

# EL PODER DEL AYUNO Y LA ORACIÓN

# 30 TEMA

**QUE CREAN QUE:** el ayuno y la oración son un arma poderosa que nos ha dejado el Señor para vencer contra los planes del 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 las armas espirituales (Efesios 6:12). Hay demonios que operan 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 a construir una fe fuerte.

Es tiempo de agregar el ayuno y la oración a la estrategia de guerra, solo así 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.

“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**

## ¿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.

## ¿Por qué ayunar?

1. Porque nos permite avanzar para conquistar los terrenos que el enemigo ha estado ocupando.
2. Porque es una forma bíblica de humillarnos. **Salmos 35:13.**
3. Porque cuando ayunamos, le estamos diciendo a Jesús que le deseamos más que a las demás cosas (en este caso, más que a la comida).
4. Porque nos ayuda a obtener liberación y victoria en áreas donde no lo hemos visto antes.

## Tipos de ayuno

1. **El ayuno total**, en el que se suspenden todos los alimentos totalmente, ejemplo el ayuno de Ester. (Ester 4:16). El ayuno total debe hacerse sólo por periodos cortos de tiempo 6, 12 o 24 horas.
2. **El ayuno sólo con agua:** es el tipo de ayuno más conocido, no se come nada sólido pero se puede tomar agua, al hidratarse se puede hacer más extenso que el ayuno total. **(Lucas 4:1-2).**
3. **El ayuno parcial:** consiste en eliminar sólo ciertos alimentos, escoger comer de forma sencilla sin excesos o por placer, encontramos el ejemplo de Daniel que lo realizó por 3 semanas, dejó de comer comidas especiales y todo tipo de carnes. **(Daniel 10:2-3).**

## ¿Cómo ayunar?

1. Con una actitud humilde. **Mateo 6:17-18.**
2. Con actitud de misericordia hacia otros. **Isaías 58:7.**
3. Absteniéndose de comer para que el cuerpo se desintoxique de lo que lo controla y gobierna. Y así poder crecer en dominio propio y obediencia.
4. Destinando un tiempo de oración. **Esdras 8:23.**
5. Determinando el propósito del ayuno. **Ester 4:3.**
6. Pidiendo al Espíritu Santo fuerzas y formas para ayunar correctamente. **Filipenses 2:13.**
7. ¿Cuánto tiempo? Debemos establecer el ayuno como un hábito regular. Por semana, por temporadas, cuando hayan pruebas o desafíos, de acuerdo como el Espíritu de Dios lo guíe. **(2 Crónicas 20, Esther 4, Lucas 4:1-13 - El ayuno de Jesús).**

## ¿Cómo orar eficazmente?

Cada vez que Jesús recibió un ataque de Satanás, citó las escrituras y dijo “escrito está”. (Mateo 4:10-11). La Biblia nos enseña también que Dios nos dio autoridad, mediante la palabra. (Mateo 18:18). Así que, nuestra oración será eficaz si la alineamos a la palabra de Dios:

1. **Establece un encuentro diario con Él:** prepara un lugar en el que sepas que no tendrás interrupciones. **(Mateo 6:6)**
2. **Dile lo que hay en tu corazón:** A Dios le gusta establecer un diálogo en donde ambos hablan y escuchan. **(Salmos 27:8-10)**
3. **Destina un tiempo para la guerra:** Prohibiendo, cancelando y echando fuera el hombre fuerte y desatando y decretan las promesas de Dios sobre tu vida. **(Ezequiel 37:2-7)**
4. **Profetiza sobre la situación:** Dando la orden con la palabra de Dios. **Atar:** Prohibir, cancelar, anular, destruir, impedir, amarrar. **Desatar:** soltar, anunciar, decretar, establecer.
5. **No te despidas.** Continúa con tu jornada del día hablando con Dios hasta que vuelvas nuevamente al lugar privado.

## Beneficios del ayuno y la oración

- Nos permite ser más sensibles a la presencia de Dios, a su voz y obedecer lo que nos pide hacer.
- Se romperá el espíritu de pobreza y preparará el camino a la prosperidad.
- Se romperá el poder del espíritu de temor.
- Nos llena de fuerza y dominio propio para no caer ante la tentación.
- Se romperá la fortaleza de impureza sexual.
- Se romperá el poder de la enfermedad.
- Nos ayuda a identificar las maldiciones generacionales y a romper su efecto sobre nosotros.
- Nos da victoria en medio de situaciones de desventajas, al ayunar Dios pelea por nosotros.
- Rompe potestades de orgullo, rebelión y hechicería.
- Se libera el poder del Espíritu Santo para obrar milagros.
- Nos devuelve el gozo de la presencia de Dios, permitiéndonos deleitarnos en el Señor y como resultado Él nos concederá los deseos de nuestro corazón. **Salmo 37:4.**

## Reflexiona

1. ¿En qué áreas de tu vida has sentido que aún no se han roto cadenas?
2. ¿Qué acciones concretas tomarás para desarrollar estos hábitos en tu vida?

## Ministrar en oración

Señor, muchas gracias por darme un arma tan poderosa como el ayuno y la oración. Te pido perdón porque en repetidas ocasiones menosprecié e ignoré la oportunidad que me hablastas y ministraras mi vida a través del ayuno. En el nombre de Jesús yo dispongo mi cuerpo, mi alma y mi espíritu para ayunar, revélame los propósitos y el cómo hacer mi próximo ayuno. Declaro en el nombre de Jesús que tú eres más importante que cualquier cosa y por eso ayunaré con la mejor actitud, amén.

**“Clama a mí, y yo te responderé, y te enseñaré cosas grandes y ocultas que tú no conoces.”**

**Jeremías 33:3.**