

# EL PODER DEL AYUNO Y LA ORACIÓN

# 5

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 un poco de ayuno 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.

## ¿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 pierda 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. Porque 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. 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**. Ayunar rompe ataduras y genera avivamiento; nos permite ver milagros, echar fuera demonios que no habían sido echados fuera antes y romper maldiciones que no querían ceder.

## ¿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. **Destina 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”. **Esdra 8:23.**
5. **Determinando el propósito del ayuno:** determina las dificultades o retos que parecen gigantes, 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.**

## Beneficios de ayunar.

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

### 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 ministrabas 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.

“¿Has visto a alguien diligente en su trabajo?  
Se codeará con reyes, y nunca será un don nadie ”.  
**Proverbios 22:29.**