

estaba el órgano y otra donde estaba el pequeño teclado. Enseñaba a los niños a tocar el órgano después de la escuela. Como parte del proceso de reactivación, empezaron una clase de preparación para el templo y antes de finalizar su misión pusieron a 28 miembros en un autobús desde Bulawayo hasta Johannesburgo para asistir al templo, un viaje de 1.040 kilómetros que toma dos días y una noche. Ellos comentan: “Hablamos de cómo nos sentimos ahora que tenemos 70 años, este par de ancianos que recorre África y que vive la mejor época de su vida; no podría ser mejor”.

El Dr. Alan Barker, quien se ha jubilado de una clínica de Salt Lake, es un experimentado cardiólogo de esta ciudad, y junto con su esposa, aceptó un llamamiento misional en las Filipinas. Mientras estaba allá, lograron una obra extraordinaria al ayudar a corregir un serio problema con una enfermedad. Estuvo allá el tiempo suficiente para ayudar a encontrar una solución para el problema y obtener el equipo médico y las medicinas necesarias.

Estos son ejemplos del estupendo servicio que brindan los matrimonios misioneros en diferentes partes del mundo.

Les dejo mi amor y mi testimonio de que Dios vive y de que esta obra es verdadera. La palabra *jubilación* no se encuentra en la Biblia. Tampoco creo que se encuentre en el diccionario de la Biblia. ¿Acaso no es fascinante pensar en lo que puede suceder en nuestras vidas ahora y en las posibilidades que se presentan ante nosotros si creemos y entendemos que tenemos un compromiso y una dedicación de vivir los principios del Evangelio de Jesucristo y de bendecir la vida de otras personas?

Es mi ruego que sean bendecidos. Que en su pecho arda un sentimiento ferviente; que en este día sientan lo que yo siento; que esta obra es verdadera y cuyo objetivo es el ayudarnos a llevar a cabo el plan eterno de salvación y exaltación. En el nombre de Jesucristo. Amén. □

# La ley del ayuno

**Élder Joseph B. Wirthlin**  
Del Quórum de los Doce Apóstoles

**“El ayuno, combinado con la oración fervorosa, tiene gran poder; puede llenar nuestra mente con revelaciones del Espíritu y fortalecernos contra los momentos de tentación”.**



**M**is queridos hermanos y hermanas, al igual que ustedes, creo que el élder David B. Haight es una inspiración para la Iglesia entera y para muchos otros.

Hace dos mil años, sobre la arena y las piedras de Galilea, caminó un hombre al que muy pocos reconocieron por Quien verdaderamente era: el Creador de mundos, el Redentor, el Hijo de Dios.

Un intérprete de la ley se le acercó y le preguntó: “Maestro, ¿cuál es el gran mandamiento en la ley?”

Jesús contestó: “Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con toda tu mente.

“Este es el primero y grande mandamiento.

“Y el segundo es semejante: Amarás a tu prójimo como a ti mismo.

“De estos dos mandamientos depende toda la ley y los profetas”.

Por medio del profeta José Smith, el Señor ha establecido nuevamente Su Iglesia entre los hombres. La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, restaurada sobre la tierra en estos últimos días, se centra en esos dos mandamientos que el Salvador proclamó como los más grandes: el amar a nuestro Padre Celestial y el amar a nuestro prójimo. Nuestro Salvador dijo: “Si me amas, me servirás y guardarás todos mis mandamientos”<sup>2</sup>. Una forma en la que demostramos nuestro amor es por medio del cumplimiento de la ley del ayuno. Esta ley se basa sobre un principio primordial pero profundo —una simple práctica— que, si se observa con el espíritu apropiado, nos ayudará a acercarnos más a nuestro Padre Celestial y a fortalecer nuestra fe, al mismo tiempo que nos ayudará a aliviar las cargas de los demás.

En La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días se alienta a los miembros a ayunar siempre que su fe tenga que ser fortalecida en forma especial, y a ayunar en forma regular una vez al mes en el día de ayuno. En ese día, nos abstenemos de comer y de beber por dos comidas consecutivas, estamos en íntima comunión con nuestro Padre Celestial y contribuimos una ofrenda de ayuno para ayudar a los pobres. La ofrenda debe ser por lo menos el equivalente del valor de los alimentos que hubiéramos comido. Por lo general, se designa el primer domingo de cada mes como

domingo de ayuno. Ese día, a los miembros que físicamente puedan hacerlo, se les alienta para que ayunen, oren y den testimonio de la veracidad del Evangelio y den una ofrenda de ayuno generosa. “La ley del ayuno”, enseñó el élder Milton R. Hunter, “es quizás tan antigua como la familia humana... En tiempos antiguos, los líderes—profetas dieron a los miembros de la Iglesia el mandamiento de observar la ley del ayuno y la oración”<sup>3</sup>.

En las Escrituras, observamos que el ayuno casi siempre va unido de la oración. Sin la oración, el ayuno no es en realidad un ayuno completo; es simplemente pasar hambre. Si deseamos que nuestro ayuno sea algo más que simplemente el abstenernos de comer, debemos elevar nuestros corazones, nuestras mentes y nuestras voces en comunión con nuestro Padre Celestial. El ayuno, combinado con la oración fervorosa, tiene gran poder; puede llenar nuestra mente con revelaciones del Espíritu y fortalecernos contra los momentos de tentación.

El ayuno y la oración nos sirven para desarrollar en nuestro interior la valentía y la confianza; pueden fortalecer nuestro carácter y cimentar nuestro autodomínio y disciplina. Muchas veces, cuando ayunamos, nuestras oraciones y peticiones justas adquieren un poder aún mayor. Los testimonios crecen; maduramos espiritual y emocionalmente, y santificamos nuestra alma. Cada vez que ayunamos, obtenemos un poco más de control sobre nuestros apetitos y pasiones mundanos.

El ayuno y la oración pueden ayudarnos en lo referente a nuestra familia y a nuestro trabajo diario. Nos ayudan a magnificar nuestros llamamientos en la Iglesia. El presidente Ezra Taft Benson enseñó: “Si desea obtener el espíritu de su oficio y llamamiento como nuevo presidente de quórum, nuevo miembro del sumo consejo, nuevo obispo, [o, podría agregar, nueva presidenta de la Sociedad de Socorro], trate de ayunar por cierto tiempo. No quiero decir que simplemente dejen de comer una comida y luego que



**Una serie de escaleras cerca de las puertas del lado sur del Centro de Conferencias llevan al balcón del centro y a los jardines y a la plaza que están sobre el techo.**

coman el doble en la siguiente. Estoy hablando del ayuno verdadero con oración durante ese tiempo. Eso le dará el verdadero espíritu de su oficio y llamamiento y permitirá que el Espíritu obre por su intermedio más que cualquier otra cosa de que yo sepa”<sup>4</sup>.

El profeta José Smith enseñó: “Sirva esto de [ejemplo] para todos los santos, y nunca habrá carencia de pan: Cuando los pobres estén pasando hambre, ayunemos un día, aquellos que tengamos lo suficiente, y demos lo que hubiésemos comido a los obispos para ayudar a los pobres, y todos tendrán en abundancia por largo tiempo... Y en tanto todos los santos vivan ese principio con corazones alegres y rostros de felicidad, siempre tendrán en abundancia”<sup>5</sup>.

Los profetas del Libro de Mormón enseñaron la ley del ayuno: “Y he

aquí, aconteció que el pueblo de Nefi se regocijó en extremo porque el Señor de nuevo lo había librado de las manos de sus enemigos; por tanto, le dieron gracias al Señor su Dios; sí, y ayunaron y oraron mucho, y adoraron a Dios con un gozo inmensamente grande”<sup>6</sup>.

Los cuatro hijos de Mosíah dieron el ejemplo de la poderosa combinación del ayuno y la oración. Ellos enfrentaron fuerzas abrumadoras, pero aún así obraron milagros al llevar a miles de lamanitas al conocimiento de la verdad. Ellos compartieron el secreto de su éxito. Escudriñaron las Escrituras y “se habían dedicado a mucha oración y ayuno”; ¿y cuál fue el resultado? “...tenían el espíritu de profecía y el espíritu de revelación, y cuando enseñaban, lo hacían con poder y autoridad de Dios”<sup>7</sup>.

Cuando ayunamos, hermanos y

hermanas, sentimos hambre y, por corto tiempo, nos ponemos literalmente en el lugar de los hambrientos y los necesitados; y al hacerlo, adquirimos una comprensión mayor de las privaciones que ellos tal vez padezcan. Cuando damos una ofrenda al obispo para aliviar el sufrimiento de los demás, no sólo hacemos algo sublime por los demás, sino que también hacemos algo maravilloso por nosotros mismos. El rey Benjamín enseñó que, al dar de nuestros bienes a los pobres, retenemos “la remisión de [nuestros] pecados de día en día”<sup>8</sup>.

Amulek, otro profeta del Libro de Mormón, explicó que a menudo nuestras oraciones no tienen poder porque volvemos la espalda a los necesitados<sup>9</sup>. Si piensan que el Padre Celestial no escucha sus peticiones, pregúntense si están prestando atención a las súplicas de los pobres, de los enfermos, de los hambrientos y de los afligidos que los rodean.

Hay quienes contemplan la abrumadora necesidad que hay en el mundo y piensan: *En realidad, ¿qué puedo hacer yo para cambiar las cosas?*

Con claridad les voy a decir una cosa que pueden hacer: Vivan la ley del ayuno y contribuyan una generosa ofrenda de ayuno.

Las ofrendas de ayuno se utilizan para un solo propósito: para bendecir la vida de los necesitados. Todo dinero que se le entrega al obispo en calidad de ofrenda de ayuno se utili-

za para ayudar a los pobres. Cuando los donativos exceden las necesidades locales, se pasan más adelante para satisfacer las necesidades en algún otro lugar.

En calidad de Apóstol del Señor Jesucristo, he viajado por el mundo testificando de Él. Hoy he venido ante ustedes para dar otro testimonio, un testimonio del sufrimiento y la necesidad de millones de hijos de nuestro Padre Celestial. En el mundo de hoy, demasiadas personas —miles y miles de familias— pasan necesidades a diario. Tienen hambre, sufren frío, padecen enfermedades, se afligen por sus hijos, se lamentan por la seguridad de sus familias. Esas personas no son extranjeros ni advenedizos, sino hijos de nuestro Padre Celestial; son nuestros hermanos y hermanas; son “conciudadanos de los santos, y miembros de la familia de Dios”<sup>10</sup>. Sus fervientes oraciones ascienden al cielo para suplicar una tregua, un alivio del sufrimiento. En este mismo momento, en este mismo día, algunos miembros, incluso en nuestra Iglesia, oran por ese milagro que les permitiría superar el sufrimiento que los rodea. Si, teniendo los medios para hacerlo, no tenemos compasión por ellos y no nos apresuramos a ayudarles, corremos el peligro de estar entre los que el profeta Moroni menciona al decir: “Porque he aquí, amáis el dinero, y vuestros bienes, y vuestros costosos vestidos, y el adorno de vuestras iglesias, más

de lo que amáis a los pobres y los necesitados, los enfermos y los afligidos”<sup>11</sup>.

Cuán bien recuerdo a mi padre, el obispo de nuestro barrio, llenar mi carrito rojo de cuatro ruedas con comida y ropa y después decirme — como diácono de la Iglesia— que tirara de él y visitara las casas de los necesitados de nuestro barrio.

Muchas veces, cuando los fondos de las ofrendas de ayuno se terminaban, mi padre sacaba dinero de su propio bolsillo para proveer de alimentos a los necesitados de su redil a fin de que no pasaran hambre. Ésa era la época de la Gran Depresión [en Estados Unidos] y había muchas familias que sufrían.

Recuerdo haber visitado a una familia en particular: una madre enferma, un padre sin empleo y desalentado y sus cinco niños de semblantes pálidos, todos desanimados y hambrientos. Recuerdo la gratitud que iluminó sus rostros cuando llegué hasta su puerta con mi pequeño carro repleto de provisiones que tanto necesitaban. Recuerdo cómo sonrieron los niños; cómo lloró la madre y cómo se quedó allí el padre, con la cabeza inclinada, sin poder hablar.

Ésas y muchas otras impresiones forjaron en mi interior amor por los pobres, amor por mi padre que sirvió como pastor de su rebaño, y amor por los fieles y generosos miembros de la Iglesia que sacrificaron tanto para aliviar el sufrimiento de los demás.

Hermanos y hermanas, en cierto sentido, ustedes también pueden llevar a una familia necesitada un carrito repleto de esperanza. ¿Cómo? Al pagar una generosa ofrenda de ayuno.

Padres, enseñen a sus hijos la dicha de un ayuno apropiado. ¿Cómo pueden hacerlo? Al igual que con cualquier otro principio del Evangelio: permítanles ver que ustedes viven por medio del ejemplo. Después, ayúdenles a vivir la ley del ayuno por sí mismos, poco a poco. Ellos pueden ayunar y también dar una ofrenda, si lo desean. Al enseñar a nuestros hijos a ayunar, puede otorgarles este poder para resistir las





**Una caída de agua descende tres niveles hacia el exterior del Centro de Conferencias.**

tentaciones a lo largo de su trayecto en la vida.

¿Cuánto debemos dar en ofrendas de ayuno? Mis hermanos y hermanas, la cantidad de nuestras ofrendas para bendecir a los pobres es una medida de la gratitud que sentimos hacia nuestro Padre Celestial. Nosotros, los que hemos sido bendecidos tan abundantemente, ¿daremos la espalda a los que necesitan de nuestra ayuda? El dar una generosa ofrenda de ayuno es la medida de nuestra disposición de consagrarnos a aliviar el sufrimiento de los demás.

El hermano Marion G. Romney, que era el obispo de nuestro barrio cuando fui llamado a la misión y que más tarde prestó servicio como miembro de la Primera Presidencia de la Iglesia, amonestó: “Sean generosos en sus dádivas para que así puedan progresar, y no den solamente para beneficiar al pobre, sino por su propio bienestar. Den lo suficiente para poder obtener el reino de Dios por medio de la consagración de su tiempo y de todos sus bienes”<sup>12</sup>.

Los diáconos de la Iglesia tienen la obligación sagrada de visitar los hogares de todos los miembros para recoger las ofrendas de ayuno para los pobres. El presidente Monson

una vez me contó cómo él, siendo un obispo joven, comenzó a percibir que los jóvenes diáconos de su barrio protestaban por tener que levantarse tan temprano para recoger las ofrendas de ayuno. En lugar de llamar la atención a esos jovencitos, ese sabio obispo los llevó a la Manzana de los Servicios de Bienestar en Salt Lake City.

Allí los muchachos conocieron a una señora discapacitada que manejaba la central de teléfonos. Vieron a un señor ciego pegar etiquetas en las latas y a un anciano hermano colocar mercadería en los estantes. El presidente Monson dijo, como resultado de lo que ellos vieron: “Un silencio profundo se apoderó de los jovencitos mientras contemplaban la forma en que el esfuerzo que hacían una vez por mes ayudaba a recaudar los sagrados fondos de las ofrendas de ayuno que ayudaban a los necesitados y proporcionaban empleo a gente que de otro modo no podría trabajar”<sup>13</sup>.

Como miembros de la Iglesia, tenemos la sagrada responsabilidad de ayudar a los necesitados y de aliviar sus pesadas cargas. El cumplimiento de la ley del ayuno puede beneficiar a la gente de todos los países. El presidente Gordon B. Hinckley preguntó: “¿Qué sucedería si se observara el principio del ayuno y de las ofrendas en todo el mundo? Se daría de comer al hambriento, se vestiría al desnudo, se daría refugio a los que no tienen hogar... En el corazón de las personas de todas partes crecería un nuevo nivel de preocupación y de generosidad”<sup>14</sup>.

El ayunar con el espíritu apropiado y a la manera del Señor nos vigorizará espiritualmente, fortalecerá nuestra autodisciplina, llenará nuestros hogares de paz, iluminará nuestro corazón con dicha, nos fortalecerá contra la tentación, nos preparará para tiempos de adversidad y abrirá las ventanas de los cielos.

Escuchen las ricas bendiciones que se profetizan para quienes viven la ley del ayuno: “Entonces invocarás, y te oírás Jehová; clamarás, y dirá él: heme aquí... Jehová te pastoreará siempre, y en las sequías saciará

tu alma, y dará vigor a tus huesos; y serás como huerto de riego, y como manantial de aguas, cuyas aguas nunca faltan”<sup>15</sup>.

Al vivir la ley del ayuno no sólo nos acercaremos más a Dios mediante la oración, sino que alimentaremos al hambriento y cuidaremos del pobre. Cada vez que lo hagamos, cumpliremos con ambos grandes mandamientos sobre los cuales “depende toda la ley y los profetas”<sup>16</sup>.

Sé que Jesús el Cristo vive. Sé que el presidente Gordon B. Hinckley es nuestro profeta, vidente y revelador y doy testimonio solemne de esta realidad. También doy testimonio de que Él que tuvo compasión por “uno de estos... más pequeños”<sup>17</sup>, contempla con amor y compasión a quien hoy “socorre a los débiles, levanta las manos caídas y fortalece las rodillas debilitadas”<sup>18</sup>.

Elevo mi voz en testimonio y promesa, junto con los grandes apóstoles que nos han precedido, que quienes vivan la ley del ayuno descubrirán sin ninguna duda las ricas bendiciones que acompañan a ese sagrado principio. De esto testifico solemnemente en el nombre de Jesucristo. Amén. □

#### NOTAS

1. Mateo 22:37-40.
2. D. y C. 42:29.
3. *Will a Man Rob God?*, 1952, págs. 207-208.
4. *The Teachings of Ezra Taft Benson*, 1988, págs. 331-332.
5. *History of the Church*, tomo 7, pág. 413.
6. Alma 45:1.
7. Véase Alma 17:2-3.
8. Mosíah 4:26.
9. Véase Alma 34:28.
10. Efesios 2:19.
11. Mormón 8:37.
12. Véase “Las bendiciones del ayuno”, *Liahona*, diciembre de 1982, pág. 4.
13. “Sé ejemplo de los creyentes”, *Liahona*, enero de 1997, pág. 51.
14. Véase “La situación de la Iglesia”, *Liahona*, julio de 1991, pág. 61.
15. Isaías 58: 9, 11.
16. Mateo 22:40.
17. Mateo 25:40.
18. D. y C. 81:5.