

# Liahona

Marcándonos el camino hacia Jesucristo



PREPARÁNDONOS PARA  
**COMPARECER ANTE EL SEÑOR**

## **CÓMO NOS PREPARA EL SACERDOCIO**

Perspectivas del presidente Oaks, pág. 6

## **PREPARACIÓN FÍSICA Y ESPIRITUAL**

Seis principios rectores, pág. 20





 LA IGLESIA ESTÁ AQUÍ

# Riga, Letonia

Riga, la capital de Letonia, es un puerto situado justo en la desembocadura del río Daugava. La primera rama de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días de Letonia se organizó en Riga en 1993. En la actualidad, Riga es la sede de la Misión Báltica. La Iglesia en Letonia tiene:



1272 miembros



5 congregaciones



1 misión

## Tiempo juntos

Algo tan sencillo como un paseo por la ciudad puede proporcionar una diversión sana. “No hay nada que sustituya a pasar tiempo juntos”, dice Aleksandr Samigullin, de Riga, que disfruta estar con su esposa, Svetlana, y sus hijos.



FOTOGRAFÍA DE STOCK.ADOBE.COM



*"[T]odos los que reciben este sacerdocio, a mí me reciben, dice el Señor".*

DOCTRINA Y CONVENIOS 84:35

## *El poder del sacerdocio*

“El Salvador tenía poder y autoridad divinos, y los compartió”, escribe el presidente Dallin H. Oaks, Primer Consejero de la Primera Presidencia (véase su artículo en la página 6). El presidente Oaks enseña cómo la autoridad del sacerdocio en La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días difiere de la de otras iglesias y luego explica: “Las ordenanzas de salvación y exaltación son fundamentales en el gran plan de Dios para Sus hijos”.

Para concluir, el presidente Oaks nos invita a esperar “que llegue el gran día del Señor” (Doctrina y Convenios 45:39). Él pregunta: “Si supiéramos que mañana nos encontraríamos con el Señor, ya fuese por medio de nuestra muerte o mediante Su venida, ¿qué haríamos hoy?”.

Otros artículos que le ayudarán en su estudio de *Ven, sígueme* de Doctrina y Convenios están en las páginas 26–33.

Otro tema importante en este ejemplar es la salud mental y la resiliencia emocional. Podemos afrontar mejor nuestras pruebas si nos apoyamos mutuamente en los momentos difíciles y aprendemos a elegir actitudes mentales que nos ayuden a sobrellevarlas bien. Varios artículos tienen como fin enseñarnos cómo hacerlo (véanse las páginas 12, 16, 18 y 20).

Háganos saber si estos y otros artículos de este ejemplar le resultan útiles e inspiradores. Puede ponerse en contacto con nosotros por correo electrónico a [liahona@ChurchofJesusChrist.org](mailto:liahona@ChurchofJesusChrist.org).

Atentamente,



Ryan Carr  
Editor administrativo auxiliar de *Liahona*



El cómo permanecemos es aún más importante que el dónde permanecemos. Debemos vivir siempre en la luz plena del Señor Jesucristo.

—Élder Matthew S. Holland, pág. 28

ARTÍCULO ESPECIAL

Revista oficial de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días

Agosto de 2021,  
Vol. 45 núm. 8  
Liahona 17472 002

CUBIERTA DEL FRENTE



Detalle de *Él viene de nuevo a gobernar y reinar*, por Mary Sauer.

## ÍNDICE DE TEMAS

- 6 Autoridad, ordenanzas y preparación**  
*Por el presidente Dallin H. Oaks*  
Aunque nos rodean desafíos por doquier, confiamos en las bendiciones que Dios ha prometido a quienes guarden Sus mandamientos y se preparen.
- 10 Principios básicos del Evangelio**  
**El sacerdocio es el poder de Dios**
- 12 Esfuérzate: Un modelo para el crecimiento y para el bienestar mental y emocional**  
*Por Sheldon Martin*  
El programa Niños y Jóvenes puede ayudarnos a todos a llegar a ser más semejantes al Salvador.
- 16 ¿Cómo puedo brindar apoyo a un hijo que se siente deprimido?**  
*Por Heather Nelson*  
Señales de depresión a las que hay que prestar atención y tres maneras de ayudar a un hijo que tenga dificultades.
- 18 Principios de ministración**  
**Ministrar teniendo presente la salud mental**
- 20 La edificación de un refugio espiritual y temporal**  
*Por Merrilee Browne Boyack*  
La preparación física y la espiritual tienen mucho en común.
- 34 Para los padres**  
**Enseñar sobre el sacerdocio y la preparación**
- 36 Envejecer fielmente**  
**Metas para quienes se sienten jóvenes**  
*Por Christy Monson*
- 38 Retratos de fe**  
**Gregorio Gutiérrez Fernández—Santa Cruz, Bolivia**
- 39 Voces de los Santos de los Últimos Días**  
Relatos de fe de miembros de todo el mundo.

**La Primera Presidencia:** Russell M. Nelson, Dallin H. Oaks, Henry B. Eyring

**El Cuórum de los Doce Apóstoles:**

M. Russell Ballard, Jeffrey R. Holland, Dieter F. Uchtdorf, David A. Bednar, Quentin L. Cook, D. Todd Christofferson, Neil L. Andersen, Ronald A. Rasband, Gary E. Stevenson, Dale G. Renlund, Gerrit W. Gong, Ulisses Soares

**Editor:** Randy D. Funk

**Asesores:** Marcos A. Aidukaitis, Michelle D. Craig, Becky Craven, Sharon Eubank, Cristina B. Franco, Walter F. González, Jeremy R. Jaggi, Jan E. Newman, Adrián Ochoa, Bradley R. Wilcox

**Director gerente:** Richard I. Heaton

**Director de Revistas de la Iglesia:** Aaron Johnston

**Gerente administrativo:** Garff Cannon

**Editor gerente:** Adam C. Olson

**Editores administrativos auxiliares:** Ryan Carr, C. Matthew Flitton, Mindy Selu

**Ayudante de publicación:** Enish C. Dávila

**Redacción y revisión:** Garrett H. Garff, Chakell Wardleigh Herbert, Michael R. Morris, Richard M. Romney, Margaret Willes

**Director de arte:** Tadd R. Peterson

**Diseño:** Fay Andrus, Joshua Dennis, David Green, Colleen Hinckley, Eric P. Johnsen, Susan Lofgren, Scott M. Mooy, Aleni Regehr

**Coordinadora de Propiedad Intelectual:** Collette Nebeker Aune

**Gerente de producción:** Ammon Harris

**Producción:** Ira Glen Adair, Andrea Bird, Julie Burdett, José Chavez, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Marrassa M. Smith

**Preimpresión:** Joshua Dennis, Ammon Harris

**Director de impresión:** Steven T. Lewis

**Director de distribución:** Nelson González

**Coordinación de Liahona:**

Magally Escalante, Fernando Dealba

**Dirección postal:** Liahona, Fl. 23, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0023, USA.

## VEN, SÍGUEME

### 25 Las mujeres de los primeros días de la Restauración:

#### De una sociedad de costura a una Sociedad de Socorro

Por Patricia Lemmon Spilsbury

Un relato destacado de la vida de Margaret Cook.

### 26 Doctrina y Convenios 84: 93

Artículos que dan apoyo a su estudio de Doctrina y Convenios para este mes.

### 28 Profecía de guerra, receta para la paz

Por el élder Matthew S. Holland

Doctrina y Convenios 87 es un testigo del llamamiento profético de José Smith y un llamado para que permanezcamos en lugares santos.

### 32 Doctrina y Convenios 88:

#### La luz de Cristo

Por J. Ward Moody

## JÓVENES ADULTOS

### 42 Cómo fortalecer mi relación con el Padre Celestial y Jesucristo

Por Chakell Wardleigh Herbert

La aplicación de estas ideas prácticas me ayudó a ver mi relación con el Padre Celestial y el Salvador como algo real, poderoso y valioso.

### 46 En busca de apoyo espiritual después de unirme a la Iglesia solo yo

Por Marcus Grant

El Padre Celestial envió ángeles para fortalecerme cuando me sentía solo.

### 48 Más para ti

Ve qué otros artículos digitales se incluyen este mes para jóvenes adultos.

## PÁGINAS LOCALES

Busque artículos que sean de interés para el área de la Iglesia donde resida, los cuales se insertarán en el centro de la revista *Liahona*.

## ARTÍCULOS SOLO EN FORMATO DIGITAL

Los siguientes artículos se pueden encontrar en el ejemplar de este mes en la Biblioteca del Evangelio:

### ¿Cómo puedo progresar en la senda de los convenios mientras estoy soltera?

Por Marjorie Cornillez

### Por qué guardo la Palabra de Sabiduría cuando repetidamente me enfrento a la tentación

Por Nicole Nehren

## CONÉCTESE MÁS

Encuentre ejemplares de la revista en [liahona](http://liahona).

**ChurchofJesusChrist.org.**

Utilice el enlace que se halla en esa página para compartir preguntas, comentarios y experiencias.

Además, puede ponerse en contacto con nosotros enviándonos un correo electrónico a [liahona@ChurchofJesusChrist.org](mailto:liahona@ChurchofJesusChrist.org), o por correo postal a: Liahona, floor 23 50 E. North Temple Street Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

*Liahona* (un término del Libro de Mormón que significa "brújula" o "director") se publica en albanés, alemán, armenio, bislama, búlgaro, camboyano, cebuano, coreano, croata, checo, chino, chino (simplificado), danés, esloveno, español, estonio, fijiano, finés, francés, griego, húngaro, indonesio, inglés, islandés, italiano, japonés, kiribatí, letón, lituano, malgache, marshalés, mongol, neerlandés, noruego, polaco, portugués, rumano, ruso, samoano, sueco, suajili, tagalo, tallandés, tahitiano, tongano, ucraniano, urdu y vietnamita. (La frecuencia de las publicaciones varía según el idioma).

© 2021 por Intellectual Reserve, Inc. Todos los derechos reservados. Impreso en los Estados Unidos de América.

**Información de derechos de autor:** Salvo donde se indique lo contrario, el material de la revista *Liahona* puede copiarse para uso personal, no comercial (incluso para llamamientos en la Iglesia). Ese derecho puede revocarse en cualquier momento. El material visual no se puede copiar si aparecen restricciones en la línea de crédito del mismo. Las preguntas que tengan que ver con derechos de autor deben dirigirse a Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., FL 5, Salt Lake City, UT 84150, USA; correo electrónico: [cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org](mailto:cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org).

**For Readers in the United States and Canada:** August 2021 Vol. 45 No. 8. LIAHONA (USPS 311-480) Spanish (ISSN 0885-3169) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice

required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below.

Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (American Express, Discover, MasterCard, Visa) may be taken by phone or at store.ChurchofJesusChrist.org. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 507.1.5.2). NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: Send address changes to Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.



# AUTORIDAD, ORDENANZAS Y PREPARACIÓN

*Las ordenanzas de salvación y exaltación son fundamentales en el gran plan de Dios para Sus hijos y en la preparación de ellos.*

**E**n las Escrituras abundan las referencias acerca de la Segunda Venida, un acontecimiento que los justos esperan con ilusión, y al que temen o niegan los inicuos. “... óigase el pregón entre todo pueblo”, advirtió el Señor al inicio de la Restauración. “[H]e aquí, el Esposo viene [...]. Preparaos para el gran día del Señor” (Doctrina y Convenios 133:10; véase también D. y C. 34:6).

## **Prepararse para comparecer ante Dios**

Vivimos en el tiempo profetizado “cuando la paz será quitada de la tierra” (Doctrina y Convenios 1:35), cuando “todas las cosas estarán en conmoción; y [...] desfallecerá el corazón de los hombres” (Doctrina y Convenios 88:91). Por doquier nos rodean desafíos, pero con fe en Dios, confiamos en las bendiciones que Él ha prometido a quienes guarden Sus mandamientos y se preparen.

Como parte de nuestra preparación para comparecer ante Él, el Señor ha mandado: “... permaneced en lugares santos y no seáis movidos, hasta que venga el día del Señor; porque he aquí, viene pronto” (Doctrina y Convenios 87:8). ¿Cuáles son esos “lugares santos”? Por cierto incluyen el templo, al que asisten los que guardan fielmente sus convenios; ciertamente incluyen los lugares de servicio de misioneros fieles y otros llamados por la autoridad del sacerdocio. Al estar en lugares santos, ejercemos la autoridad del sacerdocio y estamos sujetos a ella, y procuramos las ordenanzas requeridas para la exaltación y la vida eterna.



**Por el presidente  
Dallin H. Oaks**

Primer Consejero  
de la Primera  
Presidencia

## **La autoridad del sacerdocio en la Iglesia restaurada**

Hace treinta años, tuve una experiencia en cuanto a cómo la autoridad del sacerdocio de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días difiere de otros tipos de autoridad. La esposa de un prominente pastor protestante vino a mi oficina. Por muchos años, ella y su esposo habían servido al Señor con gran diligencia en el ministerio cristiano. Ahora, ella deseaba unirse a la Iglesia restaurada, pero tenía una duda.

Ella vino a preguntarme por qué tenía que ser bautizada cuando ya había sido bautizada como cristiana por su esposo pastor, quien había bautizado a muchas personas en su congregación. Preguntó: “¿Me está diciendo que mi esposo no tenía la autoridad para bautizar a todas esas personas a las que bautizó?”

El Espíritu acudió en mi ayuda, tal como pedimos en oración en estas situaciones.

“No, estoy seguro de que su esposo tenía autoridad para esos bautismos”, respondí. “Tenía toda la autoridad que podían otorgarle

---

## *Las señales de la Segunda*

*Venida están por*

*todos lados y parecen*

*estar aumentando en*

*frecuencia e intensidad.*

su iglesia, su congregación y las leyes del país. Utilizó esa autoridad para bautizar, efectuar matrimonios, emplear a personas para las necesidades físicas del edificio de su iglesia y nombrar a personas para que participaran en sus servicios de adoración. No cuestionamos esa autoridad, pero deseamos que conozca un tipo diferente de autoridad: el poder que Dios delega a los seres mortales”.

Le expliqué que lo que nos hace requerir el bautismo para las personas convertidas a la Iglesia restaurada de Jesucristo es la necesidad del bautismo por medio de la autoridad divina que Jesús confirió a Pedro y a los otros apóstoles. Con esa autoridad, Él les dijo que todo lo que ataran en la tierra sería atado en los cielos (véase Mateo 16:19; 18:18). En otras palabras, sería válido y eficaz más allá del velo de la muerte para satisfacer los requisitos del cielo. Le testifiqué que esa autoridad ha sido restaurada y que ahora solo existe en La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días. Algún tiempo después, tanto esta mujer como su esposo fueron bautizados. Los he conocido durante muchos años como miembros fieles.

La importancia de la autoridad es evidente en muchos relatos de las Escrituras sobre el ministerio terrenal de nuestro Salvador. Leemos que las personas a las que enseñaba “se admiraba[n] de su doctrina, porque les enseñaba como quien tiene autoridad, y no como los escribas” (Mateo 7:28–29; véanse también Marcos 1:22; Lucas 4:32). En una sinagoga se “maravillaron” de “que con autoridad manda[ra] aun a los espíritus inmundos, y le obedec[ieran]” (Marcos 1:27; véase también Lucas 4:36). Jesús dijo a los inquisitivos escribas “que el Hijo del Hombre tiene potestad en la tierra para perdonar pecados” (Marcos 2:10; véase también Lucas 5:24).

Posteriormente, los principales sacerdotes y los ancianos le preguntaron con qué autoridad hacía esas cosas (véanse Mateo 21:23–27; Marcos 11:27–33). No cumplieron el requisito de Él para que les diera una respuesta. Sin embargo, lo que Él dijo e hizo después revela Su respuesta. Cuando llamó a Sus apóstoles, Él los “[puso]” (Juan 15:16), “para enviarlos a predicar, y que tuviesen autoridad para sanar enfermedades y para echar fuera demonios” (Marcos 3:14–15; véanse también Mateo 10:1; Lucas 9:1;

Hechos 8:18–19). Cuando Él llamó a los Setenta, les dio “potestad” (Lucas 10:19).

El Salvador tenía poder y autoridad divinos, y los compartió. Como dijo Juan el Bautista, el Padre “ha puesto todas las cosas en sus manos” (Juan 3:35).

### **La función de las ordenanzas**

Los ejemplos más conocidos del ejercicio de la autoridad del sacerdocio tienen que ver con las ordenanzas. Las ordenanzas y el sacerdocio son inseparables. Una ordenanza es un acto sagrado de importancia eterna, realizado con la autoridad del sacerdocio. Acompaña la realización de convenios y la promesa de bendiciones. Las ordenanzas de la Iglesia restaurada de Jesucristo incluyen el bautismo, tomar la Santa Cena (la ordenanza más frecuente en la Iglesia) y las ordenanzas del templo, incluidos los matrimonios por el tiempo y por toda la eternidad y el don de lo que llamamos la investidura, que consiste en conocimiento, convenios y bendiciones prometidas.

El requisito de las ordenanzas lo ha dado Dios y tiene un efecto eterno. “Hay una ley, irrevocablemente decretada en el cielo antes de la fundación de este mundo, sobre la cual todas las bendiciones se basan” (Doctrina y Convenios 130:20). Y “... todos los que quieran recibir una bendición de [la mano del Señor] han de obedecer la ley que fue decretada para tal bendición, así como sus condiciones, según fueron instituidas desde antes de la fundación del mundo” (Doctrina y Convenios 132:5).

Las ordenanzas de salvación y exaltación son fundamentales en el gran plan de Dios para Sus hijos. Jesús enseñó que la salvación en el Reino de Dios se obtiene al “nac[er] de agua y del Espíritu” (Juan 3:5). La exaltación (la vida eterna, “el tipo y la calidad de vida que viven el Padre Celestial y Su Hijo Amado”<sup>1</sup>) se recibe por medio de los convenios y las ordenanzas más altos del templo (véanse Doctrina y Convenios 14:7; 84:38; 88:107; 132:16–17, 20–21). Nuestro profeta, el presidente Russell M. Nelson, ha enseñado lo siguiente: “Esta vida es el momento de prepararse para la salvación y la exaltación. En el plan eterno de Dios, la salvación es un asunto individual y la exaltación es un asunto familiar”<sup>2</sup>.

### Prepararse para comparecer ante el Señor

En la revelación moderna, se nos dice que el que teme al Señor “estará esperando que llegue el gran día del Señor, sí, las señales de la venida del Hijo del Hombre” (Doctrina y Convenios 45:39). En el período final antes de concluir Su ministerio terrenal, Jesús habló de Su segunda venida. Describió las tribulaciones que vendrían primero y la importancia —a pesar de esas tribulaciones— de estar “preparados” (Mateo 24:44). Luego declaró: “Bienaventurado aquel siervo al que, cuando su señor venga, le halle haciendo así” (Mateo 24:46; véase también Lucas 12:37, 43).

El presidente Nelson ha enseñado: “Nos estamos preparando para el punto culminante de esta última dispensación, cuando la segunda venida del Salvador se haga realidad”<sup>3</sup>. Las señales de la Segunda Venida están por todos lados y parecen estar aumentando en frecuencia e intensidad. En todo el mundo, estamos experimentando terremotos, hambrunas, tifones, inundaciones, pestilencias y conflictos armados, o escuchamos en cuanto a ellos. Sin embargo, no todas esas señales son amenazantes. Una señal positiva de los tiempos es el profetizado recogimiento de Israel, el cual el presidente Nelson ha declarado que “es lo más importante que se está llevando a cabo hoy en la tierra”<sup>4</sup>.

A medida que avanza el recogimiento, estamos estableciendo estacas “para defensa y para refugio contra la tempestad y contra la ira, cuando sea derramada sin mezcla sobre toda la tierra” (Doctrina y Convenios 115:6). También estamos acelerando la construcción de templos, donde los fieles pueden recogerse en su propia tierra a fin de hacer los convenios que les permitan reunir los requisitos para obtener la vida eterna (véanse Doctrina y Convenios 84:19–22; 131:1–3).

Tal como se enseña en el Libro de Mormón, “esta vida es cuando el hombre debe prepararse para comparecer ante Dios” (Alma 34:32). ¿Nos estamos preparando?



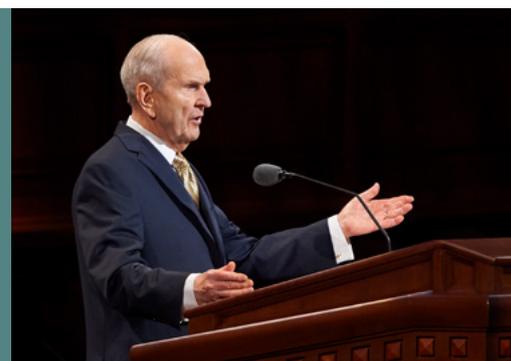
¿Y si el día de Su venida fuese mañana? Si supiéramos que mañana nos encontraríamos con el Señor, ya fuese por medio de nuestra muerte o mediante Su venida, ¿qué haríamos hoy? ¿Qué confesiones haríamos? ¿Qué dejaríamos de hacer? ¿A quién perdonaríamos? ¿Qué ordenanzas procuraríamos obtener? ¿Qué otras cosas haríamos para guardar nuestros convenios? Si pudiéramos hacer eso en aquel momento, ¿por qué no hacerlo ahora? Si nuestras lámparas de preparación están agotadas, empecemos de inmediato a reponerlas. ■

#### NOTAS

1. Russell M. Nelson, “Cuatro dones que provienen del Salvador”, *Liahona*, diciembre de 2019, pág. 7.
2. Russell M. Nelson, “La salvación y la exaltación”, *Liahona*, mayo de 2008, pág. 10.
3. Russell M. Nelson, “El futuro de la Iglesia: Preparar al mundo para la segunda venida del Salvador”, *Liahona*, abril de 2020, pág. 8.
4. Russell M. Nelson, “Juventud de Israel” (devocional mundial para jóvenes, 3 de junio de 2018), [HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org](https://www.HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org).

# El sacerdocio es el poder de Dios

*Dios nos bendice por medio del poder del sacerdocio. Las bendiciones del sacerdocio están al alcance de todos.*



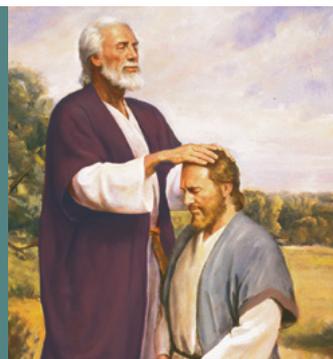
**E**l sacerdocio es el poder de Dios. Él utiliza este poder para bendecir a todos Sus hijos y ayudarlos a regresar para vivir con Él. Dios ha dado el poder del sacerdocio a Sus hijos en la tierra. Con este poder, los líderes del sacerdocio pueden dirigir la Iglesia, y los poseedores del sacerdocio pueden efectuar ordenanzas sagradas, como el bautismo, que nos ayudan a acercarnos más a Dios. Todo hombre y mujer que recibe dignamente las ordenanzas del sacerdocio y guarda los convenios (promesas sagradas) tiene acceso al poder de Dios.

## A José Smith se le dio el poder del sacerdocio

Cuando Jesucristo estaba en la tierra, dirigió Su Iglesia con el poder del sacerdocio. También confirió este poder a Sus apóstoles. En los siglos posteriores a Su muerte, muchos miembros se apartaron de la Iglesia. Cambiaron incorrectamente el Evangelio y la forma en que la Iglesia funcionaba. El sacerdocio de Dios ya no estaba en la tierra. En 1829, Jesús envió a Juan el Bautista y a los apóstoles Pedro, Santiago y Juan para dar a José Smith el sacerdocio. La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días es la única organización en la tierra con esta autoridad de Dios.

## Llaves del sacerdocio

Las llaves del sacerdocio son la autoridad para dirigir el uso del sacerdocio, como por ejemplo dar permiso para realizar las ordenanzas. Jesucristo posee todas las llaves del sacerdocio. El Presidente de la Iglesia es la única persona sobre la tierra que puede utilizar estas llaves para dirigir toda la Iglesia. Bajo su dirección, otras personas pueden utilizar ciertas llaves para llevar a cabo la obra de Dios. Los líderes, como los obispos y presidentes de estaca, utilizan las llaves del sacerdocio para dirigir en sus barrios y estacas. Debido a que los llamamientos a servir provienen de líderes que tienen las llaves del sacerdocio, los hombres y las mujeres que sirven en llamamientos ejercen la autoridad del sacerdocio en el desempeño de sus deberes.



## El Sacerdocio de Melquisedec y el Sacerdocio Aarónico

El sacerdocio tiene dos partes: el Sacerdocio de Melquisedec y el Sacerdocio Aarónico. Por medio del Sacerdocio de Melquisedec, los líderes de la Iglesia dirigen toda la obra espiritual de la Iglesia, como la obra misional y del templo. El Sacerdocio Aarónico funciona bajo la autoridad del Sacerdocio de Melquisedec. Se utiliza para efectuar ordenanzas como el bautismo y la Santa Cena.

## Las bendiciones del sacerdocio

Mediante convenios y ordenanzas, Dios pone las bendiciones del sacerdocio al alcance de Sus hijos. Estas bendiciones incluyen el bautismo, el don del Espíritu Santo, la Santa Cena y las ordenanzas del templo. Los hombres y las mujeres que son investidos en el templo reciben un don de poder del sacerdocio de Dios por medio de los convenios que han hecho. También podemos recibir bendiciones del sacerdocio de sanación, consuelo y guía.

## ¿Qué dicen las Escrituras sobre el sacerdocio?

El sacerdocio que existía en la antigüedad es el mismo que existe ahora (véase Moisés 6:7).

Las llaves del sacerdocio sirven para garantizar que realicemos la obra del Señor de forma ordenada (véase Doctrina y Convenios 42:11).

Los hombres que poseen el sacerdocio solo pueden usarlo “conforme a los principios de la rectitud” (Doctrina y Convenios 121:36).

Algunos de los deberes de los que poseen el sacerdocio se describen en Doctrina y Convenios 20:38–67. ■

## PALABRAS PARA RECORDAR

Esperamos que haya disfrutado aprendiendo sobre el sacerdocio. Aquí hay otros términos importantes del Evangelio sobre los que puede aprender en este ejemplar:

*Exaltación:* Vivir con el Padre Celestial y nuestras familias para siempre en el Reino Celestial (véase la página 7).

*Ordenanza:* Un acto sagrado realizado por medio de la autoridad del sacerdocio, como el bautismo, la confirmación, la Santa Cena y las ordenanzas del templo (véanse las páginas 8, 26).

*Segunda Venida:* Cuando Jesucristo venga en gloria a la tierra (véase la página 7).



# Esfuérate

## UN MODELO PARA EL CRECIMIENTO Y PARA EL BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL

**Por Sheldon Martin**

Gerente de Programas Especiales, Departamento del Sacerdocio y la Familia

**E**l verdadero crecimiento ocurre cuando nos esforzamos por progresar en diversas áreas. Aprendemos que “Jesús crecía en sabiduría, y en estatura y en gracia para con Dios y los hombres” (Lucas 2:52). Conocemos poco sobre ese período de la vida del Maestro, pero en ese versículo aprendemos que “crecía” —progresaba— intelectual, física, espiritual y socialmente. Hay muchos estudios que sugieren que el esforzarnos por crecer en diversos aspectos de nuestra vida contribuye a un sano bienestar emocional y mental<sup>1</sup>.

El crecimiento y el potencial eterno son temáticas recurrentes en el evangelio restaurado de Jesucristo. Nuestro potencial de llegar a ser semejantes al Padre Celestial es fundamental en el Evangelio, y nos ayuda a sentir amor, esperanza y gratitud<sup>2</sup>.

El presidente Dallin H. Oaks, Primer Consejero de la Primera Presidencia, ha enseñado: “El juicio final no es simplemente una evaluación de la suma total de las obras buenas y malas, o sea, lo que hemos *hecho*. Es un reconocimiento del efecto final que tienen nuestros hechos y pensamientos, o sea, lo que *hemos llegado a ser*. No es suficiente que la persona tan solo actúe mecánicamente. Los mandamientos, las ordenanzas y los convenios del Evangelio no son una lista de depósitos que tenemos que hacer en alguna cuenta celestial. El evangelio de Jesucristo es un plan que nos muestra cómo llegar a ser lo que nuestro Padre Celestial desea que lleguemos a ser”<sup>3</sup>.

### Un modelo para el crecimiento

A los niños y a los jóvenes se les ha invitado a seguir un modelo que consiste en descubrir aquello en lo que han de trabajar, planificar

*El modelo de crecimiento trazado en el programa Niños y Jóvenes puede ayudarnos a todos conforme nos esforzamos por llegar a ser más semejantes al Salvador.*

cómo lo harán, actuar de acuerdo con su plan con fe, y reflexionar sobre lo que hayan aprendido<sup>4</sup>. Dicho modelo puede ayudarnos a todos conforme nos esforzamos por progresar y llegar a ser más semejantes al Salvador.

Por ejemplo, Alma enseñó que “aunque no [tengamos] más que un deseo de creer, dej[emos] que este deseo obre en vosotros” (véase Alma 32:27). Al nutrir ese deseo, crece hasta llegar a lo que Amulek llamó “la fe para arrepentimiento” (Alma 34:16). El deseo del cual habla Alma y la fe de la cual Amulek testifica no permanecen estáticos; nuestro deseo y nuestra fe en Jesucristo nos conducen a arrepentirnos verdaderamente. Y ese proceso de arrepentimiento nos lleva a crecer de forma continua.

El presidente Russell M. Nelson explicó: “Nada es más liberador, más ennoblecedor ni más crucial para nuestro progreso individual que centrarse con regularidad y a diario en el arrepentimiento. El arrepentimiento no es un suceso; es un proceso; es la clave de la felicidad y la paz interior. Cuando lo acompaña la fe, el arrepentimiento despeja el acceso al poder de la expiación de Jesucristo”<sup>5</sup>.

### El crecimiento requiere dedicación

Del mismo modo que el arrepentimiento requiere trabajo y dedicación continuos, el crecimiento real ocurre cuando nos esforzamos por dedicar nuestras “almas enteras” (Omni 1:26) a diversos ámbitos. Cada uno de nosotros tiene dones espirituales que pueden utilizarse para edificar el Reino de Dios. Durante nuestros empeños por llegar a ser una “nueva criatura” (2 Corintios 5:17), se nos invita a servir al Señor con todo nuestro “corazón, alma, mente y fuerza” (Doctrina y Convenios 4:2). Al esforzarnos por crecer en diferentes aspectos, edificamos resiliencia y fortalecemos nuestra fe en Jesucristo, lo cual nos ayudará a afrontar los desafíos de la vida.

Los niños y los jóvenes —y todos nosotros— que fijemos metas simples y a corto plazo para crecer espiritual, social, física e intelectualmente podemos experimentar mayor bienestar emocional y mental. Estos principios no se reducen a tan solo nociones de autoayuda; son un método sano de esforzarse por llegar a ser discípulos de Jesucristo a fin de que “para que cuando él aparezca, seamos semejantes a él, porque lo veremos tal como es; para que tengamos esta esperanza; para que seamos purificados así como él es puro” (Moroni 7:48).

### El crecimiento requiere paciencia y diligencia

Al esforzarnos por crecer y avanzar, debemos recordar que “no se exige que [...] corra[mos] más aprisa de lo que [nuestras] fuerzas [nos] permiten” (véase Mosíah 4:27). Nos esforzamos por ser diligentes, y cuando caemos, nos esforzamos por levantarnos de nuevo (véase Doctrina y Convenios 117:13). El desarrollo personal requiere paciencia. Cuando Jesús sanó a un ciego, al principio, este veía “los hombres [...] como árboles que andan”. Jesús “le puso otra vez las manos sobre los ojos [...] y fue restablecido, y v[e]ía de lejos y claramente a todos” (véase Marcos 8:24–25). La sanación, ya sea física, emocional o mental, puede suceder en etapas, y quizás no ocurra rápidamente.

### El crecimiento requiere que usemos todos los recursos que tengamos al alcance

No existe un simple remedio para lograr el bienestar emocional y mental. Experimentaremos estrés y conmoción, pues vivimos en un mundo caído y tenemos un cuerpo caído. Además, hay muchos factores cuya influencia podría derivar en diagnósticos de afecciones mentales. Independientemente de nuestro bienestar mental y emocional, centrarnos en el crecimiento es más saludable que obsesionarnos con nuestros defectos. El élder Dieter F. Uchtdorf, del Cuórum de los Doce Apóstoles, ha enseñado: “La Iglesia no es una sala de exposición de automóviles, es decir, un lugar donde nos exhibimos para que los demás admiren nuestra espiritualidad, capacidad o prosperidad. Se parece más a un taller de servicios donde los vehículos que necesitan reparación van a recibir mantenimiento y reajuste”<sup>6</sup>.

Aumentar nuestra espiritualidad es parte importante del bienestar mental y emocional, pero a menudo hay más cosas que podemos hacer, y el Señor espera que usemos todas las herramientas que Él ha puesto a nuestra disposición. En ocasiones, ha existido un estigma relacionado con el uso de recursos adicionales al esforzarnos por mejorar nuestro bienestar mental y emocional, pero los líderes de la Iglesia han enseñado que tales recursos pueden ser vitales.



La hermana Reyna I. Aburto, Segunda Consejera de la Presidencia General de la Sociedad de Socorro, ha enseñado: “Como otras partes del cuerpo, el cerebro está sujeto a enfermedades, traumas y desequilibrios químicos. Si nuestra mente padece, es apropiado que procuremos ayuda de Dios, de las personas que nos rodean y de profesionales médicos o de la salud mental”<sup>7</sup>.

Tenemos la responsabilidad de “ha[cer] con buen ánimo cuanto cosa esté a nuestro alcance; y entonces podremos permanecer tranquilos, con la más completa seguridad, para ver la salvación de Dios y que se revele su brazo” (Doctrina y Convenios 123:17). Quizás no veamos Su mano de la manera que esperamos o deseamos, pero quienes confían en Él pueden verla.

### El ejemplo de crecimiento del Salvador

El ejemplo más grande de crecimiento es nuestro Salvador Jesucristo. En las Escrituras se enseña que “no recibió de la plenitud al principio, mas recibía gracia sobre gracia;

“y no recibió de la plenitud al principio, sino que continuó de gracia en gracia hasta que recibió la plenitud;

“y por esto fue llamado el Hijo de Dios, porque no recibió de la plenitud al principio” (Doctrina y Convenios 93:12–14).

Conforme nos esforcemos por crecer y progresar, nosotros también podemos recibir “gracia sobre gracia”. Cuando la vida se vuelve abrumadora, podríamos pensar que Dios nos ha abandonado. Sin embargo, podemos hallar paz y consuelo en la verdad de que Dios el Padre y nuestro Salvador Jesucristo nos tienen presentes y saben cómo ayudarnos durante nuestras pruebas. Creer en Jesucristo no significa que las dificultades terrenales dejen de existir, sino que creemos que el Señor puede darnos la fortaleza para afrontar nuestros problemas a medida que nos esforzamos por ser más semejantes a Él<sup>8</sup>. ■

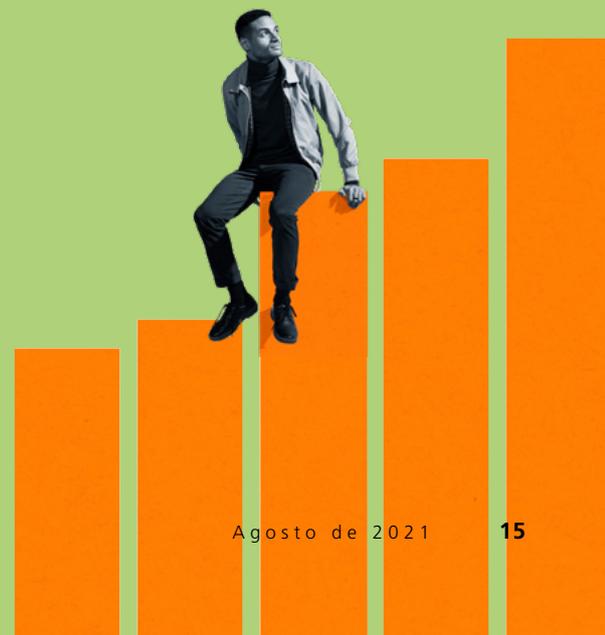
#### NOTAS

1. Véase Dale E. Bredesen, “Reversal of Cognitive Decline: A Novel Therapeutic Program”, *Aging*, septiembre de 2014, [aging-us.com](http://aging-us.com).
2. Véase Temas del Evangelio, “Llegar a ser como Dios”, [topics.ChurchofJesusChrist.org](http://topics.ChurchofJesusChrist.org).
3. Véase Dallin H. Oaks, “El desafío de lo que debemos llegar a ser”, *Liahona*, enero de 2001, pág. 40.
4. Véase *Desarrollo personal: Guía para los jóvenes*, 2019, pág. 7.
5. Russell M. Nelson, “Podemos actuar mejor y ser mejores”, *Liahona*, mayo de 2019, pág. 67.
6. Dieter F. Uchtdorf, “El ser genuinos”, *Liahona*, mayo de 2015, pág. 83.
7. Reyna I. Aburto, “En sol y sombra, Señor, acompáñame”, *Liahona*, noviembre de 2019, pág. 57; véase también Jeffrey R. Holland, “Como una vasija quebrada”, *Liahona*, noviembre de 2013, pág. 41.
8. Véase “Reciba la divina empatía del Salvador”, [mentalhealth.ChurchofJesusChrist.org](http://mentalhealth.ChurchofJesusChrist.org).

### ¿DE QUÉ MANERA PUEDO ESFORZARME POR CRECER?

Las siguientes ideas pueden resultar útiles conforme usted se esfuerce por centrarse en crecer en su vida:

- Fije metas que sean sencillas, que se puedan medir y que se centren en el verdadero crecimiento. Por ejemplo, en vez de trazar un complicado plan de estudio de las Escrituras para los próximos seis meses, podría comenzar por leer el pasaje de las Escrituras del día en la aplicación Vivir el Evangelio.
- Valore y destaque cualquier avance que realice hacia el crecimiento. Vale la pena celebrar incluso los pequeños pasos. El objetivo es seguir avanzando y seguir esforzándose.
- No se recrimine los errores ni las fallas. Usted no es perfecto ni se espera que lo sea todavía. Reconozca que puede mejorar, fije otra meta y luego trabaje para alcanzarla.
- Ejerza la fe en Jesucristo. Él sabe cómo ayudarlo y usted sentirá Su amor a medida que se esfuerce por llegar a ser más semejante a Él.



# ¿Cómo puedo brindar apoyo a un hijo que se siente deprimido?

*Si su hijo se siente desalentado, ¿cómo puede ayudarlo?*

Por **Heather Nelson**, trabajadora social con licencia en práctica clínica, y **Derek Willis Hagey**, Servicios para la Familia

**T**odos nos sentimos tristes o desalentados en ocasiones. Como padre o madre, usted podría ver cambios en el comportamiento de su hijo sin comprender del todo la razón. Las siguientes son algunas cosas a las que hay que prestar atención y algunas maneras de ayudar a los hijos.

## DETECTAR POSIBLES PROBLEMAS

Si su hijo está más enojado o triste durante más de dos semanas, es posible que usted se pregunte si él o ella sufre depresión. En los niños y jóvenes, la depresión podría manifestarse de modo diferente del que se manifiesta en los adultos. Algunos de los síntomas que pueden presentarse si su hijo se siente desalentado o deprimido, podrían ser:

- Cambios de comportamiento significativos.
- Descenso drástico de las calificaciones escolares, como pasar de calificaciones excelentes a calificaciones reprobadas, por ejemplo.
- Cambios en los grupos de amigos, volcándose a menudo a amigos que no sean positivos.
- Aburrimiento.
- Pérdida de interés en actividades.
- Cambios en los hábitos de sueño, entre ellos, el dormir demasiado o muy poco.
- Dificultades para concentrarse.
- Fatiga.
- No preocuparse por el futuro.
- Quejarse de molestias y dolores que no tengan un origen físico.



- Comentarios o pensamientos en cuanto a la muerte o el suicidio.
- Cambios en la alimentación.

Cuando un hijo se deprime, es posible que los padres sientan que es culpa de ellos o que han hecho algo mal. Recuerde que la depresión no siempre surge debido a algo que alguien haya hecho y que no podemos detenerla tan solo diciéndole a nuestro hijo que deje de sentirse deprimido. La depresión en los hijos con frecuencia se debe a que se sienten agobiados. Como padre, haga lo mejor que pueda para mantener la calma, y céntrese en escuchar y en no restar importancia a las circunstancias. Puede orientar a su hijo en el aspecto emocional y guiarlo con paciencia a fin de que él o ella cultive estrategias para lidiar con la situación que le ayuden a manejar las emociones fuertes.

## CÓMO AYUDAR A SU HIJO

### **Cultivar un vínculo más fuerte entre padre (o madre) e hijo**

Si nota algunos de los síntomas mencionados anteriormente, ayude a su hijo a sentir que se le apoya y se le ama. Busque maneras de mejorar su vínculo con su hijo. Eso puede



ayudarlo a sobrellevar mejor las situaciones estresantes. Algunas de las formas de cultivar el vínculo entre padre (o madre) e hijo son:

- Pasar tiempo a solas con su hijo.
- Conversar y escucharlo.
- Tranquilizarlo al asegurarle que las cosas mejorarán.
- Encomiarlo.
- Señalarle sus puntos fuertes.
- Expresarle amor.
- Prestarle servicio.

### **Procurar la ayuda de otras personas**

Aunque solo usted es responsable de ayudar a su hijo, no trate de hacerlo solo. El élder Jeffrey R. Holland, del Cuórum de los Doce Apóstoles, ha dicho: “Si tuvieran apendicitis, Dios esperaría que pidieran una bendición del sacerdocio y que obtuvieran la mejor atención médica disponible; lo mismo se aplica a los trastornos emocionales. Nuestro Padre en los Cielos espera que usemos *todos* los maravillosos dones que Él nos ha proporcionado en esta gloriosa dispensación”<sup>1</sup>.

Procure la ayuda del Padre Celestial mediante la oración, así como el apoyo de familiares y amigos, de líderes de la Iglesia

(incluso del Sacerdocio Aarónico o de líderes de las Mujeres Jóvenes), y probablemente de un profesional de la salud mental cualificado<sup>2</sup>. Si decide buscar ayuda profesional, escoja un terapeuta que tenga experiencia con niños y que comprenda las inquietudes que usted tiene en cuanto a su hijo. Es importante que participe en el tratamiento de su hijo y, en muchos casos, asista a la terapia con él.

Otro de los recursos a los que puede acudir para obtener ayuda es el médico que atiende a su hijo. El médico puede recetar medicamentos cuando sea necesario para controlar los síntomas de la depresión.

### **Definir la rutina cotidiana**

Es importante que su hijo cuente con una rutina preestablecida, ya que al conocer lo que ocurrirá y cuándo ocurrirá, se sentirá más estable y será más capaz de adaptarse. Las siguientes son algunas maneras de organizar la rutina diaria o semanal:

- Definir el horario establecido para ir a dormir.
- Levantarse a la misma hora todos los días.
- Explicarle el horario del día.
- Limitar el tiempo que pasa frente a las pantallas.
- Mantenerse activo físicamente (las caminatas en familia son geniales).
- Participar juntos de actividades que promuevan el crecimiento en lo espiritual, entre ellas, estudiar el Evangelio y orar en familia con regularidad.
- Comer en familia todos los días.

Aliente a su hijo a participar en actividades familiares tales como jugar juegos o ver películas juntos. También puede ser de provecho dar el ejemplo en cuanto al cuidado personal y enseñar a su hijo algunas maneras de dedicar tiempo a cuidarse mediante el ejercicio, la alimentación, etc. Podrían optar por hacer ejercicio físico o ejercicios de conciencia plena con su hijo o en familia.

Recuerde que la depresión puede deberse a factores genéticos, de modo que sus propias dificultades podrían hacer que usted se sienta desanimado al tratar la depresión de su hijo. Si usted tiene síntomas de depresión, es importante que atienda dichos síntomas y que procure ayuda profesional, si comienza a sentirse agobiado. Si no cuida de usted mismo, le resultará más difícil brindar apoyo a su hijo(a) con las dificultades que tenga. ■

#### **NOTAS**

1. Jeffrey R. Holland, “Como una vasija quebrada”, *Liahona*, noviembre de 2013, págs. 41–42.
2. Justin K. McPheters y Rebecca M. Taylor, “Is Therapy Right for Me?” (solo en formato digital), *Ensign*, febrero de 2020.

## Ministrar teniendo presente la salud mental

*Podemos compartir el amor del Salvador con quienes afrontan desafíos de salud mental y emocional.*

Una madre joven comenzó a tener dificultades con la depresión y aunque consultó a algunos médicos para hallar la medicina indicada, el proceso llevaba tiempo. Cierta día particularmente difícil, concertó una cita urgente con su médico y ambos resolvieron juntos que ella tendría que hospitalizarse.

Los miembros del barrio se reunieron para organizar visitas, cuidar de sus hijos y prestar ayuda con las comidas. Durante las semanas y los meses posteriores, la depresión de la mujer ocasionaba que le fuera difícil

pedir ayuda, por lo que los miembros aprendieron a tomar la iniciativa y ofrecerse para ayudar.

Más adelante, la hermana contó que dicha ayuda llegaba en momentos inspirados, justo cuando más se la necesitaba. Mencionó que una de las cosas más preciadas de aquellos momentos era saber que sus hermanas y hermanos se preocupaban por ella y estaban prestos a ayudarla; sentía el amor del Salvador a través del servicio de los miembros del barrio. Supo por experiencia propia que el Salvador la tenía presente tanto a ella como su lucha y que, con la ayuda de Él, podría sobrellevar sus desafíos con fe.



### Ideas para la ministración

Las afecciones a la salud mental y emocional son comunes, aun cuando la hospitalización de emergencia no sea necesaria para muchos. Es probable que tales desafíos se encuentren entre los miembros de cada barrio o rama, y pueden afectar a personas de todas las nacionalidades y de toda procedencia.

Al ministrar, es posible que se encuentre con alguien que tenga dificultades sociales o emocionales. Cuando eso suceda, recuerde el consejo que recibió el presidente Henry B. Eyring, Segundo Consejero de la Primera Presidencia: “Cuando conozcas a una persona, trátala como si tuviera un grave problema [...] y más de la mitad de las veces habrás acertado”<sup>1</sup>. Una de las razones por las que alguien podría afrontar dificultades son las afecciones de la salud mental, social o emocional.





A continuación hallará algunas ideas sobre cómo ministrar:

1. **Aprenda a escuchar.** Permita que la persona comparta la cantidad de información, mucha o poca, que se sienta cómoda en compartir. La estará apoyando con tan solo escucharla, y podría recibir inspiración en cuanto a la manera de dar consuelo. (Para consultar más ideas, véase “Cinco cosas que hacen los buenos oyentes”, *Liahona*, junio de 2018, págs. 6–9).
2. **Muestre compasión.** Cada vez que hable con la persona, trate de comenzar y terminar con alguna expresión sincera de amor y preocupación por ella. (Para consultar más ideas, véase “Tender una mano compasiva”, *Liahona*, julio de 2018, págs. 6–9).
3. **Brinde apoyo.** La recuperación de las dificultades sociales o emocionales no es ni simple, ni fácil. En ocasiones, la persona quizás no desee tanto contacto con los demás, o tal vez pida ayuda. Brinde apoyo en el momento y el modo en que la persona sea capaz de aceptarla. (Para consultar más ideas, véase “Cómo desarrollar la empatía para ministrar”, *Liahona*, febrero de 2019, págs. 8–11).
4. **Consulte a los líderes.** Usted no está solo; procure el apoyo de los líderes y de otras personas. Con previo permiso, hable sobre las necesidades de la persona que tiene dificultades y sobre las posibles maneras en que los demás podrían prestar servicio. (Para consultar más ideas, véase “Obtener ayuda para ayudar a los demás”, *Liahona*, octubre de 2018, págs. 6–9).

## RECURSOS ADICIONALES

- Sitio web para buscar líneas telefónicas de asistencia al suicida en su país: [befrienders.org](https://befrienders.org).

## CONOZCA MÁS SOBRE LA MINISTRACIÓN

Los artículos que se encuentran a la izquierda pueden hallarse en [ministering.ChurchofJesusChrist.org](https://ministering.ChurchofJesusChrist.org).

*Nota:* Si la persona a quien usted ministra se hallara en riesgo de hacerse daño a sí misma o a otras personas, tal vez sea necesario recurrir a las autoridades pertinentes para que presten ayuda. ■

### NOTA

1. Henry B. Eyring, “Con la fuerza del Señor”, *Liahona*, mayo de 2004, pág. 16.

# La edificación de un refugio espiritual y temporal

*La pandemia y los consiguientes problemas de escasez, de cierres preventivos y de agitación económica han hecho que muchos de nosotros nos preguntemos: ¿Cómo puedo estar mejor preparado para el futuro?*

Por Merrilee Browne Boyack

Se nos ha aconsejado edificar un refugio para nuestra familia, tanto en el aspecto físico como en el espiritual. El élder David A. Bednar, del Cuórum de los Doce Apóstoles, ha enseñado: “Como discípulos del Salvador, se nos manda lo siguiente: ‘... *preparad todo lo que fuere necesario*’ [Doctrina y Convenios 88:119; cursiva agregada]”. Además, enseñó: “También se nos promete que ‘si estáis preparados, no temeréis’ [Doctrina y Convenios 38:30] [...]. Durante décadas, los líderes de la Iglesia han proclamado repetidas advertencias para que nos preparemos”<sup>1</sup>.

A fin de prepararnos, podemos acudir a la guía del Señor. El presidente Russell M. Nelson declaró:

“Durante décadas, los profetas del Señor nos han instado a almacenar alimentos, agua y ahorros financieros para épocas de escasez [...]. L[es] insto a tomar medidas para estar preparad[os] en lo temporal, pero me preocupa aún más su preparación espiritual y emocional”<sup>2</sup>.

Sabemos que los últimos días no serán para los débiles de corazón. El mundo experimentará aun más conmoción, y los fieles serán

probados. El presidente Nelson dijo: “Por supuesto, podemos almacenar nuestras propias reservas de alimento, agua y ahorros; pero igual de crucial es nuestra necesidad de llenar nuestro almacén *espiritual* personal con fe, verdad y testimonio”<sup>3</sup>.

Será crucial que cada uno de nosotros esté preparado no solo temporal y físicamente para lo que ha de venir, sino también espiritualmente. Los siguientes son algunos sorprendentes paralelismos que existen en nuestra preparación.



## El agua potable y el agua viva

En el aspecto físico, una de nuestras necesidades clave es tener agua potable almacenada. Las sequías, las fuentes de agua contaminadas y otros problemas relacionados con el agua han sido la causa de graves inquietudes. En donde resulte posible, es bueno contar con un suministro de agua que pueda durar al menos unos días hasta que se restablezca el acceso al agua potable (Cada persona necesita unos cuatro litros de agua por día para beber y para los servicios sanitarios).

En el aspecto espiritual, también necesitamos el suministro constante del agua viva que da nuestro Salvador





Jesucristo (véase Juan 4:10). Fue algo notable que el mensaje principal que dio nuestro profeta cuando surgió la pandemia fuese el de *escucharlo a Él*; el de escuchar a Jesucristo a través de Su Espíritu y de Sus enseñanzas. El presidente Nelson dijo:

“En las últimas semanas, la mayoría de nosotros hemos experimentado alteraciones en nuestras vidas personales. Terremotos, incendios, inundaciones, plagas y sus secuelas han trastocado la vida diaria y han provocado escasez de alimentos, artículos básicos y ahorros [...].

“Al tratar de ser discípulos de Jesucristo, nuestros esfuerzos por *escucharle a Él* han de ser cada vez con mayor intención. Se requiere un esfuerzo consciente y constante para llenar nuestra vida diaria con Sus palabras, Sus enseñanzas y Sus verdades [...].

“Reitero mi súplica de que hagan *lo que sea necesario* para elevar su capacidad espiritual para recibir revelación personal.

“El hacerlo les ayudará a saber cómo avanzar con su vida, qué hacer en tiempos de crisis y cómo discernir y evitar las tentaciones y los engaños del adversario”<sup>4</sup>.

El profeta nos ha pedido reiteradamente que aumentemos nuestra capacidad de recibir revelación. Es de suma importancia que cada uno de nosotros haga un profundo esfuerzo espiritual para tener acceso al agua viva cada

día, de modo que podamos escuchar y recibir revelación personal, y actuar de acuerdo con ella.



### La comida y el alimento espiritual

El tener una provisión adecuada de alimentos también resulta crucial para sobrevivir en caso de alguna emergencia. Ya sea que la situación fuere la pérdida del empleo, desastres naturales u otras crisis, el almacenamiento de alimentos puede ayudarnos a sobrellevar las pruebas. Los profetas nos han instado a guardar comida, según nos sea posible. Comenzar con un suministro para algunas semanas puede ser un importante paso inicial para llegar a aprovisionarse de suficientes reservas de alimentos para abastecer a la familia en tiempos de necesidad.

También debemos prepararnos al hacer que el alimento espiritual sea parte de nuestra vida cotidiana. El presidente Nelson enseñó: “Nuestro máximo afán en la vida es prepararnos para comparecer ante nuestro Hacedor. Lo hacemos al esforzarnos diariamente por llegar a ser más semejantes a nuestro Salvador Jesucristo; y logramos *eso* conforme nos arrepentimos todos los días y recibimos Su poder purificador, sanador y fortalecedor. Entonces podemos sentir una paz y un gozo duraderos, incluso en épocas turbulentas”<sup>5</sup>.

En la parábola de las diez vírgenes se enseña ese principio con claridad. El presidente Dallin H. Oaks, Primer Consejero de la Primera Presidencia, declaró:

“Los cálculos aritméticos de esta parábola son espeluznantes. Las diez vírgenes obviamente representan a los miembros de la Iglesia de Cristo porque todas fueron invitadas a las fiestas de bodas y todas sabían lo que se requería para ser admitidas cuando el esposo llegara, pero solo la mitad estuvo lista cuando Él llegó [...].

“... Tal como se enseña en el Libro de Mormón: ‘... esta vida es cuando el hombre debe prepararse para comparecer ante Dios’ (Alma 34:32) [...]. ¿Nos estamos preparando?”<sup>6</sup>. No podemos esperar hasta que el Señor venga para comenzar a nutrirnos espiritualmente.



### La comunicación y la oración

Durante las crisis, la necesidad de comunicarse resulta crucial. En los apagones de energía eléctrica o en otras catástrofes, las torres de telefonía móvil se congestionan con rapidez y la posibilidad de comunicarse se ve seriamente afectada. El tener un plan concerniente a las comunicaciones entre los miembros de la familia o del barrio constituye una preparación importante. ¿Cómo nos pondremos en contacto con los integrantes de nuestra familia en caso de que los teléfonos no funcionen o si no podemos llegar a ellos físicamente? El contar con un plan preestablecido ayudará

a los miembros de la familia a saber qué hacer para poder comunicarse.

Nuestro Padre Celestial ha establecido Su plan de comunicación al instarnos a orar con regularidad. ¡Qué honor es hablar con nuestro Padre Celestial en cualquier momento y lugar en que lo deseemos! “Sed fieles”, nos manda el Salvador, “orando siempre, llevando arregladas y encendidas vuestras lámparas, y una provisión de aceite, a fin de que estéis listos a la venida del Esposo” (Doctrina y Convenios 33:17).

A través de los esfuerzos que hagamos por orar con sinceridad, llegaremos a sentirnos cómodos al hablar con nuestro Padre Celestial y recibir Su guía, y eso nos brindará una conexión crucial para guiarnos a nosotros y a nuestra familia en los momentos de necesidad.



### El resguardarse y el permanecer en lugares santos

A la mayoría de nosotros se nos pidió que nos resguardáramos en casa durante la pandemia. Aprendimos por experiencia propia que contar con un techo donde estar a salvo y con los suministros adecuados es crucial para estar preparados. También es prudente buscar lugares de refugio alternativos en caso de que nuestra casa se torne insegura ante desastres naturales u otras circunstancias que requieran que nos marchemos.



De manera similar, se nos insta a “refugiarnos” en el Evangelio. El presidente Oaks enseñó: “¿Seguimos el mandamiento del Señor de ‘... permaneced en lugares santos y no seáis movidos, hasta que venga el día del Señor; porque he aquí, viene pronto?’ (D. y C. 87:8). ¿Cuáles son esos ‘lugares santos?’ Por cierto incluyen el templo y sus convenios que se guardan fielmente; ciertamente incluyen el hogar donde se atesora a los hijos y se respeta a los padres; por seguro los lugares santos incluyen los puestos de deberes asignados por la autoridad del sacerdocio, incluso las misiones y los llamamientos que se cumplen fielmente”<sup>7</sup>.

Los miembros de la Iglesia sentimos la privación cuando no pudimos reunirnos en nuestras congregaciones ni servir en el templo. No obstante, también hemos aprendido lo esencial que era establecer nuestros hogares como lugares santos. Asistir a las reuniones de la Iglesia, servir en el templo y hacer que nuestros hogares sean santuarios de fe nos fortalecerá a nosotros y a nuestra familia conforme nos preparamos para la Segunda Venida.



### Los primeros auxilios y el arrepentimiento

Las provisiones y los conocimientos para prestar primeros auxilios son esenciales para estar preparados temporalmente. Durante la pandemia, el mundo entero estaba buscando mascarillas y suministros médicos de calidad. El almacenamiento de medicamentos y de artículos médicos es una parte importante de estar preparados para los desastres naturales y para otras pruebas que vendrán.

De manera similar, los primeros auxilios espirituales son esenciales. El Señor ha proporcionado una vía para que seamos sanados; el arrepentimiento nos ofrece la oportunidad de corregir nuestra conducta,

y de que el bálsamo de Jesucristo y Su expiación nos purifiquen. El élder Hans T. Boom, de los Setenta, declaró: “Algunos de nosotros estamos heridos, pero el botiquín de primeros auxilios del Señor tiene vendas lo bastante grandes como para cubrir todas nuestras heridas”<sup>8</sup>.

El arrepentimiento frecuente contribuirá a purificarnos en preparación para lo que ha de venir. Al arrepentirnos de modo constante, nos fortaleceremos, seremos mejores y estaremos más en armonía con el Señor. El presidente Nelson enseñó:

“Cuando Jesús nos pide a ustedes y a mí que nos ‘arrepintamos’, nos invita a cambiar nuestra mente, conocimiento, espíritu [...].

“Nada es más liberador, más ennoblecedor ni más crucial para nuestro progreso individual que centrarse con regularidad y a diario en el arrepentimiento [...]. Cuando lo acompaña la fe, el arrepentimiento despeja el acceso al poder de la expiación de Jesucristo”<sup>9</sup>.



### La fortaleza mental y el testimonio

Muchas personas han tenido problemas de salud mental durante la pandemia. Parte de nuestra preparación incluye el implementar hábitos para promover la buena salud mental. Muchos de nosotros fuimos sometidos a pruebas conforme estas se extendieron y se propagaron con el tiempo. Los líderes de la Iglesia nos han instado a que hagamos que la salud y la fortaleza mental formen parte de nuestra preparación.

En el aspecto espiritual, debemos centrarnos en fortalecer nuestro testimonio de modo que resista las pruebas que sobrevendrán a todos los fieles. El presidente Russell M. Nelson afirmó: “Nuestro Salvador y Redentor, Jesucristo, llevará a cabo algunas de Sus obras más maravillosas entre

ahora y cuando vuelva de nuevo. Veremos indicios milagrosos de que Dios el Padre y Su Hijo, Jesucristo, presiden esta Iglesia en majestad y gloria, pero en los días futuros, no será posible sobrevivir espiritualmente sin la influencia guiadora, orientadora, consoladora y constante del Espíritu Santo”<sup>10</sup>.

Tal como enseñó el Salvador, cada uno de nosotros debe edificar su casa espiritual sobre la roca —lo cual significa vivir en obediencia a Sus enseñanzas— a fin de que tengamos un fundamento firme (véase 3 Nefi 14:24–25). Eso será necesario para sobrevivir a las bofetadas espirituales que ciertamente vendrán.

Al esforzarnos por prepararnos a nosotros mismos y al mundo para la segunda venida de Jesucristo, debemos preparar temporalmente a nuestra familia para lo que se ha predicho concerniente a esos días. Nos esperan desastres naturales, convulsión social y agitación política, tal como lo predijeron nuestros profetas. Esos acontecimientos requerirán una cuidadosa preparación a fin de protegernos físicamente a nosotros mismos, así como a nuestra familia.

Del mismo modo, debemos protegernos a nosotros mismos y a nuestra familia de las

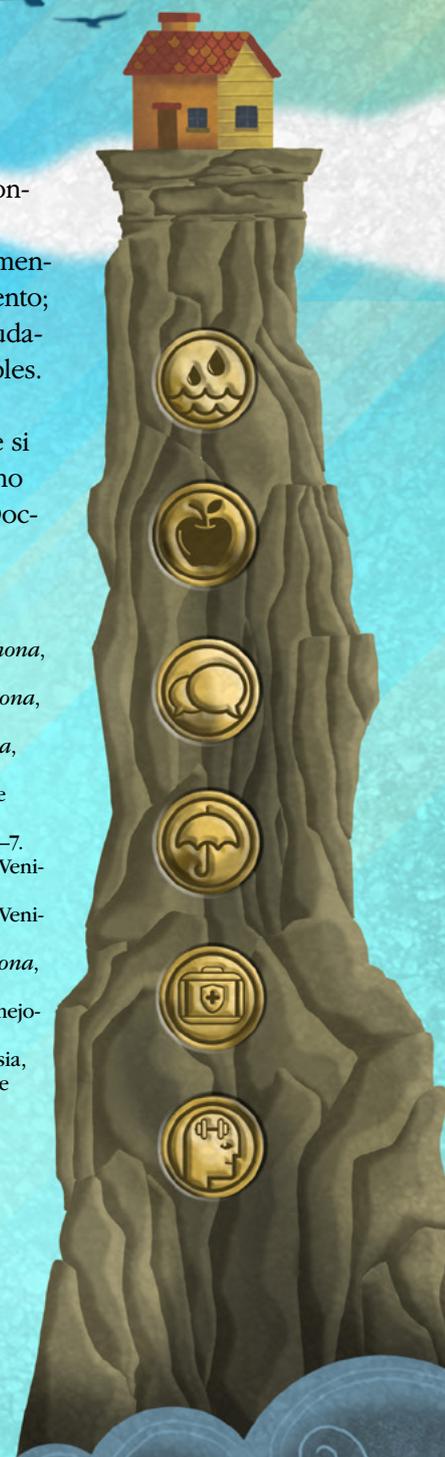
iniquidades que podrían destruirnos. El confiar en la revelación personal; el poner en práctica hábitos que nos nutran espiritualmente, incluyendo la oración y el arrepentimiento; y el permanecer en lugares santos nos ayudará a edificar testimonios firmes e inamovibles.

Entonces podremos tener la absoluta seguridad de la promesa del Señor de que si estamos preparados —tanto temporal como espiritualmente— no temeremos (véase Doctrina y Convenios 38:30). ■

*La autora vive en Utah, EE. UU.*

#### NOTAS

1. David A. Bednar, “Con esto los probaremos”, *Liahona*, noviembre de 2020, págs. 9, 10.
2. Russell M. Nelson, “Acoger el futuro con fe”, *Liahona*, noviembre de 2020, pág. 74.
3. Russell M. Nelson, “Mensaje de apertura”, *Liahona*, mayo de 2020, pág. 6.
4. Russell M. Nelson, “Escúchalo”, *Liahona*, mayo de 2020, págs. 88, 89.
5. Russell M. Nelson, “Mensaje de apertura”, págs. 6–7.
6. Dallin H. Oaks, “La preparación para la Segunda Venida”, *Liahona*, mayo de 2004, pág. 8.
7. Dallin H. Oaks, “La preparación para la Segunda Venida”, pág. 10.
8. Hans T. Boom, “Conocer, amar y progresar”, *Liahona*, noviembre de 2019, pág. 105.
9. Russell M. Nelson, “Podemos actuar mejor y ser mejores”, *Liahona*, mayo de 2019, pág. 67.
10. Véase Russell M. Nelson, “Revelación para la Iglesia, revelación para nuestras vidas”, *Liahona*, mayo de 2018, pág. 96.



## De una sociedad de costura a la Sociedad de Socorro

Por Patricia Lemmon Spilsbury  
Departamento de Historia de la Iglesia

*¿Qué podía hacer Margaret Cook para contribuir a la construcción del Templo de Nauvoo, siendo una hermana soltera de recursos limitados?*

A principios de la década de 1840, los santos de Nauvoo eran pobres y los medios eran escasos. Por necesidad, todos tuvieron que participar en la construcción de casas y negocios. No obstante, su principal interés era construir el Templo de Nauvoo.

Los líderes de la Iglesia a menudo pedían a los santos de la región y de otras partes que ayudaran con mano de obra y materiales. En el periódico de la Iglesia, *Times and Seasons*, se les enseñó a los santos que “el templo ha de construirse mediante los diezmos y la consagración, y cada persona tiene la libertad de consagrar lo que le dicte el corazón [...], ya sea dinero o cualquier otra cosa con la que sea bendecido”. Los líderes de la Iglesia también los instaron a que donaran “ropa de cama, calcetines, mitones, zapatos, ropa de todo tipo y suministros en general [...] a fin de brindar comodidad a los trabajadores durante este invierno”<sup>1</sup>.



El 1.º de marzo de 1842, Margaret Cook visitó a Sarah Kimball con el fin de hacerle un trabajo de costura. Hablaron de los recientes llamados a apoyar a los trabajadores del templo. Los recursos de Margaret eran escasos, pero sus aptitudes de costura podrían ser de ayuda para aquellos que necesitaran ropa. Ella dijo que, si se le proporcionaba la tela, “le complacería contribuir con las tareas de costura”<sup>2</sup>. Sarah dijo que ella pondría el material y, conforme siguieron conversando, se preguntaron si habría otras personas que también quisieran ayudar. Hablaron con sus amigas en cuanto a la organización de una sociedad de costura.

Esa conversación, motivada por Margaret y Sarah que actuaron bajo inspiración, dio pie a otras interacciones inspiradas con otras personas,

entre ellas el profeta José Smith. En respuesta, el Señor le dijo a Su profeta que tenía “algo mejor” para las mujeres e inspiró a José a organizarlas “de acuerdo con el modelo [del sacerdocio]”<sup>3</sup>. Así se estableció el fundamento de revelación de lo que hoy conocemos como la Sociedad de Socorro, una de las organizaciones de servicio más antiguas y grandes del mundo integrada por mujeres. ■

Continúe leyendo en este ejemplar en la Biblioteca del Evangelio para averiguar la forma en que esa simple conversación entre Sarah y Margaret dio lugar a que el profeta José Smith organizara la Sociedad de Socorro.

### NOTAS

1. “Baptism for the Dead”, *Times and Seasons*, 15 de diciembre de 1841, págs. 626, 627; ortografía modernizada.
2. Recuerdo de Sarah M. Kimball, en *Hijas en Mi reino: La historia y la obra de la Sociedad de Socorro*, 2011, pág. 13.
3. Véase *Hijas en Mi reino*, pág. 14.



# Recibir poder divino

“... en las ordenanzas [del Sacerdocio de Melquisedec] se manifiesta el poder de la divinidad” (Doctrina y Convenios 84:20).

## Análisis

¿De qué manera ha traído más poder a su vida el hecho de participar en las ordenanzas? ¿Cómo puede ayudar a sus familiares a prepararse para que reciban su siguiente ordenanza?

## Cómo progresar en la senda de los convenios

Las ordenanzas del sacerdocio que recibimos son más que una lista de cosas que hacer. Tad R. Callister, quien fue Presidente General de la Escuela Dominical, enseñó que “cada una da acceso a un poder divino” en nuestra vida<sup>1</sup>.

## Actividad

**Materiales necesarios:** Lápiz, una hoja de papel con dos columnas tituladas “Nombre” y “Plan para la ordenanza siguiente o necesaria”<sup>2</sup>.

**Instrucciones:** Escriba el nombre de cada integrante de la familia y considere lo que les ayudará a prepararse para la siguiente ordenanza (incluida la Santa Cena). Por ejemplo, algunos padres podrían tener a un hijo que se esté acercando a la edad del bautismo, o puede que los adolescentes tengan a un hermano mayor que se esté preparando para recibir las ordenanzas del templo. Podrían llevar a cabo esta actividad en la noche de hogar y elaborar planes específicos para ayudarse el uno al otro a seguir avanzando en la senda de los convenios.



## Bendiciones

Al recibir el poder de las ordenanzas del sacerdocio podemos llegar a ser más semejantes a Jesucristo. El don del Espíritu Santo nos iluminará la mente y nos ablandará el corazón para que pensemos y sintamos más como Él<sup>3</sup>. Además, al estar más plenamente conectados con el poder de Dios, su familia podrá superar incluso las pruebas más difíciles<sup>4</sup>.

## NOTAS

1. Tad R. Callister, “La expiación de Jesucristo”, *Liahona*, mayo de 2019, pág. 87.
2. Véase la descripción de la sugerencia ofrecida por el élder David A. Bednar en Gary E. Stevenson, “Sus cuatro minutos”, *Liahona*, mayo de 2014, pág. 86.
3. Véase Tad R. Callister, “La expiación de Jesucristo”, pág. 87.
4. Véase Neil L. Andersen, “La prueba de vuestra fe”, *Liahona*, noviembre de 2012, pág. 40.



En la sección 93 de Doctrina y Convenios, Dios revela ciertas verdades acerca de Jesucristo para que “sep[amos] cómo adorar, y sep[amos] qué ador[ar]” (versículo 19). En la vida se nos presentan muchas cosas que nos distraen de adorar verdaderamente a nuestro Padre Celestial y a Jesucristo.

“Cualquier cosa en la que el ser humano ponga con mayor fervor su corazón y su confianza pasa a ser su dios”, escribió el presidente Spencer W. Kimball (1895–1985) a los miembros de la Iglesia en 1976; “y si su dios no es el Dios verdadero y viviente de Israel, esa persona se encuentra en la idolatría”.

El siguiente es un fragmento del mensaje del presidente Kimball, el cual aún se puede aplicar en la actualidad:

#### NOTA

1. *Enseñanzas de los Presidentes de la Iglesia: Spencer W. Kimball*, 2006, págs. 167–169.

“Un joven, cuando se le llamó para cumplir una misión, contestó que él no tenía mucho talento para esa clase de cosas, que lo que sí sabía hacer bien era mantener su nuevo y poderoso automóvil deportivo en condiciones impecables.

“[S]u padre se contentaba con decir: ‘A él le gusta trabajar con las manos; y eso le es suficiente’.

“¿Suficiente para un hijo de Dios? Ese joven no se daba cuenta de que el poder de su auto es infinitamente pequeño al compararse con el poder del mar o del sol; y hay muchos soles, todos controlados al fin por la ley y por el sacerdocio, un poder del sacerdocio que él podría

haber estado desarrollando en el servicio del Señor. En cambio, se conformó con un dios mezquino, un compuesto de acero, goma y cromo refulgente...

“Nuestra asignación es clara: dejar de considerar las cosas del mundo como nuestro único objeto; abandonar la idolatría y seguir adelante con fe.

“[C]uando una persona empieza a tener una visión de la verdadera obra, cuando comienza a vislumbrar algo de la eternidad en su verdadera perspectiva, las bendiciones comienzan a sobrepasar el precio que deben pagar por dejar atrás ‘el mundo’”<sup>1</sup>.





Por el élder  
**Matthew S.  
Holland**

De los Setenta

*José vio en una  
revelación la  
Guerra Civil de  
Estados Unidos y  
otras calamida-  
des, pero tam-  
bién recibió guía  
divina sobre  
como tener paz.*

# Profecía de guerra, *receta para la paz*

**H**ace años, después de pasar un día particularmente edificante y lleno de diversión celebrando la Navidad con mi familia, uno de mis hijos me miró y me preguntó: “¿Cuánto falta para que vuelva a ser Navidad?”.

Aunque estemos en agosto, muchos de nosotros, sea cual sea nuestra edad, podemos imaginar con facilidad y esperar con ansiedad las cosas que podríamos hacer y disfrutar el próximo 25 de diciembre.

A pesar de la inminente posibilidad de que haya una fatiga mundial debido a la prolongada amenaza del COVID-19, los problemas económicos y las divisiones políticas y culturales, es probable que la mayoría de nosotros dejemos a un lado esas cosas para disfrutar de lleno la celebración espiritual del nacimiento de nuestro Salvador. No obstante, dadas las circunstancias actuales, tal vez entendamos lo que ocupaba la mente de José Smith el 25 de diciembre de 1832.

## Las preocupaciones dieron pie a la revelación

Conforme se acercaba el fin de año, el Profeta estaba alarmado por el aumento en “la aparición de problemas entre las naciones” (Doctrina y Convenios 87, encabezamiento de la sección). En particular, mencionó una pandemia mundial de cólera y la amenaza de la “inmediata disolución” de los Estados Unidos. En sus propias palabras, el estado de Carolina del Sur, por estar en desacuerdo con el rumbo y las políticas del gobierno federal, “aprobó leyes mediante las cuales declaraba su estado como una nación libre e independiente”<sup>1</sup>.



El 25 de diciembre de 1832, esas preocupaciones abrieron el corazón y la mente de José a una extraordinaria revelación que hoy conocemos como la sección 87 de Doctrina y Convenios. En la revelación se predijeron aspectos fundamentales de la Guerra Civil de Estados Unidos casi 30 años antes de su inicio. También dio una dirección clara y espiritual para todas las épocas de calamidad.

### ¿Observador o profético?

La revelación empieza con la advertencia de que los Estados Unidos pronto se verían atormentados por la guerra, comenzando con “la rebelión de Carolina del Sur” (versículo 1). En el conflicto que tuvo lugar a continuación, “los estados del sur se dividirán en contra de los del norte” (versículo 3).

Si ese fuera el alcance de la profecía, se podría decir que José Smith estaba siendo observador, no profético. En 1832 parecía que

en Carolina del Sur ya había una rebelión y que la guerra estaba a punto de estallar.

Sin embargo, hay mucho más en esta profecía y en los acontecimientos en torno a ella.

A José se le dijo que:

- El conflicto precedería a una guerra que se “derramar[ía] [...] sobre todas las naciones” (versículo 3). A menos de 50 años de haber concluido la Guerra Civil, comenzó la primera de las dos guerras mundiales.
- De todos esos conflictos “finalmente resultar[ían] la muerte y la miseria de muchas almas” (versículo 1). Hasta el día de hoy, en la Guerra Civil se perdieron más vidas estadounidenses que en todas las demás guerras combinadas que ha habido en el país<sup>2</sup>. El propio presidente de Estados Unidos, Abraham Lincoln, señaló lo siguiente en su segundo discurso de toma de posesión: “Ninguno de los partidos se esperaba una guerra, ni la magnitud y la duración que ya ha cobrado”<sup>3</sup>.



Además, por sangrienta que haya sido la Guerra Civil, la cifra de muertes parece diminuta comparada con la de las dos guerras mundiales subsiguientes, en las cuales, la cantidad estimada de muertes fluctúa entre los 70 y los 160 millones<sup>4</sup>.

- Los estados del sur “llamar[ían] a [...] la Gran Bretaña” para pedir apoyo (versículo 3), y “después de muchos días [...], los esclavos se sublevar[ían] contra sus amos, los cuales ser[ían] movilizados [...] para la guerra” (versículo 4). Ambas cosas sucedieron<sup>5</sup>.

### Sujeto al ridículo

Después de que pasó la crisis de 1832 con Carolina del Sur y antes del estallido de la Guerra Civil en 1861, casi nadie consideraba a José como “observador”. A él y a otras personas que creían en la revelación se les ridiculizaba.

El élder Orson Pratt (1811–1881), del Cuórum de los Doce Apóstoles, dijo que él predicó sobre esa profecía en todo el norte de Estados Unidos desde que tenía 19 años. Por lo general, su enseñanza se tomaba como un “total disparate” y la gente “se burlaba de él”. De manera específica, él observó una reacción en Kansas, donde muchos aseguraban que, si estallaba una guerra, sin duda comenzaría en ese lugar, donde las fuerzas a favor y en contra de la esclavitud a menudo entraban en un intenso conflicto que a veces se volvía sangriento.

No obstante, el élder Pratt declaró: “¡Porque he aquí!, con el tiempo [estos acontecimientos] sucedieron [como José lo había profetizado], demostrando nuevamente la divinidad de esta obra, y dando otra prueba de que Dios está en ella y está llevando a cabo lo que dijo”<sup>6</sup>.

La sección 87 —con una descripción detallada e infalible que se dio 30 años antes de los acontecimientos clave de la Guerra Civil y de lo que serían las guerras mundiales (entre otras) que pronto estallarían— es un poderoso testimonio de la naturaleza inspirada y del llamamiento profético de José Smith. No obstante, ofrece más detalles.

### Permaneced en lugares santos

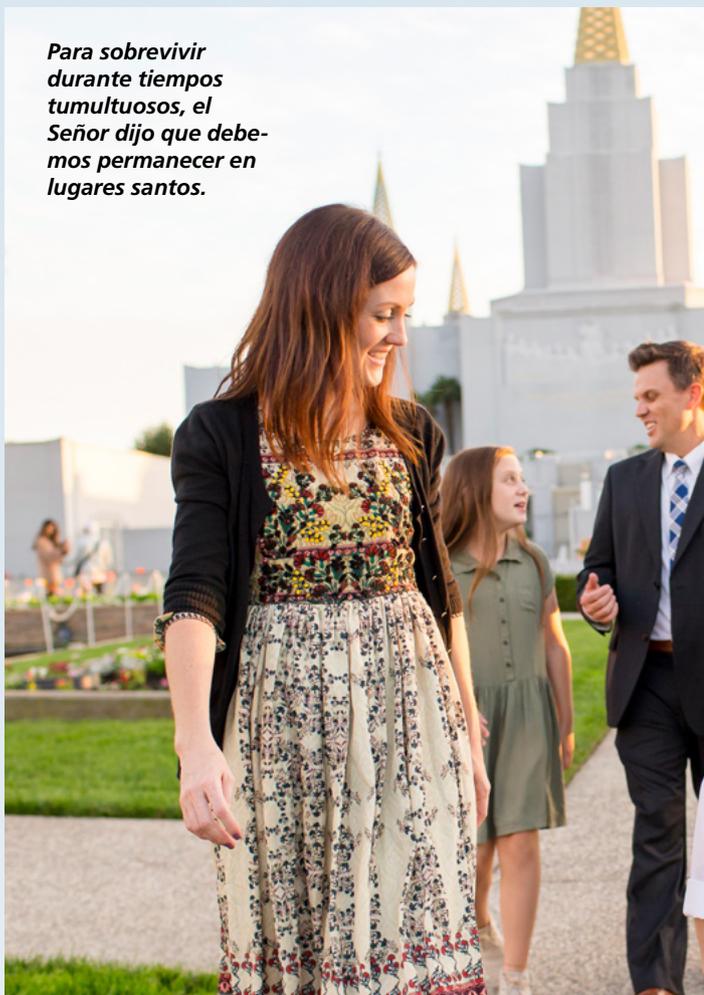
Además de las guerras que asolarían la tierra en los últimos días, a José también se le dijo de hambre, plagas, terremotos, truenos y violentos e intensos relámpagos que “se har[ían] sentir a los habitantes de la tierra” hasta que se habrían “destruido por completo a todas

las naciones” (versículo 6). A fin de sobrevivir todo eso, el Señor da un mandamiento sumamente claro: “... permaneced en lugares santos y no seáis movidos, hasta que venga el día del Señor” (versículo 8).

Como lo explicó hace poco el élder Ronald A. Rasband, del Cuórum de los Doce Apóstoles: “Cuando permanecemos en lugares santos —nuestros hogares rectos, nuestras capillas dedicadas, los templos consagrados—, sentimos el Espíritu del Señor con nosotros. Encontramos respuestas a las preguntas que nos preocupan o la paz de simplemente dejarlas de lado. Ese es el Espíritu en acción. Estos lugares sagrados en el reino de Dios sobre la tierra requieren nuestra reverencia, nuestro respeto por los demás, lo mejor de nosotros mismos al vivir el Evangelio y nuestra esperanza para apartar nuestros temores y buscar el poder sanador de Jesucristo mediante Su expiación”<sup>7</sup>.

Sin embargo, como lo sugiere el élder Rasband, incluso en esos lugares tangibles

***Para sobrevivir durante tiempos tumultuosos, el Señor dijo que debemos permanecer en lugares santos.***



de santidad, el *cómo* permanecemos es aún más importante que el *dónde* permanecemos. Debemos vivir siempre en la luz plena del Señor Jesucristo y de conformidad con ella. Si nos mantenemos inmutables al hacerlo, siempre permaneceremos en un lugar santo estemos donde estemos y pese a los peligros que nos rodeen.

### Un lugar de seguridad

En 1942, en Kelsey, Texas, en el apogeo de la Segunda Guerra Mundial, un grupo de Santos de los Últimos Días se acercó al presidente Harold B. Lee (1899–1973), que en ese entonces era miembro del Cuórum de los Doce Apóstoles, y le preguntó: “¿Es este el día en que debemos irnos a Sion [...] donde podemos ser protegidos de nuestros enemigos?”.

El presidente Lee tomó la pregunta con seriedad. Después de meditar, estudiar y orar por un tiempo, concluyó: “Sé que el lugar de seguridad en este mundo no está en ningún lugar determinado. No importa dónde

vivamos, lo importante es cómo vivimos. Esta seguridad viene a Israel solamente cuando obedecemos los mandamientos, cuando gozamos del compañerismo, de la dirección, del consuelo, y de la guía personal del Espíritu Santo del Señor, cuando estamos dispuestos a escuchar a estos hombres a quienes Dios ha puesto para presidir como Sus portavoces, y cuando obedecemos los consejos de la Iglesia”<sup>8</sup>.

### Una guía para hallar paz

La sección 87 resultó ser sorprendentemente profética. Una profecía como esta debería ayudarnos a aumentar nuestra fe en Cristo y en Sus siervos escogidos. Necesitamos esa fe más que nunca porque esta revelación es también un solemne recordatorio de los posibles retos que nos aguardan en el futuro.

A medida que el mundo continúa escuchando de “guerras y rumores de guerras” (Doctrina y Convenios 45:26) y de toda una gama de desastres naturales y causados por el hombre, todos deberíamos estar agradecidos de que un festivo 25 de diciembre de 1832, un reflexivo e inspirado profeta de Dios se tomara el tiempo para escuchar y minuciosamente escribir las palabras de advertencia y el mandamiento de salvación dado por Jesucristo mismo. Un regalo de Navidad tanpreciado como ese nos alienta de esta manera: “... tendrás gran consuelo y sentirás paz”<sup>9</sup>. ■

#### NOTAS

1. Véase José Smith, “History, 1838–1856, volume A-1 [23 December 1805–30 August 1834]”, pág. 244, josephsmithpapers.org; se han estandarizado el uso de las mayúsculas y la puntuación. Para ver una explicación más amplia del contexto histórico de esta revelación, véase Scott C. Esplin, “Have We Not Had a Prophet Among Us?: Joseph Smith’s Civil War Prophecy”, en *Civil War Saints*, editado por Kenneth L. Alford, 2012, págs. 41–59. Véase también la útil selección de documentos relacionados en *A Companion to Your Study of the Doctrine and Covenants*, 1978, tomo I, págs. 444–449; tomo II, págs. 277–278.
2. Véase American Battlefield Trust, “Civil War Casualties”, battlefields.org; Guy Gugliotta, “New Estimate Raises Civil War Death Toll”, *New York Times*, 2 de abril de 2012, nytimes.com.
3. Segundo discurso de toma de posesión de Abraham Lincoln, Biblioteca del Congreso, loc.gov/item/mal4361300.
4. Véase Encyclopaedia Britannica, “World War II: Costs of the War”, britannica.com.
5. Para ver un análisis detallado de Gran Bretaña y la guerra, véase Amanda Foreman, *A World on Fire: Britain’s Crucial Role in the American Civil War*, 2010. Para obtener información sobre esclavos que lucharon, véase Archivo Nacional, “Black Soldiers in the U.S. Military during the Civil War”, archives.gov/education/lessons/blacks-civil-war.
6. Véase Orson Pratt, en *Journal of Discourses*, tomo XVIII, pág. 224; tomo XIII, pág. 135.
7. Ronald A. Rasband, “No os turbéis”, *Liahona*, noviembre de 2018, pág. 19.
8. Harold B. Lee, en Conference Report, abril de 1943, pág. 129.
9. “Siempre obedece los mandamientos” *Himnos*, nro. 197.





*“Esta es la luz  
de Cristo. Como  
también él está  
en el sol, y es  
la luz del sol,  
y el poder por el  
cual fue hecho”  
(Doctrina y  
Convenios 88: 7)*

## La luz de Cristo

**Por el Dr. J. Ward Moody**

Profesor de astronomía jubilado, Universidad Brigham Young

**E**n Doctrina y Convenios 88:7–10 se habla de cómo la verdad “brilla” y es la luz de Cristo. Se dice que Él es o está en la luz del sol, de la luna y de las estrellas, y que es el poder por el cual estos y la tierra fueron hechos.

La luz es uno de los entes más profundos y esenciales de la naturaleza. Lleva energía, calor e información a todo el gélido vacío del espacio de una manera que la ciencia aún trata de comprender. Solo conocemos dos cosas que posiblemente podría ser: una corriente de partículas llamadas “fotones” o una ola de energía que se encuentra en un “campo” continuo que surca el espacio. A pesar de los considerables esfuerzos que se han hecho a lo largo de cientos de años, aún no podemos afirmar cuál de las dos es, ya que parece ser ambas cosas a la vez.

Por supuesto, nuestra falta de entendimiento no nos impide beneficiarnos de la luz. La luz del sol calienta la tierra y le da energía, lo cual hace posible la vida. Podemos vivir nuestra vida diaria gracias a que podemos ver y solamente podemos ver porque la luz fluye en la inmensidad del espacio a partir de todas las cosas que resplandecen o que la reflejan. La luz nos permite saber y aprender cuando nos toca los ojos. Gracias a ella, podemos actuar, progresar y crecer. Si se quitara la luz, todo sería una gélida desolación poco edificante. En un lugar carente de luz, las personas solamente pueden tropezar en la oscuridad.

Por consiguiente, no es de extrañar que la luz que brilla se compare con la luz de Cristo. La verdad junto con la caridad, la paz, la rectitud y



toda clase de bienes fluyen del Salvador hacia nosotros. Al igual que la luz física nos da entendimiento de las cosas físicas al tocarnos los ojos, la luz de Cristo nos da entendimiento de las cosas espirituales al tocarnos el corazón. Debido a que el universo está lleno de la luz de Cristo, podemos aprender, progresar y crecer espiritualmente. Si se quitara la luz de Cristo, todo sería una desolación sin sentido en la que no habría edificación. Las personas que carecen de esta luz tropiezan en la helada oscuridad del error sin tener ninguna guía.

Los siguientes versículos de las Escrituras dicen que Cristo es luz y el poder mediante el cual fueron hechos los cuerpos celestes. Los astrónomos aseguran que la fuerza de la gravedad, el calor y la interacción atómica fueron las que crearon las estrellas, el sol, la tierra y la luna, y que de ellas recibieron la naturaleza que poseen. Esto es verdad, pero parafraseando a Richard Feynman, ganador del Premio Nobel, nosotros los científicos describimos la manera en que esas fuerzas creativas trabajan sin saber realmente por qué son lo que son. Preguntar por qué es preguntar cuál es el verdadero propósito de las fuerzas. Estos pasajes

de las Escrituras nos indican que Cristo, y con Él la obra y la gloria de Dios de llevar a cabo la inmortalidad y la vida eterna del hombre (véase Moisés 1:39), se encuentra en el propósito y en la razón mismos de que haya un universo físico, en primer lugar.

La luz física sirve como símbolo de la luz espiritual de Cristo. En Doctrina y Convenios 88:11 aprendemos que podría haber una conexión mayor que una simple metáfora. El pasaje dice: “Y la luz que brilla, que os ilumina, viene por medio de aquel que ilumina vuestros ojos, y es la misma luz que vivifica vuestro entendimiento”. Esto parece sugerir que la luz física y la luz espiritual son manifestaciones distintas de una misma cosa. Para la ciencia tal vez sea difícil comprender la esencia de la luz debido a que la investigación científica por sí sola no ofrece un panorama completo. Es posible que un entendimiento de la luz deba incluir la propia naturaleza de Jesucristo mismo a fin de que sea completo. Cuando entendamos de una vez por todas los procesos por los cuales Dios nos ilumina, será entonces y solo entonces que también comprenderemos la naturaleza física de la luz y, con ello, la naturaleza de Su universo. ■

# Enseñar sobre el sacerdocio y la preparación

## Estimados padres:

Los temas de este mes incluyen el sacerdocio, la salud mental, y la preparación espiritual y temporal. Utilicen esta sección para obtener ideas sobre cómo pueden utilizar este ejemplar para ayudarlos a reconocer las dificultades específicas que sus hijos podrían estar enfrentando y para ayudarlos a enseñar el evangelio de Jesucristo en su hogar.

## CONVERSACIONES SOBRE EL EVANGELIO

### Sacerdocio

A medida que enseñen a sus hijos sobre el sacerdocio y las ordenanzas del sacerdocio, utilicen “Principios básicos del Evangelio”, que se encuentra en la página 10, además del artículo del presidente Dallin H. Oaks, que se encuentra en la página 6. Analicen con sus hijos la importancia del sacerdocio y cómo el Señor bendice nuestra vida por medio de él.

### Salud mental

En el artículo “¿Cómo puedo brindar apoyo a un hijo que se siente deprimido?”, de la página 16, se tratan algunas maneras en que se pueden reconocer los síntomas de depresión en su hijo y sugiere algunos mecanismos saludables para enfrentarla. Utilicen este artículo junto con los artículos de las páginas 12 y 18 para ayudar a sus hijos a afrontar los problemas de salud mental.

### Refugio espiritual y temporal

El artículo de la página 20 puede ayudar a su familia a elaborar un plan de preparación para emergencias si aún no lo han hecho. Y lo que es más importante, también se enseñan algunas de las similitudes para nuestra preparación espiritual.

### Ayudas para el estudio de Ven, sígueme

Vean en la página 26 los artículos para complementar el estudio de Doctrina y Convenios con su familia este mes.



## DIVERSIÓN EN FAMILIA CON VEN, SÍGUEME

### Organícense

#### Doctrina y Convenios 88

Nuestros hogares pueden seguir este modelo: “Organizaos; preparad todo lo que fuere necesario; y estableced una casa, sí, una casa de oración, una casa de ayuno, una casa de fe, una casa de instrucción, una casa de gloria, una casa de orden, una casa de Dios” (Doctrina y Convenios 88:119).

*Organizar* significa poner las cosas en orden o preparar una actividad o un evento.

Organicen su familia de maneras diferentes:

- a. Pídanles que se pongan en fila de mayor a menor.
- b. Pídanles que se coloquen por orden alfabético, según su nombre.
- c. Pídanles que se pongan en fila de acuerdo al mes de su nacimiento.

**Análisis:** ¿De qué manera el Salvador quiere que nos organicemos (1) en nuestras tareas domésticas, (2) en nuestro estudio espiritual, (3) en nuestra adoración en la Iglesia y en el templo?

¿Qué metas puede establecer su familia para crear una “casa de Dios”?

Enviado por Lisa Thomas

## EN LA REVISTA PARA LA FORTALEZA DE LA JUVENTUD DE ESTE MES

### Establecer metas

¿Le cuesta a su hijo(a) adolescente establecer y cumplir metas? Sigamos los principios que se mencionan en este artículo para enseñarle a dividir sus metas en partes manejables.

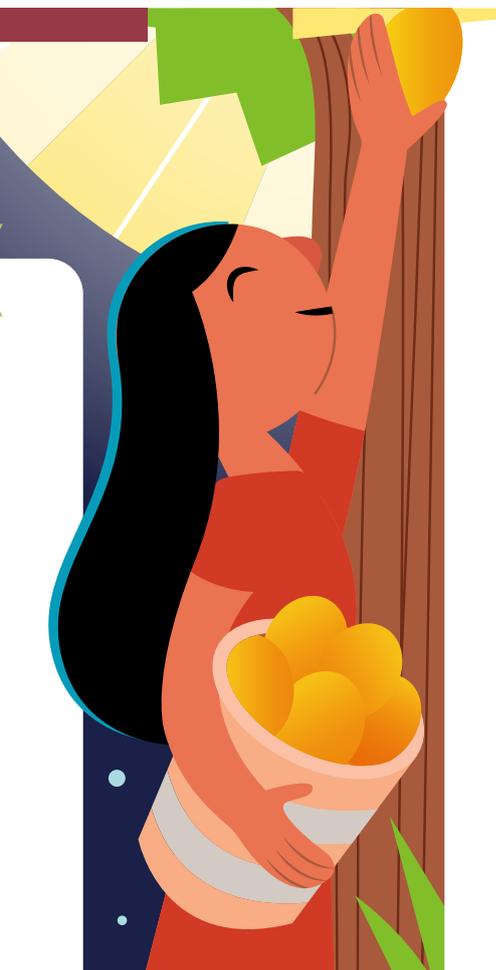
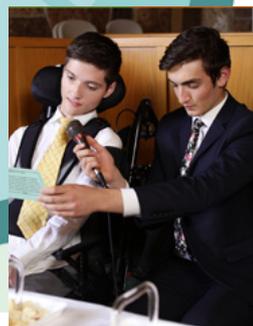
### “Enfermedades mentales: ¡Cómo puedes ayudar!”

En este artículo, tres jóvenes explican sus luchas contra la ansiedad, la depresión y los trastornos alimentarios. Aprendan con su hijo(a) adolescente a ayudar y comprender mejor a

esas personas, y qué hacer si ustedes tienen una enfermedad mental.

### “Las mujeres jóvenes y el sacerdocio: Lo que necesitas saber”

Lean palabras del profeta y de otros líderes de la Iglesia para enseñar a su familia acerca de la relación de las mujeres jóvenes con el poder y la autoridad del sacerdocio.



## EN LA REVISTA AMIGOS DE ESTE MES

### “¡Cuidarme a mí!”

Utilicen esta actividad para enseñar a sus hijos a cuidar de sí mismos al vivir la Palabra de Sabiduría y nutrir su salud espiritual y emocional.

### Ayuda para el estudio de las Escrituras

Encuentren actividades familiares para cada semana de *Ven, sígueme* este mes.

### “El sacerdocio y yo”

Lean un mensaje sobre las bendiciones del sacerdocio por el élder Steven R. Bangerter, de los Setenta. También busquen una página en la sección Para niños mayores acerca de por qué el sacerdocio es importante tanto para las niñas como para los niños.

### Únanse al Equipo de Manos que Ayudan

Lean acerca de un niño de Uruguay que ayuda a las personas de su comunidad. Luego, ¡hagan la actividad de manos que ayudan de este mes!

### “Todavía oigo la canción de papá”

Leah se molesta cuando su amiga le dice que su papá no irá al cielo porque murió por suicidio. Lean esta historia, disponible solo en formato digital, para ayudarlos a mantener una conversación con su hijo(a) sobre el suicidio y el pesar.

# Metas para quienes se sienten jóvenes

Por Christy Monson

Cuando la Iglesia empezó el nuevo programa para Niños y Jóvenes, escuché a mis hijos y nietos hablar de sus planes de metas y lecciones. Tengo casi 80 años, pero quería ser parte de esta gran oportunidad que fortalecería mi testimonio.

Mis hijos y nietos viven en distintas partes del país, así que no podemos reunirnos todos en persona. En vez de ello, decidimos llevar a cabo una reunión en línea cada mes. Uno de los nietos daba una lección y dirigía un análisis del Evangelio. Después, todos compartían sus metas y el progreso que estaban haciendo para cumplirlas. Por supuesto, algunas metas eran personales, y respetábamos la privacidad de cada persona.

Mientras hablaba con mis nietos sobre sus metas, empecé a pensar en mis propias metas. ¿Qué quería conseguir?

A continuación está la lista de las metas que se me ocurrieron, siguiendo los temas y modelos utilizados en el programa para Niños y Jóvenes. Me gusta llamarlas mis metas para quienes se sienten jóvenes.

**Intelectuales.** La presidencia de la Sociedad de Socorro de nuestra estaca pidió a las hermanas que memorizáramos “El Cristo Viviente”<sup>1</sup>. Es largo, pero yo sabía que aún era capaz de memorizar esa cantidad de material, y me parecía una meta que valía la pena.

**Espirituales.** Cuando sirvo en el templo, a veces me quedo de pie durante una hora o más en una escalera y dirijo a los participantes al vestuario. Me gusta mantener la mente ocupada, de modo que decidí memorizar los antiguos versículos de Dominio de las Escrituras para el Libro de Mormón. Cuando los templos cerraron durante la pandemia del COVID-19, continué con esta meta de todas formas. Memorizar le da a mi mente algo que hacer y me llena del Espíritu.

**Físicas.** Las metas físicas de mis nietos se basaban en el baile, el voleibol y el surf, entre otras. Ninguna de esas me servía, así que opté por caminar unos cuantos kilómetros al día. Me doy cuenta de que estoy más alerta cuando hago ejercicio. Es bueno para mi mente y cuerpo.

**Sociales.** Me encanta mantener el contacto con mis hijos y nietos. Solíamos hablar por teléfono (y todavía lo hacemos), pero actualmente los mensajes de texto son la nueva manera de comunicarse. Los niños me enseñaron los emoticonos y los videos cortos.

*Cuando me enteré del nuevo programa para Niños y Jóvenes, quería formar parte de él.*

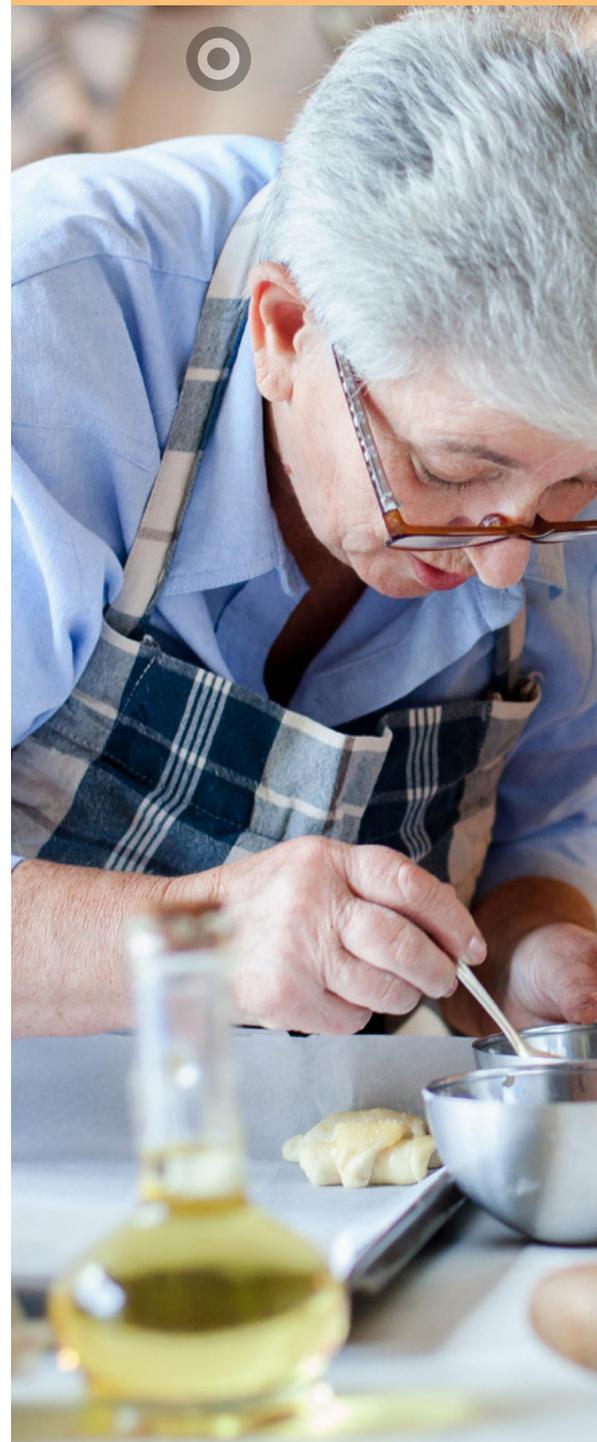




ILUSTRACIÓN FOTOGRAFICA E IMÁGENES DE ONDAS SONORAS DE GETTY IMAGES.

Varios de mis nietos incluyeron aprender a cocinar como meta. Cuando vinieron a la ciudad, cocinamos juntos. Para los que viven más lejos, hacemos una videollamada para hablar sobre recetas y cocinar en “tiempo real”.

También me encanta llamar a las hermanas a quienes ministro. Durante el tiempo del distanciamiento social que provocó la pandemia, hablar por teléfono ha sido un medio maravilloso para mantener el contacto. A veces voy a sus casas y dejo en sus puertas dulces previamente empaquetados con una nota expresando el amor que tengo por ellas.

### Progresar en el Evangelio

Qué bendición ha sido el programa para Niños y Jóvenes para mí y mi familia durante la pandemia. Aunque estoy sola en casa día tras día, tengo mis metas. Los nietos continúan desarrollando sus talentos y creciendo en el Evangelio, y yo puedo apoyarlos. Esperamos con ansias nuestras reuniones familiares en línea y los momentos para compartir.

Y gracias a la inspiración que me llegó mientras ayudaba a mis nietos a trabajar en sus metas, mi enfoque está ahora más claramente establecido en mis metas, tanto a corto plazo como eternas. Me esfuerzo y oro cada día para “que Dios prevalezca” en mi vida y en la de los miembros de mi familia<sup>2</sup>. ■

*La autora vive en Utah, EE. UU.*

#### NOTAS

1. “El Cristo Viviente: El testimonio de los Apóstoles”, ChurchofJesusChrist.org.
2. Véase Russell M. Nelson, “Que Dios prevalezca”, *Liahona*, noviembre de 2020, págs. 92–95.

### APRENDER Y CRECER

“El Padre Celestial nos invita a todos, en todo lugar, a sentir Su amor, a aprender y progresar por medio de la educación, del trabajo honrado, del servicio autosuficiente y de los modelos de bondad y felicidad que encontramos en Su Iglesia restaurada”.

Élder Gerrit W. Gong, del Cuórum de los Doce Apóstoles, “Todas las naciones, tribus y lenguas”, *Liahona*, noviembre de 2020, pág. 40.

**Gregorio  
Gutiérrez  
Fernández**  
Santa Cruz, Bolivia

*Mi esposa y yo tenemos problemas físicos, pero gracias a nuestra fe, el Señor nos bendice y fortalece. Él me curó de mi enfermedad.*

**DESCUBRE MÁS**

Lee la historia de Gregorio en [ChurchofJesusChrist.org/go/82138](https://ChurchofJesusChrist.org/go/82138).



## ¿Ustedes dos son hermanas?

Por Kerry Owen, Utah, EE. UU.

*La pregunta del niño me tomó por sorpresa y me enseñó una importante lección.*

**M**i amiga Laurie Wharemate Keung es maorí y yo soy de ascendencia inglesa. Tenemos el tono de piel, color de ojos, color de pelo y altura opuestos. No podríamos ser más diferentes. Sin embargo, un día, mientras Laurie y yo prestábamos servicio a niños en una escuela de bajos recursos, un niño maorí nos sorprendió con una pregunta.

“¿Ustedes dos son hermanas?”, preguntó.

Me reí, pensando que su pregunta no era sincera. Sin embargo, el niño volvió a preguntarme: “¿Ustedes dos son hermanas?”.

Al darme cuenta de que era sincero, me detuve un momento y me pregunté: “¿No podía este niño ver las claras diferencias en nuestra apariencia y raza?”. A lo mejor sí, pero pensó que no importaba. Esperé ansiosamente mi respuesta.

Le dije que no éramos hermanas, lo cual lo decepcionó, pero añadí que a menudo nos sentíamos como hermanas al servir juntas. Pareció satisfecho con esa respuesta y se fue corriendo a su mesa.

La pregunta sincera de ese niño me dejó una marca indeleble. ¿Por qué? Porque su pregunta me transmitió una verdad: que la familia no se limita a la genética o a la



apariciencia. Mi esposo y yo hemos sido bendecidos al adoptar a dos de nuestros hijos. Los amamos, y el amor y el servicio son una parte esencial de las familias.

Al fin y al cabo, todos somos hijos de “un Dios y Padre” (Efesios 4:6).

Llegué a la conclusión de que ese niño debía de haber estado observando cómo interactuábamos Laurie y yo. Tal vez, al vernos ayudándonos o abrazándonos, supuso que éramos hermanas. Su pregunta me recordó que los niños siempre observan a los adultos y se forman opiniones por lo que decimos y hacemos y por cómo nos tratamos los unos a los otros. Si ese niño pudo suponer que éra-

mos hermanas, entonces seguramente los niños de todo el mundo podrán suponer que *todos* somos hermanos si nos amamos y nos servimos los unos a los otros.

Nuestras diferencias nos permitieron a Laurie y a mí aportar diversas fortalezas y perspectivas a nuestro trabajo de caridad, lo cual hizo que fuera más eficaz. En lugar de dejar que nuestras diferencias nos dividieran, las utilizamos para hacer el bien y, a su vez, formar una estrecha amistad. La pregunta del niño puede ser una lección para todos los hijos de Dios. ■

# Ganar un debate

Nombre omitido

*Aprendí que el amor que Dios tiene por nosotros no se basa en nuestra formación, empleo o capacidad para ganar un debate.*

Un día, mientras mantenía una fuerte discusión sobre la política, se burlaron de mis opiniones por el tipo de educación que había recibido en la universidad.

Me gustan los buenos debates, pero el ataque personal era injustificado. Los comentarios dolían porque parecían poner en duda mi valía personal. Lo que empeoró la situación fue que la persona que hizo los comentarios era miembro de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días.

Sin embargo, al reflexionar, empecé a ver que yo también había hecho comentarios personales injustos para ganar una discusión. Me di cuenta de que ese tipo de comportamiento era común en la sociedad que me rodeaba.

Llegué a aprender que no reconocer la dignidad en los demás puede provocar un daño grave, especialmente en la Iglesia. El profeta Alma predicó poderosamente contra “envidias y conflictos, malicia, persecución y orgullo” en la Iglesia (Alma 4:9). Él vio que ese comportamiento era “un gran tropiezo” para el progreso de la Iglesia (véase Alma 4:10).

La experiencia me hizo reflexionar acerca de mi valía a los ojos de

Dios. Al estudiar más, encontré una cita del élder Dieter F. Uchtdorf, del Cuórum de los Doce Apóstoles. Enseñó que el Padre Celestial “nos ama porque está lleno de una medida infinita de amor santo, puro e indescriptible. Somos importantes para Dios no por nuestro currículum, sino porque somos Sus hijos”<sup>1</sup>.

Aprendí que el amor que Dios tiene por nosotros no depende de nuestra formación, empleo o capacidad para ganar un debate. Dios nos ama pura, infinita y gratuitamente porque Él es nuestro Padre y nosotros somos Sus hijos.

Sentir el inmenso amor de Dios disolvió mi enemistad. Me di cuenta de que aunque está bien no estar de acuerdo con otras personas, al discutir unos con otros no se logra nada más que dolor y daño.

Si Jesucristo estuvo dispuesto a dar Su vida, sé que nosotros podemos aprender a dejar nuestro orgullo, mirar más allá de la vanidad del mundo y valorarnos los unos a los otros como lo hace Dios. A Sus ojos, la manera en que nos tratamos los unos a los otros dice más de nosotros que si ganamos un debate en línea. ■

#### NOTA

1. Dieter F. Uchtdorf, “El amor de Dios”, *Liahona*, noviembre de 2009, págs. 22–23.





## Zapatillas de deporte en el templo

Por Brian Zimmerman, Utah, EE. UU.

*¿Me juzgarían los demás como yo había juzgado injustamente a otra persona?*

**D**urante una reunión del sacerdocio, observé que un miembro del cuórum llevaba pantalones de mezclilla y zapatillas de deporte. Me pregunté: “¿Por qué vendría a la Iglesia con ropa informal? ¿Está siendo rebelde? ¿Es duro de corazón? ¿No siente el Espíritu en su vida?”.

Si, en verdad, tuviera un testimonio vibrante, ciertamente mostraría más respeto por las reuniones y lugares sagrados.

Una semana después, mientras mi esposa y yo visitábamos a nuestra hija, quisimos ir al templo con ella. Al abrir la maleta, ¡me sorprendió descubrir que había olvidado mis zapatos de vestir! Como la sesión del templo empezaba pronto, no tenía tiempo de comprar un par nuevo, de modo que decidí ponerme las zapatillas de deporte.

Mientras me ponía las zapatillas, inmediatamente recordé la reunión

del sacerdocio. Ahí estaba, preparándome para ir a uno de los lugares más sagrados de la tierra, vestido con zapatillas de deporte. Me pregunté qué pensarían los demás. ¿Me juzgarían por ser rebelde y duro de corazón o por mi falta del Espíritu o de un testimonio vibrante?

Estaba avergonzado de mi previo juicio rápido e injusto. ¿Quién era yo para cuestionar el testimonio de alguien por su ropa? No sabía nada de sus circunstancias.

El Salvador se centró en el progreso espiritual de todos los hijos de Su Padre. Como Él le recordó a Samuel: “Jehová no mira lo que el hombre mira, pues el hombre mira lo que está delante de sus ojos, pero Jehová mira el corazón” (1 Samuel 16:7).

La ropa, la apariencia, la raza o el sexo de una persona no debería importar. Todos somos hermanos y hermanas. El hecho de que ese

hermano estuviera asistiendo a la Iglesia debería haber sido el centro de mi atención.

Siempre debemos tratar de llevar nuestra mejor ropa cuando vamos a la Iglesia o al templo<sup>1</sup>. Sin embargo, no debemos juzgar a los demás por lo que llevan puesto, porque nunca sabemos cuáles son sus circunstancias.

Todos los que nos rodean realmente tienen un potencial divino. Debemos ofrecer un amor semejante al de Cristo a todos nuestros hermanos y hermanas sin importar su apariencia externa, ¡incluso si llevan zapatillas de deporte al templo! ■

### NOTA

1. Véase *Manual General: Servir en La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días*, 38.8.17, [ChurchofJesusChrist.org](http://ChurchofJesusChrist.org).



# Cómo fortalecer mi relación con el Padre Celestial y Jesucristo

Establecer una relación más estrecha con Ellos siempre me pareció abstracto, hasta que intenté algo nuevo.

Por Chakell Wardleigh Herbert

Revistas de la Iglesia

Cuanto más años tengo, más me doy cuenta de cuánto dependo de las relaciones interpersonales: relaciones con amigos, con familiares y hasta con los repartidores que nunca fallan en entregarme mis últimos pedidos en línea (benditos sean).

Y durante años, yo sabía que el consejo frecuente de nuestros líderes de la Iglesia con respecto a establecer una relación con el Padre Celestial y con el Salvador era verdadero e importante<sup>1</sup>.

Sin embargo, no podía descubrir cómo hacerlo.

Las relaciones terrenales con mis amigos y mi familia incluían tener conversaciones, compartir chistes privados y pasar tiempo juntos. Así que, la idea de tener una relación personal con mi Padre Celestial y Jesucristo, quienes no están físicamente presentes, siempre me pareció muy abstracta.

No obstante, mientras meditaba, me di cuenta de que la relación de todas las personas con el Padre Celestial y Jesucristo es personal y única. ¿Qué sucedería si aplicara algunas cosas que me han ayudado a desarrollar relaciones estrechas con mis seres queridos aquí en la tierra a mi relación con Ellos?

Esa idea fue la chispa que necesitaba.

Decidí ponerla a prueba y reevaluar mi relación con Ellos después de 10 días.

## 10 maneras de fortalecer las relaciones

Mientras reflexionaba sobre las formas de acercarme al Padre Celestial y al Salvador, investigué diez consejos básicos sobre relaciones interpersonales que a menudo dan los profesionales, y los combiné con consejos proféticos para darles un enfoque espiritual.

Los 10 consejos son:

1. Comunícate con sinceridad, en voz alta y con verdadera intención por medio de la oración<sup>2</sup>.
2. Aprende a escuchar<sup>3</sup>.
3. Demuéstrales agradecimiento<sup>4</sup>.
4. Haz sacrificios por Ellos<sup>5</sup>.
5. Aprende acerca de Ellos<sup>6</sup>.
6. Pasa tiempo de calidad con Ellos<sup>7</sup>.
7. Presta servicio junto a Ellos<sup>8</sup>.
8. Demuéstrales confianza y compromiso<sup>9</sup>.
9. Reconoce cuando te equivocas<sup>10</sup>.
10. Aprende de qué manera Ellos te demuestran amor<sup>11</sup>.

Para comenzar, decidí aprender sobre mi Padre Celestial y el Salvador (nro. 5), pasar tiempo de calidad con Ellos (nro. 6) y aprender de qué forma Ellos me ofrecían amor (nro. 10).

## 1. Aprender acerca de Ellos

Para aprender más de Ellos, me centré en estudiar los rasgos de Su personalidad. Estudié “El Cristo Viviente”, relatos de milagros en el Libro de Mormón y discursos de la conferencia general. Además, miré los videos de la Biblia y del Libro de Mormón que produjo la Iglesia para tener una perspectiva visual de los atributos del Salvador y de cómo Él enseñaba y se relacionaba con los demás.

Uno de los atributos del Salvador que estudié fue Su disposición a hacer la voluntad del Padre (véase 3 Nefi 11:11). No puedo imaginar que alguien esté dispuesto a sufrir y morir por todos los errores, pesares, pecados y dolor que todos afrontaríamos, cuando esa persona no hizo nada malo. Sin embargo, alguien estuvo dispuesto a hacerlo.

Él estuvo dispuesto.

Yo siempre había tenido fe en Él, pero el meditar sobre Su amor y disposición a renunciar a Su vida por mí profundizó mi fe, mi gratitud y mi propia disposición a seguirlo. Y Su valor me inspiró a seguir avanzando con fe y esperanza, aun cuando a veces afrontase ansiedad y miedo a lo desconocido.

Luego me centré en el carácter del Padre Celestial.

He lidiado con el perfeccionismo la mayor parte de mi vida, y solía imaginarlo a Él como una figura enojada cuando yo lo desilusionaba con mis debilidades y equivocaciones.

Sin embargo, al estudiar más sobre Su naturaleza, he aprendido que Él no es un ser despiadado (véase Alma 32:22), sino que es paciente, bondadoso y amoroso (véase 2 Pedro 3:9). Siempre está dispuesto a perdonarme (véase Mosiah 26:29–31). Él es mi mayor apoyo (véase 2 Nefi 26:24).

Comprendí que Él realmente es mi Padre y yo soy Su hija divina. Él me ama completamente (véase Juan 3:16–17) y tan solo desea que yo regrese.

Aprender acerca de la naturaleza del Padre Celestial y de Jesucristo cambió toda mi percepción de lo que Ellos sienten por mí y de cuán presentes en realidad están en mi vida. Comprendí que Ellos no son extraños para mí; los conozco desde el principio, y Ellos siempre me han conocido.

## 2. Pasar tiempo con Ellos

Tal como apartaría tiempo para visitar a un amigo, pasé tiempo con el Padre Celestial y el Salvador todos los días. Ofrecí oraciones sinceras en voz alta y dediqué tiempo a escuchar; toqué mis himnos favoritos y reflexioné sobre ellos; medité. Y debido a que los templos estaban cerrados (por causa del COVID-19), hice caminatas tranquilas.

Por lo general escucho un podcast o un audiolibro cuando salgo a caminar, pero durante esas caminatas me desconecté del mundo. Decidí escucharlos a Ellos. Eso me ayudó a conectarme con el Espíritu y a reconocer los intrincados detalles del mundo y mi propósito, y meditar al respecto.

Me di cuenta de cuánta consideración el Padre Celestial y el Salvador habían puesto en Sus creaciones, entre ellas yo.

Sentí que mucho poder espiritual procedía de ese apacible tiempo de calidad que yo pasaba con mi Padre Celestial y el Salvador. Reconocí más bendiciones, hallé una mayor gratitud por la vida en general, recibí más seguridad en mis decisiones y pude sentir que Su serena fortaleza me sostenía.

Al igual que con cualquier otra relación, el dar prioridad a compartir tiempo de calidad nos acercó mucho.

## 3. Reconocer de qué modo Ellos me demuestran amor

Todos recibimos amor de ciertas maneras<sup>12</sup>. Pensé en cómo otras personas me habían expresado amor y qué me ha afectado más a lo largo de los años, y me di cuenta de

que siempre me he sentido más amada por medio de las palabras significativas de otras personas.

Cuando me di cuenta de eso, también comprendí que, en mi caso, las respuestas más profundas a mis oraciones o el mayor consuelo del Padre Celestial o el Salvador *siempre* han sido mediante palabras, ya sea que dichas palabras vinieran de alguien que se sintió inspirado a hablarme, por medio de verdades de las Escrituras, mediante libros o a través de citas de profetas y apóstoles. Las palabras siempre han llenado mi alma y me han dado consuelo más que ninguna otra cosa.

Pensé, además, en cómo Ellos me ofrecen amor por otros medios, como mediante mis seres queridos, desconocidos y hasta agradables “coincidencias” y misericordias. Me conmoví hasta las lágrimas cuando reconocí que Ellos me demuestran amor de tantas maneras, pero en especial del modo en que yo mejor lo recibo. Ellos realmente nos conocen y saben cómo llegar a nosotros de un modo personal y eficaz.

Nosotros también podemos demostrarles amor de las mejores maneras que sepamos: al compartir el Evangelio, seguirlos y servir a los demás.

Si necesitas ayuda para descubrir cómo Ellos te demuestran amor, pídele al Padre Celestial que te ayude a reconocerlo. Él te lo demostrará<sup>13</sup>.

## Establecer relaciones reales

Esta experiencia me ayudó a vislumbrar cuánta fortaleza espiritual puedo obtener al darle prioridad a mi relación con el Padre Celestial y el Salvador.

Pienso seguir utilizando estos consejos sobre las relaciones. Ahora realmente veo que mi relación con Ellos es real, poderosa,preciada y eterna. Ellos no son intangibles, como alguna vez pensé.

Están con nosotros; están en los detalles; están prestos para derramar sobre nosotros fortaleza, consuelo, sabiduría, guía y paz, en especial cuando apartamos tiempo para Ellos en nuestra vida.

¡Prueba tus propios métodos para acercarte más a Ellos y observa lo que sucede! Puedo testificar que, cuando damos prioridad a estas relaciones vitales y los seguimos a Ellos, podemos tener acceso a la influencia sanadora del Salvador, seguir adelante con fe (véase Filipenses 4:13) y hallar más confianza y gozo.

Sé que eso ha ocurrido conmigo. ■

### NOTAS

1. Véase James E. Faust, “Nuestra relación con el Salvador”, *Liahona*, febrero de 1977, pág. 25.
2. Véase “#Escúchalo – Cómo lo escucho: Élder Jeffrey R. Holland” (video), ChurchofJesusChrist.org/media.
3. Véase Russell M. Nelson, “Escúchalo”, *Liahona*, mayo de 2020, págs. 88–92.
4. Véase Thomas S. Monson, “El divino don de la gratitud”, *Liahona*, noviembre de 2010, págs. 87–90.
5. Véase Dallin H. Oaks, “El sacrificio”, *Liahona*, mayo de 2012, págs. 19–22.
6. Véase Russell M. Nelson, “Los profetas, el liderazgo y la ley divina”, (devocional mundial para jóvenes adultos, 8 de enero de 2017), broadcasts.ChurchofJesusChrist.org.
7. Véase M. Russell Ballard, “Cómo lo escucho en momentos de tranquilidad y quietud”, artículo de blog, 17 de julio de 2020, ChurchofJesusChrist.org.
8. Véase Cristina B. Franco, “El gozo del servicio desinteresado”, *Liahona*, noviembre de 2018, págs. 55–57.
9. Véase Russell M. Nelson, “Que Dios prevalezca”, *Liahona*, noviembre de 2020, págs. 92–95.
10. Véase Russell M. Nelson, “Podemos actuar mejor y ser mejores”, *Liahona*, mayo de 2019, págs. 67–69.
11. Véase Dieter F. Uchtdorf, “El amor de Dios”, *Liahona*, noviembre de 2009, págs. 21–24.
12. Véase Gary Chapman, *Los 5 lenguajes del amor: El secreto del amor que perdura*, 2017.
13. Véase Sheri L. Dew, *Worth the Wrestle*, 2017, págs. 8, 9, 41.

# En busca de apoyo espiritual después de unirme a la Iglesia solo yo

Jamás me había sentido tan distante de mis padres, pero el Padre Celestial envió ángeles para fortalecerme.

Por Marcus Grant

**P**ara mí, unirme a la Iglesia solo, sin el testimonio tranquilizador de mis amigos y de mi familia, fue una decisión difícil y solitaria.

Encontrar la Iglesia fue la anhelada respuesta a mis oraciones para comprender mejor a mi Salvador y vivir mi vida como Él lo hizo. Sin embargo, yo procedía de un familia devota y activa en una iglesia bautista, y mi decisión de convertirme en Santo de los Últimos Días se malinterpretó y se rechazó agresivamente.

Mis padres querían lo que pensaban que era mejor para mí y creían que el hecho de que yo abandonara la crianza religiosa de nuestra familia destruiría mi fe.

Las cosas se volvieron aun más difíciles cuando mi padre falleció de cáncer justo antes de que yo fuera bautizado. Lidar con la pérdida de mi amoroso padre mientras tenía que elegir entre la voluntad de Dios y la de mi familia fue casi inaguantable.

Sentía que me estaban presionando hasta el límite.

## Los ángeles del Padre Celestial

Cuando Jesucristo padecía en Getsemaní, Dios envió a un ángel para fortalecerlo (véase Lucas 22:43). Creo que ese ángel fue enviado a socorrer a Cristo como una expresión del amor inquebrantable del Padre Celestial. Del mismo modo, Él envió ángeles para fortalecerme.

Entre esos ángeles estaban la hermana Neff y la hermana Smallcomb, las primeras misioneras que me enseñaron. Tenían el testimonio y el intelecto para guiarme a través de mis intensas preguntas. Y cuanto más presenciaba el amor de Cristo por medio de ellas, mayor era mi amor por el Evangelio.

Años después de mi bautismo, hablé con la hermana Smallcomb y le agradecí que siguiera estando dispuesta a responder mis preguntas. Le expresé, además, que esperaba que no estuviera molestándola.

“Marcus”, me respondió entre risas, “puedes enviarme preguntas sobre el Evangelio por el resto de para siempre”.

Fue muy reconfortante saber que tenía a alguien a quien podía acudir en busca de respuestas. En cierto sentido, la hermana Neff y la hermana Smallcomb fueron mis mentoras en el Evangelio, guiándome en el camino de mi conversión y ayudándome a entender lo que significa ser miembro de la Iglesia.

Sin embargo, no serían las únicas que me guiarían.

## En busca de otros mentores

Me encantaba tener conversaciones espirituales con mi familia, pero cuando me uní a la Iglesia, fue

imposible—al menos por un tiempo— tener esas pláticas. Las conversaciones espirituales con mi familia me dejaban exhausto en vez de vigorizado.

Vivir el Evangelio sin mi familia no era una prueba que yo pudiera sobrellevar solo. Afortunadamente, mi Padre Celestial y el fiel obispo de mi barrio de jóvenes adultos solteros estaban ahí para ayudarme.

Sin importar de qué hablara con mi obispo, yo siempre crecía espiritualmente. Sentía el apoyo y el amor que necesitaba.

Tal vez tus necesidades espirituales no se satisfagan por medio de un obispo, pero un maestro de Instituto, un presidente de misión, un matrimonio misionero, un hermano o una hermana ministrante, un amigo y muchas otras personas pueden darte su apoyo.

¿Cómo encontramos esos mentores en nuestra vida? Uno de los pasos más importantes es hacer todo lo posible por continuar viviendo el Evangelio. Y puedes confiar en que un Padre Celestial perfecto puede guiar y *guiará* a muchas personas semejantes a Cristo para que te ayuden.

También puedes encontrar un mentor al ponerte en situaciones positivas. Llevar a cabo una asignación de ministración, magnificar un llamamiento, ofrecer comidas a los misioneros y acompañarlos en las lecciones, asistir a Instituto y compartir tu testimonio son maneras de crear oportunidades de desarrollar buenas relaciones.

### **Confiar en el Padre Celestial**

A lo largo de mi trayecto, cada vez que me sentía solo, el Padre Celestial siguió enviando ángeles para consolarme y fortalecerme.

Me di cuenta de que jamás me encontré en una situación en la que no tuviera apoyo. El Padre Celestial siempre me guio hacia quienes pudieran ayudarme, en especial cuando el ambiente en casa era tenso. Todo lo que tenía que hacer era conservar mi fe en Él y mantener abiertos mis ojos y oídos espirituales para recibir Su guía y Sus bendiciones. Testifico solemnemente que las palabras del Salvador son verdaderas:

“Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas” (Mateo 6:33).

Con amor, te aliento a mantenerte activo en el Evangelio, orando al Padre Celestial para que te guíe hacia las relaciones beneficiosas y los mentores que te ayudarán a permanecer en la senda de los convenios y regresar a Él. ■

*El autor vive en Virginia, EE. UU.*



## ¡MÁS PARA TI!

Puedes encontrar más artículos específicos para jóvenes adultos en la edición digital de la revista *Liahona* de agosto en la Biblioteca del Evangelio (en [ChurchofJesusChrist.org](http://ChurchofJesusChrist.org) o en la aplicación móvil).

Este mes encontrarás más artículos acerca del poder de las relaciones, cómo mejorar la capacidad de comunicarte de forma positiva y claves para establecer un firme cimiento en el matrimonio.

### ARTÍCULOS DIGITALES

#### **La bondad: Algo que todo el mundo necesita**

*Por Eric B. Murdock, revistas de la Iglesia*

#### **Las bendiciones de relacionarnos con los antepasados**

*Por Marianna Bártfai, Transdanubio Occidental, Hungría*

#### **4 maneras de acceder al poder de la comunicación positiva**

*Por Margaret Willes, revistas de la Iglesia*

#### **3 consejos para establecer un cimiento firme en el matrimonio**

*Por Natalie Clay, Utah, EE. UU.*



### PUBLICACIÓN SEMANAL PARA JÓVENES ADULTOS

También puedes encontrar nuevos artículos cada semana en *Publicación semanal para jóvenes adultos*, en la sección Jóvenes adultos de la Biblioteca del Evangelio (en [ChurchofJesusChrist.org](http://ChurchofJesusChrist.org) o en la aplicación móvil).

#### **No te pierdas este devocional Un cálculo sencillo para acercarse al Señor**

*Por Jennifer Kearon, Utah, EE. UU.*

# Bendiciones de la Palabra de Sabiduría

"... todos los santos que se acuerden de guardar y hacer estas cosas [...] hallarán sabiduría y grandes tesoros de conocimiento, sí, tesoros escondidos" (Doctrina y Convenios 89:18, 19).



SUSTANCIAS QUE SE DEBEN **evitar**

DROGAS ILEGALES, TABACO, CAFÉ,

TÉ, BEBIDAS ALCOHÓLICAS

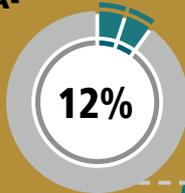
# 5

**CORREREMOS SIN FATIGARNOS,**

**SALUD, SABIDURÍA, TESOROS de CONOCIMIENTO,** y el ángel destructor pasará de nosotros

## bendiciones PROMETIDAS

**EL CONSUMO DE 10 GRAMOS** (2.4 cucharaditas) de **ALCOHOL POR DÍA** se relaciona con un aumento del 12 por ciento en el riesgo de padecer



**CÁNCER DE MAMA.**

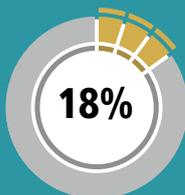
**LAS ENFERMEDADES CARDÍACAS RELACIONADAS CON EL ALCOHOL** causaron aproximadamente

**593 000 MUERTES**

a nivel mundial.



El 18 por ciento de todas las muertes pueden atribuirse a una **MALA ALIMENTACIÓN** y a un **ESTILO DE VIDA SEDENTARIO.**



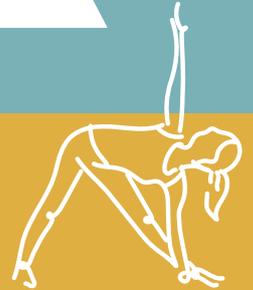
## Riesgos



El 80 por ciento de los casos de

**ENFERMEDADES CARDÍACAS Y DERRAMES CEREBRALES PUEDEN PREVENIRSE**

al realizar cambios en el estilo de vida: **AUMENTAR** los niveles de **ACTIVIDAD FÍSICA** y **ALIMENTARSE DE FORMA SALUDABLE.**



## Beneficios



Las personas que comen 8 o más porciones de frutas y verduras al día tenían un 30 por ciento **MENOS PROBABILIDADES DE TENER UN ATAQUE CARDÍACO O UN DERRAME CEREBRAL.**



## JÓVENES ADULTOS

*Cómo establecer una  
relación más estrecha con  
el Padre Celestial y con  
Jesucristo*

42

PROGRESO PERSONAL

**UN MODELO PARA EL  
BIENESTAR MENTAL Y  
EMOCIONAL**

12, 36

PADRES

**CÓMO AYUDAR A  
UN HIJO QUE TIENE  
DEPRESIÓN**

16

VEN, SÍGUEME

**PERSPECTIVAS  
PARA DOCTRINA Y  
CONVENIOS 84-93**

26-33

