

Forty Day Fast

From a talk by Elder Gene R. Cook

One of Elder Gene R. Cook's missionaries in Uruguay gave this account:

"I was transferred to a new area and was working hard. In terms of spiritual things, I was starting to understand more deeply. Yet there was still something missing. I began to read the scriptures more thoughtfully. More accurately, I began to search the scriptures. As I did so, I became aware there was still something missing. One day a member informed us that he had an investigator that was ready to be taught and he volunteered to attend the first discussion. The discussion went along as usual. At the conclusion, my companion and I bore witness that Joseph Smith was and is a Prophet of God. The man also bore his testimony of the Prophet Joseph. The room was filled with an extraterrestrial force. The investigator started to cry.

As we walked home I was baffled. The man said the exact same words that we had said, but the result was dramatically different. When he spoke, he had an influence that we did not have. There was no question that the influence was the Holy Ghost, but this man seemed to have the Holy Ghost in a different way. There was still something to be learned. I had to find out what the secret was, so I returned to the scriptures. It seemed like we were so close to being effective and yet we just could not make it happen.

After several weeks of searching and praying, we attended a meeting and heard a well-known Church leader. He spoke about the scriptures as a source of strength, and about the process of spiritual influence. His words caused a burning in my soul. When he finished his address, I intentionally lingered behind. When I was finally alone with this man I asked him for a few moments of his time. I explained my desire to be a more effective missionary. I told him about the lessons I had learned. I told him that something was still missing. Finally, he spoke. He said "Elder, when these pretty ladies pass you on the street, what do you think about?" Before I could answer, he asked "Do you ever speak sarcastically to your junior companion? Do you get up at 6:30 a.m. every morning? Do you keep every mission rule?" His list of questions grew longer. Finally, he said, "These are things that keep the Holy Ghost from being your companion. If you want the constant companionship of the Holy Ghost, then you must purify yourself. I will tell you how to do it. Go home and fast for a day in the attitude of fasting and prayer. Make a

list of every behavior that pokes at your spirit. Once you have made your list, then go to the Lord. Covenant with the Lord that you will fast from the things on your list for 40 days. In other words, for 40 days you will do nothing that appears on that list. You cannot just stop the old behavior and start the new ones. You need the help of the Lord. So, each morning, go to the Lord and specifically promise Him that you will avoid each item on your list. Ask for His help so you can have extra strength, and at night go over the list with the Lord. If you have failed on some items, figure out why. Tell the Lord. Ask for more strength the next day. Go through the process for 40 days. If you do, you will find that your most basic desires have changed. Your spirit will flourish, and the Holy Ghost will become your constant companion. You will become an effective tool in the hands of the Lord."

We went home determined to make the concept work. We began to fast and we began to make a list. It proved to be much harder than we assumed it would be. I would pray and then I would feel impressed to write down some item. Then, arguing that there was nothing wrong with a particular thing I would fight the impression. For example, I felt impressed to put golf on the list. My response was, "There is nothing wrong with golf. We only play on preparation day." I ignored the fact that on the other six days my mind continually dwelled on how to play better. I wrestled with the Spirit and finally wrote golf on the list. It is interesting that from the moment I wrote it on the list, I experienced the most intense desire to play golf. Everywhere I turned there was some reminder, some temptation to break the commitment. So, it was with each item on the list. Each day I had to fight my natural inclinations and turn to the Lord for the help necessary to overcome myself. Sometime between the 30th and 40th day, I suddenly realized that my desire for the things on the list had disappeared. It was as if a great anchor had been cut from me.

That morning my companion and I knelt in prayer and then started out the door. I was impressed to go back again and pray. With unusual confidence I addressed the Lord, "Father, these are Thy children. We are now doing everything within our power to live the gospel. We turn the burden over to Thee. Please carry us the rest of the way." We went to our first appointment. Half way through the discussion, our investigator began to make an excuse that he could not be baptized because he did not know that Joseph Smith is a prophet. "Your real fear is that your mother will disapprove if you join the

Church. In the name of Jesus Christ, I promise you that your entire family will embrace the gospel because of your courageous example. The Lord wants you to be baptized now and it is necessary that you comply.”

I had never before done anything like that. In fact, I knew nothing about his mother. He hardly mentioned her. While I could hardly believe what I had said, a familiar spirit filled with the room. This brother began to weep. He committed to be baptized the following Saturday.

The experience repeated itself. At our very next meeting with each investigator there was a celestial manifestation and every one of them was committed to baptism. In an 8 week period, 16 people were baptized. It was an unusual number for our mission. Our most basic desires and motives had been altered. Credit and recognition were no longer of any consequence. For the first time in our lives the things of God were more important than the things of the world and the honors of men. Our sensitivity deepened. We noticed how often we would cry. Several times a day we would be brought to tears by a prayer, a talk, a discussion, a scripture, or almost anything would deeply touch us. Our concern was continually focused upon others. For the first time we could understand Nephi’s claim, “for I pray continually for them by day, and mine eyes wet my pillow at night because of them.” We could understand the statement because for the first time we could understand Nephi’s motives.

The Holy Ghost became our constant companion. Because our motives had changed, because we had an eye single to the Glory of God, the Lord could trust us and we experienced the power of the priesthood and became effective tools in His hands.

40 日の断食 Gene R. Cook 長老の話から

私は新しい地に転勤してよく働いていました。が、まだ何か欠けていました。私は聖文をもっと思慮深く読むようになりました。より詳しく聖文を探し始めました。それらの事をしてはまだ何か足りないということに気がつきました。ある日会員が私たちに最初のレッスンを聞く準備が来ている求道者がいること、またジョイントできることを知らせてくれました。そのレッスンはいつもと同じように進みました。レッスンの終盤で私と同僚はジョセフ・スミスについて証して会員に話

を振りました。彼は少し止まってからその若い女性を見て言いました。「私はジョセフ・スミスが預言者であったこと、また神の預言者であることを知っています。」部屋の中には言い知れない力で満たされました。その求道者の女性は泣き始めました。

家に帰っているとき、私は困惑していました。会員の彼がいったことと私達がいったことは同じだったけれど、結果は驚くほどに違いました。私達にはなかった影響力が彼が話すときにありました。その影響力が聖霊によるものだとは何の疑問はなかったけれど、彼は何か違う方法を知っているように見えました。何かまだ学べるがありました。その秘訣を知りたかったので、聖典を開きました。私達は彼と同じように影響力を与えられるあと少しのところまできているけど、まだそのようには出来ませんでした。

それから数週間、聖文を調べ、祈り、ある集会に参加し、有名な指導者に聞きました。彼は聖文の力の源について、また霊的な影響の経過について話しました。彼の言葉は私の魂を燃え上がらせました。彼が語り終えた後、私はわざと彼の後ろに居残りました。ついに彼と二人きりになり、彼に少し時間があるか尋ねました。私はもっと効果的な宣教師になりたいという望みを彼に説明しました。あのレッスンで学んだことについて彼に話しました。何か足りないことについて話しました。彼は最後に言いました。「長老、綺麗な女性が道を通るときに、どういう風に考えましたか？」また彼は、私が答える前に「あなたの同僚にいやみを言ったことはありますか？」「毎朝 6:30 におきていますか？」「伝道部のルールを全て守っていますか？」彼の質問はもっとありました。最後に彼はこう言いました。「これらの事柄が聖霊をあなたの同僚とするのを妨げます。もしあなたが絶えず聖霊と同僚でいたいならあなた自身を清める必要があります。どうすればよいかをあなたに伝えましょう。家に帰り、祈りと断食の気持ちで丸一日断食してください。あなたの御霊を邪魔するあらゆる行動についてリストを作ってください。リストが出来たら神に尋ねてください。リストのことについて 40 日間しないということの主を約束してください。言い換えると、リストに書いてあることを一つもしないということ

す。ただ止めて新しく変わることはできないでしょう。主に助けを求める必要があります。そして毎朝、リストの事柄を避けられるように具体的に主に祈り求めてください。特別な力を得られるように主に求め、夜には主と共にリストについて話し合ってください。もし何か出来なかったことがあれば、なぜ出来なかったかについて考えてください。それらを主に話してください。次の日にもっと特別な力があるように尋ね求めてください。これらのことを 40 日間続けてください。もし行えばあなたの最も基本的な望みが変わっていることに気付くでしょう。あなたの御霊は溢れ出し、聖霊は絶えずあなたの同僚となるでしょう。主の手の中で効果的な道具となるでしょう。」

私達は家に帰り、この内容を行うことを堅く決心しました。断食を開始し、リストを作り始めました。想像していたよりもそれは難しいことが判明しました。私は祈り、印象に残ったものをいくつか書きました。そしてこれで良いだろうと理屈付けました。例えば、ゴルフをリストに載せるという気持ちです。私の反応は別にゴルフは何も悪くはないであろうということでした。ただ、準備の日にするだけだからと思いました。でも私は他の 6 日間の間にどうやったらもっとゴルフが上手になるかを考えていたことを無視していました。私は御霊と闘って、最終的にゴルフをリストに載せました。リストにゴルフを書いてから面白いことがおきました。ゴルフをすごくプレーしたくなったのです。何処に行っても私はそれを思い起こし決意を破るようという誘惑を受けました。他の決意も同じ状態でした。毎日私は自然に出てくる気持ちと闘い、打ち勝つために主に必要な助けを求めなくてはなりません。30~40 日間のあるとき、私は突然私のリストの中の望みがなくなったことに気付きました。大きな重りが切り離されたみたいでした。

40 日目の朝に私は私の同僚とひざまずいて祈り、外に出始めました。私は戻って、祈るようという印象を受けました。それからいつもと違う気持ちで主に祈りました。「父よ、これらはあなたの子供達です。私達は今福音の中で生きることが出来るように自分達の力で出来る限りの事をしていきます。私達の重荷をどうぞ背負ってください。」

私達は最初の約束に向かいました。レッスンの途中で私達の求道者がジョセフ・スミスが預言者であるということを知らないからバプテスマを受けられないと 辞退してきました。「あなたの本当の恐れはあなたの母親が教会に入るということを認めないことですね。イエス・キリストの御名によってあなたに約束しますあなたの全ての家族があなたの勇気ある模範によって復員を受け入れるでしょう。主はあなたがバプテスマを受け、従う必要があることを望んでおられます。」

私は今までにこのようなことは一度もありませんでした。実は私は彼の母親について彼がほとんど何も述べなかったので、何も知りませんでした。私はそれらのことを言ったときはほとんど信じられませんでした。が、良く知っている 御霊が部屋中に満ちていました。この兄弟は泣き始めました。彼は次の土曜日にバプテスマを受けることについて決意していました。

何回も同じ経験をしました。全ての求道者に会う時に素晴らしい兆候がありました。それはすべての人がバプテスマの決意をしたことです。8 週間間に 16 人の人がバプテスマを受けました。その数は私達の伝道部では普通ではない数でした。沢山のバプテスマが会っても、本当に印象的なことは私と同僚が変わっていた ことです。私達は全然違う人になっていました。私達の最も基本的な動機は変わっていました。名誉と認められることはもう重要ではなくなりました。私達の人生の中で始めて神様の事が世の事と人間の名誉より大切になりました。私達の感受性が深まりました。私達は良く泣くようになりました。一日に何度も涙し、祈り、話し、話し合い、聖文、ほとんど全ての事が私達の身に深くしみました。私達の関心は他の人々に続けて集中することでした。ここで初めて 私達はニーフアイの気持ちを理解しました。「私は昼は絶えず民のために祈り、夜は彼らのことを心配して涙で枕をぬらしている。」私達がニーフアイの述べた 気持ちを理解できたのは彼の動機を理解する事が出来たからでした。

聖霊はいつも私達の同僚になりました。なぜなら私達の動機が神の栄光にひたすら目を向けることに変わり、主は私達を信頼し、神権の力を経験

し、主の手 の効果的な道具となりました。