

— LUZ Y GRACIA · BIBLIOTECA

DISCIPLINA

Ayuno con propósito

Guía práctica para ayunar sin fanatismo

Johana Heredia Arévalo

Colección Vida Devocional

Creyentes que quieren ayunar en serio pero no saben
cómo...

EDICIÓN DIGITAL
DISTRIBUCIÓN
GRATUITA

SOBRE ESTE LIBRO

AUTORA	Johana Heredia Arévalo
COLECCIÓN	Vida Devocional
LA VOZ	Una mujer de iglesia de barrio que ha ayunado bien y también lo ha hecho mal, y te cuenta las dos cosas sin adornar nada.
PARA QUIÉN	Creyentes que quieren ayunar en serio pero no saben cómo empezar, cuánto es suficiente ni dónde está el límite sano.

LA PROMESA DE ESTAS PÁGINAS

Aprender a ayunar con método, con seguridad física y con un propósito claro, sin fanatismo, sin exhibición y sin culpa.

Distribución gratuita. Este libro se descarga sin costo en luzigracia.com y no está autorizada su venta por ningún medio. Puedes copiarlo, imprimirlo, enviarlo y usarlo en tu iglesia o tu grupo libremente, siempre que sea gratis y sin alterar su contenido. Si alguien te lo cobró, te estafaron: descárgalo tú mismo en luzigracia.com.

Índice

— **El plato que se queda vacío**

Introducción

01 El hambre que ya tenías

Por qué el ayuno no crea el vacío, solamente lo destapa

02 Dios no cobra por gramo

Por qué el ayuno nunca fue una moneda de cambio

03 Quién no debe ayunar

El capítulo que ningún manual de ayuno debería omitir

04 Un ayuno con dirección

Cómo definir el para qué antes de definir el cuánto

05 El día del gruñido

Qué hacer cuando el ayuno te vuelve insoportable

06 El ayuno de Isaías

Cuando la comida que no te comes termina en otra mesa

07 Cerrar la puerta

El ayuno que nadie aplaude es el único que no se corrompe

08 No todo ayuno es de comida

Cómo elegir la renuncia que de verdad te cuesta

09 Cómo se rompe bien

La salida del ayuno importa tanto como la entrada

10 Lo que queda con hambre

El fruto que solo se ve semanas después



El plato que se queda vacío

Hay una escena que se repite en muchas casas de este país. Son las siete de la mañana, el agua del tinto ya hirvió, alguien sirve el pan y una persona de la casa dice que hoy no desayuna, que está en ayuno. Nadie pregunta por qué. Se asume que es algo santo, algo que se hace cuando la situación aprieta. Y ahí empieza el problema: ayunamos por costumbre, por urgencia o por presión, casi nunca por convicción entendida.

Este libro no te va a pedir que ayunes más días ni más horas. Te va a pedir algo más difícil: que sepas por qué lo haces. El ayuno es una de las prácticas más antiguas de la fe y también una de las más maltratadas. Se ha usado como castigo, como chantaje, como competencia y como dieta espiritual para bajar de peso con excusa religiosa. Nada de eso es lo que la Escritura describe.

Vas a encontrar aquí diez capítulos cortos. Cada uno te deja una idea con nombre propio, para que la recuerdes cuando tengas hambre y la cabeza no te dé para más. También vas a encontrar, muy temprano, un capítulo entero dedicado a quién no debe ayunar. No es un capítulo de relleno ni una advertencia legal. Es el corazón de un ayuno sano: el cuerpo que Dios te dio no es material desechable.

Te pido una sola cosa antes de empezar: baja las expectativas espectaculares. El ayuno no es una palanca que mueve la mano de Dios. Es una puerta que se abre en ti. Si entras esperando fuegos artificiales, vas a salir decepcionado. Si entras esperando ver con más claridad lo que ya estaba ahí, vas a salir distinto.

El hambre que ya tenías

Por qué el ayuno no crea el vacío, solamente lo destapa

La primera vez que ayunas descubres algo incómodo: a las once de la mañana no estás pensando en Dios, estás pensando en un pandebono. Y viene la culpa. Crees que eres poco espiritual, que no tienes disciplina, que mejor lo dejas para cuando seas más maduro. Nada de eso es cierto. Lo que está pasando es exactamente lo que tenía que pasar.

Llamo a esto el hambre prestada. Durante años le prestaste al plato, a la pantalla, al mercado libre del refrigerador, un hambre que no era de comida. Cuando quitas el plato, el hambre queda sin dónde ir y por fin se deja ver. El ayuno no te vuelve necesitado; te muestra que ya lo eras y que habías tapado esa necesidad con cosas que se acaban en veinte minutos.

Por eso el ayuno es diagnóstico antes que remedio. En las primeras horas no vas a sentir revelaciones profundas. Vas a sentir irritación, ansiedad, ganas de revisar el celular, urgencia de resolver algo, cualquier cosa. Esa lista, sin que la pidas, es un retrato bastante honesto de a qué le corres para no quedarte a solas contigo.

Y ahí está la buena noticia. Si el hambre estaba prestada, se puede devolver. No para quedarte vacío, sino para ponerla donde sí alcanza. Ese es todo el propósito del ejercicio: no dejar de comer, sino aprender a tener hambre de lo correcto.

*Como el ciervo brama por las corrientes de las aguas,
así clama por ti, oh Dios, el alma mía.*

SALMO 42:1 (RVR1960)

El inventario de las once de la mañana

Hay un momento del primer día de ayuno que vale más que todo el resto: la hora en que el cuerpo reclama y la mente empieza a proponer salidas. Ahí aparece tu inventario real. Uno descubre que le corre a la soledad, otro que le corre a una conversación pendiente, otra que le corre a la sensación de no ser suficiente en el trabajo.

No pelees con ese inventario y tampoco lo espiritualices de inmediato. Anótalo en una hoja, en tres renglones, sin juicio. Ese papel es el fruto más concreto de tu primer ayuno, mucho más que cualquier emoción intensa que sientas en la noche.

Cuando el estómago habla más fuerte que la oración

Vas a orar con la cabeza dispersa. Es normal. El ayuno no mejora tu concentración de inmediato, la empeora al principio, igual que el ejercicio no te deja más fuerte el primer día sino más adolorido. Quien abandona por eso confundió el proceso con el resultado.

La salida no es esforzarse más, sino orar más corto y más seguido. Frases de una línea a lo largo del día valen más que una hora heroica que termina en frustración. El ayuno cambia la forma de tu oración antes de cambiar su contenido.

“

El ayuno no te abre un hueco: te enciende la luz del hueco que ya vivías tapando.

PARA REFLEXIONAR

- ¿A qué le corres cuando te quedas sin nada que hacer y sin nadie que te vea?
- ¿Con qué has estado tapando un hambre que no era de comida?
- Si tu apetito hablara con honestidad, ¿qué diría que te falta?

PRÁCTICA DE HOY

Hoy salta una sola comida, la que menos riesgo tenga para tu salud, y lleva una hoja en el bolsillo. Cada vez que sientas la urgencia de resolverla, escribe una palabra que describa lo que sientes. Al final del día lee la lista completa.

Dios no cobra por gramo

Por qué el ayuno nunca fue una moneda de cambio

Conocí el caso de una señora que ayunó doce días seguidos porque su hijo estaba enfermo. Cuando el niño no mejoró, ella entendió que le había faltado fe y empezó otro ayuno más duro. Eso no es devoción, es una cuenta de cobro. Y una cuenta de cobro con Dios siempre termina en la misma dirección: culpa, agotamiento y un Dios que se parece más a un cobrador que a un padre.

Llamo a esto la cuenta de cobro. Es la idea silenciosa de que el ayuno es una forma de pago, y de que si el pago fue suficiente, la respuesta llega. La Escritura no conoce esa aritmética. Dios no cobra por gramo perdido ni descuenta por hora de hambre. La gracia, por definición, no admite factura.

Cuando quitas la lógica del pago, el ayuno recupera su función verdadera: no es lo que le das a Dios, es lo que le quitas al ruido para poder oírlo. No compra nada. Despeja. Y despejar es mucho más valioso de lo que parece cuando llevas años decidiendo con la cabeza saturada.

Esto también libera tu oración. Si el resultado no depende del volumen de tu sacrificio, puedes pedir con libertad, sin la sensación de estar negociando con alguien que tiene la mano cerrada. Puedes rogar de verdad, sin fingir fortaleza y sin exagerar el dolor para que valga más.

Rasgad vuestro corazón, y no vuestros vestidos, y convertíos a Jehová vuestro Dios; porque misericordioso es y clemente, tardo para la ira y grande en misericordia.

JOEL 2:13 (RVR1960)

Cuando el ayuno se vuelve superstición

Hay una frontera fina entre disciplina y superstición. La cruzas cuando empiezas a creer que el número importa: tres días es más poderoso que uno, sin agua es más poderoso que con agua, en luna nueva es mejor. Todo eso es religión de mercado, no fe bíblica.

La señal de alarma es sencilla. Si tu paz depende de haber cumplido el número exacto, ya no estás ayunando para Dios, estás ayunando para tu propia tranquilidad. El ayuno bíblico produce dependencia de Dios, no dependencia del ritual.

Rasgar el corazón, no la ropa

El profeta Joel le habló a un pueblo que sabía hacer duelo público con una precisión notable: la ropa rasgada, la ceniza, el llanto en la plaza. Su corrección fue quirúrgica. No les pidió más ceremonia, les pidió menos espectáculo y más interior.

Traducido a hoy: si tu ayuno cambia lo que comes pero no cambia con quién hablas, cómo tratas a los tuyos y qué decisión estás evadiendo, se quedó en la ropa. El ayuno que Dios busca siempre termina moviendo algo en la conducta, no solo en el estómago.

“Si crees que Dios te debe algo por tener hambre, no estás orando: estás pasando factura.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Has ayunado alguna vez esperando que Dios quedara obligado a responderte?
- ¿Qué cambiaría en tu oración si supieras con certeza que no tienes que pagar por ser escuchado?
- ¿Tu ayuno está moviendo alguna conducta concreta o solo tu menú?

PRÁCTICA DE HOY

Antes de tu próximo ayuno escribe una frase que empiece así: ayuno porque quiero. No escribas para que Dios haga. Si no logras terminar la frase sin condicionar a Dios, todavía no es momento de ayunar.

Quién no debe ayunar

El capítulo que ningún manual de ayuno debería omitir

Este es el capítulo más importante del libro y quiero que quede claro desde la primera línea: hay personas que no deben ayunar de alimentos, y no ayunar no las hace menos espirituales. No hay ninguna santidad en enfermarse. El cuerpo no es un obstáculo para la fe; según la Escritura es templo, y a un templo no se lo maltrata para demostrar fervor.

No deben ayunar de comida las mujeres embarazadas ni las que están lactando, porque hay dos cuerpos en juego. Tampoco las personas con diabetes de cualquier tipo, hipoglucemia, presión inestable, enfermedad renal, hepática o cardíaca. Tampoco quien tiene o ha tenido un trastorno de la conducta alimentaria como anorexia o bulimia, porque el ayuno religioso puede volverse la coartada perfecta de una enfermedad grave. Tampoco los niños ni los adolescentes en crecimiento.

Y hay un grupo enorme al que casi nadie menciona: las personas que toman medicación diaria. Muchos medicamentos exigen alimento, otros alteran el azúcar en sangre y otros pierden efecto si cambia el horario de las comidas. Si tomas algo todos los días, la conversación no empieza con tu líder espiritual, empieza con tu médico. Y si estás en tratamiento psiquiátrico, jamás suspendas ni corras una dosis por causa de un ayuno.

Llamo a esto el semáforo del cuerpo. En verde estás si eres una persona adulta, sana, sin medicación crónica y sin historia de trastornos alimentarios. En ámbar estás si tienes cualquier condición médica, si tomas algo a diario o si estás bajo un estrés físico alto: consulta antes y considera ayunos parciales. En rojo estás en todos los casos del párrafo anterior, y en rojo la respuesta es simple: hoy tu ayuno es otro, no el de la comida.

Que quede dicho sin rodeos: consulta a tu médico antes de iniciar cualquier ayuno de alimentos, sobre todo si va a durar más de un día. Ningún capítulo de ningún libro, incluido este, reemplaza a un profesional de la salud que conoce tu historia clínica.

¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros?

1 CORINTIOS 6:19 (RVR1960)

Nada de ayunos extremos

Los ayunos totales prolongados, los que se hacen sin agua o los que se estiran por semanas imitando relatos bíblicos excepcionales, no son valentía espiritual. Son un riesgo médico real y además una mala lectura del texto: lo excepcional en la Escritura se cuenta justamente porque no era la práctica normal del pueblo.

El ayuno sin agua es especialmente peligroso y no debe hacerse. La hidratación no rompe el sentido espiritual de nada. Si alguien te enseña que tomar agua le quita mérito a tu ayuno, esa persona te está enseñando a hacerte daño con lenguaje religioso.

Presión de grupo y ayunos colectivos

Cuando una comunidad convoca a un ayuno de varios días aparece una presión silenciosa: nadie quiere ser el que no puede. Si tu salud está en ámbar o en rojo, no tienes que dar explicaciones ni pedir permiso, y ninguna comunidad sana debería exigirlos.

Participa de otra forma. Puedes ayunar de pantallas, de compras, de la queja o de una hora de sueño para orar temprano. Estás en el mismo ejercicio de renuncia, con el mismo propósito, sin poner tu cuerpo en riesgo.

“

Ningún ayuno que te enferma le agrada a Dios. La santidad no se mide en kilos perdidos.

PARA REFLEXIONAR

- Con honestidad, ¿en qué color del semáforo estás hoy?
- ¿Has ayunado alguna vez por presión del grupo y en contra de tu salud?
- ¿A qué profesional de la salud deberías consultar antes de dar el siguiente paso?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe hoy en el celular las tres condiciones de salud o medicamentos que te aplican. Si hay al menos uno, agenda la consulta antes de ayunar y elige mientras tanto un ayuno que no sea de alimentos.

Un ayuno con dirección

Cómo definir el para qué antes de definir el cuánto

La mayoría de los ayunos fracasan por una razón banal: nadie sabe para qué son. Se decide el cuánto antes que el para qué. Tres días, decimos, y solo después nos preguntamos qué vamos a pedir. Es como salir de la casa a toda velocidad sin haber decidido a dónde vas: al final lo único que logras es cansancio con kilometraje.

Llamo a esto el ayuno con destinatario. Todo ayuno sano tiene un asunto y tiene un nombre. El asunto es una decisión, una situación o una zona de tu vida que necesita claridad. El nombre es la persona, incluida tú misma o tú mismo, por quien te estás poniendo delante de Dios. Cuando hay asunto y nombre, el hambre deja de ser un ruido y se vuelve un recordatorio.

Esdras lo hizo así antes de un viaje peligroso con gente a cargo y con recursos que no eran suyos. No ayunó en general. Ayunó por un camino concreto, con un riesgo concreto y con un grupo concreto de personas caminando detrás. Esa especificidad es lo que convierte una privación en una oración.

Y hay un beneficio adicional que casi nadie anticipa. Cuando el ayuno tiene destinatario, sabes cuándo terminó. No te quedas estirando el sacrificio por inercia ni buscando una señal para autorizarte a comer. El asunto se puso delante de Dios, el tiempo se cumplió, y se cierra.

Ayunamos, pues, y pedimos a nuestro Dios sobre esto, y él nos fue propicio.

ESDRAS 8:23 (RVR1960)

Asunto, nombre y ventana

Antes de empezar define tres cosas en una sola frase. El asunto es lo que necesitas discernir; el nombre es por quién lo haces; la ventana es el tiempo exacto, con hora de inicio y hora de cierre. Sin ventana, el ayuno se convierte en un limbo que se estira hasta que el cuerpo protesta.

Escribe esa frase y déjala donde vas a verla. En la nevera funciona mejor que en un cuaderno, por razones evidentes. Cada vez que el hambre aparezca, la frase te devuelve al motivo y el episodio de hambre se vuelve un llamado a orar en vez de un fastidio.

Un ayuno no es una decisión tomada

Ayunar para pedir claridad no significa que la claridad llegará antes de que termines. A veces la respuesta llega semanas después, en una conversación cualquiera, y uno apenas la reconoce. El ayuno prepara al que decide, no acelera el calendario de Dios.

Por eso conviene escribir, al cerrar, lo que crees haber entendido, aunque sea poco y aunque suene obvio. Con el tiempo esas notas breves forman un mapa más confiable que cualquier emoción intensa del tercer día.

“

Un ayuno sin destinatario es solo una dieta con vocabulario religioso.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuál es el asunto concreto que necesitas poner en claro esta semana?
- ¿Quién es la persona por la que te vas a poner delante de Dios?
- ¿Ya definiste la hora exacta en que este ayuno se cierra?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe hoy una sola frase con asunto, nombre y ventana de tiempo. Pégala en la nevera. Si no puedes escribirla en menos de veinte palabras, todavía no tienes claro para qué vas a ayunar.

El día del gruñido

05

Qué hacer cuando el ayuno te vuelve insoportable

Hay una verdad que los testimonios bonitos omiten: ayunando uno se pone de mal genio. La cabeza duele, la paciencia se acorta, y la persona más cercana termina pagando el costo de tu devoción. He visto ayunos que terminaron en un portazo y en una disculpa incómoda al día siguiente. No es raro, es fisiología pura.

Llamo a esto el día del gruñido. Suele aparecer entre las veinte y las cuarenta horas, cuando el cuerpo ya entendió que la comida no viene y todavía no se ha reorganizado. Saber que existe cambia todo, porque deja de sentirse como un fracaso espiritual y se entiende como lo que es: una etapa esperable y pasajera del proceso.

La estrategia no es apretar los dientes. Es bajar la carga del día. Un ayuno mal planeado se pone justo cuando tienes reunión difícil, trasteo, examen o el turno de noche. Si puedes elegir, elige un día liviano. Y si no puedes elegir, entonces elige un ayuno más liviano, que para eso existen los parciales.

Hay algo más, y es teológico. Jesús respondió al hambre en el desierto citando que el hombre no vive solo de pan. No dijo que el pan no importara, dijo que no era lo único. Ese es el aprendizaje del día del gruñido: descubrir, con el cuerpo y no solo con la cabeza, que puedes estar incómodo y seguir en pie.

No sólo de pan vivirá el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios.

MATEO 4:4 (RVR1960)

Avísale a los que viven contigo

Decirle a tu familia que estás en ayuno no es presumir, es cortesía. Una cosa es anunciarlo para que te admiren y otra muy distinta advertir que hoy andas con menos batería y que si contestas cortante, no es contra ellos.

Ese aviso corto además te hace responsable. Cuando alguien en la casa sabe lo que estás haciendo, es más difícil justificar la grosería con la excusa de la espiritualidad.

Agua, sombra y menos ambición

Tres cosas resuelven el ochenta por ciento de los malestares evitables. Toma agua con constancia, no de golpe. Evita el sol y el ejercicio fuerte, que en Bogotá o en Medellín uno subestima cuánto desgasta caminar cuesta arriba en ayunas. Y reduce tus metas del día.

Si aparecen mareo, visión borrosa, taquicardia, temblor o desorientación, el ayuno se termina en ese momento, sin discusión y sin culpa. Comes algo suave, tomas líquido y consultas si el síntoma persiste. Eso no es rendirse: es tener criterio.

“

Un ayuno que te vuelve grosero con tu familia no está purificando nada, apenas te está descubriendo.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Quién suele pagar el precio de tu mal genio cuando estás cansado o con hambre?
- ¿Estás eligiendo ayunar en un día liviano o en el peor día posible de tu semana?
- ¿Qué señal física te haría detener el ayuno sin sentirte culpable?

PRÁCTICA DE HOY

Antes de empezar, avísale en una frase a quien vive contigo y ponte una alarma de agua cada dos horas. Baja hoy tu lista de tareas a la mitad y deja lo demás para mañana.

El ayuno de Isaías

Cuando la comida que no te comes termina en otra mesa

El pasaje más incómodo sobre el ayuno en toda la Biblia está en Isaías 58. Un pueblo religioso reclama que ayuna y que Dios no responde. La respuesta divina no discute el método ni la duración: cambia el tema por completo y habla de cadenas que se sueltan, de opresión que se levanta y de pan que se comparte con el que tiene hambre.

Llamo a esto la mesa desviada. La idea es simple y transforma la práctica: lo que dejaste de comer tiene que llegar a la mesa de alguien más. Si tu ayuno solamente te ahorra plata o te deja el estómago liviano, se quedó a mitad de camino. El ayuno bíblico siempre tuvo un destinatario social, no solo espiritual.

Esto vuelve la disciplina verificable, y eso es raro y valioso. Casi todo lo interior es difícil de comprobar; uno puede convencerse de cualquier cosa. Pero el mercado que llevaste a la casa de la vecina que está sin trabajo, la comida que dejaste en la portería, el almuerzo que pague sin decir de quién venía, eso sí ocurrió o no ocurrió.

Y hay una consecuencia que no esperas. Cuando el ayuno tiene salida hacia afuera, la autocompasión se desarma sola. Es difícil sentirte mártir por tener hambre voluntaria durante ocho horas cuando estás mirando de frente a alguien que la tiene sin haberla escogido.

¿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 (RVR1960)

Calcula lo que te ahorraste

Suena poco místico, pero funciona: haz la cuenta de lo que no gastaste en comida durante el ayuno y decide antes de empezar a dónde va ese dinero. Antes, no después. Después siempre aparece un gasto urgente que se lo come.

No tiene que ser una cifra grande. La lógica no es de caridad heroica sino de coherencia: el ayuno abrió un espacio y ese espacio se llena con alguien más, no con un antojo de compensación al día siguiente.

El yugo que sí puedes romper

Isaías habla de soltar cargas de opresión, y eso a veces está más cerca de lo que parece. Puede ser la deuda que le estás cobrando con dureza a alguien que no puede pagar, el silencio que le impones a un familiar o la carga que le dejaste a un compañero de trabajo.

Ayunar y al mismo tiempo sostener una injusticia pequeña que sí está en tus manos soltar es una contradicción que el texto señala sin delicadeza. Empieza por la que puedas resolver esta semana.

“

El ayuno que no llega a la mesa de nadie más se quedó dando vueltas en tu propio estómago.

PARA REFLEXIONAR

- ¿A dónde va a llegar lo que dejaste de comer o de gastar?
- ¿Hay una carga que estás sosteniendo sobre alguien y que podrías soltar esta semana?
- ¿Tu ayuno tiene alguna consecuencia verificable fuera de ti?

PRÁCTICA DE HOY

Calcula hoy lo que te ahorras con el ayuno y decide el destinatario antes de empezar. Compra el mercado o paga la comida esta misma semana, sin contarlo y sin publicarlo.

Cerrar la puerta

El ayuno que nadie aplaude es el único que no se corrompe

Jesús dijo algo muy concreto sobre esto: cuando ayunes, arréglate, lávate la cara, que no se te note. La instrucción es casi cómica en su practicidad. No dijo que el ayuno público estuviera prohibido, dijo que el ayuno que se exhibe ya cobró su pago y no hay que esperar otro. Es un recibo, no una condena.

Llamo a esto la cuenta privada. Todo acto espiritual tiene dos cuentas posibles: la de la mirada ajena y la de Dios. Cada acto se consigna en una sola. Cuando lo publicas, lo pasas a la primera, y la primera se salda de inmediato con un poco de admiración que se evapora en la tarde.

El problema contemporáneo es que la exhibición ya no requiere el templo. Basta un mensaje en el grupo familiar, una historia con la taza de agua o un comentario aparentemente casual en la oficina. Nadie tiene que decir que ayuna. Basta con dejar que se sepa, que es una forma más elegante y más eficaz de decirlo.

Hay excepciones sensatas: informar a tu casa, coordinar con quien cocina, avisarle a tu médico, participar de un ayuno comunitario convocado. La diferencia no está en la información, está en la intención. Preguntar honestamente para qué estoy contando esto resuelve el asunto casi siempre en la primera respuesta.

Pero tú, cuando ayunes, unge tu cabeza y lava tu rostro, para que no muestres a los hombres que ayunas, sino a tu Padre que está en secreto; y tu Padre que ve en lo secreto te recompensará en público.

MATEO 6:17-18 (RVR1960)

La prueba del testigo único

Hazte esta pregunta antes de contarlo: si supieras con certeza que nadie más se va a enterar jamás, ¿lo harías igual y por el mismo tiempo? Si la respuesta es que no, el ayuno tenía público desde el principio y solo faltaba encontrarlo.

No te condenes por eso. La vanidad no se corrige con culpa sino con práctica. Un ayuno bien escondido, hecho una sola vez, enseña más sobre la libertad interior que diez sermones sobre humildad.

Lo secreto no es lo solitario

Secreto y aislamiento no son lo mismo. Puedes tener un compañero de oración que sepa lo que estás haciendo y te pregunte cómo vas. Eso no es exhibición, es cuidado mutuo, y a veces es lo que impide que un ayuno se salga de proporción.

La regla práctica es de cantidad y de dirección. Que lo sepan una o dos personas que van a orar por ti, no un auditorio que va a aplaudirte. La primera opción te sostiene; la segunda te consume.

“

Lo que muestras ya te lo pagaron. Lo que escondes todavía está ganando intereses.

PARA REFLEXIONAR

- ¿A quién le diste a entender, sin decirlo directamente, que estabas ayunando?
- Si nadie se enterara nunca, ¿ayunarías igual y por el mismo tiempo?
- ¿Tienes una persona que ore por ti sin convertirse en tu público?

PRÁCTICA DE HOY

En tu próximo ayuno cuéntaselo a una sola persona que vaya a orar por ti y a nadie más. Nada de redes, nada de comentarios al pasar. Al terminar, revisa cuántas veces sentiste ganas de mencionarlo.

No todo ayuno es de comida

Cómo elegir la renuncia que de verdad te cuesta

Daniel pasó tres semanas sin manjar delicado, sin carne y sin vino. No fue un ayuno total: fue un ayuno de lo bueno, de lo que le gustaba, de lo que hacía la vida más placentera. Ese detalle, que suele pasarse por alto, abre una puerta enorme para quien no puede o no debe dejar de comer.

Llamo a esto el ayuno a la medida. La pregunta correcta no es qué debo dejar de comer, sino qué cosa uso yo para no sentir. Para uno será el celular después de las nueve de la noche. Para otra, las series que se ven una tras otra sin decidirlo. Para otro, la compra impulsiva, el chisme, la queja o el ruido permanente de la música de fondo.

El criterio para elegir bien es que se note. Si la renuncia no te incomoda, no es ayuno, es organización. Y si te incomoda tanto que no vas a durar ni medio día, tampoco sirve. El punto justo está donde sientes el vacío varias veces al día y cada vez tienes que decidir de nuevo.

Una advertencia necesaria: el ayuno de pantallas o de redes no es la versión menor para los que no aguantan el hambre. Para mucha gente hoy es más difícil que el de comida y produce un silencio interior que la comida ya no logra producir. Elegirlo no es tomar el camino fácil.

No comí manjar delicado, ni entró en mi boca carne ni vino, ni me ungí con ungüento, hasta que se cumplieron las tres semanas.

DANIEL 10:3 (RVR1960)

El ayuno parcial y el de una comida

Si tu salud lo permite, empieza por saltar una sola comida una vez por semana, siempre la misma, para que se vuelva ritmo y no evento. Es discreto, sostenible y da tiempo para que el cuerpo aprenda sin sobresaltos.

El ayuno parcial de tipo Daniel, sin carnes ni dulces ni bebidas de gusto durante un periodo definido, funciona muy bien para quienes están en ámbra. Igual conviene consultarlo si tienes alguna condición médica o estás bajo tratamiento.

El ayuno de ruido

Hay una renuncia que casi nadie prueba y que suele ser la más reveladora: pasar el trayecto en la buseta, en el bus o en el carro sin audífonos, sin música y sin llamadas. Cuarenta minutos de tráfico bogotano en silencio son un examen espiritual completo.

Al principio vas a sentir el impulso de sacar el celular tres o cuatro veces. Después empieza a aparecer algo distinto: pensamientos que llevaban semanas esperando turno. Ese es el material que le vas a llevar a Dios.

“

Ayuna de lo que usas para no sentir, no de lo que a otros les impresiona que dejes.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué usas tú, específicamente, para no quedarte a solas contigo?
- ¿Cuál renuncia te costaría más: la comida o el celular?
- ¿Tu ayuno elegido se nota varias veces al día o pasa desapercibido?

PRÁCTICA DE HOY

Elige hoy una renuncia de siete días que no sea de comida y que te obligue a decidir de nuevo varias veces al día. Escríbela con hora de inicio y de cierre, y cumple el trayecto de mañana sin audífonos.

Cómo se rompe bien

La salida del ayuno importa tanto como la entrada

Casi todos los manuales explican cómo entrar y ninguno explica cómo salir. Y ahí se pierde buena parte del fruto. He visto ayunos de tres días bien llevados terminar en un banquete de fritanga a las siete de la noche, con dolor de estómago, culpa y la sensación de haber echado a perder algo. La salida no es un trámite: es parte del ejercicio.

Llamo a esto la puerta de salida. Tiene dos hojas, una física y una espiritual, y ambas hay que abrirlas con cuidado. En lo físico, el cuerpo lleva horas o días con el sistema digestivo en reposo y necesita reentrar despacio: algo líquido y suave primero, porciones pequeñas, esperar, y solo entonces una comida normal. Nada de grasa ni de exceso en la primera comida.

En lo espiritual el asunto es distinto y más sutil. Muchos rompen el ayuno y automáticamente vuelven al volumen anterior: las mismas pantallas, el mismo ritmo, la misma prisa. En veinticuatro horas la claridad que costó tres días se disuelve sin dejar rastro. Romper bien significa reintroducir el ruido con la misma lentitud con la que reintroduces la comida.

Jesús recordó que el día de reposo fue hecho para el hombre y no al revés. El principio vale aquí completo. Las disciplinas están al servicio de la persona. Si el modo en que cierras el ayuno te deja peor de lo que estabas, la disciplina dejó de servirte y empezó a mandarte.

El día de reposo fue hecho por causa del hombre, y no el hombre por causa del día de reposo.

MARCOS 2:27 (RVR1960)

La primera comida

Después de un ayuno de un día, empieza con algo liviano: una sopa clara, una fruta, un caldo. Después de un ayuno más largo, la reintroducción debe ser todavía más gradual y conviene que un profesional de la salud te oriente sobre el tiempo y las cantidades.

Come despacio y en silencio la primera vez, sin pantalla al frente. Vas a percibir sabores que llevabas años sin notar. Ese instante de gratitud concreta, con la cuchara en la mano, suele ser el mejor momento espiritual de todo el ayuno.

Las cuarenta y ocho horas siguientes

Define antes de romper qué vas a conservar de esos días. Puede ser una hora sin celular en la mañana, un tiempo de lectura, una conversación pendiente. Una sola cosa, escrita, con día y hora en el calendario.

Ese detalle diferencia el ayuno que cambia algo del ayuno que solo se recuerda. Lo que no se agenda en las cuarenta y ocho horas siguientes casi nunca sobrevive a la semana.

“

Un ayuno se arruina en la mesa del cierre más fácil de lo que se gana en las horas de hambre.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cómo has terminado tus ayunos anteriores: con cuidado o con desquite?
- ¿Qué vas a conservar de estos días cuando todo vuelva a la normalidad?
- ¿Ya tienes decidida y agendada esa única cosa que quieres sostener?

PRÁCTICA DE HOY

Planea hoy tu primera comida antes de que llegue el hambre: algo liviano, sin pantalla y comido despacio. Escribe en el calendario la única práctica que vas a conservar durante las dos semanas siguientes.

Lo que queda con hambre

El fruto que solo se ve semanas después

Un mes después del ayuno nadie recuerda cuántas horas duró. Lo que queda es otra cosa, más discreta y más difícil de contar en un testimonio: la capacidad de estar incómodo sin salir corriendo a resolverlo. Eso, en un mundo que resuelve cualquier vacío en tres minutos con el celular, es un músculo raro y valioso.

Llamo a esto el hambre reordenada. No es que dejes de tener apetitos; es que dejan de mandarte con la inmediatez de antes. Entre el impulso y la acción aparece un espacio pequeño, de unos segundos, donde ahora cabe una decisión. Ese espacio es exactamente lo que la Escritura llama templanza, y es fruto del Espíritu, no logro de tu fuerza de voluntad.

Por eso el ayuno no se mide por lo que sentiste durante, sino por lo que puedes hacer después. Si logras sostener una conversación difícil sin explotar, esperar una respuesta sin exigirla, o quedarte quince minutos en silencio sin buscar la pantalla, el ayuno funcionó, aunque durante esos días no hayas sentido absolutamente nada.

Y conviene decir lo obvio para cerrar con honestidad: puedes ayunar bien y seguir teniendo el mismo problema, la misma deuda, la misma enfermedad en casa. El ayuno no es una máquina de resultados. Es una manera de estar delante de Dios con las manos vacías y descubrir, con el cuerpo, que estar así no te destruye.

Mas el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, templanza; contra tales cosas no hay ley.

GÁLATAS 5:22-23 (RVR1960)

Frecuencia sostenible

Para la mayoría de las personas sanas, un ayuno corto y regular, como saltar una comida una vez a la semana, produce más fruto que un ayuno largo dos veces al año. Lo repetido forma carácter; lo excepcional solo forma recuerdos.

Si vas a ayunar en temporadas, elígelas alrededor de decisiones reales: un cambio de trabajo, un proceso familiar, el inicio de un proyecto. El calendario litúrgico o el de la comunidad ayuda, pero la vida propia da mejores fechas.

Cuando no sentiste nada

Habrás ayunos sin ninguna emoción, sin claridad y sin la sensación de cercanía. No los descartes. La obediencia sin recompensa emocional es la que más forma, porque es la única que no puede confundirse con entusiasmo.

Anota igual lo que hiciste y la fecha. Con los años esas anotaciones secas terminan mostrando una línea de fidelidad que en su momento no se veía, y esa línea consuela más que cualquier experiencia intensa.

“

El ayuno no te quita el hambre: te devuelve el mando sobre ella.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué cambió en tu manera de reaccionar durante las semanas siguientes al ayuno?
- ¿Prefieres un ayuno espectacular al año o uno pequeño cada semana?
- ¿Puedes sostener la incomodidad unos minutos más sin buscar una salida rápida?

PRÁCTICA DE HOY

Elige un día fijo de la semana y una sola comida que vas a saltar durante el próximo mes, siempre la misma. Anota la fecha cada vez, sin describir emociones, solo el hecho. Al mes lee la lista.

Volver a la mesa

Si llegaste hasta aquí buscando una técnica poderosa, ojalá te lleves una decepción útil. El ayuno no es poderoso. Es humilde, doméstico, silencioso y con frecuencia aburrido. Su fuerza no está en lo que produce en Dios, que no necesita nada de nosotros, sino en lo que ordena en nosotros cuando dejamos de llenar cada vacío en el instante en que aparece.

Recuerda las dos reglas que sostienen todo lo demás. La primera: si tu salud, tu embarazo, tu medicación, tu edad o tu historia con la comida están en juego, tu ayuno es otro y consultas a tu médico antes de cualquier cosa. La segunda: nada de esto se hace para que Dios quede en deuda. Se hace porque hay hambres que solo se notan cuando uno se calla el estómago.

Empieza pequeño. Una comida, un día, un asunto, un nombre. Al terminar, que algo llegue a la mesa de alguien más y que una sola práctica sobreviva a la semana. Eso es todo. Con eso ya estás ayunando mejor que la mayoría de quienes lo hacen por temporadas largas y sin dirección.



Que el hambre que sientas te devuelva la memoria de quién te sostiene. Que tu cuerpo sea cuidado y tu alma despierta. Que tu plato vacío llegue a otra mesa, y que la paz que encuentres en el silencio del ayuno te acompañe mucho después de la última comida. Amén.

Este libro es de **distribución gratuita**.

Tu aporte voluntario llevará comida, ropa y ayuda a muchos hogares de bajos recursos y a madres cabeza de hogar.

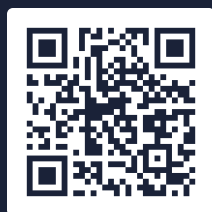
Contamos contigo.

APORTA DESDE TU CELULAR

312 629 5392

Nequi · Daviplata · Llave

El mismo número funciona como llave de Transfiya. Da lo que quieras: mil pesos también alimentan.



Escanea y aporta

Te lleva a la página de aportes,
donde también puedes descargar
los otros libros de la biblioteca.

Lo recaudado con este libro se entrega a **Fundación El Alfarero**, y el **10 % de las ganancias** de la tienda se destina a fundaciones cristianas que trabajan con niños.

Johana Heredia · luzygracia.com · Bogotá, Colombia