuesto, es ciertamente posible que participara en esta práctica con más frecuencia y que simplemente no se mencionara. Pero sí fomenta el ayuno, y enseñó sobre él, y como la semana pasada, asume que la gente lo hace. En el Evangelio de Marcos, dice claramente que sus seguidores ayunarían después de que él los dejara.

Y es una palabra un tanto extraña. Cuando pensamos en la palabra "ayuno", pensamos en ella como un adverbio o un adjetivo: "Me comí el postre demasiado rápido" (que la gente dice todo el tiempo). "Ese concierto de la banda de la escuela primaria pasó demasiado rápido" (que nadie dice nunca). Pero como práctica espiritual, la palabra "ayuno" se usa como sustantivo y verbo. Es algo que haces, que pones en práctica. Y un ayuno es el período de tiempo en el que ayunas. Y aunque la palabra se usa de esa manera fuera de la iglesia, no es muy común.

Entonces, si lo ponemos todo junto, es una práctica espiritual un poco más inusual que las demás, un poco más difícil de participar y, por lo tanto, no la practican muchos cristianos, especialmente aquí en Estados Unidos. Entonces, ¿por qué ayunar? ¿Cuál es el sentido? ¿Cómo es un ayuno para los cristianos? Leamos el pasaje de hoy para presentar este tema y luego profundizar en este tipo de preguntas. Estamos en Mateo 6:16-18 esta mañana. Esta es la Palabra de Dios para ti y para mí hoy.

Entonces, como mencioné hace un momento, vemos que Jesús asume que la gente ayuna. Ahora bien, esto, como la semana pasada, es parte del "Sermón del Monte" y está dirigido a un grupo más grande de personas que solo sus 12 discípulos. De hecho, las enseñanzas del Sermón del Monte no fueron algo que Jesús enseñó solo una vez. Mateo introduce el sermón del monte en el capítulo 5 con palabras en griego que significan: "Esto es lo que Jesús enseñaba regularmente o continuamente". Se trata de cosas que enseñaba con frecuencia, no solo una

vez. El ayuno es una de esas cosas. Y él presupone que su audiencia ayuna. No se expone ninguna razón, ningún argumento para participar en esta práctica. Se da por sentado.

Como vimos la semana pasada con el tema de la oración, y también en el pasaje anterior a ese donde Jesús habla sobre la administración financiera, Jesús nuevamente critica a quienes participan en esta disciplina espiritual por las razones equivocadas y los llama hipócritas. Es la tercera vez que lo hace en solo unos pocos versículos.

Verás, el propósito del ayuno era el crecimiento espiritual: apoyarse más en Dios... volverse más dependiente de Él. Pero las personas a las que Jesús critica aquí lo hacían por razones de arrogancia y orgullo, para mostrarle al mundo cuán justos y espirituales eran. Ahora bien, en el Antiguo Testamento, el ayuno se asociaba a menudo con el arrepentimiento o el duelo, y había cosas públicas que uno podía hacer en relación con ellos, como esparcir cenizas sobre el rostro. Por ejemplo, en Isaías 58:5, leemos: “¿Es [el ayuno] sólo para inclinar la cabeza como un junco y para recostarse sobre cilicio y ceniza?” (Isaías 58:5). (El cilicio es un material como la arpillera, áspero, y a menudo se usa en tiempos de duelo). Vemos el cilicio asociado con el ayuno también en el libro de Jonás, cuando la gente de la ciudad de Nínive se arrepintió de sus caminos después de las advertencias de Jonás (Jonás 3:5-6), y ayunaron durante ese tiempo de arrepentimiento.

Pero hubo personas que abusaron de estas cosas externas, y usaron el ayuno y las señales externas asociadas con él, como una forma de mostrar a la gente cuán espirituales y justas eran. El ayuno dejó de tener como objetivo fortalecer su camino espiritual personal con Dios, como estaba previsto, y se convirtió en un objetivo de fortalecimiento de su estatus social. Jesús los llama hipócritas y, como la semana pasada, utiliza la misma palabra griega para decir que han recibido su “recompensa”: su *misthos*. Es esa palabra griega que puede significar una consecuencia positiva o negativa que resulta de una acción. Ese es el fruto de este ayuno equivocado.

Jesús está alejando a sus seguidores de eso y volviéndolos a las intenciones adecuadas del ayuno. . Él quiere que sus seguidores vean el ayuno como una práctica espiritual personal que lleva a las personas a un camino de fe más profundo. De hecho, dirige a sus seguidores. “Cuando ayunes, unge tu cabeza con aceite y lávate la cara” (Mateo 6:17). En otras palabras, cuando ayunes, cuídate bien. No descuides el cuidado habitual y normal de ti mismo. No te veas desaliñado, sin vida y deprimido cuando estés ayunando. Como escribe John Mark Comer, “[Cuando ayunas] estás practicando el sufrimiento y, a través de él, aumentas tu capacidad de alegría en todas las circunstancias”. Los fariseos carecían seriamente de alegría en su ayuno, en un esfuerzo por llamar la atención sobre sí mismos.

Ahora: podemos preguntarnos cuánto tiempo ayunar o cuándo ayunar, y de qué ayunar. Jesús, como mencioné al principio, hizo un famoso ayuno en el desierto justo después de ser bautizado. Entonces, pasa del punto culminante espiritual del bautismo, a un ayuno guiado por el Espíritu Santo en el desierto durante 40 días. Se nos dice que no comió nada durante ese tiempo, y por si no es obvio, Mateo y Lucas nos dicen que al final de los 40 días, tuvo hambre.

No está tratando de insultarnos, sino más bien enfatizar la humanidad de Jesús. Jesús tuvo hambre como tú y yo. Y si piensas que ayunar durante 40 días suena más como una tortura física que una bendición espiritual, déjame recordarte que también fue tentado por el diablo tres veces, y en cada una de ellas se puso en duda su identidad como Hijo de Dios. Fue una prueba física y espiritual que lo preparó para su ministerio público.

Además de Jesús, Moisés también ayunó una vez durante 40 días, en el Monte Sináí (Éxodo 34:28). Eso es simplemente un tiempo muy largo para estar sin comida. Alabado sea Dios, también hay ayunos más cortos en la Biblia. Daniel y sus compañeros ayunaron durante tres semanas y no fue un ayuno completo. Comieron verduras y bebieron agua, pero por lo demás evitaron todo otro alimento y bebida. En el libro de Ester, vemos que la reina Ester convocó a un ayuno de tres días para que el pueblo judío orara por su liberación, ya que su futuro estaba en peligro. Luego está el Día de la Expiación anual, también llamado “Yom Kippur”, que se observaba con un ayuno de 24 horas, tanto de comida como de agua, y se puede leer sobre ello en Levítico 16:29-31. Otros que ayunaron fueron el rey David, Elías, Nehemías, Ana y otros. Es un “quién es quién” de los héroes bíblicos de la fe. El punto es que las raíces del ayuno son profundas y hay varios períodos de tiempo durante los cuales la gente lo hacía, y no siempre eran ayunos completos. Había ayunos parciales.

Ahora bien, como dije, a Jesús solo se lo muestra ayunando una vez en los evangelios, durante los 40 días en el desierto. Y tal vez ayunó otras veces, pero no lo anunció si fue así. ¿Se imaginan que, después de esta enseñanza y de enseñarla regularmente, él estaría en un ayuno y les diría a sus discípulos: “Oigan, estoy en medio de un ayuno de tres días... ¿podrían asegurarse de que esto quede registrado cuando se escriban las biografías de mi vida más adelante?”. ¡Qué hipocresía! Pero, es muy posible que haya participado en otros ayunos además del que conocemos. Como mínimo, Yom Kippur, el día sagrado anual que mencioné hace un momento, habría sido algo en lo que habría participado, y un ayuno completo de 24 horas era parte de eso. Como mínimo, lo habría hecho.

Pero, ¿por qué no ayunar más? ¿Por qué no hacerlo con sus discípulos y animarlos? Por ejemplo, parece que algunos de los líderes religiosos de la época tenían la práctica de ayunar dos días a la semana, que se cree que eran típicamente los lunes y jueves. Jesús cuenta una parábola en Lucas 18 donde un líder religioso ayuna dos días a la semana. Las parábolas de Jesús generalmente se basaban en cosas que les eran familiares: la agricultura, la comida, las relaciones, etc., por lo que este ayuno de dos días a la semana por parte de los líderes religiosos probablemente también era conocido por todos, y es probablemente el ayuno hipócrita contra el que Jesús está hablando. Pero ¿por qué no hacer que sus hombres ayunen una o dos veces a la semana y aprendan a hacerlo de manera más apropiada?

Bueno, más adelante en el evangelio de Mateo (capítulo 9), algunos hombres que todavía seguían a Juan el Bautista se acercaron a Jesús y le preguntaron: “¿Por qué nosotros y los fariseos ayunamos, pero tus discípulos no?”. Así que ahí mismo vemos que Jesús no hizo que sus discípulos ayunaran regularmente, ya sea dos veces a la semana o con alguna otra frecuencia. No es solo que no estuviera registrado: no lo hacían. Y la respuesta de Jesús es:

“¿Cómo pueden los invitados al novio estar de luto mientras él está con ellos? Llegará un tiempo cuando les quitarán al novio; entonces ayunarán” (Jesús, en Mateo 9:15). Así, de nuevo vemos que el ayuno se asocia con el duelo y el luto, aunque esa no era la única razón por la que la gente lo hacía, como hemos visto. Pero lo más importante es que Jesús no niega que sus discípulos no ayunen, pero llegará un momento en que lo harán.

Y así, hasta el día de hoy, los discípulos de Jesús ayunan. Tal vez no con mucha regularidad, pero la gente todavía lo hace, y ciertamente se mantiene como una disciplina espiritual que se debe poner en práctica. Las razones para ayunar se acercan más a las razones por las que Jesús ayunó en el desierto: como un tiempo de preparación para el ministerio. Era un tiempo de confiar en su Padre celestial. Era un tiempo de oración y de mantenerse enfocado. Vemos esto en el libro de los Hechos, 13, “Mientras ministraban al Señor y ayunaban, el Espíritu Santo dijo: “Apartadme a Bernabé y a Saulo para la obra a la que los he llamado”. Así que aquí vemos un tiempo de oración y de escuchar a Dios, enfocándonos en él y su dirección en la adoración y el ayuno es parte de ello. El ayuno y la adoración van juntos en ese pasaje de los Hechos.

Por lo tanto, el ayuno tiene una buena cantidad de libertad en cómo lo hacemos. Lo principal es acercarnos a Dios y buscarlo primero sobre todas las cosas. De hecho, cuando miras todo el capítulo 6 de Mateo hasta este punto, hay un tema común de cultivar nuestra vida espiritual, nuestro caminar con Dios, y enfocarnos en ello como algo interno. Es algo del corazón. Ahí es donde Dios trabaja. Ya se trate de nuestras finanzas, nuestra oración o nuestro ayuno, Jesús aborda estos tres temas, los tres cuando son practicados por personas por orgullo espiritual son criticados como hipócritas, y se anima a que los tres se hagan “en secreto” donde nuestro Padre celestial los verá.

En otras palabras, en el centro de estas tres cosas, incluido el ayuno como vemos en el pasaje de hoy... En el centro está nuestra relación con Dios. Se trata de centrarse en Él. Se trata de depender de él. Confiar en él. Eliminar las distracciones por un tiempo, eliminar incluso el alimento físico, y recordar que Dios es quien nos nutre. Él es quien nos alimenta. Son nuestras almas las que necesitan el alimento y el cuidado más profundos. Recuerde que cuando Jesús estaba en el desierto y enfrentaba la tentación, una de sus respuestas al diablo fue: “No solo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios” (Mateo 4:4). Ahí es donde se encuentra nuestro verdadero alimento: en nuestra relación con Dios y en escuchar su voz, leer su palabra y dejar que penetre en nosotros y nos satisfaga. Y cuando ayunamos, nos ayuda a recordar eso y a concentrarnos en eso.

Hay otras cosas de las que podemos ayunar, además de la comida: teléfonos y computadoras, redes sociales, toda la televisión, las noticias, conducir el auto, comprar ropa o zapatos o equipo de esquí... puedes ayunar de música secular y escuchar solo música cristiana... El día después del Super Bowl, puedes ayunar durante 6 meses sin ver partidos de fútbol americano de la NFL. El ayuno de los Seahawks ya comenzó hace un par de semanas. Bueno, eso no cuenta. Eso es como si yo dijera que voy a ayunar de escuchar música country. El punto es que hay todo tipo de cosas que podemos dejar de lado por un tiempo para recordarnos nuestra dependencia de Dios. Las cosas serias que mencioné, y tantas otras como ellas, a menudo nos

alimentan de alguna manera: la comida nos alimenta físicamente, por supuesto, pero las otras cosas alimentan nuestro ego o la parte de nuestro cerebro que produce dopamina, o alimentan nuestras emociones. Y ayunar de ellas es una manera bíblica de dejarlas de lado y detenerlas por un tiempo, para cultivar nuestro caminar con Dios y ser atraídos a una relación más profunda con Jesús.

Por lo tanto, considere intentar un ayuno de algún tipo, especialmente si está en una temporada de sequía espiritual o buscando la voluntad de Dios en alguna faceta particular de la vida. Y use ese tiempo para estar intencionalmente con Dios: leyendo las Escrituras, orando, estando en la comunidad cristiana y buscando su voluntad. Sé que, por razones de salud, ayunar durante un día completo de todos los alimentos puede no ser del todo posible para algunas personas. Eso está bien. Ayune de otra cosa, como acabo de mencionar. Ayuna de algo que normalmente harías (¡no de fútbol fuera de temporada!) y usa el tiempo que de otra manera usarías para orar, leer tu Biblia, escuchar música de adoración, servir a Dios o simplemente disfrutar de la gloria de Dios. El ayuno es una práctica común durante la temporada de Cuaresma, que son los más de 40 días que conducen a la Pascua. La Cuaresma comienza a principios de marzo de este año. Tal vez ayunes de algo este año durante ese tiempo, durante los 40 días, o uno o dos días a la semana durante ese tiempo. O intenta algo antes, incluso por un día. A riesgo de ponerme en el lugar de los hipócritas a los que Jesús llama, te diré que he hecho ayunos de día completo de comida un par de veces en mi vida. He hecho ayunos parciales, ya sea saltándome una comida que normalmente comería o ayunando de algo determinado durante algunas semanas. Todos fueron intencionales para mi propio alimento espiritual.

¿El ayuno se siente como entrar voluntariamente en sufrimiento durante un día o un período de tiempo más largo? Puede ser. Especialmente el ayuno de alimentos o del teléfono. Puede que sea discutible para algunas personas qué sería más difícil. Pero, sea cual sea el sufrimiento que podamos atravesar (dudo incluso en usar la palabra “sufrimiento”), nada se compara con el sufrimiento que Jesús atravesó voluntariamente en la cruz por ti y por mí. Y, sin embargo, en nuestro esfuerzo por aprender de Jesús y vivir como él, tal vez el ayuno, solo un poco de sufrimiento, sea exactamente lo que necesitamos para dar un paso adelante.