

La guerra espiritual

# Herramienta de oración: Cómo ayunar

## ¿Qué es?

El ayuno es la práctica de dejar de consumir algo que normalmente consumiríamos, para enfocarnos en Dios. Esta herramienta de oración mostrará su eficacia en la guerra espiritual.

## ¿Por qué?

*“El ayuno es la templanza universal, la oración es la comunicación universal con Dios; lo primero nos defiende desde fuera, mientras que lo segundo lanza una flecha ardiente contra los enemigos desde dentro. Los demonios pueden sentir a un hombre que ayuna y a un hombre de oración a distancia, y huyen de él para evitar un golpe doloroso”.* Teófanos el recluso

## Referencia bíblica:

*“Pero tú, cuando ayunes, perfúmate la cabeza y lávate la cara para que no sea evidente ante los demás que estás ayunando, sino solo ante tu Padre, que está en lo secreto; y tu Padre, que ve lo que se hace en secreto, te recompensará”.* Mateo 6:17-18

---

## Una pequeña introducción al ayuno

El principio bíblico de ayunar es un proceso de abstenerse de algo (principalmente comida) para poder volver nuestra mirada a Dios de una forma más intensa y enfocada.

En el Antiguo y en el Nuevo Testamento se menciona el ayuno en numerosas ocasiones como una práctica del pueblo de Dios. Jesús habla sobre ello en el Sermón del Monte junto con la oración y el dar, y al hacerlo podríamos decir que Él lo respalda como un pre-requisito para el discípulo: “Cuando ayunes...” (Mateo 6:16) presumiendo que el ayuno será una práctica común en la vida de un seguidor de Jesús, así como la oración y el dar lo son.

Mientras que ayunar implica abstenerse de la comida, lo más importante es que significa festejar con Dios - una dependencia absoluta en la presencia de Dios más allá del sustento de la comida. Al ayunar hacemos reales las palabras que Jesús pronunció

cuando Él mismo estaba ayunando: “... no solo de pan vivirá el hombre sino de toda palabra que sale de la boca de Dios...”.

La oración y el ayuno son las armas que debemos usar si queremos vencer los cometidos del enemigo contra nuestras vidas y ser libres para progresar hacia los reinos más profundos del Espíritu.

## El ayuno corporativo

Mientras que el ayuno normalmente es un asunto privado entre la persona y Dios, la Biblia también menciona un número de ayunos corporativos.

Estos ayunos corporativos a menudo ocurrían cuando los hijos de Israel se encontraban en una situación desesperada. Dándose cuenta de su necesidad de arrepentirse de sus pecados en nombre de su nación<sup>1</sup>, clamaban a Dios en ayuno y oración por un avance.

También vemos esta práctica en ciertos “momentos de avance” claves en el Nuevo Testamento. Jesús les dijo a sus discípulos mientras estaban confrontando cierta actividad demoniaca que: “este tipo solo sale con oración y ayuno”.

En Hechos 13, en un momento crítico de la vida de la Iglesia en cuanto a su lanzamiento al territorio gentil, leemos que los apóstoles y los profetas ayunaban y oraban a Dios, buscando sabiduría para lo que se convertiría en la explosión del evangelio rompiendo la barrera misional.

Hay una dimensión del ayuno que nos lleva al reino espiritual y al primer plano de la guerra espiritual.

Los cambios y avances significativos pueden llegar como resultado de la oración y el ayuno, y está comprobado que ha sido (y es) una herramienta primordial durante miles de años, en el avance del Reino.

Irónicamente, cuando somos débiles en nuestro cuerpo, algunas veces somos fuertes en el espíritu, encontrándonos espiritualmente elevados y alerta, y por lo tanto preparados para un avance. Jesús mismo parece que aguantó sus ataques más satánicos contra su vida durante sus cuarenta días de ayuno en el desierto. Esto puede inspirarnos y educarnos en nuestro viaje y proceso de madurez como cristianos - el Hijo de Dios, sabiendo que estaba a punto de enfrentarse a las tentaciones y los tormentos del enemigo, utilizó el arma del ayuno, y haciéndolo venció al enemigo y sus ángeles.

---

<sup>1</sup> Ver El arrepentimiento de la identidad en la Caja de herramientas

Justo después de esto comenzó el ministerio de Jesús. Quizá algunos de los cambios que queremos ver en nuestras propias vidas o en las vidas de nuestras familias, iglesias y ciudades no vengán hasta que pasemos por una temporada de ayuno y oración.

## Hazlo: Cómo ayunar<sup>2</sup>

Los consejos a continuación son para un ayuno de comida, pero pide al Espíritu Santo que te muestre lo que puedes ayunar. Quizá quieras probar con lo siguiente en lugar de la comida:

- Redes sociales
- Alcohol
- Hablar
- Entretenimiento o deporte
- Pantallas o dispositivos

**“Camina antes de que puedas correr”**: un enfoque progresivo “lento pero constante” en esta disciplina es especialmente importante. Puede ser una buena idea comenzar con un ayuno parcial, como ayunar de una comida al día durante una semana, o probar el “ayuno de Daniel”, que se trata de comer solo verduras.

**Acostúmbrate poco a poco**: avanza en tu ayuno, intenta ayunar durante un periodo de 24 horas una vez a la semana durante unas cuantas semanas. Después de conseguir hacer este tipo de ayuno, continua con uno más largo - prueba a ayunar 3 días o consigue un ritmo más consistente de los 2 primeros días del mes. Puede ser una buena idea que se ajuste al calendario de la Iglesia en la Cuaresma y apuntar a un ayuno más largo e intencional.

**Planifica**: mientras te preparas para ayunar, intenta planificar tu diario de manera intencional. Es bueno intentar no estar muy ocupado cuando estás ayunando para poder apartar un tiempo concreto para orar. Intenta no llenar el tiempo que estás ayunando con trabajo y reuniones, en lugar de eso mantén ese tiempo libre para buscar a Dios de forma intencional. Puede que también quieras asegurarte de que tu condición física y de salud son buenas para el ayuno que quieres hacer. Si lo necesitas, habla con tu médico de cabecera.

**Supervisa**: intenta prestar atención a la actitud de tu corazón. ¿Qué está revelando Dios? ¿Qué necesita cambiar?

---

<sup>2</sup> Parte de lo que viene a continuación ha sido inspirado en el capítulo sobre el ayuno del libro de Richard Foster *Celebración de la disciplina*

**Continúa:** cuando empieces, tendrás ataques de hambre o incomodidad: no es hambre real - intenta resistir y permitir que los dolores te empujen a ofrecer tus oraciones a Dios.

Pronto pasarán los ataques de hambre. Al principio puede que el cuerpo sufra incomodidad - esto se debe a que el cuerpo se está deshaciendo de toxinas que se han ido acumulando a través de los años por los malos hábitos de alimentación. No te preocupes, al contrario, agradece a Dios la mejora en tu salud y en tu estado de ánimo que experimentarás como resultado.

**Sigue adorando:** mientras que exteriormente puedas estar pendiente de lo que tienes que hacer, interiormente canta y adora al Señor en tu corazón.

**Sabiduría:** sé consciente de la debilidad en tu cuerpo e intenta no hacer nada muy extenuante que pueda ponerte a ti o a otros en una situación de riesgo. Rompe el ayuno con una comida ligera, en lugar de comer en exceso.

---

## Libros sobre la oración de guerra espiritual

- Celebración de la disciplina - Richard Foster
- Moldeando la historia a través del ayuno y la oración - Derek Prince