



El ayuno

Capítulo 25

La forma de ayunar correctamente

- ¿Qué podemos hacer para que el ayuno sea una experiencia gozosa?

Desde los tiempos de Adán, el pueblo de Dios ha ayunado con el fin de estar más cerca de Él y adorarlo. Jesús demostró la importancia del ayuno por medio de Su propio ejemplo (véase Lucas 4:1-4). Mediante la revelación de los postreros días, hemos aprendido que el Señor todavía espera que Su pueblo ayune y ore con frecuencia (véase D. y C. 88:76).

Ayunar significa abstenerse de comer y de beber. El ayunar de vez en cuando es saludable para el cuerpo y ayuda a la mente a estar más activa.

El Salvador nos enseñó que el ayuno con un propósito determinado es algo más que abstenerse de comer y de beber; es también concentrarse en asuntos espirituales.

Cuando ayunamos, también debemos orar

La oración es una parte necesaria del ayuno. En las Escrituras, el ayuno y la oración se mencionan juntos. A nuestro ayuno lo debe acompañar la oración sincera, y es necesario que comencemos y terminemos nuestro ayuno con una oración.

Debemos ayunar con un propósito determinado

Un ayuno puede tener varios propósitos. Por medio del ayuno y de la oración, podemos vencer debilidades o encontrar solución a problemas. Algunas veces oramos y ayunamos para pedir ayuda

A los maestros: Quizá desee dividir a los miembros de la clase o de la familia en grupos de dos a cuatro personas y dar a cada grupo la oportunidad de analizar maneras de hacer del ayuno una experiencia gozosa; después, pueden trabajar juntos a fin de formular una lista que incluya las ideas de todos, ya sea en la pizarra o en un pedazo grande de papel.

o guía para otras personas, por ejemplo, en beneficio de un familiar que esté enfermo y que necesite una bendición (véase Mosíah 27:22–23). Por medio del ayuno llegamos a saber la verdad de las cosas, tal como lo hizo el profeta Alma del Libro de Mormón, quien dijo: “...he ayunado y orado muchos días para poder saber estas cosas por mí mismo. Y ahora sé por mí mismo que son verdaderas; porque el Señor Dios me las ha manifestado por su Santo Espíritu...” (Alma 5:46).

Podemos ayunar a fin de ayudar a otros a aceptar la verdad. El ayuno puede ayudar a reconfortarnos en tiempos de pesar y duelo (véase Alma 28:4–6). El ayuno también nos ayuda a ser humildes y a sentirnos más cerca de nuestro Padre Celestial (véase Helamán 3:35).

El propósito de nuestro ayuno no debe ser el de impresionar a los demás. El Señor hizo la siguiente amonestación:

“Cuando ayunéis, no pongáis un semblante como los hipócritas, porque ellos demudan sus rostros para mostrar a los hombres que ayunan; de cierto os digo que ya tienen su recompensa.

“Mas tú, cuando ayunes, unge tu cabeza y lava tu rostro,

“para no mostrar a los hombres que ayunas” (Mateo 6:16–18).

Debemos estar contentos cuando ayunamos y no proclamar a los demás que lo estamos haciendo.

- ¿De qué manera influye en nuestro ayuno la actitud que tengamos al ayunar?

El día de ayuno

Los Santos de los Últimos Días ayunan un domingo al mes y en ese día no ingieren alimentos ni líquidos por dos comidas consecutivas. O sea que desde la comida que ingerimos el sábado, no volvemos a comer ni a beber hasta la comida del día domingo a la misma hora.

Todos los miembros que físicamente puedan hacerlo, deben ayunar. Debemos alentar a nuestros hijos a ayunar después de que hayan sido bautizados, pero nunca debemos forzarlos. El día de ayuno es un día especial en el cual nos humillamos ante el Señor

en ayuno y oración; es un día en que oramos para pedir perdón por nuestros pecados, para tener el poder que se requiere para vencer nuestras debilidades y para perdonar a los demás.

En el domingo de ayuno, los miembros de la Iglesia se reúnen y participan de la Santa Cena; se fortalecen a sí mismos y los unos a los otros por medio de los testimonios que dan en la reunión de ayuno y testimonio.

- ¿Cómo le ha beneficiado el dar su testimonio durante la reunión de ayuno y testimonio? ¿En qué le ha beneficiado escuchar a los demás dar su testimonio?

Las ofrendas de ayuno

- ¿Por qué pagamos ofrendas de ayuno?

Al ayunar cada mes, el Señor nos pide que ayudemos a los necesitados. Un modo de hacerlo es dar por medio de la autoridad pertinente del sacerdocio el dinero que hubiéramos gastado en dos comidas. Debemos dar tan generosamente como podamos. Por medio de las ofrendas de ayuno, nos convertimos en copartícipes con el Señor en la tarea de satisfacer las necesidades de nuestros hermanos menos afortunados.

Cuando ayunamos somos bendecidos

- ¿Qué bendiciones podemos recibir cuando ayunamos de la manera apropiada?

Isaías, un profeta del Antiguo Testamento, escribió acerca de las ricas promesas que el Señor ha hecho para quienes ayunan y ayudan a los necesitados. Se nos prometen paz, una mejor salud y guía espiritual. Isaías nos dice lo que se nos promete cuando ayunamos: “Entonces nacerá tu luz como el alba, y tu salud se manifestará pronto; e irá tu rectitud delante de ti, y la gloria de Jehová será tu retaguardia. Entonces invocarás, y te responderá Jehová; clamarás, y dirá él: Heme aquí” (Isaías 58:8–9).

El ayuno mejora nuestra vida y nos da fortaleza adicional; nos ayuda a vivir otros principios del Evangelio porque nos acerca más al Señor.

El ayuno nos enseña autocontrol

El ayuno nos ayuda a obtener fortaleza de carácter; cuando ayunamos en forma apropiada, aprendemos a controlar nuestros apetitos y nuestras pasiones. Llegamos a ser un poco más fuertes cuando nos demostramos a nosotros mismos que podemos ejercer autocontrol. Si enseñamos a nuestros hijos a ayunar, ellos desarrollarán la fuerza espiritual necesaria para vencer tentaciones más grandes a lo largo de su vida.

El ayuno nos brinda poder espiritual

Cuando ayunamos con prudencia y con espíritu de oración, desarrollamos fe y, con esa fe, tendremos un mayor poder espiritual. Por ejemplo, Alma (un profeta del Libro de Mormón) nos relata la historia de su reencuentro con los hijos de Mosíah muchos años después de su milagrosa conversión. Alma sintió un gran gozo cuando supo que ellos habían fortalecido su fe y desarrollado un gran poder espiritual; habían logrado ese poder debido a que "...se habían dedicado a mucha oración y ayuno; por tanto, tenían el espíritu de profecía y el espíritu de revelación..." (Alma 17:3).

Los hijos de Mosíah habían estado predicando por catorce años entre los lamanitas y, debido a que habían ayunado y orado, el Espíritu del Señor aumentó el poder de sus palabras; eso les dio gran éxito en la obra misional. (Véase Alma 17:4).

El Salvador ha dicho a quienes ayunan en forma correcta: "...tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará en público" (Mateo 6:18).

- ¿En qué forma incrementa el ayuno nuestro poder espiritual para resistir las tentaciones?, ¿para recibir revelación?, ¿para hacer cosas rectas?

Pasajes adicionales de las Escrituras

- Lucas 2:37; Alma 45:1 (la adoración a Dios por medio del ayuno).
- Isaías 58:3–11 (la forma correcta de ayunar).

- Mosías 27:19, 23 (el ayuno por los enfermos).
- 3 Nefi 27:1–3; Éxodo 34:27–28 (el ayuno para obtener revelación y testimonio).
- Alma 6:6; 17:9 (el ayuno por personas que no conocen a Dios).
- Hechos 13:2–3 (el ayuno para elegir oficiales en la Iglesia).
- Mosías 4:26 (retención de la remisión de los pecados conforme ayudamos a los necesitados).