

La ley del ayuno

OBJETIVO: Alentar a todos los miembros de la Iglesia a vivir la ley del ayuno y recibir las bendiciones prometidas.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTE TEMA?: El Señor ha declarado que Sus santos “atenderán a los pobres y a los necesitados, y les suministrarán auxilio a fin de que no sufran” (D y C 38:35). El presidente Thomas S. Monson ha enseñado: “Recuerden el principio del ayuno verdadero. ¿No consiste en compartir nuestro pan con el hambriento y a los pobres errantes alojar en nuestra casa; en vestir al desnudo y no escondernos del que es nuestra propia carne? (Véase Isa. 58:7) Una ofrenda de ayuno honesta y generosa será para nuestro Padre Celestial una indicación de que conocemos a fondo la ley del ayuno y de que la obedecemos” (“Los principios de bienestar personal y familiar”, *Liahona*, febrero de 1987, pág. 6).

RECURSOS ADICIONALES

Escrituras

Helamán 3:35

2 Crónicas 31:10

Doctrina y Convenios 38:35

Doctrina y Convenios 59:13

Mensajes

Thomas S. Monson, “Los principios de bienestar personal y familiar”, *Liahona*, febrero de 1987, pág. 6

Henry B. Eyring, “¿No es [este] más bien el ayuno que yo escogí?” *Liahona*, mayo de 2015, pág. 22



Principios fundamentales

- “El Señor ha establecido la ley del ayuno y las ofrendas de ayuno para bendecir a Su pueblo y proporcionarle un medio para que sirva a los necesitados”. (*Manual 2: Administración de la Iglesia*, 6.1.2)
- “Cuando los miembros ayunan, se les pide que den a la Iglesia una ofrenda de ayuno que, por lo menos, sea igual al valor de los alimentos que habrían comido. Si fuera posible, deberían ser generosos y dar más” (*Manual 2*, 6.1.2)
- “Las bendiciones relacionadas con la ley del ayuno son una cercanía al Señor, mayor fortaleza espiritual, bienestar temporal, mayor compasión y un deseo más fuerte de servir” (*Manual 2*, 6.1.2).
- La ley del ayuno es un mandamiento para el beneficio de todos los Santos, independientemente de su situación económica; es una cuestión de fe y conversión.
- “La observancia apropiada del día de ayuno por lo general implica abstenerse de comer y beber durante dos comidas consecutivas en un período de 24 horas, asistir a la reunión de ayuno y testimonios y dar una ofrenda de ayuno generosa para ayudar a cuidar a los necesitados” (*Manual 2*, 21.1.17).

Responsabilidades clave del obispo

- Al de administrar la ayuda de ofrendas de ayuno, los obispos deben fomentar la responsabilidad personal, preservar la vida más bien que el nivel de vida, proporcionar artículos más bien que dinero en efectivo y otorgar oportunidades de trabajo. Los miembros también se benefician al participar en la capacitación acerca de los servicios de autosuficiencia.
- “El obispado y los miembros del consejo de barrio animan a los miembros a vivir la ley del ayuno. La importancia de vivir la ley del ayuno debe enseñarse en la reunión sacramental, en las reuniones del sacerdocio, en las de la Sociedad de Socorro y en otras reuniones de las organizaciones auxiliares, en las visitas a los hogares de los miembros, en las entrevistas para la recomendación del templo y en las de ajuste de diezmos” (*Manual 1: Presidencia de estaca y obispado*, 5.2.1).



- La participación de los cuórum del Sacerdocio Aarónico al ir a buscar las ofrendas de ayuno, suele traer consigo un aumento en las donaciones de los miembros, al mismo tiempo que supone una bendición para los hombres jóvenes que participan. “Los obispos que organizan los cuórum del Sacerdocio Aarónico para que participen en la recolección de ofrendas de ayuno, tendrán un mayor éxito en esa sagrada responsabilidad” (Thomas S. Monson, en una reunión con el obispado Presidente, 28 de febrero de 2014).

Cómo enseñar la ley del ayuno

- “El Señor nos ha dado algo que cada uno de nosotros puede hacer. Es un mandamiento tan sencillo que hasta un niño puede entenderlo; Es un mandamiento con una promesa maravillosa tanto para quienes están necesitados como para nosotros. Se trata de la ley del ayuno” (Henry B. Eyring, “¿No es [este] más bien el ayuno que yo escogí?” *Liahona*, mayo de 2015, pág. 22).
- Los líderes pueden ayudar a los miembros a entender la conexión entre la ley del ayuno y los principios de discipulado, santificación, autosuficiencia, fortaleza para vencer la tentación y el observar el día de reposo.
- Discipulado y santificación: “No obstante, ayunaron y oraron frecuentemente, y se volvieron más y más fuertes en su humildad, y más y más firmes en la fe de Cristo, hasta henchar sus almas de gozo y de consolación; sí, hasta la purificación y santificación de sus corazones, santificación que viene de entregar el corazón a Dios” (Helamán 3:35).
- Autosuficiencia: “Y le respondió el sumo sacerdote Azarías, de la casa de Sadoc, y dijo: Desde que comenzaron a traer la ofrenda a la casa de Jehová, hemos comido y nos hemos saciado, y nos ha sobrado mucho, porque Jehová ha bendecido a su pueblo, y ha quedado esta abundancia” (2 Crónicas 31:10).
- Fortaleza para vencer la tentación: “Desconocemos todas las razones por las que Jesucristo fue al desierto a ayunar y orar, pero sí sabemos al menos uno de los efectos: el Salvador resistió por completo las tentaciones de Satanás” (Henry B. Eyring, “¿No es [este] más bien el ayuno que yo escogí?” *Liahona*, mayo de 2015, pág. 25).
- Observar el día de reposo: “Y en este día no harás ninguna otra cosa sino preparar tus alimentos con sencillez de corazón, a fin de que tus ayunos sean perfectos, o en otras palabras, que tu gozo sea cabal” (D&C 59:13).