

El poder del ayuno y la oración

Así que ayunamos y oramos a nuestro Dios pidiéndole su protección, y él nos escuchó.

Esdras 8:23

Que crean que: el ayuno y la oración son un arma poderosa que nos ha dejado el Señor para vencer contra el enemigo.

Que hagan: que ayunen y oren conociendo los beneficios que podemos obtener.

En nuestra vida diaria enfrentamos batallas espirituales, es decir que solo se pueden pelear con armas espirituales (**Efesios 6:12**). Hay demonios ocultos en nuestra vida que son más malignos, más fuertes, más tercos, de mayor rango, capacidad e inteligencia que fueron asignados para no dejarnos conquistar ni recibir las bendiciones que Dios estableció para nosotros. Entre más tiempo haya estado un demonio en mi familia o en mi vida, es más difícil de remover porque sus raíces han corrido sumamente profundo.

Sin embargo, el plan de Dios para nuestras vidas es que seamos fructíferos, que nos multipliquemos, que avancemos, que conquistemos, que caminemos en lo sobrenatural bajo la guía de su Espíritu, que seamos instrumentos de su poder en la tierra siendo testigos de sus manifestaciones de milagros, sanidades y multiplicación. Así que, para desalojar de nuestra vida al enemigo se requiere de fe y el ayuno nos ayuda a vencer la incredulidad y nos aparta de lo que nos distrae de la tarea de orar e interceder por una causa.

A través del ayuno se podrán enfrentar esos tipos de fortalezas demoniacas; Jesús les dijo a sus discípulos (Mateo 17) que la combinación de dos armas: oración y ayuno, es la combinación sobrenatural que nos ayuda a tener avances, liberación y avivamiento.

¿Qué es el ayuno?

El ayuno Bíblico es un arma espiritual que consiste en privarse o abstenerse voluntariamente de alimentos con el propósito de buscar la presencia de Dios y tener comunión íntima con él. No es simplemente dejar de comer para perder peso o para ser visto por los hombres. Es un arma de guerra espiritual para traer rompimiento y victorias en nuestras vidas. Uno de los beneficios de ayunar es que remueve el corazón de piedra y nos hace sensibles a la presencia de Dios, ya que la carne mengua y el espíritu crece. La Biblia dice: “Porque el deseo de la carne es contra el Espíritu, y el del Espíritu es contra la carne, pues estos se oponen el uno al otro, de manera que no podéis hacer lo que deseáis” **Gálatas 5:17**.

Por qué ayunar

1. Nos permite avanzar para conquistar los terrenos que el enemigo ha estado ocupando por años en nuestra vida y la de nuestra familia.
2. Porque es una forma bíblica de humillarnos. **Salmos 35:13**.
3. Requiere de un esfuerzo santo de fe y esperanza en Dios. Es un reto para el apetito, el cuerpo y el alma. **Hechos 10:30**.
4. Porque cuando ayunamos, **le estamos diciendo a Jesús que le deseamos más que a las demás cosas**. (En este caso, la comida).
5. Porque **nos ayuda a obtener liberación y victoria en áreas donde no lo hemos visto antes**.
6. Nos ayuda a mantener vivo el amor y la comunión con Dios que se rompió por la falta de perdón, los afanes diarios y demás circunstancias que enfrían y endurecen el corazón.

¿Cómo ayunar?

1. **Con una actitud humilde.** El ayuno de los fariseos no lograba ningún resultado por su orgullo y superioridad. “Pero tú, cuando ayunes, péinate y lávate la cara. Así, nadie se dará cuenta de que estás ayunando, excepto tu Padre, quien sabe lo que haces en privado; y tu Padre, quien todo lo ve, te recompensará”. **Mateo 6:17-18.** Proponte hacerlo en silencio y con sinceridad.
2. **Con actitud de misericordia hacia otros.** Isaías 58 nos deja claro que de nada sirve ayunar para complacernos a nosotros mismos. “¿No es acaso el ayuno compartir tu pan con el hambriento y dar refugio a los pobres sin techo, vestir al desnudo y no dejar de lado a tus semejantes?”. **Isaías 58:7.** Proponte ayudar a otros.
3. **Ofreciendo a Dios una comida.** Puede ser parcial o totalmente. Los ayunos parciales pueden incluir alimentos como verduras y se pueden hacer por varios días. Los ayunos totales consisten en solo tomar agua. “...No comió nada durante esos días, pasados los cuales tuvo hambre”. **Lucas 4:2.** Proponte también practicar nuevos hábitos que necesites cambiar como levantarte temprano a orar o servir a otros.
4. **Destinando un tiempo de oración.** Es necesario separar momentos del día para dedicar a la oración mientras se está ayunando. “Así que ayunamos y oramos a nuestro Dios pidiéndole su protección, y él nos escuchó”. **Esdras 8:23.**
5. **Determinando el propósito del ayuno:** determina las dificultades o retos que parecen gigantes o pida a Dios que revele qué áreas necesitan de ayuno. El pueblo de Israel que vivía en Persia ayunó luego del decreto que se había dictado para matarlos y Dios los libró al permitirles defenderse de sus enemigos. **Ester 4:3.**
6. **Deleitándonos en Dios**

Qué logro al ayunar y orar

1. Se romperá el espíritu de pobreza y preparará el camino a la prosperidad.
2. Se romperá el poder del espíritu de temor.
3. Se romperá la fortaleza de impureza sexual.
4. Se romperá el poder de la enfermedad.
5. Libera la protección divina.
6. Puede resultar en oraciones respondidas
7. Libera la dirección divina
8. Rompe maldiciones generacionales
9. Nos da victoria en medio de situaciones de desventajas, al ayunar Dios pelea por nosotros.
10. Rompe potestades de orgullo, rebelión y hechicería
11. Nos devuelve el gozo y la presencia de Dios
12. Se libera el poder del Espíritu Santo para obrar milagros

Reflexión

¿En qué áreas de tu vida has sentido que aún no se han roto cadenas?

¿Qué actitudes has tenido al ayunar? ¿Lo has hecho con la intención correcta?

Ministrar en oración

Pedir a Dios que quebrante toda duda e incredulidad respecto al ayuno.

Pedir al Espíritu Santo que nos dé la fuerza y la constancia para ayunar.

Pedir el querer como el hacer para llevar a cabo el ayuno

Así que dirigí mis ruegos al Señor Dios, en oración y ayuno.

Daniel 9:3.