

El poder del ayuno Bíblico

Pero este género no sale sino por oración y ayuno (Mateo 17:21). Hay muchos que sienten que el ayuno bíblico es innecesario porque Jesús lo pagó todo en el Calvario. Esto, sin embargo, no es según la Palabra del Señor. La Biblia enseña el ayuno para todo el pueblo de Dios; nunca tendrás el poder real con Dios a menos que ayunes.

En Mateo, el capítulo nueve, verso 15, leemos que los discípulos de Juan vinieron a Jesús preguntando por qué ayunaban ellos mientras que los discípulos de Jesús no ayunaban. Jesús respondió, **¿Pueden los que están de bodas tener luto entre tanto que el esposo está con ellos? Mas los días vendrán, cuando el esposo les será quitado, y entonces ayunarán.** Después de que Jesús fue quitado de ellos, Sus discípulos sí ayunaban.

Está escrito en Marcos 9 que un padre trajo a su hijo, que estaba poseído por un demonio, a los discípulos. Ellos no eran capaces de librar al muchacho, pero Jesús pudo. Más tarde, los discípulos querían saber por qué ellos no pudieron echar fuera al diablo. Jesús les dijo que **este género por nada puede salir, sino por oración y ayuno** (Marcos 9:29). En mis servicios los enfermos son sanados por cantidades, los demonios son echados fuera. ¿Cómo se hace esto? A través del ayuno, la oración y viviendo en la Palabra.

Ellos ayunaban en los días del Antiguo Testamento

En Éxodo, el capítulo treinta y cuatro, está escrito que Moisés no comió por cuarenta días y noches. Él estaba en el monte con Dios y vivió en Su poderosa presencia. **Y Aarón y todos los hijos de Israel miraron a Moisés, y he aquí la piel de su rostro era resplandeciente** (verso 30). ¡El ayuno realmente nos lleva a vivir dentro la gloria del Señor!

Elías, en I Reyes 19:1-8, huyó del enemigo y viajó un día de camino dentro del desierto. Dos veces un ángel le sirvió comida, y entonces él no comió nada por cuarenta días y noches. En el poder y en la fuerza del Señor viajó 150 millas al monte de Dios. Si quieres alcanzar el monte de Dios, el ayuno te ayudará a hacerlo.

Leemos del ayuno de Daniel de veintiuno días en Daniel 10:3: **No comí pan delicado, ni entró carne ni vino en mi boca.** Luego en el verso doce leemos de un ángel diciendo esto acerca de Daniel: **Desde el primer día que dispusiste tu corazón a entender y a humillarte en la presencia de tu Dios, fueron oídas tus palabras; y a causa de tus palabras yo he venido.** La oración de Daniel, respaldada por el poder del ayuno, fue contestada.

En Ester 4:16, Ester envió a decir a Mardoqueo, pidiéndole a él y a todos los Judíos para ayunar tres días y tres noches mientras que ella y sus doncellas ayunaban igualmente. Ella entonces se fue delante del rey y ganó la liberación para su pueblo.

El pueblo de Nínive ayunaron y Dios salvó a toda la ciudad, salvando más de 120.000 almas (Jonás 3:5-10).

Cristo, nuestro ejemplo

Jesús, lleno del Espíritu Santo, volvió del Jordán, y fue llevado por el Espíritu al desierto por cuarenta días, y era tentado por el diablo. Y no comió nada en aquellos días, pasados los cuales; tuvo hambre (Lucas 4:1,2). El verdadero ayuno bíblico trae la unción de Dios. En verso 18 Jesús clama, **El Espíritu del Señor está sobre mí, Por cuanto me ha ungido.** Después de ayunar cuarenta días, Jesús empezó a sanar a los enfermos, a echar fuera demonios y a realizar muchos poderosos milagros. Como el Hijo de Dios Él no necesitaba ayunar, pero como el Hijo del hombre Él ayunaba para mostrarnos cómo podemos tener el poder con Dios sobre todos los demonios.

La Iglesia Temprana ayunaba

Ministrando éstos al Señor, y ayunando (Hechos 13:2). Los hombres de Dios ayunaron y luego cumplieron el mandato del Señor. En Hechos 9:9-17, Pablo ayunó por tres días después de su conversión; y luego él no sólo recibió su vista, pero también fue lleno del Espíritu Santo.

Pablo, en II Corintios 11:27 estaba **en muchos ayunos.** Pablo recomendó períodos de ayuno y la oración. **Para ocuparos en ayuno y oración** (I Corintios 7:5).

Cuándo ayunar

Dios honra cualquier sacrificio que nosotros hacemos para Él y Él no establece medidas rigurosas para contactarlo a Él. Ayuna con un propósito definido. No ayunes por el bien de ayunar, sino ayuna con el propósito de ponerte en contacto con Dios acerca de una preocupación definitiva. El ayuno puede ser corto o largo: hay cosas que recibimos de Dios en un corto ayuno mientras que otras oraciones son respondidas sólo por un ayuno largo. Tu ayuno siempre debe de edificarte y glorificar a Dios, por cuanto, cuando fallas de hacerlo, no es el tipo de ayuno que Dios quiere. Usa la sabiduría que Dios te ha dado.

Cómo ayunar

Cuando ayunéis, no seáis austeros, como los hipócritas; porque ellos demudan sus rostros para parecer a los hombres que ayunan. De cierto os digo que ya tienen su recompensa. Pero tú, cuando ayunes, unge tu cabeza y lava tu rostro; para no parecer a los hombres que ayunas, sino a tu Padre que está en secreto; y tu Padre que ve en lo secreto te recompensará en público (Mateo 6:16-18). No aparezcas abatido cuando ayunes ni te jactes acerca de cuán largo el ayuno ha sido. El ayuno no es para mostrar que estás ayunando, sino para afligir tu alma, así que tu Padre en el Cielo contestará tu oración.

Hay muchas formas de ayunar. Puedes ayunar bebiendo solamente agua o puedes ayunar bebiendo agua y sólo jugo suficiente para mantener tus fuerzas para que puedas hacer tu trabajo. Puedes ayunar una comida, dos comidas, un día, una semana o los días que tú quieras, pero nunca ayunes más de cuarenta días a la vez. Jesús ayunó cuarenta días, es la cantidad máxima de tiempo que debes ayunar. Yo he ayunado muchos ayunos de cuarenta días, pero nunca he sentido que debo ayunar más de cuarenta días.

Siempre tome suficiente agua cuando estás en ayunas. Dios nunca nos pide que hagamos cualquier cosa que dañará nuestros cuerpos, y la gente ha dañado sus cuerpos por no beber suficiente agua en un ayuno. El agua limpia el veneno de tu sistema; muchos doctores sienten que el ayuno es beneficioso con tal que tomes mucha agua.

Dios está preocupado acerca de la buena salud de tu cuerpo. Pase mucho tiempo en la oración, leyendo la Palabra y en meditación lo más posible. Es importante atraer grandemente de la fuerza del Señor durante tu ayuno.

Cómo romper un ayuno

Hay algunos que pueden beber jugos al romper un ayuno. Si no puedes tomar jugos en un estómago débil, sin embargo, entonces hojuelas de maíz o cereal cocido con leche SIN azúcar estará bien. Gradualmente puedes tomar un poco de caldo a intervalos cortos con un poco de arroz cocido agregado. La longitud del ayuno determina qué tan lento debes volver a comer comida sólida. Después de un largo ayuno, por un número de días debes ser tratado como si fueras un bebé porque tu estómago se ha convertido tierno y delicado. NUNCA coma en exceso hasta cuando salgas de un corto ayuno. No le des rienda suelta a tu apetito.

Resultados de tu ayuno

El ayuno pondrá el yo bajo sujeción a Dios. Dudas serán disipadas y la fe tomará su lugar. Jesús, hablando de la fe que trasladase los montes, dijo a los discípulos, **nada os será imposible. Pero este género no sale sino por oración y ayuno** (Mateo 17:20,21).

Toda la literatura disponible en esta página es propiedad exclusiva de los Ministerios de Ernest Angley y está disponible sólo para su uso personal, no comercial. Usted puede libremente descargar, imprimir o distribuir esta literatura sin autorización previa, con tal que NO se altera y se distribuye en su totalidad.