

El Ayuno en la Biblia¹

Pastor Héctor A. Delgado

Andrews University

Seventh-day Adventist Theological Seminary

www.hadlibros.com | adelgado.hecto@gmail.com

Contenido

Capítulos

Introducción.....	2
1. Breve historia del ayuno.....	3
2. El ayuno en el Antiguo Testamento	5
Definición del término hebreo “tsom”	
Los dos primeros ayunos en la historia bíblica	
Días de ayuno establecidos	
Motivos asociados al ayuno	
3. El ayuno en el Nuevo Testamento.....	11
Definición del término hebreo “nesteia”	
Jesús y el ayuno	
La Iglesia Primitiva y el ayuno	
El ayuno “propagandista”	
4. Formas bíblicas de ayuno.....	17
Diferentes formas de ayuno	
Pautas para el ayuno	
Razones para ayunar	
El ayuno en los escritos de Elena G. de White	
Conclusión.....	19
Bibliografía.....	20

¹ El formato del presente artículo ha sido modificado y posee algunas reflexiones adicionales. El formato original cumplía con los requisitos de la clase: *Foundations of Biblical Spirituality*, Andrews University.

INTRODUCCIÓN

El presente artículo abordará la perspectiva bíblica sobre el ayuno y su importancia dentro de las disciplinas espirituales practicadas por el creyente. Primero presentaremos una breve historia sobre el origen del ayuno en las culturas antiguas; también en la historia bíblica consignada en el Antiguo Testamento (AT de aquí en adelante) y en el Nuevo Testamento (NT de aquí en adelante).

Analizaremos el origen del ayuno como un ejercicio asociado a la oración, al duelo, al arrepentimiento y a los llamados de reformas sociales y espirituales en Israel. Además, veremos que, como cualquier otra disciplina espiritual, el ayuno puede ser practicado en forma hipócrita y legalista; y peor aún, como un medio para ocultar acciones malvadas y egoístas. Asimismo, analizaremos los diferentes tipos de ayunos mencionados en la Biblia y mostrará que el ayuno va más allá de la abstinencia de alimentos.

Por otro lado, examinaremos la posición de Cristo y la Iglesia Apostólica sobre el ayuno, daremos también una breve mirada a la perspectiva de Elena de White sobre este tema. En la última sección veremos los diferentes tipos de ayuno y se ofrecerán algunas pautas para su observancia. Finalmente, haremos algunas recomendaciones que serán de utilidad para los interesados en ayunar conforme a la voluntad de Dios y como una forma de tener una experiencia espiritual más plena.

Quizás, en parte, la dificultad para entender el tema del ayuno radica en lo que observó Donald. S. Whitney: los cristianos viven en una sociedad glotona, incapaz de negarse a sí misma y autocomplaciente, por eso pueden tener serias “dificultades para aceptar e iniciar la práctica del ayuno. Pocas disciplinas van tan radicalmente en contra de la carne y la corriente principal de la cultura como esta”.²

Este mismo autor expresa que algunos cristianos le temen al ayuno. Y una de las razones por lo que lo hacen es porque creen que esta disciplina “nos convierte en algo en lo que no queremos convertirnos y hace que sucedan cosas que no queremos que ocurran”.³

Por su lado, John Wesley expresó en cierta ocasión: “Algunos han exaltado el ayuno religioso más allá de toda Escritura y razón; y otros lo han ignorado por completo”.⁴ ¿En qué lado nos encontramos nosotros?

² Donald. S. Whitney, *Spiritual Disciplines for the Christian Life: A Study Guide Based on the Book* (Colorado Springs, CO: NavPress, 1994), p. 77.

³ Whitney, *Spiritual Disciplines...*, p. 159.

⁴ C. B. McDowell, Anyone for Fasting? Well, Yes. In D. Merrill & M. Shelley eds., *Fresh ideas for discipleship & nurture* (Waco, TX: Christianity Today, 1984), p. 66.

CAPÍTULO 1

Breve historia sobre el ayuno

La historia del ayuno se remonta a tiempos muy antiguos. Pero el ayuno no es solo una práctica humana, la naturaleza misma impone esta experiencia a los seres inferiores. La serpiente, por ejemplo, después de comer en abundancia, espera semanas para ingerir alimentos de nuevo. Otros animales ayunan todo el invierno. Una obra reciente sostiene que “si los animales comieran en invierno tanto como en verano estarían enfermos y no podrían soportar los rigores” del clima, pues “el frío impide todo acto de fermentación y por consecuencia la misma digestión”.⁵

Desde tiempos remotos, el ayuno ha sido practicado por diferentes culturas y está presente en todas las religiones.⁶ Los antiguos paganos, temían a los demonios y veían en el ayuno una medida eficaz como preparación para encontrarse con la divinidad. Por esto, “en los cultos místicos, el ayuno formaba parte del ritual de consagración de los neófitos. También en la magia y en los oráculos, el ayuno servía a menudo de preparación para que resultasen bien”.⁷ Era popular la costumbre de ayunar “con motivo del duelo mientras que el alma del difunto está aún cerca, si uno come o bebe, debe contar con la posibilidad de un contagio demoniaco... Prácticamente en todo el mundo antiguo el ayuno era corriente en el marco de los ritos culturales para preservar del mal”.⁸

Desde su mismo origen, el ayuno aparece asociado a prácticas religiosas, de manera particular en la cultura egipcia y de la India. “Plutarco en su obra *Los Misterios de Isis y Osiris* describe perfectamente el interés de los sacerdotes egipcios por desvincularse de un gran número de alimentos a la hora de la realización de rituales de purificación”,⁹ el objetivo era evitar la infección demoniaca.¹⁰

Se sabe que el ayuno y otras técnicas egipcias eran practicados en Grecia, ya que la medicina egipcia ejerció gran influencia sobre la cultura griega, pero allí era realizado con un

⁵ Hermanos de San Juan de Dios de Segart, *Ayuno y plenitud* (Valencia, España: Asociación Betsaida, 2005), p. 11. Algunas informaciones históricas de este capítulo, están basadas en gran parte en esta obra.

⁶ Friedrich, G. Kittel, G. y G. W. Bromiley, *Compendio del diccionario teológico del Nuevo Testamento* (Grand Rapids, MI: Libros Desafío, 2002), p. 618.

⁷ F. S. Rothenberg, “Ayuno” en *Diccionario teológico del Nuevo Testamento*, eds. Lothar Coenen, et. al., 3era. edición (Salamanca: Ediciones Sígueme, 1990), p. 152.

⁸ Rothenberg, *Diccionario teológico del Nuevo Testamento*, p. 152.

⁹ Hermanos de San Juan..., *Ayuno y plenitud*, p. 11.

¹⁰ Kittel, & Bromiley, *Compendio del diccionario teológico del Nuevo Testamento*, p. 619.

matiz cada vez menos religioso. En el hinduismo, el ayuno y la purificación por el agua constituyen los dos medios más usados para alcanzar el dominio de la mente sobre el cuerpo. Se “afirma que los poderes de la vestidura corporal se perfeccionan por la eliminación de las impurezas”, y que la eliminación de esas impurezas “permite un funcionamiento más eficaz del cuerpo”.¹¹ El budismo fue influenciado por el hinduismo, pues lo primero que le interesó a Buda de esta cultura religiosa fue el ayuno, aunque más tarde escogió una vida intermedia menos estricta para alcanzar la iluminación.

En la India, el ayuno también era observado con propósitos curativos. Cuando aparecía la enfermedad, era el momento para iniciar los períodos de abstinencia. En la tradición judía, el ayuno fue practicado desde una perspectiva religiosa. La mayor muestra de ello es que aparecen en la Biblia muchos pasajes que hablan del ayuno.¹² También se encuentra evidencia del ayuno en los libros apócrifos de 2 Macabeos 23:12; Judit 4:13; Jesús Sirac 34:30; Libro de Tobías 12:7-8; Evangelio de los Esenios. Libro I (ed. Sirio, Málaga), y Judith 8:6.¹³ Algunos autores declaran que “Fuera de la Biblia, el ayuno se practicaba poco en el antiguo Cercano Oriente. Generalmente se ejercitaba en el contexto de luto”.¹⁴

En tiempos más recientes (desde el siglo XVIII), el ayuno ha sido utilizado por algunos especialistas como un medio eficaz para traer sanidad al cuerpo. Algunos pioneros serían: profesor Hoffman, Von Seeland, Dewey, Adolf Meyer, S. Möller, Riedlin, Kapferer, Buchinger y otros.¹⁵

De igual manera, muchas obras dedicadas al tema de la espiritualidad, destacan la importancia del ayuno como un medio eficaz que prepara al adorador para acercarse a la presencia de Dios y recibir sus bendiciones.¹⁶

¹¹ Hermanos de San Juan..., *Ayuno y plenitud*, p. 12.

¹² Los pasajes más representativos serán analizados más adelante en este estudio.

¹³ Hermanos de San Juan de Dios..., *Ayuno y plenitud*, p. 12.

¹⁴ John H. Walton, Victor H. Matthews y Mark W. Chavalas, *Comentario del contexto cultural de la Biblia. Antiguo Testamento*, eds. Juan Carlos Cevallos, et. al., 1era. ed. (El Paso, TX: Editorial Mundo Hispano, 2004), p. 298.

¹⁵ Hermanos de San Juan de Dios..., p. 13. En la actualidad se han publicado varias obras con este propósito: Lee Bueno, *El ayuno. Fuente de salud* (Miami, FL: Editorial Vida, 1995); Kristen Feola, *La guía óptima de: el ayuno de Daniel* (Miami, FL: Editorial Vida, 2012); Elmer L. Towns, *The Daniel Fast for Spiritual Breakthrough* (Blomington, MN: Bethany House Publishers, 2010); Rick Warren, et. al., *El plan de Daniel. 40 días hacia una vida más saludable* (Miami, FL: Editorial Vida, 2013); Susan Gregory, *El ayuno de Daniel*, trad. Maira Urizar de Ramírez (Grand Rapids, MI: Tyndale House Publisher, Inc.).

¹⁶ Véase por ejemplo, Gary Tejas, *Formación Espiritual. Pautas para el crecimiento cristiano* (Barcelona, España: Editorial CLIE, 2008); Dallas Willard, *Renueva tu Corazón: Sé como Cristo*, trad. Pedro L. Gómez Flores (Barcelona, España: Editorial CLIE, 2004); D. S. Whitney, *Spiritual Disciplines for the Christian Life: A Study Guide Based on the Book* (Colorado Springs, CO: NavPress, 1994); David. F. Burt, *Primero su reino, Mateo 6:1-34*, t. 4 (Barcelona: Publicaciones Andamio, 2000).

CAPÍTULO 2

El ayuno en el Antiguo Testamento

Definición del término hebreo “tsom”

El término castellano “ayunar” traduce el sustantivo hebreo *tsom* (del verbo *tsum*). Significa atención de alimentos, ya sea por razones religiosas o no; incluso, por razones involuntarias.¹⁷ *Tsom* significa literalmente “mantener la boca cerrada”, haciendo referencia a la abstinencia de alimento y bebida, pero también a cualquier tipo de labor.¹⁸ El AT utiliza además otros términos para referirse a la práctica del ayuno.

Los dos primeros ayunos en la historia bíblica

Gregory A. Kedrovsky sostiene que la primera la primera vez que se menciona el ayuno que hace la Biblia, es en Jueces 20:26; por lo que le atribuye un contexto de apostasía para el surgimiento de dicha práctica en Israel.¹⁹ Los hebreos sencillamente no estaban siguiendo una ley dada por Moisés, sino sus propios impulsos humanos, y el ejemplo de los paganos que, en procuran de asegurarse el favor de sus dioses, realizaban ayunos. La Biblia tiene evidencia bíblica de que los paganos practicaban el ayuno (Dan 6.18; Jon 3.5; Hech 10.30). Pero es probable que los israelitas siguieran una práctica ya establecida en Israel, a pesar de la falta de evidencia en los escritos anteriores a Jueces. Lo cierto es que Dios condena los ayunos penitenciales de su pueblo, solo los que están movidos por la hipocresía religiosa, como veremos más adelante al final de la sección 3.

Ahora pasamos a lo que creemos ser la primera referencia bíblica al ayuno sin que se mencione la palabra. Moisés estuvo en el Monte Horeb con el Señor “cuarenta días y cuarenta noches. No comió pan ni bebió agua (heb. *satah*; *lo umayim’akal, lo lehem*). Y en las tablas escribió las palabras del pacto: los Diez Mandamientos” (34:28, cf. Deut. 10:10).²⁰ Esta fue la segunda vez que Moisés subió al monte. Basado en el registro de Deuteronomio, la primera vez que estuvo en la presencia de Dios, también ayunó el mismo tiempo (9:9-12).

¹⁷ Siegfried H. Horn, “Ayuno”, *Diccionario bíblico adventista*, trans. Rolando A. Itin, et. al. (Bueno Aires, Argentina: APIA, 1995), p. 120.

¹⁸ F. A. Mosquera B., “Ayuno” en *Gran Diccionario enciclopédico de la Biblia*, ed. gen. Alfonso Roper Berzosa, 4ta. edición (Barcelona, España: Editorial CLIE, 2015), p. 260.

¹⁹ Gregory A. Kedrovsky, *El ayuno* (2008), p. 5, https://www.academia.edu/4617420/el_ayuno

²⁰ En este artículo, la versión bíblica que usamos es la Reina Valera Actualizada 1988.

¿Qué motivó a Moisés a realizar este ayuno? El texto no dice que la abstinencia de alimentos haya sido un requisito para encontrarse con Dios, pero es probable que Moisés tuviera constancia de la práctica del ayuno como un ejercicio que contribuye espiritualmente para el encuentro con Dios; luego la comunión con el Altísimo, hizo innecesario los alimentos y la bebidas. “En tu presencia hay plenitud de gozo” (Sal. 16:11).²¹

Es probable que esta experiencia estuviera presente en la mente de los israelitas cuando ayunaron en Betel (Juec. 20:26); experiencia que luego se repitió en Mizpa bajo el liderazgo de Samuel (1 Sam. 7:6). De hecho, ambos pasajes utilizan la misma palabra hebrea: *wayyašumu*. Elena de White nombra esta experiencia “un ayuno solemne”²² (cf. 1 Sam. 31:13; 31:13; 1 Cron. 10:12). Aunque el texto de Jueces “es el primer pasaje bíblico donde aparece la palabra ‘ayunar’, pero sin lugar a duda la práctica del ayuno ya era conocida desde hace mucho antes”.²³

Es posible también que el siguiente verso contenga una referencia implícita al ayuno: “Entonces Jacob rasgó sus vestiduras, se cubrió con cilicio y guardó duelo por su hijo muchos días” (Gén. 37:34). En otros pasajes, el cilicio, el llanto, el duelo y el ayuno aparecen unidos íntimamente (cf. Sal. 35:13; 53:13; 1 Rey. 21:27-29; Est. 4:3; 9:32b; Neh. 1:4; 9:1-3; Dan. 9:3). El tema del ayuno es similar al diezmo, aunque no se expresa cuando se estableció en la experiencia del pueblo de Dios, desde que es mencionado por primera vez en el AT, aparece como una práctica ya establecida (cf. Gén. 14:18-20; 28:20-22).

Días de ayuno establecidos

Aunque Moisés no estipuló días de ayunos específicos por orden divina, no podemos decir que Dios no ordenó en absoluto momentos de ayuno. Por medio del profeta Joel, Él expresó categóricamente:

“Pero aun ahora, dice Jehovah, volveos a mí con todo vuestro corazón, con ayuno (heb. *ubəsowm*), llanto y lamento... ¡Tocad la corneta en Sion; pregonad ayuno (heb. *sowm*)! ¡Convocad a la asamblea! ¡Reunid al pueblo;

²¹ Elena G. de White declara que durante los cuarenta días Moisés fue “milagrosamente sustentado”, mientras que Josué, fuera de la nube de la presencia de Dios, “continuó comiendo y bebiendo diariamente mientras esperaba el regreso de Moisés” (*Historia de los patriarcas y profetas* [Boise, ID: APIA, 1955], pp. 340, 323).

²² White, *Historia de los patriarcas y profetas*, p. 640.

²³ Francis D. Nichol, ed., *Comentario bíblico adventista*, trad. Victor E. Ampuero Matta, t. 2 (Mountain View, CA: APIA, 1980), p. 414.

santificado la congregación; agrupad a los ancianos; reunid a los pequeños y a los niños de pecho! (Jl. 2:12, 15-16).

En este pasaje tenemos a Dios ordenando al pueblo a realizar ayunos con llanto y lamento. Este sería el único pasaje que ordena, aunque no legisla, el ayuno en la nación hebrea. Eugene H. Merrill observa que el paralelismo de Joel 1:14 y 2:15 deja en claro que “el ayuno convocado es un acontecimiento formal comunitario, que comprende a todo el pueblo en un acto de culto un día establecido y en un lugar determinado”.²⁴

Para otros comentaristas, el Día de Expiación es el único “ayuno... prescrito en toda la Torah”.²⁵ Otros, como Eugene H. Merrill, sostiene que “El ayuno no se manda en parte alguna de la Torá y, de hecho, no hay testimonio de ello antes de la época de los jueces de Israel (cf. Juec. 20:26)”.²⁶ Es bueno decir que el texto de Levítico no dice explícitamente que el pueblo debía ayunar, solo señala: “os humillaréis a vosotros mismos” (heb. *teannú 'et napsotekem*).

El término *'anah* junto a *nepes* (*nephesh*) no es común en el AT; aparte de su mención en el Día de Expiación, solo aparece en Isaías 58:3, 5 y Salmo 35:13 asociado claramente al ayuno.²⁷ Aunque la NBJ traduce “ayunaréis” y la NVI “ayunarán”, el texto dice literalmente: “afligiréis vuestras almas” (RVR 1960). La LBA traduce: “humilléis vuestras almas”. En su nota sobre este pasaje, la NVI, expresa:

“Más literalmente, significa se negarán a sí mismos, o «se humillarán» (o se afligirán). La expresión vino a reemplazar la expresión ayunar (Sal. 35:13). El día Expiación era el único momento de ayuno estipulado en el AT (véase [Lev.] 23:27, 29, 32...), aunque más tarde la tradición le añadió otros días de ayuno al calendario judío (Zac. 7:5; 8:19)”.²⁸

²⁴ Eugene H. Merrill, “Ayuno” en *Diccionario teológico de la Biblia*, ed. Water A. Elwell, trads. Eugenio Orellana y Pedro Vega (Nashville, TN: Editorial Caribe-Betania, 2005), p. 73.

²⁵ *Comentario Bíblico “San Jerónimo”. Antiguo Testamento 1*, dirigido por Raymond E. Brown et. al., t. 1 (Madrid, España: Ediciones Cristiandad, 1971), p. 235.

²⁶ Merrill, *Diccionario teológico de la Biblia*, p. 73.

²⁷ Alberto R. Treiyer, *El Día de la Expiación y la Purificación del Santuario* (Buenos Aires, Argentina: ACES, 1988), p. 64.

²⁸ Biblia de estudio NVI (Miami, FL: Editorial Vida, 2002), p. 173.

El verbo *'anah* denota un estado de “actitud o comportamiento sin pretensiones, lo que a menudo implica que el humilde tiene una conciencia adecuada del estado propio (inferior) ante Dios o en la sociedad”.²⁹ Desde nuestra perspectiva, no resulta claro si *'anah* incluía el ayuno obligatorio o fue incluido posteriormente por la piedad judía. Leslie Hardigne, citando *Treasures of the Talmud*, p. 97,³⁰ nos recuerda que los judíos se preparaban para esta ceremonia emocionante “por medio del ayuno... y aun con un retiro”.³¹

Hardigne interpreta la frase “el día del ayuno” de Jeremías 36:6 como una referencia al Día de Expiación, pero una mejor traducción sería “un día de ayuno” (NBJ), haciendo referencia a uno de los ayunos proclamados cuando acontecía alguna crisis nacional.³² Que la frase no se refiere al Día de la Expiación queda confirmado al leer los versos 9-10, donde leemos que en el ayuno fue proclamado en el “mes noveno [invierno] del quinto año de Joacim hijo de Josías, rey de Judá”. Fue en esa ocasión que “Baruc leyó del libro, a oídos de todo el pueblo”.

Con todo, debemos admitir que la expresión “afligiréis vuestras almas”, aunque pudo significar originalmente “un autoexamen, repaso del progreso logrado en la vida santa, buscar a Dios, confesar los pecados, hacer reparación por los deberes descuidados, ajustar las cuentas con Dios y los hombres”,³³ llegó a incluir posteriormente la práctica del ayuno.

El único pasaje que muestra en forma explícita que el Día de Expiación era un día de ayuno,³⁴ es Hechos 27:9, donde se le llama a este día “el Ayuno” (gr. *tēn Nesteian*). Una expresión similar aparece en Isaías 58:3, “el día de vuestro ayuno”

²⁹ J. Swanson, *Dictionary of Biblical Languages with Semantic Domains: Hebrew*, electronic ed. (Oak Harbor: Logos Research Systems, Inc. 1997).

³⁰ *Treasures of the Talmud* es una obra que contiene una compilación de citas de *El Talmud de Babilonia*. La fuente fue consultada por el autor y no se encontró el término en la página 97. La única referencia encontrada en relación al Día de Expiación como un día de ayuno, fue en la página 101.

³¹ Leslie Hardigne, *Levítico. Cristo es todo*, trad. Rolando A. Itin (Miami, FL: APIA, 1988), p. 39.

³² Véase a Nichol, ed., *Comentario bíblico adventista*, trad. Victor E. Ampuero Matta, t. 4 (Buenos Aires, Argentina: ACES, 1995), p. 513. Véase el punto seis bajo la sección “Motivos asociados al ayuno”.

³³ Nichol, ed., *Comentario bíblico adventista*, trad. Victor E. Ampuero Matta, t. 1 (Mountain View, CA: Publicaciones Interamericana, 1978), 793.

³⁴ F. F. Bruce, *Hechos de los Apóstoles: Introducción, comentarios y notas* (Grand Rapids, MI: Libros Desafío, 2007), p. 561; Simón J. Kistemaker, *Comentario al Nuevo Testamento: Hechos* (Grand Rapids, MI: Libros Desafío, 2007), p. 992; Samuel Pérez Millos, *Comentario Exegético al Texto Griego del Nuevo Testamento. Hechos* (Barcelona, España: Editorial CLIE, 2013), p. 1838.

(heb. *soməkem bəyowm*), una referencia al Día de Expiación, según varios autores.³⁵ Note la expresión: “afligimos nuestras almas” (cf. Lev. 16:29), como frase equivalente de “día de vuestro ayuno” (v. 3). Solo en Isaías 58:3-6, ¡el término ayuno (heb. *sowm*) aparece 5 veces!

Después del cautiverio babilónico, los días de ayuno aparecen multiplicados en fechas específicas. El profeta Zacarías habla de ayunos (heb. *samtuni*) en “los meses quinto y séptimo” (Zac. 7:5). Luego los ayunos “del séptimo y del décimo” (v. 19). Samuel J. Schultz expone los eventos conmemorados por los días del ayuno observados por los judíos en el cautiverio y referidos por Zacarías:³⁶

- 4to. mes, 9º día: las puertas de Jerusalén derribadas por Nabucodonosor, la caída de la ciudad (Jer. 39:2-3; 52:6-7; 2 Rey. 25:3, 4).
- 5to. mes, 10º día: la quema y destrucción del Templo (Jer. 52:12-13).
- 7mo. mes, 3er. Día: el asesinato de Gedalías (2 Rey 25:22-25).
- 10mo. mes, 10º día: inicio del asedio de Jerusalén (2 Reyes 25:1).

Es evidente que ninguno de estos ayunos fueron ordenados por Dios, excepto del ayuno del Día de la Expiación, asumiendo que originalmente, el término *'anah*, incluyera la abstinencia de alimentos; pero el ayuno mismo, como señal de duelo y arrepentimiento, no es motivo de rechazo divino. (Véase el capítulo 4 de este ensayo).

Motivos asociados al ayuno

El ayuno aparece asociado en forma clara a ciertas experiencias en el pueblo hebreo como lo muestra la siguiente lista:

1. La búsqueda de la ayuda divina. El caso de los israelitas en Betel y Mizpa, o como en el caso de Daniel (Juec. 20:26; 1 Sam. 7:6; Dan. 9:1-3).
2. Duelo provocado por la muerte de un líder nacional. El caso del Rey Saúl o por alguna situación calamitosa (1 Cron. 10:12, cf. 1 Sam. 31:13; 2 Sam. 1:12; Neh. 1:4).

³⁵ C. F. Keil, y F. Delitzsch, *Comentario sobre el Antiguo Testamento*, t. 7 (Peabody, MA: Hendrickson, 1996), p. 554.

³⁶ Samuel J. Schultz, *Habla el Antiguo Testamento. Un examen completo de la historia y la literatura del Antiguo Testamento* (Grand Rapids, MI: Editorial Portavoz, 1995), p. 359. Véase también: Roberto Jamieson, A. R. Fausset y David Brown, *Comentario exegético y explicativo de la Biblia. Antiguo Testamento*, trads. Jaime C. Quiles, et. al., t. 1 (El Paso, TX: Editorial Mundo Hispano, 2015), pp. 962, 964.

3. Súplica por la misericordia divina. El caso de David, cuando esperó que su hijo con Betsabé no muriera (2 Sam. 12:16).
4. Súplica por ayuda y protección en medio del peligro. El caso del rey Josafat (1 Cron. 20:3) o el caso referido en el libro de Edras (8:23, cf. Isa. 53:8).
5. Pedido de protección para realizar un viaje: “Entonces proclamé un ayuno... a fin de humillarnos... y pedirle un buen viaje para nosotros, para nuestros niños y para todas nuestras posesiones” (Esd. 8:21).
6. En los casos de crisis nacional (Jl. 2:15; 2 Cor. 20:1-3). Baruch, leyó el libro que le fue dictado “a oídos al pueblo” y de todos aquellos que venían al Templo, en “un día de ayuno” (Jer. 36:6, RVA 2015).

CAPÍTULO 3

El ayuno en el Nuevo Testamento

Definición del término griego “nesteia”

El sustantivo “nesteia” significa literalmente “no comer”; y tiene un significado equivale a la palabra hebrea *tsum*, “privarse de alimentos, con un propósito religioso deliberado”.³⁷ La voz griega *néstis* está compuesta por la partícula negativa *ne* y *edo*, por lo tanto, vendría a significar literalmente: “el que no come”. “Verbo y sustantivos pueden tener asimismo el significado mas general de *no comer, carecer de alimento, estar-privado-de-alimento, estar hambriento*. Sin embargo, estos términos se emplean con más frecuencia en sentido religioso-ritual”.³⁸

El verbo *nosteuo* aparece en los evangelios, 20 veces;³⁹ y el sustantivo *nesteia*, solo 7 veces,⁴⁰ y de forma particular en los escritos lucanos y paulinos.⁴¹ Pero en toda la Biblia, el ayuno, en sus diferentes formas se menciona 78 veces.⁴²

Jesús y el ayuno

Aunque parecería que Jesús no favorece la práctica del ayuno (Mat. 9:14-16), Él mismo inició su ministerio con un prolongado ayuno de cuarenta días. Después de ser bautizado, “fue llevado por el Espíritu al desierto para ser tentado por el diablo. Y después de haber ayunado (gr. *nesteusas*) cuarenta días y cuarenta noches, tuvo hambre” (Mat. 4:1-2). En la opinión de algunos comentaristas, este relato evoca los ayunos Moisés y Elías (Éxo. 34:28, 1 Rey. 19:8); también sugiere los cuarenta años del pueblo hebreo en el desierto. “Para Israel, la estancia en el desierto fue una época de tentación y caída; Jesús, el nuevo Israel, es tentado de manera semejante en el desierto”.⁴³ La respuesta de Jesús a cada tentación, está

³⁷ William Kelly, “Ayuno” en *Diccionario de teología*, ed. Everett F. Harrison, trads. Humberto Casanova R. y Guillermo Serrano, ed. rev. (Grand Rapids, MI: Libros Desafío, 1985), p. 71.

³⁸ Rothenberg, *Diccionario teológico del Nuevo Testamento*, p. 152. Cursivas en el original.

³⁹ Mateo 4:2; 6:16 (dos veces), 17, 18; 9:14 (dos veces), 15; Marcos 2:18 (tres veces), 19 (dos veces), 20; Lucas 5:33, 34, 35; 18:2.

⁴⁰ Lucas 2:37; Hechos 14:23; 27:9; 2 Corintios 6:5; 11:27.

⁴¹ Horst Balz - Gerhard Schneider, eds., “Ayuno” en *Diccionario exegético del Nuevo Testamento*, Trad. Constantino Ruiz-Garrido, t. 2 (Salamanca: Ediciones Sígueme, 2002), p. 400.

⁴² C. B. McDowell, *Fresh ideas for discipleship & nurture*, p. 66.

⁴³ *Comentario Bíblico “San Jerónimo”. Nuevo Testamento 1*, dirigido por Raymond E. Brown et. al., t. III, (Madrid, España: Ediciones Cristiandad, 1972), p. 179.

fundamentada en textos de Deuteronomio, 6:13, 16; 8:3. Estos versos contienen mandamientos dados a Israel cuando fueron probados durante los cuarenta años en el desierto. La implicación es clara: donde Israel fracasó, Jesús triunfó.⁴⁴

Es interesante notar que el pasaje donde Jesús parece desmeritar el ayuno, es donde leemos que Él mismo expresó: “entonces vendrán días cuando entonces... ayunarán” (Mat. 9:15, cf. Luc. 5:33-35). De manera que Jesús no se opone al ayuno *per se*, sino a que, como el ayuno está asociado a la expresión de tristeza, Él desea que sus discípulos se concentren en las glorias de la era mesiánica que había iniciado con su llegada a este mundo. Cristo presenta su estadía en la tierra como una fiesta de bodas en la que, Él es el esposo y sus amigos/discípulos, los invitados; todo esto es motivo de regocijo, por eso no es el momento para ponderar el ayuno como un ejercicio necesario en ese momento histórico (Mar. 2:19-20). De hecho, en el judaísmo, la imagen de la boda, “servía para presentar intuitivamente la idea de la salvación mesiánica-escatológica”.⁴⁵

En el Sermón del Monte (Mat. 5:1-7:49), Jesús aborda el tema del ayuno; más que descartarlo, regula su práctica: quienes ayunan, debe evitar la hipocresía, no deben hacerse los tristes ni descuidar su apariencia personal, al contrario, deben ungir sus cabezas y lavarse las caras “de modo que no muestren a los hombres que ayunan” (vv. 16-17). El ayuno como disciplina espiritual, es asunto entre Dios y el adorador. Pero, “tu Padre que ve en secreto te recompensará” (v. 18).

Existen otros pasajes, donde según algunas traducciones, Jesús mencionó el ayuno. En Mateo 17:21, leemos: “Pero este género no sale sino con ayuno y oración” (RVR 1995). La RVA 2015 hace la siguiente observación: “Algunos manuscritos han aumentado: 21 Pero este género de demonio sale solo con oración y ayuno; texto similar a Mar. 9:29”. Asimismo, la RVR 1977 vierte este pasaje entre paréntesis, y observa: “Los corchetes indican pasajes omitidos por algunos de los principales manuscritos”. Lo mismo RVC. La LBA expresa: “Los manuscritos más antiguos no incluyen este verso” como tampoco en Marcos 9:29.⁴⁶

Samuel Pérez Millos comenta que Mateo 17:21 “no aparece en los manuscritos más seguros, tan sólo en códices de poco valor. Con toda seguridad fue trasladado aquí de Marcos

⁴⁴ Craig S. Keener, *Comentario del contexto cultural de la Biblia. Nuevo Testamento*, trads. Nelda Bedford de Gaydon, et. al. (El Paso, TX: Editorial Mundo Hispano, 2003), p. 46.

⁴⁵ Balz - Schneider, *Diccionario exegético del Nuevo Testamento*, p. 403.

⁴⁶ Otras versiones que conservan la palabra ayuno son: RVR 1960, NBL, RVG, RV 1909, SE 1569 y KJB.

9:29, donde sí está atestiguado, si bien allí también se le añade *ayunos*, que inicialmente no estaba en los manuscritos”.⁴⁷

Los evangelios registran que los discípulos de Juan y los fariseos ayunaban “frecuentemente” (gr. *polla*, Mat. 9:14). Del relato del fariseo y el publicano, se deduce que el ayuno era practicado “dos veces a la semana” (lunes y jueves), y que llegó a ser razón de orgullo y superioridad espiritual para los fariseos (Luc. 18:12). El adjetivo *polla* es traducido en otras partes del mismo libro como “muchas cosas” (13:3; 27:19, cf. Mar. 6:20, 34), “mucho” y “mucha” (16:21; 19:22, cf. Mar. 3:12; 4:2; 6:34).

Antes de pasar a la siguiente sección, conviene destacar que, pasajes tales como Lucas 2:37, sirven de eslabón entre la práctica del ayuno en el AT y el NT: Ana, la profetiza, “No se apartaba del Templo, sirviendo con ayunos (gr. *nesteia*) y oraciones de noche y de día” (Luc. 2:37). Fue esta mujer quien habló del niño de María a quienes venían al Templo y esperaban la Redención de Israel (v. 38).

La Iglesia Primitiva y el ayuno

Existe escasa evidencia del papel del ayuno en la vida de los primeros cristianos, pero la que tenemos en el NT revela que ellos siguieron el modelo del AT. En el libro de los Hechos leemos: “Mientras ellos ministraban al Señor y ayunaban (gr. *nesteuonton*), el Espíritu Santo dijo: ‘Apartadme a Bernabé y a Saulo para la obra a la que los he llamado’. Entonces, habiendo ayunado (gr. *nesteusantes*) y orado, les impusieron las manos y los despidieron (Hech. 13:2, 3). Quienes ayunan aquí por Pablo y Bernabé son los cinco profetas y maestros de la comunidad antioqueña.⁴⁸ En 14:23 leemos: “Después de haber constituido ancianos para ellos en cada iglesia [en Listra] y de haber orado con ayunos (gr. *nesteia*), los encomendaron al Señor en quien habían creído”.

En la larga lista de términos que caracterizan las virtudes y los peligros que enfrentaba el ministerio apostólico (2 Cor. 6:4-10), Pablo menciona el ayuno como una disciplina necesaria que contribuye a la capacidad de aguante tan necesaria para ejercer un ministerio exitoso en medio de los fuertes desafíos.

En el mismo libro, capítulo 11:22-26, Pablo habla de las evidencias de su apostolado. En el verso 27 expresa que él ha estado sometido a mucha hambre, sed, y a “muchos ayunos”. Aunque se podría decir que estos ayunos se refieren a la abstinencia de alimentos involuntaria

⁴⁷ Samuel Pérez Millos, *Comentario exegético al texto griego del Nuevo Testamento. Mateo* (Barcelona, España: Editorial CLIE, 2009), p. 1179.

⁴⁸ Balz - Schneider, *Diccionario exegético del Nuevo Testamento*, p. 402.

(cf. Fil. 4:12; 1 Cor. 4:11), eso ya fue dicho en la frase anterior: “hambre y sed”. Es evidente que el ayuno formaba parte de los ejercicios espirituales practicado por el apóstol Pablo en la búsqueda de fortaleza espiritual para vencer todos los infortunios que le acosaron.⁴⁹

El ayuno “propagandístico”

William Hendriksen, en su comentario de la parábola del fariseo y el publicano, cita una oración farisaica de los tiempos de Jesús que ilustra muy bien el espíritu de la oración de aquellos religiosos:

“Te doy gracias, Jehová mi Dios, porque tú has asignado mi suerte con aquellos que se sientan en la casa de entendimiento y no con los que se sientan en las esquinas de las calles. Pues yo me levanto temprano y ellos se levantan temprano: yo me levanto temprano para estudiar las palabras de la Torá y ellos se levantan temprano para atender asuntos de ninguna importancia... Yo corro y ellos corren; yo corro hacia la vida de la era venidera, mientras ellos corren hacia el abismo de destrucción”.⁵⁰

Tanto las actitudes legalistas nacidas de la hipocresía, tienden a dañar aun a la actividad espiritual más noble. Note que en la parábola, ¡el fariseo se gloria de su justicia propia mientras está orando! De manera que también la oración queda manchada por su orgullo. En el Sermón del Monte, Jesús no solo condenó el ayuno “propagandista”, sino también la limosna y la oración pública como medios para proyectar nuestra religiosidad (Mat. 6:1-8, cf. Jer. 11). Esto es hipocresía en su más pura esencia.

En el AT tenemos dos casos en los que el ayuno fue utilizado para disfrazar actitudes egoístas y esconder intenciones homicidas. El primero de ellos aparece en el conocido pasaje de Isaías 58. Israel se queja de no ser escuchado por Dios, aunque ayunan y se afligen ante Él (v. 3). “Para el momento retratado en esta escena, los ayunos se habían convertido en vacaciones en las que se reunía todo tipo de personas. Eran ocasiones populares que tenían poco o nada que ver con la adoración”.⁵¹

⁴⁹ Simón J. Kistemaker, *Comentario al Nuevo Testamento. 2 Corintios*, trads. Ricardo Cerni, et. al. (Grand Rapids, MI: Libros desafíos, 2004), p. 240.

⁵⁰ William Hendriksen, *Comentario al Nuevo Testamento. El Evangelio según San Lucas*, trad. Pedro Vega (Grand Rapids, MI: Libros Desafíos, 2002), pp. 764-765.

⁵¹ John D. W. Watts, *Word Biblical Commentary. Isaiah 34-66*, Rev. Ed., Vol. 25 (Nashville, TN: Thomas Nelson, Inc. 2005), p. 842.

Los judíos llegaron a creer que Dios estaba obligado a contestar sus oraciones por el sencillo hecho de ayunaban y afligían sus almas (cf. Sal. 73:13; Mal. 3:14). Pero Dios no podía ser impresionado por una religión vacía; tampoco podía atender sus suplicas ya que, mientras vivían la forma de la religión, menospreciaban su espíritu. Los israelitas eran movidos por intereses egoístas, donde la opresión, las contiendas y los debates, revelaban la naturaleza de su falsa adoración (vv. 3b, 4).

Luego Dios les especificó el “ayuno” que Él deseaba fuera practicado: la justicia, la misericordia y la humildad en su relación con sus semejantes (vv. 5-7, 10, cf. cap. 57:15; Miq. 5:8). “El dolor sentido por la abstinencia no es el fin perseguido, cual si fuera meritorio; solo es de valor en la medida en que nos lleve a reformar nuestros caminos (vv. 6, 7)”.⁵²

En otra parte leemos del ayuno proclamado por la malvada Jezabel, usado como una máscara para ocultar sus intenciones homicidas contra Nabot (1 Rey. 20:7-10, 12). Ya podemos entender porque Cristo condenó las prácticas religiosas “propagandístico” tales como las limosnas, la oración y el ayuno en su sermón (Mat. 6:1-18). Es interesante que Jesús rechazó estas prácticas hipócritas en orden cronológico. Y es porque suelen estar acompañadas una a las otras.

Basado en el pasaje de Mateo antes citado, Jesús parecía pensar en dar, orar y ayunar como un trío de disciplinas espirituales. Por esto, algunos autores han enumerado cuatro razones para ayunar: 1) Para enfocar mejor la mente en Dios; 2) compartir, en alguna pequeña medida. El propio dolor de Dios por el pecado; 3) desviar la atención de las necesidades materiales hacia Aquel que suministra todo; 4) intensificar nuestra oración.⁵³

El ayuno en los escritos de Elena G. White

La señora White recomienda dedicar días especiales al ayuno y a la oración, pero “No es necesario que se abstengan de alimento, pero debieran comer con moderación alimentos sencillos”.⁵⁴ En su perspectiva, “El ayuno verdadero” que debería recomendarse a todos, “es abstinencia de todo alimento estimulante, y el debido consumo de alimentos sencillos que Dios ha provisto en abundancia”.⁵⁵

El ayuno correcto ocurre cuando el adorador entrega “la mente, el corazón y la voluntad a Dios”.⁵⁶ Respecto a la duración del ayuno, ella expresa: “No se os pide que

⁵² Jamieson, Fausset y Brown, *Comentario exegético y explicativo de la Biblia. Antiguo Testamento*, p. 644.

⁵³ McDowell, *Fresh ideas for discipleship & nurture*, pp. 66–68.

⁵⁴ Elena G. de White, *The Review and Herald*, febrero 11 de 1904.

⁵⁵ White, Carta 73, 1896.

⁵⁶ White, Manuscrito 28, 1900.

ayunéis cuarenta días”,⁵⁷ pero ayunar un día por semana redundará en beneficios incalculables.⁵⁸ En casos de enfermedades, “un corto ayuno, que omita una o dos comidas”, podría ser el mejor remedio para sanar.⁵⁹

Cuando se lucha con un apetito pervertido y se tiene dificultad para ingerir alimentos sencillos, el ayuno será de “mayor beneficio que la medicina”.⁶⁰ Y siguiendo el mismo pensamiento de Isaías 58, expresó: “El verdadero ayuno no es una sencilla práctica ritual... El ayuno o la oración motivada por un espíritu de justificación propia, es abominación a Dios”.⁶¹

En la perspectiva de Elena de White, el ayuno es un recurso espiritual valioso para enfrentar el poder del apetito sobre la naturaleza humana. Y el prolongado ayuno de Cristo en el desierto, es un claro ejemplo de ello:

“Muchos que profesan ser piadosos no investigan la razón del largo período de ayuno y sufrimiento de Cristo en el desierto. Su angustia no se debió tanto a los tormentos del hambre como a su comprensión de los terribles resultados, en la raza humana, de la complacencia del apetito y la pasión. Sabía que el apetito sería el ídolo del hombre y lo induciría a olvidar a Dios y que le estorbaría directamente el camino de su salvación.”⁶²

⁵⁷ White, Carta 206, 1908.

⁵⁸ White, *Joyas de los testimonios*, t. 3, (Buenos Aires, Argentina: ACES, 1987), p. 137.

⁵⁹ White, *El ministerio de curación* (Mountain View, CA: APIA, 1959), p. 180.

⁶⁰ White, *Spiritual Gifts*, t. 4 (Ellen G. White Estate, 2010), pp. 130-131.

⁶¹ White, *El Deseado de todas las gentes* (Nampa, ID: APIA, 1955), pp. 244, 246.

⁶² White, *La temperancia* (Ellen G. White Estate, 1976), p. 22.

CAPÍTULO 4

Formas bíblicas de ayuno

Habiendo explorado el tema del ayuno en los pasajes más representativos del AT y el NT, y habiendo establecido que, aunque no existe un mandamiento expreso por parte de la ley de Moisés ni en las enseñanzas de Jesús, pero habiendo notado que las Escrituras solo se oponen al uso “propagandístico” e hipócrita del ayuno; podemos decir que esta práctica religiosa ocupa un lugar legítimo dentro de las disciplinas espirituales del cristiano. Cuando es practicado con el espíritu correcto y está unido a la oración ferviente y sincera, ayuda al adorador a tener una mejor preparación espiritual para recibir las bendiciones divinas y alcanzar sus metas espirituales.

Jesús parecía pensar en dar, orar y ayunar como un trío de disciplinas espirituales (cf. Mat. 6: 1–18, por ejemplo). Algunos escritores han señalado cuatro razones para ayunar:⁶³

- 1) Enfocar mejor la mente en Dios.
- 2) Compartir, en alguna pequeña medida. El propio dolor de Dios por el pecado.
- 3) Desviar la atención de las necesidades materiales hacia Dios, nuestro Proveedor.
- 4) Intensificar nuestra oración.

A continuación exponemos algunos aspectos prácticos que debemos conocer para tener una idea más acabada a la hora de practicar el ayuno bíblico.

Diferentes tipos de ayuno

A la altura de nuestro estudio, resulta instructivo señalar algunos tipos de ayunos presentados en la Biblia:

- *Ayuno privado* (Mat. 6:16–18). Los demás no tienen que saberlo, es algo entre el adorador y el Padre celestial.
- *Ayunos congregacionales* (Jl. 2:15–16 y Hech. 13:2). Estos son de carácter público y se realizan en días y lugares establecidos.

⁶³ McDowell, *Fresh ideas for discipleship & nurture*, pp. 66–68.

- *Ayunos nacionales* (2 Crón. 20:3, Neh. 9:1, Est. 4:16 y Jon. 3:5–8). Estos tienen el objetivo de interceder delante de Dios cuando acontece alguna crisis nacional.

Diferentes formas para realizar los ayunos⁶⁴

Basado en la evidencia de los pasajes bíblicos estudiados, el ayuno se puede realizar de las siguientes maneras:

- *Ayuno total*: no se participa de ningún tipo de alimento ni líquido (Est. 4:16).
- *Ayuno con agua*: este ayuno está inspirado en el ayuno de Jesús, donde se dice que “tuvo hambre”, pero no que tuvo sed (Luc. 4:1-2).
- *Ayuno parcial*: este ayuno está inspirado en el ejemplo de Daniel, quien durante tres semanas, decidió no comer “nada especial”, como abstenerse de carne y tomar vino (Dan. 10:2-3, NVI).
- *Ayuno relacionado al dejar de lado el uso de algunas cosas*: este ayuno también está inspirado en Daniel, quien durante las tres semanas que no comió “manjar delicado” (RVR 1995), tampoco usó perfumes (Dan. 10:3, NVI). El apóstol Pablo también habla de la abstinencia sexual, por mutuo acuerdo de la pareja, con el propósito de dedicarse más decididamente a la oración (1 Cor. 7:5).

Pautas para el ayuno⁶⁵

Veamos ahora algunas pautas que recomendamos tomar en cuenta para realizar nuestros ayunos:

1. Alcanzar una convicción personal sobre el tema a través de un cuidadoso estudio bíblico.
2. Asegúrese de que es médicamente capaz de ayunar antes de intentarlo.
3. Inicie con una fe positiva en que Dios recompensará a los que ayunan con los motivos correctos.
4. Comience con ayunos cortos y avance gradualmente a períodos de tiempo más largos (en caso que esté interesado en hacer ayunos prolongados).
5. Prepárese para algunos mareos, dolor de cabeza o náuseas al principio.

⁶⁴ Ideas inspirada en un interesante artículo publicado en Internet. El artículo puede ser leído en: www.subiblia.com/tipos-ayuno-biblia (Sitio consultado el 16 de noviembre del 2019).

⁶⁵ McDowell, *Anyone for Fasting?*, p. 70.

6. Mezcle su tiempo de ayuno con oración, la lectura de las Escrituras y el canto o la lectura devocional.
7. Continúe revisando sus motivos durante el ayuno.
8. Interrumpa el ayuno prolongado gradualmente con comidas que sean ligeras y fáciles de digerir.

Conclusión

El ayuno ocupa un lugar importante en las Escrituras dado que está asociado a la experiencia de muchos grandes personajes como Moisés, David, Elías, Esdras, Nehemías, Jesús, Pablo y otros, así como a muchos eventos importantes el pueblo de Dios. Aun cuando la ley de Moisés no estipuló el ayuno, el profeta Joel contiene un pasaje donde en forma explícita, Dios mismo ordena varias veces que el pueblo le busque en ayuno, oración y suplicas (1:14; 2:12, 15).

Aunque puede ser objeto de debate si la expresión “afligiréis vuestras almas” de Levítico 16:29, 31 (RVR 1995), incluye o no el ayuno, lo cierto es que la práctica terminó siendo parte de las actividades religiosas de ese solemne Día, a tal punto que el libro de los Hechos se refiere a él como “el Ayuno” (27:9). Si estaba incluido en la expresión, entonces este sería el único pasaje que contiene una legislación tal en la Torah.

La evidencia bíblica recolectada en este estudio infiere claramente que, aunque no tenemos certeza absoluta de cómo y cuándo el ayuno llegó a formar parte de la experiencia espiritual de los hijos de Dios, no es objetado por Dios, excepto cuando es empleado en forma hipócrita. Tanto los profetas del AT (cf. Isa. 58; Zac. 7:4-6), como Jesús en el NT, se opusieron el uso “propagandista” del ayuno (Mat. 6:16-18). Con todo, esta antigua práctica ocupa un lugar importante dentro de las disciplinas espirituales del cristiano que procura desarrollar un carácter semejante al de su Señor. Quienes deseen practicarlo, pueden encontrar en este estudio algunas ayudas oportunas.

Un breve vistazo a los escritos de Elena G. de White revela que el ayuno no debe ser descartado, sino entendido en su verdadera naturaleza. Para la señora White, el ayuno tiene propósitos saludables, un día de ayuno a la semana reporta a la salud beneficios incalculables. No es necesarios que hagamos ayunos prolongados, como el de Cristo, lo que sí debemos hacer es entender que el “verdadero ayuno” consiste en aprender a ingerir los alimentos sencillos que Dios ha provisto para nuestra alimentación.

Finalmente, el ayuno toma forma espiritual cuando el mismo pasa a representar la práctica de la justicia y el bien hacer hacia nuestros semejantes, cuando se deja de lado las

actitudes egoístas y las contiendas. Este es el ayuno que agrada realmente a Dios. De igual manera, el ayuno puede incluir otras formas de sobriedades tales como la abstinencia de “lociones perfumadas” (Dan. 10:3, NTV), o del disfrute de los privilegios conyugales (1 Cor. 7:5), con el objetivo de dedicarnos más decididamente a la oración.⁶⁶

Bibliografía

- Balz, Horst – Schneider, Gerhard, eds., *Diccionario exegético del Nuevo Testamento*, Trad. Constantino Ruiz-Garrido, t. 2. Salamanca: Ediciones Sígueme, 2002.
- Brown, Raymond E., et. al., *Comentario Bíblico “San Jerónimo”. Nuevo Testamento 1*, t. 3. Madrid, España: Ediciones Cristiandad, 1972.
- Bruce, F. F., *Hechos de los Apóstoles: Introducción, comentarios y notas*. Grand Rapids, MI: Libros Desafío, 2007.
- Bueno, Lee, *El ayuno. Fuente de salud*. Miami, FL: Editorial Vida, 1995.
- Burt, David. F., *Primero su reino, Mateo 6:1–34*, t. 4. Barcelona: Publicaciones Andamio, 2000.
- Comentario Bíblico “San Jerónimo”. Antiguo Testamento 1*, dirigido por Raymond E. Brown et. al., t. 1. Madrid, España: Ediciones Cristiandad, 1971.
- De Dios de Segart, Hermanos de San Juan. *Ayuno y plenitud*. Valencia, España: Asociación Betsaida, 2005.
- Feola, Kristen, *La guía óptima de: el ayuno de Daniel*. Miami, FL: Editorial Vida, 2012.
- Gregory, Susan, *El ayuno de Daniel*, trad. Maira Urizar de Ramírez. Grand Rapids, MI: Tyndale House Publisher, Inc., 2011.
- Hardigne, Leslie, *Levítico. Cristo es todo*, trad. Rolando A. Itin. Miami, FL: APIA, 1988.
- Hendriksen, William, *Comentario al Nuevo Testamento. El Evangelio según San Lucas*, trad. Pedro Vega. Grand Rapids, MI: Libros Desafíos, 2002.
- Horn, Siegfried H., *Diccionario bíblico adventista*, trads. Rolando A. Itin, et. al. Buenos Aires, Argentina: APIA, 1995.
- Jamieson, Roberto, Fausset, A. R. y Brown David, *Comentario exegético y explicativo de la Biblia. Antiguo Testamento*, trads. Jaime C. Quiles, et. al., t. 1. El Paso, TX: Editorial Mundo Hispano, 2015.
- Jaramillo, Luciano, ed. gen. *Biblia de estudio NVI*. Miami, FL: Editorial Vida, 2002.

⁶⁶ En este punto los ayunos como abstinencia de cosas tales como: no mirar televisión por algún tiempo o no usar las redes sociales con el objetivo de buscar más decididamente al Señor en oración, está completamente justificado.

- Kedrovsky, Gregory A., *El ayuno*. 2008. https://www.academia.edu/4617420/el_ayuno
- Keener, Craig S., *Comentario del contexto cultural de la Biblia. Nuevo Testamento*, trads. Nelda Bedford de Gaydon, et. al. El Paso, TX: Editorial Mundo Hispano, 2003.
- Keil, C. F. y Delitzsch, F., *Comentario sobre el Antiguo Testamento*, t. 7. Peabody, MA: Hendrickson, 1996.
- Kelly, William, *Diccionario de teología*, ed. Everett F. Harrison, trads. Humberto Casanova R. y Guillermo Serrano, ed. rev. Grand Rapids, MI: Libros Desafío, 1985.
- Kistemaker Simón J., *Comentario al Nuevo Testamento. 2 Corintios*, trads. Ricardo Cerni, et. al. Grand Rapids, MI: Libros desafíos, 2004.
- Kistemaker, Simón J., *Comentario al Nuevo Testamento: Hechos*. Grand Rapids, MI: Libros Desafío, 2007.
- Kittel, Friedrich, G. y Bromiley, G. W. *Compendio del diccionario teológico del Nuevo Testamento*. Grand Rapids, MI: Libros Desafío, 2002.
- McDowell, C. B., Anyone for Fasting? Well, Yes. In D. Merrill & M. Shelley eds., *Fresh ideas for discipleship & nurture* (Waco, TX: Christianity Today, 1984.
- Merril, Eugene H., *Diccionario teológico de la Biblia*, ed. Water A. Elwell, trads. Eugenio Orellana y Pedro Vega. Nashville, TN: Editorial Caribe-Betania, 2005.
- Mosquera B., F. A., *Gran Diccionario enciclopédico de la Biblia*, ed. gen. Alfonso Roper Berzosa, 4ta. Edición. Barcelona, España: Editorial CLIE, 2015.
- Nichol, Francis D. ed., *Comentario bíblico adventista*, trad. Victor E. Ampuero Matta, t. 4. Buenos Aires, Argentina: ACES, 1995.
- , *Comentario bíblico adventista*, trad. Victor E. Ampuero Matta, t. 1. Mountain View, CA: Publicaciones Interamericana, 1978.
- , *Comentario bíblico adventista*, trad. Victor E. Ampuero Matta, t. 2. Mountain View, CA: APIA, 1980.
- Pérez Millos, Samuel, *Comentario Exegético al Texto Griego del Nuevo Testamento. Hechos*. Barcelona, Barcelona: Editorial CLIE, 2013.
- , *Comentario exegético al texto griego del Nuevo Testamento. Mateo*. Barcelona, España: Editorial CLIE, 2009.
- Rothenberg F. S., *Diccionario teológico del Nuevo Testamento*, eds. Lothar Coenen, et. al., 3era. edición. Salamanca: Ediciones Sígueme, 1990.
- Schultz, Samuel J., *Habla el Antiguo Testamento. Un examen completo de la historia y la literatura del Antiguo Testamento*. Grand Rapids, MI: Editorial Portavoz, 1995.
- Swanson, J., *Dictionary of Biblical Languages with Semantic Domains: Hebrew*, electronic ed. Oak Harbor: Logos Research Systems, Inc. 1997.
- Tejas, Gary, *Formación Espiritual. Pautas para el crecimiento cristiano*. Barcelona, España: Editorial CLIE, 2008.

- Towns, Elmer L., *The Daniel Fast for Spiritual Breakthrough*. Blomington, MN: Bethany House Publishers, 2010.
- Treyer, Alberto R., *El Día de la Expiación y la Purificación del Santuario*. Buenos Aires, Argentina: ACES, 1988.
- Walton John H., Matthwes, Victor H. y Chavalas, Mark W. *Comentario del contexto cultural de la Biblia. Antiguo Testamento*, eds. Juan Carlos Cevallos, et. al., 1era. ed. El Paso, TX: Editorial Mundo Hispano, 2004.
- Warren, Rick, et. al., *El plan de Daniel. 40 días hacia una vida más saludable*. Miami, FL: Editorial Vida, 2013.
- Watts, John D. W., *Word Biblical Commentary. Isaiah 34–66*, Rev. Ed., Vol. 25. Nashville, TN: Thomas Nelson, Inc. 2005.
- White, Carta 206, 1908.
- , Carta 73, 1896.
- , *El Deseado de todas las gentes*. Nampa, ID: APIA, 1955.
- , *El ministerio de curación*. Mountain View, CA: APIA, 1959.
- , Elena G. de, *Historia de los patriarcas y profetas*. Boise, ID: APIA, 1955.
- , Elena G. de, *The Review and Herald*, febrero 11 de 1904.
- , *Joyas de los testimonios*, t. 3. Buenos Aires, Argentina: ACES, 1987.
- , *La temperancia*. Ellen G. White Estate, 1976.
- , Manuscrito 28, 1900.
- , *Spiritual Gifts*, t. 4. Ellen G. White Estate, 2010.
- Whitney, Donald. S. *Spiritual Disciplines for the Christian Life: A Study Guide Based on the Book*. Colorado Springs, CO: NavPress, 1994.
- Willard, Dallas, *Renueva tu Corazón: Sé como Cristo*, trad. Pedro L. Gómez Flores. Barcelona, España: Editorial CLIE, 2004.

Este artículo se terminó de escribir el 23 de noviembre del 2019