

AYUNO

L e c c i ó n 6

Esta lección tiene como fin ayudarnos a comprender la forma en que podemos fortalecernos tanto a nosotros mismos como a nuestra familia por medio del ayuno.

La manera correcta de ayunar

- Pida a la persona asignada que presente un repaso de tres minutos del capítulo 25 del manual *Principios del Evangelio: "Ayuno"* que se encuentra en las págs. 149–153.

Cómo aumentar la espiritualidad de nuestro ayuno

El ayuno nos ayuda a reconocer nuestra dependencia en el Señor. Cuando ayunamos y oramos, nos alejamos de las cosas del mundo. Abrimos nuestro corazón para aprender y aceptar la voluntad de Dios para con nosotros y nuestras familias. El ayuno también hace hincapié en la sinceridad de nuestra oración.

Al aumentar la espiritualidad de nuestro ayuno, podemos mejorar la relación que existe en nuestra familia. Asimismo, podemos recibir grandes bendiciones espirituales de consuelo y discernimiento.

- ¿En qué forma podemos enriquecer las experiencias relacionadas con el ayuno?

Cuando deseamos cambiar algo en nuestra vida, debemos planear, preparar y practicar aquellas cosas que harán posible ese cambio. Esos mismos principios nos ayudarán a mejorar nuestros ayunos.

Ayunar con un propósito

Para que nuestro ayuno encierre mayor significado, debemos ayunar con un propósito. Antes de iniciar el ayuno, muchas familias e individuos consideran, con espíritu de oración, aquello por lo cual realizarán el ayuno. Podríamos ayunar debidamente para: (1) bendecir a una persona (véase Alma 6:6), (2) recibir la fortaleza espiritual para vencer algún problema, (3) recibir inspiración y revelación (véase Alma 17:3),

(4) pedir ayuda y consuelo (véase Helamán 9:10), o (5) aumentar el amor y la armonía en el hogar.

- ¿Por qué el tener un propósito para el ayuno facilita el llevarlo a cabo?
¿En qué forma puede este objetivo aumentar el significado del ayuno?
¿Cuáles son algunas de las razones por las que las familias podrían ayunar?

Ayudar a los miembros de la familia a ayunar

No debemos obligar a nuestros hijos a ayunar cuando sean pequeñitos. Debemos explicarles el propósito del ayuno e incluirlos en nuestras oraciones cuando principiamos el ayuno. Incluso, para ayudarles a aprender a ayunar podemos pedirles que ayunen una sola comida. Cuando tengan la edad suficiente para ser bautizados, estarán mejor preparados para observar un ayuno completo. Debemos estar al tanto de la salud de los miembros de la familia y tratar de encontrar la forma para que los miembros de la familia ayunen.

A fin de ayudar a los miembros de la familia que están tratando de ayunar, podemos dar de comer, por separado, a los niños pequeños. Podemos cambiar la rutina diaria y cocinar alimentos sencillos en vez de comidas que llenen la casa con un aroma tentador. Podemos preparar los alimentos para el domingo, el día sábado, lo que nos daría tiempo el domingo para estudiar las Escrituras, orar y meditar sobre el propósito de nuestro propio ayuno. También podríamos utilizar el tiempo para leer las Escrituras a nuestros hijos, hablar con ellos y aumentar el amor que sientan por el Evangelio. Si contamos con actividades apropiadas que ocupen el tiempo que generalmente se dedica para comer, estaremos menos preocupados por los alimentos que no comimos. Si durante el ayuno sentimos hambre, debemos evitar pensar en la comida; en vez de ello debemos concentrarnos en nutrirnos espiritualmente. Esto lo logramos al “deleita[rnos] en las palabras de Cristo” (véase 2 Nefi 32:3). En vez de comer, debemos estudiar las Escrituras, meditar, ejercer la fe y continuar orando.

- Lea D. y C. 59:13–15. ¿Cuál deberá ser nuestra actitud al preparar los alimentos para finalizar el ayuno? ¿En qué forma podría aumentar nuestra espiritualidad el seguir el consejo de ese pasaje de las Escrituras?

Ayunar con espíritu de oración

Siempre debemos empezar nuestro ayuno con oración. En ese momento podemos pedirle a nuestro Padre Celestial que nos dé la fortaleza necesaria para completar el ayuno. Debemos expresar nuestro deseo de ayunar, el propósito de nuestro ayuno y la importancia que éste tiene

para nosotros. También debemos pedir ayuda para obtener las bendiciones que necesitamos.

Debemos finalizar nuestro ayuno con una oración, ejerciendo así nuestra fe con respecto al propósito del ayuno. Si otras personas se han unido a nosotros para ayunar con el mismo propósito, todos debemos unirnos en oración. Debemos expresar gratitud por tener hijos obedientes y fuertes que desean gozar de las bendiciones espirituales del ayuno.

- ¿Cuáles son las cosas que podemos hacer en nuestros hogares para que la espiritualidad del ayuno aumente entre todos los miembros de la familia?

El ayuno es una fuente de poder

Cuando tenemos dificultades, muchas veces necesitamos fortaleza adicional. Los poseedores del sacerdocio a menudo ayunan para aumentar su habilidad para utilizar el poder del sacerdocio. Al buscar las bendiciones del sacerdocio, podemos aplicar este mismo principio por medio del ayuno. El élder Matthew Cowley contó el siguiente relato en cuanto al poder del ayuno de los padres:

“Hace poco más de un año, una joven pareja vino a mi oficina con un niño en los brazos; el padre me dijo: ‘Mi esposa y yo hemos estado ayunando durante dos días, y nos han mandado con usted para que le dé una bendición a nuestro hijito’.

“Les dije: ‘¿Qué le ocurre?’.

“Dijeron que había nacido ciego, sordo y mudo, sin ninguna coordinación en los músculos, y que ni siquiera podía gatear a los cinco años de edad. Me dije: ‘Este género no sale sino con oración y ayuno (Mateo 17:21)’. Tenía gran fe en el ayuno y la oración de aquellos padres. Di una bendición al niño, y unas semanas más tarde recibí una carta: ‘Hermano Cowley, nos gustaría que pudiera ver a nuestro hijo; está gateando. Cuando le tiramos una pelota sobre el piso, él gatea apresurado para alcanzarla. Ya puede ver; y cuando batimos las manos cerca de su cabeza, él se sobresalta; puede oír’. La ciencia médica había dejado el asunto de lado y Dios había tomado las riendas” (“Miracles”, Universidad Brigham Young, *Speeches of the Year*, 18 de febrero de 1953, pág. 8).

- Muestre la lámina 6-a, “A pesar de poner su propia vida en peligro, Ester fue ayunando ante el rey”.

Mediante un vivir obediente, una mujer recta puede ser una bendición no sólo para sí misma y su familia, sino también para toda una nación. Esa mujer fue Ester, cuya historia se encuentra en el Antiguo



6-a, A pesar de poner su propia vida en peligro, Ester fue ayunando ante el rey.

Testamento. Ester, una joven judía, que halló gracia delante del rey persa y se convirtió en su esposa. En el mismo país había un hombre poderoso llamado Aman, que era enemigo acérrimo de Mardoqueo, primo de Ester. Por motivo de que Mardoqueo se negó a inclinarse ante Aman, éste planeó matar a todos los judíos. Cuando Mardoqueo se enteró de las trágicas noticias, pidió que se las comunicaran a la reina Ester para que ella intercediera ante el rey y le pidiera protección. Ester explicó la ley y dijo: "... cualquier hombre o mujer que entra en el patio interior para ver al rey, sin ser llamado, una sola ley hay respecto a él: ha de morir; salvo aquel a quien el rey extendiere el cetro de oro, el cual vivirá; y yo no he sido llamada para ver al rey estos treinta días" (Ester 4:11). Mardoqueo respondió que si Ester no hacía algo, todos serían exterminados, incluso la propia familia de ella.

Ester se dio cuenta de su responsabilidad y contestó: "Ve y reúne a todos los judíos que se hallan en Susa, y ayunad por mí, y no comáis ni bebáis en tres días, noche y día; yo también con mis doncellas ayunaré igualmente, y entonces entraré a ver al rey, aunque no sea conforme a la ley; y si perezco, que perezca" (Ester 4:16). A pesar de poner en peligro su propia vida, Ester fue ayunando ante el rey. Él le extendió su cetro para que ella pudiera acercarse e implorar por su vida. Debido a que ella había puesto su vida y sus problemas en las manos del Señor, fue perdonada. El rey proclamó que los judíos podrían defenderse por sí mismos y sobrevivir. (Véase Ester 5:2; 8:10-11.)

- ¿En qué forma el ayuno de Ester y el de los demás les sirvió para obtener fortaleza y valor? ¿Qué situaciones en su vida requieren fortaleza y valor? ¿En qué forma le beneficiaría el ayuno?

Conclusión

La fortaleza espiritual del ayuno se logra por medio de la obediencia y la fe. Al ayunar y orar, y al ejercer nuestra fe, podemos ser bendecidos con el aumento de poder que necesitamos. Al ayunar, la fortaleza de nuestro testimonio aumentará, y tendremos el deseo de compartirlo en la reunión de ayuno y testimonios. A medida que nuestros hijos oigan y sientan el amor que sentimos por el Evangelio, ellos también crecerán espiritualmente.

Desafío

Analice la forma en que se prepara para el ayuno y lo que hace el domingo de ayuno. Trate de aumentar la espiritualidad en su hogar. Recuerde cuán importantes son la actitud y la preparación para tener un buen ayuno.

Escrituras adicionales

- Mateo 6:16–18 (cómo ayunar)
- Lucas 2:37 (el servicio a Dios por medio del ayuno y la oración)
- Mosíah 27:22–23 (la sanidad por medio del ayuno y la oración)
- Alma 5:46 (revelaciones por medio del ayuno y la oración)

Preparación de la maestra

Antes de presentar la lección debe hacer lo siguiente:

1. Estudiar *Principios del Evangelio*, capítulo 25, “Ayuno”.
2. Asignar a un miembro de la clase a dar un repaso de tres minutos, sobre el capítulo 25 de *Principios del Evangelio*.
3. Asignar a los miembros de la clase a presentar cualquier relato, pasajes de las Escrituras o citas que usted desee.