

## 10. Vencer el mal con la oración y el ayuno.

Guerra espiritual: vencer el mal

Enlace al vídeo de YouTube subtitulado en 70 idiomas: <https://youtu.be/RqYCLLKS-CQ>

En esta serie, nos hemos referido con frecuencia a la lucha que existe entre la oscuridad y la luz, entre el bien y el mal. Hay quienes en la sociedad actual quisieran negar la existencia del mal y, por supuesto, cualquier personificación del mal. Sin embargo, vemos que el choque entre el Reino de Dios y el Reino de las Tinieblas se hace cada día más fuerte. Esta batalla continúa. Cuando Jesús anunció el Reino de Dios y trajo la Luz del Reino, la gente se sintió atraída por Él como las abejas por la miel o las polillas por la luz. Se sintieron atraídos por su personalidad; se sintieron espiritualmente atraídos por la luz y la libertad que traía el Reino de Dios, que Jesús personificaba. Sin embargo, al igual que algunas personas se sintieron atraídas por Él, otras reaccionaron de manera diferente. Los espíritus religiosos que se oponían a Él actuaban a través de los líderes de la época, tal como lo hacen hoy en día, lanzando acusaciones, intentando desacreditarlo e incluso tachándolo de hereje. Las fuerzas demoníacas que actuaban dentro de las personas se agitaban y reaccionaban, como polos magnéticos de la misma polaridad que se repelen entre sí; las palabras y la presencia de Cristo repelían y enfurecían a Sus enemigos.

Al concluir nuestro estudio final sobre la guerra espiritual, recordamos que Jesús enseñó a los discípulos cómo ministrar con poder para sanar a los enfermos y expulsar demonios, enviándolos de dos en dos a realizar las obras del reino (Lucas 9:1-6). En esa etapa temprana de su formación, Cristo los estaba preparando y equipando para continuar su ministerio cuando regresara al Padre. La formación de Cristo como ministros progresó bien hasta que se produjo la siguiente situación:

### Un encuentro con un niño endemoniado

Cuando Jesús bajó del Monte de la Transfiguración con tres de sus discípulos, los otros nueve se habían enfrentado a una trágica situación que involucraba a un niño endemoniado. Cuando Jesús se acercó al padre del niño, este le informó que los nueve discípulos no habían podido expulsar el espíritu del niño. Mientras leemos, observemos la reacción de Jesús al final del pasaje de las Escrituras ante su falta de poder y autoridad:

<sup>14</sup> Cuando llegaron donde estaban los otros discípulos, vieron una gran multitud alrededor de ellos y a los maestros de la ley discutiendo con ellos. <sup>15</sup> Tan pronto como toda la gente vio a Jesús, se sintieron abrumados por el asombro y corrieron a saludarlo. <sup>16</sup> «¿Qué están discutiendo con ellos?», les preguntó. <sup>17</sup> Un hombre de entre la multitud respondió: «Maestro, te traje a mi hijo, que está poseído por un espíritu que le ha quitado el habla. <sup>18</sup> Cada vez que se apodera de él, lo tira al suelo. Le sale espuma por la boca, rechina los dientes y se pone rígido. Le pedí a tus discípulos que expulsaran al espíritu, pero no pudieron». <sup>19</sup> «¡Generación incrédula!», respondió Jesús, «¿hasta cuándo estaré con ustedes? ¿Hasta cuándo los soportaré? Traigan al muchacho». <sup>20</sup> Y se lo trajeron. Cuando el espíritu vio a Jesús, inmediatamente lanzó al muchacho a una convulsión. Cayó al suelo y se revolcó, echando espuma por la boca. <sup>21</sup> Jesús preguntó al padre del muchacho: «¿Cuánto tiempo lleva así?». «Desde niño», respondió. <sup>22</sup> «A menudo lo ha lanzado al fuego o al agua para matarlo. Pero si tú puedes hacer algo, ten piedad de nosotros y ayúdanos». <sup>23</sup> «Si tú puedes?», dijo Jesús. «Todo es posible para el que cree».

<sup>24</sup>Inmediatamente, el padre del niño exclamó: «Yo creo; ¡ayúdame a superar mi incredulidad!». <sup>25</sup>Cuando Jesús vio que una multitud corría hacia el lugar, reprendió al espíritu maligno. «Espíritu sordo y mudo», le dijo, «te ordeno que salgas de él y no vuelvas a entrar en él». <sup>26</sup>El espíritu gritó, lo sacudió violentamente y salió. El muchacho parecía un cadáver, por lo que muchos dijeron: «Está muerto». <sup>27</sup>Pero Jesús lo tomó de la mano y lo levantó, y él se puso de pie. <sup>28</sup>Después de que Jesús entró en la casa, sus discípulos le preguntaron en privado: «¿Por qué nosotros no pudimos expulsarlo?». <sup>29</sup>Él les respondió: «Este tipo solo puede salir con oración» (Marcos 9:14-29).

Los discípulos eran impotentes y carecían de la fe necesaria para ayudar al hijo de aquel hombre. En este caso, Jesús dijo que era un espíritu demoníaco el que estaba destruyendo la vida del niño.

Con tus propias palabras, describe con detalle lo que ves y oyes, como si fueras uno de los espectadores. Comenta cómo crees que trataría esta situación hoy en día el sistema sanitario.

- 1) El niño no podía hablar porque el espíritu maligno controlaba sus cuerdas vocales (v. 17).
- 2) El espíritu se apoderó del niño y lo tiró al suelo (v. 18).
- 3) Rechinaba o apretaba los dientes, y su cuerpo se ponía rígido y echaba espuma por la boca (v. 18).
- 4) Tan pronto como el espíritu maligno vio a Jesús, volvió a provocar convulsiones al niño, haciéndolo rodar por el suelo y echando espuma por la boca (v. 20).
- 5) El padre contó que el niño había estado así desde su infancia. No podía dejarlo solo porque el espíritu intentaba matarlo arrojándolo al fuego o al agua, tal vez a una cisterna, un pozo o un río, con la intención de ahogarlo.

Varias manifestaciones físicas visibles aparecieron tan pronto como el niño endemoniado entró en la presencia de Jesús. El Señor le hizo preguntas al padre sobre la condición del niño (Marcos 9:21). Hacer preguntas durante una sesión de oración ministerial siempre es beneficioso, ya que nos permite obtener pistas vitales para orar al identificar la causa raíz de una condición o su origen. Cuando entendemos qué abrió la puerta al espíritu maligno, podemos arrancar de raíz la causa mediante la confesión y el arrepentimiento, permitiendo a la persona contrarrestar la tentación que permitió al enemigo sembrar malas hierbas en su carácter. Nuestro objetivo es lograr la libertad para cada persona. El Espíritu Santo puede darnos una idea de cómo orar.

### Síntomas de la influencia demoníaca

En nuestro pasaje de las Escrituras del Evangelio de Marcos, vemos al niño mostrando síntomas de demonización. Sería un error pensar que los demonios solo operan en la vida de una persona de esta manera, y el hecho de que alguien eche espuma por la boca no significa que esté demonizado. Aun así, pensé que sería útil enumerar varios síntomas de demonización. La siguiente lista fue tomada de las notas de un seminario sobre Guerra Espiritual impartido por John Wimber. La influencia demoníaca puede aparecer en cinco áreas de la vida de una persona:

- 1) Espíritu
  - a. Poderes mentales, percepción extrasensorial, habilidades precognitivas, sueños ocultos.
  - b. Percepción interna de una personalidad separada, un nombre, una voz o un «amigo» que sirve de guía.

- c. Sensación de ser «diferente» o «especial». Esto puede estar relacionado con un interés por la reencarnación.
- d. Sueños aterradores y extraños y/o experiencias nocturnas.

## 2) Mente

- e. Confusión, nubosidad de pensamiento.
- f. Separación de la mente del cuerpo: desconectarse, lapsos de memoria.
- g. Incapacidad para concentrarse en las Escrituras.
- h. Bloqueo para escuchar y participar en la oración.
- i. Imágenes y pensamientos incontrolados, es decir, fantasías sexuales, pensamientos de maldecir a otros, obscenidades, pensamientos violentos.
- j. Sueños persistentes relacionados con sexo extraño, imágenes o escenas ocultas y miedo.
- k. Lucha persistente con la duda (normalmente en relación con la verdad de las Escrituras).

## 3) Voluntad

- l. Comportamientos incontrolables y compulsivos, más comúnmente pecado sexual, ira, odio y miedo.
- m. Personalidades diferentes, «voices», otras identidades.
- n. Oleadas incontrolables de rebelión contra la autoridad.
- o. Intensas pulsiones hacia la violencia.

## 4) Emociones

- p. Depresión grave, sin causa identificable.
- q. Miedos repentinos e incontrolables.
- r. Experiencias emocionales inusuales y atípicas, es decir, risa, tristeza, llanto, ira, etc.
- s. Intensa culpa, acusación, sensación de inutilidad.
- t. Odio, ira, amargura (incapacidad para superarlo mediante la confesión).
- u. Depresión grave y/o tendencia al suicidio.

## 5) Cuerpo

- v. Los ojos: miedo, ansiedad, ira. Dificultad para mantener el contacto visual.
- w. Nerviosismo antinatural: especialmente al mencionar el nombre de Jesús, leer las Escrituras o rezar directamente.
- x. Dolores de cabeza, mareos, cambios en la temperatura corporal y dificultad para respirar.
- y. Dolencias físicas persistentes que eluden el diagnóstico médico.
- z. Interferencias alucinatorias o auditivas.
- aa. Fatiga extrema sin diagnóstico médico.<sup>1</sup>

Debemos tener cuidado al leer esta lista, ya que algunos de estos síntomas pueden deberse a nuestra naturaleza pecaminosa, a enfermedades naturales o a dependencias químicas. Estos síntomas también pueden surgir de un historial emocional problemático. Sin embargo, es lamentable que la mayoría de la comunidad médica no reconozca que el ser humano está compuesto por cuerpo, alma y espíritu (1 Tesalonicenses 5:23). A menudo se pasan por alto los aspectos espirituales de nuestra personalidad. Cuando ignoramos lo que el Autor de la Vida dice sobre su creación, es fácil descartar los síntomas espirituales. La mayoría de los médicos

---

<sup>1</sup>John Wimber, *Guerra espiritual, Demonización*, publicado por Mercy Publishing, 1988.

argumentarían que Jesús se equivocó y que debería haber recetado ciertos medicamentos para tratar al hijo de aquel hombre, que es como se trataría normalmente al niño en la mayoría de los hospitales hoy en día.

Mientras el demonio arrojaba al niño al suelo, el Señor lo reprendió: **«Pero Jesús reprendió al espíritu maligno, sanó al niño y se lo devolvió a su padre»** (Lucas 9:42). Con toda la multitud mirando, ¿qué vieron? El niño fue liberado del espíritu maligno, y el Señor también sanó las cicatrices, quemaduras y cortes del niño mientras todos miraban. No es de extrañar que Lucas registre: **«Todos se asombraron de la grandeza de Dios»** (v. 43). Me hubiera encantado ver sus rostros y su asombro. ¡Espero que haya repeticiones en el cielo!

### La incredulidad de los nueve discípulos

Después, los discípulos preguntaron por qué no pudieron expulsar al espíritu maligno. Marcos proporciona la explicación de Jesús de por qué los nueve no pudieron liberar al niño:

<sup>28</sup> Cuando entró en *la casa*, sus discípulos le preguntaron en privado: «*¿Por qué nosotros no pudimos expulsarlo?*» <sup>29</sup> Él les dijo: «*Esta clase no puede salir sino con oración*» (Marcos 9:28-29).

El Señor les explicó que carecían del poder que solo se obtiene mediante una vida de oración. La versión King James añade «y ayuno» al testimonio de Marcos (Marcos 9:29). ¿Por qué algunas traducciones omiten esas palabras tan importantes? En la mayoría de las traducciones al inglés, se añade un pequeño número al texto, con las palabras «y ayuno» añadidas al pie de la página. Algunas traducciones al inglés eliminan todo el versículo, como en el Evangelio de Mateo, es decir, **[«Pero este género no sale sino con oración y ayuno»]** (Mateo 17:21).

Los traductores se enfrentan a un reto, ya que algunos manuscritos griegos antiguos incluyen el ayuno, mientras que otros no [El Nuevo Testamento fue escrito originalmente en griego]. Este escritor cree que es un error omitir las referencias al ayuno, ya que es nuestra carne la que se resiste a él; sin embargo, el ayuno y la oración juntos crean una fuerza poderosa en el reino de Dios. Hay ocasiones en las que uno puede no tener la oportunidad de ayunar, lo que sugiere que Jesús se refiere a un estilo de vida de oración y ayuno. Al incorporar regularmente el ayuno junto con la oración diaria y la meditación de las Escrituras, podemos recibir el poder de Dios para cada circunstancia de nuestra vida. El ayuno y la oración traen una mayor unción, es decir, una presencia más significativa del Espíritu de Cristo en la vida de una persona. Hoy en día, existe una gran necesidad de que el pueblo de Dios ejerza el poder y la autoridad de Cristo para satisfacer las necesidades de los perdidos, los enfermos y los atados por espíritus demoníacos. Como sociedad, cuanto más nos hundimos en el pecado y la decadencia espiritual, más se manifestarán los espíritus demoníacos. Los hombres y mujeres de fe que comprenden su identidad en Cristo representan una amenaza significativa para los demonios.

¿Qué te llama la atención del siguiente versículo? «*¡Generación incrédula!*», respondió Jesús. «*¿Hasta cuándo estaré con vosotros? ¿Hasta cuándo os soportaré? Traedme al muchacho*» (Marcos 9:19). ¿Por qué se sentiría Jesús frustrado y decepcionado con los nueve discípulos?

La narración de Lucas nos dice que Jesús envió a los doce discípulos de dos en dos, sanando a los enfermos y expulsando demonios (Lucas 9:1-2). Jesús también entrenó y envió a otros 72 para hacer lo mismo (Lucas 10:1, 9, 17). Ahora, justo antes de partir hacia Jerusalén para dar su vida como sacrificio sustitutivo, lo que marca su partida de esta Tierra, los discípulos son incapaces de expulsar a un demonio. ¿No parece que Jesús se frustró con los discípulos? En el relato de Lucas sobre la misma liberación, Jesús llamó a los nueve discípulos «incrédulos y perversos» [o distorsionados] (Lucas 9:41). La incredulidad es uno de los muchos desafíos a los que se enfrenta la humanidad debido a la caída en el jardín del Edén. La frustración de una persona suele servir como prueba visual de lo que le importa. A Jesús le preocupaba que los discípulos pudieran ministrar con el poder de Dios y liberar a las personas de la enfermedad y la esclavitud de las influencias demoníacas. Cada uno de nosotros está llamado a aprender a ejercer el ministerio de Jesús en la tierra bajo la autoridad y el poder del Señor. Los nueve discípulos oraron por el niño, pero carecían de la unción del Espíritu que viene a través de la oración, la fe y el poder de Dios. La presencia de Cristo dentro de nosotros es la clave, no los métodos o sistemas en los que tendemos a confiar.

### **La necesidad del poder de Dios**

Vivimos en una época en la que la Iglesia occidental se basa más en el intelecto que en el poder de Dios. Sin embargo, la época de «todo sigue igual» ya pasó hace mucho tiempo. No podemos confiar en nuestras propias fuerzas para difundir el Evangelio a un mundo perdido. ¡Toda la Iglesia debe predicar todo el Evangelio a todo el mundo! ¿Sabías que la población mundial no alcanzó los mil millones hasta 1804? Tardó 123 años en llegar a los 2000 millones y solo 32 años en llegar a los 3000 millones. Los últimos hitos de miles de millones (4000, 5000, 6000, 7000 y 8000 millones) se alcanzaron en 15, 12, 11, 12 y 12 años, respectivamente.<sup>2</sup> La población mundial ha superado los ocho mil millones a fecha de 22 de noviembre de 2022.<sup>3</sup> Más de la mitad de todas las personas que han vivido están ahora vivas. Si no multiplicamos nuestra evangelización, más personas irán a una eternidad perdida que en todas las generaciones anteriores juntas. ¡Piénsalo! Solo si equipamos a los creyentes para que salgan y ministren con el poder y la autoridad de Dios, la Iglesia mundial comenzará a multiplicarse y verá cómo ciudades enteras se convierten a Cristo. ¿Acaso no es posible? ¿Hay algo demasiado difícil para el Señor? (Génesis 18:14). ¿Por qué no sería posible hoy si lo fue en el Libro de los Hechos, donde dos ciudades enteras se convirtieron al Señor después de que Pedro sanara a Eneas? (Hechos 9:35).

Agradezco la perspectiva sobre la conexión entre el ayuno y la oración. Aclara que algunas situaciones a las que nos enfrentamos solo pueden resolverse a través de un nivel más profundo de la presencia y el poder de Dios, lo cual se puede lograr mediante la oración y el ayuno constantes. Hay que dedicar tiempo al ayuno y la oración. A menudo no es práctico pedir a alguien que vuelva más tarde para que podamos encontrar tiempo para ayunar y orar. Si los nueve hubieran sabido de antemano que se enfrentarían a un espíritu que se resistía a sus órdenes de dejar al niño, se habrían preparado para ese encuentro. Jesús anima a llevar un estilo de vida de oración y ayuno para que estemos siempre preparados para cualquier situación.

---

<sup>2</sup> <https://populationconnection.org/learn/population-milestones/>

<sup>3</sup> <https://www.un.org/en/dayof8billion>

No creo que las palabras «este tipo» (Marcos 9:29) se refieran solo a un espíritu maligno fuerte; creo que se refieren a las condiciones obstinadas que cada uno de nosotros experimenta y que un hábito típico de oración no ha resuelto. Puede haber una fortaleza, una montaña espiritual frente a nosotros que debe ser removida a través de momentos de oración y ayuno.

Él respondió: «Por vuestra poca fe. En verdad os digo que si tenéis fe tan pequeña como un grano de mostaza, **podéis decir a esta montaña**: "Pásate de aquí allá", y se pasará. Nada os será imposible» (Mateo 17:20; énfasis añadido).

Las situaciones desesperadas pueden resolverse mediante el ayuno y la oración juntos. No hay arma espiritual como esta para los creyentes en Cristo. El ayuno añade intensidad, fervor y autoridad a la oración. Jesús indicó que si sus discípulos vivían una vida de oración y ayuno, poseerían la fe de Dios que les permitiría mover montañas. En el pasaje de las Escrituras anterior, no creo que se refiriera a montañas literales; en cambio, estaba usando una figura retórica para describir situaciones que no pueden cambiarse sin la intervención del Espíritu de Dios. Dios nos utilizará para hablar con autoridad a situaciones que son como montañas inamovibles y verlas convertirse en una llanura por el Espíritu de Dios. Una montaña habla de algo que no se mueve, un problema que no se puede rodear; hay que atravesarlo. ¡Necesitamos el poder de Dios para mover la montaña!

Quiero llamar su atención sobre el hombre de la multitud al comienzo de nuestro estudio que llevó a Jesús a su hijo, poseído por un demonio. Consideren su desesperación, ya que había luchado con esta situación durante toda la vida del niño. El niño había sufrido toda su vida, desde la infancia. Seguramente este padre debía estar al límite de sus fuerzas, y la idea de que su hijo fuera sanado debía parecerle imposible. Estoy seguro de que había desarrollado formas de lidiar con esta situación, y debe haber dominado la vida de toda la familia. Incluso esperar la curación y la liberación de su hijo puede haber sido un desafío. Me imagino que puede haber orado por su hijo durante años sin resultado. Cuando Jesús le preguntó si creía, él fue honesto en su respuesta: «¡Creo, ayúdame a superar mi incredulidad!».

¿Hay alguna situación en tu vida o en la vida de un amigo cercano o familiar que requiera ayuno y oración? Quizás te sientes como este hombre cuando te enfrentas a un problema persistente en tu propia vida o en la de un ser querido. Puede parecer una montaña inamovible. Jesús nos hace la misma pregunta: «¿Crees?». ¿Crees que el poder de Dios es mayor que tu situación? Piensa en una situación que te parezca imposible. Aunque sientas que tu fe es débil, empieza a orar como lo hizo este hombre: «¡Creo! ¡Ayúdame a superar mi incredulidad!».

**¿Qué revela la respuesta de Jesús al padre del niño sobre el corazón de Dios?** (<sup>23</sup>«¿Si puedes?», dijo Jesús. «Todo es posible para el que cree»). ¿Hay algún problema o situación que te gustaría compartir con los que te rodean? (Si prefieres no compartirlo, no te sientas obligado a hacerlo).

### La Iglesia primitiva practicaba el ayuno

En otro pasaje de las Escrituras, cuando los fariseos le preguntaron a Jesús por qué sus discípulos no ayunaban (Lucas 5:33), Él respondió que **«llegará el momento en que les será quitado el novio; entonces ayunarán»** (Lucas 5:35). En otro pasaje, Jesús habló de «cuando das», «cuandooras» y «cuando ayunas» (Mateo 6:1-18). No dijo «si oráis», «si dais» o «si ayunáis»: esperaba

plenamente que su pueblo ayunara. Los primeros discípulos de Cristo llevaban una vida de oración y ayuno y pusieron el mundo patas arriba gracias al poder de Dios que fluía a través de ellos (Hechos 17:6). Veamos un ejemplo de cómo los discípulos pusieron el mundo patas arriba:

En 2 Corintios 11:27, Pablo dijo: «**He trabajado y me he esforzado, y muchas veces he pasado sin dormir; he conocido el hambre y la sed, y muchas veces he pasado sin comer.**». La frase «he pasado sin comer» debe entenderse en el sentido de que Pablo «ayunaba a menudo». Antes de estas palabras, señaló que había experimentado involuntariamente el hambre y la sed, pero Pablo también eligió voluntariamente ayunar de los alimentos que tenía a su disposición. La versión King James traduce el mismo pasaje: «**En cansancio y dolor, en vigilias frecuentes, en hambre y sed, en ayunos frecuentes, en frío y desnudez**» (2 Corintios 11:27; énfasis añadido).

Si Pablo vivió una vida de oración y ayuno y Dios lo usó con tanta poderosa manera, entonces ese mismo poder está disponible para nosotros hoy. Quizás el alcance de la oración y el ayuno que Pablo practicaba fue lo que llevó a la gran gracia sobre su vida. Pablo tenía una fe ferviente, y el poder de Dios descansaba sobre él debido al ayuno y la oración. En un lugar, escribió:

<sup>(9)</sup> Pero él me dijo: «Mi gracia te basta, porque **mi poder se perfecciona en la debilidad**». Por lo tanto, me gloriaré aún más gustosamente en mis debilidades, para que el poder de Cristo repose sobre mí. <sup>10</sup> Por eso, por amor a Cristo, **me deleito en las debilidades**, en los insultos, en las dificultades, en las persecuciones, en las dificultades. Porque **cuando soy débil, entonces soy fuerte** (2 Corintios 12:9-10).

El testimonio de Pablo reveló que había descubierto un secreto: la debilidad de su fuerza era la fuente del poder de Dios. Expresó su alegría por ser débil, para que el poder de Cristo repose sobre él. Una cosa es segura: necesitamos el poder de Dios para estar activos en la Iglesia del siglo XXI. Se necesitarán hombres y mujeres dedicados a trabajar con la energía de Dios dentro de ellos, en lugar de confiar únicamente en sus propias habilidades, al margen de la ayuda de Dios. En otro lugar, Pablo escribió:

**Para esto me esfuerzo, luchando con toda su energía, que obra poderosamente en mí** (Colosenses 1:29).

Es Cristo en nosotros, la esperanza de la gloria, quien debe llevar a cabo las obras del reino. Cuando un hombre o una mujer buscan, a través de la oración y el ayuno, que el Espíritu de Dios tome las riendas de su vida, Dios puede recibir gloria al realizar Su obra a través de nosotros. Por eso Pablo pudo decir a la iglesia de Roma: «» «**Sé que cuando vaya a vosotros, iré con la plena bendición de Cristo**» (Romanos 15:29). «» «**Sé que cuando vaya a vosotros, iré con la plena bendición de Cristo**» (Romanos 15:29). Aprendió que el Espíritu obraría poderosamente a través de él mientras servía al Señor con ayuno y oración.

### **Consejos prácticos sobre el ayuno**

- 1) Evita ayunar más de un día si nunca lo has hecho antes. Es aconsejable basarse en tus éxitos. Empieza por saltarte el desayuno y el almuerzo, y luego planea comer por la noche. Aumenta gradualmente la duración según te sientas guiado por Dios.

- 2) Si suele tomar té o café, planee eliminar la cafeína un día antes para que, el primer día de ayuno, no tenga que lidiar con un fuerte dolor de cabeza además de no tener comida en el estómago. Te animo a que solo bebas agua durante el ayuno. El agua ayuda a limpiar nuestro cuerpo de toxinas durante el ayuno. Hay casos de personas que ayunan sin beber agua, pero es peligroso pasar más de tres días sin ella. Moisés realizó un ayuno sobrenatural cuando estaba con el Señor, absteniéndose tanto de comida como de agua (Éxodo 34:28). Una persona puede morir después de tres días sin agua.
- 3) Lleva un registro de tus experiencias y del tipo de oraciones que ofreces. Más adelante, cuando reflexiones sobre tu tiempo de ayuno, te sentirás enormemente animado por cómo Dios ha respondido a tus oraciones durante este período.
- 4) Si estás tomando medicamentos, consulta a tu médico e infórmale de tus acciones.
- 5) Consigue algunos libros sobre el ayuno para animarte. Uno de los mejores libros que he leído sobre el ayuno es God's Chosen Fast, de Arthur Wallis. También puedo recomendar el libro de Mahesh Chavda, The Hidden Power of Prayer and Fasting, y el de Derek Prince, Shaping History Through Prayer and Fasting.
- 6) Durante las horas habituales de comida, es aconsejable ir a una habitación separada del comedor para orar. Estar presente mientras se cocina la comida puede ser difícil de resistir, especialmente durante los tres primeros días de ayuno.
- 7) Cuidado con la televisión. Cuando decides ayunar, te das cuenta de la cantidad de anuncios de comida que hay en la televisión. Puede ser una tentación muy fuerte, especialmente si te sientes débil.
- 8) Durante los primeros tres o cuatro días, el cuerpo elimina muchas de las toxinas presentes debido a los tipos de alimentos que se consumen habitualmente en la mayoría de los países occidentales. Es posible que te sientas débil al final del primer día y que sigas sintiéndote así hasta el cuarto día. Este proceso de desintoxicación es muy beneficioso para tu salud. Durante este periodo, es posible que tu orina tenga un color amarillento, que tu aliento tenga un olor desagradable y, si es invierno, que tu cuerpo se enfrié rápidamente. Si ayunas durante más de cuatro días, recuperarás las fuerzas una vez que se hayan eliminado las toxinas. En ese momento, el ayuno se vuelve más fácil.
- 9) Ganarás mayor claridad mental mientras ayunas. Lee las Escrituras con frecuencia y acérdate a Dios durante tu ayuno.
- 10) El ayuno no es perjudicial para la salud, es algo natural en el reino animal. Las punzadas de hambre que se experimentan hacia el final del primer día son simplemente una señal de tu cuerpo de que es hora de comer. Las ansias desaparecerán.
- 11) Lee el capítulo 58 del libro de Isaías, centrándote en la sección sobre el ayuno, y mantén la conciencia de tus motivos.
- 12) El ayuno rompe las cadenas del pecado y afloja el control de los malos hábitos sobre tu vida.
- 13) Ora para que Dios libere los dones del Espíritu en tu vida. El ayuno abre la vida a nuevos dones espirituales de Dios porque nuestro espíritu se humilla y se sintoniza con el Espíritu de Dios.
- 14) El ayuno ayuda a perder peso. Ten cuidado de no comer en exceso cuando vuelvas a comer. Durante el ayuno, tu estómago se encogerá, y comer en exceso después puede ser peligroso. Cualquier ayuno de más de seis días debe romperse con caldo o alimentos fácilmente digeribles.

- 15) Hay diferentes tipos de ayunos. Daniel y sus tres amigos hicieron un ayuno de verduras y agua (Daniel 1:12). Más tarde, ayunó durante tres semanas, durante las cuales no probó ningún alimento selecto, carne o vino (Daniel 10:2-3). Decide por ti mismo cómo vas a ayunar. Pídele a Dios que te muestre qué tipo de ayuno debes realizar. Si tienes alguna afección médica o estás tomando algún medicamento que haga que no sea aconsejable ayunar, pregúntale a Dios si hay algo a lo que puedas renunciar en lugar de la comida. Aprovecha ese tiempo para orar.
- 16) Evite el ejercicio intenso o las caminatas largas. Es fácil cansarse mucho y sentir la tentación de romper el ayuno antes de tiempo.
- 17) Una persona sana promedio sin afecciones médicas puede ayunar hasta 40 días. Alrededor de ese tiempo, cuando regresan los dolores del hambre, la persona comienza a experimentar los síntomas de la inanición. Más allá de los 40 días, nuestro cuerpo comienza a consumir células vivas en lugar de grasa. Jesús ayunó durante cuarenta días y, en ese momento, la Biblia nos dice que tenía hambre. Cuando vuelven las punzadas de hambre, es hora de romper el ayuno. La tentación de Satanás a Jesús comenzó al final de su ayuno de cuarenta días, cuando empezaron las punzadas de hambre, tentándolo con pan (Mateo 4:2-3). Es posible que las tres tentaciones ocurrieran en un solo día, el último día de su ayuno.

### **Mi experiencia personal con el ayuno**

Hace varios años, mi esposa y yo sentimos una fuerte necesidad de ayunar y orar por alguien cercano a nosotros. El Señor nos guió a ayunar durante diez días a base de agua por una persona que luchaba con su fe. Creíamos que se trataba de un ataque del enemigo destinado a separarla, no solo de nosotros, sino también de su nueva fe en Cristo. Después de diez días de oración y ayuno por esta persona, ella llegó a nuestra puerta llorando, arrepentida y quebrantada. Oramos y hablamos. Antes de que llamara a nuestra puerta, no habíamos contactado con ella ni la habíamos invitado a venir; el Espíritu Santo la impulsó a visitarnos. Fue una respuesta a la oración. Ella volvió a su fe en Cristo y ahora tiene sus propias historias de oraciones contestadas. El ayuno ayuda a aflojar las ataduras que el enemigo tiene sobre la vida de una persona, permitiéndole responder libremente a las indicaciones del Espíritu Santo. Quizás tengas un ser querido por el que has estado orando y deseas sinceramente ver un cambio. ¿Te está llamando Dios a ayunar y orar por él? Algunas situaciones no cambiarán hasta que alguien entre en la batalla con oración y ayuno. El ayuno, combinado con la oración ferviente, es una combinación poderosa. **«La oración del justo es poderosa y eficaz» (Santiago 5:16).**

Oración: Padre, te pedimos que nos ayudes en nuestra debilidad a conocer tu fuerza. Necesitamos que muevas las montañas que se interponen en el camino de lo que quieras lograr en nuestras familias. Enséñanos a caminar con una mayor unión de tu Espíritu para hacer tus obras. ¡Amén!

Keith Thomas

Sitio web: [www.groupbiblestudy.com](http://www.groupbiblestudy.com)

Correo electrónico: [keiththomas@groupbiblestudy.com](mailto:keiththomas@groupbiblestudy.com)

YouTube: <https://www.youtube.com/@keiththomas7/videos>