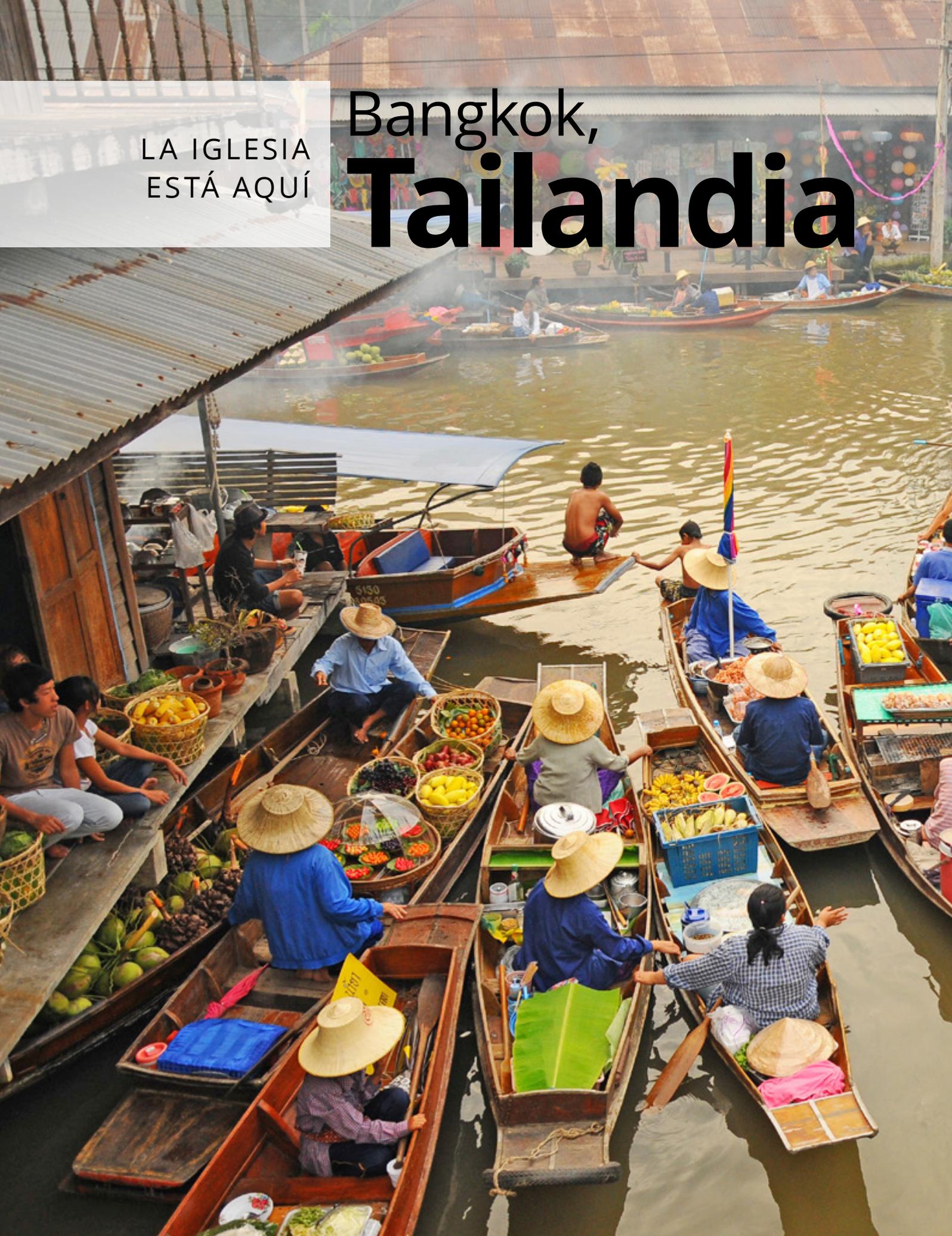


LA IGLESIA
ESTÁ AQUÍ

Bangkok, Tailandia





A continuación se presentan algunos datos de la Iglesia en Tailandia:

1  Templo en construcción en Bangkok

Miembros de la Iglesia  **22 100**

41  Congregaciones

Misión  **1** 

74  Idiomas y dialectos que se hablan en Tailandia

Letras en el nombre oficial de Bangkok cuando se escribe en tailandés  **168**

1854 Primer misionero enviado a Tailandia (conocida en esa época como Siam).

1966 Se organiza el Distrito de Tailandia; el presidente Gordon B. Hinckley dedica el país para la obra misional; se bautiza el primer converso originario del país.

1995 Se crea la Estaca Bangkok.

2018 El presidente Russell M. Nelson visita Bangkok.

2019 El 16 de enero se celebra la ceremonia de la palada inicial del Templo de Bangkok, Tailandia.





Jesucristo: La fuente del gozo duradero
Élder David A. Bednar

18

¿Cómo encontramos gozo y felicidad?

Para mí y para muchas otras personas, a veces hay un giro adicional de complejidad cuando se trata de sentirnos alegres o felices, incluso después de elegir vivir con rectitud. De vez en cuando me he preguntado: “Si cumplo con los mandamientos, ¿por qué me cuesta tanto sentirme feliz?”.

Hay muchos factores que pueden alterar nuestra sensación de felicidad o bienestar, como la pérdida del empleo, la muerte de un ser querido o los trastornos en la salud física o mental. Aun así, he llegado a creer que no importa por qué dificultades estemos pasando, ¡vendrán días mejores! En mi artículo: “La búsqueda de la felicidad”, en la página 24, comparto la perspectiva del Evangelio a la par de la investigación científica con el objetivo de alcanzar la felicidad, especialmente cuando parece estar fuera de nuestro alcance.

El artículo del élder David A. Bednar, en la página 18, “Jesucristo: La fuente del gozo duradero”, nos enseña sobre el gozo verdadero y perdurable. Su artículo, que tiene un gran número de reflexiones proféticas y de las Escrituras, está repleto de instrucciones cruciales para nuestro bienestar eterno, así como para encontrar gozo durante la mortalidad.

“Adán cayó para que los hombres existiesen”, dice el pasaje de las Escrituras, “y existen los hombres para que tengan gozo” (2 Nefi 2:25). Después de las noches más tenebrosas, la luz siempre regresa por la mañana.

David Dickson
Revistas de la Iglesia



Cuatro dones del Salvador
Presidente Russell M. Nelson

6



Lo que el relato de la Navidad nos enseña sobre la ministración

12



Ministrar a los niños y a los jóvenes
Brittany Beattie

36



Índice de temas

- 5 Las muchas caras de la felicidad** 🕒
¿Qué es lo que conduce a una vida feliz?
- 6 Cuatro dones del Salvador** 🕒
Por el presidente Russell M. Nelson
El recibir los dones que nos brinda Jesucristo nos ayudará a llegar a ser más semejantes a Él.
- 8 Música**
¿Quién es el Niño?
Por William C. Dix
- 12 Principios de ministración**
Lo que el relato de la Navidad nos enseña sobre la ministración
Vea cómo puede seguir el ejemplo de aquellos que amaron al Salvador en el momento de Su nacimiento.
- 16 Retratos de fe**
Fatu Gamanga — Provincia del Este, Sierra Leona 🕒
Fatu ha utilizado los programas de alfabetización y de autosuficiencia de la Iglesia para cambiar su vida. Su testimonio le da confianza.
- 18 Jesucristo: La fuente del gozo duradero**
Élder David A. Bednar
¿Qué es el gozo, y cómo podemos obtenerlo?
- 24 La búsqueda de la felicidad**
Por David Dickson
Nueve estrategias que ayudan a tener una vida más feliz, incluso en tiempos de dificultad.
- 32 Voces de los Santos de los Últimos Días** 🕒
El amor arregla las cosas rotas; dar a su madre un don eterno; la soledad cede el paso a la gratitud; el servicio sana el corazón.
- 36 Ministran a los niños y a los jóvenes**
Por Brittany Beattie
Este es el modo de brindar apoyo y ánimo a los jóvenes y a los niños que nos rodean a fin de que logren su potencial.
- 40 Enseñar a adolescentes y a niños más pequeños**
Navegar a través de las transiciones 🕒
Siete cosas que usted puede hacer para ayudar a sus hijos durante las transiciones importantes que afronten en la vida.

🕒 Lectura rápida



En la cubierta
Ilustración por
Chiara Riva

Secciones

Jóvenes adultos

42

Todas las personas se han sentido solas, pero Dios nos puede dar la fuerza para seguir adelante. En esta sección, los jóvenes adultos hablan sobre cómo afrontar la soledad, e incluso sobre **cómo hacer nuevos amigos**.



Jóvenes

51

Unos hermanos **progresan juntos** en el sacerdocio; jóvenes de todo el mundo cuentan **cómo celebran la Navidad**; el Señor espera amor, **no burlas**; el salir con una joven en una cita a ciegas [sin conocerla antes] lleva a un joven al Evangelio; y **cómo decidir si servir o no en una misión**.



Niños

Amigos

Explora los lugares **por los que anduvo Jesús**. Lee sobre miembros de la Iglesia en Colombia. Celebra el nacimiento de Jesús, **la Luz del mundo**.



ARTÍCULOS DE DICIEMBRE, SOLO EN FORMATO DIGITAL



Cinco sugerencias para disfrutar la Navidad cuando estamos lejos de casa

Por Alexandra Palmer

Cómo pueden sentirse en casa cuando estén lejos de ella.



La hipoxia espiritual y la importancia de los buenos amigos

Por Bella Harvey

Una joven adulta australiana comparte sus ideas sobre el valor de la amistad.



Los miembros comparten las bendiciones de "Ven, sígueme"

Por Chakell Wardleigh

Lean en cuanto al efecto que el estudio del Nuevo Testamento ha tenido en la vida de los miembros este año.

DESCUBRA MÁS

En la aplicación Biblioteca del Evangelio y en liahona.ChurchofJesusChrist.org pueden:

- Encontrar el ejemplar de este mes.
- Descubrir contenido solo en formato digital.
- Buscar ejemplares anteriores.
- Enviar sus relatos y comentarios.
- Suscribirse o regalar una suscripción.
- Mejorar el estudio mediante las herramientas digitales.
- Compartir sus artículos y videos preferidos.
- Descargar e imprimir artículos.
- Escuchar sus artículos preferidos.

PÓNGASE EN CONTACTO CON NOSOTROS

Envíe sus preguntas y comentarios por correo electrónico a liahona@ChurchofJesusChrist.org.

Envíe relatos que promuevan la fe a liahona.ChurchofJesusChrist.org o por correo postal a:

Liahona, floor 23

50 E. North Temple Street

Salt Lake City, UT 84150-0023, EE. UU.

DICIEMBRE DE 2019, VOL. 43 NÚM. 12 LIAHONA 18612 002

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

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: Becky Craven, Sharon Eubank, Cristina B. Franco, Walter F. González, Larry S. Kacher, Adrián Ochoa, Michael T. Ringwood, Vern P. Stanfill

Director gerente: Richard I. Heaton

Director de Revistas de la Iglesia: Allan R. Loyborg

Gerente administrativo: Garff Cannon

Editor gerente: Adam C. Olson

Editor administrativo auxiliar: Ryan Carr

Ayudante de publicación: Camila Castrillón

Redacción y revisión: David Dickson, David A. Edwards, Matthew D. Flitton, Garrett H. Garff, Jon Ryan Jensen, Aaron Johnston, Charlotte Larcabal, Michael R. Morris, Eric B. Murdock, Joshua J. Perkey, Jan Pinborough, Richard M. Romney, Mindy Selu, Lori Fuller Sosa, Chakell Wardleigh, Marissa Widdison

Director gerente de arte: J. Scott Knudsen

Director de arte: Tadd R. Peterson

Diseño: Jeanette Andrews, Fay P. Andrus, Mandy Bentley, C. Kimball Bott, Thomas Child, Joshua Dennis, David Green, Colleen Hinckley, Eric P. Johnsen, Susan Lofgren, Scott M. Mooy, Emily Chieko Remington, Mark W. Robison, K. Nicole Walkenhorst

Coordinadora de Propiedad Intelectual: Collette Nebeker Aune

Gerente de producción: Jane Ann Peters

Producción: Ira Glen Adair, Julie Burdett, Thomas G. Cronin, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Marrison M. Smith

Preimpresión: Joshua Dennis, Ammon Harris

Director de impresión: Steven T. Lewis

Director de distribución: Nelson González

Coordinación de Liahona: Patsy Carroll-Carlini

Dirección postal: Liahona, Fl. 23, 50 E. North Temple St., 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, bislamo, búlgaro, camboyano, cebuano, coreano, croata, checo, chino, chino (simplificado), danés, esloveno, español, estonio, fijiano, finlandés, francés, griego, holandés, húngaro, indonesio, inglés, islandés, italiano, japonés, kiribatí, letón, lituano, malgache, marshalés, mongol, noruego, polaco, portugués, rumano, ruso, samoano, sueco, suajili, tagalo,

tailandés, tahitiano, tongano, ucraniano, urdu y vietnamita. (La frecuencia de las publicaciones varía según el idioma).

© 2019 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 13, Salt Lake City, UT 84150, USA; correo electrónico: cor-intellectualproperty@ldschurch.org.

For Readers in the United States and Canada: December 2019 Vol. 43 No. 12. 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. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus applicable taxes. 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.



LAS MUCHAS CARAS DE LA FELICIDAD

A continuación aparecen algunas reflexiones sobre lo que conduce a una vida feliz. En la página 24, exploramos este tema a fondo, e incluimos nueve estrategias para ser más felices.

“Al saludar en las aldeas africanas, uno pregunta: **‘¿CÓMO ESTAMOS?’**. Ese entendimiento indica que los logros o la felicidad de otra persona son, de una manera muy real, los nuestros”.

Desmond Tutu, arzobispo emérito de Ciudad del Cabo, Sudáfrica, en Dalai Lama, Desmond Tutu, *The Book of Joy: Lasting Happiness in a Changing World*, 14.ª edición, 2016.



“Si quieres que los demás sean felices, practica la compasión; y si tú quieres **ser feliz, practica la compasión**”.

Dalai Lama, en Dalai Lama y Howard C. Cutler, *The Art of Happiness: A Handbook for Living*, 2009.



“NO HAY PAZ SIN BUENOS PENSAMIENTOS; y sin paz, no hay felicidad”.

Mahatma Gandhi, *The Selected Works of Mahatma Gandhi: The Voice of Truth*, 1968.

“No es la felicidad lo que nos hace agradecidos; es la **gratitud** lo que nos **hace felices**”.

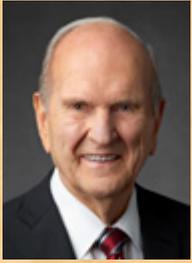
David Steindl-Rast, monje benedictino católico, “Want to Be Happy? Be Grateful”, TEDGlobal 2013 (video), junio de 2013, ted.com.

“La felicidad es el propósito y el diseño de la existencia.

‘... existen los hombres para que tengan gozo’ (2 Nefi 2:25). La virtud, la rectitud, la fidelidad, la santidad y el guardar los mandamientos de Dios llevan a una vida feliz”.

Presidente David O. McKay, *Pathways to Happiness*, 1964.





Por el presidente
Russell M. Nelson

Cuatro dones

QUE PROVIENEN DEL SALVADOR

Mis amados hermanos y hermanas, ¡qué época tan maravillosa! Consideremos juntos las bendiciones que recibimos cuando nos centramos en la vida, misión, doctrina y expiación del Señor Jesucristo.

Durante esta época, los invito a considerar sus deseos personales. ¿Realmente quieren llegar a parecerse más y más a Jesucristo? ¿Realmente desean vivir con nuestro Padre Celestial y con su familia para siempre y vivir como Él vive? Si es así, querrán aceptar muchos dones que brinda el Señor para ayudarlos durante su probación terrenal. Centrémonos en *cuatro* de los dones que Jesucristo dio a todos los que están dispuestos a *recibirlos* (véase Doctrina y Convenios 88:33).

Primero, Él nos dio, a ustedes y a mí, la capacidad ilimitada de *amar*. Eso abarca la capacidad de amar a las personas difíciles de amar y a aquellos que no solo *no* los aman a ustedes, sino que en este momento los persiguen y los ultrajan (véase Mateo 5:44–45).

Con la ayuda del Salvador, podemos aprender a amar como Él amó. Quizás requiera un cambio de corazón —sin duda, que se ablande nuestro corazón— a medida que el Salvador nos enseña a *realmente* cuidarnos los unos a los otros. Mis queridos hermanos y hermanas, verdaderamente podemos ministrar a la manera del Señor al aceptar Su don de amor.



Un **segundo** don que brinda el Salvador es la capacidad de *perdonar*. Mediante Su infinita expiación, pueden perdonar a quienes los hayan lastimado y que quizás nunca asuman la responsabilidad de haberlos tratado cruelmente. El Salvador les dará la capacidad de perdonar a quienes los hayan maltratado de cualquier manera.



Un **tercer** don que proviene del Salvador es el del *arrepentimiento*. El Señor nos invita a cambiar la forma en la que pensamos, nuestro conocimiento, nuestro espíritu, incluso cómo respiramos. Por ejemplo, cuando nos arrepentimos, respiramos con gratitud a Dios, quien nos da aliento día a día (véase Mosías 2:21); y deseamos usar ese aliento para servirle a Él y a Sus hijos. El arrepentimiento es un don resplandeciente; es un proceso al que nunca se le debe tener temor. Es un don que debemos recibir con gozo; debemos utilizarlo, e incluso acogerlo, día tras día a medida que procuramos ser más como nuestro Salvador.

Un **cuarto** don que nuestro Salvador nos da es en realidad una promesa, una promesa de *vida eterna*. Todos resucitaremos y lograremos la *inmortalidad*; pero la vida eterna es mucho más que una designación de tiempo. La vida eterna es el tipo y la calidad de vida que viven el Padre Celestial y Su Hijo Amado. Cuando el Padre nos ofrece la vida eterna, nos dice, básicamente: “Si eliges seguir a Mi Hijo, si tu *deseo* es *realmente* llegar a ser más como Él, entonces, con el tiempo, podrás vivir como vivimos y presidir mundos y reinos, tal como nosotros”.

Esos cuatro dones singulares nos traerán más y más gozo a medida que los aceptemos. Fueron hechos posibles porque Jehová condescendió a venir a la tierra como el niño Jesús. Nació de un Padre inmortal y de una madre mortal; nació en Belén bajo las circunstancias más humildes. Jesucristo es el don trascendente de Dios, el don del Padre a todos Sus hijos (véase Juan 3:16).

Con nuestros pensamientos y sentimientos centrados de tal modo en el Salvador del mundo, ¿qué debemos hacer *nosotros* para recibir esos dones que Jesucristo está tan dispuesto a brindarnos? ¿Cuál es la clave para amar como Él ama, perdonar como Él perdona, arrepentirse para ser más como Él y, finalmente, vivir con Él y con nuestro Padre Celestial?

La clave es hacer y cumplir convenios sagrados. Nosotros *elegimos* vivir y progresar en la senda de los convenios del Señor y permanecer allí. No es un camino complicado; es *el* camino al verdadero gozo en esta vida y la vida eterna en el más allá.

Mis queridos hermanos y hermanas, mi más profundo deseo es que todos los hijos del Padre Celestial tengan la oportunidad de escuchar el evangelio de Jesucristo y de seguir Sus enseñanzas. Además, deseo que creamos en el amor que el Salvador siente por cada uno de nosotros y recibamos ese amor. Su amor infinito y perfecto lo motivó a expiar los pecados de ustedes y los míos. Ese don, Su expiación, permite que todos Sus otros dones sean nuestros. ■

Tomado del devocional de Navidad de la Primera Presidencia de 2018.



¿QUIÉN ES EL NIÑO?

Letra de William C. Dix

Dúo o coro a dos voces

Canción tradicional inglesa
Arreglo de Sally DeFord

Con suavidad ♩ = 90-100 *Mujeres al unísono mp*

1. ¿Quién es el Ni - ño que
2. ¿Por qué Él duer - me en a -

duer - me en los bra - zos de Ma - rí - a, a
quel lu - gar, en don - de hay bue - yes pas - tan - do? Por

quien los án - ge - les can - tan y a quien los pas - to - res
los que pe - can, te - med; a - quí por e - llos es - tá Él ro -

cui - dan? Él, Él es Cris - to, el Rey; pas -
gan - do. La muer - te pa - de - ce - rá, la

Hombres al unísono

mf



13

to - res y án - ge - les van a Él. Id, id y a - do -
cruz por to - dos lle - va - rá. El Hi - jo de

13

16

rad con fe al Hi - jo de Ma - rí - a.
Dios ven - drá, el Hi - jo de Ma -

16

19

rí - a.

19

mp





23 *mp*

3. Lle - vad - le o - ro, in - cien - so_y mi - rra, que lo_hon - ren ri - cos y

mp

Lle - vad - le o - ro, in - cien - so_y mi - rra, que

23

27

po - bres. El Rey de re - yes nos sal - va - rá; de -

lo_hon - ren los ri - cos y po - bres. Que al Rey de re - yes

27

30 *f*

jad que los jus - tos lo_a - do - ren. Los can - tos se

f

va - yan y lo a - do - ren. Los can - tos se

30 *f*



33

o - yen ya, Ma - rí - a can - ta con sua - vi - dad.

o - yen, se_o - yen ya, Ma - rí - a can - ta,

33

36

Ved, Cris - to ha na - ci - do, el Hi - jo de Ma -

can - ta. Cris - to ha na - ci - do, el Hi - jo de Ma -

36

39

rit. *mp* rí - a. El Hi - jo de Ma - rí - a.

rit. *mp* rí - a, de Ma - rí - a.

39

rit.

Principios de ministración

Lo que el **relato** **de la Navidad** nos enseña sobre la **ministración**

“Estos son días de felicidad. Canta que viene ya la Navidad. Cuenta la historia de lo que pasó cuando Jesús en el mundo nació” (“Canto de Navidad”, Canciones para los niños, pág. 32).

La Navidad es una época maravillosa en la que las ovejas, los pastores, los pesebres y las estrellas adquieren repentinamente un nuevo significado. Se convierten en personajes importantes al repetir el relato de uno de los acontecimientos más importantes de la historia de la humanidad: el nacimiento de Jesucristo. Muchas familias exhiben un nacimiento o pesebre en su hogar; otras insisten en leer el relato del nacimiento de Jesús o en participar en una dramatización. Al igual que todos los relatos de Cristo, el relato de Su nacimiento está lleno de lecciones de las que podemos aprender cómo ministrar, cómo compartir Su luz para iluminar el mundo. “El relato de la Navidad es un relato de amor”, dijo el presidente Henry B. Eyring, Segundo Consejero de la Primera Presidencia.

“En los relatos del nacimiento de Cristo podemos ver y sentir quién fue y quién es Él. Ello aligera nuestra carga durante el trayecto y nos llevará a olvidarnos de nosotros mismos y a aligerar la carga de otras personas”¹.

“... no había lugar para ellos en el mesón” (Lucas 2:7)

El mesonero no dio cabida al Salvador, ¡pero nosotros no tenemos que cometer ese error! Podemos darle cabida en nuestro corazón al hacer un lugar para nuestros hermanos y hermanas en nuestras mesas, en nuestros hogares y en nuestras tradiciones. Podemos hacer que muchas tradiciones familiares resulten más dulces, e incluso más memorables, si incluimos a otras personas. Daiana y su familia tienen la tradición de invitar a alguien a pasar la Navidad



con ellos. Cada diciembre, hablan en cuanto a quién les gustaría invitar y toman una decisión al respecto². Tal vez en su familia podrían comenzar una tradición similar; quizás a alguien a quien ministren le gustaría unirse a su familia para cantar juntos sus canciones navideñas favoritas. También podrían hacer lugar durante la cena de Navidad para alguien que quizás no tenga familia en la zona.

¿Qué mejor manera de celebrar al Salvador que seguir Su ejemplo de incluir a los demás? Recuerden que Él invita “a todos ellos a que vengan a él y participen de su bondad; y a nadie de los que a él vienen desecha, sean negros o blancos, esclavos o libres, varones o mujeres; y se acuerda de los paganos; y todos son iguales ante Dios, tanto los judíos como los gentiles” (2 Nefi 26:33). Hagan lugar e incluyan a los demás.

“Y había pastores en la misma región, que velaban y guardaban las vigilias de la noche sobre sus rebaños” (Lucas 2:8)

Parece apropiado que los pastores se encontrasen entre los primeros en ir a ver al pequeño Salvador. Los profetas de antaño se refirieron a Jesucristo como el “Pastor de Israel” (Salmos 80:1) y el “Pastor sobre toda la tierra” (1 Nefi 13:41); el mismo Cristo dijo: “Yo soy el buen pastor y conozco mis ovejas” (Juan 10:14). El conocer a nuestras ovejas y velar por ellas es una parte clave de pastorear y ministrar como lo hace el Salvador.

Con las luces brillantes y las resplandecientes decoraciones, hay mucho que ver durante la Navidad, pero tal vez podamos encontrar la mayor belleza de esta época cuando nos acordemos de centrarnos en aquellos a quienes ministramos y velemos por nuestros propios rebaños. Un modo de velar puede ser fijarse en cuál es la golosina favorita de alguien o preguntar sobre los planes que alguien tenga para las fiestas.

Velamos por los demás al ver y reconocer sus necesidades, tanto las obvias como las que no lo son tanto.

Cuando Cheryl perdió repentinamente a su esposo, Mick, quedó destrozada. Al acercarse la primera Navidad que pasaría sin él, su soledad se acrecentó. Afortunadamente, Shauna, su hermana ministrante, estaba allí. Shauna y su esposo, Jim, invitaron a Cheryl muchas veces a salir durante las fiestas. Notaron el abrigo desgastado que ella llevaba y decidieron hacer algo al respecto. Unos días antes de Navidad, Shauna y Jim le llevaron a Cheryl un regalo navideño: un hermoso abrigo nuevo. Estaban al tanto de la necesidad física que Cheryl tenía de una prenda de abrigo, así como también de sus necesidades emocionales de consuelo y compañía. Hicieron algo para satisfacer esas necesidades de la mejor manera posible y dieron un hermoso ejemplo de cómo nosotros también podemos velar por nuestros rebaños³.

“... los pastores se dijeron los unos a los otros: Pasemos, pues, hasta Belén” (Lucas 2:15)

¡“Pasemos, pues” es una entusiasta invitación! Los pastores no dieron por sentado que sus amigos estarían demasiado cansados para recorrer el trayecto; no se dirigieron en silencio a Belén solos, sino que con gozo se volvieron el uno al otro y dijeron: “¡Pasemos, pues!”.

Aunque quizás no podamos invitar a nuestros amigos a que vengan a ver al pequeño Salvador, podemos invitarlos a sentir el espíritu de la Navidad (o el espíritu de Cristo) al prestar servicio con nosotros. “La manera de aumentar el espíritu de la Navidad es tender la mano con generosidad a los que nos rodean y dar de nosotros mismos”, dijo Bonnie L. Oscarson, ex Presidenta General de las Mujeres Jóvenes⁴. Imaginen que están sosteniendo una vela; sin duda, otras personas pueden ver la luz de su vela y beneficiarse de ella, pero imaginen el calor que sentirían si ustedes utilizan su vela para encender la de ellas y les permiten sostener la luz por sí mismas.

Cristo mismo enseñó que aquellos que lo siguen tendrán la luz de la vida (véase Juan 8:12). El servir como Él lo hizo es una manera en que podemos seguirlo y disfrutar de la luz prometida. De modo que, ¡compartan la luz invitando a otras personas a servir con ustedes! ¿Cómo pueden servir juntos ustedes y aquellos a quienes ministran? Juntos pueden preparar una comida favorita o sorprender a alguien con un pequeño regalo o una nota. Juntos pueden sentir la luz que proviene de seguir el ejemplo de servicio de Cristo.



“... dieron a conocer lo que se les había dicho acerca del niño” (Lucas 2:17)

Es fácil imaginar la gozosa alegría de los pastores cuando compartieron la increíble noticia del nacimiento de Cristo con el mayor número de personas posible. ¡El Mesías profetizado, anunciado por los ángeles, había venido! ¡Él estaba aquí! De hecho, el compartir las buenas nuevas del Salvador es un tema importante del relato de la Natividad. Los ángeles cantaron; la estrella señaló el camino y los pastores lo dieron a conocer en otros lugares.

Podemos agregar nuestras voces al relato de la Navidad al compartir las buenas nuevas y testificar del Salvador. La hermana Jean B. Bingham, Presidenta General de la Sociedad de Socorro, enseñó: “Al tener el privilegio de representar al Salvador en los esfuerzos que hagan para ministrar, pregúntense: ‘¿Cómo puedo compartir la luz del Evangelio con esa persona o familia? ¿Qué es lo que el Espíritu me inspira a hacer?’”⁵.

A continuación figuran algunas sugerencias que ustedes pueden considerar mientras procuran saber cómo pueden compartir su testimonio del Salvador y de Su evangelio:

- Busquen un pasaje de las Escrituras que capte los sentimientos que ustedes tienen del Salvador o que exprese por qué le están agradecidos. Compártanlo con aquellos a quienes ministren.
- Envíen un mensaje de texto o por las redes sociales con un video de Navidad. ¡Hay algunos videos excelentes en ChurchofJesusChrist.org!
- Relaten a un amigo un recuerdo o una tradición especial que les haga recordar a Cristo.

Tengan fe en que el Espíritu Santo testificará de la veracidad de su testimonio, así como testificó a Simeón y a Ana de que el niño Jesús era el Salvador (véase Lucas 2:26, 38).

“Para honrar verdaderamente la venida [de Jesucristo] al mundo, debemos hacer lo que Él hizo y extender nuestra compasión y misericordia a nuestros semejantes”, dijo el élder Dieter F. Uchtdorf, del Cuórum de los Doce Apóstoles. “Eso lo podemos hacer cada día, mediante palabras y hechos. Que esto se convierta en nuestra tradición navideña, no importa dónde estemos: que seamos un poco más amables, más indulgentes, menos críticos, más agradecidos y más generosos al compartir nuestra abundancia con los necesitados”⁶. ■

NOTAS

1. Henry B. Eyring, “Los relatos de Navidad” (Devocional de Navidad de la Primera Presidencia, 6 de diciembre de 2009), broadcasts.ChurchofJesusChrist.org.
2. Véase Daiana Melina Albornoz Díaz, “Compartimos nuestra Navidad”, *Liahona*, diciembre de 2007, pág. 17.
3. Véase Cheryl Boyle, “He Would Have Bought It for You”, *Ensign*, diciembre de 2001, pág. 57.
4. Bonnie L. Oscarson, “La Navidad es el amor semejante al de Cristo” (Devocional de Navidad de la Primera Presidencia, 7 de diciembre de 2014), broadcasts.ChurchofJesusChrist.org.
5. Jean B. Bingham, “Ministrar como lo hace el Salvador”, *Liahona*, mayo de 2018, pág. 104.
6. Véase Dieter F. Uchtdorf, “Esparce tus migajas” (Devocional de Navidad de la Primera Presidencia, 3 de diciembre de 2017), broadcasts.ChurchofJesusChrist.org.

COMPARTA SUS EXPERIENCIAS

Envíenos sus experiencias de cuando usted ministró a otras personas o cuando otras personas le hayan ministrado a usted. Vaya a Liahona.ChurchofJesusChrist.org y haga clic en “Envíe un artículo o comentarios”.



Fatu Gamanga

Provincia del Este, Sierra Leona



Por medio del programa de alfabetización del Evangelio, Fatu no solo aprendió a leer y a escribir, sino que también aprendió sobre el evangelio de Jesucristo. Antes de unirse a la Iglesia, Fatu tenía dificultades para mantener a su familia. Ahora ha desarrollado destrezas de autosuficiencia y dirige su propio negocio de elaboración y venta de hermosos tapetes hechos a mano. También sirve como presidenta de la Sociedad de Socorro de su rama.

CHRISTINA SMITH, FOTÓGRAFA

Antes de unirme a la Iglesia, intenté ganar dinero vendiendo tapetes hechos a mano, pero no tenía dinero para comprar material. Solía decirle a la gente: "Si quiere un tapete, vaya a comprar el material y tráigamelo; entonces se lo haré. Puede pagarme cuando termine".

Ahora que estoy aquí, en La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, he aprendido sobre la autosuficiencia. La Iglesia me ha dado más perseverancia para aprender a leer, escribir, hablar y tratar de hacer algo para ser autosuficiente. Ahora voy a la tienda del sastre y pido las piezas sobrantes que cortan de la ropa y dejan en el piso. Compró las piezas de material por poco dinero y las uso para hacer mis tapetes. Ahora vendo más que nunca.

Desde que me uní a la Iglesia, mi vida ha cambiado. ¡He pasado de nada a heroína! Estoy orgullosa de Jesucristo y estoy orgullosa de Su Iglesia. Estoy muy agradecida por La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días.

DESCUBRA MÁS

Obtenga más información sobre la trayectoria de fe que tuvo Fatu, así como más fotografías, en la versión en línea o de la Biblioteca del Evangelio de este artículo en ChurchofJesusChrist.org/go/121916.

Aprenda sobre los beneficios prácticos y espirituales de la autosuficiencia en ChurchofJesusChrist.org/self-reliance.



Por el élder
David A. Bednar
Del Cuórum de los
Doce Apóstoles



Jesucristo

La fuente del gozo duradero

Todo miembro de la Iglesia restaurada del Señor que se esfuerza por recordar y honrar los convenios sagrados y guardar los mandamientos puede recibir el don del gozo duradero.

Hace poco, estuve en una reunión de testimonios sumamente espiritual y escuché con atención cuando una devota hermana declaró: “Siento gran gozo por el plan de salvación del Padre”.

De inmediato me di cuenta de que esa mujer no estaba simplemente expresando palabras conocidas; la luz que brillaba en sus ojos, el tono de su voz, digno y espiritual, su rostro resplandeciente y sereno, todo en ella afirmaba la veracidad de lo que decía. La embargaba el gozo; irradiaba alegría. De hecho, se estaba volviendo más como el Salvador y estaba recibiendo la imagen de Él en su rostro (véase Alma 5:14), parte de lo cual era llenarse de gozo.

Su expresión de fe me hizo recordar la letra de varios himnos conocidos:

*Con fe confiamos en Nuestro Señor,
Él paz y gozo nos dará¹.*

*Santos, venid, sin miedo, sin temor,
mas con gozo andad...*

*Mejor nos es el procurar
afán inútil alejar,
y paz será el galardón.
¡Oh, está todo bien!².*

*Gozoso, canto con fervor:
Yo sé que vive mi Señor³.*

Y en esta época navideña entonaremos:

*“Buenas nuevas de gran gozo traigo
a ustedes y a toda la humanidad”⁴.*

Y

*¡Regocijad! Jesús nació,
del mundo Salvador...
loor resonará,
loor resonará,
y gran loor resonará⁵.*

Desde que pasó a ser el Presidente de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, el presidente Russell M. Nelson ha extendido con frecuencia una invitación a la gente del mundo que incluye la promesa de gozo: “Nuestro mensaje al mundo es sencillo y sincero: invitamos a todos los hijos de Dios en ambos lados del velo a venir a su Salvador, recibir las bendiciones del santo templo, tener gozo duradero y calificar para la vida eterna”⁶.

¿Qué es exactamente ese gozo sobre el cual cantamos y enseñamos y que tenemos la obligación de brindar a toda la humanidad? ¿Y cómo se obtiene? Reflexionemos ahora sobre las respuestas a estas dos importantes preguntas.

¿QUÉ ES EL GOZO?

Una definición común de gozo es “un *sentimiento* de gran placer [o] felicidad”⁷. Por el contrario, la Guía para el Estudio de las Escrituras describe el gozo como una “[c]ondición de gran felicidad, que es el resultado de vivir con rectitud”⁸. Algo interesante es que nuestra perspectiva del Evangelio nos ayuda a comprender que el gozo es más que un sentimiento o emoción fugaz; más bien, es un don espiritual y un estado de ser y de llegar a ser. Por esa razón, describí a la hermana que dio su testimonio como si estuviese llena de gozo e irradiara ese mismo gozo.

Como padre sabio y amoroso, Lehi enseñó a sus hijos que el propósito de la vida terrenal es que todas las personas tengan gozo:

“Pero he aquí, todas las cosas han sido hechas según la sabiduría de aquel que todo lo sabe.

“Adán cayó para que los hombres existiesen; y existen los hombres para que tengan gozo” (2 Nefi 2:24–25).

Adán y Eva resumieron las lecciones esenciales que aprendieron del Padre Eterno y de su propia experiencia. Adán declaró: “Bendito sea el nombre de Dios, pues a causa de mi transgresión se han abierto mis ojos, y *tendré gozo* en esta vida, y en la carne de nuevo veré a Dios” (Moisés 5:10; cursiva agregada).

Y Eva dijo: “De no haber sido por nuestra transgresión, nunca habríamos tenido posteridad, ni hubiéramos conocido jamás el bien y el mal, ni el gozo de *nuestra* redención, ni la vida eterna que Dios concede a todos los que son obedientes” (Moisés 5:11; cursiva agregada).

El plan de felicidad del Padre permite que Sus hijos obtengan un cuerpo físico y ganen experiencia terrenal, elijan la rectitud en presencia del mal y de la tentación, y ayuden al Padre Celestial con Su gran plan mediante el matrimonio y la paternidad honorables⁹. Finalmente, en el momento de nuestra resurrección, “el espíritu y el cuerpo [van] a ser reunidos para nunca más ser separados, a fin de recibir *una plenitud de gozo*” (Doctrina y Convenios 138:17; cursiva agregada).

¿CÓMO SE OBTIENE EL GOZO?

Creo que el contraste que existe entre el gozo proveniente de la rectitud y la diversión mundana es instructivo y nos ayuda a comprender mejor la naturaleza del verdadero gozo. El gozo se recibe al ejercer fe en el Señor Jesucristo, recibir dignamente y honrar fielmente ordenanzas y convenios sagrados, y al esforzarnos por llegar a convertirnos profundamente al Salvador y a Sus propósitos. La diversión es el resultado del “entretenimiento”, una “acción o modo de hablar alegre [y] con frecuencia estrepitoso”, o una distracción agradable¹⁰. Un día en las atracciones de Disneylandia es divertido. Prepararse y participar dignamente en la ordenanza de la Santa Cena es gozoso.

El gozo es principalmente espiritual; la diversión es principalmente terrenal. El gozo es principalmente duradero; la diversión es principalmente temporal. El gozo es principalmente profundo y abundante; la diversión es principalmente superficial. El gozo es principalmente íntegro y completo; la



diversión es principalmente parcial. El gozo se relaciona principalmente con la mortalidad y la eternidad; la diversión tiene que ver solo con la mortalidad.

Cuán importante es que nunca confundamos ni intercambiamos el gozo duradero y profundo del discipulado devoto con la diversión temporal y superficial.

El Redentor es la fuente máxima y única del gozo duradero y eterno. El profeta Jacob testificó: “Mas he aquí, los justos, los santos del Santo de Israel, aquellos que han creído en el Santo de Israel, quienes han soportado las cruces del mundo y menospreciado la vergüenza de ello, estos heredarán el reino de Dios que fue preparado para ellos desde la fundación del mundo, *y su gozo será completo para siempre*” (2 Nefi 9:18; cursiva agregada).

LA VERDADERA FUENTE DE GOZO

Debido al plan de nuestro Padre Celestial y a la expiación del Salvador, el arrepentimiento sincero nos invita a volvernos a Jesucristo y a depender de Él, la fuente verdadera de gozo. Por favor, consideren detenidamente la respuesta del pueblo del rey Benjamín a las enseñanzas que él les dio acerca de la expiación del Salvador:

“Y ahora bien, aconteció que cuando el rey Benjamín hubo

Debido a la expiación del Salvador, los desafíos y las aflicciones nos invitan a levantar la vista hacia Jesucristo, la verdadera fuente de gozo.

concluido de hablar las palabras que le habían sido comunicadas por el ángel del Señor, miró a su alrededor hacia la multitud, y he aquí, habían caído a tierra, porque el temor del Señor había venido sobre ellos.

“Y se habían visto a sí mismos en su propio estado carnal, aún menos que el polvo de la tierra. Y todos a una voz clamaron, diciendo: ¡Oh, ten misericordia, y aplica la sangre expiatoria de Cristo para que recibamos el perdón de nuestros pecados, y sean purificados nuestros corazones; porque creemos en Jesucristo, el Hijo de Dios, que creó el cielo y la tierra y todas las cosas; el cual bajará entre los hijos de los hombres!

“Y aconteció que después de que hubieron hablado estas palabras, el Espíritu del Señor descendió sobre ellos, y *fueron llenos de gozo*, habiendo recibido la remisión de sus pecados, y teniendo paz de conciencia a causa de la gran fe que tenían en Jesucristo que había de venir” (Mosíah 4:1–3; cursiva agregada).

Debido al plan de nuestro Padre Celestial y a la expiación del Salvador, la obediencia nos invita a seguir a Jesucristo, la verdadera fuente de gozo. El Salvador dijo a Sus discípulos:

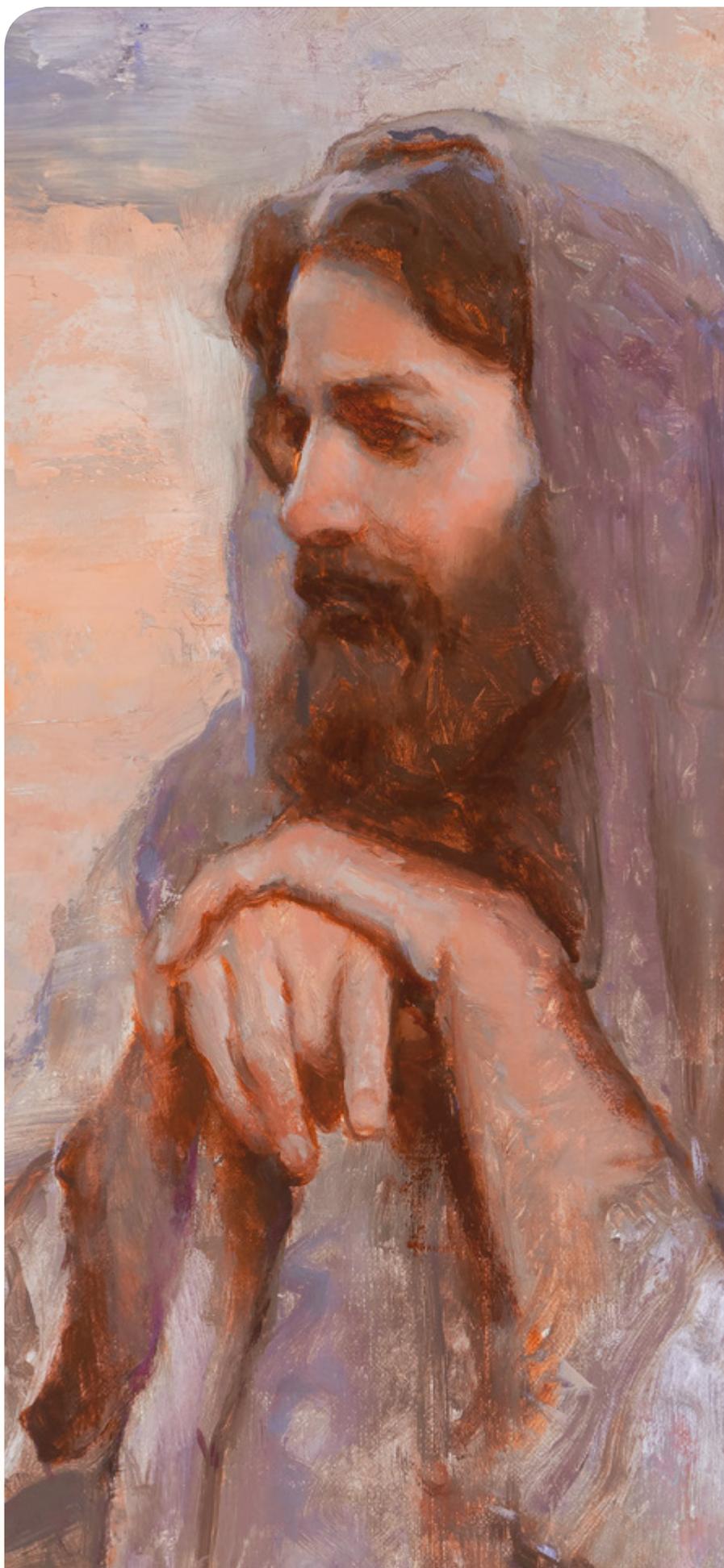
“Si guardáis mis mandamientos, permaneceréis en mi amor; así como yo he guardado los mandamientos de mi Padre y permanezco en su amor.

“Estas cosas os he hablado para que mi gozo esté en vosotros, y *vuestro gozo sea completo*” (Juan 15:10–11; cursiva agregada).

“... y ningún hombre recibe la plenitud, a menos que guarde sus mandamientos.

“El que guarda sus mandamientos recibe verdad y luz, hasta que es glorificado en la verdad y sabe todas las cosas” (Doctrina y Convenios 93:27–28).

Debido al plan de nuestro Padre Celestial y a la expiación del Salvador, el servicio nos invita a



*El Redentor
es la fuente
máxima y
única del
gozo duradero
y eterno.*

emular el carácter de Jesucristo, la verdadera fuente de gozo. Recientemente leí una declaración de Kevin J Worthen, rector de la Universidad Brigham Young, sobre el gozo profundo. Él dijo: “He llegado a creer que una medida de nuestro progreso eterno es cuánto gozo obtenemos del servicio”¹¹.

Alma, hijo, dijo a su hijo Helamán: “... he trabajado sin cesar para traer almas al arrepentimiento; para traerlas a probar el *sumo gozo* que yo probé; para que también nazcan de Dios y sean llenas del Espíritu Santo” (Alma 36:24; cursiva agregada).

Recuerden el gozo que sintió Ammón al relatar su obra misional entre los lamanitas:

“... he aquí, *mi gozo es completo*; sí, *mi corazón rebosa de gozo*, y me regocijaré en mi Dios...

“He aquí, a cuántos miles de nuestros hermanos ha librado él de los tormentos del infierno, y se sienten movidos a cantar del amor redentor; y esto por el poder de su palabra que está en nosotros; por consiguiente, ¿no tenemos *mucha razón para regocijarnos*?...”

“Este *es mi gozo* y mi gran agradecimiento; sí, y daré gracias a mi Dios para siempre” (Alma 26:11, 13, 37; cursiva agregada).

Debido al plan de nuestro Padre Celestial y a la expiación del Salvador, los desafíos y las aflicciones nos invitan a levantar la vista (véanse Isaías 40:26; Salmos 123:1–2) hacia Jesucristo, la verdadera fuente de gozo. La preciada perspectiva que proporciona el Evangelio restaurado nos permite aprender lecciones que nos preparan para la eternidad a través de las adversidades de la mortalidad. Nuestro sufrimiento y desgracias pueden ser “consumid[os] en el gozo de Cristo” (Alma 31:38) y consagrados para nuestro provecho (véanse 2 Nefi 2:2), “a fin de que [n]uestra obra sea para el beneficio de [n]uestras almas” (2 Nefi 32:9). Por tanto, el gozo perdura en los momentos y en las experiencias, tanto en los buenos como en los malos, a causa de nuestro conocimiento del plan del Padre y de la expiación del Salvador.

La fe en el Señor Jesucristo, el arrepentimiento, la

obediencia, el servicio y una perspectiva del Evangelio acerca de las pruebas que encontramos en la mortalidad nos invitan a acudir a la fuente del gozo duradero: Jesucristo. Los invito a determinar, estudiar y reflexionar, con espíritu de oración, sobre otros principios que nos permitan recibir este importante don espiritual del gozo.

UNA GOZOSA PROMESA

El gozo duradero no es una bendición reservada para unos pocos elegidos; más bien, todo miembro de la Iglesia restaurada del Señor que se esfuerza por recordar y honrar los convenios sagrados y guardar los mandamientos puede recibir este don, de acuerdo con la voluntad y el tiempo de Dios. En esta época navideña, ruego que cada uno de nosotros se esfuerce por apreciar más plenamente el don supremo del gozo. Al hacerlo, comencemos a ver con nuevos ojos y escuchar con nuevos oídos las palabras “a recibir al Rey”, y “gran loor resonará”, y “Tú serás su Dios”¹².

Gozosamente declaro mi firme testimonio de la realidad y la divinidad vivientes del Señor Jesucristo. ■

Tomado de “That They Might Have Joy”, discurso pronunciado en un devocional de la Universidad Brigham Young el 4 de diciembre de 2018.

NOTAS

1. “Los jóvenes santos de Sion”, *Liahona*, abril de 2000, pág. 24.
2. “¡Oh, está todo bien!”, *Himnos*, nro. 17.
3. “Yo sé que vive mi Señor”, *Himnos*, nro. 73.
4. “While Shepherds Watched Their Flocks”, *Hymns*, nro. 211.
5. “¡Regocijad! Jesús nació”, *Himnos*, nro. 123.
6. Véase Russell M. Nelson, “Trabajemos hoy en la obra”, *Liahona*, mayo de 2018, págs. 118–119, cursiva agregada.
7. English Oxford Living Dictionaries, “joy” [gozo], en.oxforddictionaries.com; cursiva agregada.
8. Guía para el Estudio de las Escrituras, “gozo”, scriptures.ChurchofJesusChrist.org; cursiva agregada.
9. Véase “La Familia: Una Proclamación para el Mundo”, *Liahona*, mayo de 2017, pág. 145.
10. *Merriam-Webster’s Collegiate Dictionary*, edición nro. 11, 2003, “fun” [diversión], merriam-webster.com.
11. Kevin J Worthen, “Enter to Learn; Go Forth to Serve” (discurso de graduación en la Universidad Brigham Young, 16 de agosto de 2018), pág. 3, speeches.byu.edu.
12. “¡Regocijad! Jesús nació”.

La búsqueda de la
FELICIDAD



Yo vivía el Evangelio; entonces, ¿por qué la felicidad seguía siendo tan escurridiza para mí?

Por David Dickson

Revistas de la Iglesia

Es tarde en la noche; súbitamente abro los ojos al interrumpirse mi sueño inquieto. “¡Ay, no!”, ruego. “¡Otra vez no!”.

Pero los temblores comienzan de inmediato. En una aterradora explosión de temblor, que es tan desconcertante y extraña como debilitante, todo mi cuerpo empieza a sacudirse de arriba abajo como si estuviera sufriendo convulsiones; las manos y los pies me arden, como quemados por un fuego invisible. Mi esposa despierta bruscamente y me estrecha entre sus brazos, tranquilizándose con su serena presencia.

La felicidad, que una vez había considerado mi estado normal, había desaparecido por completo.

De haber tenido una pregunta aquella tenebrosa noche —aparte de la incertidumbre de no saber lo que me pasaba físicamente (más adelante lo supe)—, habría sido por qué me sentía tan desafortunado cuando estaba esforzándome por vivir el evangelio de Jesucristo.

Hay muchos posibles obstáculos a la felicidad, y ciertamente la maldad es uno de ellos (véase Alma 41:10). Sin embargo, a veces la felicidad puede parecer fuera del alcance incluso para los fieles.

Todos tenemos momentos en los que nos hace falta oír que habrá tiempos más felices en el futuro; quizás ustedes estén pasando por uno de esos momentos ahora. Si es así, permítanme decirles, con toda sinceridad, que verdaderamente *hay* días más radiantes para ustedes por delante. Espero que sigan leyendo un poco más antes de descartar como insensata o ingenua esta afirmación que parece tan general.

Sea lo que sea por lo que estén pasando ahora, en verdad creo que tendrán la oportunidad de ser felices en el futuro.

Permítanme explicarles el porqué.

¿Qué es la felicidad?

A fin de cuentas, ¿qué es la felicidad? ¿Es lo que se siente cuando encuentran que alguien ha colocado su golosina favorita por sorpresa en su fiamblera [lonchera] con su almuerzo? ¿Es un aumento de sueldo? ¿Es casarse con el compañero eterno? ¿Es sentirse limpio de pecado por el poder de la expiación de Jesucristo?

¿Es el conjunto de todo lo mencionado?

En este análisis examinaremos lo que el Evangelio, así como la ciencia de la psicología, nos pueden enseñar sobre la felicidad. En la página 18 de esta revista, el élder David A. Bednar, del Cuórum de los Doce Apóstoles, nos enseña la verdad fundamental de que el verdadero gozo consiste en una vida centrada en Jesucristo.

De manera similar, el élder Jeffrey R. Holland, del Cuórum de los Doce Apóstoles, enseñó: "... la máxima felicidad, la verdadera paz y cualquier cosa que remotamente se compare con el gozo que se describe en las Escrituras, se encuentran primero, ante todo y para siempre, al vivir el evangelio de Jesucristo. Se han probado muchas otras filosofías y sistemas de creencias; de hecho, se podría decir que se ha probado prácticamente cada filosofía y sistema a lo largo de los siglos de la historia"¹.

Si se ha probado *cada* filosofía, sería imposible incluir aquí una lista completa. No obstante, consideremos algunos mitos mundanos con respecto a ser feliz.

Según lo que se piensa en el mundo, se encuentra felicidad duradera al:

- Lograr prosperidad económica, especialmente si es *más* de lo que tienen los que nos rodean.
- Ser popular.
- Llevar una vida fácil, de diversión y placer.
- Viajar por todas partes y conocer de primera mano muchas de las maravillas del mundo.
- Alcanzar una posición de poder o autoridad en la carrera profesional, en la comunidad o en cualquier otro contexto.
- Cambiar el cuerpo para que tenga un determinado aspecto.

¿Qué tienen en común esos escenarios? Por una parte, están todos ligados a ciertas circunstancias. Pero, como enseñó el presidente Russell M. Nelson: "Mis queridos hermanos y hermanas, el gozo que sentimos tiene poco que ver con las circunstancias de nuestra vida, y tiene todo que ver con el enfoque de nuestra vida"².

Repito: ¿en qué debemos enfocarnos a fin de encontrar ese gozo? El presidente Nelson afirmó: "Para los Santos de los Últimos Días, ¡Jesucristo es gozo!"³.

El gozo no es meramente una emoción que resulta agradable si se logra alcanzar. No. El presidente Nelson lo describe como "un principio que es clave para nuestra supervivencia espiritual"⁴.

Así que, claramente vale la pena esforzarse por alcanzar el gozo y la felicidad; y la mayoría de nosotros estamos dispuestos a intentarlo. Por consiguiente, ¿cuál es la razón por la que tantas personas —incluso los justos— continúan teniendo que luchar para alcanzarlos?

En primer lugar, precisamente esa lucha es una parte esencial de la razón por la que estamos aquí.

Aquí, para progresar

A veces pensamos que la felicidad consiste en una vida sin dificultades ni aflicciones; sin embargo, una vida sin lucha no nos permitiría alcanzar el progreso que vinimos a procurar aquí.

El élder Neal A. Maxwell (1926–2004), del Cuórum de los Doce Apóstoles, enseñó esto en una ocasión:

"Por consiguiente, no se puede estar lleno de fe y libre de pruebas..."

"Entonces, ¿por qué... habríamos de esperar ingenuamente pasar con comodidad por la vida, como si dijéramos: 'Señor, dame experiencia, pero no me des pesar, ni aflicción, ni dolor, ni oposición, ni traición y, por cierto, no me abandones. ¡Evítame, Señor, todas las pruebas que han hecho de Ti lo que Tú eres! Y después, ¡permíteme morar contigo y participar plenamente de Tu gozo!'"⁵.

Es evidente que debemos enfrentar luchas en la vida a fin de progresar y que la rectitud no nos evita el sufrimiento. Examinen la vida de José Smith, de Job, del pueblo de Alma y, especialmente la vida de nuestro Salvador Jesucristo⁶.

No, una vida recta *no* nos libera de todas las dificultades y pruebas. No libera a nadie. No obstante, también podemos esperar la ayuda y el sostén de Dios (véase Alma 36:3, 27). El élder Neil L. Andersen, del Cuórum de los Doce Apóstoles, enseñó: "Para ustedes, los justos, el Sanador de nuestras almas sanará, en Su tiempo y a Su manera, todas sus heridas"⁷.

Si se sienten heridos, tienen a su alcance el poder de ser sanados; de eso pueden estar seguros (véase Mosíah 14:4–5).

La felicidad y la genética

Para comenzar, hay algo que debemos considerar: la investigación ha demostrado que una parte importante de nuestro estado de ánimo típico, salud mental y correspondiente felicidad en lo que respecta a nuestra forma de actuar cotidiana puede verse influenciada por la genética.

No todos tenemos el mismo tipo de cuerpo ni el mismo color de cabello; tampoco tenemos todos una misma disposición alegre. Pero eso es solo una pieza del rompecabezas.

Hank Smith, profesor de la Universidad Brigham Young, escribió: “¿Qué sucede si a usted le toca una mano de cartas realmente mala en el juego del ADN? ¿Significa eso que está en un callejón sin salida, que nunca será feliz y que no puede

hacer nada al respecto? ¡No! En absoluto... Si las sustancias químicas de su cerebro no funcionan como deberían a causa de tendencias heredadas (por ejemplo, depresión, ansiedad, etc.), hay medicamentos y tratamientos que pueden llevar esas sustancias a un nivel saludable”⁸.

Examinemos algunas estrategias intencionales —unas del Evangelio, otras de estudios científicos— con las que aumentamos nuestras oportunidades de ser felices.

NUEVE ESTRATEGIAS DE PERSONAS FELICES



Estrategia 1: Vivir el Evangelio

Como enseñan el presidente Nelson, el élder Holland, el élder Bednar y otros, la verdadera felicidad proviene de vivir el Evangelio. Nos referimos al evangelio de Jesucristo también como el “plan de felicidad” (véase Alma 42:8). Las Escrituras están llenas de consejos que afirman que la rectitud es un requisito de la verdadera felicidad (por mencionar dos entre *muchos* ejemplos, véanse 2 Nefi 2:13 y Mosíah 2:41).

Es algo sencillo, potente y fundamental. El abrazar de corazón el evangelio de Jesucristo y vivirlo en su totalidad es el paso más importante que se puede dar para encontrar mayor gozo y felicidad en esta vida y en la vida venidera.

Estrategia 2: Pasar los días “anhelosamente consagrados a una causa buena” (véase Doctrina y Convenios 58:27).

La herencia de una fortuna que les permitiera holgazanear en la playa para siempre, con toda seguridad, iría en detrimento de su felicidad, aun cuando la lógica mundana proclame lo contrario. La verdad es que, para ser felices, necesitamos estar empeñados en un trabajo significativo.

“Franklin D. Roosevelt tenía razón: ‘La felicidad no consiste en el simple hecho de poseer dinero; radica en el gozo de un logro, en la emoción del esfuerzo creativo’”⁹.

El trabajo significativo genera una satisfacción que no podemos obtener de ninguna otra manera.

El élder Ulisses Soares, del Cuórum de los Doce Apóstoles, enseñó que “más bien, lograr la verdadera felicidad, por lo general, requiere un esfuerzo sostenido por un largo tiempo en pos de algo más importante en la vida”¹⁰. Ese importante esfuerzo quizás se extienda más allá de un trabajo o una carrera profesional, e incluye criar a los hijos, prestar servicio en la Iglesia u ofrecer voluntariamente su tiempo y aptitudes.

Estrategia 3: Optar ser agradecidos

El poder de optar vivir con gratitud transforma de tal modo la manera de pensar cotidiana que muchas veces se la menciona como “la reprogramación del cerebro”.

Seamos sinceros; aun cuando la vida transcurra sin sobresaltos, una mente aguzada puede todavía detectar algo de qué quejarse. Sin embargo, lo contrario también es verdad: por muy difíciles que sean las circunstancias, *siempre* podemos encontrar algo por lo cual estar agradecidos.

Y entonces sucede algo hermoso.

Hagan este experimento sencillo, pero impactante: traten de llevar un diario personal de gratitud. Durante al menos tres semanas, escriban tres cosas que hayan ocurrido *ese día* por las cuales sientan gratitud; además, pueden agregar otras cosas generales que les hagan sentir gratitud, como las flores, la familia o la comida.

No tardarán en descubrir que no solo es más fácil notar cosas para agregar a la lista, sino que empiezan a esperar encontrarlas. El hecho de vivir con mayor gratitud contribuye a que encuentren gozo en sus circunstancias actuales, lo que tiene un efecto importante y directo en su felicidad¹¹.

La revista *Forbes* da esta explicación: “El cultivar gratitud no cuesta dinero y ciertamente no requiere mucho tiempo, pero sus beneficios son enormes”¹².

¿Qué cosas les inspiran gratitud hoy?



Estrategia 4: Pasar tiempo al aire libre

El hecho de salir al aire libre, especialmente en medio de la naturaleza, ofrece muchos beneficios, como disminuir el estrés y el ritmo cardíaco, y aclarar los pensamientos.

La revista *Time* publicó los resultados de un estudio sobre la capacidad que tiene la naturaleza para vivificar-nos. De acuerdo con el estudio, “el estado psicológico de las personas mejoró después de haber estado solo quince minutos sentadas al aire libre, ya fuera en un parque o en un bosque”¹³.

Es difícil sentirse feliz cuando se está constantemente exhausto y en tensión. Traten de salir todos los días durante una media hora o más, si es posible. ¿Por qué no salir a disfrutar del aire libre un poco más seguido?

Estrategia 5: Limitar el tiempo frente a la pantalla

Pasar demasiado tiempo frente a la pantalla no es bueno para nuestra felicidad. El tiempo que pasamos mirando la pantalla del televisor, de la computadora, la tableta o el teléfono celular se va sumando y puede tener efectos negativos en nuestra salud mental, especialmente cuando se trate de las redes sociales. Jean M. Twenge, una autora de gran éxito que estudió este tema extensamente, explica lo siguiente: “Cuanto más tiempo pasa [una persona] mirando pantallas, más probable es que presente síntomas de depresión”¹⁴.

El presidente Nelson ha dicho: “... si les están prestando más atención a las publicaciones de las redes sociales que a los susurros del Espíritu, entonces se están poniendo en riesgo espiritual, así como también en riesgo de experimentar intensa soledad y depresión”¹⁵.

Por ese motivo, tómense cierto tiempo para estar alejados de sus pantallas. Más adelante, agradecerán haberlo hecho.

Estrategia 6: Permanecer en el presente

Si ustedes son humanos, hay un cien por ciento de probabilidad de que hayan dicho o hecho algo que ahora lamenten; lo más probable es que sean muchas cosas. Lo extraño es, sin embargo, que la mayoría de las personas optan por revivir mentalmente esos momentos.

John Bytheway, un autor Santo de los Últimos Días, escribe esto acerca de los problemas de vivir en el pasado: “La gente desdichada tiene un contenedor de reciclaje lleno de errores pasados; todos los días vuelven a pensar en ellos y reciclan su remordimiento. Su lenguaje está lleno de frases como: ‘Debería haber...’, ‘¡Si hubiera hecho...!’’, ‘Habría podido...’, ‘¿Por qué no lo hice?’’, ‘Ojalá...’; y nunca miran adónde van porque no pueden apartar la mirada de los lugares donde han estado”¹⁶.

También escribe sobre el problema similar de concentrarse demasiado en el futuro: “La gente desdichada mira hacia algún acontecimiento futuro que los haga feliz. ‘En cuanto me gradúe, voy a ser feliz’. Después de graduarse, dicen: ‘Bueno, tan pronto como consiga trabajo, voy a ser feliz’. Después de conseguir trabajo, dicen: ‘Ahora, apenas me case, voy a ser feliz’. Si tiene la determinación de ser desdichado, piense en la vida como una sala de espera y en la felicidad como su médico”¹⁷.

Es más fácil que encontremos la felicidad y el bienestar si vivimos y nos concentramos en lo que sucede actualmente en nuestra vida.

En los ámbitos de la salud mental y la psiquiatría, el término “consciencia plena” es una manera breve de describir el estar totalmente inmerso en el momento.

Los expertos en salud mental aconsejan lo siguiente: “Los temores e inseguridades acerca del pasado y del futuro pueden ser un obstáculo para disfrutar al máximo del presente”¹⁸.

A continuación se dan algunas ideas para practicar la vida plenamente conscientes:

1. Lleven un diario personal de gratitud (véase la estrategia 3 mencionada anteriormente), en el que anoten especialmente varias cosas por las que sientan gratitud ese día.
2. Dediquen diariamente un tiempo para meditar. Busquen un lugar tranquilo donde puedan sentarse sin distracciones; cierren los ojos y presten atención a su respiración. Si les surgen pensamientos, reconózcanlos, líbrense de ellos y vuelvan a concentrarse en la respiración. Esto tal vez les parezca raro, pero es una práctica mental excelente para enfocarse en el presente.
3. Presten mayor atención a las tareas mundanas que normalmente realizan de forma automática, como lavar los platos, manejar el auto e incluso comer. Sientan cómo les corre el agua jabonosa por las manos. Observen los árboles, la gente y los edificios mientras manejan. Perciban el sabor y la consistencia de cada bocado de comida.
4. Oren para darse cuenta de quiénes necesitan ayuda ese día en particular. Luego, presten atención y prepárense para hacer algo al respecto.
5. Cambien su rutina de cuando en cuando y disfruten conscientemente de la experiencia de una ruta nueva de regreso a casa, la disposición diferente de los artículos en otro supermercado o un cambio en sus actividades nocturnas.

Estrategia 7: Conectar con los demás

En lo que se refiere a la felicidad y la salud en general, es vital concentrarse en las relaciones significativas.

La doctora Emma Seppälä escribe que “una conexión social fuerte:

- conduce a que las posibilidades de longevidad aumenten un cincuenta por ciento;
- fortalece la inmunidad...
- contribuye a recuperarse más rápidamente de enfermedades”.

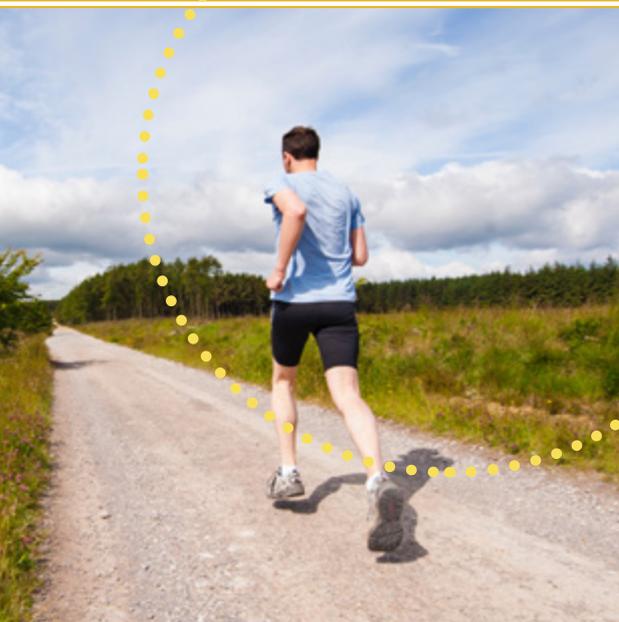
Y continúa diciendo: “Las personas que se sienten más conectadas a otras presentan niveles más bajos de ansiedad y depresión”¹⁹.

En lo que respecta a las relaciones significativas, tener pocas y profundas es probablemente mejor que tener muchas

relaciones superficiales. No tenemos que dedicar necesariamente todo nuestro tiempo libre a acontecimientos sociales constantes, pero necesitamos, imperiosamente, conectar con seres humanos. Aun cuando sean personas introvertidas, hay muchas maneras de profundizar las relaciones en su círculo de amigos y familiares.

El élder Dieter F. Uchtdorf, del Cuórum de los Doce Apóstoles, enseñó esto en una ocasión: “En las relaciones familiares, *amor* en realidad se deletrea *t-i-e-m-p-o*, tiempo”²⁰.

Puesto que ustedes ya han conseguido tiempo extra al recortar el tiempo que pasaban frente a la pantalla (¿captan la indirecta?), consideren la idea de reemplazar una parte de ese tiempo con interacciones cara a cara. Las visitas de ministración, las ligas deportivas, los clubes de colección de estampillas... o cualquier actividad que les haga relacionarse con los demás aumentará su felicidad y bienestar.



Estrategia 8: Cuidar su templo

Proporcionar al cuerpo buenas horas de sueño, la nutrición apropiada y el ejercicio adecuado puede aumentar enormemente la felicidad. Nuestras emociones se concentran en el cerebro que, como cualquier otro órgano del cuerpo, se beneficia mucho al mejorar las prácticas saludables.

Los pasos que den para mejorar su salud física, en definitiva, mejorarán su cerebro, que forma parte de su cuerpo. Eso los ayudará a pensar con mayor claridad, a concentrarse más fácilmente y a estabilizar sus emociones.

Con respecto a los hábitos saludables, una buena regla general es empezar despacio y hacer un cambio a la vez. Empiecen con acciones sencillas, como salir a caminar más o mejorar su alimentación, cuando sea posible. Los pequeños cambios van sumándose poco a poco.

Estrategia 9: Dirigir la mirada hacia afuera

Las ocho estrategias previas quizás parezcan más obvias que esta, pero muchas veces la felicidad se encuentra cuando uno no está concentrado en buscarla directamente.

El élder Holland enseñó lo siguiente: “Bueno, sabemos algo con seguridad: no es fácil encontrar la felicidad cuando la buscamos directamente; por lo general es demasiado escurridiza, demasiado efímera, demasiado sutil. Si aún no lo han aprendido, aprenderán en años venideros que la mayoría de las veces la felicidad viene a nosotros cuando menos la esperamos, cuando estamos ocupados haciendo otra cosa. La felicidad es casi siempre un derivado de algún otro esfuerzo”²¹.

Sobre todo, hagan todo lo posible por cultivar estrategias y hábitos que produzcan felicidad; y después de hacer todo lo que podamos, llega el momento de mirar hacia afuera y dejar que dicha felicidad nos encuentre mientras nos dedicamos a ayudar a los demás.

La felicidad y las enfermedades mentales

Cuando se enfrentan problemas de salud como la depresión y la ansiedad, la felicidad se convierte en algo más complejo. Los temblores nocturnos que mencioné al principio resultaron ser síntomas de una ansiedad provocada por una depresión clínica.

A lo largo de mi vida, cuando he estado en las garras de las tinieblas y la incertidumbre que causa la depresión clínica, era tan incapaz de “optar sentirme feliz” como lo era de decidir mi altura o el color de mis ojos.

No obstante, algo que siempre puedo escoger es luchar contra las tinieblas. Puedo buscar la ayuda de Dios; puedo utilizar todos los medios a mi alcance, desde la fe y la oración hasta la medicina moderna.

Para mí, salir victorioso de los episodios depresivos a lo largo de los años ha incluido siempre un enfoque polifacético: debo considerar el aspecto físico de mi salud (ejercicio, nutrición, horas de sueño), el aspecto médico (medicación, vitaminas, consultas médicas), el emocional (terapia psicológica, conexión con otras personas) y el espiritual (oración, estudio de las Escrituras, servicio en la Iglesia, tiempo en el templo); todo en una medida equilibrada.

A pesar de algunos bajones dolorosos que, a lo largo de los años, he sufrido por la depresión, tengo la bendición de sentir felicidad y tener una actitud positiva ¡la mayor parte del tiempo! Lamento profundamente que algunas personas estén afectadas con más intensidad y persistencia que yo por enfermedades mentales; pero, aun en esos casos, creo firmemente que el Príncipe de paz sanará todas sus aflicciones (véase Juan 14:27).

En lo que se refiere a la felicidad, la depresión nos presenta muchas mentiras; por ejemplo, nos asegura que la situación nunca va a mejorar. Un antídoto potente contra el veneno de esa mentira —al menos en mi caso— se encuentra en mi himno favorito: “Tranquila, alma mía”.

*Tranquila, alma mía: tu Dios se compromete
a guiarte en el futuro como ha hecho en el pasado.
Nada perturbe tu esperanza ni seguridad;
todo misterio finalmente revelado será²².*

Hermosas verdades, ¿no les parece? Al reflexionar sobre mi vida, no tengo dudas de que Dios me ha bendecido, fortalecido y guiado a lo largo de todo el camino; por lo tanto, sé que Él estará aquí conmigo en el futuro, al igual que sé que guiará los pasos de ustedes en su camino hacia días más felices.

Por medio de Él, algún día su felicidad será completa. ■

NOTAS

1. Jeffrey R. Holland, “El camino del Evangelio hacia la felicidad”, *Liahona*, septiembre de 2017, pág. 17.
2. Russell M. Nelson, “El gozo y la supervivencia espiritual”, *Liahona*, noviembre de 2016, pág. 82.
3. Russell M. Nelson, “El gozo y la supervivencia espiritual”, pág. 82.
4. Russell M. Nelson, “El gozo y la supervivencia espiritual”, pág. 81.
5. Véase Neal A. Maxwell, “Para que vuestro ánimo no se canse hasta desmayar”, *Liahona*, julio de 1991, pág. 96.
6. Véanse Isafas 53:7; Mosíah 23–24; y José Smith—Historia 1.
7. Véase Neil L. Andersen, “Heridos”, *Liahona*, noviembre de 2018, pág. 86.
8. Hank Smith, *Be Happy*, 2017, págs. 17–18.
9. Arthur C. Brooks, “A Formula for Happiness”, *New York Times*, 14 de diciembre de 2013, nytimes.com.
10. Ulisses Soares, “Las sendas a la verdadera felicidad”, *Liahona*, abril de 2018, págs. 46–47.
11. Véase Russell M. Nelson, “El gozo y la supervivencia espiritual”, *Liahona*, noviembre de 2016, págs. 81–84.
12. Amy Morin, “7 Scientifically Proven Benefits of Gratitude That Will Motivate You to Give Thanks Year-Round”, *Forbes*, 23 de noviembre de 2014, forbes.com.
13. Florence Williams, “How Just 15 Minutes in Nature Can Make You Happier”, *Time*, 7 de febrero de 2017, time.com.
14. Jean M. Twenge, “Have Smartphones Destroyed a Generation?” *The Atlantic*, septiembre de 2017, theatlantic.com.
15. Véase Russell M. Nelson, “Juventud de Israel” (devocional mundial para jóvenes, 3 de junio de 2018), HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org.
16. John Bytheway, *How to Be Totally Miserable*, 2017, pág. 57.
17. John Bytheway, *How to Be Totally Miserable*, pág. 33.
18. “Mindfulness”, psychologytoday.com.
19. Emma Seppälä, “Connectedness & Health: The Science of Social Connection Infographic”, 11 de abril de 2014, emmaseppala.com.
20. Dieter F. Uchtdorf, “De las cosas que más importan”, *Liahona*, noviembre de 2010, pág. 22.
21. Jeffrey R. Holland, “El camino del Evangelio hacia la felicidad”, *Liahona*, septiembre de 2017, pág. 16.
22. “Be Still, My Soul”, *Hymns*, nro. 124 [traducción libre].



Papá se quedó despierto toda la noche pegando las piezas del nacimiento.



El nacimiento roto

Cuando era niña, no veía el momento de que llegara la Navidad. Cuando mamá sacaba las cajas de los adornos, mis cinco hermanos y yo sabíamos que la Navidad había comenzado. Siempre decorábamos el árbol de Navidad en familia. Todavía recuerdo los adornos hechos a mano y la gran cantidad de bolas de cristal de colores brillantes.

Sin embargo, había una parte de la decoración de la que siempre se ocupaba mamá. Mi abuela le había hecho a mamá un hermoso nacimiento (pesebre) de porcelana blanca. Cada año, mamá ponía el nacimiento sobre la gran repisa de la chimenea de la sala de estar. Me encantaba sentarme y ver cómo ponía cada figura en su

lugar. Debajo de cada figura, ponía una pequeña luz blanca de una cadena de luces. Pegaba con cinta adhesiva un extremo de las luces a la repisa para sujetarlas, y luego las enchufaba a la toma de corriente que había detrás de la silla de la esquina. Cuando la repisa se iluminaba, ¡la escena quedaba muy bonita!

Una noche, cerca de la Navidad, mis hermanos se pusieron a jugar con gran alboroto. Los mayores perseguían a mi hermano menor. Durante la persecución, se escondió detrás de la silla que estaba junto a la repisa. Cuando mis hermanos lo encontraron, se apresuró a escapar, pero se le enganchó el pie con la cadena de luces que estaba debajo

del nacimiento. Los pequeños trozos de cinta adhesiva no fueron suficientes para soportar el tirón que dio con el pie. El delicado nacimiento cayó desde la repisa al ladrillo rojo del suelo y se rompió en pedazos.

Mamá corrió a la sala de estar. Cuando vio lo que había sucedido, se echó a llorar y se fue a su habitación. Ella sabía que había sido un accidente, pero el daño ya estaba hecho.

Esa noche, después de que todos nos fuéramos a la cama, papá sacó el recogedor y la escoba y barrió cuidadosamente los pedazos rotos. Luego se quedó despierto toda la noche pegando las piezas.

El nacimiento todavía tiene algunas grietas. A la vaca le falta una oreja, a un rey mago le falta una parte de la



El mejor regalo que podía dar

Cuando mi familia y yo comenzamos a asistir a La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, sentí en mi corazón que mi mamá nos había guiado hasta allí.

Mamá había muerto inesperadamente el día de Navidad dos años antes. Era una discípula increíblemente fiel y humilde de Jesucristo, pero nunca había aprendido sobre el Evangelio restaurado. Después de aprender sobre la Iglesia durante once meses, mi esposo, Navid; mi hija, Katie; y yo nos bautizamos el día de Navidad. Lo que había sido un día de tristeza, debido al fallecimiento de mi madre, ahora sería un día de felicidad para nuestra familia debido a nuestra nueva vida en el Evangelio.

Muchas persona asistieron a nuestro bautismo. ¡Me sorprendió ver a más de cien personas allí a las diez de la mañana del día de Navidad! No podríamos habernos sentido más amados.

Antes de nuestro bautismo, el consultor de templo e historia familiar de la estaca me ayudó a preparar el nombre de mi madre y los nombres de varios antepasados fallecidos para llevarlos al templo y bautizarlos por ellos.

Veinticinco días después de nuestro bautismo, el 19 de enero de 2018, el cumpleaños de mi madre, hicimos nuestro

primer viaje al Templo de Newport Beach, California. Estaba nerviosa y no sabía qué esperar, pero cuando entré en el templo sentí muchísima serenidad. No se parecía a ningún otro lugar en el que hubiera estado. Nuestro grupo se reunió ante la pila bautismal, donde el presidente del templo explicó la importancia del bautismo por los muertos y la bendición que encierra. Lloré de alegría pensando en cómo esos bautismos bendecirían a nuestra familia.

Después de que Navid fue bautizado en representación de algunos de los miembros varones de mi familia, él me bautizó en nombre de algunas de las mujeres. La primera persona por la que me bauticé fue mi querida y dulce madre. Cuando escuché las palabras “quien ha muerto”, lloré. Escucharlo hizo que su muerte fuera tan real que me dolió. Pero luego pensé: ¿qué mejor regalo podía darle a mi madre en su cumpleaños que el regalo del bautismo en el templo?

Espero hacer muchos más viajes al templo. Estoy agradecida por el hecho de saber que puedo ayudar a brindar bendiciones a aquellos que me han precedido mediante las ordenanzas del templo. ¡Qué don tan maravilloso! ■
Diane Davani, California, EE. UU.

cara, un pastor tiene más pegamento que porcelana en algunas partes; pero, milagrosamente, las figuras rotas se pudieron reparar.

La abuela se ofreció a hacer un nuevo nacimiento, pero mamá se negó; dijo que su nacimiento significa aun más para ella ahora; es un símbolo de la devoción de su afectuoso esposo y un recordatorio de nuestro amoroso Salvador.

A medida que cada uno de nosotros afronta las dificultades de la vida, podemos quebrarnos de alguna manera; incluso podemos sentirnos destrozados en piezas irreparables. Sin embargo, tenemos un Salvador, y podemos llegar a ser sanados por medio de Sus amorosas manos. ■

Elizabeth Lloyd Lund, Utah, EE. UU.

¿Les gustaría compartir una experiencia acerca del Evangelio que los haya fortalecido? Pueden enviarla a liahona.ChurchofJesusChrist.org.



Solo y agradecido en la Navidad

Para mí, al crecer, la Navidad era la mejor época del año; no solo por los regalos, sino también porque la Navidad era un momento para compartir con quienes más me importaban en la vida: mi familia.

La familia lo es todo para mí y, a lo largo de los años, las tradiciones navideñas siempre consistieron en maravillosos planes de diversión familiar que todavía me traen muchos recuerdos preciados.

Pero esta última Navidad fue diferente. Tenía un nuevo trabajo que me exigía estar fuera de la ciudad durante la Navidad. Hasta ese momento de mi vida, solo me había perdido dos Navidades con mi familia, ambas durante mi misión. Incluso antes de partir a mi viaje de negocios, ya me sentía desanimado y nostálgico. Todo el día de Navidad pensé: “¡Qué desperdicio!”.

¡Ningún trabajo valía la pena ese sacrificio!

Decidí ver una película en el televisor de mi habitación del hotel. En ella, uno de los personajes expresó lo importante que es dar gracias. No era una parte importante de la película, ni tampoco una escena particularmente emotiva, pero nada podría haberme conmovido más.

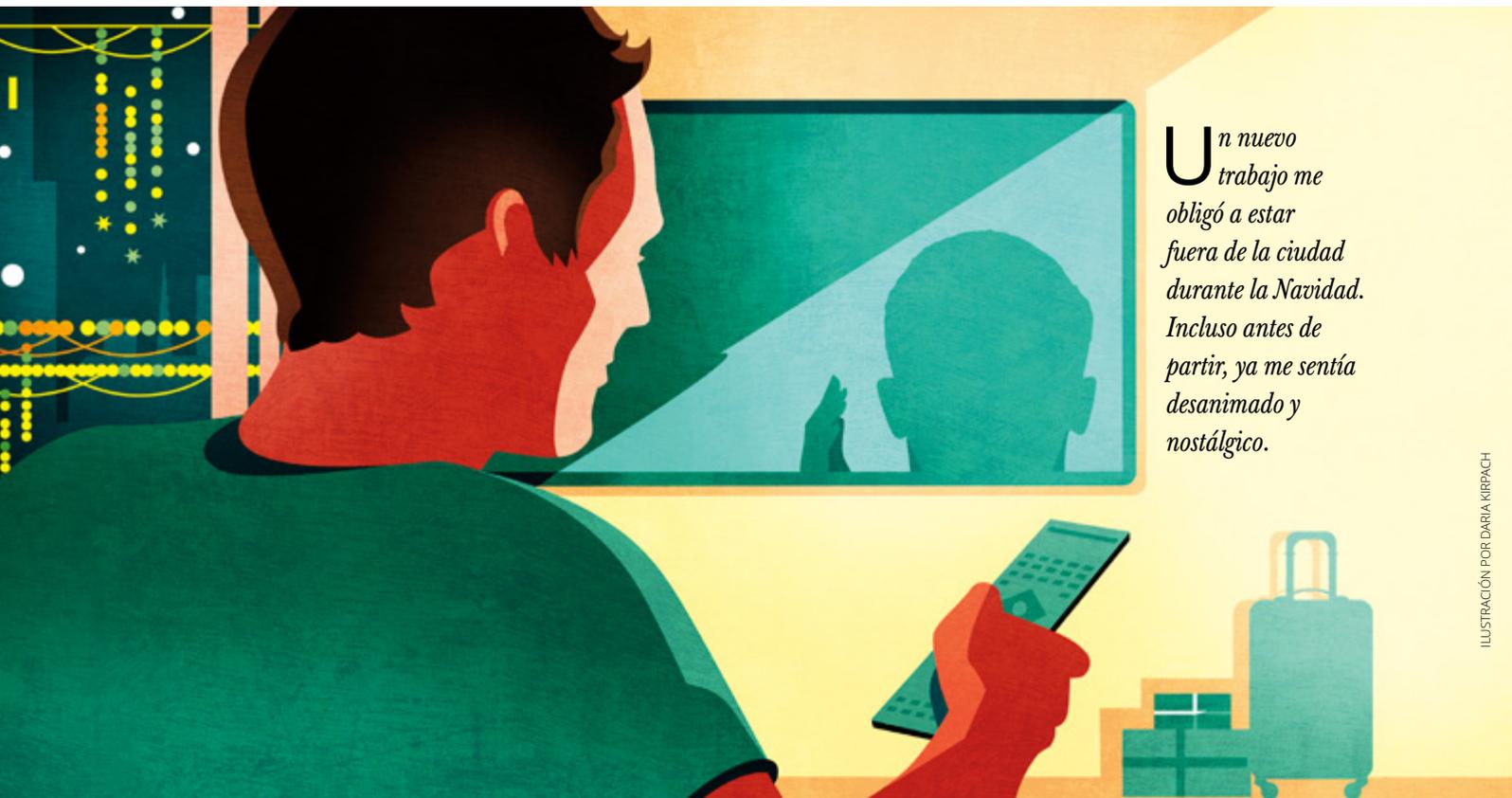
En ese momento me di cuenta de que nunca me había arrodillado el día de Navidad para agradecer al Padre Celestial el don de Su Hijo, Jesucristo. Todos los años que había celebrado la Navidad, realmente solo me había centrado en mi familia, los regalos y los juegos. A pesar de los esfuerzos de mis padres y abuelos por enseñarme, nunca aprecié realmente lo importante que era el Salvador en la Navidad. En familia, leemos el relato de Su nacimiento en las

Escrituras, pero nunca había pensado demasiado en el significado de Su nacimiento durante la Navidad.

Los ojos se me llenaron de lágrimas mientras oraba a mi Padre Celestial. Le agradecí el sacrificio que hizo para que Su Hijo Unigénito viniera a la tierra y la maravillosa vida de sacrificio y bondad de Su Hijo. El hecho de que estuviera solo y lejos de mi familia en la Navidad todavía me entristecía, pero le permití al Padre Celestial enseñarme una lección que nunca hubiera aprendido mientras estuviera rodeado por mi familia: ¡el Salvador es la única razón por la que podía tener una familia!

Estoy agradecido por el hecho de que estar solo durante la Navidad me brindara un poco más de comprensión sobre el amoroso e infinito don de nuestro Padre Celestial: Su Hijo. ■

Tyler Collins, Montana, EE. UU.



Un nuevo trabajo me obligó a estar fuera de la ciudad durante la Navidad. Incluso antes de partir, ya me sentía desanimado y nostálgico.

¡Cualquiera menos él!

Cuando oí hablar de la iniciativa navideña “Ilumina el Mundo” y del día mundial de servicio de la Iglesia, pensé: “Qué idea tan bonita. Voy a hacerlo”.

Un par de días antes del día mundial de servicio del 1 de diciembre, me pasó por la cabeza la persona a la que tenía que ayudar. Inmediatamente, pensé: “¡Cualquiera menos él!”. Esa persona me había lastimado profundamente durante muchos años; pero, cuanto más me venía a la mente su nombre, más claro tenía que ese pensamiento había venido del Espíritu.

Le dije a mi esposo lo que estaba pensando, y él dijo que prestar servicio a ese hombre sería bueno para mí. Sin embargo, me sentí extremadamente nerviosa ante la idea de ayudarlo. Sabía que no podía hacerlo por mi cuenta, así que oré para recibir fuerzas y saber a quién debía pedir que me acompañara. Al final, llamé a las misioneras, que aceptaron ir conmigo.

Llegó el 1 de diciembre y estaba tan nerviosa que temblaba al manejar. Oramos juntas cuando llegamos al departamento. Respiré hondo varias veces y llamé a la puerta. El hombre abrió la puerta, pero no pareció reconocerme. Le pregunté si sabía quién era yo. Él creía que yo era solo una de las misioneras. Cuando le dije quién era, se sorprendió, pero se alegró de que hubiera ido a verlo. Hubo un momento incómodo cuando le dije que era un día de servicio en todo el mundo y que queríamos ayudarlo en todo lo que pudiéramos.

Delegué tareas en las misioneras y nos pusimos a trabajar limpiando su departamento. Después de un par de horas, terminamos y nos fuimos. No



Oré para recibir fuerzas y saber a quién debía pedir que me acompañara. Llamé a las misioneras, que aceptaron ir conmigo.

fue hasta que me dirigía a casa que me di cuenta de que me estaba riendo y me sentía feliz. De repente, me di cuenta de algo muy claramente: el Padre Celestial me había quitado todo el dolor, el pesar, la amargura y la pena. ¡Habían desaparecido!, y me quedé libre de la angustia que había sentido durante tantos años. Mi Padre Celestial me había bendecido con fuerza para, finalmente,

perdonar a esa persona. Fue maravilloso lo ligero que sentía mi corazón.

Estoy muy agradecida por haber seguido las indicaciones de ayudar a aquel hombre. Mi amoroso Padre Celestial sabía que necesitaba vivir esa experiencia para poder progresar y parecerme más a la persona que Él quiere que sea. ■

Marsha Lang, Pensilvania, EE. UU.



Ministrar a los niños y a los jóvenes

Todos los adultos, no importa cuál sea su llamamiento, pueden apoyar el desarrollo de los niños y los jóvenes en su barrio.

Por Brittany Beattie

Departamento del Sacerdocio y de la Familia

Un amoroso Padre Celestial nos ha dado talentos, dones, pasiones e intereses únicos a cada uno de nosotros. Esos talentos nos permiten ministrar a quienes nos rodean mientras buscamos convertirnos en “uno en corazón y voluntad” al seguir a Jesucristo (Moisés 7:18). Eso incluye nuestros esfuerzos para ministrar a los niños y a los jóvenes.

Ya sean maestros de la Primaria, líderes de los jóvenes, un hermano o una hermana ministrante, o que simplemente interactúen con los niños y los jóvenes en la Iglesia, tienen la capacidad de inspirar, animar, edificar y ayudar a los niños y a los jóvenes a convertirse en todo lo que el Padre Celestial espera que sean.

Su ánimo y ministración pueden ser parte de aquellos aspectos de los esfuerzos centrados en el hogar y apoyados por la Iglesia, recordando que los padres tienen el papel sagrado y principal de guiar y apoyar el progreso de sus hijos. Eso es cierto aunque los padres no sean miembros de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días o no estén activos en la Iglesia. Entonces, ¿en qué consiste ese apoyo de la Iglesia y cómo podemos contribuir cada uno de nosotros?

Estas cuatro ideas pueden resultar útiles:

1. Procuren conocer a los niños y a los jóvenes.

Es difícil que puedan apoyar a los demás hasta que sepan qué apoyo necesitan. ¿Conocen a los niños y a los jóvenes que los rodean lo suficientemente bien como para saber en qué metas están trabajando, qué ayuda pueden necesitar o qué es

importante para ellos? Por otro lado, ¿conocen también sus puntos fuertes e intereses, de manera que puedan ayudarlos individualmente a relacionarse entre sí cuando surja la oportunidad de que se apoyen mutuamente?

Por ejemplo, Jessica Ocampo, de Guatemala, se ofreció a cuidar a David, el hijo de su amiga Lisbett, mientras esta prestaba servicio en el campamento de las Mujeres Jóvenes. Jessica preguntó si había algo que pudiera hacer para ayudar a David durante ese tiempo, y Lisbett dijo que David nunca había aprendido a andar en bicicleta. Jessica invitó a sus hijos a ayudar, y ellos enseñaron a David a andar en bicicleta. También sabían que David jugaba en el equipo de baloncesto del barrio y que se estaba preparando para un torneo, así que pasaron el día ayudándolo a prepararse. Es posible que David no mejorara en el baloncesto ese día, pero dijo: “Me mostraron que realmente les importaba”. También agregó: “Todavía tengo el video en mi teléfono de cuando aprendí a andar en bicicleta”.

Otras ideas

- Asegúrense de tener el permiso de los padres para cualquier interacción con sus hijos fuera de una clase o actividad de la Iglesia. Eviten estar a solas con niños y jóvenes. Lo ideal es que el padre o la madre del niño esté presente mientras ustedes apoyan a su hijo. También se debe prestar atención a promover medidas de seguridad.



- Saluden a los niños y a los jóvenes, y a sus padres, en el centro de reuniones. Aprendan sus nombres y pregúntenles sobre su semana.
- Pregunten a aquellos a quienes ministran y a sus familias sobre lo que más les entusiasma, les preocupa o les interesa. Sepan para qué cosas se están preparando. Luego, hablen con ellos y también oren para saber si hay algo que puedan hacer para apoyarlos.

2. Compartan sus talentos y busquen vínculos que puedan incluir a otras personas.

Ustedes han pasado toda su vida cultivando habilidades y talentos; han tenido experiencias únicas que les brindan perspectivas y conocimientos sobre una variedad de temas. ¿Pueden compartir sus talentos y sabiduría con los niños o los jóvenes para ayudarlos en sus planes de desarrollo? ¿Pueden ayudarlos a reconocer las oportunidades que los ayudarán con el progreso deseado?

Por ejemplo, Olalekan Babatunde, de Osun, Nigeria, es abogado. Su estaca participó en las primeras pruebas de la iniciativa para niños y jóvenes. Cuando escuchó que había inspirado a un joven de su barrio a convertirse en abogado, Olalekan se acercó a él para ofrecerle apoyo. Olalekan lo

está ayudando a averiguar lo que debe hacer para prepararse para estudiar derecho.

Maria Vashchenko, de Kiev, Ucrania, observó el impacto de una mujer que se dio cuenta de las habilidades musicales de su hijo de 13 años. La mujer lo invitó a tocar el piano en la celebración cultural previa a la dedicación del Templo de Kiev, Ucrania. Él se había estado planteando seriamente dejar la música en ese momento, pero aceptó su invitación.

“Fue un punto de inflexión en la vida de mi hijo”, dijo María. “¡El concierto fue genial! Después, le dijimos a nuestro hijo que ahora podía dejar la música, pero él respondió que no lo haría. Se graduó de la escuela de música con excelentes calificaciones, dominó varios instrumentos musicales más, comenzó a componer música y canciones, y creó un grupo musical. Cuando sirvió en una misión, organizó actividades musicales, tocó himnos en la reunión sacramental, dirigió un coro misional y enseñó a los investigadores a tocar la guitarra y el piano. Siempre estaremos agradecidos por la hermana que ayudó a nuestro hijo a desarrollar sus talentos”. Aquella influyente hermana marcó la diferencia simplemente al conocer las habilidades del joven e invitarlo a usarlas para bendecir a los demás.

Otras ideas

- Ofrézcanse a enseñar a los niños y a los jóvenes sus habilidades en una de sus actividades, o pídanles que compartan sus talentos con la Sociedad de Socorro o el cuórum de élderes.
- Repasen su bendición patriarcal para reflexionar sobre sus talentos y los dones del Espíritu que podrían servir de apoyo a otros en su desarrollo, incluso dones que quizás no sean tan visibles, tal como saber escuchar.
- Elaboren una lista de los puntos fuertes de las personas —de ustedes y de otras personas— a fin de que ustedes estén listos para apoyar a quienes podrían beneficiarse de los conocimientos de otras personas. Eso puede resultar especialmente útil si las familias, los consejos de barrio, las clases de jóvenes y las presidencias de cuórum lo hacen juntos.

3. Muestran interés y den ánimo.

Recuerden las fechas significativas para los niños o los jóvenes, y luego hagan el seguimiento. Envíen una nota de aliento. Pregunten cómo salieron las cosas con sus planes esa semana. Muestran entusiasmo por su progreso y ánimenlos a seguir adelante, incluso a pesar de las decepciones. No necesitan saber los detalles para que ellos sepan que ustedes los apoyan.

Una vez, cuando intentaba desarrollar el hábito de acostarme temprano, un miembro del barrio me escuchó hablar un domingo sobre mi esperanza de poder dormir más esa semana. Me preguntó qué iba a hacer para que eso sucediera. Me comprometí a irme a la cama a la hora deseada al menos una noche esa semana. “Te lo preguntaré la próxima semana”, dijo. Creí que lo haría, así que cumplí con mi compromiso.

Efectivamente, la semana siguiente me preguntó en la Iglesia si había alcanzado mi objetivo (¡lo había hecho!), y me preguntó si lo haría de nuevo la siguiente semana. Sabía que él me preguntaría, así que lo hice. La siguiente semana, me animó a cumplir mi meta dos veces aquella semana. ¿Y la siguiente semana? Me comprometí a hacerlo tres noches. Él siguió animándome cada semana hasta que mi plan se convirtió en un hábito real.

Años más tarde, le conté esa historia a otra amiga de la Iglesia porque había perdido mi buen hábito y sabía que tenía que empezar de nuevo. “Te ayudaré a ser responsable y a rendir cuentas”, dijo. Así que cada semana verificaba si lo había hecho hasta que volví a desarrollar el hábito de dormir lo suficiente. A lo largo de los años, mi familia y amigos cercanos me han ayudado con la meta de dormir lo suficiente, pero las dos veces que han sido más eficaces fueron aquellas en las que los miembros del barrio, con quienes no tenía una relación muy cercana, me ayudaron a establecer y mantener una meta, y luego se cercioraron, de manera alentadora, de que lo estuviere haciendo.

Otras ideas

- Si una persona va a compartir sus habilidades durante una actuación o un partido, asistan y ánimenlos.
- Observen el progreso en otras personas y felicítenlos por sus esfuerzos; por ejemplo, con un discurso o una lección de la Iglesia, una actividad que ayudaron a planificar, un proyecto de servicio en el que participaron o un logro escolar del que oyeron hablar. Sus palabras pueden proporcionarles una motivación importante para que sigan procurando cumplir con sus objetivos en los días difíciles.
- Si planifican actividades familiares para ayudar a sus hijos a aprender nuevas habilidades, consideren invitar a otros a unirse, especialmente si se relaciona con sus metas.

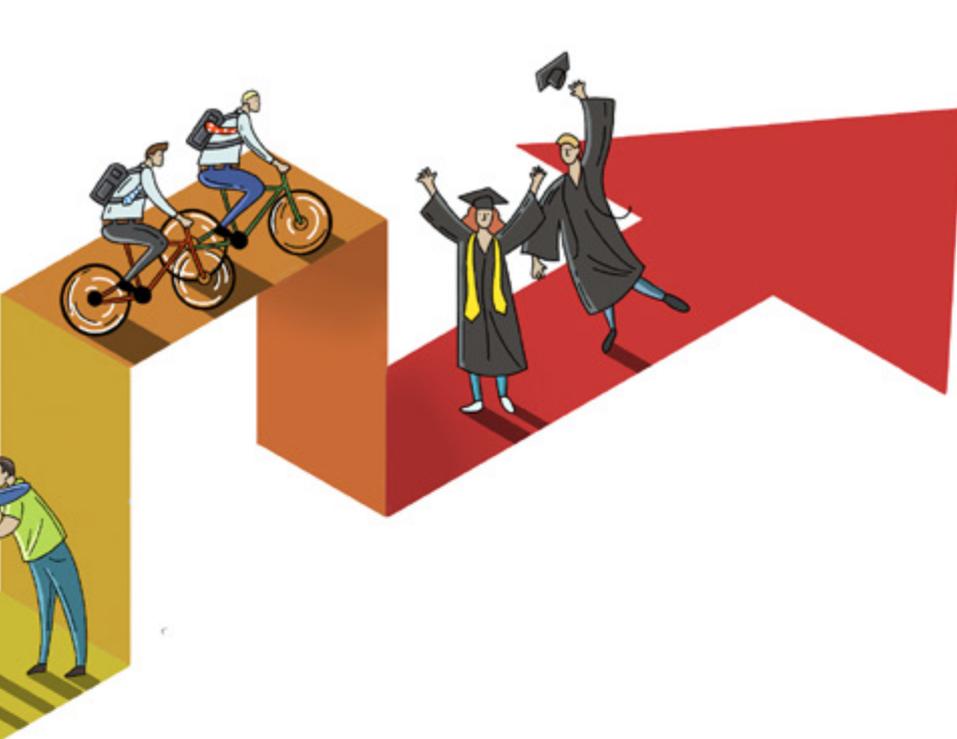
4. Sigam al Espíritu Santo.

Por encima de todo, busquen el Espíritu Santo. Nuestro Padre Celestial y el Salvador conocen sus fortalezas y las necesidades de los demás. Saben cuál es su capacidad para bendecir a los niños y a los jóvenes de su vida. Oren para saber cómo pueden apoyar y bendecir a esas personas. Luego, actúen con fe. El Espíritu los guiará en sus pequeños y sencillos esfuerzos para llevar a cabo milagros (véase Alma 37:6).

El llamado del Salvador a ser “uno en corazón y voluntad” (Moisés 7:18) nos invita, tanto a jóvenes como a mayores, a estar unidos en nuestros esfuerzos por llegar a ser como el Salvador y seguir Sus caminos. A medida que ministremos a los niños y a los jóvenes, y procuremos ayudarlos a progresar, quizá veamos que nosotros también progresamos igual que ellos.

Otras ideas

- Vivan dignos de la compañía constante del Espíritu Santo.
- Dedicuen un tiempo semanal para reflexionar sobre cómo apoyar el progreso de sus hijos o de los niños y jóvenes de otros parientes, en su barrio o en su comunidad.
- Confíen en el Espíritu para trabajar en su propio desarrollo personal. Aprendan y sigan progresando a través del fracaso, buscando el Espíritu Santo para que los ayude a medida que vayan avanzando. ■



pensar en soluciones a sus preguntas del tipo “¿Qué pasaría si...?”: “¿Qué pasa si me subo en el autobús equivocado?”. “¿Qué pasa si me siento solo en el campamento?”. “¿Qué pasa si no me gusta mi nuevo maestro?”. Elaboren un plan alternativo de emergencia para que se sientan más cómodos: “Si te sientes estresado, llámame”. “Si una clase es demasiado difícil, podemos hablar con tu maestro al respecto”.

- **Capacíténlos** recordándoles los hitos que han superado antes y las herramientas que tienen ahora para ayudarlos a tener éxito. Usen un lenguaje positivo y alentador: “¡Lo lograste; también puedes lograr esto otro!”. “Puedes hacer cosas difíciles”. “Tienes lo que necesitas. Estás listo”. “Creo en ti”.
- **Asegúrenles** que todo irá bien. Muchas personas han superado dificultades similares; lo más probable es que ellos también lo hagan. Recuérdenles que pueden orar a su Padre Celestial para recibir ayuda en cualquier momento, en cualquier lugar, sobre cualquier cosa.
- **Creen un sistema de apoyo** para que sus hijos no se sientan solos en sus dificultades. Si han experimentado algo similar, hablesles sobre ello. ¿Qué sintieron? ¿Cómo se adaptaron? Traten de encontrar a alguien que sea el “compañero de transición” de su hijo. ¿Pueden encontrar un amigo con quien estar en su nueva clase de la Primaria? ¿Conocen a alguien que pueda darles indicaciones en su trabajo o clase? ¿Quiénes serán sus compañeros de habitación en la universidad?
- **Vayan a su ritmo.** Es posible que su hijo necesite un empujón hacia adelante o incluso una palabra de precaución para calmarse, pero traten de no cambiar demasiado su ritmo natural. Dejen que lideren ellos. Si quieren ser los primeros en dar el paso, asegúrense de que tengan todo lo que necesiten para hacerlo. Si aún no se sienten listos para seguir adelante, no los obliguen a llegar hasta el final. Aliéntenlos con cuidado a aventurarse fuera de su zona de confort, pero no los apresuren. Adáptense a las necesidades de su hijo y busquen la guía del Espíritu para saber cuál es la mejor manera de ayudar. ■

PARA LOS ADOLESCENTES

En la revista *Liahona*:

- “¿Será aburrida la Sociedad de Socorro?”, junio de 2018, pág. 50.
- “Mi primer día en el cuórum de élderes”, junio de 2018, pág. 52.
- “Los adolescentes y los convenios del templo”, octubre de 2013, pág. 18.

Para acceder a otros recursos, visita youth.ChurchofJesusChrist.org.

Jóvenes adultos

EN ESTA SECCIÓN

44 Mi lucha diaria contra la soledad

Por Shaila Mahabier

48 El ejemplo del Salvador de cómo entablar amistades

Por Mindy Selu

SOLO EN LÍNEA

La hipoxia espiritual y la importancia de los buenos amigos

Por Bella Harvey

Cinco sugerencias para disfrutar la Navidad cuando estamos lejos de casa

Por Alexandra Palmer

Encuentra estos artículos y más:

- En liahona.ChurchofJesusChrist.org
- En la Publicación semanal para jóvenes adultos (en la sección "jóvenes adultos" de la Biblioteca del Evangelio)
- En facebook.com/liahona

Comparte tu historia

¿Tienes alguna historia increíble que deseas compartir? ¿O quieres ver artículos sobre ciertos temas? Si es así, ¡queremos que nos lo digas! Puedes enviar tu artículo o tus comentarios y sugerencias a liahona.ChurchofJesusChrist.org.

No están solos, créanme

Para cuando llegué a ser joven adulta, pensé que lo sabía todo en cuanto a la soledad. Me había mudado muchas veces al crecer, así que tenía bastante experiencia en cuanto a salir de mi zona de confort y hacer amigos; y cuando me casé con el mejor hombre del mundo, sabía que nunca más me sentiría sola, ¿verdad?

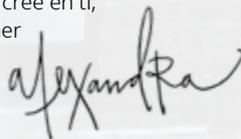
No es así.

Sentir soledad cuando uno es joven adulto es prácticamente inevitable, aunque solo sea por poco tiempo. Estamos abrumados con obligaciones que nos mantienen corriendo a un ritmo acelerado. Asumimos nuevas responsabilidades: estudiante, cónyuge, empleado(a), padre o madre. Nos mudamos lejos de nuestro hogar y familia, y se nos bombardea con enormes decisiones que debemos tomar y que, incluso, pueden aislarnos. Además, todavía tenemos que afrontar tanto las pruebas cotidianas como las pruebas inesperadas de la vida. Todo eso se suma para hacer que la soledad sea uno de los sentimientos más prevalentes entre los jóvenes adultos hoy en día. Afortunadamente, **hay formas de combatir esa soledad**, y de eso se trata esta sección.

En la página 44, Shaila comparte la forma en la que, en última instancia, unirse a la Iglesia la ayudó a superar la soledad. En la página 48, Mindy nos enseña la manera en la que **podemos entablar y valorar amistades** como lo hizo Cristo. Y, en los artículos solo en formato digital, Bella describe cómo las buenas amistades pueden influir en nosotros y da algunas sugerencias para quienes se sientan solos cuando estén lejos de sus seres queridos durante la Navidad.

Hay formas de sobreponerse a la soledad, ya sea salir y hacer nuevas amistades, establecer conexiones genuinas cada día o estrechar nuestra relación con el Salvador. Cuando nos demos cuenta de que **Jesucristo siempre está con nosotros**, al ver que realmente nunca estamos solos, tendremos la fuerza para salir de nuestro encierro, forjar relaciones saludables y bendecir la vida de quienes están a nuestro alrededor.

De alguien que cree en ti,
Alexandra Palmer





FOTOGRAFÍA DE UNA MUJER POR GETTY IMAGES

JÓVENES ADULTOS



Mi **lucha diaria** contra la soledad

Por Shaila Mahabier

Durante mucho tiempo sentí que estaba completamente sola en la vida. Al principio, la soledad era un sentimiento nuevo para mí, pues provenía de una familia de cinco personas; de modo que, de niña, siempre disfruté de la gente y el bullicio a mi alrededor en casa. Sabía que no estaba sola.

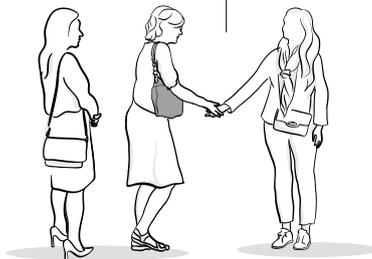
Lamentablemente, cuando era adolescente, mis padre se separaron. Después de eso, realmente comencé a sentirme sola. Traté de buscar la solución saliendo de mi zona de confort para hacer amigos en la escuela. Esperaba disfrutar de la amistad de muchas personas en la escuela, como lo había hecho en la escuela anterior; sin embargo,

aunque estaba rodeada de gente, seguía sintiéndome sola. Ese sentimiento disminuyó unos años después, cuando conocí la Iglesia.

Un día, las misioneras llamaron a nuestra puerta y mi madre contestó. Recuerdo que les dijo: “Yo no estoy interesada, pero quizás mi hija lo esté. Esperen aquí, la iré a buscar”.

Cuando comencé a hablar con ellas sentí que el Espíritu me decía que escuchara. Después de unos meses de escuchar y aprender, supe que eso era lo que había estado buscando. Si bien al principio no lo pareció, mi decisión de bautizarme me ayudó no solo a acercarme al Señor, sino también a poner fin a mi lucha contra la soledad.

En muchos aspectos, el unirme a la Iglesia aumentó la soledad que sentía desde que mis padres se divorciaron; pero también me ayudó a encontrar una manera de superarla.



Mi sentimiento de soledad como conversa

Cuando decidí que quería bautizarme, mi familia no estaba muy contenta. Aunque mi madre y uno de mis hermanos asistieron a mi bautismo, otros miembros de la familia me rechazaron porque ya no tenía la misma religión que ellos.

Al comienzo, eso fue bastante difícil y me sentí más sola que nunca; pero después de un tiempo, uno de mis primos decidió convertirse al hinduismo, que también era diferente de lo que el resto de la familia profesaba. Él respetaba mi decisión de unirme a la Iglesia porque él había tomado una decisión similar. Gracias a su ejemplo de amor por mí, algunos de mis otros parientes dejaron de rechazarme.

Me di cuenta de que ya no encajaba con los demás en la escuela; y en el trabajo, la gente me miró de forma rara cuando les dije que me había bautizado. Yo no estaba avergonzada —mi decisión era la correcta y lo sabía en lo profundo de mi corazón—, pero mis amigos no comprendían los cambios en mi estilo de vida y la mayoría de ellos dejaron de ser mis amigos.

Hacer nuevas amistades

A lo largo de esas difíciles experiencias, seguí orando y pude sentir el consuelo que se me había prometido cuando me dieron una bendición del sacerdocio. Un día, al orar, me atreví a preguntar: “¿Por qué me siento tan sola?”. Entonces recibí una respuesta o, más bien, una promesa: que haría nuevos amigos, amigos que me comprenderían.

¡Y así fue! Hice nuevos amigos; algunos que no son miembros de la Iglesia, pero que igual me respetan y me quieren. También hice amigos en la Iglesia que han llegado a ser como mi familia.

Al ser introvertida, el tener que hablar con gente no ha sido fácil para mí. La mayoría de las veces, las personas se acercan a mí, pero en la escuela secundaria no había muchas personas que quisieran hablar conmigo. Por eso me alegró recordar este viejo truco que había aprendido: sonreí. Cuanto más sonrío una persona, más accesible llega a ser. Me di cuenta de que cuanto más les sonreía a las personas, más comenzaban a hablarme y era más fácil que nos hiciéramos amigas.





Permanecer con nuestro Padre Celestial

Una mejor respuesta a mis oraciones fue el discurso del presidente Thomas S. Monson (1927-2018), “Atrévete a lo correcto aunque solo estés” (*Liahona*, noviembre de 2011, págs. 60–67). Con el tiempo, ese discurso me ha enseñado algo esencial en cuanto a la soledad: nunca estás solo cuando estás con el Señor.

Todavía hay días en los que me es difícil permanecer junto a Él; el temor a que otras personas se burlen de mí y de mis creencias es intenso. Ha habido personas que me han dicho que todas las religiones son una tontería y que se me arrastra como a una oveja tonta. Después de averiguar acerca de mi religión, algunas personas me han tratado como si tuviese una enfermedad infecciosa terrible. Todas esas experiencias me hicieron sentir un poco insegura y sola. Es una lucha diaria, pero es una batalla que gano todos los días, una y otra vez, con la ayuda y el apoyo total del Señor.

Todos los días trato de seguir la guía del Espíritu. Siempre que escucho al Espíritu y hablo con la gente, la inspiración que Él me brinda me permite servir a los demás; me da la oportunidad de recordar que no estoy sola.

Lo más importante es que escuchar al Espíritu siempre me da la

oportunidad de compartir mi testimonio. Me he dado cuenta de que compartir mis creencias de esa manera me ayuda a tener menos miedo y a que las personas me comprendan mejor. Sin darme cuenta, no estaba sola —al hablar con quien estuviera hablando en ese momento—; estaba con el Espíritu Santo. Con el Espíritu a tu lado, nunca estarás solo.

A lo largo de muchos años y momentos de sentirme sola, el Señor me ha dicho repetidas veces que soy Su hija amada y que Él me ama. ¿Cómo puedo sentirme sola si tengo a mi Padre a mi lado? ¿Cómo puedo sentirme sola si Él solo está a una oración de distancia?

En mi lucha diaria contra la soledad recurro a mi Padre Celestial, no solo pidiendo que esté a mi lado, sino para pedir que me ayude a permanecer siempre a Su lado. Sé que Él nunca me ha dejado batallar sola y siempre ha estado a mi lado, demostrándome Su amor. ■

La autora vive en Praga, República Checa.

El ejemplo del Salvador de cómo entablar amistades

Por Mindy Selu

Revistas de la Iglesia

Como jóvenes adultos, todos pasamos por épocas en las que nos sentimos solos: al dejar nuestro hogar para estudiar, al volver de la misión, cuando terminamos una relación, si somos los únicos miembros de la Iglesia en donde vivimos, cuando vamos a un barrio nuevo de la Iglesia, si somos solteros, cuando nuestro cónyuge está mucho tiempo lejos de casa, cuando somos padres por primera vez y en muchas otras circunstancias. En algunas etapas de la vida no es tan fácil hacer amigos.

Sin embargo, eso no significa que sea imposible. Como en todas las cosas, la respuesta está en seguir al Salvador. El élder Ronald A. Rasband, del Cuórum de los Doce Apóstoles, señaló: “En la amistad, como en todos los principios del Evangelio, Jesucristo es nuestro Ejemplo”¹. A continuación encontrarán algunas cosas que podemos aprender del ejemplo del Salvador en cuanto a hacer amigos.

Buscarlos

Jesús valoraba la amistad. Necesitaba la ayuda y el apoyo de otras personas (¡igual que nosotros!) para llevar a cabo Su ministerio en

la tierra; pero, en lugar de esperar que la persona justa apareciera a Su puerta, ¡Él salía y las buscaba! Iba a lugares que normalmente no iría (véase Lucas 5:3–10), caminaba por todos lados (véanse Marcos 1:16; Juan 1:36) e incluso invitaba a la gente a ir y ver dónde vivía (véase Juan 1:39).

Quizás no necesitemos amigos por las mismas razones que el Salvador; sin embargo, aun así, es importante que nos rodeemos de buenas personas. Si se encuentran en una nueva etapa de la vida en la que necesitan amigos, búsquenlos. Participen en la Iglesia y en otras actividades, preséntense, prueben cosas nuevas, organicen reuniones sociales, ministren con sinceridad (¡es probable que a quien ministren también necesite un amigo!) y se encontrarán cada vez más rodeados de posibles amigos.

Destacar lo bueno en los demás

Me encanta que cuando Jesús vio a Natanael, dijo: “He aquí un verdadero israelita, en quien no hay engaño” (Juan 1:47). Siempre que pienso en ese versículo, me recuerda que debo buscar lo bueno en otras personas y mencionar lo que veo.

“Mister” Fred Rogers [personaje de televisión de EE. UU.], que era experto en hacer amigos, también indicó que buscar lo mejor en los demás es un atributo cristiano. “Considero que ese tipo

de aprecio es algo santo”, dijo. “Que cuando buscamos lo mejor en la persona con la que estamos en ese momento, hacemos lo que hace Dios. De modo que, al amar y apreciar a nuestro prójimo, participamos en algo verdaderamente sagrado”².

Orar por los amigos

Algunas de las experiencias terrenales más memorables con el Salvador tuvieron que haber sido cuando oró por otras personas. Los nefitas registraron que “nadie puede conceptuar el gozo que llenó [sus] almas cuando [oyeron a Cristo] rogar por [ellos] al Padre” (véase 3 Nefi 17:17). Nuestras oraciones quizás no sean tan conmovedoras como las de Él, pero aun así podemos orar por las personas a quienes apreciamos.

Además de orar por sus amigos, también pueden orar para tener amigos. A medida que consulten “al Señor en todos [sus] hechos” (Alma 37:37) —incluso su preocupación por estar solos y necesitar amigos—, Él no solo los “dirigirá para bien”, sino que los dirigirá a lo bueno, a buenas personas que puedan llegar a ser buenos amigos.

Mirar hacia el Salvador

Jesucristo sabe cómo nos sentimos cuando nos sentimos solos porque Él también es “experimentado en quebranto” y soledad (Mosíah 14:3). Por lo tanto, aun cuando seamos la mejor clase de amigos, es probable que sigamos viviendo épocas o momentos de soledad. Pero la soledad también puede recordarnos el divino

Todos pasamos por épocas en las que nos sentimos solos, pero el ejemplo del Salvador nos enseña algunas cosas acerca de cómo hacer amigos.

mandato de amarnos los unos a los otros (véase Juan 13:34).

Si están pasando por una etapa de soledad ahora, fíjense en el ejemplo del Salvador. Por encima de los demás, procuren que Él sea su amigo. Él —y nuestro Padre Celestial— nunca los dejarán solos. ■

NOTAS

1. Ronald A. Rasband, “True Friendship”, *New Era*, octubre de 2016, pág. 5.
2. Fred Rogers, discurso de la ceremonia de graduación de Marquette University, 2001, marquette.edu/universityhonors/speakers-rogers.shtml.





Me encanta el templo

porque es un lugar donde realmente se siente el Espíritu. Es un lugar de pureza en el que se siente el amor de Cristo.

Tuve la oportunidad de vivir en los Estados Unidos durante un año. Después de llegar allá, durante un tiempo me sentí sumamente sola. Extrañaba a mi familia y mi casa, pero tenía más dificultades aparte de eso. En la escuela no tenía muchas amistades, me costaba entender el idioma y la cultura, y tenía algunos problemas con la familia con la que vivía.

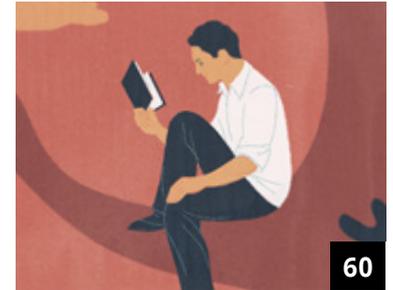
Incluso en la Iglesia a veces me sentía sola. Quería irme a casa. Tenía muchos deseos de volver a ver a mi familia.

Sin embargo, comencé a pensar en Jesucristo y en la forma en la que Él sufrió por mí. Así que oré y Dios me consoló. El templo estaba muy cerca del lugar donde vivía: a solo seis minutos. Así que decidí ir al templo una vez a la semana y eso fue una verdadera bendición en mi vida.

Las cosas comenzaron a cambiar. Encontré algunos buenos amigos, y Dios hizo posible que permaneciera allí hasta que finalizó el tiempo que pasaría lejos de mi casa. Sé que sentí consuelo gracias a Jesucristo. Él me ofreció ayuda y fortaleza, y eso me dio valor. A veces, las personas creen que la expiación de Jesucristo solo tiene que ver con el arrepentimiento, pero Cristo es también una fuente de gran consuelo. Sé que no hay manera de que yo pueda comprender todo lo que Él sufrió, pero Él me entiende.

Yona C., 17 años, Francia

EN ESTA SECCIÓN



52 **Progresar juntos**

Por Eric B. Murdock y
Richard M. Romney

54 **La Navidad en diferentes partes del mundo**

58 **No seas una estrella de la burla**

Por David A. Edwards

60 **Una cita a ciegas con una joven Santo de los Últimos Días**

Por el élder
Joaquín E. Costa

62 **Preguntas y respuestas: ¿Debo servir en una misión? ¿Cómo puedo entender el libro de Apocalipsis?**

64 **La última palabra: La misión de Jesucristo de mostrar el amor de Dios**

Por el élder
Jeffrey R. Holland



Progresar **JUNTOS**

Por **Eric B. Murdock** y **Richard M. Romney**
Revistas de la Iglesia

Ha habido muchos emocionantes cambios en la Iglesia gracias a la inspiración que ha recibido el presidente Russell M. Nelson. Dos de ellos han tenido un impacto directo en los hermanos Clarkson, que son de California, EE. UU.:

1. Los hombres jóvenes ahora pueden ser ordenados a un oficio del sacerdocio en enero del año en el que cumplan doce, catorce o dieciséis años.
2. Tanto las mujeres jóvenes como los hombres jóvenes pueden obtener una recomendación para el templo de uso limitado a partir de enero del año en el que cumplan los doce años.

Para los hermanos Matthew (15), Andrew (13) e Isaac (11), esos cambios les han brindado nuevas oportunidades de prestar servicio y progresar en el evangelio de Jesucristo, no solo por su cuenta, sino *juntos*.

Un día de primicias

En enero de 2019, Matthew, Andrew e Isaac tuvieron un día de primicias. Andrew señala: “Matthew pasó a ser presbítero; yo, maestro; e Isaac se convirtió en diácono al mismo tiempo. Ninguno de nosotros tenía la edad que antes se necesitaba para avanzar”.

“Mi primer día como presbítero”, comenta Matthew, “partí el pan para la Santa Cena y lo bendije. Estaba algo nervioso. Las manos me temblaban un poco cuando ofrecí la oración, pero fue verdaderamente asombroso”.

Isaac es nuevo en el Sacerdocio Aarónico y ahora tiene la oportunidad de aprender de sus hermanos mayores. “Fue genial porque estuve con mis hermanos y algunos de sus amigos”, asegura Isaac. “Sentí el Espíritu cuando repartí la Santa Cena por primera vez”.

“¡Bauticé a mi hermano!”

Además de recibir el Sacerdocio Aarónico y de repartir la Santa Cena,

Isaac también asistió al templo para efectuar bautismos. Primero su padre lo bautizó, pero después hubo una sorpresa:

“¡Pude bautizar a mi hermano [a nombre de otra persona]!”, exclama Matthew.

“Nunca me imaginé que Matthew me bautizaría”, señala Isaac. “Pero él ahora es presbítero, así que podía hacerlo. Fue una experiencia extraordinaria. Pude sentir el Espíritu Santo”.

Todas las mañanas antes de Seminario

Matthew, Andrew e Isaac no son los únicos hermanos en la familia Clarkson. Hay otros cuatro: Levi (9), Eli (7), Sam (4), Titus (2) y un bebé en camino.

Cuando el presidente Nelson invitó a las mujeres de la Iglesia en la Conferencia General de octubre de 2018 a que leyeran el Libro de Mormón antes de que finalizara el año, Matthew, Andrew e Isaac, junto con su padre y sus hermanos menores, decidieron apoyar a su mamá.



Los hermanos Clarkson han sido bendecidos al prestar servicio en sus cuórums del sacerdocio y al leer el Libro de Mormón.

“¡Lo leeremos contigo!”, dijeron. Todas las mañanas, antes de Seminario, se levantaban para leer juntos.

Una invitación que les cambió la vida

“Cuando decidimos aceptar esa invitación, pensé que tomaría mucho tiempo”, comenta Andrew. “Me preocupaba el hecho de que no tendría tiempo de hacer todo lo que quería hacer, como tocar la guitarra y pasar tiempo con mis amigos. Sin embargo, me di cuenta de que tal no era el caso. Cuanto más leía el Libro de Mormón, más tiempo parecía tener en realidad. Me di cuenta de que si sigo leyendo las Escrituras todo lo que puedo, mi vida se equilibra. Tengo más tiempo durante el día”.

Matthew estaba atravesando momentos difíciles cuando la familia comenzó a leer cada mañana. Él explica: “No me estaba yendo bien en la escuela. Tenía problemas con mi estudio personal de las Escrituras y mi relación con mi Padre Celestial, pero no se lo dije a nadie. No hablé con mis padres al respecto”.

Sin embargo, a medida que Matthew pasaba más tiempo leyendo el Libro de Mormón, el Evangelio comenzó a ser una prioridad en su vida. También se esforzó más en los estudios, trabajó con ahínco y consiguió mejorar sus notas.

“Además, me di cuenta de lo mucho que mi Padre Celestial y mis padres me aman y me ayudan, y tengo un testimonio más fuerte de Jesucristo. Él me ha ayudado a superar malos hábitos y a encaminar mi vida en el rumbo correcto. Estoy muy contento de que hayamos aceptado la invitación del presidente Nelson en familia. Me cambió la vida”.

“¡Son muchas!”

El hecho de aceptar la invitación del presidente Nelson también fortaleció el testimonio de Isaac. “Encerrábamos en un círculo las palabras *Dios, Señor, Redentor, Salvador* y *Cristo* cada vez que las encontrábamos”, explica. “El día que terminamos, me puse a hojear el Libro de Mormón y vi todas las palabras que había encerrado en un círculo. Pensé: ‘¡Son muchas!’. Nunca me había fijado en

cuántas eran. Me sentí más espiritual al leer el Libro de Mormón. Estoy contento de que lo hayamos hecho”.

La vida es mucho mejor

A Matthew, Andrew e Isaac los sorprende que su familia haya terminado el Libro de Mormón en solo dos meses. “Normalmente nos toma un año”, asegura Isaac. Juntos descubrieron las bendiciones de seguir la invitación del Profeta.

“Si haces lo que se supone que debes hacer”, apunta Andrew, “como cultivar una relación con el Padre Celestial mediante la oración, el estudio de las Escrituras y permanecer activo en la Iglesia, la vida es mucho mejor”.

Estos tres hermanos se han ayudado entre ellos a progresar en el Evangelio. Siguen al profeta, quien ha hecho un llamado a los miembros a que “aumenten su fe en nuestro Señor Jesucristo y en Su expiación... a hacer y guardar sus convenios con Dios, y a fortalecer... a sus familias”¹. ■

NOTA

1. Russell M. Nelson, “Observaciones iniciales”, *Liahona*, noviembre de 2018, pág. 7.



05/11/2017



LA NAVIDAD

EN DIFERENTES PARTES DEL

MUNDO



“EL MES DE DICIEMBRE representa unidad para mi familia. Nos encanta vivir siguiendo el ejemplo de Cristo y siempre tratamos de recordar lo que Él hizo por nosotros y las muchas bendiciones que hemos recibido. En la sala tenemos una imagen del Salvador rodeada de unos veinte corazones rojos.

“Cuando estamos listos para abrir los regalos a medianoche, primero miro a mi familia y luego la imagen de Cristo. Estoy orgullosa de tener Su imagen en la sala y de poder decirme a mí misma que lo que Él quiso tanto para mi familia está sucediendo.

“Tengo planes de servir en una misión de tiempo completo. Los momentos que compartimos durante la Navidad me dan aun más deseos de compartir el Evangelio con los demás. Con el Evangelio, la Navidad brinda una sensación totalmente distinta. Con el Evangelio, todo lo relacionado con la Navidad se centra en Cristo y en la familia, y eso me brinda aun más consuelo”.

Myrium G., París, Francia

¿Te gustaría contarnos cómo celebras la Navidad en el lugar donde vives? ¡Envíanos una foto y tu artículo, y podríamos publicarlo el año que viene! Envíalos a liahona@ChurchofjesusChrist.org.

¿Cuáles son algunas de tus tradiciones navideñas favoritas? ¿Abrigarte para salir a la calle a cantar villancicos en familia? ¿Deslizarte en trineo y después tomar chocolate caliente? ¿Hacer un asado en la playa?

A pesar de lo que algunas empresas de tarjetas navideñas parecen representarla así, la Navidad se celebra en todos los climas, culturas y lugares, a menudo sin que haya el más ligero rastro de nieve ni el más leve aroma de pino.

Las siguientes son algunas maneras en las que jóvenes de diferentes partes del mundo celebran el nacimiento del Salvador.



“Invitamos a los niños pequeños a que pongan al niño Jesús en la cuna cuando llega la medianoche del 25 de diciembre. Les deseamos una feliz Navidad a cada uno de nuestros familiares, cortamos el pastel, conversamos toda la noche y nos vamos a dormir tarde ese día.

“Cuán agradecidos estamos de tener a Jesucristo como parte de nuestra vida. Por medio de Él hallamos gozo sempiterno”.

Ankita K., Bangalore, India

“**EN BANGALORE**, la Navidad se celebra de manera generalizada. Todos la celebran, tanto hindúes como musulmanes o cristianos. Muchas personas decoran un árbol de Navidad y cuelgan una estrella en su casa.

“En nuestra familia tenemos la tradición de seguir el calendario ilumina el Mundo que proporciona la Iglesia. Además, mi mamá comienza a preparar pasteles para los vecinos, colegas, amigos y parientes. En Nochebuena invitamos a todos nuestros familiares a nuestra casa. Comenzamos nuestro devocional navideño a las diez y media de la noche y cantamos himnos, leemos pasajes de las Escrituras, vemos algunos videos sobre la Navidad y conversamos.



“**LA NAVIDAD DE 2018** fue la más hermosa para mí. Reinaba un sentimiento de unidad y amistad, y pude participar en un evento para refugiados.

“Hice botas de papel rojo y les enseñé a los invitados a la cena a hacerlas y a colocar una en cada plato. Los invitados a esa velada llevaron mochilas llenas de artículos de higiene personal para que se pudieran repartir el domingo.

“Vimos una película sobre Cristo con los refugiados, como parte de la velada. Fue una buena Navidad para recordar”.

Alexis L., París, Francia





“CONSTRUIMOS UN puesto de limonada para usarlo en el verano, ¡pero la época navideña es una oportunidad perfecta para usarlo para ofrecer a la gente galletas y chocolate caliente! Me siento más cerca de mi Salvador cuando encuentro maneras creativas de servir a los demás”.

Brooklyn H., Alberta, Canadá



“DISFRUTO AL PASAR TIEMPO con mis hermanas, sobre todo cuando jugamos juntas. En la época de Navidad cenamos con velas todas las noches. Nos da una sensación de paz. La luz de las velas me recuerda a nuestro Salvador, quien es la Luz del mundo”.

Dane H., Alberta, Canadá



“MUCHAS PERSONAS CONSIDERAN las montañas como un lugar de paz donde pueden estar en comunión con la naturaleza y descubrir la belleza de las creaciones de Dios. Sin embargo, aquí en Hawái sentimos y apreciamos el poder de Dios en el mar y en todas las maravillas que encierra.

“Cualquier rato que pases rodeado de la naturaleza y la familia es una experiencia unificadora. Te desconectas de las distracciones de la vida y te concentras en la belleza que te rodea, tanto de las cosas que ves como de las personas con las que compartes la experiencia.

“Qué mejor época que la Navidad para sentirse más conectado con la tierra y con nuestra familia, a medida que comprendemos que ambas desempeñan una función importante en el plan que han preparado nuestro Padre Celestial y nuestro Salvador Jesucristo”.

Diane A., con foto de Zyus A., Hawái, EE. UU.



“MI FAMILIA SIEMPRE participa en alguna actividad de servicio durante la Navidad. Una cosa que hacemos es preparar alimentos y cosas ricas para los necesitados. Mediante el servicio a los demás, podemos mostrar el amor de Dios. Mis padres me han enseñado

el significado de la Navidad dándome un buen ejemplo y sirviendo a otras personas. Esa experiencia me ha ayudado a comprender la función que tengo en la tierra y el verdadero significado de la Navidad”.

Aaron S., Bangalore, India

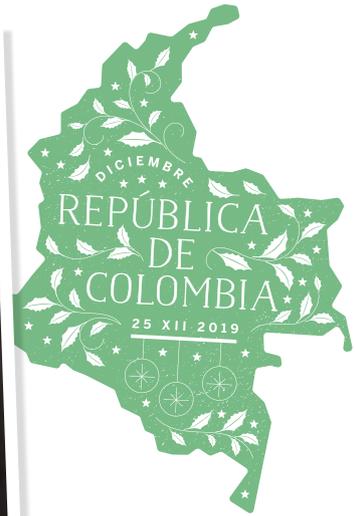




“A VECES, DADO QUE SOMOS UNA FAMILIA GRANDE, nos juntamos en esta casa y en la casa de al lado. Escuchamos música, bailamos y pasamos el mayor tiempo posible juntos en familia durante diciembre, porque no hay clases.

“Jugamos, conversamos, nos reímos, comemos. Esa es la tradición. En época de clases no tengo tiempo de hacer todas esas cosas con mi familia; así que tratamos de mantener esas tradiciones. La familia es lo más importante. Nuestras tradiciones nos ayudan a permanecer juntos como familia”.

Juan C., Barranquilla, Colombia



En México, mucha gente se reúne con familiares y amigos para romper piñatas como parte de sus celebraciones navideñas.

Nota: Los jóvenes siguientes de Paradise, California, EE. UU., reflexionan en cuanto al significado de la Navidad después del incendio forestal más destructivo de la historia de California que dejó a su comunidad en cenizas.

“DESPUÉS DEL INCENDIO me di cuenta de que las cosas más importantes son la familia y los amigos. Así que, a pesar de no haber recibido muchos regalos, fue muy lindo simplemente estar rodeada de familia. Siguió siendo una época de alegría para nosotros, aunque no fuera una Navidad normal”.

Rachel W.

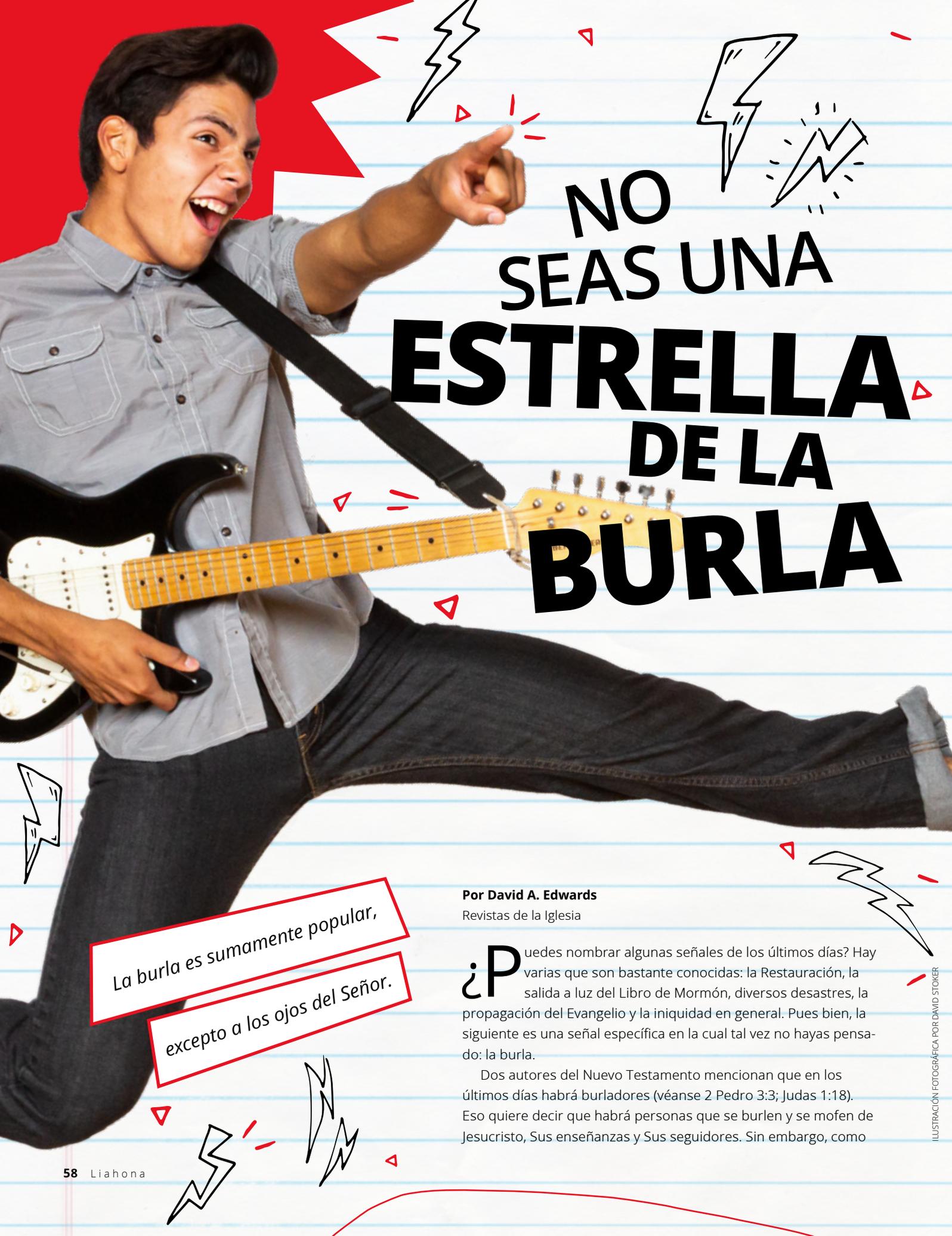
“FUE LINDO VER a todos reunidos sin haberlo planeado y depender los unos de los otros en lo social... Aprendí que las cosas materiales no importan tanto. El servicio, la familia y el tiempo que pasamos juntos son mucho más importantes. La vida es valiosa. Las cosas siempre pueden cambiar para mal, por lo que debemos tratar de disfrutar de los buenos momentos mientras duren. ¡Somos nosotros los que hacemos esos buenos momentos!”.

Billy A.

“AYUDÉ A descargar y organizar varios cargamentos de juguetes donados. Después abrimos las puertas y dejamos entrar a todos. Fue muy divertido observar a todos los niños. Los ojos se les iluminaban. ¡Estaban entusiasmados! Me hizo feliz verlos tan contentos y en paz después de haber pasado por algo tan terrible”.

Audrey V.





NO SEAS UNA ESTRELLA DE LA BURLA

La burla es sumamente popular, excepto a los ojos del Señor.

Por David A. Edwards
Revistas de la Iglesia

¿Puedes nombrar algunas señales de los últimos días? Hay varias que son bastante conocidas: la Restauración, la salida a luz del Libro de Mormón, diversos desastres, la propagación del Evangelio y la iniquidad en general. Pues bien, la siguiente es una señal específica en la cual tal vez no hayas pensado: la burla.

Dos autores del Nuevo Testamento mencionan que en los últimos días habrá burladores (véanse 2 Pedro 3:3; Judas 1:18). Eso quiere decir que habrá personas que se burlen y se mofen de Jesucristo, Sus enseñanzas y Sus seguidores. Sin embargo, como

discípulos de Él, se nos dice que seamos pacientes (véase 2 Pedro 3:11–15), que esperemos Su venida y el cumplimiento de Sus promesas, que permanezcamos en Su misericordia y tengamos compasión de los demás (véase Judas 1:22).

Por supuesto que la burla no es nada nuevo, aunque sí parece estar propagándose. Aunque nunca te burles de las cosas de Dios, el estilo de vida burlón no es algo que un discípulo de Jesucristo deba emular.

¿Seguir la burla? No, gracias.

Burlarse significa ridiculizar, reírse o mofarse de algo o de alguien. A veces incluye imitar de forma poco halagadora, como imitar a una persona poniendo una voz chistosa o con gestos o imágenes exagerados. Todos lo hemos visto. Se ve por



todas partes. Al parecer, a la gente le encanta.

Pero al Señor no.

La burla no se aprueba en ningún lugar de las Escrituras. De hecho, se condena de forma específica. Por ejemplo, Alma, hijo, enseñó:

“¿Hay entre vosotros quien se burle de su hermano...?”

“¡Ay de tal persona, porque... debe arrepentirse, o no puede ser salva!” (Alma 5:30–31).

La burla es un síntoma del pecado elemental del orgullo. Además, el

sentimiento principal que hay detrás de la burla es el desprecio —menospreciar a los demás—, esto es, pensar que uno es mejor que otras *personas*, no solo estar en desacuerdo con lo que digan o hagan.

Eso no es lo que el Señor desea. Él ha dicho: “... y estime cada hombre a su hermano como a sí mismo” (Doctrina y Convenios 38:24). Todos tenemos el mismo valor. Alma preguntó: “... ¿persistiréis en suponer que unos sois mejores que otros?” (Alma 5:54). Esa forma de pensar lleva a la burla. Burlarse de los demás es una forma en la que las personas se ponen a sí mismas por encima de los demás.

Es más, los burladores normalmente tratan de que otras personas se les unan. Hay una imagen del sueño de Lehi que muestra esto. Las personas que estaban en el edificio grande y espacioso estaban “en actitud de estar burlándose y señalando con el dedo” (1 Nefi 8:27). Esa actitud de señalar con el dedo marca una línea de nosotros contra ellos, la cual dice: “Más vale que estés de nuestro lado o, de lo contrario, serás blanco de humillación y risas”. Al igual que la tristeza, la burla busca compañía. Eso se debe en parte a que, en el fondo, la persona orgullosa suele ser también increíblemente insegura.

Sé manso. No te burles.

Con toda la burla que hay en el mundo, podemos sentirnos tentados a caer en lo mismo. Parece ser que la gente la está pasando bien, ¿no? Todo el mundo lo hace, en particular en internet y las redes sociales. Quizá hasta nos sintamos tentados a echarle más leña al fuego y usar el arma que utiliza el mundo contra la burla: señalar con el dedo a aquellos que nos señalan desde

**EL SEÑOR NOS
HA ENSEÑADO
QUE EL AMOR, LA
MANSEDUMBRE,
LA PACIENCIA Y LA
LONGANIMIDAD
SON SU CAMINO.**

el edificio grande y espacioso para ver si les gusta que se les pague con la misma moneda.

Nuevamente, esa no es la manera del Señor.

“No ultrajes a los que ultrajan” (Doctrina y Convenios 31:9).

“Amad a vuestros enemigos, bendecid a los que os maldicen, haced bien a los que os aborrecen, y orad por los que os ultrajan y os persiguen” (Mateo 5:44).

Esta es una norma mucho más elevada que la del mundo, la cual parece decir: “Búrlate de todos y de todo aquello que de alguna manera sea distinto a ti”.

Tal vez sea difícil soportar la burla de los demás sin responder de la misma manera, ya que nuestra cultura nos quiere hacer creer que la burla más ingeniosa e hiriente gana el concurso en busca de la atención y el respeto de la gente. Sin embargo, no es así. El Señor nos ha enseñado —y mostrado— que el amor, la mansedumbre, la paciencia y la longanimidad son Su camino.

Si somos seguidores verdaderos de Jesucristo, no nos burlaremos de nuestros hermanos y hermanas, porque nuestro corazón estará lleno de Su amor puro (véase Moroni 7:47–48). ■



Por el élder
Joaquín E. Costa
De los Setenta

UNA cita a ciegas

CON UNA JOVEN SANTO DE LOS ÚLTIMOS DÍAS

El compromiso de Renée de vivir el Evangelio me cambió la vida.

No crecí siendo miembro de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, pero por medio de algunos miembros que conocí, aprendí que si una persona lleva una vida limpia y pura, la luz de Cristo resplandece en ella. Llega a ser un ejemplo poderoso.

El primer contacto que tuve con la Iglesia fue por un amigo que tuve en la universidad. Él era un buen miembro de la Iglesia que había servido en una misión. Yo me había criado en una familia católica, así que él intentó comenzar conversaciones conmigo sobre religión, pero yo no estaba interesado. No obstante, mi amigo fue muy inteligente, ya que intentó nuevamente introducirme a la Iglesia haciendo los arreglos para que yo tuviera una cita a ciegas con una joven Santo de los Últimos Días.

Nuestra primera cita

En el instante en que Renée y yo salimos en nuestra primera cita, me enamoré de ella por completo. Me parecía sumamente bella y que tenía algo especial. Poco después, yo estaba listo para tener una relación seria con ella y formar una familia, pero después de haber salido varias veces me dijo que no debíamos seguir saliendo porque yo le gustaba "demasiado" y ella quería casarse en el templo. Para empeorar las cosas, poco después ella salió a la misión. Después de eso, llegué a la conclusión de que los Santos de los Últimos Días *no* me caían bien.

Cuando ella volvió de la misión, nuestro amigo en común me invitó a una fiesta en la que podría ver a Renée y comenzamos a pasar tiempo juntos nuevamente. Yo había terminado la universidad y tenía un buen empleo, así que nuevamente me sentía listo para casarme. Yo me consideraba un buen partido, así que le propuse matrimonio, pero ella dijo que no.

Reuniones con los misioneros a regañadientes

Con el fin de mantener la relación, acepté la invitación a escuchar a los misioneros. En una ocasión, ella me habló con lágrimas en los ojos, me testificó del Libro de Mormón y me rogó que lo leyera. Ella quería que yo obtuviera un testimonio del Evangelio para poder cumplir su deseo de casarse en el templo. Yo la amaba y no quería decepcionarla, así que le dije que lo leería. Sin embargo, a pesar de que había aceptado hablar con los misioneros, en un principio solo me reunía con



*Gracias a la fidelidad de Renée,
pude obtener un testimonio
personal del Libro de Mormón
y de esta Iglesia.*

ellos para tener más tiempo de convencer a Renée de que se casara conmigo. No tenía intenciones de cambiar de religión.

Después de algunas reuniones con los misioneros, yo seguía sin tener interés. Escuchaba las lecciones, pero en realidad no prestaba atención ni intentaba sentir el Espíritu. Tenía el corazón cerrado, ya que no escuchaba a los misioneros por mí mismo, sino que lo hacía por Renée. Las cosas no estaban yendo a ninguna parte y aún no podía convencer a Renée de que yo podía ser un buen esposo sin necesidad de bautizarme. Ella se aferró a sus creencias.

La personalización del Libro de Mormón

Entonces, hubo un cambio de misioneros. Llegó un nuevo misionero a enseñarme y se le ocurrió una idea. Me pidió que abriera las Escrituras en Alma 42 y que les leyera el capítulo en voz alta, versículo por versículo, pero que en lugar de leerlo palabra por palabra, quería que pusiera *mi* nombre en el texto. Yo no quería hacerlo, pero él insistió.

Así que comencé con el primer versículo. “Y ahora bien, Joaquín...”. En cuanto leí esas palabras, el libro comenzó a hablarme. Al poner mi nombre entre esas palabras, sentí el poder de lo que es un testimonio personal.

La parte siguiente de Alma 42 enseña sobre la caída de Adán y Eva y, finalmente, sobre el plan de redención. Cuando llegué al versículo 29 y leí: “Y ahora bien, Joaquín, quisiera que no dejaras que te perturbaran más estas cosas”, comencé a llorar como un niño. Nunca antes había llorado de esa forma. Supe de la veracidad del Libro de Mormón, pero ni siquiera podía terminar de leer el capítulo. Cuando recobré la compostura, les dije a los misioneros que me quería bautizar. Renée se sintió muy feliz. Me bauticé y ella finalmente aceptó casarse conmigo. Un año después, nos sellamos en el Templo de Buenos Aires, Argentina.

Siento agradecimiento por el compromiso de Renée de vivir el Evangelio y su deseo de casarse en el templo. Su fiel dedicación al salir conmigo no solo fortaleció su relación con Dios y el Evangelio, sino que me invitó a mí también a aprender al respecto. Sé por qué ella me parecía tan bella: porque era limpia, amorosa y pura. Gracias a su fidelidad, pude obtener un testimonio personal del Libro de Mormón y de esta Iglesia. ■



¿Cómo decido si debo servir en una misión?



“Afirmamos que la obra misional es un deber del sacerdocio, y alentamos a todos los hombres jóvenes que sean dignos y que son física y mentalmente competentes, a que respondan al llamado de servir. Muchas jovencitas también prestan servicio, pero no están bajo el mismo mandato de servir que los hombres. Sin embargo, les aseguramos a las hermanas jóvenes de la Iglesia que pueden hacer una valiosa contribución como misioneras”.

Presidente Thomas S. Monson (1927–2018), “Bienvenidos a la conferencia”, *Liahona*, noviembre de 2012, pág. 5.



Ten la disposición de preguntar con sinceridad

La verdad es que la misión no es para todos, ¡lo que sí es para

todos es averiguar con sinceridad si la misión es para ti! A veces no queremos ir, así que simplemente ni siquiera preguntamos o lo hacemos sin permitir que el Espíritu realmente nos responda. ¡Debemos preguntar con sinceridad! Si recibes una respuesta procurándola con integridad, tendrás paz y confianza en cualquier cosa que el Señor te diga que hagas, ya sea quedarte o ir.

Ali B., 22 años, Utah, EE. UU.



Arrepiéntete

Algo que me ayudó a decidir servir en una misión fue aprender sobre el verdadero arrepentimiento y

experimentarlo. Conforme estudiaba sobre la expiación del Salvador y ponía en práctica en mi vida lo que aprendía, sentí una paz indescriptible. Cuando la sentí, tuve el deseo de que los demás sintieran esa misma paz.

Élder Berdejo, 21 años, Arequipa, Perú

Mantente en contacto con el Señor

Nuestro Padre Celestial te puede brindar una respuesta por medio de las Escrituras, un mensaje de una Autoridad General o simplemente el testimonio de una persona. Así que, puedes recibir inspiración con solo mantenerte en contacto con el Señor.

Samuel H., 14 años, Utah, EE. UU.



Recuerda que Él te responderá

Antes de venir a la misión, me resultó difícil saber si debía servir. Con el tiempo, decidí

preguntar al Padre Celestial, quien verdaderamente sabe todo lo que pasamos y si tenemos que servir en una misión. Por medio de la oración recibí la confirmación de que tenía que ir. Sé que el Padre Celestial contesta las oraciones. Acude a Él con tus preguntas y te responderá acorde a tu fe y a la voluntad y el tiempo de Él.

Hermana Terpend, 21 años, Misión Jamaica Kingston

Acude a tu familia y a tu bendición patriarcal

Mi familia y mi bendición patriarcal me ayudaron a decidir. Mi hermana está sirviendo en una misión en este momento y su ejemplo y testimonio de la obra misional me han inspirado. Mi deseo de servir también se hizo más fuerte cuando recibí mi bendición patriarcal, la cual dice que podré compartir el Evangelio con los demás.

Juliana P., 16 años, Nevada, EE. UU.

¿Tú qué opinas?

“Tengo algunos amigos que no son una buena influencia, pero tenemos una relación estrecha y quiero conservar su amistad. ¿Qué debo hacer?”.

Envía tu respuesta y, si lo deseas, una fotografía de alta resolución antes del 15 de enero de 2020 a [liahona.Church of Jesus Christ.org](mailto:liahona.ChurchofJesusChrist.org) (haz clic en “Envía un artículo o comentarios”).

Es posible que las respuestas se modifiquen para abreviarlas o darles más claridad.



¿Qué me puede ayudar a entender el libro de Apocalipsis?

Gracias a los profetas modernos, contamos con algunas ayudas para entender el libro de Apocalipsis. José Smith nos dio ciertas claves importantes sobre ese libro. Por ejemplo:

- *Doctrina y Convenios 77*. Esta revelación se encuentra en un formato de preguntas y respuestas, y nos da información importante sobre el libro de Apocalipsis. Explica varios elementos de los capítulos del 4 al 11 y hace hincapié en la forma en la que se relacionan con la obra del Señor en los últimos días.
- *La Traducción de José Smith*. Hay muchos versículos del libro de Apocalipsis que José Smith ayudó a aclarar mediante el proceso de su traducción inspirada de la Biblia. Puedes hallarlos en las ayudas para el estudio en scriptures.ChurchofJesusChrist.org.

José Smith nos ayudó a entender que el libro de Apocalipsis no es el incomprensible misterio que algunos creen. Además, también nos enseñó que si Dios no ha proporcionado una interpretación de una visión, no se nos hará responsables de conocerla (véase *History of the Church*, 5:343). Nos ayudó a entender que el libro se centra en Jesucristo y en la esperanza que tenemos por medio de Él de vencer al mundo y volver al Padre Celestial.

Véase también la Guía para el Estudio de las Escrituras, “Apocalipsis”; y *Ven, sígueme—Para uso individual y familiar: Nuevo Testamento 2019*, capítulos sobre el libro de Apocalipsis.

La misión de Jesucristo de mostrar el amor de Dios

Por el élder Jeffrey R. Holland
Del Cuórum de los Doce Apóstoles

Entre los muchos propósitos magníficos de la vida y el ministerio del Señor Jesucristo, a menudo se pasa por alto un aspecto grandioso de esa misión. Sus seguidores no lo comprendieron plenamente en esa época, y muchos de la cristiandad moderna tampoco lo comprenden en la actualidad, pero el Salvador mismo lo mencionó repetida y enfáticamente. La gran verdad es que en todo lo que Jesús vino a hacer y a decir, incluso, y en particular, Su sufrimiento y sacrificio expiatorio, Él nos estaba enseñando quién es y cómo es Dios nuestro Padre Eterno, cuán intensamente se dedica a Sus hijos en toda época y en toda nación. Con palabras y con hechos, Jesús intentaba revelarnos y darnos a conocer individualmente la verdadera naturaleza de Su Padre, nuestro Padre Celestial.

Jesús vino a suplicar a los hombres que amen a su Padre Celestial como Él siempre los ha amado y los amará. Ellos tuvieron la oportunidad de comprender el plan de Dios, el poder de Dios, la santidad de Dios, sí, incluso la ira y el juicio de Dios, pero no comprendieron plenamente el amor de Dios y la gran profundidad de Su devoción a Sus hijos, sino hasta que Cristo vino.

Al alimentar al hambriento, sanar al enfermo,

reprender la hipocresía, suplicar por fe, Cristo nos demostraba cómo es el Padre, que es “misericordioso y lleno de gracia, tardo en airarse, sufrido y lleno de bondad”¹. Con Su vida, y especialmente con Su muerte, Cristo declaraba: “La compasión que les estoy demostrando es de *Dios*, así como mía”.

Doy mi testimonio personal de un Dios personal y viviente que conoce nuestro nombre, escucha y contesta oraciones y nos ama eternamente como hijos de Su espíritu. Testifico que entre las grandes y complejas tareas inherentes al universo, Él desea nuestra felicidad y seguridad individuales por encima de todo otro asunto divino.

Y en el espíritu del santo apostolado, digo como dijo un apóstol de la antigüedad: “En esto consiste el amor; no en que nosotros hayamos amado a Dios, sino en que él nos amó a nosotros, y envió a su Hijo en propiciación por nuestros pecados. Amados, si Dios así nos ha amado, también nosotros debemos amarnos unos a otros” (1 Juan 4:10-11) y amarlo a Él para siempre. ■

Tomado de un discurso de la Conferencia General de octubre de 2003.

NOTA

1. *Lectures on Faith*, 1985, pág. 42.

El élder Holland enseñó que Jesús nos enseñó la manera del Padre mostrando amor en todo lo que dijo e hizo. Él nos ha invitado a que amemos a Dios y nos amemos los unos a los otros.

¿Cómo puedes mostrar amor?

Tú compartes tu almuerzo con un amigo que olvidó el suyo.



Cristo alimentó a los hambrientos.



Cristo sanó a los enfermos.



Tú puedes visitar y consolar a alguien que esté enfermo o lesionado.



Cristo enseñó la verdad.



Tú aprovechas la oportunidad de expresar tu testimonio.



Cristo ruega que tengamos fe.



Tú puedes invitar a un amigo a la Iglesia.



JÓVENES ADULTOS

¿TE SIENTES SOLO(A)?

Cualquiera que sea la etapa de la vida en la que se encuentren, pueden superar la soledad acercándose a los demás y estableciendo conexiones genuinas. A continuación se indican algunas formas de hacerlo.

42



JÓVENES

**CÓMO SE CELEBRA
LA NAVIDAD EN
DIFERENTES PARTES
DEL MUNDO**

54

VEN, SÍGUEME

**COMENTARIOS
SOBRE LOS LIBROS
DE JUDAS Y
APOCALIPSIS**

58, 63

NIÑOS

**7 RELATOS Y
ACTIVIDADES PARA
LA NAVIDAD**

Amigos

LA IGLESIA DE
JESUCRISTO
DE LOS SANTOS
DE LOS ÚLTIMOS DÍAS



Amigos



¡Visita
Colombia!
Véanse las páginas A15–A19



La Luz del mundo



**Por el presidente
Henry B. Eyring**
Segundo Consejero
de la Primera
Presidencia

La luz es uno de los símbolos más hermosos del nacimiento de Jesucristo. Cuando Jesús nació, trajo luz a un mundo oscuro.

Los profetas enseñaron que la luz sería una señal del nacimiento del Salvador. Años antes de que Jesús naciera, Samuel el Lamanita profetizó:

“... habrá grandes luces en el cielo, de modo que no habrá oscuridad en la noche anterior a su venida, al grado de que a los hombres les parecerá que es de día.

“Y he aquí, aparecerá una estrella nueva, tal como nunca habéis visto; y esto también os será por señal” (Helamán 14:3, 5).

La estrella guio a los magos a Jesús para que lo adoraran. Le ofrecieron regalos valiosos de oro, incienso y mirra.

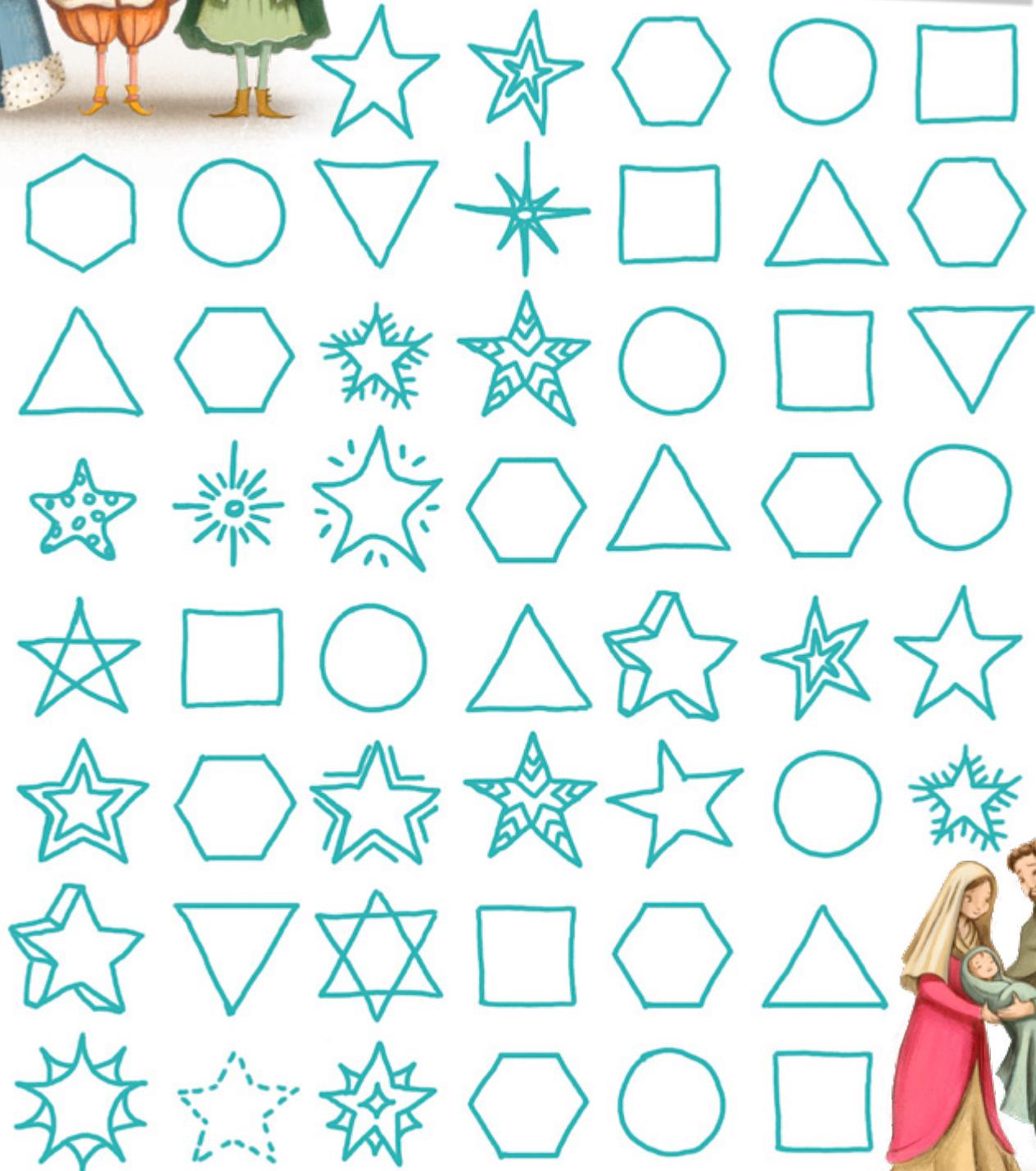
Testifico que Jesús es el Cristo viviente. Podemos recordarlo y tratar con todo el corazón de amar como Él ama. Ese es el espíritu de la Navidad. Es el espíritu de la verdadera felicidad todos los días. ●

Adaptado del Devocional de Navidad de la Primera Presidencia en 2011.

SIGUE LA ESTRELLA



Quando Jesús nació, los magos siguieron la estrella. Colorea las estrellas que aparecen a continuación para ayudar a los magos a encontrar a Jesús.



Siguiendo los pasos de Jesús

ME llamo Mary y vivo con mi familia en Israel. Hemos tenido muchas experiencias especiales al caminar por donde Jesús caminó hace mucho tiempo.

De una entrevista con Amie Jane Leavitt

BELÉN

Un lugar especial al que fuimos es Belén, donde nació Jesús. María y José tuvieron que viajar unos 145 kilómetros para llegar allí desde su casa en Nazaret. Visitamos una iglesia que se edificó donde las personas creen que se encontraba el establo.

También vimos los campos cercanos a Belén. Los pastores siguen cuidando de sus rebaños allí, tal como lo hicieron la noche en la que nació Jesús. Podíamos oír los balidos de las ovejas mientras cantábamos “En la Judea, en tierra de Dios” (Himnos, nro. 134). Siempre recordaré cómo me sentí al cantar ese himno.





EL MAR DE GALILEA

Este es el mar de Galilea. Es un hermoso lago donde Jesús enseñó a miles de personas e hizo muchos milagros. Allí pude sentir mucho el Espíritu. Hay un sentimiento de paz que me dice que allí sucedieron cosas sagradas.

Me encanta ir a lugares por los que caminó Jesús, como el río Jordán, donde Jesús se bautizó. Cuando estoy en esos lugares, camino en silencio junto a personas que adoran a Jesús encendiendo velas o arrodillándose para orar. En el corazón, siempre siento que el Padre Celestial y Jesús están contentos con las personas que muestran su amor por Ellos.

JERUSALÉN

Jerusalén es una ciudad grande. El domingo antes de ser crucificado, Jesús llegó allí montado en un asno (véase Mateo 21:1–11). Las personas le dieron la bienvenida a la ciudad sacudiendo hojas de palmera y gritando “¡Hosana!”.

Cada año, el domingo anterior al domingo de Pascua, las personas siguen el camino de Jesús al entrar en Jerusalén. Llevan hojas de palmera y entonan canciones sobre Jesús. Un año, mi familia se unió a otros cristianos en esa caminata. Fue maravilloso sentir el amor de todos por su Salvador.

No es necesario caminar por donde Jesús caminó para seguir Sus pasos. ¡Puedes seguir Su ejemplo desde cualquier lugar! ●



Puedes ver videos sobre los lugares por los que Jesús caminó en

[ChurchofJesusChrist.org](https://www.ChurchofJesusChrist.org).

Véanse “Se anuncia a los pastores el nacimiento de Cristo”, “Calma la tempestad” y “Jesús resucita”.

Diez días antes de la Navidad

¡Ayuda a tu familia a prepararse para la Navidad! Comenzando el 15 de diciembre, hagan una de estas actividades juntos cada día. Luego, colorean la estrella.

Véase el manual *Ven, sígueme* para la familia, páginas 194–197.

Sean especialmente bondadosos hoy, como lo sería Jesús.

Compartan una Escritura favorita sobre Jesús.

Ayuden a alguien que esté enfermo o que se encuentre solo, como lo haría Jesús.

Miren el video “La Natividad” *.

Hagan una representación del nacimiento de Jesús (véase Lucas 2).

Digan a los demás por qué están agradecidos por Jesús.

Canten una canción o un himno de Navidad.

Hagan un dibujo del niño Jesús.

Repasen un discurso del devocional de Navidad de la Primera Presidencia *.

Lean algo que Jesús dijo en las Escrituras.

Mi testimonio de la Navidad

With conviction ♩ = 76-84

Words by Larry Hiller
Music by Michael F. Moody

G Am7 G D7 G Am7

1. It's true. I know what
 (2. It's) true. I know be -
 (3. It's) true. I know. The

G Cm Adim

hap - pened in that vil - lage long a - go ——— How one bright
 cause the ho - ly scrip - tures tell me so ——— Of an - gels'
 Ho - ly Ghost has whis - pered that it's so, ——— That Je - sus,

G Am Cm G Am7 D7

star - did light the way ——— To where the new - born Christ child
 mu - sic in the air, ——— Of babe and mo - ther sweet and
 born that ho - ly night, ——— Has filled the world with truth and

Em Adim7 G Am D7 G Am7

lay ——— So hum - bly in His bed of hay. ———
 fair, ——— And shep - herds sent to find them there. ———
 light. ——— He showed us how to live what's right. ———

1. 2. G D 3. G D G D7 G

1. It's ——— I know. Oh, yes! I know!
 2. It's ———
 3. It's ———

molto rit.

© 2019 by Michael F. Moody and Larry Hiller. All rights reserved.
 This song may be copied for incidental, noncommercial church or home use.
 This notice must appear on each copy made.

El pájaro rojo de papel

Eve solo podía pensar en lo bien que lo iban a pasar sus amigos sin ella.



Por Eve Dayton

(Basado en una historia real)

“Estuve enfermo, y me visitasteis” (véase Mateo 25:36).

A Eve le encantaba la época de Navidad. Su clase de la escuela había pasado la mañana coloreando tarjetas y escuchando música divertida.

“Ha llegado la hora de leer”, dijo la Sra. Grunig. “Si terminan toda su lectura entre hoy y mañana, no tendrán que hacer tareas durante las vacaciones de Navidad”.

Todos los niños de la clase de Eve reaccionaron con vítores. Pero Eve no tenía ganas de vítores. Tembló un poco al sacar su libro para leer. Tenía frío y le dolía la garganta. Le ardían los ojos al comenzar a leer las palabras de la página. Cuando terminó la escuela, Eve también se sentía mal del estómago.

Al fin llegó el momento de caminar a casa con su hermano y su hermana, Tim y Wilma. Normalmente lo pasaban bien de camino a casa; jugaban a perseguirse o hacían un muñeco de nieve. Pero lo único

que quería hacer Eve hoy era llegar a casa y acostarse.

Cuando Eve llegó a casa, su mamá le tocó la frente. “Tienes fiebre”, le dijo. “Tienes que beber mucha agua y descansar mucho”.

Eve se subió a la cama y se durmió de inmediato. A la mañana siguiente, el resto de su familia se estaba preparando para comenzar el día, pero la mamá dijo que Eve estaba demasiado enferma para ir a la escuela.

Entonces Eve recordó algo que la entristeció. ¡Era la fiesta de Navidad de la escuela! Iban a terminar sus proyectos de arte, cantar canciones y comer dulces. ¡Tenía que ir!

Pero su mamá no cambió de opinión.

“Siento que te vayas a perder la fiesta, cariño”, dijo, “pero tu salud es más importante”.

Eve empezó a llorar. Su mamá intentó hacerla sentir mejor con una rica sopa. Sin embargo, Eve solo podía pensar en lo bien que lo iban a pasar sus amigos sin ella.

Por la tarde, Tim y Wilma regresaron a casa





de la escuela. Tenían las mejillas rojas de jugar en la nieve.

“La fiesta de la escuela fue muy divertida”, dijo Wilma. “Hicimos pájaros rojos de papel para colgar en casa”.

Tim sacó algo del bolsillo.

“Mira, la Sra. Grunig mandó un regalo especial para ti. ¡Es para que tú también puedas hacer un pájaro rojo de papel!”.

Eve sonrió. “¿Me pueden enseñar a hacerlo?”.

Tim y Wilma mostraron a Eve cómo cortar por la línea de puntos y doblarlo de la manera correcta. La ayudaron a poner la cuerditita y hacer el nudo.

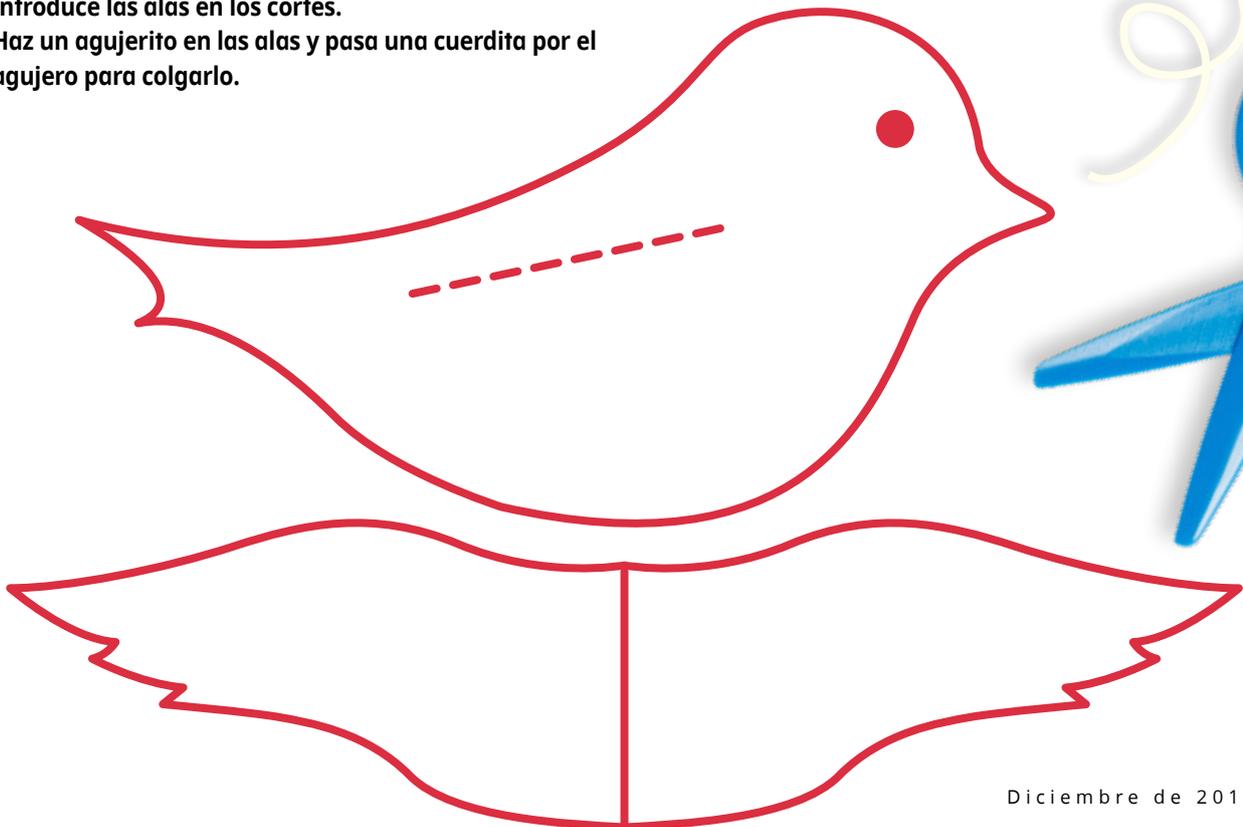
“Mamá, ¡mira lo que hice!”, dijo Eve, mostrando con orgullo su nuevo adorno favorito de Navidad.

Eve pensó en lo buena que fue la Sra. Grunig por acordarse de ella cuando estaba enferma, y también en que Tim y Wilma la habían ayudado. Ahora, cuando Eve miraba su pájaro rojo de papel, sentía mucho amor. ●

La autora vive en Idaho, EE. UU.

¡Haz un pájaro de papel!

1. Corta esta página y pégala a una hoja de papel de color rojo. Después recorta el pájaro y las alas.
2. Con cuidado, haz un corte en las líneas de puntos del pájaro. Introduce las alas en los cortes.
3. Haz un agujerito en las alas y pasa una cuerditita por el agujero para colgarlo.



Mostrar y compartir



Los niños de la Primaria de **Imbabura, Ecuador**, cantaron villancicos en una residencia de ancianos y repartieron galletas.



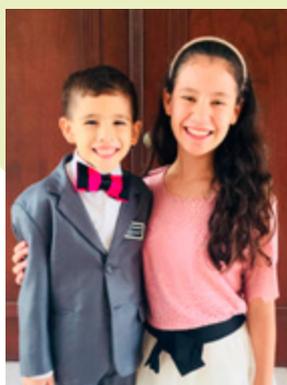
Oro con mi hermana y trato de ser un buen ejemplo para ella. Nos gusta pasear para ver las creaciones del Padre Celestial.
Vianca y Avril C., 8 y 4 años, Bogotá, Colombia



Sé que mi Padre Celestial me ama.
Stefania R., 10 años, Lima, Perú



Participé en un proyecto de Manos que Ayudan y ayudé a pintar una pared en una escuela. Me gusta ir a la Iglesia los domingos.
Jared R., 6 años, Paraná, Brasil



Josué Thomas G., de 6 años, y Alexandra C., de 13 años, de Durango, México, son primos y mejores amigos. Al ver la conferencia general, Alexandra dijo que

sintió el Espíritu cuando el profeta anunció los nuevos templos. A Thomas le encantaron los relatos que compartieron el Profeta y los Apóstoles.



Celeste V., 7 años, Corrientes, Argentina



Por el élder
Vern P. Stanfill
Del Cuórum de
los Setenta

Las ovejas y su pastor

“Jehová es mi pastor” (Salmos 23:1).

Me crie en un rancho de ganado en Montana, MEE. UU. En el rancho también teníamos unas trescientas ovejas. Mi madre las compró con el fin de que pudiéramos ganar dinero para nuestras misiones.

Mi trabajo consistía en ocuparme de los corderos que no tenían una madre que los cuidara. Cuando una oveja tiene más de un bebé, a veces no cuida a todos los corderos. Esos eran los corderos a los que yo cuidaba. Cada año, había entre cinco y diez de esos corderos.

Cada día, iba al campo en nuestro pequeño auto azul, un escarabajo de Volkswagen, y tocaba la bocina. Después abría las puertas del auto. Esos corderos acudían desde cualquier lugar donde se encontraran

en el campo; conocían el sonido del viejo Volkswagen. Subían al maletero y yo los llevaba al establo para darles de comer.

Todos somos como esos corderitos. Vivimos en lugares diferentes y tenemos distintos desafíos en la vida, pero Jesús nos extiende la mano a cada uno de nosotros. Podemos aprender a oír Su voz. Podemos acudir a Él para obtener consuelo y seguridad. Podemos sentirnos amados por Él y por el Padre Celestial.

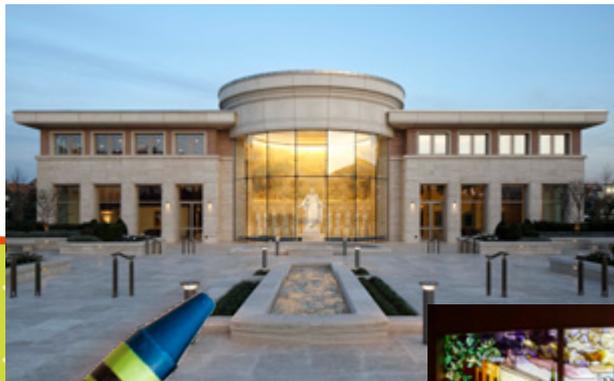
A medida que he mirado hacia Jesús como el Pastor de mi vida, mi vida ha cambiado. Cuando ponemos nuestra vida en manos del Salvador, sentimos Su amor y aprendemos a confiar en Él. ●

De una entrevista con Christina Crosland.





ILUSTRACIONES POR DILLEEN MARSH



Relatos de Je

1. Una paloma vola
2. Un hombre herido
3. Piedras al lado d
4. Pájaros comiend
5. Una mujer que s
(véase Mateo 25:1-13)
6. Un hombre sent





Jesús

Esta página para colorear está basada en una hermosa vidriera del centro de visitantes del Templo de Roma, Italia. La vidriera está llena de relatos que Jesús enseñó y de muchas otras partes importantes de Su vida. ¿Puedes encontrar las siguientes escenas? ¿Qué nos enseñan de Jesús?

ando en el cielo (véase Mateo 3:16)

lo sobre un burro (véase Lucas 10:30-37)

e una mujer junto a un pozo (véase Juan 8:7)

o semillas del suelo (véase Mateo 13:1-9)

ostiene una lámpara y una botella de aceite

3)

ado junto a un cerdo (véase Lucas 15:11-32)

7. Una canasta llena de pan y peces (véase Lucas 9:13-17)

8. Una niña que sujeta el vestido de su madre (véase Marcos 5:39-42)

9. Un niño levantando la vista hacia Jesús (véase Marcos 10:13-16)

10. Un gallo (véase Lucas 22:54-62)

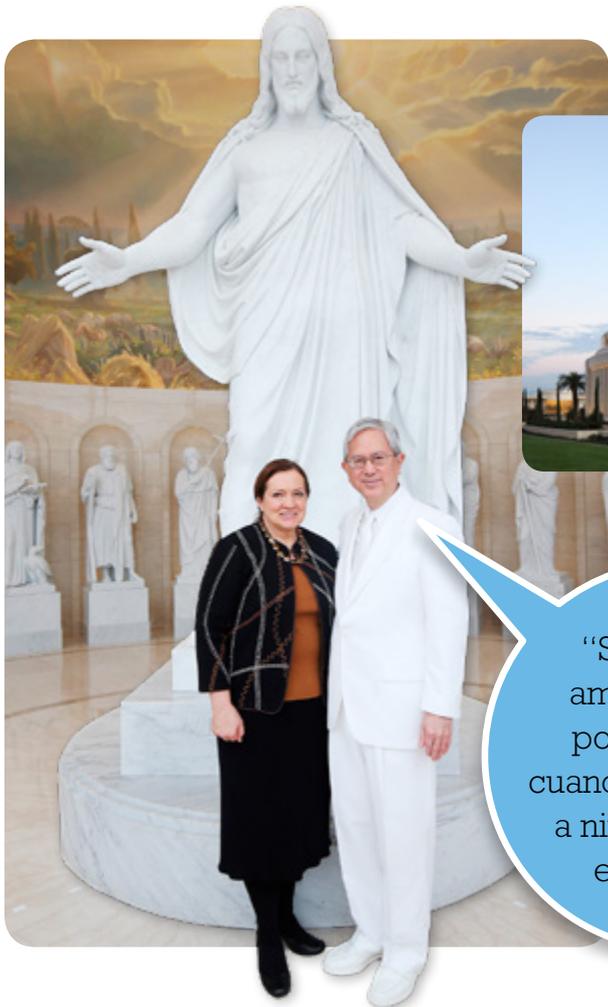
11. Un hombre rico de pie en un balcón (véase Lucas 12:16-21)

12. Una barca (véase Marcos 4:35-41)

El élder Gong visita Italia



Los Apóstoles viajan por todo el mundo con el fin de ministrar a las personas y enseñarles acerca de Jesucristo.



El élder Gerrit W. Gong y la hermana Susan Gong viajaron a Italia cuando se dedicó el Templo de Roma, Italia. ¡Es el primer templo que se edifica en un lugar donde enseñaron los Apóstoles de Jesús en los tiempos de la Biblia!

“Sentimos el amor de Jesús por cada niño cuando conocemos a niños por todo el mundo”.



Estos niños acudieron con su familia para oír al presidente Russell M. Nelson dedicar el nuevo templo. Cuando sean lo suficientemente mayores, ¡podrán hacer bautismos en el templo!

El élder Gong, la Primera Presidencia y el resto de los Apóstoles se sacaron fotos en el nuevo centro de visitantes. Se pusieron delante de las estatuas de Jesucristo y Sus apóstoles.



Encuentra el video “Extractos de ‘El Cristo Viviente: El Testimonio de los Apóstoles’” en ChurchofJesusChrist.org.

El élder Soares visita Colombia



Los Apóstoles viajan por todo el mundo con el fin de ministrar a las personas y enseñarles acerca de Jesucristo.



El élder Ulisses Soares viajó con el presidente Dallin H. Oaks para ayudar a dedicar un nuevo templo en Colombia, en la ciudad de Barranquilla.

Muchos niños fueron con sus padres para ver cómo se dedicaba el nuevo templo.



El presidente Oaks invitó a un niño y a una niña a ayudar a sellar la piedra angular. ¡El templo estaba terminado!



Pronto habrá niños que puedan entrar para sellarse a sus familias y hacer bautismos en el templo.

Dentro del templo, después de la ceremonia de la piedra angular, el élder Soares pronunció un discurso. Después, el presidente Oaks ofreció una oración para dedicar el templo al Señor. Ahora el templo es la Casa del Señor.

“Hagan lo que hagan, mantengan la vista en el templo”.



Los juguetes preferidos de Martín

Por J. Ryan Jensen

Revistas de la Iglesia
(Basado en una historia real)

*“Dad, pues, cual Cristo dio, todos pueden algo dar”
(Canciones para los niños, pág. 116).*

Martín se sintió triste cuando sus padres le dijeron que su familia se iba a mudar a otra ciudad de Colombia. No quería dejar a sus amigos, su hogar y el lugar donde se había criado. En lugar de estar junto al fresco aire de la montaña, ahora Martín viviría cerca del mar, donde todo el año el aire era caluroso y húmedo. Cambiaría las sopas calientes por refrescos y los abrigos por pantalones cortos. También tendría una nueva escuela, un nuevo barrio y una nueva clase de la Primaria. Todo le intimidaba.

Un día, la mamá y el papá le preguntaron a Martín como se sentía con la mudanza.

“No me gusta”, dijo Martín. “No quiero que todo cambie”.

“Sé que mudarse puede ser difícil”, dijo el papá. “Van a cambiar muchas cosas, pero no *todo*. ¡Todavía nos tendrás a nosotros!”.

“Es verdad”, dijo Martín.

“Y todavía tendrás tus cosas”, dijo la mamá.

Martín pensó en eso un momento. Seguiría teniendo su ropa, sus zapatos, y otras cosas familiares de su antigua casa; sobre todo sus juguetes. Martín estaba contento de poder llevarse sus juguetes preferidos. Los guardó con especial cuidado cuando se mudaron.

Después de un tiempo, Martín empezó a acostumbrarse a su nueva casa y a su nueva ciudad. Le alegró que la mudanza no le resultara tan difícil o intimidante como pensó que sería.

Luego, un domingo, cuando su familia fue a la Iglesia, Martín se fijó en que había muchas personas que nunca había visto. La Primaria estaba llena de niños nuevos. Se preguntó de dónde venían. Oyó a personas a las que conocía hablar de donar comida, ropa y zapatos. Después de las reuniones, Martín le preguntó a su mamá sobre todas aquellas nuevas personas.

“Tuvieron que salir de su país”, dijo la mamá. “Muchos de ellos lo dejaron todo, así que ahora no tienen nada”.





“¿Es por eso que todos quieren ayudarlos?”, preguntó Martín.

“Así es. Jesús nos enseñó que debemos ayudar a los necesitados. Podemos seguir Su ejemplo y compartir lo que tenemos”.

Martín pensó que hacer eso sería algo bueno.

Entonces la mamá dijo:

“Muchos de los niños de la Primaria solo tienen lo que pudieron meter en su mochila.

Tuvieron que dejar sus juguetes.

¿Crees que tienes algunos juguetes que les podrías regalar?”.

“¡No! ¡Son mis juguetes!”, dijo Martín.

Se dio la vuelta y corrió a su habitación.

Martín miró en su habitación con lágrimas en los ojos. No quería dar sus juguetes. ¡Los había traído de su antigua casa!

Fue al baúl de sus juguetes y miró adentro. Vio su camión de juguete, su yo-yo, su *trompo* (peonza), su mejor bolsa de canicas y muchos de sus otros juguetes favoritos. Le gustaban todos. ¡No podía regalar ninguno!

Entonces Martín pensó: “¿Y si yo hubiera tenido que dejar mi casa y todos mis juguetes preferidos?”.

Unos minutos después, se acercó a su mamá con los brazos llenos de juguetes; y no eran juguetes viejos, sino los juguetes con los que siempre jugaba.

ILUSTRACIONES POR JAMES HOLDER

Su mamá parecía sorprendida. “No tienes que dar tus juguetes preferidos”.

Martín puso los juguetes en el suelo. “Los otros niños también tenían sus juguetes preferidos”, dijo. “Quiero darles los míos para que estén un poco más contentos”.

La mamá abrazó a Martín. “Estoy muy orgullosa de ti”.

Martín sentía calidez en su interior. Sabía que dar cosas a los demás es lo que haría Jesús, y eso le hacía sentirse feliz. ●



ACTOS SENCILLOS

“Deseo que demos nuestro amor y aprecio por el... Salvador a través de nuestros actos de servicio sencillos y caritativos a nuestros hermanos y hermanas en el hogar, en la Iglesia y en nuestras comunidades”.

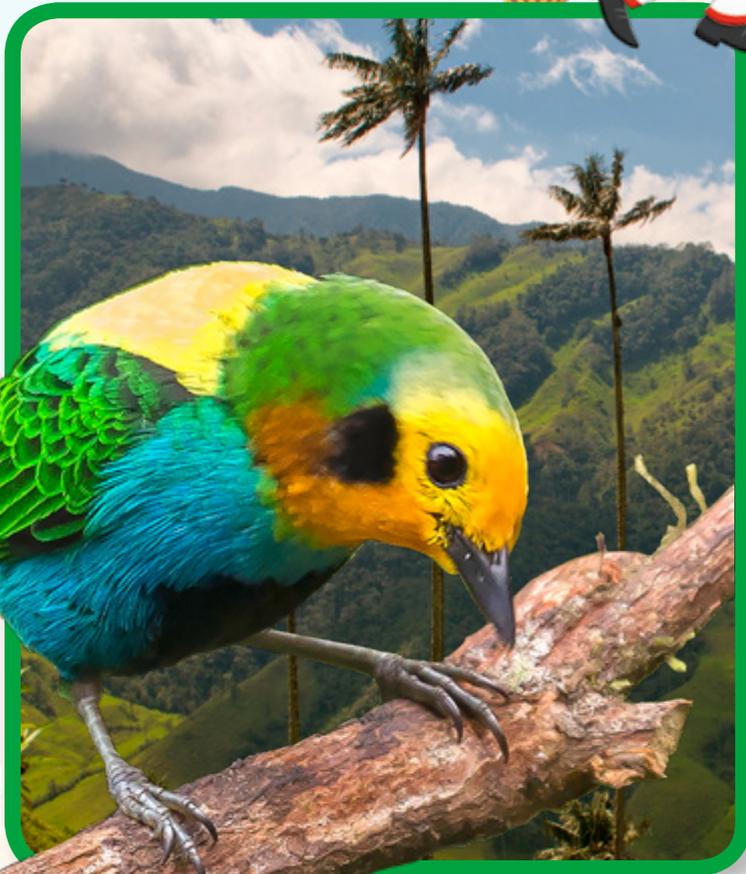
Presidente M. Russell Ballard, Presidente en Funciones del Cuórum de los Doce Apóstoles, “Encontrar gozo al servir con amor”, *Liahona*, mayo de 2011, pág. 49.

¡Hola desde Colombia!



¡Hola, somos Margo y Paolo!

¡Acompáñanos mientras exploramos Colombia!



Colombia tiene un clima tropical, con muchos tipos diferentes de plantas y animales. De hecho, tiene más clases diferentes de pájaros que ningún otro país. Muchos de ellos no se pueden encontrar en ninguna otra parte del mundo, como este tangara multicolor.

Colombia está en el norte de Sudamérica. En este país donde se habla español hay alrededor de cuarenta y nueve millones de personas, y unos doscientos mil miembros de la Iglesia.



Esta niña está comiendo una *arepa*, un sabroso panecillo de harina de maíz. Las personas de Colombia suelen comerlas con queso y carne.

Este mes hace un año desde que se dedicó el Templo de Barranquilla, Colombia.



Aquí está una foto del nuevo templo. Colombia también tiene otro templo, en la capital, Bogotá.

¡Conoce a algunos amigos de Colombia!



"Me siento bendecida y feliz por tener el Evangelio en mi vida. Sé que Jesucristo vive y nos ama, y que el profeta José Smith restauró esta Iglesia. Estoy agradecida porque tenemos un profeta que nos guía".

Camila R., 10 años, Valle del Cauca, Colombia



"Sé con todo mi corazón que mi Padre Celestial y Jesucristo viven y nos aman. Dieron revelación a José Smith para que tradujera el Libro de Mormón, para que estuviera disponible para todo el mundo".

Luis V., 12 años, Valle del Cauca, Colombia

Gracias por visitar Colombia con nosotros. ¡Hasta el año que viene!



En Colombia, el 7 de diciembre es el *Día de las Velitas*. La gente ilumina las calles con miles de velas para comenzar la época de la Navidad.



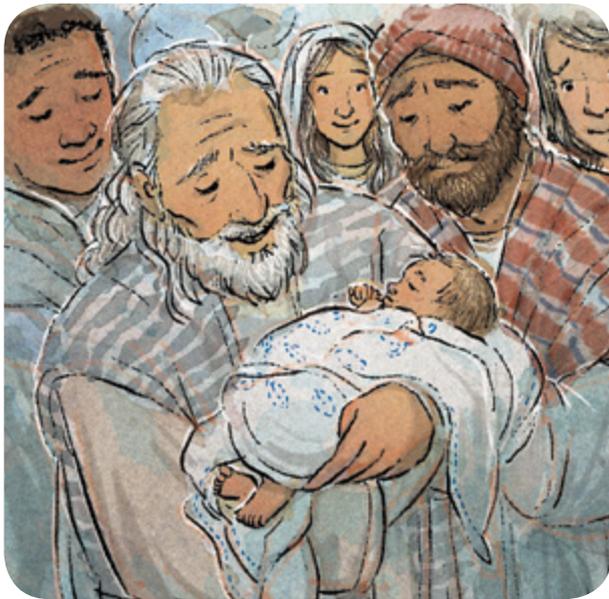
**¿Eres de Colombia?
¡Escríbenos!
Nos encantaría saber sobre ti.**

Jesús nació



En Navidad celebramos el nacimiento de Jesucristo.

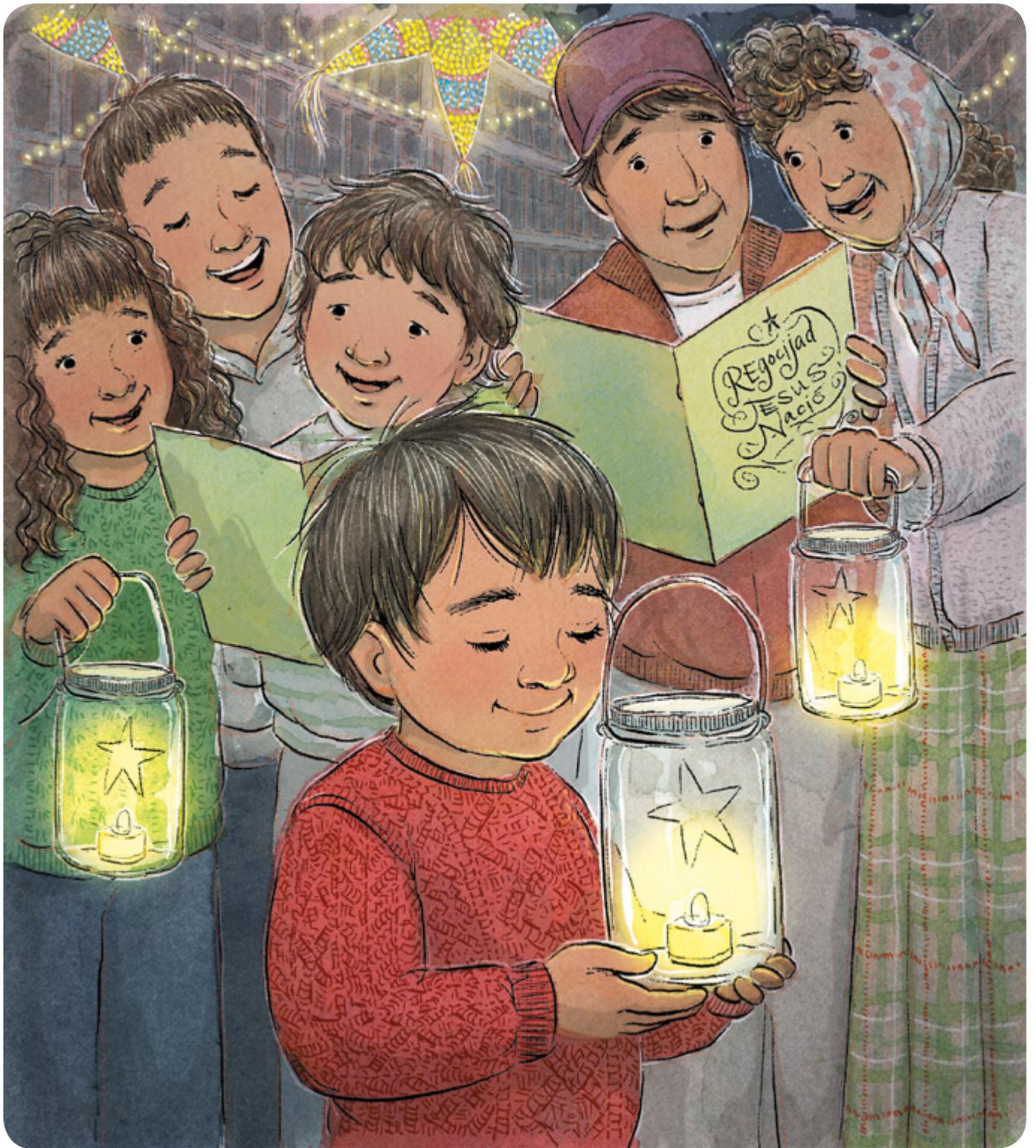
Jesús nació en Belén. Su madre se llamaba María y José era su esposo.



María y José llevaron al niño Jesús al templo de Jerusalén. Allí, un hombre llamado Simeón tomó en brazos al niño Jesús. Sintió que el Espíritu Santo le decía que Jesús era el Hijo de Dios.

Una mujer llamada Ana también vio al niño Jesús y supo que era el Salvador. Fue a hablarles de Él a otras personas.





Pienso en Jesús durante la época de la Navidad.
Él vive de verdad. ¡Él me ama! ●

Véanse el manual *Ven, sígueme* para la familia, páginas 194-197, y el manual para la Primaria, páginas 193-196.

La Navidad trata de Jesús



Estimados padres:

Este mes celebramos el nacimiento de Jesucristo. Él es la Luz del mundo, nuestro Buen Pastor. Esperamos que estas páginas de *Amigos* ayuden a su familia a recordarlo durante todo el mes:

- Un mensaje del presidente Eyring (pág. A2)
- Un relato sobre el niño Jesús (pág. A20)
- Un relato sobre los lugares donde vivió Jesús (pág. A4)
- Actividades y manualidades (págs. A3, A6, A9)
- Páginas para colorear (págs. A12 y A23)
- Una canción de Navidad (pág. A7)

¿Pueden encontrar sus hijos todas las veces que aparecen en la revista las palabras *Jesús*, *Cristo* o *Navidad*? Los podríamos ayudar a escribir “Amo a Jesús porque...” y después dibujar o escribir lo que les gusta de Él.

¡Los amamos!

Amigos

Cómo enviar el arte o la experiencia de sus hijos a la revista *Liahona*

Vaya a liahona.ChurchofJesusChrist.org y haga clic en “Envíe un artículo o comentarios”. O bien, envíe un correo electrónico a liahona@ChurchofJesusChrist.org junto con el nombre, la edad y la ciudad de residencia de su hijo, así como el siguiente permiso: “Yo, [indique su nombre], doy permiso a La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días para usar el artículo de mi hijo en las revistas de la Iglesia, los sitios web y las páginas de las redes sociales de la Iglesia”. ¡Nos encantaría oír de ustedes!

ÍNDICE

- A2** De la Primera Presidencia: La Luz del mundo
- A4** Siguiendo los pasos de Jesús
- A6** Diez días antes de la Navidad
- A7** Música: Mi testimonio de la Navidad
- A8** El pájaro rojo de papel
- A10** Mostrar y compartir
- A11** Las ovejas y su pastor
- A12** Relatos de Jesús
- A14** Apóstoles alrededor del mundo: El élder Gong visita Italia
- A15** Apóstoles alrededor del mundo: El élder Soares visita Colombia
- A16** Los juguetes preferidos de Martín
- A18** ¡Hola desde Colombia!
- A20** Relatos de las Escrituras: Jesús nació
- A23** Página para colorear: La Navidad trata de Jesús



¡Encuentra la *Liahona* escondida adentro de la revista!

EN LA CUBIERTA DE *AMIGOS*
Ilustración por Stephanie Dehennin