

# LA ORACIÓN Y EL AYUNO

L e c c i ó n 31

---

El objetivo de esta lección es la de aprender a fortalecer a nuestra familia y al quórum por medio de la oración y el ayuno.

## Introducción

- Pida a los integrantes de la clase que haya asignado previamente que presenten una corta reseña de los principios de la oración y el ayuno, tal como se enseñan en el manual *Principios del Evangelio*.

## La oración y el ayuno son una bendición para nosotros y nuestra familia

La oración y el ayuno nos fortalecen a nosotros y a nuestra familia. Nuestras oraciones para recibir guía se hacen más poderosas debido a que el ayuno realza la sinceridad de ellas; además, cuando oramos y ayunamos, nos apartamos de las cosas del mundo y reconocemos nuestra dependencia del Señor. De ese modo, abrimos nuestro corazón con el fin de aprender y aceptar la voluntad de Dios para con nosotros y nuestra familia.

La oración y el ayuno también aumentan nuestra capacidad para usar el sacerdocio con eficacia. Nosotros, al igual que los demás, somos bendecidos cuando aprendemos que los poderes del sacerdocio sólo se pueden utilizar cuando vivimos los principios de la rectitud (véase D. y C. 121:34–36).

- Muestre la ayuda visual 31-a, “La oración y el ayuno ayudan a un poseedor del sacerdocio a bendecir a los enfermos más eficazmente”.

La siguiente historia relata cómo un poseedor del sacerdocio aprendió acerca de la ayuda que el poder de la oración y el ayuno proporcionan al momento de ejercer su sacerdocio:

Cuando el pequeño hijo de Juan y Delia enfermó de gravedad, el diagnóstico de los doctores fue de meningitis espinal, y dijeron a los padres que el niño moriría o quedaría física y mentalmente discapacitado. Como poseedor del Sacerdocio de Melquisedec, Juan decidió dar a su



*31-a, La oración y el ayuno ayudan a un poseedor del sacerdocio a bendecir a los enfermos más eficazmente.*

hijo una bendición. Sin embargo, cuando se preparaba para sellar la unción, se dio cuenta de que no sabía cuál era la voluntad del Señor referente a su hijo; por lo que simplemente lo bendijo para que se sintiera bien.

Después de la bendición, Juan y Delia comenzaron a ayunar para conocer la voluntad del Señor y para poder aceptarla. Al final del ayuno, Juan y Delia se hallaban dispuestos para aceptar la voluntad del Señor, por lo que Juan bendijo a su hijo de nuevo y esta vez el Espíritu le susurró que bendijera al niño para que sanara por completo. El niño sanó y tres días más tarde lo trasladaron del hospital a la casa.

- ¿Cómo habría ayudado el ayuno a Juan y Delia si la respuesta a su oración hubiera sido diferente?

### **Enseñar y fortalecer a nuestra familia por medio de la oración y el ayuno**

En nuestra calidad de padres, debemos orar siempre para conocer las necesidades de nuestros hijos y para saber cómo satisfacerlas; por ejemplo, cuando uno de ellos esté enfrentando un problema en particular, podemos mencionarlo en las oraciones familiares; sin embargo, debemos hacerlo siempre de una manera positiva. Un padre oró por su hijo utilizando estas palabras: “Padre Celestial, sabemos que Juan está haciendo verdaderos esfuerzos por controlar su mal genio. Estamos agradecidos por la forma en que lo vemos progresar y por la ayuda y el apoyo que le das a nuestro hijo; te rogamos que continúes bendiciéndolo y que nos bendigas a nosotros para que no provoquemos su enojo, sino que podamos expresarle nuestro amor y nuestra disposición de ayudarlo” (“Enseñando a los hijos mediante la oración”, *Liahona*, octubre de 1973, pág. 7).

- ¿Cómo ayudaría ese tipo de oración a que un joven superara su problema?

El élder M. Russell Ballard relató una experiencia que tuvo con su hijo de cinco años, quien estaba temeroso de comenzar la escuela. Al reconocer los sentimientos de su hijo, le dijo: “Craig, tú tienes un amigo que siempre estará contigo. Vamos a arrodillarnos juntos y a pedirle que te ayude” (*Ensign*, noviembre de 1976, págs. 87–88).

La oración y el ayuno como familia pueden proporcionarnos gran fuerza y unidad, tal como se muestra a continuación:

Alfredo era un joven que había recibido el llamamiento de servir al Señor en una misión en el extranjero. Estaba ansioso por servir, pero a medida que empezó a estudiar el idioma, comenzó a preocuparse mucho, ya que no podía aprenderlo.

Cuando el padre de Alfredo se enteró del problema de su hijo, reunió a la familia y les pidió que ayunaran y oraran para que Alfredo pudiera superar el problema y cumplir una misión con éxito.

- ¿Cómo puede fortalecer a nuestros hijos una experiencia como esa? ¿De qué manera une a las familias el orar y ayunar juntos? Lea 3 Nefi 18:21.

### **El llevar a cabo la obra del Señor por medio de la oración y el ayuno**

Cierto hombre vino a Jesús, se arrodilló delante de Él y le dijo:

“Señor, ten misericordia de mi hijo, que es lunático, y padece muchísimo; porque muchas veces cae en el fuego, y muchas en el agua.

“Y lo he traído a tus discípulos, pero no le han podido sanar”.

El Señor reprendió al demonio, el cual salió del muchacho de inmediato; entonces los discípulos vinieron a Jesús y le preguntaron: “¿Por qué nosotros no pudimos echarlo fuera?”. Jesús les respondió que era debido a su poca fe, y luego agregó: “Pero este género no sale sino con oración y ayuno” (véase Mateo 17:14–21).

En la historia que se relata a continuación el élder Matthew Cowley nos cuenta de un obispo que entendía la necesidad del ayuno y la oración:

“Un día, llamaron por teléfono [a un joven obispo adinerado en Honolulu], desde el Hospital Queen con objeto de que fuera a bendecir a un niño que padecía de polio; era la madre del niño, y, como él era el obispo de ellos, la hermana le dijo: ‘Obispo, venga al hospital porque mi hijo está enfermo de polio y quiero que usted le dé una bendición’. La hermana esperó todo el día, pero el obispo no apareció; también la noche transcurrió sin ninguna señal de él. A la mañana siguiente tampoco apareció, sino que recién llegó durante las primeras horas de la tarde. La hermana se sentía tan ofendida que al verlo llegar perdió el control y comenzó a decirle toda clase de cosas: ‘Usted, mi propio obispo, alguien que no tiene que cumplir horarios, sin compromisos, que tiene todo lo que desea, automóviles y yates, a pesar de que le pedí que viniera a ver a mi hijo enfermo de polio, ni siquiera se dignó a venir sino hasta un día después’. Una vez que ella hubo terminado de hablarle y no tenía más que decir, él la miró y, sonriendo, le dijo: ‘Hermana, después de colgar el teléfono, tras hablar con usted ayer, empecé un ayuno y he estado orando y ayunando estas veinticuatro horas. Ahora estoy listo para bendecir a su hijo’. Esa tarde a las cinco, los médicos dieron de alta al niño, quien estaba completamente curado de su enfermedad... ‘Este género no sale sino con oración y ayuno’.

“Dudo mucho que, si él hubiera ido el día en que la madre lo llamó, su hijo se hubiera sanado. Creo que esa oración y ese ayuno eran necesi-

rios. Pienso que aunque poseemos el sacerdocio, algunas veces no lo ejercemos lo suficiente. Deben mantenerse en las condiciones necesarias, deben ejercer constantemente el sacerdocio que poseen a fin de estar siempre preparados cuando tengan que officiar en el sacerdocio para dar bendiciones" (*Matthew Cowley Speaks*, pág. 150).

No siempre es necesario esperar tanto antes de bendecir al enfermo, pero debemos tratar siempre de recibir inspiración del Señor antes de efectuar cualquier ordenanza del sacerdocio.

- ¿Por qué es importante estar espiritualmente preparados al efectuar las ordenanzas del sacerdocio?

Del mismo modo que los poseedores del sacerdocio deben estar preparados para llevar a cabo ordenanzas, quienes las soliciten deben también prepararse a sí mismos y a su familia para recibirlas. El élder Matthew Cowley relató la historia de cómo unos padres utilizaron la oración y el ayuno para prepararse a sí mismos y a su hijo para una bendición.

"Hace poco más de un año, una pareja vino a mi oficina con un niño pequeño. El padre me dijo: 'Mi esposa y yo hemos estado ayunando durante dos días, y traemos a nuestro pequeño para que le dé una bendición. Nos dijeron que acudiéramos a usted'.

" '¿Qué tiene?', le pregunté.

"Me dijeron que había nacido ciego, sordo y mudo, que no tenía ninguna coordinación en sus músculos y que ni siquiera podía gatear a la edad de cinco años. Entonces me dije a mí mismo: 'Este género no sale sino con oración y ayuno'. Tuve completa fe en el ayuno y en las oraciones de esos padres. Bendije al niño y semanas más tarde recibí una carta que decía: 'Hermano Cowley, quisiéramos que pudiera ver a nuestro pequeñito. Está gateando. Cuando jugamos con él y le tiramos una pelota, él va detrás de ella. Él puede ver. Y cuando aplaudimos arriba de su cabeza, brinca, porque ya puede oír'. Los médicos dijeron que no había nada que hacer, pero Dios se hizo cargo" (*Matthew Cowley, "Miracles", Speeches of the Year, Universidad Brigham Young, 1953, pág. 8*).

Muchos misioneros han descubierto las bendiciones que se reciben como resultado de la oración y el ayuno. El presidente Ezra Taft Benson nos habló de una experiencia que él tuvo cuando era misionero, en la que ayunó y oró con su compañero.

"Conozco la eficacia y el poder de la oración por experiencia propia. Cuando yo era un joven misionero en el Norte de Inglaterra, en 1922, la oposición contra la Iglesia se intensificó en gran manera. Llegó a tal grado la hostilidad que el presidente de la misión nos pidió que dejáramos

mos de llevar a cabo nuestras reuniones en la calle, y también en algunos lugares suspendimos el reparto de folletos.

“Se nos había invitado a mi compañero y a mí a viajar a South Shields para hablar en una reunión sacramental. En la invitación nos decían: ‘Estamos seguros de que podemos llenar la pequeña capilla. Muchas de las personas en este lugar no creen en las falsedades que se publican acerca de nosotros. Si vienen, estamos seguros de que tendremos una reunión muy buena’. Nosotros aceptamos la invitación.

“Ayunamos y oramos con toda sinceridad y fuimos a la reunión. Mi compañero había pensado hablar acerca de los primeros principios y yo había estudiado mucho preparándome para hablar sobre la Apostasía. Había un espíritu admirable en la reunión. Mi compañero habló primero y presentó un mensaje inspirador; después, yo me puse de pie y hablé con una facilidad que jamás había experimentado en mi vida. Cundo me senté, fue cuando me di cuenta de que ni siquiera había mencionado la apostasía. Había hablado del profeta José Smith y había dado mi testimonio de su misión divina y de la veracidad del Libro de Mormón. Al concluir la reunión, se adelantaron muchas personas a felicitarnos, entre ellas muchas que no eran miembros y que nos dijeron: ‘Esta noche hemos recibido el testimonio de que el Evangelio, como ustedes los élderes lo enseñan, es verdadero. Ahora estamos listos para bautizarnos’.

“Ésa fue la respuesta a nuestro ayuno y oraciones, ya que habíamosorado rogando que pudiéramos decir únicamente aquellas cosas que llegaran al corazón de los investigadores” (“La oración”, *Liahona*, octubre de 1977, pág. 24).

### **Conclusión**

Hay muchas otras ocasiones en que la oración y el ayuno pueden ayudarnos a llevar a cabo la obra del Señor; por ejemplo, podemos orar y ayunar por las familias a quienes enseñamos en calidad de maestros orientadores, así como también podemos hacerlo como quórum a favor de uno de los integrantes del quórum o por su familia.

Mediante la oración y el ayuno podemos ser bendecidos físicamente; además, aumentará nuestra fe y poder espiritual; el cual se necesita para lograr éxito en nuestras labores y para fortalecernos a nosotros mismos y a los demás.

### **Cometidos**

Determinen algunas de las cosas por las que necesitan orar y ayunar en su vida personal y familiar. Además, piensen en algunas de las necesidades de los integrantes del quórum. Comprométanse a orar y ayunar por uno de esos propósitos.

## **Pasajes adicionales de las Escrituras**

### ***Oración***

- Mateo 6:5–15 (el Salvador explica cómo debemos orar).
- Lucas 18:1–14 (debemos ser perseverantes en la oración).
- 2 Nefi 32:8–9 (debemos orar antes de hacer la obra del Señor).
- Alma 34:17–28 (debemos orar en cuanto a todo lo que hagamos).
- Moroni 10:3–5 (podemos conocer la verdad de todas las cosas por medio de la oración).
- D. y C. 19:28 (debemos orar tanto en público como en privado).
- D. y C. 88:119 (debemos establecer una casa de oración y de ayuno).

### ***Ayuno***

- Éxodo 34:27–28 (Moisés ayunó antes de recibir revelación de Dios).
- Lucas 2:36–37 (Ana sirvió a Dios al orar y ayunar).
- Hechos 13:2–3 (el ayuno puede brindar la inspiración del Espíritu Santo).
- Mosíah 27:23 (el ayuno y la oración de los demás ayudaron a Alma a recuperarse).
- Alma 6:6 (los nefitas oraron y ayunaron por quienes no conocían a Dios).
- Alma 17:9 (los misioneros oraron y ayunaron para recibir el Espíritu).
- Alma 45:1 (orar y ayunar es una forma de dar gracias a Dios).

---

## **Preparación del maestro**

Antes de enseñar esta lección:

1. Lea la lección 8 del manual *Principios del Evangelio*, “Debemos orar a nuestro Padre Celestial”. Asigne a un integrante de la clase para que haga una reseña de tres minutos sobre dicha lección.
2. Lea la lección 25 del manual *Principios del Evangelio*, “El ayuno”. Asigne a un integrante de la clase para que haga una reseña de tres minutos sobre dicha lección.
3. Asigne a integrantes de la clase para que presenten historias, pasajes de las Escrituras o citas que considere apropiados.