ALGUNAS CONSIDERACIONES SOBRE EL AYUNO EN LA BIBLIA
Y LOS ESCRITOS DE ELENA G. DE WHITE

**Introducción:**

Hace más de cuatro décadas ciertos miembros del Ejército Republicano Irlandés (IRA) que luchaban por la independencia de Irlanda del Reino Unido se manifestaron a través de ayunos prolongados. El activista Bobby Sands (1954-1981) se convirtió en una especie de mártir al morir tras cumplir 66 días de huelga de hambre. Poco después ya eran 10 los huelguistas que morían de hambre en reclamo de mejoras en las condiciones de los presos políticos. El que más duró estuvo 73 días sin ingerir alimento. Por supuesto que hacer huelga de hambre no es ayunar en el sentido bíblico. ¿Cuál sería ese sentido bíblico?

Cuenta la leyenda que cuando el príncipe Buda de la India renunció al palacio y a su vida cómoda, pasó seis años mortificando su cuerpo, sustentándose con un grano de sésamo o de arroz por día. Ocurre que el ascetismo de las religiones orientales no tiene que ver con el ayuno bíblico.

En el Islam existe el ayuno del mes de Ramadán o *Saún* (abril) que conmemora la primera revelación de Alá a Mahoma. Con excepción de ancianos, niños, embarazadas, o viajeros, los musulmanes se abstienen de comer, beber, fumar, etc. desde la salida hasta la puesta del sol.

El ayuno de los fariseos en tiempos de Jesús tampoco era mucho mejor. Lo dice claramente Elena G. de White. "El ayuno era practicado por los judíos como un acto de mérito, y los más estrictos ayunaban dos días cada semana" (*El Deseado de todas las gentes*, p. 242). Este ayuno que pretende ganar el favor de Dios no tiene apoyo bíblico. Nos preguntamos, entonces, ¿qué enseñan las Escrituras acerca del ayuno? ¿Los escritos de Elena G. de White podrían ayudarnos a comprenderlo mejor?

**Desarrollo:**

**1.- La Biblia cuenta de ciertos ayunos extraordinarios.**

Moisés ayunó 40 días cuando estuvo con Dios en el Sinaí recibiendo la ley (Éxodo 34:28). Elías ayunó cuando huía de Jezabel (1 Reyes 19:8). David ayunó ante la enfermedad del hijo que había tenido con Betsabé (2 Samuel 12:15-23). Jesús ayunó 40 días en el desierto al comienzo de su ministerio (Mateo 4:2). Son todos textos narrativos (no prescriptivos), aunque muy interesantes.

**2.- Aunque Jesús no ordenó el ayuno, sí reguló su práctica.**

Veamos un par de ejemplos:

*"Cuando ustedes ayunen, no lo hagan en público como los hipócritas, que tratan de aparentar que están pálidos y desaliñados para que la gente se dé cuenta de que ayunaron. Les aseguro que, aparte de esto, no tendrán más recompensa. Pero cuando ustedes ayunen, lávense la cara y arréglense, para que nadie, excepto el Padre que ve lo secreto, se dé cuenta de que están*

*ayunando. Y el Padre, que conoce lo secreto, los recompensará"* (Mateo 6:16-18. Nueva Biblia Viva).

En este texto Jesús advierte contra el formalismo y el orgullo espiritual. Parece claro que quien ayuna no debe poner cara de circunstancia, porque todo fingimiento es hipocresía. No se trata de llamar la atención de los demás sobre nuestra piedad. Hemos de vestirnos y arreglarnos como siempre. En la enseñanza de Cristo, el ayuno sería una búsqueda personal de Dios motivada por una sincera necesidad.

*"Al ver que los discípulos de Juan y los de los fariseos ayunaban, algunos se acercaron a Jesús y le preguntaron: -¿Por qué tus discípulos no ayunan también? Jesús les respondió: -¿Se abstendrán acaso de comer en un banquete de bodas los amigos del novio mientras el novio esté con ellos? Llegará el momento cuando el novio les será quitado, y entonces ayunarán"* (Marcos 2:18-20. Nueva Biblia Viva).

El *Talmud babilónico* nos informa que los judíos ayunaban los lunes y los jueves. Lo hacían buscando expiar sus faltas o para ganar el favor de Dios. Creían que había mérito en hacerlo. Pero Dios no acepta ayunos tales (Isaías 58:3-5; Zacarías 7:5, 6). Meros ritos y tradiciones no tenían importancia para Jesús.

**3.- La iglesia primitiva practicaba el ayuno.**

Pablo ayunó luego de encontrarse con Jesús. *"Entonces lo llevaron de la mano a Damasco, donde permaneció tres días ciego, sin tomar alimentos ni agua"* (Hechos 9:9). A lo menos en esta ocasión, la reflexión profunda y el arrepentimiento le hicieron perder el apetito. Es que las circunstancias a veces lo obligaban a ayunar (2 Corintios 6:5; 11:27).

Los hermanos lo hacían juntos en ocasiones específicas. El ayuno los preparaba para momentos especiales (Hechos 13:2, 3). Una cosa es cierta, que el ayuno y la oración eran inseparables (Hechos 14:23).

**4.- El ayuno en los escritos de Elena G. de White.**

"El verdadero ayuno que debiera recomendarse a todos es la abstinencia de toda clase de alimento estimulante, y el uso apropiado de alimentos saludables, sencillos, que Dios ha provisto en abundancia. Los hombres necesitan pensar menos sobre lo que comerán y beberán como alimento temporal, y mucho más en cuanto al alimento del cielo, que dará tono y vitalidad a toda la experiencia religiosa. -MM 283 (1896).

"La levadura de la piedad no ha perdido todo su poder. En el tiempo en que son mayores el peligro y la depresión de la iglesia, el pequeño grupo que se mantiene en la luz estará suspirando y clamando por las abominaciones que se cometen en la tierra. Pero sus oraciones ascenderán más especialmente en favor de la iglesia, porque sus miembros están obrando a la manera del mundo. -2JT 64 (1882). Elena G. de White, *Eventos de los últimos días*, 83.

“Ahora y hasta el fin del tiempo, el pueblo de Dios debiera ser más ferviente, más despierto, no confiado en su propia sabiduría sino en la de su Dirigente. Debiera apartar días para el ayuno y la oración. Quizás no se requiera una abstinencia completa de alimento, pero debieran comer frugalmente de los alimentos más sencillos”. Elena G. de White, *Eventos de los últimos días*, p. 83.

Sería muy útil volver al capítulo titulado “El ayuno” en el libro de Elena G. de White, *Consejos sobre el régimen alimenticio*, ps. 219-226. Ciertas declaraciones nos impactan:

(a) “Cuando Cristo se veía más fieramente asediado por la tentación, no comía” (Elena G. de White, *Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 220).

(b) “El espíritu del ayuno y la oración verdaderos es el espíritu que entrega la mente, el corazón y la voluntad a Dios” (Elena G. de White, *Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 224).

(c) “En muchos casos de enfermedad, el mejor remedio para el paciente es un corto ayuno, que omita una o dos comidas, para que descansen los órganos rendidos por el trabajo de la digestión” (Elena G. de White, *Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 224).

**Conclusión**

No es mucho lo que dice la Biblia acerca del ayuno. El Antiguo Testamento sólo prescribe el ayuno para el día de la expiación. Notamos que a lo largo de la historia bíblica el ayuno fue practicado, a veces bien, a veces mal.

En la tradición rabínica el ayuno era muy valorado, tal vez en exceso, pero no era practicado en las horas del sábado. Se lo consideraba incompatible con su observancia. El *Libro de los Jubileos* (150 a.C.), del período intertestamentario, indicaba la pena de muerte para quienes practicaran el ayuno en el sábado. En *Antigüedades Judías*, Flavio Josefo recuerda esa visión rigurosa del sábado. Enfatiza que el ayuno está prohibido, ya que el sábado es un día de fiesta.

Más allá de cualquier discusión farisaica, será bueno para nosotros, si al final de un día de ayuno, nos encontremos más cerca de Dios.

La pregunta de Zacarías 7:5 sigue siendo válida para nuestra reflexión: *“Habla a todo el pueblo del país, y a los sacerdotes, diciendo: Cuando ayunasteis y llorasteis en el quinto y en el séptimo mes estos setenta años, ¿habéis ayunado para mí?”*.

Daniel Oscar Plenc