

Ayuno y Oración

JOSEPH LOVALVO

ROBERT A. WATSON

V. JAMES LOVALVO

Aprobado por
EL QUÓRUM DE LOS DOCE APÓSTOLES

LA IGLESIA DE JESUCRISTO

Sede, Monongahela, PA

Publicado y con Registrado
por
La Iglesia de Jesucristo
sede
Monongahela, Pennsylvania

Publicado por
La Iglesia de Jesucristo
Imprenta
8282 Boettner Rd.
P.O. Box 30
Bridgewater, MI 48115
1994

Contenido

INTRODUCCIÓN	5
SIGNIFICADO HISTÓRICO DEL AYUNO Y LA ORACIÓN	6
RAZONES FÍSICAS Y NATURALES PARA AYUNAR	7
VARIOS TIPOS DE AYUNO	8
<i>Ayunar sin comida</i>	8
<i>Ayuno parcial</i>	8
<i>Ayuno Absoluto</i>	8
DURACIÓN DEL AYUNO	9
CUANDO NO ES ACONSEJABLE AYUNAR	10
EL AYUNO LIMPIA LA MENTE, ASÍ COMO EL CUERPO	10
AYUNAR EN EL CONTEXTO DEL MATRIMONIO	11
RAZONES ESPIRITUALES PARA AYUNAR	12
ESCRITURAS PARA SUSTENTAR LAS RAZONES DEL AYUNO	13
<i>Ayunar para obtener respuestas de Dios</i>	13
<i>Ayunar para recibir más de su espíritu santo y aumentar la Espiritualidad</i>	14
<i>Ayunar para obtener más dones espirituales</i>	15
<i>Ayunar para recibir una mayor porción del amor de Dios (Caridad)</i>	15
<i>Ayunar para aumentar nuestra fe cuando la oración sola no es suficiente</i>	16
<i>Ayunar por perdón</i>	18
<i>Ayunar por sanidad</i>	20
<i>Ayunar en acción de gracias después de que las oraciones son contestadas</i>	20
<i>Ayunar para aumentar la humildad</i>	20
<i>Ayuno ya que está asociado con el duelo</i>	21

<i>Ayunar por mayor rectitud</i>	22
<i>Ayunar por las almas de hombres y mujeres</i>	23
<i>Ayunar antes de ordenar ministros</i>	24
<i>Ayuno en la creación de campos misioneros</i>	24
<i>Ayunar frente a calamidades públicas y peligros inminentes</i>	25
<i>Ayunar para reprender al diablo y sus demonios</i>	26
CÓMO TERMINAR UN AYUNO	27
BENEFICIOS ESPIRITUALES DEL AYUNO Y ORACIÓN (RESUMEN)	27
REFLEXIONES TEOLÓGICAS	28
APLICACIONES	29
CONCLUSIÓN	30
REFERENCIAS BÍBLICAS AL AYUNO COMPLETO Y PARCIAL	31
<i>Antiguo Testamento</i>	31
<i>Nuevo Testamento</i>	32
REFERENCIAS EN EL LIBRO DE MORMON	33

Introducción

La iglesia de Jesucristo cree y enseña los méritos del ayuno y la oración. A los autores de este folleto se les asignó la responsabilidad de parte de el Quórum de los Doce Apóstoles de escribir un breve tratado sobre este tema.

Las Escrituras están repletas de una gran multiplicidad de razones para el ayuno y la oración, así como los diversos tipos de ayunos. Las Escrituras también señalan la gran importancia que Cristo le da al ayuno y la oración cuando en Mateo 17:21 dice: “pero este género no sale sino con oración y ayuno.” Jesús acababa de recordarles a sus discípulos que, si ejercían la fe como un grano de mostaza, podían hablarle a la montaña y ordenarle que fuera removida y sería removida. Explica además este gran poder al decir que podríamos romper las barreras de la imposibilidad si simplemente tomáramos los pasos positivos del ayuno y la oración.

Entonces podemos concluir de las palabras de Cristo que, si nos disciplinamos en el ayuno y la oración, seremos transportados al más alto nivel espiritual conocido por el hombre.

También es muy importante notar que la iglesia apostólica continuó siguiendo las enseñanzas de Cristo sobre este tema. La iglesia primitiva ayunaba y oraba cuando enviaba misioneros a los campos misioneros. Está registrado en Hechos 14:23” Y constituyeron ancianos en cada iglesia, y habiendo orado con ayunos, los encomendaron al Señor en quien habían creído.”

Es la sincera convicción y la ferviente oración de los autores que quienes estudien cuidadosamente este artículo y busquen implementar su mensaje descubrirán que su fe y confianza en Dios mejorarán enormemente.

Significado Histórico del Ayuno y la Oración

El ayuno ha sido practicado por muchas naciones desde la creación del mundo. Hipócrates, llamado "el padre de la medicina", ayunaba con frecuencia y enseñaba a la gente a ayunar. Una vez escribió, "la abstinencia y la tranquilidad, curan muchas enfermedades. Los Griegos y los Persas fueron enseñados por él.

Herodes, maestro de Hipócrates, enseñó que el ayuno y el ejercicio eran de mayor valor para el cuerpo y la salud que las drogas y la medicina.

Tertuliano, el gran historiador, escribió en el año 210 d. C. que ayunar era una mejor ayuda que festejar. Policarpo, un gran antiguo mártir, dijo en el año 110 d.C. que el ayuno era una poderosa ayuda contra la tentación y las lujurias carnales.

Sócrates y Platón ayunaron a menudo y enseñaron a la nación Griega los beneficios físicos del ayuno. El ayuno también era común entre los Egipcios, Druidas, Armenios, Árabes y Etiopes. El ayuno también se encontró entre la gente de Alaska y los Indios Americanos en su adoración. Además, el ayuno fue una costumbre defendida por la escuela de filósofos con fines curativos durante más de 2.000 años. Plutarco declaró que, en lugar de usar medicamentos, "ayunar".

Se han encontrado rastros de ayuno en escritos Hindúes y Chinos. El ayuno es uno de los cuatro pilares de la religión Mahometana. Esto explica por qué hay tanto celo y fervor en su religión. El fervor y el celo son definitivamente el resultado del ayuno. La oración se menciona en la Escritura con mucha más frecuencia que la práctica del ayuno; sin embargo, es una poderosa herramienta espiritual. El ayuno fue aceptado y practicado por los santos hombres de Dios desde la creación del mundo. La Iglesia de Jesucristo recomienda el ayuno y la oración como los medios a través de los cuales se pueden obtener beneficios espirituales y físicos del Señor.

Razones Físicas y Naturales para Ayunar

El ayuno tiene el propósito de limpiar el cuerpo y permitir un equilibrio de la circulación, que es absolutamente esencial para la buena salud. Se puede decir que el ayuno es una "limpieza de la casa" para el cuerpo natural.

Hay cuatro medios de "limpieza de la casa":

- 1. La Piel:** Los poros son un canal por el cual se eliminan los desechos tóxicos. Se eliminan muchos más desechos durante el ayuno a través de los poros que en cualquier otro momento
- 2. Los Riñones:** Es por eso que beber agua es tan beneficioso. Se diluye la orina que constantemente lava los venenos que se vierten en los riñones.
- 3. Los Pulmones:** Estos órganos juegan un papel importante en este proyecto de limpieza de la casa. Las cargas de venenos se exhalan en el ayuno a través de las fosas nasales por la oxigenación de la sangre. Se libera la misma cantidad de veneno a través de las fosas nasales y los pulmones que a través de los riñones, los intestinos y la piel.
- 4. Los Intestinos:** Estos son un cuarto canal de eliminación de venenos.

El ayuno no reduce, pero aumenta la energía y el calor del cuerpo. También le da al cuerpo un "descanso" o "vacaciones" muy necesarias. El cuerpo rara vez descansa de las labores ordinarias. Vivir, comer, beber y pensar inadecuadamente resultan en sobrepeso y sobrecarga de los órganos del cuerpo. Sería bueno conceder un descanso a los millones de pequeñas células de nuestro cuerpo. El Señor descansó el séptimo día de sus labores; Sin embargo, ni siquiera le damos a nuestro cuerpo un descanso sabático.

Con la limpieza física de la casa también se realiza una limpieza mental de la casa. Muchas veces el pesimismo, la tristeza, el desánimo, la ira, los rencores, la preocupación y las tensiones mentales desaparecen después de la purificación

corporal. Bernard McFadden, autoridad de salud dice: "El cuerpo influye íntimamente en los poderes superiores del alma durante un ayuno".

Varios Tipos de Ayuno

1. *Ayunar Sin Comida:*

Hay un ayuno donde algunas personas se quedan sin ningún tipo de comida durante días. Sin embargo, beben agua de vez en cuando. Algunas personas pueden ayunar durante días bebiendo agua solamente y sin comida. La ciencia médica afirma que ninguna persona puede permanecer sin agua por mucho tiempo, ya que el cuerpo humano necesita más agua que alimentos sólidos. Ayunar entonces, durante cuarenta días y cuarenta noches como lo hicieron Moisés y Jesús, debe denominarse un tipo milagroso de ayuno.

2. **Ayuno Parcial:**

También hay un ayuno "parcial", es decir, cuando una persona obtiene solo de ciertos tipos de alimentos. Daniel el profeta dijo:

Daniel 10:3:

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

Daniel y los tres jóvenes Hebreos, Sadrac, Mesac y Abed-nego se negaron a comer la rica comida del rey, sino que pidieron legumbres y agua. Esto podría denominarse un ayuno "parcial". Algo similar al ayuno parcial se ve cuando Elías comió pasteles simples hechos de harina y aceite en la casa de la viuda de Sarepta (1 Reyes capítulo 17). ¿Estaba Elías ejerciendo un ayuno "parcial"?

3. **Ayuno Absoluto:**

Cuando Saulo de Tarso fue llevado a Damasco ciego, "donde estuvo tres días sin ver, y no comió ni bebió" (Hechos 9: 9). Esdras pasó la "noche, sin comer pan ni beber agua, porque se entristeció a causa del pecado de los del cautiverio" (Esdras 10: 6). Esther le indicó a Mardoqueo "y ayunad por mí, y no comáis ni bebáis en tres días, noche y día; yo también con mis doncellas ayunare igualmente" (Esther 4:16). Moisés y Jesucristo ayunaron durante cuarenta días y

cuarenta noches en ayunos absolutos. Estos ciertamente pueden considerarse como ejemplos de ayunos milagrosos.

Duración del Ayuno

Muy a menudo, los ayunos en la Biblia duraron solo un día entero (24 horas). Comenzaron desde el atardecer del primer día hasta el atardecer del día siguiente. Una persona no comería la cena después de que se metiera el sol ni comería durante el día siguiente hasta el atardecer. Se abstendrían de toda la comida. Esto no era una regla ni una ley, sino una tradición.

Jueces 20:26:

“Entonces subieron todos los hijos de Israel, y todo el pueblo, y vinieron a la casa de Dios; y lloraron, y se sentaron allí en presencia de Jehová, y ayunaron aquel día hasta la noche; y ofrecieron holocaustos y ofrendas de paz delante de Jehová.”

1 Samuel 14:24:

“Pero los hombres de Israel fueron puestos en apuro aquel día; porque Saúl había juramentado al pueblo, diciendo: Cualquiera que coma pan antes de caer la noche, antes que haya tomado venganza de mis enemigos, sea maldito. Y todo el pueblo no había probado pan.”

2 Samuel 1:12:

“Y lloraron y lamentaron y ayunaron hasta la noche, por Saúl y por Jonatán su hijo, por el pueblo de Jehová y por la casa de Israel, porque habían caído a filo de espada.”

2 Samuel 3:35

“Entonces todo el pueblo vino para persuadir a David que comiera, antes que acabara el día. Mas David juró diciendo: Así me haga Dios y aun me añada, si antes que se ponga el sol gustare yo pan, o cualquiera otra cosa.”

Daniel 6:18:

“Luego el rey se fue a su palacio, y se acostó ayuno; ni instrumentos de música fueron traídos delante de él, y se le fue el sueño.”

El rey ayunó toda la noche debido a su amor por Daniel, quien se enfrentó a los peligros de la fosa de los leones. No ayunó más que la mañana siguiente después de saber que Daniel estaba fuera de peligro.

Ester pidió un ayuno de tres días y tres noches porque Israel se enfrentaba a la extinción.

Ester 4:16:

“Ve y reúne a todos los judíos que se hallan en Susa, y ayunad por mí, y no comáis ni bebáis en tres días, noche y día; yo también con mis doncellas ayunaré igualmente, y entonces entraré a ver al rey, aunque no sea conforme a la ley; y si perezco, que perezca.”

La Biblia no especifica cuántas horas, días o semanas o cualquier período de tiempo que una persona debe ayunar porque también hay ciertos peligros asociados con el ayuno si la persona no es capaz de ayunar físicamente.

Cuando No Es Aconsejable Ayunar

La duración de un ayuno debe ser determinada por el individuo. Algunos son físicamente capaces de ayunar más tiempo que otros. Dios responderá una solicitud de acuerdo con el sincero deseo de una persona.

Las madres lactantes, los diabéticos que toman insulina, las personas con enfermedades terminales, gota, enfermedades de la sangre, enfermedades del corazón, tumores, cáncer, úlceras sangrantes, enfermedades hepáticas y renales, no deben participar en ningún ayuno prolongado, excepto bajo consejo o supervisión médica.

El Ayuno Limpia la Mente, Así Como el Cuerpo

El ayuno no es simplemente abstenerse de comer. El ayuno implica oración, arrepentimiento, sinceridad y la búsqueda del alma propia. También debe haber un propósito espiritual para ser un testimonio de Dios.

Tanto en el Antiguo como en el Nuevo Testamento, vemos la misma abnegación y consagración por parte de los santos hombres de Dios que afligieron sus almas en ayuno y oración.

El ayuno sincero produce la renovación de la mente, así como un renacimiento del espíritu. Ayuda a alcanzar un nivel más espiritual de vida justa. Por ejemplo, el ayuno ayuda a eliminar los malos pensamientos, el orgullo, los celos, la malicia, la codicia y la lujuria. El ayuno ayuda a las personas a ser más misericordiosas e indulgentes.

Filipenses 2:5:

“Haya, pues, en vosotros este mismo sentir que hubo también en Cristo Jesús.”

Los beneficios y las bendiciones que se obtienen a través del ayuno y la oración son necesarios para el crecimiento espiritual.

Ayunar en el contexto del matrimonio

Ahora para los casados, el apóstol Pablo habló sobre la relación entre marido y mujer cuando uno o ambos van a ayunar y orar.

1 Corintios 7:5:

“No os neguéis el uno al otro, a no ser por algún tiempo de mutuo consentimiento, para ocuparos sosegadamente en la oración; y volved a juntaros en uno, para que no os tiente Satanás a causa de vuestra incontinencia.”

El Apóstol habla sobre este tema y da consejos como ayuda para la situación matrimonial. En tal abstinencia, tanto el esposo como la esposa deben estar de acuerdo mutuamente.

El apóstol Pablo no quiso decir que era un pecado satisfacer sus necesidades sexuales cuando uno o ambos estaban ayunando. Quiso decir que se obtendrían mayores resultados espirituales si ambos pudieran retener una mente espiritual durante su ayuno y no ceder a la carnalidad por un tiempo. Esto es simplemente una prueba de abnegación, el espíritu dominando la carne.

Razones Espirituales para Ayunar

Ayuno en hebreo: "suma" para cubrir la boca. Ayuno en griego: abstenerse totalmente. Ayunar en inglés (Webster): Ayunar para abstenerse de comer.

Cuando los hombres no podían alcanzar a Dios ni ganar su favor, ni podían realizar las obras poderosas que Dios les había ordenado y la oración por sí sola era insuficiente, entonces clamaban a Dios en ayuno y oración, afligiendo sus almas. Hay momentos en que el espíritu de uno está en un punto bajo y necesita refuerzo. El espíritu necesita un avivamiento; leer las escrituras, orar y meditar es algo que no es suficiente. Por lo tanto, debemos extendernos más en el acto de ayuno y oración. Podemos preguntarnos cuáles son los motivos del ayuno y la oración. Veamos ahora algunas de estas razones.

- 1. Ayunar para obtener respuestas de Dios.**
- 2. Ayunar para recibir más de su espíritu santo y crecer en espiritualidad.**
- 3. Ayunar para obtener más dones espirituales.**
- 4. Ayunar para recibir una mayor porción del amor de Dios (Caridad).**
- 5. Ayunar para aumentar nuestra fe cuando la oración sola no es suficiente.**
- 6. Ayunar por perdón.**
- 7. Ayunar por sanidad.**
- 8. Ayunar en acción de gracias después de que las oraciones son contestadas.**
- 9. Ayunar para aumentar la humildad.**

- 10. Ayunar cuando se está asociado con el duelo.**
- 11. Ayunar por mayor rectitud.**
- 12. Ayunar por las almas de hombres y mujeres.**
- 13. Ayunar antes de ordenar ministros.**
- 14. Ayuno en la creación de campos misioneros.**
- 15. Ayunar frente a calamidades públicas y peligros inminentes.**
- 16. Ayunar para reprender al diablo y sus demonios.**

Escrituras para Corroborar las Razones del Ayuno

(1) Ayunar para Obtener Respuestas de Dios:

Cornelio, el primer gentil en ser bautizado en la Iglesia primitiva, recibió una visión del Señor que le ordenaba que enviara a buscar a Pedro. Cuando Pedro llegó y le preguntó a Cornelio por qué había enviado a buscarlo, su respuesta fue:

Hechos 10:30-33:

“Entonces Cornelio dijo: Hace cuatro días que a esta hora yo estaba en ayunas; y a la hora novena, mientras oraba en mi casa, vi que se puso delante de mí un varón con vestido resplandeciente, (31) y dijo: Cornelio, tu oración ha sido oída, y tus limosnas han sido recordadas delante de Dios. (32) Envía, pues, a Jope, y haz venir a Simón el que tiene por sobrenombre Pedro, el cual mora en casa de Simón, un curtidor, junto al mar; y cuando llegue, él te hablará. (33) Así que luego envíe por ti; y tú has hecho bien en venir. Ahora, pues, todos nosotros estamos aquí en la presencia de Dios, para oír todo lo que Dios te ha mandado.”

Otras Escrituras:

Hechos 13:2:

“Ministrando éstos al Señor, y ayunando, dijo el Espíritu Santo: Apartadme a Bernabé y a Saulo para la obra a que los he llamado.”

3 Nefi 27:1-3:

“Y sucedió que mientras los discípulos de Jesús andaban viajando y predicando las cosas que habían oído y visto, y bautizando en el nombre de Jesús, sucedió que se hallaban congregados los discípulos y unidos en poderosa oración y ayuno. (2) Y Jesús se les manifestó de nuevo, porque pedían al Padre en su nombre; y vino Jesús y se puso en medio de ellos, y les dijo: ¿Qué queréis que os dé? (3) Y ellos le dijeron: Señor, deseamos que nos digas el nombre por el cual hemos de llamar esta iglesia; porque hay disputas entre el pueblo concernientes a este asunto.”

(2) Ayunar Para Recibir Más de Su Espíritu Santo y Crecer en Espiritualidad:

Volverse más espiritual significa volverse más humilde, más sumiso, más dedicado; y esto ciertamente implica más abnegación y más sacrificio de nuestra parte.

El ayuno es un remedio divino para el orgullo del corazón humano. Está registrado en el Libro de Mormón que los Hijos de Mosíah ayunaron mucho y oraron mucho para que el Señor les concediera que una porción de Su Espíritu fuera con ellos para que pudieran ser un instrumento en las manos de Dios.

Alma 5:46-47:

“He aquí, os digo que el Santo Espíritu de Dios me las hace saber. He aquí, he ayunado y orado muchos días para poder saber estas cosas por mí mismo. Y ahora sé por mí mismo que son verdaderas; porque el Señor Dios me las ha manifestado por su Santo Espíritu; y este es el espíritu de revelación que está en mí. (47) Y además, os digo que así se me ha revelado, que las palabras que nuestros padres han hablado son verdaderas, aun de conformidad con el espíritu de profecía que en

mí se halla, el cual también es por la manifestación del Espíritu de Dios.”

Alma 17:3-9:

“Mas esto no es todo; se habían dedicado a mucha oración y ayuno; por tanto, tenían el espíritu de profecía y el espíritu de revelación, y cuando enseñaban, lo hacían con poder y autoridad de Dios. (4) Y habían estado enseñando la palabra de Dios entre los lamanitas por el espacio de catorce años, y habían logrado mucho éxito en traer a muchos al conocimiento de la verdad; sí, por el poder de sus palabras muchos fueron traídos ante el altar de Dios para invocar su nombre y confesar sus pecados ante él. (5) Y estas son las circunstancias que los acompañaron en sus viajes, pues pasaron muchas aflicciones; padecieron mucho, tanto corporal como mentalmente, tal como hambre, sed, fatiga y también se esforzaron mucho en el espíritu. (6) Ahora bien, estos fueron sus viajes: Se despidieron de su padre Mosiah en el primer año de los jueces, después de haber rehusado el reino que su padre deseaba conferirles, y que también era la voluntad del pueblo; (7) no obstante, partieron de la tierra de Zarahemla, y llevaron sus espadas, y sus lanzas, sus arcos, sus flechas y sus hondas; e hicieron esto para proveerse de alimento mientras estuvieran en el desierto. (8) Y así partieron para el desierto, con su grupo que habían escogido, para subir a la tierra de Nefi a predicar la palabra de Dios a los lamanitas. (9) Y sucedió que viajaron muchos días por el desierto, y ayunaron y oraron mucho para que el Señor concediera que una porción de su Espíritu los acompañase y estuviese con ellos, a fin de que fuesen un instrumento en las manos de Dios para llevar a sus hermanos, los lamanitas, si posible fuese, al conocimiento de la verdad, al conocimiento de la depravación de las tradiciones de sus padres, las cuales no eran correctas.”

(3) Ayunar para Obtener más Dones Espirituales:

Si uno quiere enriquecerse con dones del Todopoderoso, debe dedicarse a sí mismo mediante el ayuno y la oración para que Dios pueda abrir el gran almacén de dones que tiene en reserva para aquellos que los desean.

El ayuno para obtener dones del Todopoderoso es necesario para que los santos exhiban las bendiciones de Dios mediante la demostración de los dones que Él otorgará a aquellos que los buscan sinceramente para la gloria de Cristo y no por razones personales.

(4) *Ayunar para Recibir una Mayor Porción del Amor de Dios (Caridad):*

Debemos buscar una mayor porción del amor de Dios. Esto se puede lograr a través del ayuno y la oración.

1 Corintios 13:1-8,13:

“Si yo hablase lenguas humanas y angélicas, y no tengo amor, vengo a ser como metal que resuena, o címbalo que retiñe. (2) Y si tuviese profecía, y entendiese todos los misterios y toda ciencia, y si tuviese toda la fe, de tal manera que trasladase los montes, y no tengo amor, nada soy. (3) Y si repartiese todos mis bienes para dar de comer a los pobres, y si entregase mi cuerpo para ser quemado, y no tengo amor, de nada me sirve. (4) El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece; (5) no hace nada indebido, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor; (6) no se goza de la injusticia, más se goza de la verdad. (7) Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta. (8) El amor nunca deja de ser; pero las profecías se acabarán, y cesarán las lenguas, y la ciencia acabará. (13) Y ahora permanecen la fe, la esperanza y el amor, estos tres; pero el mayor de ellos es el amor.”

Moroni 7:46,48

“Por tanto, amados hermanos míos, si no tenéis caridad, no sois nada, porque la caridad nunca deja de ser. Allegaos, pues, a la caridad, que es mayor que todo, porque todas las cosas han de perecer; (48) Por consiguiente, amados hermanos míos, pedid al Padre con toda la energía de vuestros corazones, que seáis llenos de este amor que él ha otorgado a todos los que son discípulos verdaderos de su Hijo Jesucristo; para que lleguéis a ser hijos de Dios; para que cuando él aparezca, seamos semejantes a él, porque lo veremos tal como es; para

que tengamos esta esperanza; para que seamos purificados así como él es puro. Amén.”

(5) *Ayunar para Aumentar Nuestra Fe cuando la Oración Sola No Es Suficiente:*

El ayuno elimina la incredulidad y es el mayor productor de fe.

Mateo 17:20-21:

“Jesús les dijo: Por vuestra poca fe; porque de cierto os digo, que si tuviereis fe como un grano de mostaza, diréis a este monte: Pásate de aquí allá, y se pasará; y nada os será imposible. (21) Pero este género no sale sino con oración y ayuno.”

El ayuno es una de las formas más seguras para obtener el éxito espiritual. Los apetitos naturales de uno se colocan en estado latente; así, los placeres físicos no se disfrutan con apetitos celestiales. Dios puede acercarse a nosotros y lo escuchamos. Es contactado y comienza un avivamiento. La carne se neutraliza para que el individuo sea ahora un conductor del poder espiritual. Las fortalezas de la carne son derribadas para que la fe no tenga barreras reales.

2 Corintios 10:3,4:

“Pues aunque andamos en la carne, no militamos según la carne; (4) porque las armas de nuestra milicia no son carnales, sino poderosas en Dios para la destrucción de fortalezas,”

El ayuno nos ayuda a separar lo correcto de lo incorrecto para que no escuchemos los mensajes negativos que nuestros sentidos pueden transmitir.

Esdras 8:21-23:

“Y publiqué ayuno allí junto al río Ahava, para afligirnos delante de nuestro Dios, para solicitar de él camino derecho para nosotros, y para nuestros niños, y para todos nuestros bienes. (22) Porque tuve vergüenza de pedir al rey tropa y gente de a caballo que nos defendiesen del enemigo en el camino; porque habíamos hablado al rey, diciendo: La mano de nuestro Dios es para bien sobre todos los

que le buscan; más su poder y su furor contra todos los que le abandonan. (23) Ayunamos, pues, y pedimos a nuestro Dios sobre esto, y él nos fue propicio.”

Mateo 17:14-21:

“Cuando llegaron al gentío, vino a él un hombre que se arrodilló delante de él, diciendo: (15) Señor, ten misericordia de mi hijo, que es lunático, y padece muchísimo; porque muchas veces cae en el fuego, y muchas en el agua. (16) Y lo he traído a tus discípulos, pero no le han podido sanar. (17) Respondiendo Jesús, dijo: !!Oh generación incrédula y perversa! ¿Hasta cuándo he de estar con vosotros? ¿Hasta cuándo os he de soportar? Traédmelo acá. (18) Y reprendió Jesús al demonio, el cual salió del muchacho, y éste quedó sano desde aquella hora. (19) Viniendo entonces los discípulos a Jesús, aparte, dijeron: ¿Por qué nosotros no pudimos echarlo fuera? (20) Jesús les dijo: Por vuestra poca fe; porque de cierto os digo, que si tuviereis fe como un grano de mostaza, diréis a este monte: Pásate de aquí allá, y se pasará; y nada os será imposible. (21) Pero este género no sale sino con oración y ayuno.”

(6) Ayunar por Perdón:

Cuando uno reconoce que el pecado y la transgresión han entrado en el corazón, el ayuno y la oración a menudo se autoimponen para obtener el perdón.

1 Samuel 7:6:

“Y se reunieron en Mizpa, y sacaron agua, y la derramaron delante de Jehová, y ayunaron aquel día, y dijeron allí: Contra Jehová hemos pecado. Y juzgó Samuel a los hijos de Israel en Mizpa.”

Jonás 3:3-10:

“Y se levantó Jonás, y fue a Nínive conforme a la palabra de Jehová. Y era Nínive ciudad grande en extremo, de tres días de camino. (4) Y comenzó Jonás a entrar por la ciudad, camino de un día, y predicaba diciendo: De aquí a cuarenta días Nínive será destruida. (5) Y los hombres de Nínive creyeron a Dios, y proclamaron ayuno, y se

vistieron de cilicio desde el mayor hasta el menor de ellos. (6) Y llegó la noticia hasta el rey de Nínive, y se levantó de su silla, se despojó de su vestido, y se cubrió de cilicio y se sentó sobre ceniza. (7) E hizo proclamar y anunciar en Nínive, por mandato del rey y de sus grandes, diciendo: Hombres y animales, bueyes y ovejas, no gusten cosa alguna; no se les dé alimento, ni beban agua; (8) sino cúbranse de cilicio hombres y animales, y clamen a Dios fuertemente; y conviértase cada uno de su mal camino, de la rapiña que hay en sus manos. (9) ¿Quién sabe si se volverá y se arrepentirá Dios, y se apartará del ardor de su ira, y no pereceremos? (10) Y vio Dios lo que hicieron, que se convirtieron de su mal camino; y se arrepintió del mal que había dicho que les haría, y no lo hizo.”

Joel 2:12-17:

“Por eso pues, ahora, dice Jehová, convertíos a mí con todo vuestro corazón, con ayuno y lloro y lamento. (13) 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, y que se duele del castigo. (14) ¿Quién sabe si volverá y se arrepentirá y dejará bendición tras de él, esto es, ofrenda y libación para Jehová vuestro Dios? (15) Tocad trompeta en Sion, proclamad ayuno, convocad asamblea. (16) Reunid al pueblo, santificad la reunión, juntad a los ancianos, congregad a los niños y a los que maman, salga de su cámara el novio, y de su tálamo la novia. (17) Entre la entrada y el altar lloren los sacerdotes ministros de Jehová, y digan: Perdona, oh Jehová, a tu pueblo, y no entregues al oprobio tu heredad, para que las naciones se enseñoreen de ella...”

Nehemías 9:1-3:

“El día veinticuatro del mismo mes se reunieron los hijos de Israel en ayuno, y con cilicio y tierra sobre sí. (2) Y ya se había apartado la descendencia de Israel de todos los extranjeros; y estando en pie, confesaron sus pecados, y las iniquidades de sus padres. (3) Y puestos de pie en su lugar, leyeron el libro de la ley de Jehová su Dios la cuarta parte del día, y la cuarta parte confesaron sus pecados y adoraron a Jehová su Dios.”

Salmo 25:7,11,18:

“De los pecados de mi juventud, y de mis rebeliones, no te acuerdes; Conforme a tu misericordia acuérdate de mí, Por tu bondad, oh Jehová. (11) Por amor de tu nombre, oh Jehová, Perdonarás también mi pecado, que es grande. (18) Mis ojos están siempre hacia Jehová, Porque él sacará mis pies de la red.”

Daniel 9:3-5:

“Y volví mi rostro a Dios el Señor, buscándole en oración y ruego, en ayuno, cilicio y ceniza. (4) Y oré a Jehová mi Dios e hice confesión diciendo: Ahora, Señor, Dios grande, digno de ser temido, que guardas el pacto y la misericordia con los que te aman y guardan tus mandamientos; (5) hemos pecado, hemos cometido iniquidad, hemos hecho impíamente, y hemos sido rebeldes, y nos hemos apartado de tus mandamientos y de tus ordenanzas.”

Hechos 9:9

“Donde estuvo tres días sin ver, y no comió ni bebió.”

(7) Ayunar por Sanidad:

A veces se requiere ayuno cuando hay aflicciones del cuerpo o angustias mentales. Se busca humildemente a Dios en ayuno y oración para que Su brazo se extienda en nombre de los enfermos, ya sea para las propias necesidades o para los demás.

Cuando la oración sola parece ser inadecuada en tiempos de aflicciones, entonces se combina el ayuno con la oración para lograr la curación de los enfermos.

David ayunó por la enfermedad del niño que le nació de Betsabé.

2 Samuel 12:16-17

“Entonces David rogó a Dios por el niño; y ayunó David, y entró, y pasó la noche acostado en tierra. (17) Y se levantaron los ancianos de

su casa, y fueron a él para hacerlo levantar de la tierra; más él no quiso, ni comió con ellos pan.”

(8) Ayunar en Acción de Gracias Después de que las Oraciones Son Contestadas:

Uno se apresura a buscar a Dios en oración y ayuno cuando se enfrenta a la crisis de la vida. ¿Por qué, entonces, no debería uno ser tan rápido para agradecerle en ayuno y oración cuando uno ha sido suministrado por su poderosa mano?

Alma 45:1:

“Y he aquí, aconteció que el pueblo de Nefi se regocijó en extremo porque el Señor de nuevo lo había librado de las manos de sus enemigos; por tanto, le dieron gracias al Señor su Dios; sí, y ayunaron y oraron mucho, y adoraron a Dios con un gozo inmensamente grande.”

(9) Ayunar para aumentar la humildad:

La humildad es muy deseable y es la marca de un gran hombre. Moisés, llamado "el hombre más manso de toda la tierra", se elevó a grandes alturas cuando le pidió a Dios que quitara su nombre del Libro de la Vida en lugar de destruir a Israel. No hay duda de que su humildad vino como resultado de su ayuno y oración.

Salmo 35:13:

“Pero yo, cuando ellos enfermaron, me vestí de cilicio; Afligí con ayuno mi alma, Y mi oración se volvía a mi seno.”

Helamán 3:35:

“No obstante, ayunaron y oraron frecuentemente, y se volvieron más y más fuertes en su humildad, y más y más firmes en la fe de Cristo, hasta henchir sus almas de gozo y de consolación; sí, hasta la purificación y santificación de sus corazones, santificación que viene de entregar el corazón a Dios.”

(10) Ayunar cuando se está asociado con el duelo:

El ayuno en todas las edades y en todas las naciones ha sido un ejercicio muy utilizado en tiempos de duelo y luto. Además, Cristo nos enseñó que:

Mateo 5:4:

“Bienaventurados los que lloran, porque ellos recibirán consolación.”

Otras Referencias Bíblicas:

1 Samuel 31:12,13:

“todos los hombres valientes se levantaron, y anduvieron toda aquella noche, y quitaron el cuerpo de Saúl y los cuerpos de sus hijos del muro de Bet-sán; y viniendo a Jabes, los quemaron allí. (13) Y tomando sus huesos, los sepultaron debajo de un árbol en Jabes, y ayunaron siete días.”

Nehemías 1:4:

“Cuando oí estas palabras me senté y lloré, e hice duelo por algunos días, y ayuné y oré delante del Dios de los cielos.”

Daniel 10:2-3:

“En aquellos días yo Daniel estuve afligido por espacio de tres semanas. (3) No comí manjar delicado, ni entró en mi boca carne ni vino, ni me ungué con unguento, hasta que se cumplieron las tres semanas.”

Alma 28:4-6”

“Y fue un tiempo en que se oyó gran llanto y lamentación por toda la tierra, entre todo el pueblo de Nefi; (5) sí, el lamento de las viudas llorando por sus maridos, y de los padres llorando por sus hijos, y la hija por el hermano, sí, y el hermano por el padre; de modo que el grito de angustia se oía entre todos ellos, llorando por sus parientes

que habían perecido. (6) Y ciertamente fue un día lúgubre; sí, un tiempo de solemnidad, y un tiempo de mucho ayuno y oración.”

Alma 30:2:

“y no fueron contados sus muertos por ser tan numerosos, ni tampoco lo fueron los de los nefitas— aconteció que después que hubieron sepultado a sus muertos, y también después de los días de ayuno, de llanto y de oración (y fue durante el año decimosexto del gobierno de los jueces sobre el pueblo de Nefi), empezó a haber continua paz por toda la tierra.”

Helamán 9:10:

“Y sucedió que a la mañana siguiente, el pueblo se juntó para hacer duelo y para ayunar en el sepelio del gran juez superior que había sido asesinado.”

(11) *Ayunar por Mayor Rectitud:*

El ayuno nos ayuda a ser más justos porque es una negación de alimentar al hombre carnal. Jesús dijo: "Si alguno quiere venir en pos de mí, niéguese a sí mismo, y tome su cruz, y sígame". Además, debemos entender que en hambre y sed de justicia, estamos alimentando el espíritu y no la carne.

Mateo 5:6:

“Bienaventurados los que tienen hambre y sed de justicia, porque ellos serán saciados.”

3 Nefi 12:6:

“Y bienaventurados son todos los que padecen hambre y sed de rectitud, porque ellos serán llenos del Espíritu Santo.”

4 Nefi 1:12,13,15

“Y ya no se guiaban por las prácticas y ordenanzas de la ley de Moisés, sino que se guiaban por los mandamientos que habían recibido de su Señor y su Dios, perseverando en el ayuno y en la oración, y reuniéndose a menudo, tanto para orar como para escuchar la palabra del Señor. (13) Y sucedió que no hubo contención entre todos los habitantes sobre toda la tierra, más los discípulos de Jesús obraban grandes milagros. 15 Y ocurrió que no había contenciones en la tierra, a causa del amor de Dios que moraba en el corazón del pueblo.”

Moroni 6:5:

“Y la iglesia se reunía a menudo para ayunar y orar, y para hablar unos con otros concerniente al bienestar de sus almas.”

(12) Ayunar por las Almas de Hombres y Mujeres:

Cuando experimentamos una gran dificultad para traer almas a Cristo, las Escrituras nos enseñan que debemos clamar a Dios en ayuno y ferviente oración.

Hechos 13:2,3:

“Ministrando éstos al Señor, y ayunando, dijo el Espíritu Santo: Apartadme a Bernabé y a Saulo para la obra a que los he llamado. (3) Entonces, habiendo ayunado y orado, les impusieron las manos y los despidieron.”

Alma 6:6:

“No obstante, se mandó a los hijos de Dios que se congregaran frecuentemente, y se unieran en ayuno y ferviente oración por el bien de las almas de aquellos que no conocían a Dios.”

Alma 8:26:

“Y ahora bien, Amulek, bendito eres tú porque me has alimentado y hospedado; porque tenía hambre, pues había ayunado muchos días.”

Alma 10:7:

“Mientras me dirigía a ver a un pariente muy cercano, he aquí, se me apareció un ángel del Señor y me dijo: Amulek, vuélvete a tu propia casa porque darás de comer a un profeta del Señor; sí, un hombre santo que es un varón escogido de Dios; porque ha ayunado muchos días a causa de los pecados de este pueblo, y tiene hambre; y lo recibirás en tu casa y lo alimentarás, y él te bendecirá a ti y a tu casa; y la bendición del Señor reposará sobre ti y tu casa.”

(13) *Ayunar Antes de Ordenar Ministros:*

Las escrituras afirman que hubo ocasiones en que la Iglesia ayunó y oró por guía antes de ordenar ministros.

Hechos 14:23:

“Y constituyeron ancianos en cada iglesia, y habiendo orado con ayunos, los encomendaron al Señor en quien habían creído.”

(14) *Ayuno en la creación de campos misioneros:*

El ayuno en la creación de los campos misioneros purifica el alma y limpia el espíritu para que el Espíritu Santo pueda tener plena influencia en el corazón y la mente, y el trabajo por delante será coronado con las bendiciones de Dios.

Mateo 4:2:

“Y después de haber ayunado cuarenta días y cuarenta noches, tuvo hambre.”

Hechos 13:2,3:

“Ministrando éstos al Señor, y ayunando, dijo el Espíritu Santo: Apartadme a Bernabé y a Saulo para la obra a que los he llamado. (3)

Entonces, habiendo ayunado y orado, les impusieron las manos y los despidieron.”

(15) *Ayunar Frente a Calamidades Públicas y Peligros Inminentes:*

Hay momentos en que las calamidades públicas prevalecen a una nación y se enfrenta a peligros inminentes que ayunar y orar antes de que el Señor mueva su poderosa mano.

Ester 4:14,16:

“Porque si callas absolutamente en este tiempo, respiro y liberación vendrá de alguna otra parte para los judíos; más tú y la casa de tu padre pereceréis. ¿Y quién sabe si para esta hora has llegado al reino? (15) Y Ester dijo que respondiesen a Mardoqueo: (16) Ve y reúne a todos los judíos que se hallan en Susa, y ayunad por mí, y no comáis ni bebáis en tres días, noche y día; yo también con mis doncellas ayunaré igualmente, y entonces entraré a ver al rey, aunque no sea conforme a la ley; y si perezco, que perezca.”

Joel 1:14:

“Proclamad ayuno, convocad a asamblea; congregad a los ancianos y a todos los moradores de la tierra en la casa de Jehová vuestro Dios, y clamad a Jehová.”

2 Crónicas 20:3:

“Entonces él tuvo temor; y Josafat humilló su rostro para consultar a Jehová, e hizo pregonar ayuno a todo Judá.”

(16) *Ayunar para reprender al diablo y sus demonios:*

Jesús les dijo a sus discípulos que si resistían al diablo, él huiría de ellos. También les dijo que si ejercitaban la fe junto con el ayuno y la oración, tendrían el poder de reprender al diablo.

Nosotros, como Iglesia en nuestro día y tiempo, deberíamos estar muy preocupados por la creciente amenaza de la adoración satánica. Este espíritu

maligno debería movernos a pasar mucho tiempo en ayuno y oración, pidiéndole a Dios más de su poder para reprender al diablo y a todos sus demonios.

En la siguiente escritura, Jesús nos dice que tenemos el derecho y el poder de reprender al diablo, sin embargo, para hacer esto, debemos eliminar de nuestra vida todas las sombras de la incredulidad. Este tipo de disciplina que Jesús dijo se puede lograr a través del ayuno y la oración.

Mateo 17:18-21:

“Y reprendió Jesús al demonio, el cual salió del muchacho, y éste quedó sano desde aquella hora. (19) Viniendo entonces los discípulos a Jesús, aparte, dijeron: ¿Por qué nosotros no pudimos echarlo fuera? (20) Jesús les dijo: Por vuestra poca fe; porque de cierto os digo, que si tuviereis fe como un grano de mostaza, diréis a este monte: Pásate de aquí allá, y se pasará; y nada os será imposible. (21) Pero este género no sale sino con oración y ayuno.”

Como Terminar un Ayuno

Cuando las personas desean cerrar su ayuno, debe hacerse en oración de agradecimiento ante Dios.

Si una persona ha ayunado durante mucho tiempo, es importante que el cuerpo no esté lleno de alimentos ricos, porque el cuerpo puede no soportar el shock y, con toda probabilidad, una persona podría enfermarse.

Después de un ayuno prolongado, las próximas dos o tres comidas deben ser muy ligeras para que el cuerpo descanse y tenga tiempo de recuperar sus funciones normales.

Beneficios Espirituales del Ayuno y la Oración (Resumen)

Los beneficios espirituales del ayuno y la oración se pueden resumir de la siguiente manera:

1. El ayuno es una disciplina del cuerpo para humillar al alma.
2. El ayuno ayuda a prevalecer en la oración con Dios.
3. Ayunar y orar traerá misericordia de Dios.
4. Ayunar y orar nos liberará de las debilidades de la carne.
5. Ayunar y orar nos dará poder sobre Satanás.
6. El ayuno y la oración revelarán la voluntad de Dios para las personas y para la Iglesia.
7. Ayunar y orar ayuda a producir los frutos del Espíritu Santo en nuestra vida.
8. El ayuno producirá un mayor amor en nuestros corazones por nuestro prójimo.
9. Se espera que los creyentes ayunen y oren.

Lucas 5:34,35:

“Él les dijo: ¿Podéis acaso hacer que los que están de bodas ayunen, entre tanto que el esposo está con ellos? (35) Mas vendrán días

cuando el esposo les será quitado; entonces, en aquellos días ayunarán.”

Reflexiones Teológicas

Los beneficios y las bendiciones que se obtienen a través del ayuno y la oración son necesarios para el crecimiento espiritual. Se obtiene una madurez espiritual a través de este medio. El ayuno y la oración son indivisibles como el cuerpo y el alma; no pueden separarse; están entrelazados uno con el otro, una textura entretejida de espiritualidad sublime. Usualmente uno encuentra la capacidad de orar más fervientemente mientras ayuna. Algo hermoso sucede cuando se ayuna y se ora con humildad ante el Señor. Desde lo más profundo del corazón surgen palabras de alabanza y honor a Dios.

El ayuno debe ejercerse con una actitud positiva; mirando a los beneficios derivados de ello. Jesucristo exhortó a sus discípulos a practicar sus enseñanzas de una manera positiva, nunca negativa. Él no dijo: "Si oras", sino "cuando ores". Tampoco dijo: "Si das limosna", sino "Cuando das limosna". No dejó dudas en la mente de sus discípulos de que todas sus enseñanzas debían practicarse de manera positiva y espiritual.

Estar desprovisto de alimentos naturales, al ayunar, le da a la mente y al espíritu libertad de invasiones no deseadas, abriendo así la puerta a respuestas divinas.

También hay un ayuno que trasciende la mera abstinencia de la comida; se llama "el ayuno elegido de Dios". está escrito:

¿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? ¿No es que partas tu pan con el hambriento, y a los pobres errantes albergues en casa; que cuando veas al desnudo, lo cubras, y no te escondas de tu hermano? Entonces nacerá tu luz como el alba, y tu salvación se dejará ver pronto; e irá tu justicia delante de ti, y la gloria de Jehová será tu retaguardia.

Entonces invocarás, y te oirá Jehová; clamarás, y dirá él: Heme aquí...”
(Isaías 58:6-9)

Ningún adjetivo superlativo puede describir o exaltar los beneficios resultantes del ayuno y la oración; porque al privarse de la comida para alcanzar al Señor, también se alaba al Todopoderoso a quien pertenece todo honor y gloria. Amén.

Aplicaciones

Hay cuatro elementos en el acto de ayuno y oración. es decir, cómo, cuándo, dónde y por qué.

1. Como

Una persona debe aplicarse al ayuno y la oración con sinceridad, humildad y determinación. Uno debe acercarse al Señor con fe, creyendo que la ofrenda que se haga alcanzará su trono. No debe haber ninguna duda en la mente de si Dios puede (o podrá) responder. La entrega de la voluntad de uno a la voluntad de Dios es de suma importancia en el acto de ayunar y orar.

2. Cuando

Uno debe acercarse a Dios en ayuno y oración cuando surge una crisis para el individuo o un grupo colectivo. Podría estar perdiendo peso por el bien de la salud. Podría ser por la propia aflicción, por la aflicción de otro, cuando se acerca un peligro como rumores de guerra, terremotos, huracanes, etc. El ayuno y la oración pueden iniciarse antes de las ordenaciones (como se alude en este artículo) no solo de los ministros, pero también de apóstoles, evangelistas, maestros, diáconos y diaconisas.

Hay momentos en que es necesario y urgente ayunar y orar. Sin embargo, la causa debe ser importante y específica.

3. Dónde

El ayuno puede tener lugar en la propia casa, en la casa de otra persona, en un lugar de culto, en el trabajo, en una montaña o en un área despejada de un bosque. Las Escrituras están repletas de instancias donde individuos y / o grupos colectivos ayunaron y oraron. Jesús, Moisés y otros ayunaron en las montañas; El siervo de Abraham ayunó en su viaje buscando una esposa para Isaac; Ana ayunó y oró en la casa de Dios; Esdras y su gente ayunaron en el río Ahava; y Anna ayunó en el templo.

La lista es muy extensa sobre dónde ayunaron y oraron las personas. El lugar donde se ayuna no es de suma importancia; Es la sinceridad y la determinación de obtener una respuesta divina lo que es vital.

4. Por qué

"Por qué" es una pregunta antigua sobre una multitud de cosas que desconciertan a los seres humanos. La razón para preguntar "por qué" se debe a que las respuestas a menudo son esquivas como un "fuego fatuo". Los seres humanos han buscado respuestas a lo impalpable desde la creación del mundo. Así pues se preguntaran "¿por qué ayunar y orar?"

Si bien nadie puede realmente entender o dar una respuesta satisfactoria de por qué la oración por sí sola es a veces insuficiente, y el alma debe ser afectada, el corazón humillado y las lágrimas derramadas profusamente en el ayuno, es suficiente saber que Jesucristo dijo que "esto genero no sale sino por oración y ayuno ". Aunque Jesús se refirió a la expulsión de demonios. Es lógico suponer que cuando surgen crisis que parecen insuperables, privar a un cuerpo de alimentos por un período de tiempo es un precio muy pequeño a cambio de los beneficios que se reciben.

Conclusión

Los autores oran humildemente para que este artículo, ya que se lea detenidamente, transmita la importancia del ayuno y la oración y el enriquecimiento espiritual que el lector obtendrá al participar en este acto.

La Iglesia de Jesucristo insta a todos sus miembros a participar en el ayuno y la oración como un medio por el cual la mano del Todopoderoso se moverá en su nombre. Los autores también instan a los santos a ayunar y orar por el desarrollo espiritual de la Iglesia y su cumplimiento profético de Isaías y Miqueas, en donde se convertirá en la "Montaña de la casa del Señor, establecida en la cima de las montañas, y será exaltada sobre los collados, y correrán a él todas las naciones." (Isaías 2:2-5, Miqueas 4:1-5).

Referencias Bíblicas al Ayuno Completo y Parcial

Las siguientes son algunas referencias de ayuno total o parcial.

ANTIGUO TESTAMENTO

Génesis 24:33	El siervo de Abraham busca una esposa para Isaac.
Éxodo 34:28	El primer período de Moisés de cuarenta días en el Sinaí.
Levítico 16:29,31	En el día de la expiación.
Levítico 23:14	Hasta que se ofreció la ofrenda de la gavilla.
Jueces 20:26	Israel después de su derrota por Benjamín.
1 Samuel 1:7,8	La oración de Ana por un niño.
1 Samuel 20:34	Jonathan se afligió por el odio de Saúl por David.
1 Samuel 31:13	Por aquellos que enterraron a Saúl y sus hijos.
2 Samuel 1:12	Por David y sus hombres ante la noticia de la muerte de Saúl.
2 Samuel 3:35	Por David a la muerte de Abner.
2 Samuel 11:11	La autodisciplina de Urías en tiempo de batalla.
2 Samuel 12:16-23	David por el hijo de Betsabé
1 Reyes 13:8-24	Por el profeta que lloró contra el altar de Betel.
1 Reyes 17	Dieta restringida de Elías.
1 Reyes 19:8	Elías en su viaje a Horeb.
1 Reyes 21:4,5	Por Acab después de la negativa de Nabot.
1 Reyes 21:9-12	Cuando Nabot fue puesto en lo alto a instancias de Jezabel.

1 Reyes 21:27	Por Acab en humillación propia.
2 Crónicas 20:3	Proclamado por Josafat antes de la batalla.
Esdras 8:21-23	Proclamado por Esdras en el río Ahava.
Esdras 9:5.	Esdras llorando por la infidelidad de los exiliados.
Nehemías 1:4	Por Nehemías para la restauración de Jerusalén.
Nehemías 9:1	Por los hijos de Jerusalén, confesando sus pecados.
Ester 4:3	Por los Judíos siguiendo el decreto de Amán.
Ester 4:16	Llamado por Esther ante audiencia con el rey.
Ester 9:31.	En relación con la fiesta de Purim.
Job 33:19,20	Como resultado de dolor o enfermedad.
Salmo 35:13	David en nombre de otros que estaban enfermos.
Salmo 42:3	Cuando las lágrimas del salmista se convirtieron en su alimento.
Salmo 69:10	La causa de que David sea reprochado.
Salmo 102:4	El salmista olvida la comida en su aflicción.
Salmo 109:24	La causa de la debilidad física de David.
Isaías 58	El tipo de ayuno que agrada a Dios.
Jeremías 14:12	Lo que es inaceptable para Dios.
Jeremías 36:6,9	Baruc leyendo el rollo de Jeremías en un día de ayuno.
Daniel 1:12-16	Daniel y sus compañeros rechazan la comida del rey.
Daniel 6:18	Darío cuando Daniel estaba en la fosa de los leones.
Daniel 9:3	Daniel orando por Jerusalén.
Daniel 10:2,3	El ayuno parcial de tres semanas de Daniel.
Joel 1:14	En vista del día del Señor.
Joel 2:12	Proclamado tocando una trompeta en Sion.
Jonás 3:5-9	Proclamado por el pueblo y rey de Nínive.
Zacarías 7:3-5	Con luto en el quinto y séptimo mes de los setenta años.

NUEVO TESTAMENTO

Mateo 4:2	Por nuestro Señor por cuarenta días.
Mateo 6:16-18.	No ser practicado como lo hacen los hipócritas.
Mateo 9:14,15	Por los discípulos de Juan y los Fariseos.
Mateo 9:15	Por los invitados cuando el novio se ha ido.
Mateo 11:18	El carácter abstemio de Juan el Bautista.
Mateo 15:32	Estado de los cuatro mil antes de que Jesús los alimentara.
Marcos 9:29	Este tipo solo se produce ayunando.

Lucas 2:37	Por Ana adorando en el templo.
Lucas 4:2	Por nuestro Señor por cuarenta días.
Lucas 18:12	Por los fariseos jactanciosos, dos veces por semana.
Hechos 9:9	Saulo de tarso después de su encuentro con Cristo.
Hechos 10:30	Por Cornelio cuando se le apareció un ángel.
Hechos 13:2,3	Por profetas y maestros en Antioquia.
Hechos 14:23	En el nombramiento de ministros en la Iglesia.
Hechos 23:12-21	Por judíos bajo juramento de matar a Pablo.
Hechos 27:9	Alusión al día anual de expiación.
Hechos 27:21,33	Por aquellos con Pablo antes del naufragio.
1 Corintios 7:5	En la relación matrimonial.
2 Corintios 6:5	Un ingrediente del ministerio apostólico.
2 Corintios 11:27	En la lista de los sufrimientos de Pablo.
1 Timoteo 4:3	Falsos maestros mandaran la abstinencia.

EL LIBRO DE MORMÓN

Alma 27:22,23	Alma y su pueblo ayunando por el hijo de Alma.
Alma 5:46	Alma para recibir revelación de Dios.
Alma 8:26	Alma alimentado por Amulek después de ayunar muchos días.
Alma 10:7	Dios le dijo a Amulek que alimentara a Alma que había estado ayunando.
Alma 17:3	Los hijos de Mosíah por el espíritu de profecía y revelación.
Alma 17:9	Los hijos de Mosíah para que una porción del Espíritu de Dios fuera con ellos.
Alma 28:6	Los Nefitas de luto por la pérdida en la batalla.
Alma 30:2	Los Nefitas de luto por sus muertos.
3 Nefi 27:1-8 debería	Los Doce Discípulos preguntando por qué nombre debería llamarse la Iglesia.
4 Nefi 1:12	El pueblo ayuno en rectitud.
Moroni 6:5	La Iglesia ayuna a menudo.