

Liahona

A painting depicting a group of people, mostly women, gathered around a central figure. They are wearing white, textured robes. The scene is set against a background of light blue and green washes. In the foreground, a woman with dark hair, wearing a blue patterned dress, is looking towards the group. The overall mood is one of care and support.

Cómo hallar ayuda
y esperanza cuando
el cónyuge utiliza
pornografía, pág. 26

Cuatro maneras de
oír mejor al Espíritu
Santo, pág. 16

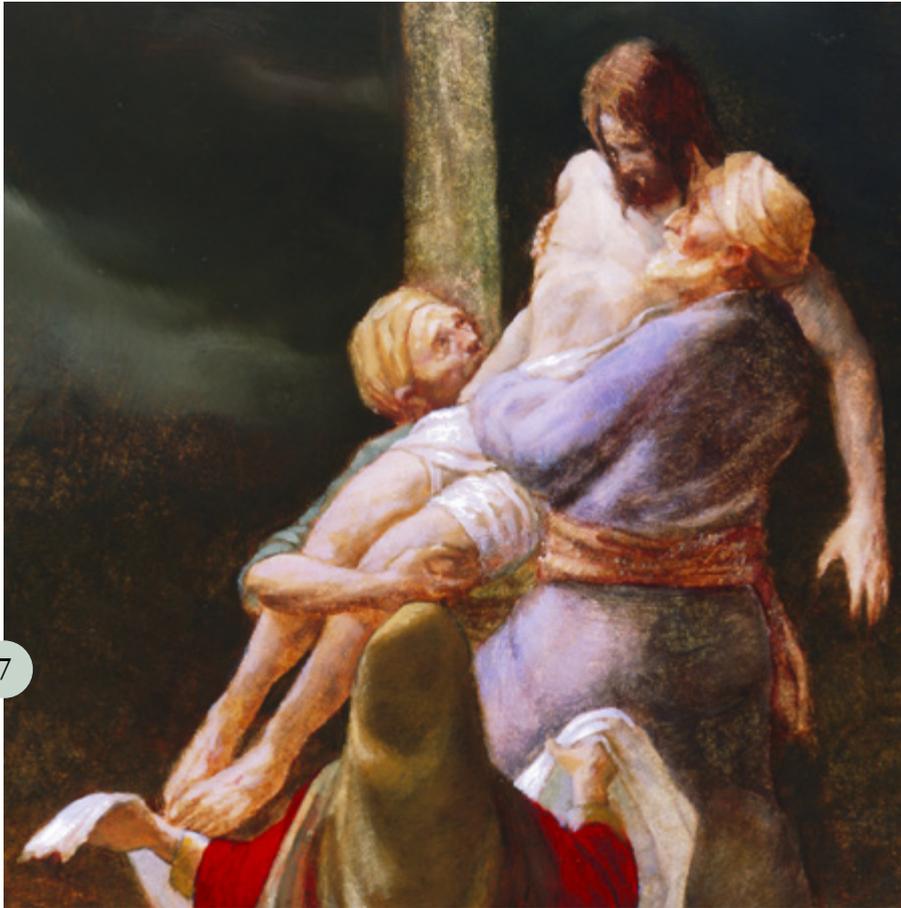
Darle sentido
a las piezas del
pasado, pág. 22

La obra de historia
familiar y del
templo: Una potente
combinación, pág. 34



Estos élderes prestaban servicio en Dinamarca en 1913. Décadas antes, el Señor le había revelado al profeta José Smith que el campo ya estaba listo "para la siega" (D. y C. 4:4) y que "lo que será de mayor valor para ti será declarar el arrepentimiento a este pueblo" (D. y C. 15:6). Por consiguiente, el Profeta y los Presidentes de la Iglesia subsiguientes llamaron a muchos de los primeros miembros a servir en misiones por el mundo.

Fotografía cortesía de la Biblioteca de Historia de la Iglesia.



7

MENSAJES

- 4 Mensaje de la Primera Presidencia: “Como yo os he amado”**
Por el presidente Thomas S. Monson
- 7 Mensaje de las maestras visitantes: La expiación de Cristo es prueba del amor de Dios**

ARTÍCULOS DE INTERÉS

- 14 La vida es una obra de teatro: El Plan de Salvación en tres actos**
Por Margaret Willden
Nuestra existencia eterna es semejante a una obra de tres actos, y el evangelio de Jesucristo es nuestro guion.
- 16 La voz del Espíritu**
Por el élder Eduardo Gavarret
El Espíritu nos puede prevenir, guiar y hablarnos a medida que escuchemos Su voz con atención.

- 22 Cómo comprender la historia de la Iglesia por el estudio y por la fe**
Por Keith A. Erikson

- 26 El pesar y la esperanza**
Siete maneras en que los cónyuges de las personas que utilizan pornografía pueden encontrar esperanza y la fortaleza para perseverar.

- 32 Me propuse encontrar un templo**
Por Mireille Rouffet
Fui en busca de un lugar santo y acabé encontrando a mi familia eterna.

- 34 La historia familiar y las bendiciones del templo**
Por el élder Dale G. Renlund, la hermana Ruth L. Renlund y Ashley R. Renlund
El poder verdadero se logra al combinar la historia familiar con las bendiciones del templo.

SECCIONES

- 8 Cuaderno de la conferencia de octubre de 2016**
- 10 Hablamos de Cristo: El verdadero milagro de la sanación**
Por Jonathan Taylor
- 12 Nuestro hogar, nuestra familia: ¿Voy a morir?**
Por Gregory Hamblin
- 20 Retratos de fe: Adriana González**
- 40 Voces de los Santos de los Últimos Días**
- 80 Hasta la próxima: La parábola de la abeja imprudente**
Por el élder James E. Talmage



EN LA CUBIERTA
Detalle de *Ella encontrará lo que perdió*, por Brian Kershnik.



44

44 **Cómo hallar paz en la imperfección**

Por Elizabeth Lloyd Lund

Las debilidades personales pueden ser desalentadoras, pero la imperfección proporciona la oportunidad para el progreso personal.

48 **Vencer las debilidades, desarrollar la fe**

Por E. Tracy Williams

Antes de mi misión y durante la misma, tuve que aprender a confiar en el Salvador, y al hacerlo, me encontré a mí misma.



50

50 **En una encrucijada con mis amigos**

Por Stephen W. Owen

El recorrer el camino solitario puede ser difícil, pero las decisiones como estas son las que determinan nuestro destino.

53 **Póster: Tendamos una mano a los demás**

54 **Encontrar, llevar, enseñar: Únete al desafío de efectuar la obra en el templo**

Por Carlisa Cramer

¿Cómo puedes contribuir a adelantar la obra del Señor? ¡Es sencillo! Lo que tienes que hacer es encontrar, llevar y enseñar.

56 **Tres maneras de participar en la historia familiar**

Por Sally Johnson Odekirk

En lo que respecta a la historia familiar, a veces es difícil saber dónde empezar. Tres jóvenes comparten lo que hicieron.

59 **Línea por línea: 1 Corintios 10:13**

60 **Respuestas de los líderes de la Iglesia: Cómo cambiar**

Por el élder Jeffrey R. Holland

61 **Nuestro espacio**

62 **Preguntas y respuestas**

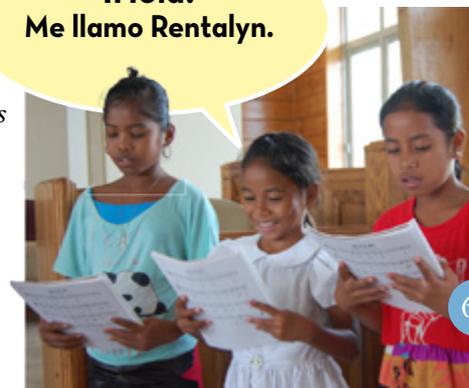
¿Cómo logro tener tiempo para las actividades de la Iglesia, la noche de hogar y el estudio de las Escrituras cuando los deberes toman tanto tiempo?

64 **Cuando el plan se hizo una realidad**

Por Alissa Holm

Después del fallecimiento de mi líder de las Mujeres Jóvenes, de pronto el Plan de Salvación se convirtió en algo más que una gráfica.

¡Hola!
Me llamo Rentalyn.



68

66 **¿Yo? ¿Un bravucón?**

Por Merillee Booren

Jeff solo quería jugar con Ben, pero, ¿y Sam?

68 **Niños con corazón: Compartir el amor con los amigos**

Por Devan Jensen

70 **Maestro de la multiplicación**

Por Jessica Larsen

Luca simplemente tenía que pasar las tablas de multiplicación. ¿Podría ayudar la oración?

72 **Respuestas de un Apóstol: ¿Qué son las llaves del sacerdocio?**

Por el élder Gary E. Stevenson

74 **Figuras de las Escrituras: El bautismo y el sacerdocio restaurado**

75 **Tarjetas de citas de la conferencia**

76 **Relatos de Jesús: Cuando Jesús era niño**

Por Kim Webb Reid

79 **Página para colorear: Puedo mostrar amor por los demás**



Busca la Liahona que está escondida en este ejemplar. Pista: ¿Cómo demuestras amabilidad en el patio de recreo?

Publicación de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días en español.

La Primera Presidencia: Thomas S. Monson, Henry B. Eyring, Dieter F. Uchtdorf

El Cuórum de los Doce Apóstoles: Russell M. Nelson, Dallin H. Oaks, M. Russell Ballard, Robert D. Hales, Jeffrey R. Holland, David A. Bednar, Quentin L. Cook, D. Todd Christofferson, Neil L. Andersen, Ronald A. Rasband, Gary E. Stevenson, Dale G. Renlund

Editor: Joseph W. Sitati

Editores auxiliares: Randall K. Bennett, Carol F. McConkie

Asesores: Brian K. Ashton, Jean B. Bingham, LeGrand R. Curtis Jr., Christoffel Golden, Douglas D. Holmes, Erich W. Kopschke, Larry R. Lawrence, Carole M. Stephens

Director administrativo: Peter F. Evans

Director de Revistas de la Iglesia: Allan R. Loyborg

Gerente administrativo: Garff Cannon

Editor administrativo: Adam C. Olson

Editor administrativo auxiliar: Ryan Carr

Ayudante de publicaciones: Cremilda Amaral

Redacción y revisión: Bethany Bartholomew, Brittany Beattie, David Dickson, David A. Edwards, Matthew D. Flitton, Lori Fuller, Garrett H. Garff, LaRene Porter Gaunt, Charlotte Larcabal, Michael R. Morris, Eric B. Murdock, Sally Johnson Odekirk, Joshua J. Perkey, Jan Pinborough, Richard M. Romney, Mindy Anne Selu, Marissa Widdison

Director administrativo de arte: J. Scott Knudsen

Director de arte: Tadd R. Peterson

Diseño: Jeanette Andrews, Fay P. Andrus, C. Kimball Bott, Thomas Child, David Green, Colleen Hinckley, Susan Lofgren, Eric P. Johnsen, Scott M. Mooy, Mark W. Robison, Rachel Smith, Brad Teare, K. Nicole Walkenhorst

Coordinadora de Propiedad Intelectual:

Collette Nebeker Aune

Gerente de producción: Jane Ann Peters

Producción: Glen Adair, Connie Bowthorpe Bridge,

Julie Burdett, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson,

Gayle Tate Rafferty, Derek Richardson

Preimpresión: Joshua Dennis, Ammon Harris

Director de impresión: Steven T. Lewis

Director de distribución: Troy K. Vellinga

Coordinación de Liahona: Francisco Pineda, Fernando Dealba

Para saber el costo de la revista y cómo suscribirse a ella fuera de Estados Unidos y de Canadá, vaya a store.lds.org o póngase en contacto con el Centro de Distribución local o con el líder del barrio o de la rama.

Los manuscritos y las preguntas deben enviarse en línea a liahona.lds.org; por correo a *Liahona*, Room 2420, 50 East North Temple Street, Salt Lake City, UT 84150-0024, USA; o por correo electrónico a: liahona@ldschurch.org.

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

© 2017 por Intellectual Reserve, Inc. Todos los derechos reservados. Impreso en Chile.

Información de derechos de autor: A menos que se indique lo contrario, las personas pueden copiar material de la revista *Liahona* para uso personal, no comercial (incluso para llamamientos de la Iglesia). Ese derecho se puede revocar en cualquier momento. No se puede copiar el material visual si figuran restricciones en la línea de crédito de la obra de arte. Las preguntas que se tengan con respecto a los derechos de autor se deben enviar a Intellectual Property Office, 50 East North Temple Street, FL 13, Salt Lake City, UT 84150, USA; correo electrónico: cor-intellectualproperty@ldschurch.org.

Liahona aparece en internet en varios idiomas en el sitio www.liahona.lds.org.

La revista *Liahona* en español (ISSN 0885-3169) es publicada mensualmente por La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 50 East North Temple, Salt Lake City, UT 84150.

Ideas para la noche de hogar

Este ejemplar contiene artículos y actividades que se podrían usar para la noche de hogar. A continuación figuran dos ideas:



“¿Voy a morir?”, pág. 12: El tener una comprensión del Plan de Salvación es parte integral de nuestro progreso eterno. Para estudiar el plan, podrían leer pasajes de las Escrituras tales como 2 Nefi 2:22–25; 9:10–11; Alma 34:32–33; 40:11–14; 42:5–15; o Doctrina y Convenios 76:30–113. Para crear un diagrama, podrían turnarse para trazar cada parte del Plan de Salvación, según se relaciona a cada pasaje de las Escrituras (véase *Predicad Mi Evangelio*, pág. 54, para ver un ejemplo del diagrama). También podrían practicar enseñarse los principios entre sí a fin de que puedan explicar con sencillez el Plan de Salvación a alguien que tenga preguntas al respecto.

“Encontrar, llevar, enseñar: Únete al desafío”, pág. 54: ¿Han aceptado el desafío? Los apóstoles del Señor han invitado a cada uno de nosotros a “preparar la misma cantidad de nombres para el templo como bautismos que allí efectúen, y de ayudar a otra persona a hacer lo mismo”, ¡y lo pueden hacer como familia! A fin de aprender más sobre el desafío, visiten templechallenge.lds.org. Podrían dedicar noches de hogar futuras a preparar nombres para el templo y enseñar a amigos a efectuar su propia historia familiar.

MÁS EN INTERNET

La revista *Liahona* y otros materiales de la Iglesia están disponibles en muchos idiomas en languages.lds.org. Visite [facebook.com/liahona.magazine](https://www.facebook.com/liahona.magazine) (disponible en español, inglés y portugués) para encontrar ideas para la noche de hogar y ayudas para las lecciones del domingo, así como artículos para compartir con sus amigos y su familia.

TEMAS DE ESTE EJEMPLAR

Los números indican la primera página del artículo.

Adicción, 26

Adversidad, 64, 80

Amigos, 50, 66

Amor, 4, 7, 64, 79

Arrepentimiento, 60

Bautismo, 74

Diezmos, 61

Divorcio, 26, 43

Esperanza, 26

Espíritu Santo, 16, 42

Expiación, 7, 10, 14, 44, 48

Familias eternas, 4, 32, 34

Fe, 22, 40, 48, 70

Historia de la Iglesia, 22, 74

Historia familiar, 32, 34,

54, 56

Jesucristo, 7, 10, 12, 42,

48, 76

Obra misional, 32, 40, 42,

48, 68

Oración, 42, 70, 72

Paz, 12, 41, 42, 44

Plan de Salvación, 12, 14, 64

Pornografía, 26

Prioridades, 62

Puntos débiles, 44, 48

Sacerdocio, 72, 74

Sanación, 10, 26

Santa Cena, 41

Templo, 32, 34, 54, 56,

61, 76

Tentación, 59, 61



Por el
presidente
Thomas S.
Monson

“COMO YO OS HE AMADO”

Hace algunos años, un amigo que se llama Louis me contó un tierno relato sobre su dulce y callada madre. Cuando falleció, no les dejó a sus hijos una fortuna económica, sino más bien un legado de riqueza de ejemplo, sacrificio y obediencia.

Después de que se expresaron los encomios fúnebres y se realizó el trayecto al cementerio, los familiares adultos revisaron las escasas pertenencias que la madre había dejado. Entre ellas, Louis descubrió una nota y una llave; la nota decía: “En el dormitorio de la esquina, en el cajón de abajo del tocador, hay un pequeño cofre que contiene el tesoro de mi corazón. Esta llave lo abrirá”.

Todos se preguntaban qué era lo que su madre poseía que fuera de tanto valor como para ponerlo bajo llave.

Retiraron el cofre del lugar donde se encontraba y lo abrieron con la ayuda de la llave. Al examinar el contenido, Louis y los demás encontraron una foto individual de cada hijo, con su nombre y fecha de nacimiento. Louis sacó entonces un objeto confeccionado a mano para el día de San Valentín. Con letra burda e infantil, que reconoció como la suya propia, leyó las palabras que había escrito 60 años antes: “Querida mamá, te amo”.

Se enternecieron corazones, se acallaron voces y se humedecieron los ojos. El tesoro de la madre era su familia eterna; su fuerza radicaba en el firme cimiento de las palabras: “Te amo”.

En el mundo actual, en ninguna otra parte se necesita más ese firme cimiento de amor que en el hogar; y en ninguna parte debe el mundo encontrar un mejor ejemplo

de ese cimiento que en los hogares de los Santos de los Últimos Días que han hecho del amor el fundamento de su vida familiar.

Para aquellos que profesamos ser discípulos del Salvador Jesucristo, Él dio esta instrucción trascendental:

“Un mandamiento nuevo os doy: Que os améis unos a otros; como yo os he amado, que también os améis los unos a los otros.

“En esto conocerán todos que sois mis discípulos, si tenéis amor los unos por los otros”¹.

Si deseamos cumplir el mandamiento de amarnos los unos a los otros, debemos tratarnos con compasión y respeto, demostrando nuestro amor en las interacciones cotidianas. El amor brinda una palabra amable, una respuesta paciente, un acto desinteresado, un oído comprensivo y un corazón que perdona. En todas nuestras relaciones, estos y otros actos similares sirven para manifestar el amor de nuestro corazón.

El presidente Gordon B. Hinckley (1910–2008) observó: “El amor... es el crisol de oro al final del arcoíris; no obstante, es más que el final del arcoíris. El amor se encuentra también al principio, y de él proviene la belleza que surca el cielo en un día tempestuoso. El amor es la seguridad por la cual lloran los niños, es el anhelo de la juventud, es el elemento cohesivo que conserva unido a un matrimonio y el aceite lubricante que suaviza las fricciones en el hogar; es la paz de la ancianidad, la luz de la esperanza que brilla a la hora de la muerte. ¡Cuán afortunados son aquellos que lo poseen y lo comparten en sus relaciones



con sus familiares, con los amigos, con los miembros de la Iglesia y los vecinos!”².

El amor es la esencia misma del Evangelio, el atributo más noble del alma humana; el amor es el remedio para las familias en crisis, para las comunidades enfermas y las naciones con problemas; el amor es una sonrisa, un saludo, un comentario amable y un cumplido; el amor es sacrificio, servicio y desinterés.

Maridos, amen a su esposa; trátela con dignidad y aprecio. Hermanas, amen a su marido; trátelo con honor y aliento.

Padres, amen a sus hijos, oren por ellos, enséñenles y testifiquenles. Hijos, amen a sus padres; muéstranles respeto, gratitud y obediencia.

Mormón nos aconseja que, sin el amor puro de Cristo, “no [somos] nada”³. Ruego que sigamos el

consejo de Mormón de “[pedir] al Padre con toda la energía de [nuestros] corazones, que [seamos] llenos de este amor que él ha otorgado a todos los que son discípulos verdaderos de su Hijo Jesucristo; para que [lleguemos] a ser hijos de Dios;

para que cuando él aparezca, seamos semejantes a él”⁴. ■

NOTAS

1. Juan 13:34–35.
2. Véase de Gordon B. Hinckley, “Pero el mayor de ellos es el amor”, *Liahona*, agosto de 1984, págs. 3–6.
3. Moroni 7:46; véase también el versículo 44.
4. Moroni 7:48.

CÓMO ENSEÑAR CON ESTE MENSAJE

El presidente Monson nos enseña la importancia de demostrar el verdadero amor de Cristo, sobre todo en el hogar. Medite en lo que puede hacer para mostrar amor por aquellos a quienes enseña. También podría pedirles que hablen de las diferentes formas en que pueden mostrarse más amor los unos por los otros. Podría animarlos a seleccionar una de esas ideas y hacer planes para lograrlo como familia. Por ejemplo, cada semana, los miembros de la familia podrían tratar de ofrecer un acto secreto de servicio a favor de otro miembro de la familia. Podría pedirles que más tarde reflexionen en la forma en que el esforzarse por alcanzar su objetivo aumentó el amor en el hogar.

Orar para que haya paz

Por Sarah T.

Mis padres con frecuencia asistían a reuniones después de los servicios de la Iglesia, y yo cuidaba a mis tres hermanos menores y los ayudaba a preparar su almuerzo, aunque a menudo andaban malhumorados y hambrientos. Por lo general, si empezaban a pelear, podía resolver el pequeño desacuerdo rápidamente, pero a veces era difícil mantener la paz una vez que había comenzado una pelea, porque yo me alteraba.

Una tarde, mis hermanos estaban teniendo muchas dificultades para llevarse bien, y descubrí que mis esfuerzos para establecer la paz solo empeoraron las cosas, porque yo estaba molesta; de modo que preparé mi propio almuerzo y permanecí en silencio. Finalmente, dije: "Voy a orar; ¿pueden permanecer en silencio un minuto?". Una vez que

se apaciguaron, pedí una bendición sobre los alimentos. Antes de terminar la oración, añadí: "Y por favor ayúdanos a ser pacificadores".

Al principio, pareció que no oyeron y comenzaron a pelear de nuevo, lo cual me molestó, pero sabía que tenía que mostrarme lo más cariñosa y tranquila que fuese posible, porque acababa de orar para que hubiese paz. Después de un minuto, me sentí muy tranquila; comí sin decir nada, y los chicos finalmente dejaron de pelear. Me di cuenta de que la paz que sentí fue una respuesta a una sencilla oración; había orado para ser una pacificadora, y mi Padre Celestial me había ayudado a mantener la calma cuando la tentación era dar gritos. Sé que Él verdaderamente nos puede dar paz.

La autora vive en Arizona, EE. UU.



NIÑOS

Un verdadero tesoro

El presidente Monson cuenta la historia de una madre que tenía un cofre especial de tesoros. Cuando los hijos lo abrieron, encontraron una fotografía de cada uno de ellos. ¡El tesoro de la madre era su familia!

El verdadero tesoro no es el oro ni las joyas: es la gente a la que uno ama. ¿A quién aman ustedes? Haz un dibujo de ellos o escribe sus nombres en el cofre de tesoros.



La expiación de Cristo es prueba del amor de Dios

Estudie este material con espíritu de oración y busque inspiración para saber lo que debe compartir. ¿Cómo preparará a las hijas de Dios para las bendiciones de la vida eterna al entender el propósito de la Sociedad de Socorro?



Fe,
Familia,
Socorro

El comprender que nuestro Padre Celestial dio a Su Hijo Unigénito para que pudiésemos tener inmortalidad y el potencial para la vida eterna nos ayuda a sentir el amor infinito e incomprendible de Dios por nosotros. Nuestro Salvador también nos ama.

“¿Quién nos apartará del amor de Cristo?...”

“Por lo cual estoy convencido de que ni la muerte, ni la vida, ni ángeles, ni principados, ni potestades, ni lo presente, ni lo por venir,

“ni lo alto, ni lo profundo, ni ninguna otra cosa creada nos podrá apartar del amor de Dios, que es en Cristo Jesús, Señor nuestro (Romanos 8:35, 38–39).

El élder D. Todd Christofferson, del Cuórum

de los Doce Apóstoles, dijo en cuanto a la expiación de Jesucristo: “El sufrimiento del Salvador en Getsemaní y Su agonía en la cruz nos redimen del pecado al satisfacer lo que la justicia demanda de nosotros. Él extiende misericordia y perdona a quienes se arrepienten. La Expiación también salda la deuda que la justicia tiene con nosotros al sanarnos y compensarnos por cualquier sufrimiento que padezcamos sin ser culpables. ‘... porque he aquí, él sufre los dolores de todos los hombres, sí, los dolores de toda criatura viviente, tanto hombres como mujeres y niños, que pertenecen a la familia de Adán’ (2 Nefi 9:21; véase también Alma 7:11–12)”¹.

Cristo nos ha “[grabado] en las palmas de [Sus] manos”

(Isaías 49:16). Linda K. Burton, Presidenta General de la Sociedad de Socorro, dice: “Ese acto supremo de amor debería llevar a cada uno de nosotros a arrodillarnos en humilde oración para agradecer a nuestro Padre Celestial el amarnos lo suficiente como para mandar a Su Hijo Unigénito y perfecto a sufrir por nuestros pecados, nuestras penas y todo lo que parece ser injusto en nuestras vidas”².

Escrituras e información adicionales

Juan 3:16; 2 Nefi 2:6–7, 9; reliefsociety.lds.org

NOTAS

1. D. Todd Christofferson, “Redención”, *Liahona*, mayo de 2013, pág. 110.
2. Linda K. Burton, “¿Está escrita en nuestro corazón la fe en la expiación de Jesucristo?”, *Liahona*, noviembre de 2012, pág. 114.



Considere lo siguiente
¿Cómo podemos expresar nuestra gratitud y amor a Dios y a Jesucristo por el don de la expiación de nuestro Salvador?

CUADERNO DE LA CONFERENCIA DE OCTUBRE DE 2016

“Lo que yo, el Señor, he dicho, yo lo he dicho... sea por mi propia voz o por la voz de mis siervos, es lo mismo” (D. y C. 1:38).

A medida que repase la Conferencia General de octubre de 2016, puede utilizar estas páginas (y los cuadernos de la conferencia de ejemplares futuros) para ayudarle a estudiar y aplicar las enseñanzas recientes de los profetas y apóstoles vivos, así como de otros líderes de la Iglesia.



PUNTOS DOCTRINALES DESTACADOS

La Palabra de Sabiduría

En 1833, el Señor reveló al profeta José Smith un plan para una vida saludable. Ese plan se encuentra en la sección 89 de Doctrina y Convenios y se conoce como la Palabra de Sabiduría. Da indicaciones específicas en cuanto a los alimentos que comemos, y prohíbe el uso de sustancias que son perjudiciales para nuestro cuerpo.

“A los que son obedientes a los mandamientos del Señor y que fielmente obedecen la Palabra de Sabiduría, se les prometen bendiciones especiales, entre ellas buena salud y fortaleza física [véase D. y C. 89:18–21]...”

“... cuidemos de nuestro cuerpo y de nuestra mente al guardar los principios que están en la Palabra de Sabiduría, un plan dado por los cielos. Con todo mi corazón y mi alma, testifico de las gloriosas bendiciones que nos aguardan si lo hacemos”.

Presidente Thomas S. Monson, “Principios y promesas”, *Liahona*, noviembre de 2016, págs. 78, 79.

UNA PROMESA PROFÉTICA



SER AGRADECIDOS POR EL DÍA DE REPOSO

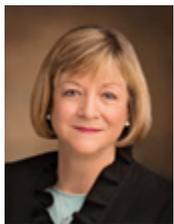
“... tenemos la oportunidad de tomar la Santa Cena cada semana—preparada, bendecida y repartida por siervos autorizados de Dios. Podemos estar agradecidos cuando el Espíritu Santo nos confirma que nuestro Padre Celestial acepta las palabras de las oraciones sacramentales, ofrecidas por poseedores del sacerdocio autorizados.

“... Sentiremos más amor y gratitud por el Salvador, cuyo sacrificio infinito hizo posible que seamos limpiados del pecado. Al participar del pan y del agua, recordamos que Él sufrió por nosotros; y cuando sentimos gratitud por lo que Él ha hecho por nosotros, sentiremos Su amor por nosotros y nuestro amor por Él.

“La bendición de amor que recibimos hará que nos sea más fácil guardar el mandamiento de ‘recordarle siempre’ [Moroni 4:3; 5:2; D. y C. 20:77, 79]. Quizás incluso sientan amor y gratitud, como yo, por el Espíritu Santo, quien el Padre Celestial ha prometido que siempre estará con nosotros conforme permanezcamos fieles a los convenios que hemos hecho. Podemos contar todas esas bendiciones cada domingo y sentirnos agradecidos”.

Presidente Henry B. Eyring, Primer Consejero de la Primera Presidencia, “Gratitud en el día de reposo”, *Liahona*, noviembre de 2016, pág. 100.

Levantaos en fortaleza en estos días peligrosos



“Creo con todo mi corazón que nosotras las hermanas tenemos la fortaleza y la fe innatas que nos permitirán satisfacer los desafíos de vivir en los últimos días...

“Necesitamos estudiar y entender [la expiación de Jesucristo]...

“... necesitamos entender la necesidad de la restauración de la doctrina, la organización y las llaves de autoridad en

estos, los últimos días [por medio del Profeta José Smith]...

“... necesitamos estudiar y entender las ordenanzas y los convenios del templo...

“Testifico que el Señor nos ha bendecido, como mujeres que vivimos en estos tiempos peligrosos, con todo el poder, los dones y la fortaleza que son necesarios”.

Bonnie L. Oscarson, Presidenta General de las Mujeres Jóvenes, “Levantaos en fortaleza, hermanas de Sion”, *Liahona*, noviembre de 2016, págs. 13, 15.



¿CÓMO LLEGAMOS A CONOCER AL SEÑOR?

“Un propósito importante de la vida mortal no es simplemente saber acerca del Unigénito del Padre, sino también procurar conocerlo. Cuatro pasos esenciales que pueden ayudarnos a llegar a conocer al Señor son: ejercer fe en Él, seguirlo, servirle y creerle...

“En un día futuro, ‘toda rodilla se doblará y toda lengua confesará’ [Mosíah 27:31] que Jesús es el Cristo. En ese día bendito, sabremos que Él nos conoce a cada uno por nombre. Testifico y prometo que no solo podemos saber acerca del Señor, sino también llegar a conocerlo”.

Élder David A. Bednar, del Cuórum de los Doce Apóstoles, “Si me conocierais”, *Liahona*, noviembre de 2016, págs. 103, 105.

HACIENDO PARALELISMOS

Anclar nuestros testimonios en Cristo y Sus doctrinas

Varios discursantes hablaron a los que están teniendo problemas con su testimonio. Utilice el ejemplar de noviembre de 2016 o visite conference.lds.org para leer lo que dijeron.

—Véase de Dieter F. Uchtdorf, “Aprendan de Alma y Amulek”, pág. 71.

—Véase de M. Russell Ballard, “¿A quién iremos?”, pág. 90.

—Véase de Quentin L. Cook, “Valientes en el testimonio de Jesús”, pág. 40.

—Véase de Ronald A. Rasband, “Para que no te olvides”, pág. 113.

Para leer, ver o escuchar los discursos de la conferencia general, visite conference.lds.org.

EL VERDADERO MILAGRO DE LA SANACIÓN

Por Jonathan Taylor

Después de mi accidente, me enteré de que la parálisis física es incurable, pero gracias a la expiación de Jesucristo, la parálisis espiritual sí es curable.

El año 2000 estuvo repleto de acontecimientos importantes para mi familia y para mí; mi esposa y yo celebramos nuestro primer aniversario; nos convertimos en padres por primera vez. También fue el año en el que quedé paralítico, solo cinco semanas después del nacimiento de nuestra hija.

Ese verano había estado ayudando a una hermana mayor de nuestro barrio, y solía ir en bicicleta las pocas cuadras de distancia desde nuestro apartamento a su casa para cortar el césped, pero una mañana me sentía muy cansado y no estaba tan alerta como debería haberlo estado, y un auto me atropelló accidentalmente. Aunque sobreviví de milagro, por desgracia no me libré de sufrir lesiones. Una semana después del accidente, desperté y me di cuenta de que estaba paralizado, sin poder mover los músculos debajo de la zona abdominal.

La parálisis es una discapacidad permanente. Incluso con todos los grandes avances modernos en la ciencia y la medicina, es incurable. Naturalmente, al principio tuve miedo, preocupado por la forma en que iba a ser marido y padre. Entonces, al temor lo reemplazó la ira que sentía hacia

mí mismo por mi insensatez, por no detenerme en esa bocacalle y por no llevar puesto el casco.

Me sentía como una carga. Tuve que pasar muchos meses en un hospital de rehabilitación para que me enseñaran a vivir el resto de mi vida con mi discapacidad y la forma de volver a ser independiente. Al mismo tiempo, vivir con la parálisis me ha servido para entender mejor las Escrituras y la expiación de nuestro Salvador.

Recibí una perspectiva particular mientras meditaba en los milagros que Cristo realizó. En Marcos 2, Jesús perdona a un paralítico de sus pecados

y luego lo cura. Cuando los escribas cuestionaron Su dádiva de perdón, Jesús dijo: “¿Qué es más fácil, decir al paralítico: Tus pecados te son perdonados, o decirle: Levántate, y toma tu lecho y anda?” (versículo 9).

Había leído ese pasaje de las Escrituras muchas veces, pero nunca lo entendí hasta después del accidente. Al leer el capítulo, se nos recuerda cuán verdaderamente milagrosa fue la sanación. Hoy en día, incluso después de 2.000 años y muchos avances médicos, el hombre por sí solo todavía no puede lograr esa sanación, y yo vivo con esta realidad todos los días. Muchos piensan que esa es la



EL MILAGRO MÁS GRANDE

“Para mí, los milagros más grandes de la vida no son partir el Mar Rojo, mover montañas, ni siquiera sanar el cuerpo. El milagro más grande ocurre cuando acudimos con humildad al Padre Celestial y rogamos fervientemente en oración ser perdonados, y luego se nos limpia de esos pecados por medio del sacrificio expiatorio del Salvador.”

Linda S. Reeves, Segunda Consejera de la Presidencia General de la Sociedad de Socorro, “El gran plan de redención”, *Liahona*, noviembre de 2016, pág. 90.



lección que encierra ese pasaje de las Escrituras, que Cristo tiene el poder de curar incluso lo incurable. No obstante, ese pasaje encierra mucho más, especialmente cuando miramos más allá del milagro físico y en vez de ello nos centramos en el milagro espiritual.

Del mismo modo que es imposible que uno que padezca parálisis física se “levante” y “ande”, es igualmente imposible que un hombre, por sí solo, supere la parálisis espiritual que resulta del pecado. He aprendido que en ese pasaje de las Escrituras, la expiación del Salvador es el verdadero milagro. Es posible que en mi vida terrenal nunca vuelva a experimentar el milagro de levantarme y andar físicamente, pero he recibido el mayor milagro del perdón de mis pecados

mediante la expiación de mi Señor y Salvador, Jesucristo. La realidad de ese milagro se afirma en los versículos 10 y 11:

“Pues para que sepáis que el Hijo del Hombre tiene potestad en la tierra para perdonar pecados (dijo al parálítico):

“A ti te digo: ¡Levántate!, y toma tu lecho y vete a tu casa”.

El ser curados de los efectos del pecado es el milagro más grandioso que podemos recibir en nuestra vida, todo gracias a Jesucristo. Al expiar nuestros pecados, Cristo tomó sobre Sí nuestras enfermedades y pecados. Él sabe por lo que pasamos en la vida; Él entiende nuestras discapacidades individuales, debilidades y retos, no importa cuán grandes o pequeños sean. No hay ninguna otra persona en

el mundo que pueda curar la parálisis espiritual del pecado.

Estoy agradecido por el conocimiento con el que se me ha bendecido; me proporciona la perspectiva necesaria al vivir con mi discapacidad y esforzarme por utilizarla para ayudarme a aprender y progresar. He podido dejar de compadecerme de mí mismo e ir y hacer las mismas cosas que me encantaba hacer antes de mi accidente, y he sido bendecido con poder servir a pesar de mi condición. A algunos les puede parecer difícil ser agradecidos cuando se vive con una discapacidad, pero Dios nos bendice continuamente, incluso en estos tiempos. Estoy agradecido por mi Salvador, por Su expiación y por este increíble milagro en mi vida. ■

El autor vive en Wyoming, EE. UU.

¿VOY A MORIR?

Por Gregory Hamblin

No sabía por qué de pronto mi hijo sintió temor al pensar en la muerte, pero en las verdades del Evangelio se halla la tranquilidad que él necesitaba.

Mi hijo de siete años de edad pedaleaba vigorosamente sin ir a ninguna parte, ya que a su bicicleta se le había caído la cadena. Fui para ayudarlo a salir de esa situación, y di vuelta a la bicicleta para tener acceso a la cadena. Mientras trabajaba, él dijo: “Papá, cuando muera, ¿estaré todo cubierto de sangre?”.

Lo miré un tanto sorprendido mientras él lloraba.

“¿Qué? ¡No!”, le dije. “No vas a morir”. Me senté en la acera, y él se sentó en mi regazo mientras lloraba. ¿De dónde había sacado eso?

“¿Se me va a salir el estómago?”, preguntó.

¿Había estado mi pequeño viendo películas de terror o algo por el estilo? “¡No!”, le dije. Una vez más, le aseguré que no iba a morir.

“No, papá; todo el mundo va a morir, ¿verdad?”.

Respiré hondo; esa no era una conversación que esperaba tener con un niño tan pequeño.

Cuando me convertí en padre, me hice la promesa de que nunca les ocultaría la verdad a mis hijos, pero la idea de decirle a cualquiera de ellos que algún día morirían era aterradora. Traté

de esquivar la pregunta. “No tienes que preocuparte de eso ahora”, dije. “Sé feliz, diviértete y no te preocupes. Vas a vivir mucho, mucho tiempo”.

“No quiero morir”, dijo.

“¿Qué hago ahora?”, me pregunté. La idea de decir algo equivocado y de traumatizarlo para siempre me daba vueltas en la cabeza. “¿Qué debo hacer?”. Ofrecí una oración en silencio en busca de ayuda.

Empecé a hablarle del Plan de Salvación. Le dije que todos somos visitantes en este mundo. Le dije cómo cada uno de nosotros es un ser que se compone de dos partes: un cuerpo y un espíritu. Le dije que cuando las personas mueren— y sí, algún día todos vamos a tener que morir — es simplemente que nuestros cuerpos físicos dejan de funcionar. Nuestros espíritus son eternos y nunca morirán (véase Alma 40:11).

Le dije que Jesucristo es nuestro Salvador porque Él hizo posible que todos estemos juntos, a pesar de que a veces tenemos que estar separados durante un tiempo. Le enseñé que el Salvador murió por nosotros y resucitó, y que gracias a que Él vive, nuestro espíritu algún día regresará a nuestro cuerpo y

nunca más volveremos a enfrentar la muerte (véase Alma 11:43–45).

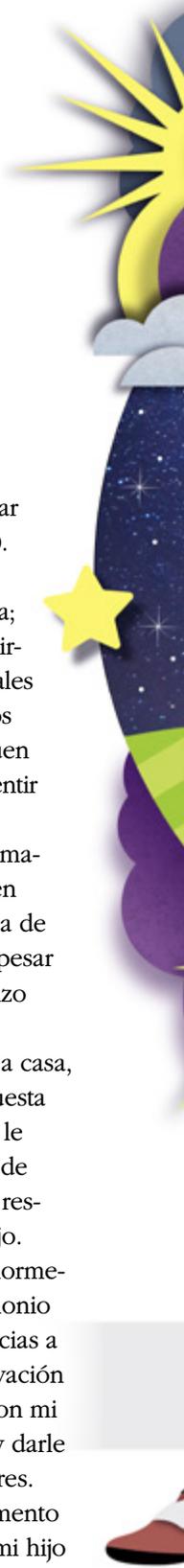
Me preguntó si alguna vez había visto a una persona muerta; le dije que había podido despedirme de mis abuelos en sus funerales y que a pesar de que sus cuerpos habían muerto, sus espíritus siguen vivos, y que a veces podemos sentir su presencia cerca de nosotros.

Los temores de mi hijo se calmaron, y los sollozos se tornaron en las risitas acostumbradas. La idea de que los familiares nos visiten a pesar de que no podamos verlos le hizo sonreír.

Caminamos juntos de nuevo a casa, tirando de la bicicleta ya compuesta hasta el garaje. Pensé en lo que le había dicho; pensé en el deseo de decir la verdad a mis hijos y las respuestas que había dado a mi hijo.

En ese momento me sentí enormemente agradecido por mi testimonio del evangelio de Jesucristo. Gracias a que ya sabía que el Plan de Salvación es real, me fue posible hablar con mi hijo con confianza y honradez y darle la fuerza para superar sus temores.

Mi preparación para ese momento comenzó mucho antes de que mi hijo





naciera. Cuando me preparaba para mi misión, tenía la meta de obtener un testimonio de todos los aspectos del Evangelio que quizás tuviese que enseñar, pero la parte con la que tuve más dificultad fue la resurrección de los muertos.

Estudié, reflexioné y oré; ayuné y rogué obtener un testimonio. Después de un tiempo, el Espíritu Santo me testificó que la resurrección es real, que en verdad hay vida después de la muerte y que las promesas del Plan de Salvación son reales. (Véase 1 Nefi 10:19).

Ese testimonio fue importante en mi misión, pero se convirtió en uno de mis tesoros más preciados cuando mi hijo necesitaba encontrar paz.

Estoy muy agradecido por ese testimonio y testifico que el Plan de Salvación es real. Testifico de la importancia de fortalecer nuestro testimonio para que cuando nosotros o nuestros seres queridos sientan temor, podamos encontrar paz en nuestro testimonio y una comprensión del evangelio de Jesucristo. ■

El autor vive en Nevada, EE. UU.



**LA VIDA ES UNA
OBRA DE TEATRO**
EL PLAN DE SALVACIÓN
EN TRES ACTOS

Estamos en medio de una obra teatral de tres actos que no entendemos del todo, pero el centrarnos en Cristo nos ayudará a encontrar un final feliz para siempre.

Por Margaret Willden

Se apagan las luces; se levanta el telón rojo afelpado; las figuras ataviadas con sus vestuarios a tu alrededor entran en acción. ¿Quién es el héroe? ¿Quién es el villano? Es difícil decirlo.

Te encuentras en el centro del escenario, incapaz de comprender lo que sucede; todo el mundo parece entender lo que está pasando menos tú. “Este es el segundo acto”, susurra uno de los actores. “Eche una mirada al guion”.

Tal vez no todos seamos actores, pero la idea de una obra semejante no está tan lejos de la realidad. Imaginemos que el Plan de Salvación, al que también se le llama “el gran plan de felicidad” (Alma 42:8), es una obra de tres actos; el primero es de dónde vinimos, el segundo es nuestra vida en la tierra, y el tercero es a dónde vamos. Durante el segundo acto, no tenemos memoria de nuestro pasado y poco sabemos de nuestro futuro, pero afortunadamente el evangelio de Jesucristo —el guion de la obra— pone nuestra vida mortal en el debido contexto.

Primer Acto: Entender nuestros comienzos

De las Escrituras y de las palabras de los profetas vivientes aprendemos sobre nuestra existencia premortal (véase Abraham 3:22–24). Antes de venir a la tierra, participamos en un concilio con nuestro Padre Celestial; aprendimos que vendríamos a la tierra a obtener un cuerpo, tener posteridad, enfrentar oposición y aumentar en luz y verdad. Si éramos obedientes y llegábamos a ser más como Cristo, un día podríamos vivir de nuevo con nuestro Padre.

Ya que cometeríamos errores a lo largo del camino, se escogió a Jesucristo como nuestro Salvador para pagar el precio del pecado. Él sufrió por cada uno de nosotros y, debido a Su sacrificio, podemos ser purificados mediante el arrepentimiento.

No obstante, Satanás (o Lucifer, como era llamado en la existencia premortal) se rebeló y procuró despojarnos de nuestra capacidad de elegir el bien o el mal y dio comienzo una guerra en los cielos. Tras su derrota, Satanás fue arrojado del cielo, junto con los espíritus que decidieron seguirlo (véase Moisés 4:1–4).

Aunque no podemos recordar esa existencia premortal, sabemos que prometimos hacer todo lo que estuviésemos a nuestro alcance para volver a la presencia de Dios una vez que estuviésemos en la tierra, y Él nos prometió el albedrío, permitiéndonos elegir seguirlo.

Segundo Acto: El uso de nuestro albedrío

Ahora estamos aquí en el segundo acto, y Dios ha proporcionado el guion para guiarnos de nuevo a Él:

el evangelio de Jesucristo. El reto que tenemos es utilizar nuestro albedrío para seguir el guion a fin de prepararnos para volver a nuestro Padre Celestial (véase Abraham 3:25). Al igual que una obra compleja llena de tramas secundarias, nuestra vida mortal puede ser complicada; está plagada de tentaciones, pruebas y tragedias de todo tipo; pero la verdad es que el objetivo del segundo acto es si seguiremos las enseñanzas de Cristo para que lleguemos a ser más como Él.

Las Escrituras proporcionan el modelo perfecto para la felicidad, alentándonos a “[marchar] adelante, [deleitándonos] en la palabra de Cristo, y [perseverar] hasta el fin” (2 Nefi 31:20). Progresamos a medida que hacemos y guardamos convenios, obedecemos los mandamientos y nos arrepentimos cuando pecamos. Al enfrascarnos en las Escrituras y en las enseñanzas de nuestros profetas, permaneceremos concentrados en el plan que con alegría acordamos seguir en el primer acto.

Tercer Acto: Acoger la eternidad

Nuestros cuerpos físicos pueden morir al final del segundo acto, pero la historia no termina allí; de hecho, no hay telón final: es para siempre (véase Abraham 3:26).

Gracias a la expiación de Jesucristo, todos los hijos de Dios que vengan a la tierra serán resucitados. ¿Qué podría brindar más gozo que la resurrección? (véase D. y C. 93:33).

Casi todos también recibirán un grado de gloria según sus obras: el reino telestial, con una gloria semejante a la de las estrellas; el reino terrestre, con una gloria semejante a la de la luna; o el reino celestial, con la gloria máxima semejante a la del sol (véase D. y C. 76:50–113). En el reino celestial moraremos con el Padre y el Hijo. Un número relativamente pequeño de personas permanecerá “inmund[o] todavía” (2 Nefi 9:16) y serán arrojadas a las tinieblas, donde nunca pueden progresar.

¿Cuál será la historia de ustedes?

Si en el segundo acto seguimos el evangelio de Jesucristo, el tercer acto de nuestra obra será más glorioso de lo que se pueda imaginar. Se levanta el telón; la obra está en marcha. ¿Qué harás en el escenario? ■

La autora vive en Nueva York, EE. UU.

Esta idea se basa en un discurso titulado “La obra y el plan”, que presentó el presidente Boyd K. Packer (1924–2015), Presidente del Cuórum de los Doce Apóstoles, en una charla fogueña del Sistema Educativo de la Iglesia para jóvenes adultos el 7 de mayo de 1995.



La voz del Espíritu



Por el élder
Eduardo
Gavarret
De los Setenta

Escuchar con atención al Espíritu Santo me ayuda a determinar si me encuentro en el camino correcto o si necesito cambiar el curso.

Cuando era joven, mi padre tenía un negocio en el que vendía y reparaba relojes de pared y de pulsera. Dado que nuestra casa estaba en la parte de atrás del negocio, crecí escuchando todo tipo de relojes.

Al final de cada día, mi padre llevaba algunos de los relojes de pared en los que había trabajado durante el día y los colgaba en el interior de la casa, en las paredes cerca de los dormitorios. Yo no entendía por qué lo hacía ni por qué teníamos que dormir con todo ese ruido; pero, con el pasar del tiempo, el sonido de los diferentes relojes se tornó algo familiar en las silenciosas noches.

Un par de años más tarde, comencé a trabajar con mi padre en el negocio, aprendiendo con él a reparar relojes. Una mañana dijo algo que abrió mi mente y me ayudó a entender por qué colgaba los relojes en las paredes cerca de nuestros dormitorios en lugar de dejarlos en el negocio.

“¿Podrías traermé el reloj de pared que colgué anoche cerca de tu dormitorio?”, me pidió. “Durante la noche estuve escuchando su sonido y me parece que no funciona bien; tengo que volver a examinarlo”.

¡Ese era el motivo! En el silencio de la noche, él había escuchado el sonido del reloj de la misma manera en que un médico escucha el latido del corazón de un paciente. Debido a que había reparado todo tipo de relojes de pared y de pulsera durante toda su vida, había entrenado los oídos para determinar, mediante el sonido, si un reloj funcionaba debidamente o no.

Después de esa experiencia, comencé a prestar atención al sonido de los relojes durante la noche, tal como mi padre lo hacía; al hacerlo, aprendí a detectar si un reloj funcionaba correctamente o si necesitaba un ajuste.

Al crecer y adquirir un entendimiento de los principios del Evangelio, comencé a comparar esa experiencia con la influencia positiva que el Espíritu Santo puede tener en nuestra vida. Comencé a comparar los momentos de reflexión y meditación espiritual con las horas de silencio de la noche durante mi niñez, y empecé a comparar el sonido de los relojes con la voz del Espíritu que me advertía, me guiaba y me hablaba de tanto en tanto.

Importantes cualidades espirituales

Esa experiencia me ayudó a reconocer la veracidad de las experiencias que Nefi tuvo con los susurros del Espíritu Santo. En el Libro de Mormón aprendemos lo que Nefi dijo a su hermano Sam: “... las cosas que el Señor [le] había *manifestado por medio de su Santo Espíritu*” (1 Nefi 2:17; cursiva agregada).

Nefi estaba bien familiarizado con la influencia del Espíritu Santo; su vida estaba llena de sentimientos de amor que provenían del Padre y del Hijo, los cuales le eran manifestados por el Espíritu Santo. Si repasamos la vida de Nefi, podemos ver claros ejemplos del amor de Dios que se manifiesta mediante respuestas a oraciones y guía espiritual. Como ejemplos figuran:

- La visión de Nefi del árbol de la vida (véase 1 Nefi 11–15).
- La Liahona, la cual funcionaba de acuerdo con la fe (véase 1 Nefi 16:10, 16, 26–30).
- La liberación de Nefi después de que se le ató con ligaduras (véase 1 Nefi 7:17–18).
- La guía del Señor mientras la familia de Nefi atravesaba el océano (véase 1 Nefi 18:21–23).
- La advertencia del Señor de que huyese al desierto (véase 2 Nefi 5:5).

Durante su niñez y probablemente con la ayuda del ejemplo de sus padres, Nefi desarrolló una sensibilidad hacia la voz del Espíritu; cultivó esa capacidad ejerciendo las siguientes e importantes cualidades espirituales:

- *El deseo*: “Y sucedió que yo, Nefi... [tuve] grandes deseos de conocer los misterios de Dios, clamé por tanto al Señor” (1 Nefi 2:16). “... después que hube deseado conocer las cosas que mi padre había visto” (1 Nefi 11:1; véase también el versículo 3).
- *La fe*: “... creí todas las palabras que mi padre había hablado” (1 Nefi 2:16).
- *La constancia en la oración*: “Y yo, Nefi, subía con frecuencia al monte y a menudo oraba al Señor; por lo que el Señor me manifestó grandes cosas” (1 Nefi 18:3).
- *La obediencia*: “Y sucedió que yo, Nefi, dije a mi padre: Iré y haré lo que el Señor ha mandado, porque sé que él nunca da mandamientos a los hijos de los hombres sin prepararles una vía para que cumplan lo que les ha mandado” (1 Nefi 3:7).

La labor del Espíritu Santo

Nefi estaba bien preparado para hablar sobre el tercer miembro de la Trinidad; había aprendido a escuchar la voz del Espíritu, tanto en aguas tranquilas como en mares agitados, y sus experiencias lo llevaron a escribir acerca de “la labor del Espíritu Santo”¹ (véase 2 Nefi 31–32). De Nefi, y de otros profetas, aprendemos que:

El Espíritu Santo *revela*: “Ningún hombre puede recibir el Espíritu Santo sin recibir revelaciones. El Espíritu Santo



es un revelador”² (véase 1 Nefi 10:17–19; 2 Nefi 32:5; Moroni 10:5).

El Espíritu Santo *inspira*: Él nos da ideas, sentimientos y palabras, ilumina nuestro entendimiento y dirige nuestros pensamientos (véase 1 Nefi 4:6).

El Espíritu Santo *testifica*: Él testifica del Padre y del Hijo (véase 2 Nefi 31:18; 3 Nefi 28:11; Éter 12:41).

El Espíritu Santo *enseña*: Él aumenta nuestro conocimiento (véase 2 Nefi 32:5).

El Espíritu Santo *santifica*: Después del bautismo podemos ser santificados mediante la recepción del Espíritu Santo (véase 3 Nefi 27:20).

El Espíritu Santo *recuerda*: Él nos trae a la memoria cosas aprendidas en el momento en que más las necesitamos (véase Juan 14:26).

El Espíritu Santo *consuela*: En épocas de tribulación o desesperación, el Espíritu Santo puede elevar nuestro espíritu y darnos esperanza (véase Moroni 8:26), enseñarnos “las cosas apacibles del reino” (D. y C. 36:2), y ayudarnos a sentir “la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento” (Filipenses 4:7)³.

La influencia del Espíritu Santo

En el primer capítulo del Libro de Mormón aprendemos que Lehi “fue lleno del Espíritu del Señor” (1 Nefi 1:12). En el último capítulo del Libro de Mormón, Moroni nos promete que Dios “[nos] manifestará la [veracidad del Libro de Mormón] por el poder del Espíritu Santo” (Moroni 10:4).

Desde el principio hasta el final de este inspirado libro de Escritura, el Espíritu Santo participa de forma activa en la vida del pueblo de Dios. Esa poderosa influencia se extiende y conmueve a todos los lectores del Libro de Mormón que oran, muestran fe y tienen un deseo sincero de saber la verdad (véase Moroni 10:4–5).

¿Cómo podemos reconocer al Espíritu Santo y ejercer el derecho que tenemos en calidad de miembros de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días de recibir Su influencia en nuestras vidas? El élder Craig C. Christensen, de la Presidencia de los Setenta, enseñó: “Todos tenemos experiencias con el Espíritu Santo, aun cuando puede que no siempre las reconozcamos. Cuando nos llegan pensamientos inspirados a la mente, sabemos que son verdaderos por las *impresiones espirituales que nos llegan al corazón*”⁴.

A fin de aumentar nuestra capacidad para recibir la influencia y la guía del Espíritu Santo en nuestra vida, nosotros, al igual que Nefi, necesitamos cultivar el deseo de recibir, ejercer la fe en el Señor Jesucristo, “orar siempre, y no

desmayar” (2 Nefi 32:9) y obedecer los mandamientos.

El presidente Thomas S. Monson nos ha pedido que hagamos algo más: “Abran el corazón, abran el alma misma al sonido de esa voz especial que testifica de la verdad... Ruego que siempre estemos a tono, que podamos escuchar esa voz consoladora que nos guía y que nos mantendrá a salvo”⁵.

PARA RECIBIR LA INFLUENCIA Y LA DIRECCIÓN DEL ESPÍRITU SANTO

- Cultiven el deseo de recibir.
- Ejercen la fe en el Señor Jesucristo.
- Oren siempre.
- Obedezcan los mandamientos.

De mi padre aprendí la lección de escuchar de una manera práctica: al trabajar con relojes de pared y de pulsera. Hoy en día valoro la lección que me enseñó. De hecho, el Espíritu Santo aún me trae esa lección a la mente y al corazón, y me recuerda la promesa de las cosas buenas por venir.

Esa experiencia me ha ayudado a buscar momentos de quietud en los que pueda

escuchar la voz del Espíritu. Escuchar con atención al Espíritu Santo me ayuda a determinar si me encuentro en el camino correcto o si necesito cambiar el curso, para que pueda estar en sintonía con los deseos del Padre Celestial. ■

NOTAS

1. Robert D. Hales, “El Espíritu Santo”, *Liahona*, mayo de 2016, pág. 105.
2. *Enseñanzas de los Presidentes de la Iglesia*: José Smith, 2007, pág. 139.
3. Para saber más sobre las funciones del Espíritu Santo, véanse David A. Bednar, “Siempre retendréis la remisión de vuestros pecados”, *Liahona*, mayo de 2016, págs. 59–62; Robert D. Hales, “El Espíritu Santo”, págs. 105–107.
4. Véase de Craig C. Christensen, “Un inefable don de Dios”, *Liahona*, noviembre de 2012, pág. 14; cursiva agregada.
5. Thomas S. Monson, “Guarden los mandamientos”, *Liahona*, noviembre de 2015, pág. 84.



EL ESPÍRITU SANTO Y LA REVELACIÓN PERSONAL

“El Espíritu Santo nos brinda revelación personal para ayudarnos a tomar decisiones importantes en la vida, tales como la formación académica, la misión, nuestra profesión, el matrimonio, los hijos, dónde viviremos con nuestra familia, etcétera. En estos aspectos, el Padre Celestial espera que usemos nuestro albedrío, que estudiemos la situación en la mente de acuerdo con los principios del Evangelio y que le presentemos una decisión a través de la oración”.

Élder Robert D. Hales, del Cuórum de los Doce Apóstoles, “El Espíritu Santo”, *Liahona*, mayo de 2016, pág. 105.





RETRATOS DE FE

Cuando pregunté por la mesa azul en el medio de la cocina de Adriana, me enteré que hubo un tiempo en que no tenía ninguna mesa. Luchando para “llegar a fin de mes”, tomó uno de los cursos de la Iglesia sobre autosuficiencia y decidió que podría hacer pan y venderlo, si tan solo tuviera una mesa. Oró pidiendo ayuda, y construyó una mesa de restos de madera.

CODY BELL, FOTÓGRAFO

Adriana González

Departamento Central, Paraguay

Todo lo que he pedido con el corazón, Él me ha escuchado. Él me ha oído porque sabía que era bueno para mí. Ahora tenemos dos mesas. Esta mesa es importante para nuestra familia. Aquí nos sentamos para compartir. Aquí trabajamos. Aquí enseñamos a otros lo que hemos aprendido. Por medio de la autosuficiencia, aprendí a valorarme. Descubrí talentos que Dios me ha dado para ayudarme a mí y a mi familia. Intento transmitir lo que he aprendido a mis hermanas en la Sociedad de Socorro, para ayudarles a que se valoren como hijas de Dios. Estoy agradecida de que pueda bendecir a los que tengo a mi alrededor.

Para más fotos y el relato de Adriana, visite lds.org/go/21721.

Para saber sobre cómo puede ayudarle a usted el programa de autosuficiencia de la Iglesia, visite srs.lds.org.



CÓMO COMPRENDER LA HISTORIA
DE LA IGLESIA POR EL
estudio Y POR LA **fe**

Hoy en día, aprendemos sobre el pasado mediante porciones incompletas de la historia. Al estudiar dichos registros, debemos recordar que no representan la totalidad del pasado.



Por Keith A. Erikson

Director de la Biblioteca de Historia de la Iglesia

La historia significa mucho más que la memorización de fechas y datos para un examen. Todos los días, archivistas, bibliotecarios e historiadores de la Biblioteca de Historia de la Iglesia recopilan, preservan y comparten registros del pasado que nos ayudan a discernir la mano de Dios en la historia de la Iglesia y en nuestra vida personal. El entender nuestra historia implica un proceso de aprendizaje y descubrimiento que puede fortalecer nuestro testimonio, ayudarnos a evitar la duda, narrar los mejores relatos, discernir la doctrina verdadera y mejorar nuestra forma de pensar. Al “adquirir un conocimiento de la historia”, también contribuiremos a llevar a efecto “la salvación de Sion” (D. y C. 93:53).

Como historiador, he llegado a comprender que aprendemos sobre la historia “tanto por el estudio como por la fe” (D. y C. 88:118). La fe y el estudio se combinan conforme nos deleitamos con espíritu de oración en las Escrituras, leemos y reflexionamos sobre múltiples fuentes históricas, establecemos conexiones entre los pasajes de las Escrituras y las fuentes históricas, consideramos la información dentro del contexto adecuado, buscamos modelos y temas, y extraemos lecciones relevantes. Esas prácticas nos ayudan a lograr entender los hechos históricos y encontrar respuesta a nuestras preguntas. Hay varios principios que pueden ayudarnos a considerar la historia de modos que nos abren la mente para lograr un mayor entendimiento.

El pasado ha quedado atrás; solo quedan porciones

Desde nuestra perspectiva en el presente, el pasado ha quedado mayormente atrás. Las personas han fallecido; sus vivencias han finalizado. Sin embargo, quedan porciones del pasado: cartas, diarios personales, registros de organizaciones y objetos tangibles. En la actualidad, podemos aprender sobre el pasado solo indirectamente, a través de las porciones que quedan. Siempre se pierde información entre el pasado y el presente. Debemos estudiar los registros que aún existen, al tiempo que recordamos que no representan la totalidad del pasado.

Consideremos un ejemplo: Cuando José Smith predicaba algún sermón a los santos, por lo general no tenía un texto preparado ni se hacían grabaciones de audio ni video. Aunque algunos de los presentes puedan haber tomado notas o escrito reflexiones, incluso son aun menos las notas que aún existen. Por consiguiente, no podemos afirmar conocer todo lo que José Smith haya dicho vez alguna, a pesar de que podemos, por ejemplo, citar las notas de Wilford Woodruff sobre un sermón determinado de José.

En otros casos, hay partes importantes de la historia de la Iglesia que aún no se han descubierto. Por ejemplo, no tenemos registros de la visita de Pedro, Santiago y Juan que sean tan detallados como el relato de la visita de Juan el Bautista (véase José Smith—Historia 1:66–75). De igual manera, si bien tenemos registros de que no se confería el sacerdocio a los hombres de ascendencia negra africana, no existe ningún registro que explique con autorizada por qué comenzó dicha práctica. En el estudio de la historia, la falta de pruebas no es motivo válido de duda. Aprender sobre el pasado es una labor de recopilar toda la evidencia confiable posible y, donde

sea posible, verificable, al tiempo que reservarse el veredicto final de las partes de la historia que no podemos plenamente comprender por falta de información.

Los hechos no hablan, pero los narradores sí

Puesto que las porciones que existen del pasado están incompletas, algunas personas intentan consolidarlas a fin de narrar alguna anécdota. Las primeras anécdotas las relataron quienes intervinieron en ellas y, por lo general, describen lo que experimentaron y por qué fue importante para ellos. Algunos de ellos narraron sus anécdotas en muchas ocasiones y a diferentes audiencias. Algunos acontecimientos inspiraron a muchos de los que tomaron parte a relatar sus experiencias; otros acontecimientos se olvidaron hasta que alguna experiencia posterior los trajo a la memoria.

Hay muchas razones por las que se recopilan relatos y otras personas los vuelven a narrar: para entretener a cierta audiencia, vender un producto, influir en la opinión pública o abogar por cambios. Cada relato llega a ser una interpretación del pasado, que se edifica sobre porciones de hechos y está bajo la influencia de la memoria, los intereses y los objetivos del narrador. Como resultado de ello, los relatos sobre el pasado son incompletos y en ocasiones contradictorios. Debemos considerar siempre quiénes narran los relatos, cómo los narran y por qué lo hacen.

José Smith proporcionó un ejemplo de cómo evaluar a los narradores y los hechos. En 1838, observó que ya había “muchas noticias que personas mal dispuestas e insidiosas han hecho circular acerca del origen y progreso de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días”. Por consiguiente, escribió una historia con la intención de “presentar a los que buscan la verdad los hechos tal como han sucedido, tanto en lo concerniente a mí, así como a la Iglesia, y lo hago hasta donde el conocimiento de estos hechos me lo permite” (José Smith—Historia 1:1). No todos los relatos que se narran sobre José Smith comparten igual valor o exactitud. Los relatos que narran las personas que se relacionaban más estrechamente con los acontecimientos pasados podrían ser más confiables.



Al encontrarnos con historia incompleta, que esté abierta a la interpretación y que sea diferente de lo que hemos supuesto, debemos “[poner nuestra] confianza en ese Espíritu que induce a... andar humildemente” (D. y C. 11:12). Se requiere humildad para no juzgar a las personas del pasado según nuestras pautas.

Los mejores relatos toman en cuenta todas las porciones del pasado y reconocen los puntos de vista de las fuentes.

El pasado es diferente del presente (y está bien que así sea)

Conforme procuremos lograr entender las porciones del pasado y los relatos que se narran sobre este, descubriremos personas, lugares, experiencias y tradiciones diferentes de las nuestras. Los cambios en la ciencia, la tecnología y la cultura producen diferentes experiencias en lo tocante al nacimiento, la alimentación, los viajes, las vacaciones, la higiene, el salir con personas del sexo opuesto, la medicina y la muerte. Los diferentes sistemas políticos y económicos crean diferentes experiencias en lo concerniente a la formación académica, la capacidad de decidir, la libertad y las oportunidades. Los puntos de vista en cuanto al pasado difieren de nuestros puntos de vista sobre el trabajo, la familia, el servicio público, y la función y situación de la mujer y las minorías. Todo aspecto temporal de las vivencias humanas cambia con el tiempo de maneras tanto pequeñas como grandes.

Por ejemplo, desde nuestra perspectiva en el presente, el que José Smith usara una piedra vidente para traducir el Libro de Mormón parece muy inusual. Sin embargo, en su época, muchas personas creían que era posible usar objetos físicos para recibir mensajes divinos. En parte, tales creencias se basaban en los relatos bíblicos en los que se empleaban objetos para fines divinos (véanse Números 17:1–10; 2 Reyes 5; Juan 9:6). Una revelación que José Smith recibió para la organización de la Iglesia explicaba que Dios “le dio poder de lo alto para traducir el Libro de Mormón, por los medios

preparados de antemano” (D. y C. 20:8). A pesar de que los “medios” incluían una piedra vidente, así como el Urim y Tumim, incluso así podemos discernir el mensaje doctrinal de “que Dios inspira a los hombres y los llama a su santa obra en esta edad... demostrando por este medio que él es el mismo Dios ayer, hoy y para siempre” (D. y C. 20:11–12).

Las suposiciones presentes distorsionan el pasado

Puesto que el pasado era diferente de nuestros días, debemos tener especial cuidado de no hacer suposiciones sobre este basándonos en nuestras ideas y valores presentes. No podemos suponer que las personas del pasado fueran iguales a nosotros, ni que apreciarían nuestra cultura ni nuestras creencias. Tampoco podemos suponer que ahora lo sabemos todo, que hemos leído todas las fuentes de información ni que nuestro actual entendimiento del pasado jamás cambiará. Con frecuencia, lo que se percibe como problemas en cuanto al pasado son solo malas suposiciones que se han hecho en el presente.

Por ejemplo, José Smith declaró: “Nunca les dije que era perfecto”¹. Si vamos a suponer que los profetas nunca cometían errores, entonces podríamos asombrarnos al descubrir las ocasiones en que José los cometió. Para “resolver” ese problema, no debemos ni aferrarnos obstinadamente a que José fuera perfecto ni acusar a la Iglesia de engañar. Antes bien, podemos reconocer que José era humano y verlo en el contexto de otros relatos de las Escrituras sobre los profetas. Debido a ello, podemos adaptar nuestras suposiciones

para reconocer que todos los profetas son mortales y, por lo tanto, tienen imperfecciones. Podemos estar agradecidos porque Dios obre con paciencia con cada uno de nosotros. Admitir los errores en nuestra propia forma de pensar a veces es la parte más difícil de entender la historia.

El aprender sobre la historia requiere humildad

Al encontrarnos con historia incompleta, que esté abierta a interpretaciones y que sea diferente de lo que hemos supuesto, debemos “[poner nuestra] confianza en ese Espíritu que induce a... andar humildemente” (D. y C. 11:12). Desde nuestra perspectiva actual, es obvio que sabemos más sobre los resultados del pasado que quienes intervinieron en él, pero también sabemos mucho menos acerca de su experiencia al vivirlo. Las personas que vivían en el pasado pertenecían a sus propios tiempos, lugares y circunstancias. Para sentir caridad para con sus diferencias y empatía por sus experiencias, debemos empezar teniendo humildad en cuanto a nuestras propias limitaciones. Se requiere humildad para no juzgar a las personas del pasado según nuestras pautas. Se requiere humildad para admitir que no lo sabemos todo, para aguardar más respuestas con paciencia y para continuar aprendiendo. Cuando se descubren nuevas fuentes que proporcionan nuevas perspectivas sobre lo que pensábamos que sabíamos, se requiere humildad para reconsiderar nuestro entendimiento. ■

NOTA

1. *Enseñanzas de los Presidentes de la Iglesia: José Smith*, 2007, pág. 555.

UN MODELO PARA APRENDER POR EL ESTUDIO Y POR LA FE

El estudio fiel de la historia de la Iglesia puede seguir el modelo que Alma ilustra al comparar cómo plantar una semilla (véase Alma 32:27–42):

1. *Damos cabida* al aprendizaje de la historia al poner en práctica los principios que aquí se describen.
2. *Plantamos* la semilla en nuestra mente y nuestro corazón mediante la lectura minuciosa y mediante la reflexión (¿Se trata de una porción del pasado o de un relato que se ha narrado después? ¿Quién lo creó y por qué? ¿Cuál es la idea principal? ¿Qué pruebas lo corroboran?).
3. Podemos *discernir* la importancia de nuestra lectura al considerar cuán auténtica y confiable es la fuente, al plantear nuestras respuestas en el contexto histórico adecuado y al determinar los principios eternos que puedan aplicarse a nuestras circunstancias personales.
4. A lo largo de nuestra vida, podemos *nutrir* el estudio fiel de la historia de la Iglesia al leer, pensar, orar, compartir y enseñar diligentemente.
5. Si lo hacemos, llegaremos a *cosechar* el fruto del estudio fiel conforme mejore nuestro entendimiento y aumente nuestra fe, haciéndonos mejores estudiantes y maestros, padres e hijos, discípulos y santos.

EL PESAR
y la **ESPERANZA**



Cuando el cónyuge utiliza pornografía

Siete maneras en las que el cónyuge de alguien que utiliza pornografía puede no solo sobrevivir al pesar, sino además ver la promesa de esperanza.

Amy tomó las decisiones que todo padre desea que tome un hijo o una hija. Se selló en el templo después de haber recibido una fuerte confirmación espiritual de casarse con su esposo.

Antes de la boda, su futuro esposo también tomó una valiente decisión al admitirle que había utilizado pornografía.

Apenas un año después, Amy se dio cuenta de que la lucha de él contra la pornografía no era algo del pasado. Después de tres años de casados —cuando tenían un bebé de ocho meses— Amy sufrió el inimaginable dolor de que su esposo tuviera una aventura amorosa y de que posteriormente fuera excomulgado de la Iglesia.

¿Cómo sobrevivió Amy al pesar?
¿Cómo sobreviven al dolor los muchos hombres y mujeres que se hallan en circunstancias semejantes?

Muchos cónyuges y otros familiares de personas que utilizan pornografía han descubierto conductas útiles y esperanzadoras que son comunes a su propio trayecto y al de los demás, y han compartido con valentía sus historias.

El sitio web de la Iglesia **OvercomingPornography.org** se refiere a siete de dichas conductas comunes como “conductas cruciales”.

Esas conductas —que la persona experimenta a su propio ritmo y en su propio orden— han probado ser cruciales para muchos a fin de sanar emocional, mental y espiritualmente.

Conducta crucial 1: Abordar el trauma de la traición

Cómo aprender la forma de abordar el trauma, la autoinculpación y otras reacciones que la persona sufre al descubrir que el cónyuge utiliza pornografía.

Cuando Eva descubrió que su esposo utilizaba pornografía, sintió “dolor intenso, ira, pesar, depresión y obsesión”. La obsesión es, ciertamente, un sentimiento común para alguien que experimenta el trauma de la traición del uso de pornografía por parte del cónyuge; y la conducta de Eva en respuesta a esas emociones intensas tampoco es inusual. Eva empezó a obsesionarse en cuanto a su esposo y sus acciones. ¿Dónde estaba? ¿Con quién hablaba? ¿Qué hacía? La adicción de su esposo a la pornografía y al sexo llegó a ser el eje central de la vida de ella y deseaba curarlo con desesperación, creyendo que si conseguía que el problema quedara bajo control, serían felices.

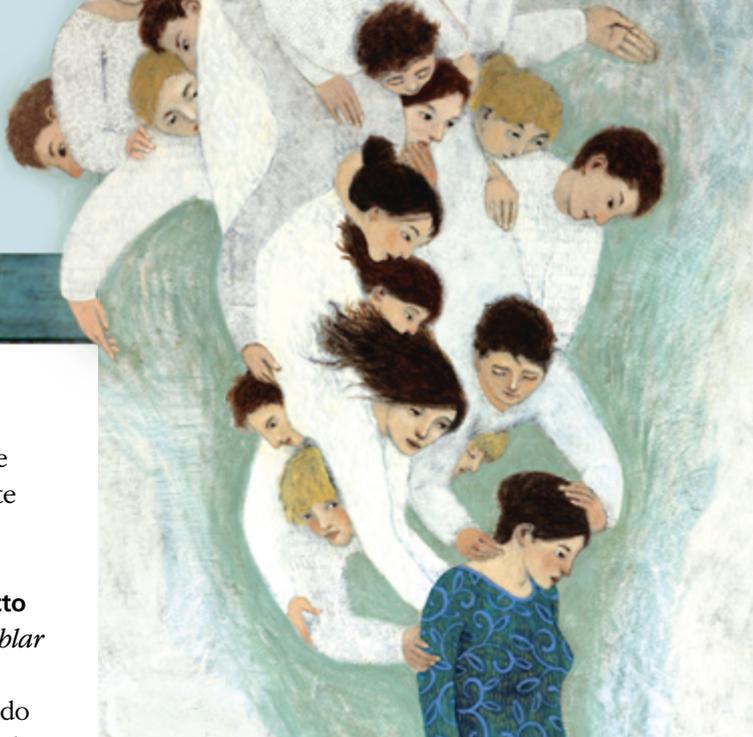
Cuando Jamie se enteró de que su marido utilizaba pornografía,

reaccionó con el comprensible deseo de controlar todo lo que pudiera. Pensaba que podría poner en orden la vida de Jon, su esposo, para que no buscara satisfacción instantánea mediante la pornografía, y que él, por consiguiente, no tendría más opción que escoger la rectitud. Escribió listas diarias que contenían lo que él podía hacer para entretenerse y las tareas que debía cumplir.

Un momento decisivo en el trayecto de Jamie ocurrió cuando el obispo se sintió inspirado a recalcarle: “Jamie, esto no es tu culpa. Nada de lo que haces lo lleva a ver pornografía; él escoge hacerlo”; y del mismo modo en que ella no era la causa de que él viera pornografía, tampoco podría ser ella la causa de que él dejara de hacerlo. En su mente, Jamie ya sabía lo que el obispo le dijo, pero comenta que después del recordatorio del obispo, “Ya no hubo listas. Desistí de tratar de controlar su comportamiento y de tratar de forzarlo a ser recto, y me concentré en mí misma”. En efecto, Jamie se permitió a sí misma sentir su propio pesar y ocuparse de su propia recuperación.

Después de que Jamie lo entendió, Jon luchó y recayó con frecuencia, pero asumió la responsabilidad de sus propias acciones; y conforme

Además de confiar en el Señor, los cónyuges pueden hallar ayuda y sostén en familiares, amigos, líderes de la Iglesia y profesionales.



cada uno se ocupó de su propia sanación, Jon y Jamie descubrieron que podrían sanar mejor individualmente y como pareja.

Conducta crucial 2: La seguridad para hablar al respecto

Cómo hallar comprensión, apoyo y confianza al hablar al respecto adecuadamente.

Otro punto decisivo para Jamie y Jon sucedió cuando uno de sus hijos necesitaba una bendición. Llamaron al maestro orientador, quien, valientemente, explicó que se hallaba procurando ayuda para afrontar su propia lucha contra la pornografía. Se ofreció a buscar a otra persona que diera la bendición. Esa franqueza disminuyó la vergüenza que Jon y Jamie sentían en cuanto a su propia situación, y al final Jon se sintió lo suficientemente seguro como para hablar sobre su adicción con otra persona aparte de Jamie.

Cuando la esposa del maestro orientador se ofreció a hablar con Jamie, esta no vio razón alguna para ello, puesto que hablar con ella no sanaría a Jon y, en ese momento, su meta era curarlo. Sin embargo, después que ella y la esposa del maestro orientador hablaron, Jamie se sintió más aliviada. Nada había cambiado; Jon aún tenía dificultades, pero Jamie se tranquilizó al saber que otra persona sabía por lo que ella estaba atravesando y que no se le había venido el mundo encima.

Conducta crucial 3: Reconstruir la confianza espiritual

Cómo sentir y obedecer la inspiración del Espíritu Santo, y tener una confianza renovada en Dios.

Al afrontar la excomunión de su esposo, Amy sabía que el Salvador podía darle una respuesta a la abrumadora carga que sentía. Sin embargo, dice ella, no estaba segura de cómo “zanjar aquella brecha entre donde yo me encontraba y el poder sanador de Jesucristo”. Se preguntaba cómo sería posible hallar o acaso tender un puente.

Al principio, intentó calmar el dolor al velar atentamente por su esposo y suplicar al Señor que lo sanara. Pero cierto día, una impresión espiritual lo cambió todo: Amy comprendió que controlar el comportamiento de otra

persona no es parte del plan de nuestro Padre Celestial y que no la ayudaba a acercarse más al Salvador. De modo que, dice ella, lo más importante que debía hacer era comenzar su propio camino de sanación, y devolverle a su esposo su propio camino. Llegó a comprender, mediante la inspiración del Espíritu, que tenía que dejar de vivir reaccionando a la pornografía, y confiar en el poder habilitador de Jesucristo y Su expiación para que la fortaleciera y bendijera.

Amy recuerda que en ningún momento hubo pesquisa ni investigación alguna en cuanto a su marido que le produjera algún sentimiento de paz. La vida “era una agitación continua”, dice. “Y la única paz que hallé fue al entender que nuestro Padre Celestial tenía un plan” para su esposo y para ella. Cuando empleó su propio albedrío para tornarse a Dios y procurar Su ayuda, “la ayuda llegó” y la brecha entre su dolor y la ayuda del Salvador no pareció tan amplia, ni el pesar tan abrumador.

Conducta crucial 4: Procurar ayuda

Cómo hallar la senda a la sanación mediante recursos tales como literatura, terapeutas cualificados, mentores o programas de probada eficacia para curar.

Tras veinticinco años de matrimonio, Gina se enteró de que su esposo utilizaba pornografía y de su infidelidad. Gina, que se sentía traumatizada, llamó al obispo. Enseguida descubrió que él era una persona comprensiva que sabía escuchar, que le permitía llorar cuando necesitaba hacerlo, lo cual es una bendición que Gina

reconoce que no tienen todos los cónyuges que están en su situación.

Gina recuerda que en una de sus primeras reuniones, el obispo le “aconsejó que de inmediato procurara ayuda de un terapeuta, no para mi matrimonio ni para mi marido, sino para que yo tuviera un apoyo firme al afrontar las dificultades venideras. Quería que me sintiera protegida, y sabía que él no contaba con la experiencia que sería necesaria. Vio mi depresión y ansiedad, y me aconsejó que hablara con mi médico en cuanto a la ayuda profesional que podría necesitar”.

Durante los años siguientes, Gina asistió con regularidad a grupos de ayuda y a terapia, y procuró el apoyo de la familia, a la que a veces llamaba para pedirles que oraran por ella en los días más difíciles. Dice que ha aprendido que “el Padre Celestial jamás me dejará en la oscuridad”.

Conducta crucial 5: Ser franco y sincero

Cómo hablar con los seres queridos con regularidad en cuanto a la travesía personal a la sanación y la recuperación, y hacerlo de manera abierta, franca y genuina.

Melissa decidió intentar una vez más salvar su matrimonio, el cual parecía distante y desunido. Fue entonces que Cameron, su esposo, le habló con sinceridad en cuanto a su uso de pornografía. Ante la insistencia de ella, accedió a decirle al obispo y, con el tiempo, ambos hablaron con sus padres. Sin embargo, según explica él,

“requirió dos años ver finalmente que el arrepentimiento consistía en más que decirlo a algunas personas y hacer una oración”. Tuvo que aprender que no bastaba con no ver pornografía. Para hallarse en verdad en un estado de recuperación, debía volverse a Dios y buscar formas de afrontar el estrés, el temor, la vergüenza y la ansiedad que habían desencadenado su sed de ver pornografía.

Después de una recaída, Cameron accedió a asistir a un programa de recuperación de adicciones y, con el tiempo, ha llegado a comprender que el Salvador no se da por vencido con nosotros tan pronto como cometemos un error.

Además, gracias a que asistió a un programa de doce pasos, Melissa siente que su familia por fin tiene los instrumentos para avanzar; recuerda lo difícil que fueron las reuniones del programa al principio, pero se sintió motivada por un moderador que le sugirió: “Pruébenos noventa días; si no somos de su agrado, le devolveremos su desdicha”. Con el tiempo, Melissa se dio cuenta de que tal como ella recibía esperanza de las historias de otras personas, quizás podría ayudar a los demás a sentir esperanza al compartir sus experiencias.

Melissa solía creer que si permanecía casada, solo fingiría ser feliz. Su opinión cambió cuando entendió que el Salvador veía el potencial de ella, de Cameron y de todos los hijos del Padre Celestial. El Salvador dedicó todo lo que es —la Luz y la Vida

del Mundo— a salvarnos y darnos otra oportunidad; gracias a Él, dice Melissa, ahora puede sonreír con sinceridad y de un modo que demuestra que está feliz de estar viva.

Conducta crucial 6: Establecer límites

Cómo definir los límites adecuados con la persona que utiliza pornografía y establecer una estructura que permita actuar y sanar.

Tras recorrer un buen tiempo su camino para vencer la pornografía, Jon y Jamie descubrieron cuán útil era establecer límites; y aún los tienen hoy en día —incluso después de un buen tiempo de estar recuperados— debido a la paz interior que brindan los límites. Jamie dice que cuando se hallaba más vulnerable, fijar límites “protegió mi corazón”.

Ella y Jon acordaron que había momentos y modos adecuados de tratar las dificultades con respecto a alguna recaída. Convinieron en no entablar “guerras de mensajes de texto”, sino más bien hablar en persona. Asimismo, acordaron que cuando la charla comenzara a tornarse en discusión, se detendrían y hablarían más tarde.

Muchos de los límites que Jon y Jamie establecieron se relacionan con la forma en que se comunican, pero algunos de los demás son enunciados del tipo “si... entonces...”, en los cuales estipulan que ciertas acciones conducirán a ciertas consecuencias. Eso, dice Jamie, permite que ambos sientan que la vida no es tan caótica.

La oración, el estudio de las Escrituras y la asistencia al templo ayudan a los cónyuges que se esfuerzan por recibir el poder sanador del Salvador.



Conducta crucial 7: Practicar el cuidado de uno mismo

Cómo participar de rutinas diarias que sanan y nutren la mente, el cuerpo y el espíritu.

Gina recuerda que poco después de que se reunió con el obispo por primera vez, él le aconsejó hacer algunas cosas que parecían ser respuestas habituales. Dice: “Me instó con gentileza a ir al templo, leer las Escrituras y perseverar en la oración”.

En los difíciles años posteriores, Gina descubrió que las “respuestas habituales” fueron los medios para cuidar de sí misma. Las Escrituras llegaron a ser su santuario. Ella explica: “Leía un versículo, lo apuntaba e intentaba meditar en lo que significaba en cuanto a mi situación, y luego escribía esas ideas. Sabía que, más que nunca, tenía que oír la palabra del Señor y permitir que se arraigara profundamente en mi entendimiento. No comprendía casi nada del resto de mi mundo, pero en los momentos en que me hallaba en las Escrituras, podía comprender algo, un versículo a la vez”.

Del mismo modo, la oración y la asistencia al templo cobraron nuevo significado. Gina recuerda: “Cuando terminaba de orar con gran fervor, decía: ‘Padre Celestial, ahora es tu turno’”. Y aguardaba en silencio y escuchaba. “Incluso en los momentos más oscuros”, explica, se dio cuenta de que su “espíritu crecía”.

Vivir con esperanza

Ninguna travesía personal hacia la sanación es igual a la de otra persona, y todas son un proceso y no un destino. Sin embargo, es común en muchas historias llegar a darse cuenta de que ninguna cantidad de uso de pornografía está bien ni es normal. Por consiguiente, cuando alguien se involucra en cualquier frecuencia de uso o cualquier grado de participación, su cónyuge experimentará sentimientos de pesar, de traumas por traición, de rechazo, de vergüenza y se cuestionará su autoestima. El uso de la pornografía perjudica el vínculo, la confianza y la comunicación que es esencial para tener una relación sana, lo cual hace que sea crucial que el cónyuge busque esperanza y sanación.

También es común el descubrimiento reconfortante de que en esa amarga experiencia, los cónyuges pueden llegar a conocer

lo dulce no solo hallándolo al final de sus pruebas, sino también al volverse con esperanza a Jesucristo en medio de ellas.

Hoy en día, Gina está divorciada y se centra en su sanación y en la de sus hijos, y con frecuencia tiende la mano para ayudar a mujeres que están en circunstancias semejantes a encontrar esperanza. Melissa y Cameron siguen casados y se esfuerzan por vivir en vías de recuperación. Asimismo con Jamie y Jon, quienes ayudan activamente a otras parejas a encontrar la sanación que ellos encontraron mediante el Salvador y Su expiación.

Eva está divorciada y asiste con regularidad a las reuniones del programa de los doce pasos, donde halla seguridad y confianza conforme se esfuerza para recuperarse. Ha llegado a comprender que, aunque una vez hizo de la adicción de su esposo el punto central de su vida, la sanación llega conforme hace del Salvador el centro de la vida y de sus esfuerzos.

Amy y su esposo aún están casados, aunque él continúa con recaídas. Sin embargo, Amy testifica que siente paz cuando mira la conferencia general y piensa: “¿Cómo puedo sanar mi pesar?”, en vez de “Espero que mi esposo oiga eso”. Sabe que el poder sanador de Jesucristo y su fe en la naturaleza infinita de la Expiación brindan esperanza, no solo para su esposo, sino también para ella.

Una hermana que se vio afectada por la pornografía puede hablar por todos nosotros al decir: “El Salvador no quiere que nos esforcemos con más ahínco; quiere que nos volvamos a Él más pronto”. Esas siete conductas cruciales ayudan a hombres y mujeres en sus esfuerzos para lograrlo. ■

DOCE VERDADES

A demás de esforzarse por realizar las siete conductas cruciales, muchos familiares de quienes utilizan pornografía también han hallado esperanza y sanación mediante el estudio de las siguientes doce verdades, que se encuentran entre los materiales del Programa para la recuperación de adicciones de la Iglesia. Para obtener más información sobre materiales y apoyo para los cónyuges y familiares, véase addictionrecovery.lds.org.

1. *Dios “os consolará en vuestras aflicciones” (Jacob 3:1).* El uso de pornografía es grave, pero podemos hallar consuelo al saber que Dios está al tanto de nosotros y de nuestras circunstancias, que Él jamás nos abandonará, y que nos sostendrá en nuestras aflicciones.
2. *“Sacudíos de las cadenas con las cuales estáis sujetos” (2 Nefi 1:23).* No somos responsables de las acciones de otras personas ni se nos debe culpar por la adicción de los demás. Como hijos de Dios que entendemos nuestra naturaleza y nuestro destino divinos, sabemos que somos libres para actuar y ejercer nuestro albedrío para tomar decisiones por nosotros mismos.
3. *Él “tomará sobre sí los dolores y las enfermedades de su pueblo” (Alma 7:11).* Al depositar nuestras cargas en el Señor, comprendemos que Él puede sanar nuestro dolor más profundo, que no se nos negará ninguna bendición y que cambiar requiere tiempo.
4. *“Allegaos a mí” (D. y C. 88:63).* La ayuda del Señor es esencial y podemos obtenerla al tomar la Santa Cena, asistir al templo y procurar la compañía de Su Santo Espíritu.
5. *“Labrad vuestra propia salvación” (Mormón 9:27).* No podemos controlar a otra persona ni sanar su adicción, pero podemos concentrarnos en nuestra propia sanación, cuidar de nosotros mismos y lograr entendimiento al aprender acerca de la adicción.
6. *“[Lleven] las cargas los unos de los otros” (véase Mosiah 18:8).* Además de confiar en el Señor, debemos procurar la ayuda adecuada, incluso el apoyo de familiares, amigos, líderes del sacerdocio y de la Sociedad de Socorro, mentores, grupos de apoyo y profesionales.
7. *“En todas las cosas dad gracias” (D. y C. 98:1).* Incluso al experimentar desaliento, temor e ira, también podemos hallar gozo al reconocer y expresar agradecimiento por la mano de Dios que obra en nuestra vida, al reconocer nuestros dones y talentos, y al ver lo bueno en nuestro ser querido que padece la adicción.
8. *Sean “firmes e inmutables en la fe” (Helamán 15:8).* Podemos establecer límites adecuados para protegernos a nosotros y a nuestras familias —al mismo tiempo que no toleramos comportamientos abusivos de ningún tipo— y procurar la guía del Señor en cuanto a si se debe preservar la relación y cómo hacerlo.
9. *“Renunciamos a lo oculto y vergonzoso” (2 Corintios 4:2).* El uso de pornografía prolifera de manera oculta y solo puede empezar a abordarse conforme somos sinceros con nosotros mismos y con nuestro ser querido, y establecemos una comunicación franca y sincera con esa persona.
10. *“Levanta las manos caídas” (D. y C. 81:5).* Podemos amar y orar por nuestro ser querido, y brindar más apoyo a medida que él o ella se halle preparado(a) para aceptarlo.
11. *“[Sobrelleven] con paciencia todas estas cosas” (véase Alma 38:4).* La recuperación es un proceso, y aunque las recaídas no deben utilizarse como excusa, se puede reaccionar a estas con amor y esperanza.
12. *“Mi paz os doy” (Juan 14:27).* Conforme ejercemos la fe, podemos hallar la paz que promete el Señor, al saber que Él nos ayudará a medida que concedamos perdón a quienes hayan quebrantado promesas y corazones.

Corría el año 1973; mientras pasaba por algunas dificultades, sentí el fuerte deseo de conocer a Dios, así que decidí leer la Biblia. Un día leí sobre el templo de Salomón en 2 Crónicas 2-5 y tuve la sensación de que en la Tierra se encontraba un lugar tan santo como ese, de modo que ayuné y oré a fin de que el Espíritu Santo me guiara para encontrarlo. Sentía que si hallaba un templo, podría hablar con uno de los siervos del Señor sobre mis problemas y él me ayudaría a resolverlos.

Así que me propuse encontrar un templo. En esa época vivía en Fontenay-sous-Bois, un suburbio de París, y comencé a conducir hacia la ciudad en busca de un templo. Miré muchos edificios, inclusive iglesias y sinagogas, pero no encontré ningún templo. Al volver a casa, oré y me pregunté por qué no podía hallar un templo. ¿Acaso no era lo suficientemente

ME PROPUSE ENCONTRAR UN TEMPLO

*Andaba en busca
de un lugar santo
y encontré la
manera de formar
parte de una
familia eterna.*

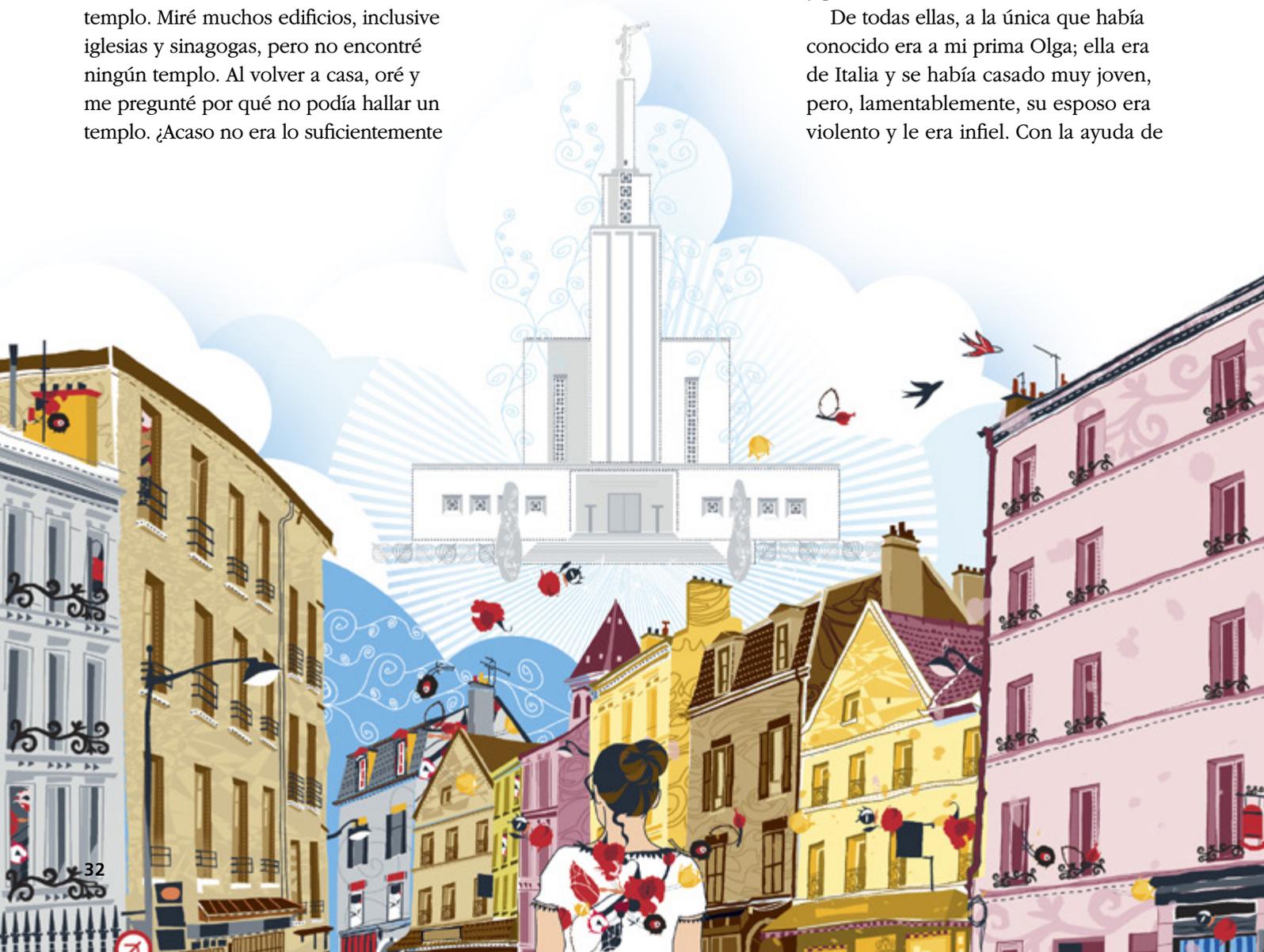
pura? O, ¿simplemente no estaba preparada?

Olvidé por completo mi búsqueda fallida hasta que unas hermanas misioneras de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días vinieron a mi hogar en febrero de 1980. Me dijeron que el templo más cercano se encontraba en Zollikofen, Suiza: el Templo de

Berna, Suiza.

Me bauticé el 12 de abril de 1980, y fui al templo por primera vez poco más de un año después, el 5 de mayo de 1981. Allí pude efectuar la obra del templo a favor de varias mujeres de mi familia, entre ellas mis abuelas, tías y primas.

De todas ellas, a la única que había conocido era a mi prima Olga; ella era de Italia y se había casado muy joven, pero, lamentablemente, su esposo era violento y le era infiel. Con la ayuda de



su padre y su hermano, Olga decidió huir cuando esperaba a su quinto hijo.

Ella se fue a vivir con sus padres y su hermano. Después del nacimiento de ese niño, Olga falleció y sus padres nunca se recuperaron del impacto de su muerte repentina.

Mientras llevaba a cabo las ordenanzas en el templo a favor de Olga, constantemente acudía una palabra a mi mente: *misión*. Sin embargo, me sentía confundida, ya que estaba ocupada criando a tres hijos yo sola y no había manera de que pudiera ir en una misión.

La respuesta llegó varios meses después. Un día, mi primo Renzo me dijo que la mamá de Olga, o sea mi tía Anita, había fallecido. De repente recordé que había efectuado la obra por Olga un día martes, y que su madre había fallecido el viernes siguiente. Con gran emoción, tuve la impresión de que Olga había estado ansiosa por recibir las ordenanzas del templo para poder recibir a su mamá en el mundo de los espíritus. Tal vez esa era la misión de Olga.

No obstante, yo también tenía la misión de ayudar a mis propios padres. En varias ocasiones había hecho el intento de hablarles sobre la Iglesia, pero no habían mostrado interés, de modo que después de que mi madre y mi padre fallecieron,

realicé la obra del templo por ellos lo más pronto que pude.

Cuando mis padres fueron sellados, el corazón me latía con fuerza y los ojos se me llenaron de lágrimas de amor; después fui sellada a mis padres. No podía dejar de pensar en mi madre, y tuve el deseo de abrazar a la hermana que había servido como su representante. Le agradecí que hubiese representado a mi madre; la hermana también tenía lágrimas en los ojos y me agradeció que le permitiera tener esa experiencia. A pesar de que no la conocía, sentimos que pertenecíamos a la misma familia.

Después mis padres fueron sellados a *sus* padres, y Olga, a quien yo representaba en la ordenanza, fue sellada a sus padres, mi tío Marino y mi tía Anita.

Cada vez que recuerdo esas experiencias, me embarga la emoción. Pienso en Olga, y espero que ella esté cumpliendo su misión al otro lado del velo. Gracias a las ordenanzas del templo, ya no soy la única miembro de la Iglesia de mi familia. Tengo la creencia de que mis padres aceptaron las ordenanzas que se efectuaron a favor de ellos. Me llena de gozo y agradezco al Señor que hiciera posible que yo estableciera una familia eterna mediante las bendiciones de Su santo templo. ■

La autora vive en Auvernia-Ródano-Alpes, Francia.



LA HISTORIA FAMILIAR Y LAS BENDICIONES DEL TEMPLO

Por el élder Dale G. Renlund

Del Cuórum de los Doce Apóstoles

Y por Ruth L. Renlund y Ashley R. Renlund





Durante su presentación en RootsTech 2016, el élder Dale G. Renlund, junto con su esposa Ruth y su hija Ashley, recordaron a los Santos de los Últimos Días que se obtiene un poder verdadero al combinar la historia familiar con las bendiciones del templo.

ÉLDER RENLUND: En diciembre de 1963, mi familia hizo un recorrido en automóvil desde Helsinki hasta la isla de Larsmo, en la costa oeste de Finlandia. Fue en ese lugar donde mi padre se crio y donde vivía mi abuela Lena Sofía.

Años antes, en 1912, Lena Sofía y mi abuelo Leander escucharon a misioneros de Suecia predicar el Evangelio restaurado. En aquel entonces, había menos de 800 misioneros en todo el mundo.

Esos misioneros enseñaron el mensaje del Evangelio restaurado, Lena Sofía y Leander se bautizaron al día siguiente, y se hicieron miembros de una pequeña rama que era la primera en Finlandia.

Solo unos años antes, la madre de Leander, quien había estado viviendo con ellos, murió de tuberculosis. En 1917, Leander también murió de tuberculosis, dejando a Lena Sofía viuda y embarazada con su décimo hijo. Ese hijo era mi padre y nació dos meses después de la muerte de Leander. Con el tiempo, Lena Sofía enterró a 7 de sus 10 hijos. Fue muy difícil para ella, por ser una mujer campesina en la pobreza, mantener intacto lo que quedaba de su familia.

Durante cerca de dos décadas no tuvo una buena noche de descanso; durante el día se apresuraba a hacer trabajos esporádicos a fin de juntar lo suficiente para comer; por la noche cuidaba a sus familiares que estaban enfermos de gravedad. La muerte literalmente rondaba sobre su cabeza. En ese tiempo, se cortaban maderos, se ponían a secar en las vigas del techo y se utilizaban para hacer los ataúdes de los que morían. Es difícil imaginar cómo se sentía Lena Sofía.

El día en que la conocí en 1963, yo acababa de cumplir 11 años y ella tenía 87; estaba encorvada por la vida de trabajo arduo que había llevado; tanto así, que cuando se levantaba de su silla, su estatura era la misma. Tenía curtida la piel del rostro y de las manos, tan áspera y tan rugosa como el cuero viejo.

Se puso de pie lo mejor que pudo y, señalando una foto de Leander que había en la pared, me dijo en sueco: “*Det här är min gubbe*” (Él es mi esposo).

Ese otoño yo había asistido a una escuela donde se hablaba sueco, y apenas estaba volviendo a aprender el idioma. Pensé que mi abuela había utilizado el tiempo presente del verbo de forma incorrecta al decir “él es mi esposo”, ya que Leander había fallecido 46 años atrás. Le dije a mi madre que Lena Sofía debió haber dicho: “él *era* mi esposo”. Mamá solo me dijo: “Es que no comprendes”.

Tenía razón. No comprendía; no de la forma que ahora comprendo. Desde entonces, he reflexionado en muchas ocasiones en cuanto al significado de esa experiencia y sobre lo que mi abuela me había enseñado.

¡Imaginen la fortaleza y el consuelo que Lena Sofía sintió al saber del poder de sellar! A ese poder se le brinda guía cuando investigamos y averiguamos acerca de nuestros antepasados. Tanto la historia familiar como las bendiciones del templo pueden tener significado en nuestra vida, pero el verdadero poder proviene cuando las combinamos. No se trata de combinar dos cosas sin ton ni son, sino que una ayuda a dirigir a la otra. El conocimiento de que algún día se efectuarían esas ordenanzas a favor de ella y de Leander dio consuelo y paz a Lena Sofía durante esos prolongados años de su viudez.

El verdadero valor de la historia familiar

ASHLEY: Sin la historia familiar, la autoridad para sellar no puede llegar donde necesita estar para utilizarse. El verdadero valor de la historia familiar solo se logra gracias a la autoridad para sellar. El *verdadero* poder radica en la combinación.

HERMANA RENLUND: Me encanta ese concepto. Aprendemos en cuanto a ambas bendiciones en muchas partes de

las Escrituras. El hecho de combinarlas trae más bendiciones y poder a nuestra vida. Veamos algunos ejemplos:

En Doctrina y Convenios, el Señor nos dice que Él envió a Elías el Profeta a “[plantar] en el corazón de los hijos las promesas hechas a los padres”, y que eso haría que el corazón de los hijos se volviera hacia sus padres. Creo que esa parte, Dale, fue lo que tu abuela plantó en ti.



Luego el Señor nos dice que “toda la tierra sería totalmente asolada a [la Segunda Venida del Salvador]” si no se volvía el corazón (véase D. y C. 2:2–3). Es un poderoso mensaje.

Entonces, aunque tengamos todos los registros genealógicos disponibles en el mundo y todo lo que pudiéramos recopilar, sin la autoridad para sellar que restauró el profeta Elías, el propósito de la creación se frustraría y sería “asolada”. Ese fue uno de los primeros mensajes que el Señor reveló al profeta José Smith en nuestra dispensación.

ÉLDER RENLUND: Tienes razón, Ruth. Sin darme cuenta, toda mi vida he sentido la fortaleza y el poder de las historias y los ejemplos de mi abuela y de otros antepasados.

Hay una profecía en Doctrina y Convenios sección 128 en la que José Smith cita Malaquías 4:5–6. Él explica

la frase “volver... el corazón de los hijos hacia los padres” en el contexto del poder de sellar y del bautismo por los muertos. Luego dice: “Y no solo esto, sino que las cosas que jamás se han revelado desde la fundación del mundo, antes fueron escondidas de los sabios y entendidos, serán reveladas a los niños pequeños y a los de pecho en esta, la dispensación del cumplimiento de los tiempos” (véase D. y C. 128:17–18).

¡Piensen en eso! José Smith predijo que hasta los niños comprenderían y sabrían cosas que los hombres y las mujeres eruditos del mundo no podrían explicar. Niños y jóvenes de todo el mundo participan en estas bendiciones todos los días, como lo hice yo a los 11 años, al aprender esos conceptos de mi abuela y de mi madre. Las personas que nunca escuchan del Salvador mientras viven en la Tierra tienen la oportunidad de recibir las mismas bendiciones que las que sí reciben la oportunidad en esta vida. La oportunidad de recibir bendiciones no excluye a nadie.

Las ordenanzas del templo y el poder individual

HERMANA RENLUND: Además, las ordenanzas del templo son fundamentales para tener poder individual. De hecho, el Señor ha dado ejemplos de ese poder individual. A los primeros santos se les enseñó sobre la necesidad de recibir la investidura antes de que pudieran impulsar la obra de salvación:

“... me conviene que mis élderes esperen un corto tiempo la redención de Sion;

“para que ellos mismos se preparen, y mi pueblo sea instruido con mayor perfección, y adquiera experiencia, y sepa más cabalmente lo concerniente a su deber y a las cosas que de sus manos requiero;

“y esto no puede llevarse a cabo sino hasta que mis élderes sean investidos con poder de lo alto” (D. y C. 105:9–11).

El Señor estaba enseñando en cuanto a la importancia de prepararse para recibir la investidura del templo, a fin de que los élderes fuesen bendecidos con poder de lo alto. Esas bendiciones facultaron a los santos para que

continuaran siendo instruidos con más perfección y pudieran emplear bien ese poder.

ÉLDER RENLUND: Ese aprendizaje se puede ampliar si vamos a la sección 109, que es la oración dedicatoria del Templo de Kirtland. En ella, José Smith dice: “... y para que todas las personas que pasen por el umbral de la casa del Señor sientan tu poder y se sientan constreñidas a reconocer que tú la has santificado y que es tu casa, lugar de tu santidad” (D. y C. 109:13).

ASHLEY: Así es, las ordenanzas del templo son puras y poderosas. Sin embargo, al agregar el templo a la labor de estudiar y averiguar respecto a nuestros antepasados, el poder es mayor y lleva nuestras bendiciones al siguiente nivel.

HERMANA RENLUND: Dale, ¿crees que Lena Sofía comprendía eso cuando te hizo ese comentario sobre Leander? ¿Era su comprensión más profunda debido a que reconocía el poder del templo junto con el amor que sentía por él y por su propia familia?

ÉLDER RENLUND: Sí, eso es precisamente lo que estaba enseñando. Lena Sofía sabía que su esposo que ya tenía años de fallecido fue y seguiría siendo suyo por las eternidades. Por medio de la doctrina de las familias eternas, Leander seguía presente en su vida y formaba parte de su gran esperanza en el futuro. Lena era como otras personas que “en la fe murieron... sin haber recibido las cosas prometidas, sino mirándolas de lejos, y creyéndolas, y aceptándolas, y confesando que eran extranjeros y peregrinos sobre la tierra” (Hebreos 11:13).

En una contundente afirmación de la fe que tenía en la autoridad para sellar, Lena Sofía envió en 1938 los registros familiares de sus hijos fallecidos que tenían más de ocho años al momento de morir. De esa manera se pudo realizar la obra del templo de ellos, aunque ella no tendría la oportunidad de ir al templo durante su vida. Esos registros fueron de los primeros que se enviaron desde Finlandia a un templo para que se efectuaran ordenanzas.

¿Recuerdan el desafío que el élder Neil L. Andersen, del Cuórum de los Doce Apóstoles, dio en RootsTech en 2014?

ASHLEY: Él dijo: “... [preparen] el mismo número de nombres para el templo que el número de bautismos que [efectúen] allí”¹.

HERMANA RENLUND: En 2015, agregó nueve palabras al reto: “Y ayuden a alguien más a hacer lo mismo”².

Cómo agregar poder espiritual

ÉLDER RENLUND: Exactamente. He pensado en ese desafío apostólico y en cómo puede continuar creciendo. Partiendo de nuestra conversación, creo que podemos agregar un elemento de poder espiritual a esa promesa. Leamos en el capítulo 47 de Ezequiel:

“Después, [el ángel] me hizo volver [a mí, Ezequiel] a la entrada de la casa [del Señor]; y he aquí aguas brotaban de debajo del umbral de la casa hacia el oriente, porque la fachada de la casa daba al oriente; y las aguas descendían desde debajo del lado derecho de la casa, por el costado sur del altar.

“Y me sacó por el camino de la puerta del norte y me hizo dar la vuelta por el camino exterior, hasta la puerta exterior que mira al oriente; y he aquí, las aguas fluían del lado derecho.

“Y cuando el varón salió hacia el oriente, tenía un cordel en su mano; y midió mil codos y me hizo pasar por las aguas, con el agua hasta los tobillos.

“Y midió otros mil y me hizo pasar por las aguas, con el agua hasta las rodillas. Midió luego otros mil y me hizo pasar por las aguas, hasta los lomos.

“Y midió otros mil, y era ya un río que yo no podía pasar, porque las aguas habían crecido, y el río no se podía pasar sino a nado...

“Y me dijo: Estas aguas salen a la región del oriente, y descenderán al desierto y entrarán en el mar; y al entrar en el mar, las aguas serán sanadas.

“Y acontecerá que toda alma viviente que nade por dondequiera que entren estos dos ríos, vivirá; y habrá muchísimos peces por haber entrado allá estas aguas, pues serán sanadas; y vivirá todo lo que entre en este río” (Ezequiel 47:1–5, 8–9).

Ezequiel ve un río que crece a medida que fluye de la casa. El agua que brota del templo representa bendiciones, las cuales fluyen de los templos para sanar a las familias y darles vida.

ASHLEY: Sin embargo, el agua se vuelve más profunda a medida que el río fluye. No tiene sentido para mí.

ÉLDER RENLUND: Pongamos por caso, yo (soy una persona), mis padres (son dos), mis abuelos (son cuatro); y así sucesivamente hacia adelante y hacia atrás. El crecimiento del río es similar al crecimiento exponencial de nuestra familia de una generación a otra.

Las bendiciones del templo están al alcance de todo y de todos; ¡y qué bendiciones! “Y vivirá todo lo que entre en este río”.

“Ella ya esperó suficiente”

ÉLDER RENLUND: El Señor tiene un plan para vencer las desgracias personales de Lena Sofía, nuestras pérdidas, las tragedias de ustedes; en fin, las calamidades de todos. Él restauró en la tierra Su sacerdocio y Su autoridad para sellar. Lena Sofía lo sabía y también mi mamá, Mariana.

SISTER RENLUND: ¿Te refieres a la forma en que ella envió el nombre de Lena Sofía para que se efectuara la obra del templo?

ASHLEY: Me encanta ese relato. Poco después de la muerte de Lena Sofía en 1966, mi abuela Mariana llevó el nombre de Lena al Departamento de Genealogía³. El hermano que la atendió le dijo que las pautas de la Iglesia indicaban que una persona tenía que llevar al menos un año de fallecida antes de que se pudiera efectuar la obra del templo en su favor. La abuela Mariana respondió: “No me gusta esa respuesta. Permítame hablar con alguien que me responda de otra forma. Ella ya esperó suficiente”.

El abuelo Åke dijo que trató de hacerla entrar en razón, pero ella le echó una mirada que él conocía muy bien, con la cual cualquier cosa que él dijera sería inútil. El abuelo escribió en su diario: “Sentí gran pesar por el hermano de la oficina que le dijo que no se podía hacer nada durante al menos un año. Ese hombre no sabía lo que le esperaba. Yo le pude haber dicho, pero no me preguntó”⁴.

ÉLDER RENLUND: Menos de dos meses después, con la autorización del Presidente de la Iglesia, la obra del templo de Lena Sofía y Leander se llevó a cabo. La abuela Mariana y el abuelo Åke actuaron como representantes de Lena



Sofía y Leander, quienes fueron sellados por el tiempo y por toda la eternidad en el Templo de Salt Lake. Además, ¿sabían que, según las normas presentes de la Iglesia, si una persona no pudo disfrutar de las bendiciones del templo debido a la distancia no tiene que esperar todo un año? De ese modo, personas como Lena Sofía pueden recibir esas bendiciones lo más rápido posible. Tal como la abuela Mariana le dijo al hermano del Departamento de Genealogía: “Ellos ya han esperado suficiente”.

HERMANA RENLUND: ¡Fue un lindo día para tu familia! Imagínate el gozo que sintieron Leander y Lena Sofía, y qué decir del gozo que sintieron sus hijos. Esas bendiciones son la culminación de la combinación de la obra de historia familiar y del templo, lo cual desata el poder del que hemos hablado hoy.

Hace poco se me recordó que el élder David A. Bednar, del Cuórum de los Doce Apóstoles, habló de ese poder. Hace años, él comenzó a tratar de instar a las personas a reconocer la bendición de combinar los dos aspectos divinos del templo y de historia familiar.

El élder Bednar dijo: “La historia familiar no es solo un programa y luego también adoramos en el templo. Todas las cosas están reunidas en Cristo. Sentimos poder al encontrar a nuestros antepasados y al llevar sus nombres a la Casa del Señor. Yo lo he hecho. He trabajado y he hablado con cientos y miles de personas que han hecho esa obra. Nuestra experiencia en el templo es aún mejor si hemos hecho la obra para poder efectuar esas ordenanzas en favor de nuestros antepasados fallecidos”⁵.

ASHLEY: El presidente Russell M. Nelson, Presidente del Cuórum de los Doce Apóstoles, también hizo la promesa de que podemos ver ese poder en nuestra vida. Él dijo: “Aunque la obra del templo y de historia familiar tiene el poder para bendecir a los que están más allá del velo, tiene el mismo poder para bendecir a las personas que están vivas. Tiene una influencia refinadora en

aquellos que participan de ella. Estos literalmente están ayudando a exaltar a su familia”⁶.

Una promesa de protección

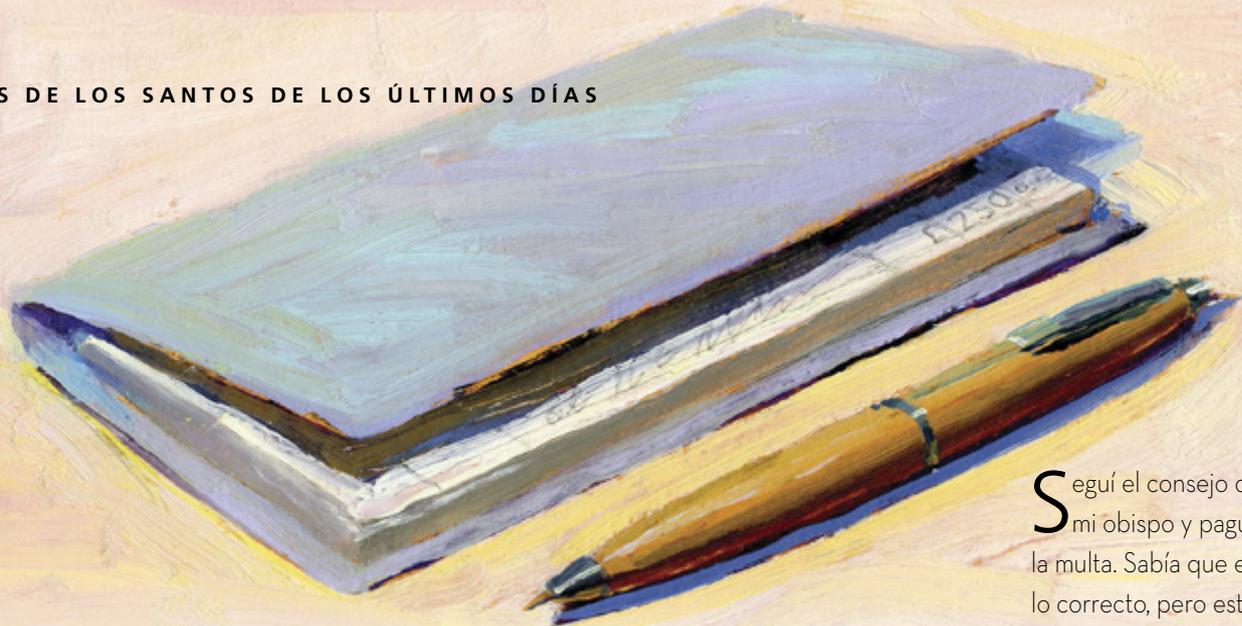
ÉLDER RENLUND: Siento gratitud al agregar mi testimonio al de ellos, para ser una voz apostólica más en apoyo a este desafío del templo. Extiendo la promesa de protección que se ha ofrecido en el pasado. Hermanos y hermanas, les prometo protección para ustedes y su familia a medida que acepten el desafío de preparar la misma cantidad de nombres para el templo que la cantidad de bautismos que efectúan en él, y de enseñar a los demás a hacer lo mismo.

Si aceptan el desafío, comenzarán a fluir bendiciones para ustedes y su familia como el poder del río que mencionó Ezequiel. Y el río crecerá a medida que sigan efectuando esta obra y enseñen a los demás a hacer lo mismo. No solo hallarán protección contra la tentación y los males de este mundo, sino que también hallarán poder personal: poder para cambiar, poder para arrepentirse, poder para aprender, poder para ser santificados y poder para hacer volver el corazón de su familia unos hacia otros y para sanar lo que necesite sanación. ■

Tomado de un presentación que se hizo en la Conferencia de Historia Familiar RootsTech 2016 en Salt Lake City, Utah, EE. UU., el 6 de febrero de 2016. Para ver la grabación de la presentación en inglés, portugués o español, visite la página lds.org/go/217Renlund.

NOTAS

1. Neil L. Andersen, “‘Mis días’ de templos y tecnología”, *Liahona*, febrero de 2015, pág. 31.
2. Neil L. Andersen, en Ryan Morgenegg, “RootsTech 2015: El élder Andersen agrega palabras al desafío del templo”, lds.org/church/news/rootstech-2015-elder-andersen-adds-to-temple-challenge.
3. Ahora se llama Departamento de Historia Familiar.
4. Mats Åke Renlund, “Reflections”, diario personal, pág. 119.
5. David A. Bednar, en “The Turning of Our Hearts” (video), lds.org/topics/family-history/turn-our-hearts.
6. Russell M. Nelson, “Generaciones entrelazadas con amor”, *Liahona*, mayo de 2010, pág. 94.



Seguí el consejo de mi obispo y pagué la multa. Sabía que era lo correcto, pero estaba desesperado por ahorrar dinero para la misión.

ILUSTRACIÓN POR ALLEN GARNIS.

RENUNCIAR A MI FONDO PARA LA MISIÓN

Me uní a la Iglesia antes de cumplir 21 años. Sentía un gran deseo de servir en una misión, pero me encontraba en una situación difícil. Debido a que mi padre nos había abandonado, yo mantenía económicamente a mi madre y a mis tres hermanos menores. Casi todo mi dinero lo gastaba en mi familia. En ese entonces, uno necesitaba por lo menos 500 libras esterlinas antes de enviar los papeles para la misión. Después de ahorrar durante dos años, solo tenía 250.

Tuvimos un revés económico tras otro. Mi hermano menor se metió en problemas y le dieron una multa de 240 libras esterlinas. Mi familia me pedía que le prestara el dinero, que era casi todo lo que yo tenía. Sentía que era una decisión entre la misión y mi hermano, aunque él prometió que me devolvería el dinero cuando pudiera. Tuve una lucha interna y busqué el consejo de mi obispo, quien me aconsejó que ayudara a mi hermano. Seguí su consejo y pagué la multa. Sabía que era lo correcto, pero estaba desesperado por poder ir a la misión.

Pensaba que me llevaría años ahorrar nuevamente el dinero, pero por medio de la humilde oración recibí impresiones acerca del futuro. El Espíritu me dijo que no esperara que mi hermano me devolviera el dinero y que yo iría a mi misión al año siguiente. Me había costado dos años ahorrar el dinero que le había dado a mi hermano, pero el Señor me decía que tendría el doble para fin de año.

Tenía mis dudas, pero seguí adelante, y en cada una de las siguientes diez semanas ocurrió un milagro. Un joven adulto soltero del barrio se enteró de que yo había renunciado a mi fondo misional y me dio 100 libras esterlinas para mi misión. La semana siguiente otro adulto soltero me dio 100 por la misma razón. Me sentí conmovido y empecé a arrepentirme de mi incredulidad.

Más tarde, mi empleador ofreció incentivos al despido voluntario (un incentivo económico para los empleados que renuncian de forma voluntaria). Me ofrecí pero no creía que me despedirían, ya que habían invertido mucho dinero para capacitarme. Mi

gerente me preguntó por qué quería ser despedido, así que le hablé de mi misión. Me dio un aumento retroactivo de varias semanas y aceptó mi despido voluntario. Además me dio una bonificación como parte de mi paquete de dimisión.

Encontré un empleo provisional, el cual a las dos semanas se convirtió en un trabajo de tiempo completo. Además me ofrecieron horas extras los fines de semana, y acepté trabajar cada sábado. Poco después envié mi solicitud para la misión y recibí el llamamiento para servir en la Misión Inglaterra Londres Bristol. Había ahorrado 2.500 libras esterlinas en menos de un año. Recibí literalmente diez veces la suma que había dado. En Lucas 6:38 dice: “Dad, y se os dará; medida buena, apretada, remecida y rebosante se os dará en vuestro regazo, porque con la misma medida con que midiereis, se os volverá a medir”.

Sé que fui bendecido por mi obediencia y fe al seguir el consejo de mi obispo. ■

Frederick John Holt, Sussex Occidental, Inglaterra

ILUSTRACIÓN POR JOSHUA DENNIS.

HALLÉ PAZ MEDIANTE LA SANTA CENA

Cuando era una madre joven me costaba encontrar momentos de paz durante los agitados días en que la vida giraba en torno al cuidado de cinco niños activos y exigentes. Cinco minutos aquí y diez minutos allá era todo lo que lograba hallar, pero atesoraba cada pequeño trocito de tranquilidad.

A menudo acudía a mi Padre Celestial en oración, pidiéndole fuerza, paciencia y paz. Los domingos eran especialmente frenéticos, ya que le

daba el pecho a un bebé, vestía a un niño pequeño y supervisaba a mis hijos mayores mientras se preparaban para la Iglesia. Irónicamente, fue durante un domingo ocupado que hallé la solución.

Al escuchar las oraciones sacramentales aquel día, las palabras cobraron un significado especial: "... para que siempre puedan tener su Espíritu conmigo" (D. y C. 20:77).

Yo tenía derecho a tener el Espíritu del Señor conmigo. ¿Cómo es que

nunca me había dado cuenta de la importancia de esa promesa?

La Santa Cena se convirtió en el momento tranquilo y contemplativo en mi ruidosa vida. En la ordenanza de la Santa Cena hallé la paz que había buscado.

Aunque después de tomar el pan y el agua tuviese que salir de la reunión sacramental con un niño en brazos retorciéndose para liberarse, me aseguraba de estar allí durante ese tiempo especial para recordar. Esperaba ansiosamente esos preciados momentos con un fervor que nunca antes había sentido.

Ahora que mis hijos han crecido, disfruto el lujo de muchos más momentos de tranquilidad. Sin embargo, aún atesoro aquellos momentos durante la Santa Cena. ■

Jane McBride, Colorado, EE. UU.

¿Cómo es que nunca me había dado cuenta de la importancia de esa promesa?



EL PODER CONSOLADOR DE CRISTO

Hace varios años, mi amigo Joseph estaba planeando conducir desde Utah hasta Washington, D.C., EE. UU., y me invitó a que lo acompañara en el viaje. En el camino visitamos varios sitios históricos de la Iglesia, y cuando llegamos a la costa este nos dirigimos hasta la ciudad de Nueva York.

Estuvimos allí apenas dos semanas después de los trágicos acontecimientos del 11 de septiembre de 2001. Sentíamos profundamente que debíamos visitar el lugar en el que las Torres Gemelas habían sido destruidas.

Vimos a un soldado que señalaba el camino en una calle llena de personas mientras estas observaban los escombros. Él repartía pañuelos desechables para que la gente se secara las lágrimas.

Joseph y yo pudimos sentir cuán profundamente aquellos sucesos habían lastimado a todos, y quisimos hacer algo al respecto. Consideramos que lo mejor que podíamos hacer era hablar con la gente, escuchar sus historias y quizás compartir con ellos un mensaje sobre la esperanza del evangelio restaurado de Jesucristo.

En el camino de regreso a nuestro hotel viajamos en el metro. Sentada frente a mí había una mujer que leía un libro. Me pregunté qué pasaba en su vida. Me presenté y le dije que estábamos de visita en Nueva York; le comenté que teníamos curiosidad por conocer sus experiencias con los recientes acontecimientos del 11 de septiembre.

Su nombre era María, y había vivido en la ciudad de Nueva York por décadas. Trabajaba en un edificio muy cerca de las torres. Nos dijo que unas semanas antes del 11 de septiembre



María nos dijo que unas semanas antes del 11 de septiembre había tenido un fuerte sentimiento de que debía orar y preguntar si Dios estaba allí.

BAJO LA TUTELA DEL SEÑOR: PADRES SOLTEROS

había tenido un fuerte sentimiento de que debía orar y preguntar si Dios estaba allí. Mencionó que hasta ese momento de su vida no había orado mucho ni había sentido realmente que necesitaba hacerlo. No sintió una respuesta a su oración hasta que los terroristas atacaron las torres aquella funesta mañana. El caos y la confusión la rodeaban; sin embargo, de repente ella sintió calma. María nos dijo que sintió una paz increíble y que, a pesar de toda la inexplicable destrucción del momento, sintió que Dios estaba allí cuidándola.

Después de que María compartió eso con nosotros, Joseph y yo le dijimos que ella había sentido el Espíritu de su Padre Celestial en la forma de aquella paz y consuelo especiales. Le dijimos que siempre podía sentir esa paz al buscarlo a Él en oración y al estudiar el Libro de Mormón. Le dimos un ejemplar del Libro de Mormón y le dijimos que el libro continuaría dándole la paz que había estado buscando. Le encantó recibirlo y nos dio las gracias.

No sé cómo siguió la historia de María porque Joseph y yo tuvimos que bajarnos en nuestra parada, pero sé que el Padre Celestial ama a cada uno de Sus hijos e hijas. Sé que Él está en los detalles de nuestra vida, especialmente cuando todo a nuestro alrededor parece estar mal. Él puede brindar una paz indescriptible que proviene de Su Espíritu mediante el poder de Su Hijo Jesucristo. La luz de Cristo puede brillar radiantemente a través de la oscuridad de cualquier prueba o tragedia porque Él ha vencido todo. ■
Chris Deaver, California, EE. UU.

No estaba en mis planes ser madre soltera de cuatro niños a los veintitantos años, y me encontré en un tumulto de confusión. Tenía una casa modesta que mantener, cuatro hijos pequeños y ningún estudio universitario; me preguntaba si algún día podría mantener económicamente a mi pequeña familia. Mis respuestas no llegaron en días ni meses, sino a lo largo de muchos años de obedecer una impresión tras otra.

Por suerte, tenía el hábito de acudir al Señor en tiempos de dificultades. Una noche, la respuesta llegó claramente: “Ve a la universidad”. Me pregunté cómo podría ser posible con las obligaciones económicas que tenía, así que hablé con mis padres y con mi obispo. Ellos coincidieron en que ir a la universidad era el curso correcto, y en unas semanas me inscribí en una universidad local, donde recibí un título en educación primaria con un certificado en educación especial.

Como maestra, aún no ganaba suficiente dinero como para satisfacer las necesidades económicas de mis hijos en edad de crecimiento. Seguí suplicando al Señor con respecto a la falta de fondos. Durante una entrevista con mi obispo, él me recomendó que regresara a la universidad para hacer una maestría. Volví a casa, oré al respecto y me inscribí nuevamente en la universidad el siguiente semestre.

Varios años después recibí la impresión de regresar otra vez a la universidad. Programé los exámenes necesarios, asistí a entrevistas

para programas de administración educacional y me hallé, una vez más, cursando una maestría en otra universidad local. Al finalizar, tuve nuevas oportunidades laborales que han enriquecido mi vida con nuevas relaciones, han fomentado mi crecimiento personal y me han ayudado a descubrir nuevos talentos.

Un noche en el templo, le expresaba al Señor mi frustración de que a pesar de mis esfuerzos, aún me costaba salir adelante con el dinero que ganaba. Sentí el calor de la comunicación celestial que me recordaba que todas las necesidades de mi familia se habían satisfecho, ya fuese por mi propio trabajo, así como por la generosidad de otras personas, y que siempre y cuando continuara siendo obediente, seríamos protegidos; y, como me lo recuerda Alma 20:4: “Sé que con la fuerza del Señor [puedo] hacer todas las cosas”.

Estoy muy agradecida a mi Padre Celestial por las impresiones que me llevaron a finalizar mis estudios y las oportunidades de empleo consiguientes. También estoy agradecida por todas aquellas personas en mi vida que han sido tan consideradas a lo largo de los años. He aprendido que puedo hacer más de lo que creía que era posible con la ayuda de mi Padre Celestial. De igual importancia, es que he aprendido a recibir con gentileza y a dar generosamente. ■
Susan Kagie, Utah, EE. UU.

Cómo hallar paz en la **IMPERFECCIÓN**

Por Elizabeth Lloyd Lund

Servicios para la Familia SUD

Una de las ideas erróneas con las que en ocasiones luchamos en esta vida terrenal tiene que ver con el concepto de la perfección. Muchos creen equivocadamente que debemos alcanzar la perfección en esta vida a fin de ser salvos o exaltados.

Como terapeuta, me encontraba una vez en una reunión con una mujer cuando comenzó a llorar; ella dijo: “¿Cómo podré alguna vez ser lo suficientemente buena?”. Siguió hablando de lo indigna que era. Al explorar sus sentimientos, no se percibió ningún pecado grave de su pasado ni del presente; simplemente sentía que no era lo suficientemente buena. Se comparaba con sus vecinos, amigos y familiares, y todos a los que recordaba eran, a su modo de ver, “mejores” que ella.

Los pensamientos se convierten en nuestra realidad

Sé que hay muchos que han abrigado sentimientos de imperfección e inseguridad, ya sea en un llamamiento,

como padres, o en general. Esos sentimientos pueden llevarnos a esconder nuestros talentos, a mantenernos alejados de los demás o a que sintamos desánimo, ansiedad o depresión. Lo que pensamos de nosotros mismos influye considerablemente en nuestro comportamiento y nuestros sentimientos. Muchos de nosotros nos decimos cosas que nunca diríamos a otra persona. Eso, a su vez, nos aleja de nuestro verdadero potencial y aminora nuestras habilidades y talentos. El presidente Ezra Taft Benson (1899–1994) dijo: “Satanás aumenta sus esfuerzos para vencer a los santos con las armas de la desesperación, el desaliento, el decaimiento y la depresión”¹.

Afortunadamente, la “única opinión que importa es lo que nuestro Padre Celestial piensa de nosotros”, enseñó el élder J. Devn Cornish, de los Setenta. “Por favor, pregúntenle con sinceridad lo que Él piensa de ustedes. Él nos ama y nos corrige pero nunca nos desanima; ese es el truco de Satanás”²

Esperar solamente la perfección ahora significaría negarnos a nosotros mismos la oportunidad de progresar.

La imperfección es una oportunidad

Estamos en la Tierra para tener gozo, y parte de ese gozo es lo que creamos, lo que creemos y lo que aceptamos. Si aceptamos que somos hijos imperfectos de Dios que estamos aprendiendo sobre la marcha, podemos aceptar nuestros defectos. Esperar la perfección inmediata significaría negarnos a nosotros mismos la oportunidad de progresar. Estaríamos



ILUSTRACIONES POR ALISHA JOHNSON; IMAGEN DE LA PALOMA © PHOTOMASTERSHUTTERSTOCK.

negando el don del arrepentimiento y el poder de Jesucristo y Su expiación en nuestra vida. El élder Bruce R. McConkie (1915–1985), del Cuórum de los Doce Apóstoles, dijo: “Hubo solo un ser perfecto: el Señor Jesucristo. Si los hombres [y las mujeres] hubieran de ser perfectos y tuvieran que obedecer estricta, completa y totalmente las leyes, solamente habría una sola persona salva en la eternidad. El profeta José Smith enseñó que hay muchas cosas que se deben hacer, aun después de la muerte, para lograr la salvación”³. Nuestras imperfecciones mismas pueden ser un medio por el que Dios nos esté preparando para regresar a Él.

Las debilidades pueden volverse fortalezas

Acudir a nuestro Padre Celestial en la imperfección requiere humildad. Este proceso se describe en Éter: “... y si los hombres vienen a mí, les mostraré su debilidad. Doy a los hombres debilidad para que sean humildes; y basta mi gracia a todos los hombres que se humillan ante mí; porque si se humillan ante mí, y tienen fe en mí, entonces haré que las cosas débiles sean fuertes para ellos” (Éter 12:27). Si somos humildes, nuestro Padre Celestial abrirá Sus brazos para ayudarnos a aprender de nuestras debilidades. Un ejemplo de ello se encuentra en el Nuevo Testamento. Al luchar con un “aguijón en [su] carne”, Pablo aprendió que dicha debilidad lo había humillado y acercado a Dios (véase 2 Corintios 12:7). Esa humildad y disposición para aprender es exactamente lo que debemos aplicar

a nuestras imperfecciones. Debemos aprender de esas debilidades para que puedan convertirse en fortalezas.

Además, hay una diferencia entre humillarse y sentirse de poco valor o estima. La humildad nos acerca al Señor, mientras que la vergüenza y la culpa pueden alejarnos de Él. Dios no desea que nos menospreciemos y sintamos que somos de poco valor a Su vista; eso es hiriente para Él y para nosotros. Es importante reconocer que valemos el tiempo y el esfuerzo que se necesitan para cambiar. Parte del propósito de esta vida terrenal es encontrar maneras de cambiar nuestras debilidades. Algunas debilidades pueden ser batallas de toda la vida, mientras que otras pueden superarse más rápidamente.

Hace varios años trabajé con una cliente, Rachel (se ha cambiado el nombre), quien tenía problemas de alcoholismo. El alcohol se había convertido en una muleta y en un medio para liberar el estrés de su vida difícil; tomó la determinación de que vencería su adicción, y con ayuda y aliento, dejó de tomar alcohol. Antes de superar totalmente su problema con la bebida, no se denigraba a sí misma por causa de su debilidad; la reconocía. Entonces, con determinación y con la ayuda de un buen obispo, el Señor y algunas personas clave, Rachel tomó la determinación de que dejaría el alcohol. La última vez que hablé con ella, me dijo que no tenía el deseo de beber.

A fin de superar nuestras debilidades, debemos acudir al Señor con fe, esperanza y la seguridad de que Él nos

sostendrá en la palma de Su mano. El presidente Russell M. Nelson, Presidente del Cuórum de los Doce Apóstoles, ha aconsejado: “A la persona que es débil y temerosa de corazón, le digo: sea paciente con usted misma. La perfección no se logra en esta vida, sino en la próxima. No exija cosas que no sean razonables, pero exíjase a usted mismo mejorar. Al permitir que el Señor lo ayude con eso, Él marcará la diferencia”⁴.

Escojamos la felicidad ahora

En el proceso de llegar a ser mejores, podemos elegir la paz y la felicidad ahora. Aun en medio de las circunstancias más sombrías, podemos escoger nuestra actitud. Viktor Frankl, conocido psiquiatra y sobreviviente del Holocausto, declaró: “... al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: la última de las libertades humanas: la de elegir su actitud ante un conjunto de circunstancias, la de escoger su propio camino”⁵.

Se nos enseña que “... existen los hombres para que tengan gozo” (2 Nefi 2:25), lo cual no significa que Dios llenará mágicamente nuestra vida de felicidad. Para la mayoría de nosotros, la felicidad es una elección; requiere esfuerzo y poner en práctica la gratitud, la confianza y la fe. Lo negativo puede ocupar todo el espacio de nuestra vida si lo permitimos. Probablemente no podamos cambiar las circunstancias de nuestra vida, pero podemos elegir cómo reaccionaremos ante ellas. El presidente Thomas S. Monson dijo: “No podemos dirigir el viento, pero podemos ajustar las velas.

A fin de tener la mayor felicidad, paz y satisfacción posibles, *decidamos* tener una actitud positiva”⁶.

Al decidir concentrarnos en lo bueno, confiar en el Señor y Su expiación, y aceptar y aprender de nuestras imperfecciones, podemos deshacernos de las expectativas poco realistas de nosotros mismos y esforzarnos por ser buenos y felices en la vida. Estaremos en paz con nuestras imperfecciones

y hallaremos consuelo en el amor redentor de Dios. Tendremos gozo en el corazón al saber que el Plan de Salvación puede llevarnos de regreso a nuestro Padre Celestial a medida que damos nuestro mejor esfuerzo, pese a lo imperfecto que sea, por ser dignos de vivir nuevamente con Él. ■

NOTAS

1. Ezra Taft Benson, “No desesperéis”, *Liahona*, febrero de 1975, pág. 43.

2. J. Devn Cornish, “¿Soy lo suficientemente bueno? ¿Lo lograré?”, *Liahona*, noviembre de 2016, pág. 33.

3. Bruce R. McConkie, “The Seven Deadly Heresies” (tomado de 1980 Devotional Speeches of the Year, Provo, Utah: Brigham Young University Press, 1981, págs. 78–79).

4. Russell M. Nelson, “Los corazones de los hombres están desfalleciendo” (video), mormonchannel.org.

5. Véase Viktor E. Frankl, *El hombre en busca de sentido*, Barcelona: Editorial Herder, 1991, pág. 71.

6. Presidente Thomas S. Monson, “Vivamos la vida abundante”, *Liahona*, enero de 2012, pág. 4.



Con respecto a cómo reaccionar ante los desafíos, el presidente Thomas S. Monson dijo: “No podemos dirigir el viento, pero podemos ajustar las velas”.

Vencer las debilidades, desarrollar la fe

Por E. Tracy Williams

Me llevó siete años reunir los requisitos para servir en una misión de tiempo completo. Cuando hablé por primera vez al respecto con mi obispo, el obispo Tapueluelu, él me dio algunas pautas que debía esforzarme por cumplir. Me dijo que si las cumplía y aprendía a ser obediente, sería bendecida. Las primeras pautas —estudiar las Escrituras a diario y asistir a la Iglesia cada semana— eran fáciles de lograr. “Esto es fácil”, pensé; pero me ofendí cuando se me pidió que cambiara ciertas cosas “mundanas” de mi vida, y mi orgullo y terquedad me dominaron.

En busca de una salida fácil, me mudé a cuatro barrios diferentes y hablé con cuatro obispos; incluso regresé a la universidad para obtener un título en medicina. Luego sentí la inspiración de dejar todo y volver a prepararme para servir en una misión; así que lo hice. Volví a hablar con el obispo Tapueluelu y humildemente le pedí ayuda. Me dijo que había un

requisito de peso para los misioneros, y me di cuenta de que yo superaba el límite. Al instante mi mente se llenó de sentimientos de desánimo y vergüenza, pero mi obispo me alentó. Expresó su amor y fe en mí, y me dijo: “Mi puerta está siempre abierta; ¡podemos trabajar en esto juntos! Una debilidad a la vez, semana a semana”.

De modo que visité a mi obispo cada semana y nos concentramos en una debilidad a la vez. No tenía idea de que tendría que esperar otros cuatro años, simplemente intentando reunir los requisitos para cumplir una misión.

Confiar en el Salvador

Durante esos años, me esforcé por acercarme a Cristo y poner en práctica Sus enseñanzas. Al afrontar desafíos, Su expiación se convirtió en algo real para mí. Cuando mi mejor amiga falleció, cuando mi familia perdió su casa y cuando tuve un accidente automovilístico, me sostuvo el poder,

Tuve que aprender a confiar en el Señor para superar mis debilidades y desarrollar mis fortalezas, mientras me preparaba para la misión y mientras prestaba servicio.

el consuelo y la fortaleza que Él me dio mediante Su expiación. Cuando las circunstancias hicieron que perdiera a muchas de mis amistades, caí en una depresión, pero el Salvador me rescató. En vez de salir con amigos los viernes por la noche, comencé a hacer ejercicio en el gimnasio y a estudiar acerca de la expiación de Jesucristo.

Oraba cada noche por la gente a quien algún día serviría y ¡hasta por mis futuras compañeras!

Finalmente reuní los requisitos y se me llamó a prestar servicio en la Misión Nueva Zelanda Auckland, de habla tongana.

El arte callejero y el Espíritu

Cuando ingresé al Centro de Capacitación Misional, me di cuenta de que había más que aprender sobre Jesucristo y Su expiación, y sobre mí misma. Aunque soy de ascendencia tongana, nunca había estado en las islas del Pacífico Sur, y me costaba el idioma tongano. Cuando llegué a Nueva Zelanda no tenía idea de lo que la gente me decía en esa lengua;

yo tenía mucho que decir, pero como no hablaba el idioma, mis palabras eran escasas, simples y entrecortadas; asentía cuando la gente me hacía preguntas; se reían de mí y yo me reía con ellos, pero en mi interior la risa se convirtió en lágrimas de frustración y desaliento. Yo pensaba: “¿Me preparé durante siete años para venir hasta aquí para esto?”.

Así que oré al Padre Celestial. En Éter 12:27 aprendemos que nuestras debilidades pueden convertirse en fortalezas si confiamos en Él. Le hablé de mis debilidades y de mi confianza en Él, y me levanté una... y otra... y

otra vez. Empecé a confiar aún más en Cristo y también en mis fortalezas.

Amo este Evangelio y me encanta el arte callejero, así que decidí combinarlos; en mi mochila puse mis Escrituras, un cuaderno de dibujo, carboncillos, marcadores permanentes y pinturas en aerosol. Mis compañeras se rieron y me preguntaron: “¿Qué vas a hacer con la pintura en aerosol?”. Les expliqué: “Todavía no hablo el idioma, pero puedo mostrar mi testimonio a los demás”.

Durante el resto de mi misión utilicé el arte callejero (sobre papel, no en edificios) y el Espíritu para enseñar de Cristo. Y aunque parezca una locura, dio resultado. Muchas personas no querían escuchar mi mensaje, así que yo lo dibujaba; se abrieron puertas y oídos cuando yo les decía que hacía grafiti; no me creían; me tomaban el tiempo por tres minutos, y yo escribía la palabra *fe* mientras les enseñaba al respecto. Entre aquellas personas había muchas que sentían que se las juzgaba y que nadie las quería. Yo pude testificarles que con fe en Cristo podemos sentir Su amor y perdón, y que Él puede ayudarnos a cambiar para bien. Él me ayudó a mí.

Los siete años de preparación para mi misión me ayudaron a encontrarme a mí misma. Ese tiempo me permitió obtener un testimonio de la expiación de Cristo y de Su poder para ayudarme a superar mis debilidades y utilizar mis fortalezas para compartir lo que yo sabía con los demás. Al final, esos siete años valieron la pena. ■

La autora vive en Utah, EE. UU.





Por **Stephen W. Owen**

Presidente
General de los
Hombres Jóvenes

A los catorce años, tomé una decisión que cambió todo. Un viernes por la noche, caminaba por la calle con algunos amigos, pero esa noche había un problema, y yo sabía que debía hacer algo al respecto. No estaba seguro de que pudiera hacerlo. Durante los últimos dos años, mis amigos habían comenzado a experimentar con el tabaco y el alcohol. Al principio fue algo lento, solo una o dos veces, pero para cuando llegó ese viernes, ellos fumaban y bebían con regularidad cuando estábamos solos.

Pensaba que, siempre y cuando me mantuviese limpio, podría seguir pasándolo bien con mis amigos. Naturalmente, mis padres se daban cuenta de que algo no andaba bien con mis amigos, y estos se daban cuenta de que mis padres no los

aprobaban. Eso me dejaba a mí en una posición incómoda: constantemente me encontraba defendiendo a mis amigos ante mis padres, y a mis padres ante mis amigos. Así que allí estábamos aquel viernes por la noche, caminando por la calle. Mis amigos comenzaron a tomar y fumar, y finalmente me di cuenta de lo incómodo que me sentía con su conducta; de modo que tomé una decisión.

Caminé hasta el otro lado de la calle. Mis amigos se rieron de mí y me llamaron “santito”; dijeron que, si me quedaba allí, no volvería a ser su amigo. Bueno, llegamos al final de la calle; mis amigos se fueron hacia la izquierda y yo hacia la derecha. Me encontraba a tres kilómetros de casa, y fueron los tres kilómetros más largos que jamás había caminado. Tal vez piensen que me sentí bien al

En una ENCRUCIJADA



con mis AMIGOS

Constantemente me encontraba defendiendo a mis amigos ante mis padres, y a mis padres ante mis amigos.

tomar una decisión tan valiente, pero en ese momento me sentí terriblemente mal. A la mañana siguiente me desperté con la aterradora comprensión de que había perdido a mis amigos y que ahora estaba solo. Para un jovencito de catorce años, aquello fue devastador.

Un nuevo amigo

Pocos días después, recibí una llamada telefónica de un miembro de la Iglesia que conocía, llamado Dave. Me preguntó si quería ir a su casa el sábado por la tarde, y también me invitó a cenar con su familia al día siguiente. Parecía mucho más divertido de lo que estaba haciendo sin amigos, así que acepté. Dave y yo lo pasamos bien juntos y, por supuesto, no hubo cigarrillos ni alcohol. Al escuchar al padre de Dave ofrecer la oración en la cena me sentí muy bien. Comencé a pensar que tal vez —solo tal vez— las cosas comenzaban a mejorar.

Dave y yo nos hicimos muy buenos amigos; jugábamos juntos al fútbol americano, íbamos juntos a la escuela y nos ayudamos el uno al otro a salir a la misión. Cuando

regresamos, fuimos compañeros de cuarto en la universidad. Nos ayudamos el uno al otro a encontrar a la mujer correcta con quien casarnos, y nos mantuvimos mutuamente en el sendero estrecho y angosto hasta llegar al templo y más. Después de todos estos años, seguimos siendo buenos amigos, y todo comenzó con una simple llamada telefónica, justo cuando la necesitaba.

La influencia de una madre

Al menos así es como pensaba que había comenzado todo. Imaginen mi sorpresa cuando, años después, me enteré de que ¡fue mi madre la que, de manera privada, había orquestado nuestra amistad! Poco después de que perdí a mis viejos amigos,



A lo largo de todo el camino hay otras personas que han tomado su propia decisión difícil para estar del lado del Señor. Ellas caminarán con ustedes.

ella notó algo anormal en mí, de modo que llamó a la madre de Dave para ver si a ellos se les ocurría alguna manera de ayudar. Entonces la madre de Dave convenció a este para que se pusiera en contacto conmigo y me invitara a su casa. En ocasiones, las impresiones para que ayudemos a alguien que lo necesita provienen del Espíritu Santo; otras veces provienen de un ángel —por ejemplo, una madre— la cual “[habla] por el poder del Espíritu Santo” (2 Nefi 32:3).

Con frecuencia me he preguntado cuán diferente habría sido la vida —tanto para mí como para Dave— si mi madre no hubiera percibido mi lucha ni hubiera tomado las medidas necesarias. ¿No les recuerda eso al modo en que el Padre Celestial nos bendice? Él conoce todas nuestras necesidades, y nos envía “luz y paz con la bondad de los demás” (“Quienes nos brindan su amor”, *Himnos*, no. 188).

Caminamos juntos

Al final, todos somos responsables de nuestras propias decisiones. Tal como ha dicho el presidente Monson en repetidas ocasiones: “... las decisiones que tomamos determinan nuestro destino”¹ y muchas de esas decisiones han de tomarse de manera

personal e individual. A menudo nuestras decisiones nos hacen sentir aislados, incluso solos, pero nuestro Padre Celestial no nos envió aquí solos.

Las decisiones que tomé en los momentos clave bendijeron y guiaron toda mi vida. Sin embargo, recibí la inspiración y las fuerzas para tomar esas decisiones gracias a los fervientes esfuerzos de mi madre, y al apoyo y la amistad de Dave.

La prueba que llamamos vida terrenal es diferente a las pruebas que nos hacen en la escuela, en las que la persona debe mantener la vista fija en su propia prueba y no se le permite ayudar al vecino. No, en esta prueba podemos y debemos ayudarnos los unos a los otros. De hecho, eso es parte de la prueba: puedan llevarlos en ocasiones al lado solitario del camino, por favor, tengan presente que a lo largo de todo ese camino hay otras personas que han tomado su propia decisión difícil para estar del lado del Señor. Ellos caminarán con ustedes, y ellos necesitan que ustedes caminen con ellos. ■

NOTA

1. Thomas S. Monson, “Decisiones”, *Liahona*, mayo de 2016, pág. 86.



TENDAMOS UNÁ MANO A LOS DEMÁS

“Les ruego que tengan el valor para... asegurarse de que a todas [las personas] se las incluya y se las haga sentir amadas y valoradas.”

Presidente Thomas S. Monson, “Tengan valor”, Conferencia General de abril de 2009.





ENCONTRAR, LLEVAR, ENSEÑAR:

Únete al desafío
de efectuar la
obra en el templo

*El desafío se ha extendido.
¿Lo has aceptado?*

Por Carlisa Cramer

El élder Neil L. Andersen, del Cuórum de los Doce Apóstoles, ha invitado a los jóvenes a “preparar la misma cantidad de nombres para el templo como bautismos que allí efectúen, y de ayudar a otra persona a hacer lo mismo”¹. El élder Dale G. Renlund, del Cuórum de los Doce Apóstoles, también prometió que el participar en este desafío apostólico puede traer protección espiritual y sanación a nuestras familias².

Piensa en ello: Apóstoles del Señor han animado a todos a unirse a la obra de historia familiar llevando al templo nombres de sus propias familias. ¿No sería fantástico que cada ordenanza que efectuaras en el templo fuera por tu propia familia? El élder Andersen ha invitado a los jóvenes de todo el mundo a hacer exactamente eso y a ayudar a sus amigos y familiares a hacer lo mismo.

Al aceptar ese desafío, podrás sentir el Espíritu, aumentar tu testimonio, y mejorar tu experiencia en el templo. ¿No sabes por dónde empezar? Analicemos el desafío punto por punto:

ENCONTRAR

Primero, busca nombres para llevar al templo e introdúcelos en **FamilySearch.org**. Si has completado más de cuatro generaciones, prueba la vista Descendencia de FamilySearch o, si tu árbol familiar está más bien vacío, puedes empezar por buscar en **FamilySearch.org/findnames**.

LLEVAR

Después de reservar e imprimir las ordenanzas a través de FamilySearch.org, entonces, con una recomendación, ¡puedes llevar los nombres al templo para efectuar los bautismos y las confirmaciones! Invita a miembros de tu familia o amigos que hayan recibido su investidura a efectuar el resto de las ordenanzas, o envíalas a los templos a través de FamilySearch para que la obra se lleve a cabo.

ENSEÑAR

¡Comparte el gozo de la historia familiar con las personas que te rodean! Organiza una noche de historia familiar con tus amigos, o siéntate con tus padres y hermanos para llenar juntos el árbol familiar. Puedes compartir tu experiencia en las redes sociales usando #desafíodeltemplo.



“Ustedes son hijos e hijas de Dios, hijos del convenio y edificadores del reino. No tienen que esperar... para cumplir con su responsabilidad de colaborar en la obra de salvación a favor de la familia humana”.

Élder David A. Bednar, del Cuórum de los Doce Apóstoles, “El corazón de los hijos se volverá”, *Liahona*, noviembre de 2011, pág. 26.

DESAFÍO CUMPLIDO

“Había escuchado de las promesas y bendiciones que recibiría si aceptaba el desafío de efectuar la obra en el templo, de modo que decidí poner a prueba esas palabras. Sentí fuertemente el Espíritu y supe que, al otro lado del velo, había otros espíritus igualmente emocionados”.

Wesley R., Francia

¿Estás preparado?

Independientemente de cuáles sean tus experiencias con la historia familiar, hay muchas maneras en que puedes participar en este desafío. Piensa en cómo puedes ayudar a que la obra del Señor avance hoy en día. ■

La autora vive en Utah, EE. UU.

NOTAS

1. Neil L. Andersen, “¿Hay para Dios alguna cosa difícil?” (discurso pronunciado en la conferencia RootsTech el 14 de febrero de 2015), [lds.org/topics/family-history](https://www.lds.org/topics/family-history).
2. Véase de Dale G. Renlund, en “Apertura de la sesión general” (discurso pronunciado en la conferencia RootsTech el 6 de febrero de 2016), [lds.org/topics/family-history](https://www.lds.org/topics/family-history).

Acepta, cumple y comparte el desafío en **templechallenge.lds.org**. Comparten tu experiencia usando #desafíodeltemplo.



1 Cuando descubres la historia de tu familia, aprendes acerca de ti mismo durante el proceso.



TRES MANERAS

DE PARTICIPAR EN LA HISTORIA FAMILIAR

Por Sally Johnson Odekirk

Revistas de la Iglesia

Cuando el élder David A. Bednar, del Cuórum de los Doce Apóstoles, dijo: “Ustedes tienen los dedos amaestrados para textear y twitear para acelerar y adelantar la obra del Señor, y no solo para comunicarse rápidamente con sus amigos”, ¡estaba hablando de ustedes! Luego dijo: “Los aliento para que estudien, para que busquen a sus antepasados y se preparen para efectuar bautismos vicarios en la casa del Señor por sus propios familiares fallecidos” (“El corazón de los hijos se volverá”, *Liahona*, noviembre de 2011, págs. 26, 27).

Miles de jóvenes y jovencitas de todo el mundo han aceptado su invitación de buscar a sus antepasados y efectuar bautismos vicarios por ellos. Una jovencita, Kaitlen D., descubrió que, cuando lleva nombres de familiares al templo, la experiencia se hace más significativa.

Ella explica: “Cuando comencé a efectuar las ordenanzas del templo por mis familiares, me di cuenta de que, en medio del frenético mundo en el que vivo, el único momento en que podía estar tranquila y sentir calma era entre los muros de ese lugar santo. También comencé a sentirme más cerca de los que están al otro lado del velo. Al efectuar los bautismos y las confirmaciones, comencé a pensar en todas esas personas que habían estado esperando tanto tiempo para que eso sucediera. Es un sentimiento prácticamente indescriptible, lleno de amor y esperanza, que ha aumentado mucho mi testimonio”.

Hay maneras muy diversas de participar en la obra de historia familiar y del templo; así que, ¿por dónde empezar? Tres jóvenes comparten sus experiencias en cuanto a lo que aprendieron sobre las historias de sus familiares, sobre entrevistar a miembros de su familia y encontrar nombres de familiares para llevar al templo.

1

Mis antepasados son buenos ejemplos para mí

Por Kyle S., Texas, EE. UU.

Mis padres y yo escuchamos al élder Bednar en la Conferencia General de octubre de 2011, cuando dijo que trabajar en la historia familiar nos brindaría protección contra el adversario. Entonces comenzamos a trabajar en nuestra historia familiar. Continúo aprendiendo y progresando gracias a la historia familiar; es muy divertido.

Me gusta descubrir de dónde vengo y saber cosas de mis antepasados. Aprendo de sus experiencias y las utilizo en mi vida para ayudarme a ser una mejor persona. Es increíble descubrir quiénes eran, a qué se dedicaban, cómo era la vida y qué dificultades tuvieron.

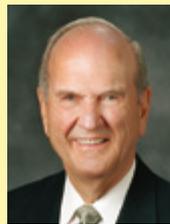
Por ejemplo, disfruté al saber de uno de mis antepasados que se trasladó con su familia de Tennessee a Texas, EE. UU., en la década de 1870, para ser ganadero. Afrontó muchos desafíos en su vida, y de él aprendí que la vida puede ser difícil, por lo que es importante defender lo que crees.

Cuando tengo desafíos en la vida, el trabajar en la historia familiar me hace sentir como si mis antepasados estuvieran siempre conmigo y me ayudaran a superar las pruebas difíciles, tal como el élder Bednar nos prometió.

Cómo encontrar relatos de tu familia

Recopila historias de lo que les gustaba hacer a tus antepasados. Haz que tus antepasados cobren vida y encuentra cosas que tengas en común con ellos. ¿Qué deportes practicaban? ¿Qué alimentos comían? ¿Cómo era su escuela?

Habla con tus padres y abuelos sobre las historias de su vida. Puedes utilizar el cuadernillo de la Iglesia *Mi familia* para comenzar a recopilar y compartir historias de tu familia. En FamilySearch.org puedes agregar fotos, historias, fuentes de información, registros de audio y documentos para ayudar a otras personas de tu familia a conocer a tus antepasados. Para comenzar, visita FamilySearch.org y haz clic en “Recuerdos”.



EL MODO EN QUE LA HISTORIA FAMILIAR NOS TRANSFORMA

“Cuando nuestro corazón se vuelve a nuestros antepasados, algo cambia dentro de nosotros; nos sentimos parte de algo más grande que nosotros mismos. Nuestros anhelos innatos por tener conexiones familiares se hacen realidad cuando nos entrelazamos con nuestros antepasados mediante las ordenanzas sagradas del templo”.

Presidente Russell M. Nelson, Presidente del Cuórum de los Doce Apóstoles, “Generaciones entrelazadas con amor”, *Liahona*, mayo de 2010, pág. 92.



Grabar las historias de mis abuelos

Por Matías M., Utah, EE. UU.

Mis abuelos viven en Uruguay. Cuando mis abuelos maternos visitaron a mi familia, aproveché la oportunidad para entrevistarlos y conocer la historia de cómo llegaron a ser miembros de la Iglesia. Nunca antes había escuchado su historia, por lo que en verdad fue una experiencia increíble escuchar el relato de boca de mis abuelos.

Mientras los entrevistaba, tomé notas y también los grabé usando mi teléfono, a fin de poder escucharlo siempre que quisiera oírlo de nuevo. Subí ese archivo de audio a FamilySearch para que otras personas puedan beneficiarse al escuchar su historia, tanto ahora como en el futuro.

Unos meses después pude grabar y subir una entrevista con mis abuelos paternos. Aprendí muchas cosas que antes no sabía, y me hablaron de su vida mucho más de lo que esperaba.

Me gustó mucho oír a mis propios abuelos relatar su historia y escuchar algunos consejos que me dieron. Sé que el haber dedicado solo unos minutos a hacer esas entrevistas me ayudará a “persuadir a [mis] hijos... a creer en Cristo” (2 Nefi 25:23), tal como lo hizo el profeta Nefi en el Libro de Mormón por sus descendientes. Sé que cuando mis hijos escuchen los testimonios de mis abuelos, sus testimonios también se fortalecerán.

Cómo entrevistar a los miembros de la familia

Como actividad de barrio o rama, podrías invitar a los jóvenes a que entrevisten a los miembros mayores de su familia. Piensa en una o dos preguntas que te gustaría hacer a tus padres o abuelos, o a otros parientes; luego siéntate con ellos y hazles una pregunta sobre sus vidas, y grábala en video o audio con tu teléfono. Cuando hayas acabado, la puedes subir a la sección de recuerdos de FamilySearch.org.

Mi meta: Llevar los nombres de diez familiares al templo

Por Rajane S., Jamaica

Siempre me ha fascinado la obra genealógica, así que cuando nuestra Presidencia de Área puso a los jóvenes la meta de reunir los nombres de diez antepasados para efectuar bautismos y confirmaciones por ellos en el templo, me sentí muy feliz.

Comencé mi investigación sin ninguna ayuda, pero no estaba logrando nada. Tenía tres nombres sin información alguna y, en ese punto, me sentí estancada tanto espiritual como físicamente. Decidí pedirle ayuda a mi madre y ella me sugirió que llamara a su madre. Cuando llamé a mi abuela, ella estuvo más que encantada de ayudar; incluso me dio permiso para servir como representante a favor de los nombres de los que habíamos hablado. Me sentí agradecida y llena de gozo.

El viaje al templo se acercaba, y yo no tenía ningún nombre por el lado de mi padre. Unas pocas horas antes de salir de casa, sentí la impresión de ir al cementerio, y que mi padre llamara a su tía y la invitara a ir. Fuimos al cementerio y, al ver a mi padre y a mi tía abuela caminar por el lugar, sentí que se me dirigía hacia las lápidas de algunos de mis antepasados. Sentí sus deseos de formar parte del Evangelio. Con la ayuda de Espíritu Santo y de los miembros de mi familia, había alcanzado mi objetivo. ¡Tenía los nombres de dieciséis antepasados listos para el templo!

Cuando fui al templo, pude sentir el entusiasmo y la emoción de mis antepasados que estaban preparados y esperando. Durante los bautismos y las confirmaciones, pude sentir que sus almas se llenaban de gozo y de paz. Me sentí sumamente feliz, y todo lo que deseaba era darles las gracias por darme la oportunidad de ser parte de algo tan especial.

Cómo encontrar los nombres de tus familiares para llevarlos al templo

Prueba la vista Descendencia en FamilySearch.org para ayudarte a buscar antepasados que necesiten que se haga la obra por ellos. Luego acepta el reto que se ha extendido a los jóvenes de efectuar la obra en el templo (véase la página 54 de este ejemplar). ■

1 Corintios 10:13

El apóstol Pablo nos enseñó la forma de resistir la tentación.



TENTACIÓN

“El adversario... sabe dónde, cuándo y cómo tentarnos. Si somos obedientes a las impresiones del Espíritu Santo, podemos aprender a reconocer las trampas del adversario...”

“Nuestro éxito nunca se mide por la intensidad con la que seamos tentados, sino por la fidelidad de nuestra reacción. Debemos pedir ayuda a nuestro Padre Celestial y buscar la fortaleza por medio de la expiación de Su Hijo Jesucristo”.

Élder Robert D. Hales, del Cuórum de los Doce Apóstoles, Conferencia General de abril de 2009.

FIEL ES DIOS

Fiel: Confiable, leal. Podemos confiar en las promesas de Dios de que Él nos ayudará a resistir la tentación y a librarnos de ella.

LA SALIDA

Siempre hay una salida: otra elección, otro lugar al que ir, otra cosa que hacer. Cuando todo lo demás falla, sigan el ejemplo de José de Egipto, y simplemente huyan (véase Génesis 39:7–12).

MÁS DE LO QUE PODÁIS RESISTIR

Debemos tratar de evitar la tentación. A veces nos complicamos la vida al no rechazar la tentación en cuanto llega. El élder Neal A. Maxwell (1926–2004), del Cuórum de los Doce Apóstoles, enseñó: “Desde luego, Jesús advirtió las grandes tentaciones que lo acecharon, pero no las albergó repetidamente en sus pensamientos. En vez de ello, las rechazaba en el acto. Si damos cabida a las tentaciones, ¡muy pronto estas nos darán cabida a nosotros!” (Véase Conferencia General de abril de 1987).

13 No os ha sobrevenido ninguna tentación que no sea humana; pero fiel es Dios, que no os dejará ser tentados más de lo que podáis resistir, sino que dará también juntamente con la tentación la salida, para que podáis soportar.

QUE NO SEA HUMANA

Puede que nuestras tentaciones sean diferentes, pero todos somos tentados. La tentación es necesaria porque “es menester que el diablo tiene a los hijos de los hombres, de otra manera estos no podrían ser sus propios agentes” (D. y C. 29:39).

QUE PODEAMOS SOPORTAR

Las Escrituras nos dan algunas claves para ayudarnos en nuestra responsabilidad de evitar la tentación a fin de que podamos resistirla.

- Velar y orar siempre (véase Mateo 26:41; Alma 13:28; 31:10; 34:39; 3 Nefi 18:18; D. y C. 31:12).
- Confiar en Jesucristo (véase Alma 37:33), pues “por cuanto él mismo padeció siendo tentado, es poderoso para socorrer a los que son tentados” (Hebreos 2:18; véase también Alma 7:11).
- “[Humillarse] ante el Señor” (Alma 13:28) y “[cuidarse] del orgullo” (D. y C. 23:1).
- “[Escuchar] la palabra de Dios y [aferrarse] a ella” (1 Nefi 15:24).

Nota del editor: Esta página no pretende ser una explicación exhaustiva del pasaje de las Escrituras escogido, sino un punto de partida para tu estudio personal.



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

CÓMO CAMBIAR

Cuando has pecado y reconocido la gravedad de tus errores, tu desafío más crucial será creer que puedes cambiar, que puedes haber otro tú. Poner eso en duda es una estrategia diabólica diseñada para desanimarte y hacerte fracasar. *Arrepentimiento* no es una palabra que presagie algo malo. Es, después de la *fe*, la palabra más alentadora del vocabulario cristiano. **¡Puedes cambiar!** Puedes ser cualquier cosa que desees ser en rectitud.

Si hay un lamento que no puedo aceptar es el mediocre, lastimero y marchito clamor: “Bueno, es que yo soy así”. Si hablamos de actitudes desalentadoras, esa es una que me desalienta a mí. Por favor, ahórrate el discurso de “Es que yo soy así”. Lo he escuchado de muchas personas que querían pecar y lo llaman psicología. Y uso la palabra *pecar* para abarcar una

amplia gama de hábitos que conllevan desaliento, duda y desesperación.

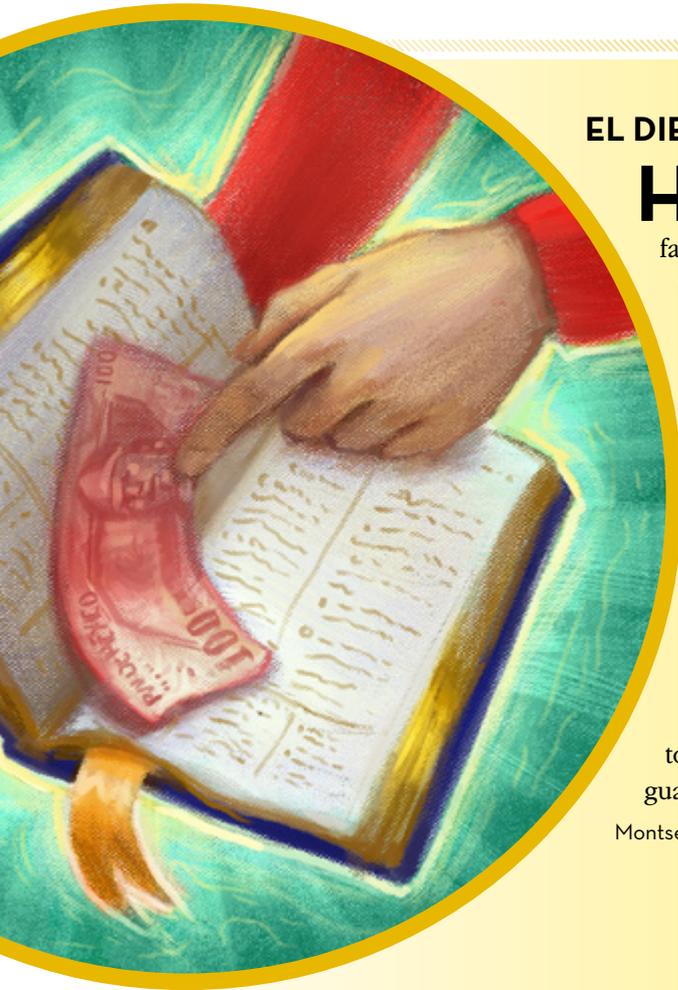
Puedes cambiar cualquier cosa que quieras, y puedes hacerlo muy rápidamente.

Creer que arrepentirse requiere años y años y eones de eternidad es otra diabólica falacia. Se necesita exactamente el mismo tiempo para arrepentirse, que lo que lleva decir “Cambiaré”, y decirlo de verdad. Claro que habrá problemas que solucionar y restituciones que hacer. De hecho, bien podríamos **pasar** el resto de la vida —y sería preferible que así fuera— **probando que nuestro arrepentimiento es verdadero mediante un cambio permanente.** Pero el cambio, el progreso, la renovación y el arrepentimiento te pueden llegar de un modo tan súbito como le llegó a Alma y a los hijos de Mosíah.



No me malinterpreten. **El arrepentimiento no es fácil, no está libre de dolor, ni es conveniente;** puede ser una copa amarga del infierno, pero solo Satanás te haría creer que el reconocimiento necesario y requerido del pecado es más repugnante que el encontrarnos permanentemente en él. Solo él diría: “No puedes cambiar; no cambiarás. Cambiar lleva mucho tiempo y es muy difícil; date por vencido; ríndete; no te arrepientas. Es que tú eres así”. Esa, amigos míos, es una mentira que nace de la desesperación. No la crean. ■

Tomado de un discurso pronunciado en un devocional de la Universidad Brigham Young el 18 de marzo de 1980.



EL DIEZMO Y UNA BENDICIÓN INESPERADA

Había sido miembro de la Iglesia solo un mes cuando pagué mi primer diezmo íntegro. Era el único miembro de la Iglesia en mi familia, y entender el diezmo era algo difícil para ellos. Mi madre me disuadía de que pagara el diezmo, y en vez de ello quería que le diera el dinero a ella.

Un día, antes de ir a trabajar, me di cuenta de que no había comida en el refrigerador, y que tendría que comprar algo para comer. No tenía dinero, así que le pedí a mi madre que me prestara un poco para el almuerzo. Ella se negó y me dijo que yo no tenía dinero porque había pagado el diezmo.

Fui por mi ejemplar del Libro de Mormón y le dije que aquel libro me daría el alimento del día: alimento espiritual. Lo abrí enfrente de mi madre y, entre sus páginas, encontré cien pesos (suficiente para comprar algo de comida). Fue un milagro; yo no había puesto ese dinero en mi ejemplar de las Escrituras. Aprendí una gran lección: Aunque los desafíos y las tentaciones están por todas partes, siempre seré bendecida si pago un diezmo íntegro y guardo los mandamientos. ■

Montserrat L., Distrito Federal, México

TIEMPO PARA ASISTIR AL TEMPLO

Cuando cumplí doce años, recibí mi primera recomendación para el templo. Nunca olvidaré aquella primera experiencia en el templo; la paz que sentí fue sumamente especial. Aunque mi hogar al sur de Taiwán estaba a cuatro horas del templo, decidí ir una vez al mes en el día que se asignaba a nuestra estaca asistir al templo. Iba aunque nadie me pudiera acompañar.

Al poco tiempo comencé a invitar a mis amigos de la Iglesia a ir conmigo. Aunque al principio no mostraron

mucho interés, ahora van cada mes. Muchas personas del barrio también comenzaron a asistir al templo. Ahora, no importa la frecuencia con que nuestro barrio planea un viaje al templo, muchas personas van; más de las que nuestra estaca ha visto jamás.

Poco después de mi decisión de asistir cada mes, mi familia también decidió hacerlo. Aunque tengamos exámenes escolares después de nuestro día en el templo, mi familia y yo asistimos con regularidad. Ya llevo

siete años asistiendo al templo con mi familia. El templo es la Casa del Señor, y reconocemos la importancia de asistir al templo. ■

Chi-Yun Liu, Tainán, Taiwán

Envía tu pasaje favorito de las Escrituras o una experiencia que haya fortalecido tu fe a liahona.lds.org, o por correo electrónico a liahona@ldschurch.org. Incluye el nombre de tu barrio y estaca y el permiso de tus padres para publicarlo.

“¿Cómo logro tener tiempo para las actividades de la Iglesia, la noche de hogar y el estudio de las Escrituras cuando los deberes escolares requieren tanto tiempo?”

Imagínate que lo único que comes durante todo el día es helado. Suena magnífico, hasta que tu cuerpo no se siente muy bien. ¿Pero puedes estar saludable si solamente comes brócoli? No; la buena salud requiere una variedad equilibrada de alimentos.

Ahora piensa en las muchas actividades de nuestra vida; nuestra espiritualidad, nuestras relaciones, nuestra educación, *todas* son clave para nuestro progreso. Así que, ¿cómo damos prioridad a las cosas importantes?

Fíjate en lo que es más importante para ti en el momento, y ora para saber en qué concentrarte. El élder M. Russell Ballard, del Cuórum de los Doce Apóstoles, nos alienta a hacer lo siguiente: “Mantengan presente en primer término los convenios sagrados que han hecho con el Señor al planificar por escrito sus actividades diarias”¹. Todo sale bien cuando ponemos al Señor en primer lugar.

Recuerda que “algunas cosas son mejores y otras son excelentes”². Busca al Espíritu Santo para que te ayude a decidir qué es lo más importante; quizás podrías consolar a un hermano pequeño que esté llorando antes de hacer tu tarea, pero ir a la Mutual podría estar primero que ir a ver una película con tus amigos. También puedes determinar las distracciones que tienes en tu vida. ¿Y si pasaras tiempo con las Escrituras *antes* de pasar tiempo con tus amigos de Facebook?

Pero ante todo, no te olvides de apoyarte en el Señor para que te dé la energía, y “[camines] pero no [te fatigues]” (véase Isaías 40:31).

NOTAS

1. Véase de M. Russell Ballard, “El equilibrio en las exigencias de la vida”, *Liahona*, julio de 1987, pág. 14
2. Dallin H. Oaks, “Bueno, Mejor, Excelente”, *Liahona*, noviembre de 2007, pág. 104.

Simplemente hazlo

Si tan solo dices: “Bueno, lo haré cuando llegue el momento”, Satanás te tentará para que nunca lo hagas. Aparta un tiempo para realizar esas actividades espiritualmente edificantes, aunque signifique que tengas que dejar otras cosas de lado.

Allison R., 20 años, Utah, EE. UU.

Aparta el tiempo para las cosas que importan

Si no podemos apartar el tiempo para el Evangelio, significa que estamos haciendo demasiado y debemos disminuir algunas cosas. Debemos planear actividades según el Evangelio y nuestros deberes. De esa manera, tendremos tiempo para el Evangelio y para las cosas que de verdad importan.

Noah H., 13 años, Arizona, EE. UU.



Primero, estudia las Escrituras

Yo estudio las Escrituras antes de hacer la tarea. Si estudias las Escrituras antes de los estudios

de la escuela, estarás más despierto y retendrás mejor la información. Con las actividades semanales, debes planearlas primeramente en la semana, y luego hacer lugar para todo lo demás.

Élder Clark, 20 años, Mision Chile Concepción Sur

Planea tu tiempo

No ha sido fácil planear mi tiempo como estudiante, pero hice un calendario para planear mis actividades semanales, que incluyen clases, devocionales

matutinos con mis compañeros de apartamento, mi estudio personal de las Escrituras, clases de instituto, así como otras cosas. También los coloqué en orden de importancia. Planear mis actividades me ayudó a no dejar las cosas para después.

Daniel A., 19 años, Edo, Nigeria



Recuerda las cosas eternas

Intento recordar las palabras de mi madre: Debemos dar prioridad a las cosas eternas, que

duran para siempre (no a las cosas temporales, que solo duran un poco de tiempo). He aprendido que cuando le doy prioridad a Dios, todo lo demás encaja donde tiene que estar. Tengo la seguridad de que si hacemos la obra de Dios, Él nos ayudará a hacer la nuestra.

Vaishali K., 18 años, Andhra Pradesh, India



Haz un horario

Tan pronto como te despiertes, puedes leer las Escrituras, aunque solo sean unos versículos. Eso quizás signi-

fique que despiertes cinco minutos antes para leer las Escrituras. Para el estudio en familia, aparta un tiempo con tu familia en el que todos tomen un descanso de lo que estén haciendo y estudien juntos. En cuanto a las actividades de los jóvenes, la hora ya está establecida, de modo que acude y crea amistades con los jóvenes de tu barrio.

Elena F., 15 años, Idaho, EE. UU.

Trabaja con inteligencia

Cuando llego a casa de la escuela, hago mis deberes para no atrasarme y para tener más tiempo para las actividades de la Iglesia. Una cosa que también es útil es cuando mi madre me hace un horario donde puedo apuntar cada cosa que haré cada día. Así es más fácil participar en actividades, hacer mi tarea y leer las Escrituras.

Rachel O., 13 años, São Paulo, Brasil



Pon al Señor en primer lugar

Aprender a establecer prioridades nos ayuda a disponer de tiempo para hacer todas las

cosas que tenemos que hacer, sobre todo los asuntos del Señor. Una de mis prioridades más importantes era asistir a seminario todos los días. Si asistía a seminario por la mañana y después iba a la escuela, parecía que el día tenía más de 24 horas. La tarea de la escuela era más fácil y leer las



LA FUENTE DE FORTALEZA

“La fortaleza no proviene de la actividad agitada, sino de estar establecido sobre un firme cimiento de verdad y luz. Proviene de centrar nuestra atención y nuestros esfuerzos en los aspectos básicos del evangelio restaurado de Jesucristo; proviene de prestar atención a las cosas divinas que más importan”.

Presidente Dieter F. Uchtdorf, Segundo Consejero de la Primera Presidencia, “De las cosas que más importan”, *Liahona*, noviembre de 2010, pág. 22.

Escrituras de modo personal y en familia se convirtió en una delicia. Recordar poner al Señor primero en nuestra vida nos ayuda a ver todo lo demás con una nueva perspectiva y nos ayuda a establecer prioridades y alcanzar nuestras metas.

Bianca S., 19 años, Paysandú, Uruguay

SIGUIENTE PREGUNTA

“¿Cómo puedo pedir a mis amigos que no hablen de forma cruel o inapropiada de otras personas?”.

Envía tu respuesta y, si lo deseas, una fotografía de alta resolución para el jueves, 15 de marzo de 2017 en liahona.lds.org (haz clic en “Envía un artículo”) o por correo electrónico a liahona@ldschurch.org.

Ten a bien incluir la siguiente información: (1) nombre completo, (2) fecha de nacimiento, (3) barrio o rama, (4) estaca o distrito, (5) tu autorización por escrito y, si tienes menos de 18 años, la autorización por escrito de tus padres (es admisible por correo electrónico) para publicar tu respuesta y fotografía.

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

CUANDO EL PLAN **SE HIZO UNA**

*De pronto, el Plan de Salvación era más que tan solo una gráfica;
era la fuente de mi esperanza y consuelo.*



REALIDAD

Por Alissa Holm

“Anoten todos sus talentos, y escojan uno del que nos quieran hablar”, dijo la hermana Jensen a nuestra clase de Laureles. Explicué orgullosa que el vóleybol era uno de mis mayores talentos y que la siguiente temporada —mi último año de vóleybol— iba a ser la mejor de todas.

“Los talentos vienen en diversas formas; algunos son dones espirituales”, enseñó la hermana Jensen. “Creo que el Padre Celestial me ha bendecido para amar a todas las personas a mi alrededor”.

La hermana Jensen radiaba amor a dondequiera que fuera y compartía su testimonio en sus conversaciones cotidianas. Su amor era genuino, bondadoso y semejante al de Cristo. Para mí, había llegado a ser más que una líder de las Mujeres Jóvenes; era como una segunda madre, una hermana o una mejor amiga durante mis años en la escuela secundaria. Íbamos juntas a conciertos, de compras, y hacíamos mermelada de fresa (frutilla) juntas. Me traje pudín casero cuando me sacaron las muelas del juicio, y le gustaba visitarme en el establecimiento de raspados (copos) donde trabajaba. Ella trabajaba en mi escuela, así que también asistía a mis partidos de vóleybol.

Unos meses después, casi al final de las vacaciones de verano, me despertó el timbre del teléfono a las 3:00 h de la mañana. Mi mamá contestó y luego entró en mi dormitorio. “Los Jensen tuvieron un accidente automovilístico cuando volvían a casa de una reunión familiar”, dijo. “El auto se volcó en la autopista y la hermana Jensen falleció”.

Se me cayó el alma al suelo. “Eso no puede ser”, pensé. “Me mandó un mensaje de texto hace unas horas; ¿cómo era posible que se hubiera ido ya?”.

Me sentía en shock, confundida y triste, todo al mismo tiempo. Después de unos minutos, afloraron las lágrimas, y mi mamá me abrazó mientras yo lloraba. Dormir era imposible, de modo que permanecí allí con mis pensamientos y mis lágrimas durante el resto de la noche.

Las semanas siguientes, caí en una tristeza que nunca antes había sentido. El vóleybol no era una prioridad, y ya no tenía el deseo de comenzar un nuevo año escolar. Todo lo que antes me entusiasmaba ahora estaba sumido en la tristeza. “Me siento completamente abrumada por el pesar”,

escribí una noche en mi diario. “No puedo dejar de llorar y siempre estoy cansada”.

La noche anterior al primer día de escuela, estuve en la cama llorando y pensando en la muerte de la hermana Jensen; ya no quería estar triste, y me di cuenta de que debía superar el dolor. Tenía que orar.

“Por favor, ayúdame a comprender por qué murió y cómo puedo superar esto”, oré.

Me arrodillé allí en silencio, preguntándome si Él me contestaría. Después de unos minutos, mi mente comenzó a formar conexiones con todo lo que había sucedido; sentía calidez en el corazón y se me había levantado el ánimo, y percibí que esos pensamientos no eran los míos, sino que el Espíritu me estaba enseñando.

El Plan de Salvación, esa gráfica que me habían enseñado desde la Primaria, era *real*. La hermana Jensen nació, experimentó la felicidad, superó cosas, compartió su amor, y ahora estaba en el mundo de los espíritus. Su espíritu aún existía, y *sí* la volvería a ver. Me di cuenta de que ese plan, el plan de *felicidad*, se había diseñado para ayudarnos a regresar a nuestro Padre Celestial, nuestras familias y nuestros amigos. En ese momento, lo único que quería más que nada era vivir de manera justa a fin de volver a verla.

Durante esas primeras semanas en la escuela, me concentré en intentar cultivar el talento de la hermana Jensen de amar a todo el mundo. Al concentrarme en amar a otras personas, mi dolor comenzó a desaparecer lentamente y me sentí más feliz. Aprendí que podemos demostrar nuestro amor por otras personas de muchas maneras: escuchándolas, sonriéndoles, llevándoles un dulce, o dándoles un cumplido. Esas fueron cosas pequeñas que la hermana Jensen hizo por mí, así que la mejor manera de preservar su memoria era ofrecer la clase de amor que ella brindaba.

Aunque la hermana Jensen falleció, siempre sentiré su amor. Al esforzarme cada día por demostrar un poco más de amor por otras personas, estoy viviendo la clase de vida que ella vivió, y acercándome un paso más al momento en que pueda verla otra vez. ■

La autora vive en Utah, EE. UU.

Por Merillee Booren

Basado en una historia real

“... *sed benignos los unos con los otros*” (Efesios 4:32).

Había sido un día divertido en la escuela; Jeff había pasado todo el recreo jugando a los dragones con su mejor amigo, Ben. Después de dos años en esa nueva escuela, Jeff estaba contento porque por fin tenía un mejor amigo. A Ben le gustaban las mismas cosas que a Jeff, y siempre tenían muchas cosas de las que hablar.

Cuando Jeff llegó a casa, vio a la mamá esperándole; no parecía estar nada contenta. La sonrisa de Jeff desapareció. “Jeff”, dijo la mamá, “hoy recibí una llamada de la directora y me ha dicho que has estado acosando a un niño de tu clase”.

“¡No es verdad!”, dijo Jeff. Él sabía que ser un bravucón no estaba bien, y que el niño que actuaba así causaba tristeza y temor en otros niños. Jeff nunca había hecho algo así.

“¿Estás seguro?”, preguntó la mamá. Ella dejó un lugar en el sofá para Jeff. “La directora dijo que tú y Ben le dicen a Sam que se vaya, que no pertenece al club y que no puede ser parte de él a menos que salte desde la parte de arriba del tobogán”.

Jeff agachó la mirada. Sam pedía jugar con ellos casi todos los días, pero *Ben* era su mejor amigo, y les gustaba jugar solos. Es no significaba que estuviera siendo un bravucón, ¿verdad?

“¿Es malo que Ben y yo juguemos solos?”, preguntó Jeff. No parecía justo que alguien dijera que fuese un bravucón solo por jugar con su mejor amigo.

“Ustedes dos todavía pueden pasar mucho tiempo juntos, pero cuando Sam esté allí, está mal dejarlo de lado y que se sienta solo. La directora dijo que insultaste a Sam por no saltar del tobogán”.

“¡No es verdad!”, dijo Jeff; pero Ben sí lo había hecho y él se había reído.

“¿Recuerdas cómo te sentiste cuando nos mudamos?”, preguntó la mamá.

Jeff asintió. Al principio se había sentido muy solo en la

¿Yo? ¿Un bravucón?

escuela, y había orado mucho para encontrar un buen amigo.

“¿Qué te habría gustado que hicieran los demás?”, preguntó la mamá.

“Me hubiera gustado que me invitaran a jugar con ellos en el recreo, o a sentarme con ellos en el almuerzo”.

“¿No es maravilloso que ahora tengas un amigo tan bueno?”, dijo la mamá. “Puedes ser alguien que ayude a las personas que se sienten solas, tal como tú te sentías. Te voy a dar un desafío; quiero que mañana descubras tres cosas buenas acerca de Sam y que me lo cuentes después de la escuela”.

“Creo que puedo hacerlo”, dijo Jeff, mirando fijamente sus zapatos. No había querido ser un bravucón; quería ser bondadoso como Jesús. Mañana le podría decir a Sam que lo sentía, y le podía decir a Ben que quería que Sam también jugara con ellos.

“Oye”, dijo la mamá, mientras le levantaba la barbilla. “Eres un niño bueno y bondadoso; Sam sería afortunado de tenerte como amigo.

¿Y sabes qué? Creo que vas a descubrir que tú también serías afortunado de tener a Sam como amigo”.

Jeff dejó ver una pequeña sonrisa. Ben podía seguir siendo su mejor amigo, pero no estaría mal tener también otro amigo. ■

La autora vive en Utah, EE. UU.

EL DESAFÍO DE LA BONDAD

- Descubre tres cosas interesantes acerca de alguien a quien no conozcas muy bien.
- Piensa en lo que haría Jesús. Tararea una canción de la Primaria, como “Con el Salvador al lado”.
- No tienes que ser el mejor amigo de todos, pero puedes escoger ser bondadoso. Haz algo amable por alguien con quien no te lleses bien.



Compartir el amor con los amigos

Por Devan Jensen, Utah, EE. UU.

¡Hola! **Me llamo Rentalyn**

y vivo en la isla de Weno, en el Océano Pacífico;
es una de las muchas islas de la laguna de Chuuk.
Para mostrar mi amor por mis amigos, bailo con ellos,
canto con ellos y los invito a ir a la Iglesia.



CANCIONES DE AMOR

A mis amigos y a mí nos gusta cantar juntos. Mis canciones favoritas son "La bondad por mí empieza", "Soy un hijo de Dios" y "Me encanta ver el templo". Quiero a mi familia y quiero ir al templo para sellarme con ellos.

INVITAR A MIS AMIGOS

Invito a mis amigas Demina y Sina a la Iglesia, y a veces van conmigo. Tengo la esperanza de que algún día se bauticen.



LO QUE HACE RENTALYN PARA MOSTRAR AMOR

-  Invita a sus amigos a la Iglesia.
-  Se divierte cantando y bailando juntos.
-  Se mantiene cerca de su familia.
-  Se hace amiga de los misioneros.

UN BAILE SOBRE LOS AMIGOS

Mis amigas y yo estamos aprendiendo ballet de la hermana Hardy, una de las misioneras. Practicamos una obra de ballet sobre una niña que se llama Lily y que se pierde en una isla y necesita que sus amigos le muestren el camino.



VISITAR A MIS PRIMOS

¡Quiero mucho a mis primos! Viajo en barca para visitarlos en la isla de Romanum. Mi tío y mis primos manejan la barca y también llevan a los misioneros de isla a isla.



¡AYUDA A LLENAR EL MUNDO DE AMOR!

¿Cómo sigues a Jesús al mostrar amor? Mándanos un corazón con tu relato y tu fotografía, junto con el permiso de tus padres. Para mandarlos, ve a liahona.lds.org (haz clic en "Envía un artículo") o envíalos por correo electrónico a liahona@ldschurch.org.

Maestro de la multiplicación



*El examen se acercaba,
pero Luca tenía un plan.*

Por Jessica Larsen

Basado en una historia real

*“Ama al Señor y tu parte haz”
(Children’s Songbook, pág. 9).*

Nueve por siete es 63. Seis por ocho es... ¿42? No,
eso no es correcto.

Luca borró su respuesta rápidamente.

“¡Se acabó el tiempo!”, dijo la maestra. “Todos tienen
que entregar su examen”.

“¡Oh, no!”, pensó
Luca. “Ni siquiera he terminado”.

Luca suspiró al entregar su examen. Tenía que conse-
guir un noventa por ciento en sus exámenes cronome-
trados para aprobar las tablas de multiplicación y poder
llegar a ser el Maestro de multiplicación de la clase, ¡pero
no sabía cómo iba a conseguirlo!

“Una vez, quería aprender a hacer los travesaños, pero me caí; lo intenté otra vez, pero me volví a caer; solo podía llegar a la tercera barra. Oré al Padre Celestial para que me ayudara a ser valiente y después de mi oración, sentí que estaba lista para intentarlo de nuevo. ¡Y esa vez llegué hasta la cuarta barra! ¡Y después a la quinta! ¡Estaba progresando! Sabía que el Padre Celestial me ayudaría a ser lo suficientemente valiente para seguir intentándolo para poder mejorar”.



Lily S., 7 años, Arkansas, EE. UU.

Esa noche, durante el estudio familiar de las Escrituras, el papá leyó lo siguiente en Doctrina y Convenios: “Por consiguiente, si me pedís, recibiréis; si llamáis, se os abrirá” (D. y C. 6:5).

Luca levantó la cabeza de golpe. ¡Esa era la respuesta! ¡La oración!

Luca comenzó a orar todos los días para poder hacer bien su examen de multiplicación; eso funcionaría. *Tenía* que funcionar. ¡Por fin llegaría a ser el Maestro de la multiplicación!

El martes, Luca llegó a casa de la escuela y buscó su pelota de baloncesto.

“¿Necesitas ayuda para estudiar?”, preguntó la mamá.

“¡No!, lo tengo todo bajo control”, dijo Luca mientras salía corriendo por la puerta. Creía tanto en la oración que ni siquiera sacó sus tarjetas de estudio para practicar matemáticas.

El viernes, Luca sabía que iba a aprobar el examen, pero cuando se sentó a tomarlo, no supo las respuestas, e incluso sacó una nota peor que antes.

Luca caminó a casa cabizbajo desde la parada del autobús; había orado mucho para ser Maestro de la multiplicación. ¿Por qué el Padre Celestial no contestó su oración?

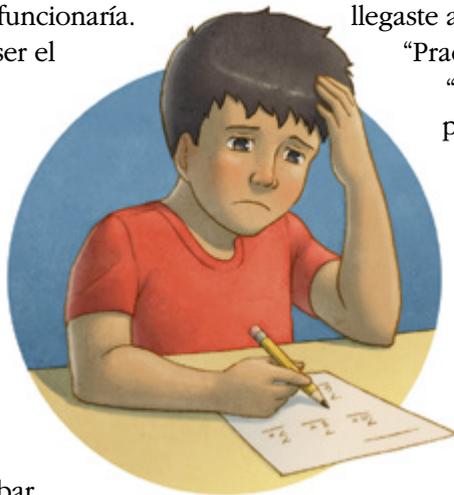
Al llegar a casa, jugó a tirar la pelota a la canasta de baloncesto hasta que el papá llegó a casa del trabajo. El papá tocó la bocina del auto al llegar.

“¿Qué tal te fue en la escuela?”, preguntó el papá.

“No muy bien”, dijo Luca, agachando la cabeza. “No consigo aprobar mi examen de multiplicación”.

“Siento oír eso”, dijo el papá. Levantó las manos para que le pasara la pelota.

“¡Debería haber aprobado!”, dijo Luca. “Oré y todo. Papá, tú dijiste que el Padre Celestial contesta las oraciones. ¡Definitivamente no contestó la mía hoy!”.



“¿Practicaste con las tarjetas de estudio?”, preguntó el papá.

“No”.

“¿Estudiaste siquiera?”.

“No”, dijo Luca. “¡Pero oré toda la semana!”.

El papá miró a Luca mientras botaba la pelota. “Bueno, la multiplicación es parecida al baloncesto. ¿Cómo llegaste a ser tan bueno al baloncesto?”.

“Practicando”, dijo Luca.

“Sí, y cuando oramos al Padre Celestial para que te ayude antes de tus partidos, no oramos para que haga que mágicamente te vuelvas un mejor jugador de baloncesto. ¿Para qué oramos?”.

“Para que pueda recordar lo que practiqué”, dijo Luca.

“Así es. La oración da su mejor resultado cuando hacemos nuestra parte y también le pedimos al Padre Celestial que nos ayude”, dijo el papá.

“¿Y mi parte es estudiar las tarjetas de estudio?”, preguntó Luca.

“Exactamente”, dijo el papá, pasándole otra vez la pelota.

Luca suspiró profundamente y lanzó la pelota. La pelota botó sobre el aro. “Está bien. Va a tomar mucho esfuerzo, pero creo que puedo estudiar duro y pedirle al Padre Celestial que me ayude”.

“¡Así se habla!”, dijo el papá. “¿Estás listo para un mano a mano?”.

Luca sonrió y le robó la pelota al papá. “Sí, claro, con tal de que me ayudes a estudiar al mismo tiempo”.

“Trato hecho”, dijo el papá. “¿Seis por ocho es?”.

“¡Cuarenta y ocho!”, dijo Luca, lanzando la pelota de nuevo al aro. Y esta vez encestó.

Entre la práctica y la oración, después de todo llegaría a ser un Maestro de la multiplicación. ■

La autora vive en Texas, EE. UU.



Por el élder Gary E. Stevenson
Del Cuórum de los Doce Apóstoles

¿Qué son las llaves del sacerdocio?

Las llaves del sacerdocio no son llaves que se puedan tocar o sostener en las manos, como las llaves de un auto. Una llave del sacerdocio es la autoridad o el permiso de actuar en nombre del Padre Celestial. Las llaves del sacerdocio permiten que los líderes de la Iglesia dirijan la forma en que se utiliza el sacerdocio en la Tierra.



Jesucristo tiene todas las llaves del sacerdocio. Cuando se restauró la Iglesia, Él dio las llaves del sacerdocio a José Smith para que fuera Su profeta. Hoy en día, la Primera Presidencia y el Cuórum de los Doce Apóstoles poseen esas llaves.



La Primera Presidencia y el Cuórum de los Doce Apóstoles dirigen la forma en que se utiliza el sacerdocio para bendecir a los hijos del Padre Celestial. Ellos delegan, o dan, algunas llaves del sacerdocio a los obispos y a los presidentes de rama.

Debido a que las llaves del sacerdocio están sobre la Tierra, se nos puede bautizar y confirmar, podemos recibir una bendición del sacerdocio cuando estamos enfermos, y nos podemos sellar en el templo.



¡Sin poder entrar!

Estaba helando, y el aire frío golpeaba a la familia Stevenson en las mejillas y la nariz. Después de un divertido día esquiando, caminaron por la nieve hacia el auto; estaban ansiosos de meterse al auto y calentarse con la calefacción.

Cuando el élder Stevenson se metió las manos en el bolsillo, ¡las llaves del auto no estaban! “¿Dónde están las llaves?”, pensó. Todos esperaban ansiosos a que abriera el auto, pero sin las llaves, ¡no podían entrar!; no podían abrir la puerta ni encender el auto, y tampoco podían encender la calefacción.

Lo primero que hizo el élder Stevenson fue hacer una oración. Pidió al Padre Celestial que les ayudara a encontrar las llaves del auto; después, intentó recordar dónde podrían habersele caído. De pronto, recordó un salto que hizo al esquiar temprano ese día. “Tal vez las llaves estén ahí en la nieve”, pensó.

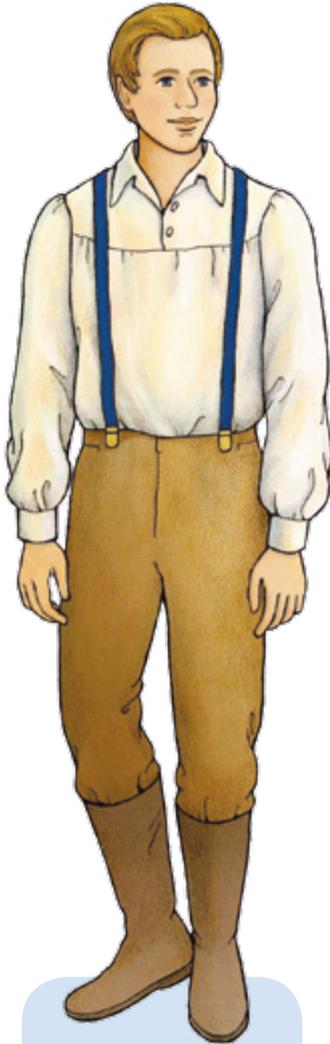
Algunas personas de la familia volvieron a la cima de la cuesta con el élder Stevenson e hicieron el recorrido de descenso con él, pero para cuando llegaron a la base, el sol empezaba a ponerse. Buscaron las llaves mientras oscurecía, y para su gran sorpresa, ¡las encontraron justo antes de que oscureciera más!

Al orar y encontrar las llaves del coche, el élder Stevenson recordó que el Padre Celestial no nos dejará afuera en el frío; Él da las llaves y la autoridad del sacerdocio a los líderes de la Iglesia para que nos ayuden a guiarnos a todos a salvo de vuelta a casa con Él. ■



El bautismo y el sacerdocio restaurado

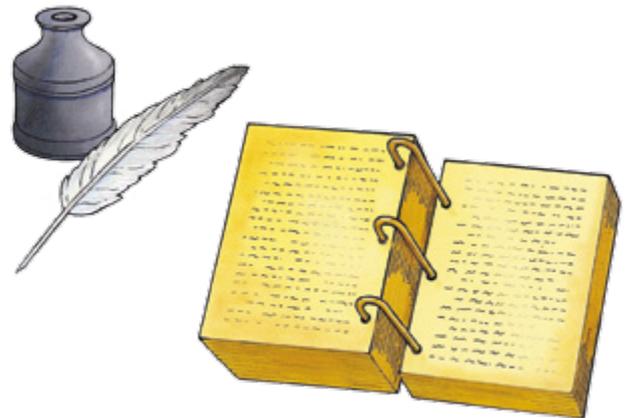
Usa las siguientes figuras de las Escrituras para compartir relatos de la historia de la Iglesia.



José Smith



Oliver Cowdery



Oliver Cowdery ayudó a José Smith a traducir el Libro de Mormón. Mientras José Smith traducía las Escrituras en voz alta, Oliver las escribía. Cuando leyeron en cuanto al bautismo, preguntaron a Dios cómo se suponía que se debían llevar a cabo los bautismos. En respuesta a su oración, vino Juan el Bautista, quien les dio el Sacerdocio Aarónico y les enseñó. José bautizó a Oliver, y luego Oliver bautizó a José. Más adelante, Pedro, Santiago y Juan dieron a José y a Oliver el Sacerdocio de Melquisedec.

TARJETAS DE CITAS DE LA CONFERENCIA

A continuación tenemos algunas de nuestras citas favoritas de la conferencia general de octubre.



“No olviden que el Padre Celestial los conoce y ama a cada uno de ustedes, y que Él siempre está dispuesto a ayudar”.

Élder Ronald A. Rasband



“Todo será hecho bien. Todo estará bien”.

Presidente Dieter F. Uchtdorf



“La oración es un don de Dios. Nunca debemos sentirnos perdidos o solos”.

Hermana Carol F. McConkie



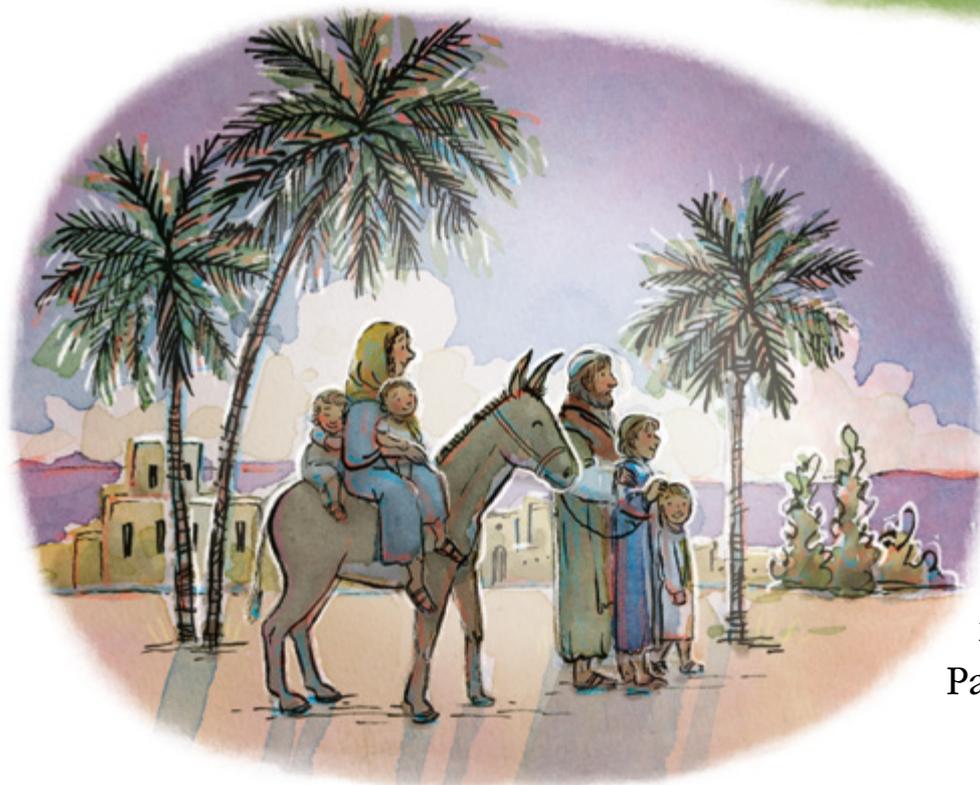
“La única opinión que importa es lo que nuestro Padre Celestial piensa de nosotros”.

Élder J. Devn Cornish

Cuando Jesús era niño

Por Kim Webb Reid

Cuando Jesús era niño, vivía con María, José y con sus hermanos y hermanas. De su familia y de su Padre Celestial aprendió a ser sabio y fuerte.



Todos los años, Jesús y su familia hacían un viaje largo hasta Jerusalén, a donde iban a celebrar un día festivo llamado la Pascua.

Un año, cuando era hora de ir a casa, María y José pensaban que Jesús estaba viajando con amigos. Después de un día, se dieron cuenta de que no estaba. ¿Dónde estaba Jesús?



María y José volvieron rápidamente a la ciudad para buscar a Jesús y lo encontraron en el templo. Estaba enseñando a unos hombres en cuanto a las Escrituras y respondiendo sus preguntas. A los hombres les sorprendió que fuera tan sabio.



Jesús dijo que había permanecido en el templo para servir a Su Padre Celestial. Podemos aprender acerca de las Escrituras y hablar a otras personas en cuanto a Jesús. Entonces nosotros también estaremos sirviendo a nuestro Padre Celestial. ■

De Lucas 2:41-52

Puedo mostrar amor por los demás



ILUSTRACIÓN POR APPRYL STOTT.



Por el élder James E. Talmage (1862-1933)
Del Cuórum de los Doce Apóstoles

LA PARÁBOLA DE LA ABEJA IMPRUDENTE

¿Somos nosotros mucho más sabios que la abeja imprudente?

En ocasiones, las obligaciones del trabajo requieren tranquilidad y reclusión... Mi retiro favorito se halla en un cuarto superior de la torre de un gran edificio... El acceso al cuarto es bastante complejo, de manera que el lugar queda relativamente seguro contra los intrusos humanos...

Sin embargo, no siempre carezco de visitas, especialmente en verano, pues a veces, cuando me encuentro sentado en aquel lugar con las ventanas abiertas, los insectos llegan volando y comparten el cuarto conmigo...

Una vez entró al cuarto una abeja salvaje procedente de las colinas cercanas, y a ratos, durante una hora o más, oía el agradable zumbido de su vuelo. Esta pequeña criatura cayó en la cuenta de que era prisionera; sin embargo, todos sus esfuerzos por hallar la salida a través de la pequeña abertura de la ventanilla fracasaron. Cuando estuve listo para cerrar el cuarto e irme, abrí la ventana de par en par e intenté en primer lugar guiar y luego forzar a la abeja hacia la libertad y la seguridad, sabiendo que si se quedaba en el cuarto, moriría como los demás insectos



así atrapados habían muerto en el seco ambiente del recinto; pero cuanto más intentaba echarla, con mayor determinación se oponía y se resistía a mis esfuerzos. Su anteriormente agradable zumbido se convirtió en un rugido furioso y su rápido vuelo se tornó amenazante y hostil.

Fue entonces que me tomó desprevenido y me picó en la mano, la mano que la habría guiado a la libertad. Finalmente se posó en un colgante unido al techo, lejos de donde podía llegar para ayudarla o lastimarla. El agudo dolor del poco amable agujijón provocó en mí más lástima que ira. Conocía la pena inevitable de su errada oposición y desafío, y tuve que abandonar la criatura a su destino. Tres días más tarde, regresé al cuarto y hallé sobre el escritorio el cuerpo seco y sin vida de la abeja. Su vida había sido el precio de su terquedad.

Para la abeja falta de visión y su egoísta malentendido, yo era un

enemigo, un perseguidor persistente, un enemigo mortal determinado en su destrucción; mientras que en realidad era su amigo, un amigo que le ofrecía la forma de salvar la vida que ella había perdido debido a su propio error; que se esforzaba por redimirla, a pesar de sí misma, de la cárcel y de la muerte y restaurarla al aire exterior de la libertad.

¿Somos nosotros mucho más sabios que la abeja como para que no exista analogía entre su vuelo imprudente y nuestra vida? Somos propensos a contender, a veces con vehemencia e ira, contra la adversidad que, después de todo, podría ser la manifestación de una sabiduría superior y de un cuidado amoroso, dirigidos contra nuestra comodidad temporaria pero en beneficio de nuestra bendición permanente. En las tribulaciones y los padecimientos de la vida terrenal existe un ministerio divino que solo el alma que no cree en Dios no puede llegar a discernir por completo. Para muchos, la pérdida de la riqueza ha sido un gran favor, un medio providencial para conducirlos desde los confines de la autosatisfacción hasta la luz de un nuevo día, donde oportunidades sin límite aguardan al que se esfuerza. La decepción, el pesar y la aflicción pueden ser la manifestación de la bondad de un Padre omnisciente.

¡Piensen en la lección de la abeja imprudente! ■

Véase Liahona, febrero de 2003, pág. 36.

往前是人多許有必

我們登主的
殿視神的
聖道敬拜
我們的
律法
出於錫安
長解三百零三
二年九月
畫於台北



MUCHAS PERSONAS IRÁN (IMAGEN DEL TEMPLO DE TAIPEI, TAIWAN), POR CHIN TAI CHENG

"Y vendrán muchos pueblos y dirán: Venid, y subamos al monte de Jehová, a la casa del Dios de Jacob; y nos enseñará acerca de sus caminos, y caminaremos por sus sendas. Porque de Sion saldrá la ley, y de Jerusalén la palabra de Jehová" (2 Nefi 12:3).

También en este ejemplar

PARA LOS JÓVENES ADULTOS

Cómo hallar paz en la **IMPERFECCIÓN**

Muchas veces, pensamos que no somos lo suficientemente buenos, pero nuestras imperfecciones nos permiten elegir el gozo al crecer, progresar y encontrar fortaleza en las debilidades.



pág.
44

PARA LOS JÓVENES



pág.
54

ENCONTRAR, LLEVAR, ENSEÑAR: ÚNETE AL DESAFÍO DE EFECTUAR LA OBRA EN EL TEMPLO

Has pensado en ello; has aprendido al respecto. Ahora es el momento de participar en la obra de historia familiar y del templo. Aquí hay algunas ideas para ayudarte a comenzar.

PARA LOS NIÑOS

¿Qué son las llaves del sacerdocio?

Las llaves del sacerdocio no son llaves *reales*, ¡pero sí nos abren la puerta a muchas bendiciones, como el bautismo, por ejemplo! Lee en cuanto a la forma en que lo hacen.



pág.
72

