

¿QUÉ ES EL AYUNO?

¿Quieres saber más sobre el ayuno? ¡Tienes toda la razón!
A menudo se oye hablar del ayuno, pero surge la pregunta:
¿qué es exactamente el ayuno?

Según la definición bíblica :

**El ayuno consiste en abstenerse de comer durante un período de tiempo
predeterminado con un propósito espiritual.**

Más que un «método» o un conjunto de «reglas», el ayuno es ante todo una disposición del corazón. El ayuno de alimentos es el que menciona la Biblia, pero por diferentes razones, a veces no siempre es posible privarse de comida (embarazos, problemas de salud, trabajo físico exigente, etc.).

Aquí hay algunos ejemplos de ayunos alternativos :

- El ayuno de Daniel: consumo exclusivo de frutas y verduras.
- Ayuno de alimentos especialmente apreciados: café, chocolate, azúcar, pasteles, etc...
- Un ayuno de distracciones: redes sociales, televisión, internet, ...

Con estos ejemplos, resulta difícil decir que es imposible para ti ayunar, ¿no es así? :)

Hay que recordar que la duración de un ayuno o su nivel de «dificultad» no es algo absoluto. No es porque ayunes durante días que obtendrás más el favor de Dios que ayunando con intención durante 24 horas.

El ayuno no es un «trueque» ni un intercambio comercial con el Señor, es un gesto de amor que NOSOTROS necesitamos para escuchar mejor Su voz en nuestras vidas.

El ayuno no es una hazaña, sino un tiempo que reservamos para Dios. Es una «cita» en la que aceptamos vaciar nuestro corazón de nosotros mismos para que Dios lo llene de Él..