

Liahona

Marcándonos el camino hacia Jesucristo

LLEGAR A ESTAR
UNIDOS EN
JESUCRISTO



PERTENECER POR CONVENIO

Servir como hermanos y hermanas
en el Señor, pág. 4

REFLEXIONES SOBRE EL NUEVO TESTAMENTO

Las bendiciones de la fe
persistente, pág. 8



Unidos como hermanas y hermanos en Cristo

Las voces tanto de las mujeres como de los hombres son necesarias para llevar a cabo la obra del Señor. Aunque somos únicos, nos complementamos unos a otros, unificados en nuestro objetivo común de ser discípulos de Cristo.

Nuestras diferencias no tienen que apartarnos de ese objetivo. Mas bien, esas diferencias incluyen nuestros talentos y contribuciones que juntos fortalecen el impacto que tenemos en la obra mundial de salvación y exaltación. El élder Gerrit W. Gong, del Cuórum de los Doce Apóstoles, escribe en este ejemplar: "... llegamos a mejores decisiones y tenemos mayor éxito en el servicio al Señor conforme valoramos las contribuciones de los demás y trabajamos juntos, como hermanos y hermanas en Su obra" (página 4). ¿Cómo logramos esa unidad? Debemos tener fe en que el Señor puede obrar con nuestras diferencias para bien en Su reino.

En mi artículo de la página 8, describo lo que he aprendido del relato del Nuevo Testamento de la mujer cananea que buscó al Salvador para que sanara a su hija. Ella no pertenecía a la casa de Israel. Sin embargo, tenía fe en que el poder del Señor podía sanar a su hija, y esa extraordinaria fe la unió con el pueblo del convenio e hizo que se produjera el milagro.

Miremos hacia el Salvador en todo lo que hagamos, "teniendo entrelazados [nuestros] corazones con unidad y amor el uno para con el otro" (Mosíah 18:21). Tenemos el privilegio de aprender de las poderosas diferencias que existen entre los unos y los otros, y las valoramos como Cristo lo hace. Cuán agradecida estoy de tener a un Pastor que escucha las singulares voces de cada una de Sus ovejas.

Atentamente,



Presidenta Camille N. Johnson
Presidenta General de la Sociedad de Socorro

◀ *“Otra vez os digo que si
dos de vosotros se ponen
de acuerdo en la tierra
acerca de cualquier
cosa que pidan, les será
hecho por mi Padre
que está en los cielos.*

*“Porque donde están
dos o tres congregados
en mi nombre, allí estoy
yo en medio de ellos”.*

MATEO 18:19–20



“Cuando pertenecemos por convenio al Señor, también nos pertenecemos por convenio los unos a los otros. Suceden cosas extraordinarias cuando amamos al Señor y cooperamos, deliberamos en consejo y nos servimos mutuamente”.

—Élder Gerrit W. Gong, pág. 4

ARTÍCULO ESPECIAL

Revista oficial de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días
Septiembre de 2023
Vol. 47, núm. 9
Liahona 19047

PORTADA



His Mortal Ministry [Su ministerio terrenal], por Albin Veselka

ÍNDICE DE TEMAS

- 4 Hermanos y hermanas en el Señor**
Por el élder Gerrit W. Gong
El entrar en una relación por convenio con el Señor mejora también nuestra relación con los demás.
- 8 Los milagros de Jesús**
La mansedumbre de la mujer cananea
Por la Presidenta Camille N. Johnson
- 12 Después de los traumas: Desarrollar resiliencia y aceptar la sanación**
Por el personal de Servicios para la Familia
Si ha experimentado alguna situación traumática, puede recibir esperanza y sanación por medio de Jesucristo.
- 18 Principios de ministración**
Ministrar con paciencia
- 20 La Iglesia está aquí**
Taipéi, Taiwán
- 22 Principios básicos del Evangelio**
Cuidar de los necesitados
- 25 Retratos de fe**
Referencias en la cárcel
Por Jeffrey N. Redd
- 26 Voces de los Santos de los Últimos Días**
Relatos inspiradores de miembros de todo el mundo sobre cómo el Señor conoce sus necesidades durante las circunstancias de prueba.
- 36 Para los padres**
Acudir a Dios en busca de propósito y guía
- 38 “Quisiera que os acordaseis”**
Por el élder Kyle S. McKay
Debemos superar nuestra condición de olvido para acordarnos siempre de Jesucristo.
- 42 Agradecida de “escucharlo a Él”**
Por Marlene Sullivan
Asistir a la Iglesia es difícil, pues he perdido gran parte del sentido del oído, pero el Espíritu Santo y un relato del Nuevo Testamento me dieron una nueva perspectiva.

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

El Cuórum de los Doce Apóstoles:

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

Editor: Randall K. Bennett

Editor auxiliar: Ricardo P. Giménez

Asesores: Jan E. Newman, Michael T. Ringwood, Kristin M. Yee

Director gerente: Richard I. Heaton

Director de Revistas de la Iglesia: Adam Olson

Gerente de equipo de publicación: Lee Gibbons

Gerente administrativo: Garff Cannon

Editor administrativo: Martin Baron

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

Ayudante de publicación: Nancy Sutton

Editores asociados: Garrett H. Garff, Chakell Wardleigh Herbert, Michael R. Morris, Alison R. Wood

Pasantes editoriales: Jessica Anne Lawrence, Rebecca E. Wright

Director de arte: Tadd R. Peterson

Diseñadores: Fay P. Andrus, Michael Dunford, David Green, Colleen Hinckley, Scott M. Mooy

Pasante de diseño: Alecia Schubert

Coordinadora de propiedad intelectual: Priscilla Biehl Motta

Gerente de producción: Ammon Harris

Producción: Ira Glen Adair, Julie Burdett, José Chávez, Zane R. Gray II, Bryan W. Gygi, Marrassa M. Smith, Rohn Solomon

Director de impresión: Steven T. Lewis

Director de distribución: Nelson González

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

JÓVENES ADULTOS

30 Desarrollar y mostrar empatía

Por Matthew L. Rasmussen

Llegar a ser semejantes a Cristo requiere que permitamos que nuestras pruebas nos hagan más compasivos con las demás personas que sufran necesidades.

34 Llegar a entender lo que significa ser amado por Dios

Por Csaba Zétény Kozma

El saber que soy un hijo de Dios me recuerda que se me ama, sin importar lo que pase.

VEN, SÍGUEME

44 Los viajes del apóstol Pablo

Un vistazo a los cuatro viajes misionales de Pablo, además de una reseña de cinco de sus epístolas.

46 1 Corintios 10-12; 15; 2 Corintios 7; 8-13

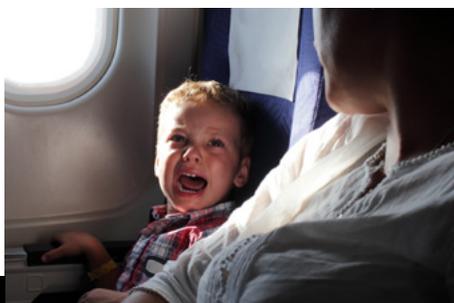
Artículos breves que respaldan su estudio del Nuevo Testamento.

MÁS ARTÍCULOS NUEVOS DE LA REVISTA LIAHONA

Cada mes, puede encontrar más artículos de la revista *Liahona* en Liahona.LaIglesiaDeJesusCristo.org o en la aplicación Biblioteca del Evangelio. Los temas van cambiando e incluyen historias de miembros y reflexiones sobre *Ven, sígueme*, los adultos solteros, la crianza de los hijos, cómo afrontar los desafíos de la vida con fe y mucho más.

PUBLICACIÓN SEMANAL PARA JÓVENES ADULTOS

Puedes encontrar más artículos en la *Publicación semanal para jóvenes adultos*, la cual se halla en la Biblioteca del Evangelio, en *Revistas o Adultos > Jóvenes adultos*.



30

CONÉCTESE

Puede ver ejemplares de la revista en liahona.LaIglesiaDeJesusCristo.org. Utilice el vínculo que se halla en esa página para compartir preguntas, comentarios o experiencias.

Puede ponerse en contacto con nosotros enviándonos un mensaje por correo electrónico a liahona@ChurchOfJesusChrist.org o por correo postal a: Liahona, floor 23
50 E. North Temple Street
Salt Lake City, UT
84150-0023, USA

NOTIFICACIONES DE LA APLICACIÓN BIBLIOTECA DEL EVANGELIO

Puede configurar la aplicación Biblioteca del Evangelio para que se le avise cuando haya un nuevo ejemplar de la revista *Liahona*. Para ello, pulse el ícono de menú, luego Configuración, Notificaciones y Nuevo contenido.

La revista *Liahona* (un término del Libro de Mormón que significa "brújula" o "director") se publica en albanés, alemán, armenio, bislama, búlgaro, camboyano, cebuano, checo, chino, chino (simplificado), coreano, croata, danés, eslovaco, esloveno, español, estonio, fijiano, finés, francés, gilbertino, griego, húngaro, indonesio, inglés, islandés, italiano, japonés, letón, lituano, malgache, marshalés, mongol, neerlandés, noruego, polaco, portugués, rumano, ruso, samoano, serbio, suajili, sueco, tagalo, tailandés, tahitiano, tongano, ucraniano, urdu y vietnamita (la frecuencia de las publicaciones varía según el idioma).
© 2023 by Intellectual Reserve, Inc. Todos los derechos reservados.
Impreso en los Estados Unidos de América.

Información de derechos de autor: Salvo donde se indique lo contrario, el material de la revista *Liahona* puede copiarse para uso personal y sin fines de lucro (incluso para llamamientos en la Iglesia). Este derecho puede revocarse en cualquier momento. El material visual no podrá reproducirse si hubiera restricciones en la línea de reconocimiento del mismo. Las preguntas que tengan que ver con derechos de autor deben dirigirse a Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., FL 5, Salt Lake City, UT 84150, USA; correo electrónico: cor-intellectualproperty@ChurchOfJesusChrist.org.

For Readers in the United States and Canada: Septiembre 2023 Vol. 47 No. 9. LIAHONA (USPS 311-480) English (ISSN 1080-9554) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00

plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. **Subscription help line: 1-800-537-5971.** Credit card orders (American Express, Discover, MasterCard, Visa) may be taken by phone or at store.ChurchOfJesusChrist.org. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

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



HERMANOS Y HERMANAS EN EL SEÑOR

“Porque de tal manera amó Dios al mundo que ha dado a su Hijo Unigénito”; y nos dio los unos a los otros.



**Por el élder
Gerrit W. Gong**
Del Cuórum
de los Doce
Apóstoles

Mientras viajaba desde Capernaúm, nuestro Salvador fue a una ciudad llamada Naín. Cerca de la puerta de la ciudad, vio un cortejo fúnebre. La muerte prematura del único hijo de una viuda indigente la había dejado para que se valiera por sus propios medios.

“Y cuando el Señor la vio, *se compadeció* de ella y le dijo: No llores.

“Y acercándose, tocó el féretro; y los que lo llevaban se detuvieron. Y dijo: Joven, a ti te digo, ¡levántate!”

Cuando el joven se sentó y comenzó a hablar, Jesús “se lo entregó a su madre” (véase Lucas 7:11–15; cursiva agregada).

A lo largo de Su ministerio, ya sea a la persona en particular o a las noventa y nueve¹, nuestro Salvador ejemplificó de manera perfecta la compasión, la fe, la esperanza, la caridad, el amor, el perdón, la misericordia y el servicio². Él nos invita a cada uno de nosotros: “Ven,

sígueme” (Lucas 18:22), y a llegar a ser “aun como yo soy” (3 Nefi 27:27)³.

“Aun como yo soy”

Para seguir el ejemplo perfecto de nuestro Salvador y llegar a ser como Él es, aceptamos Su invitación de andar con Él por Su senda de los convenios (véase Moisés 6:34). A veces asociamos la senda de los convenios con las ordenanzas de salvación y exaltación mediante las cuales se marca: el bautismo y la confirmación para recibir el don del Espíritu Santo y llegar a ser miembros de



Cristo levanta de la muerte al hijo de una viuda en la ciudad de Naín

La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días; la ordenación al Sacerdocio de Melquisedec (en el caso de los varones); la investidura en la Casa del Señor (para cada uno de nosotros en forma individual); y el sellamiento en el templo.

Una ordenanza que es necesaria para la salvación y la exaltación consiste en un acto sagrado efectuado por la autoridad del sacerdocio autorizada que nos enseña el convenio con el que se relaciona esa ordenanza. En cierta forma, podemos considerar las ordenanzas de salvación y exaltación como un acto exterior que dota a nuestra vida de una relación vinculante con Dios y Su Santo Hijo por convenio.

Cada uno de nosotros, como amados hijos o hijas de Dios, hacemos nuestros propios convenios sagrados con Dios. Los hacemos de forma individual, en nuestro propio nombre, uno por uno. Esa conexión por convenio con Dios nos da a cada uno de nosotros poder, esperanza y una promesa. Tales convenios pueden cambiar nuestra naturaleza misma, santificar nuestros deseos y acciones,

y ayudarnos a despojarnos del hombre o de la mujer natural al someternos al influjo del Santo Espíritu. Por convenio, mediante la expiación de Cristo el Señor, cada uno de nosotros puede llegar a ser como un niño de Dios: “sumiso, manso, humilde, paciente, lleno de amor” (Mosíah 3:19).

Servir juntos por convenio

“Porque de tal manera amó Dios al mundo que ha dado a su Hijo Unigénito” (Juan 3:16), y nos dio los unos a los otros. El pertenecer por convenio —el estar conectados con Dios y los unos con los otros por convenio— nos invita a cumplir nuestra identidad y propósito divinos al comulgar con el cielo y al conectarnos y crear una comunidad de santos conforme nos amamos y nos servimos el uno al otro y a los que nos rodean. Dios no hace acepción de personas en cuanto a brindar oportunidades de hacer compromisos por convenio y de pertenecer por convenio. Él nos invita a cada uno de nosotros, mujeres y hombres, casados o solteros, cualesquiera que sean nuestras procedencias y circunstancias, a venir a Él y los unos a los otros por convenio.

Cuando pertenecemos por convenio al Señor, también nos pertenecemos por convenio los unos a los otros. Suceden cosas extraordinarias cuando amamos al Señor y cooperamos, deliberamos en consejo y nos servimos mutuamente. El servicio por convenio fortalece nuestros lazos con el Señor y entre nosotros. Esto incluye nuestra relación personal con nuestro Padre Celestial, nuestra familia, nuestra congregación de la Iglesia, nuestra comunidad y nuestras



generaciones familiares. Al vivir nuestros convenios, perdemos nuestra naturaleza centrada en nosotros mismos y hallamos nuestra mejor naturaleza centrada en Cristo.

El divino plan de felicidad de Dios

El presidente Russell M. Nelson dijo que, en el divino plan de felicidad de Dios, "los cielos están abiertos de igual manera para las *mujeres* que han sido investidas con el poder de Dios que procede de sus convenios del sacerdocio como para los hombres que son poseedores de dicho sacerdocio"⁴.

La presidenta Camille N. Johnson, Presidenta General de la Sociedad de Socorro, señaló: "Tenemos el derecho de acceder al poder del sacerdocio en virtud de la dignidad personal"⁵. Citó al presidente Nelson y dijo: "Necesitamos [...] mujeres que sepan cómo acceder al poder que Dios pone a disposición de los que guardan sus convenios"⁶. La presidenta Johnson enseñó que quienes guardan los convenios y procuran y viven con fe, humildad y diligencia pueden recibir guía, inspiración, dones del Espíritu, revelación, "ayuda y fortaleza para llegar a ser más semejantes

a Jesucristo y al Padre Celestial"⁷. Al ofrecer cada uno de nosotros nuestros dones singulares en conjunto con el Señor y los unos con los otros, creamos "un cuerpo" (1 Corintios 12:13).

En el plan de Dios, las madres y los padres son compañeros y ayudas idóneas. Nos ayudamos mutuamente como compañeros iguales en amor y rectitud para nutrirnos y proveer el uno para el otro y para nuestra familia. La pureza de pensamiento y de conducta es un requisito previo a la revelación y a la inspiración que necesitan las mujeres y los hombres. En el hogar, los padres y esposos deben presidir con benignidad, mansedumbre y amor sincero: las cualidades rectas que los hombres y mujeres necesitamos en todas nuestras relaciones⁸.

El cielo llora cuando, en cualquier relación, hay maltrato, dominio o compulsión de cualquier tipo por parte de los hombres o las mujeres. La persuasión, la longanimidad, la bondad y el conocimiento puro son cualidades semejantes a las de Cristo que cada uno de nosotros procura, ya sea que estemos casados, solteros, viudos o divorciados (véase Doctrina y Convenios 121:41–42). Esto se debe a que nuestra posición ante el Señor y en Su Iglesia la determinan nuestro carácter personal y nuestra rectitud en el cumplimiento de los convenios.

Deliberar en consejo

De ese mismo modo, en la Iglesia del Señor deliberamos en consejo al servir juntos. En nuestros consejos, los líderes procuran los puntos de vista y las ideas de todos. Estoy agradecido por cada una de las mujeres y de los hombres extraordinarios con quienes tengo el privilegio de servir, lado a lado, en los consejos ejecutivos de la Iglesia. Esas hermanas y hermanos nobles ayudan a recoger a Israel

mediante el servicio misional, nos preparan para presentarnos ante Dios mediante el servicio del sacerdocio y la familia, unen a las familias por la eternidad mediante el servicio del templo y de historia familiar, y ministran a los necesitados mediante el servicio de bienestar y autosuficiencia.

En cada caso, llegamos a mejores decisiones y tenemos mayor éxito en el servicio al Señor conforme valoramos las contribuciones de los demás y trabajamos juntos, como hermanos y hermanas en Su obra.

De manera similar, estoy agradecido de que, en nuestras estacas y barrios, los líderes y miembros —tanto hermanos como hermanas— estén unidos en la obra de salvación y exaltación. A lo largo de la Iglesia, bajo la dirección de líderes de misión dedicados, los consejos de líderes de misión incluyen a líderes de capacitación, tanto élderes como hermanas, que dirigen a nuestros misioneros, cuya labor y cuyas responsabilidades individuales son valoradas y son significativas. En las fuerzas armadas de los Estados Unidos, los capellanes Santos de los Últimos Días —oficiales varones y mujeres aprobados por la Iglesia— bendicen a quienes sirven en las diversas ramas del servicio⁹. En la ministración, nuestros hombres y mujeres jóvenes tienen la oportunidad y la necesidad de servir. En nuestro servicio, todos estamos juntos.

Una de las maneras en que somos testigos de Dios consiste en servir como testigos de las ordenanzas restauradas del Evangelio. Las hermanas y los hermanos actúan como testigos en los bautismos, tanto de los vivos como de los muertos. Los hermanos y las hermanas actúan como testigos en otras ordenanzas en la Casa del Señor. Allí, bajo las llaves del presidente del templo, las hermanas efectúan ordenanzas sagradas a favor de las hermanas y los hermanos efectúan ordenanzas sagradas a favor de los hermanos.

El presidente Dallin H. Oaks, Primer Consejero de la Primera Presidencia, dijo que en el divino plan de felicidad de Dios, "el poder del sacerdocio nos bendice a todos. Las llaves del sacerdocio guían tanto a las mujeres como a los hombres, y las ordenanzas y la autoridad del sacerdocio atañen tanto a las mujeres como a los hombres [...]. Quienquiera que funja en un oficio o llamamiento recibido de alguien que posea llaves del sacerdocio, ejerce autoridad del sacerdocio al desempeñar los deberes que se le hayan asignado"¹⁰.

Elevarse por encima del mundo

Al esforzarnos por "se[r] uno", aun así como Jesucristo es uno con el Padre (Juan 17:21), debemos "vest[irnos] del Señor Jesucristo" (Romanos 13:14).

Podemos ser santificados a medida que, de gracia en gracia, aprendemos y hacemos propios los atributos de Jesucristo; los de amar más plenamente, perdonar más fácilmente, juzgar con menor prontitud, servir y hacer sacrificios con mayor disposición, ejemplificar la compasión de forma más profunda y con mayor frecuencia.

Confíemos en la doctrina y el ejemplo de Cristo, deleitándonos en la verdad y llegando a ser Sus humildes discípulos (véase 2 Nefi 28:14), cada uno de nosotros de manera individual, y como hermanos y hermanas en el Señor¹¹. ■

NOTAS

1. Ya sea por dos hombres ciegos que estaban sentados junto al camino (véase Mateo 20:30–34), por un leproso lleno de fe (véase Marcos 1:40–41), por un hombre a quien Jesús libró de un espíritu inmundo (véase Marcos 5:2–19), el Salvador tenía compasión y sanaba a cada uno de ellos. Y cuando Jesús "vio un gran gentío, y tuvo compasión de ellos", los despidió solo después de haberlos alimentado valiéndose de unos cuantos panes y peces (véase Mateo 14:14, 23). La profunda compasión de nuestro Salvador es igualmente evidente en Sus parábolas sobre el rey clemente, el buen samaritano y el hijo pródigo (véanse Mateo 18:27, 33; Lucas 10:33; 15:20).
2. En *Predicad Mi Evangelio: Una guía para el servicio misional* (2019), se llama a estas y a otras cualidades divinas ejemplificadas por nuestro Salvador: "atributos semejantes a los de Cristo" (véase el capítulo 6).
3. "... ¿qué clase de hombres [y mujeres] habéis de ser? En verdad os digo, aun como yo soy" (3 Nefi 27:27).
4. Russell M. Nelson, "Tesoros espirituales", *Liahona*, noviembre de 2019, pág. 77.
5. "President Camille N. Johnson: What Must Women and Men Do to Have Access to Priesthood Power?", *Church News*, 30 de octubre de 2022, thechurchnews.com.
6. Russell M. Nelson, "Una súplica a mis hermanas", *Liahona*, noviembre de 2015, pág. 97.
7. "President Camille N. Johnson: What Must Women and Men Do to Have Access to Priesthood Power?", thechurchnews.com.
8. Véase "La Familia: Una Proclamación para el Mundo", LaIglesiaDeJesucristo.org.
9. Esto sucede en la actualidad en diversas ramas de las fuerzas armadas de los Estados Unidos.
10. Véase Dallin H. Oaks, "Las llaves y la autoridad del sacerdocio", *Liahona*, mayo de 2014, págs. 49, 51.
11. Véase Russell M. Nelson, "Vencer al mundo y hallar descanso", *Liahona*, noviembre de 2022, pág. 96.





Por la
Presidenta
Camille N.
Johnson

Presidenta
General de la
Sociedad de
Socorro

LA MANSUEDUMBRE DE LA MUJER CANANEA

¿Cuál es la función de la fe y la mansedumbre al procurar los milagros que necesitamos?

Entre las innumerables interacciones que Jesucristo debió haber tenido durante Su ministerio terrenal, hay una que es fácil de pasar por alto porque es breve y a veces malinterpretada: la mujer cananea que se describe en Mateo 15:21–28.

Sin embargo, con un poco más de contexto, podemos aprender verdades hermosas acerca de la paciencia y la compasión de Jesucristo al familiarizarnos con esta mujer de fe y mansedumbre ejemplares que raramente se menciona.

El contexto

En Mateo 14, leemos que el Salvador estaba al tanto de la muerte de Juan el Bautista, que había sido decapitado por instigación de Herodías. Al enterarse de la muerte de Su primo, Jesús trató de retirarse en una barca a un “lugar desierto y apartado”, tal vez para llorar, pero hubo multitudes de personas que lo siguieron a pie (véase Mateo 14:13). En una manifestación de gran compasión, Cristo pasó el día con el pueblo e incluso efectuó uno de Sus grandes milagros al alimentar a la multitud de miles con cinco panes y dos peces (véase Mateo 14:15–21).

Esa noche, el Salvador efectuó un segundo gran milagro. Había subido al monte, “apartado” de Sus discípulos, para orar. Sus discípulos abordaron una barca, que luego fue azotada por el mar de Galilea, sacudida por las olas y el viento. “Y [...] Jesús fue a ellos, andando sobre el mar”, lo que indujo a los discípulos a decir: “Verdaderamente eres Hijo de Dios” (véase Mateo 14:23–25; 33).

A continuación, Jesús viajó hacia el norte desde Galilea hasta las costas de Tiro y Sidón, que se encuentran donde ahora es el Líbano. Ciertamente buscaba el “descanso, retiro [y la] oportunidad adecuados para instruir a los Doce”, que no había podido hallar¹. Allí fue donde “una mujer cananea que había salido de aquellos alrededores clamaba, diciéndole: ¡Señor, Hijo de David, ten misericordia de mí! Mi hija es gravemente atormentada por un demonio” (Mateo 15:22).



Sidón: También conocida como Saydā. En la antigüedad, el comercio la convirtió en una de las ciudades más importantes de Fenicia.



Tiro: Otra importante ciudad comercial, situada a unos 35 kilómetros (22 millas) al sur de Sidón. Durante su ministerio, el apóstol Pablo visitó a los miembros de la Iglesia aquí (véase Hechos 21:3-7).



La sanación de la hija de la mujer cananea sucedió en algún lugar de la región entre Sidón y Tiro, al norte de Galilea.

La mujer cananea

Ante todo, fue extraordinario que la mujer se acercase a Jesús. Ella era cananea, “de nacimiento pagano”, siendo que los cananeos “eran los más despreciados por los judíos”². Sin embargo, su fe en el poder de Jesucristo y el amor que sentía por su hija la impulsaron a implorarle ayuda al Salvador. El élder James E. Talmage (1862–1933), del Cuórum de los Doce Apóstoles, explicó: “El hecho de que dio el título de Hijo de David a Jesús muestra su creencia de que Él era el Mesías de Israel”³.

Aunque sabemos muy poco sobre esta madre gentil, podemos suponer que su fe era como la de otras mujeres que se mencionan en el Nuevo Testamento. Al igual que la mujer que tenía “flujo de sangre” (Marcos 5:25), que María y Marta de Betania, y que María Magdalena, la mujer cananea depositó toda su confianza en el Salvador. Tenía una comprensión firme y certera de quién era Él.

Al principio, Jesús no le respondió. Los discípulos lo instaron a que la despidiese, pues los molestaba a ellos, y percibieron que lo perturbaba a Él en Su búsqueda de quietud⁴.

Finalmente, Jesús respondió. Explicando Su anterior silencio, dijo: “No soy enviado sino a las ovejas perdidas de la casa de Israel” (Mateo 15:24).

La declaración del Salvador hace que sea aún más asombroso que esa mujer gentil haya venido en busca de una bendición para su hija. No era una mujer de Israel, pero de alguna manera sabía que Jesucristo era el Mesías, un Rey. Y aunque Él dejó en claro que Su misión era para los judíos de Israel, la mujer tenía fe en que Él sanaría a su hija. Con mansedumbre, cayó a sus pies en reconocimiento de Su realeza y poder (véase Marcos 7:25), “se prostró ante él” y volvió a importunar: “¡Señor, socórreme!” (Mateo 15:25).

Mansedumbre y milagros

En una respuesta que parece áspera para los discípulos modernos, Jesús respondió: “No está bien tomar el pan de los hijos y echarlo a los perrillos” (Mateo 15:26). Los eruditos de la Biblia han explicado que, en esta analogía, los “hijos” son los judíos y los “perrillos” son los gentiles.

En otras palabras, la obligación principal de Cristo era para con los judíos. Él debía alimentarlos —o darles el Evangelio primero— y luego ellos alimentarían o enseñarían al resto del mundo. El élder Talmage explicó: “Estas palabras, por severas que a nosotros nos parezcan, ella las tomó con el significado que el Señor se proponía comunicar [...]. Ciertamente es que la mujer no se ofendió por la comparación”⁵.

Una vez más, la respuesta de esta buena mujer es conmovedora, maravillosa y mansa: “Sí, Señor; pero aun los perrillos comen de las migajas que caen de la mesa de sus señores” (Mateo 15:27).

Aquella mujer llena de fe se mantuvo inmutable. En lugar de optar por ofenderse, escogió la fe. Su respuesta es una expresión de esperanza incluso en las migajas. Qué fe tan increíble para creer que una migaja de la mesa del Salvador sería suficiente para vencer cualquier cosa que afligiera a su hija. La respuesta de esa fiel madre muestra humildad y mansedumbre.

El élder David A. Bednar, del Cuórum de los Doce Apóstoles, ha explicado que la mansedumbre es “fuerte, no débil; es activa, no pasiva; es valiente, no tímida”⁶. La mujer cananea ciertamente fue fuerte, activa y valiente al declarar su fe de que aun un pedacito del poder del Salvador sería suficiente.

Por último, Jesucristo respondió con una respuesta fortalecedora y familiar: “Oh mujer, grande es tu fe; hágase contigo como quieres”. A esta demostración de que Él nos valora y nos abraza a cada uno de nosotros en nuestra travesía por venir a Él le sigue en el registro de las Escrituras la certeza de que “su hija quedó sanada desde aquella hora” (Mateo 15:28).

¿Qué podemos aprender?

El élder Talmage comentó: “La loable persistencia de esta mujer se basó en esa clase de fe que vence los obstáculos aparentes, y prevalece aun en medio del desánimo”⁷.

Ese tipo de fe perdurable en Jesucristo es precisamente lo que nuestro amado profeta, el presidente Russell M. Nelson, nos ha aconsejado que desarrollemos: “La fe en Jesucristo es el *poder más grandioso* que tenemos a nuestro alcance en esta vida. Todas las cosas son posibles a los que creen”⁸.

Rindo homenaje a la mujer cananea que fue fuerte, activa, valiente y persistente al afirmar su fe en Jesucristo como el Salvador, el Mesías y el Rey. Ella es un ejemplo del Nuevo Testamento de la fe y la mansedumbre que se requieren de todos los discípulos de Jesucristo. Firmes, perseveremos en esa clase de fe en el “sumo sacerdote de las cosas buenas por venir” (Hebreos 9:11). ■

NOTAS

1. Véase James E. Talmage, *Jesús el Cristo*, 1964, pág. 373.
2. James E. Talmage, *Jesús el Cristo*, pág. 374.
3. James E. Talmage, *Jesús el Cristo*, pág. 374.
4. Véase James E. Talmage, *Jesús el Cristo*, pág. 374.
5. James E. Talmage, *Jesús el Cristo*, pág. 375.
6. David A. Bednar, “Mansos y humildes de corazón”, *Liahona*, mayo de 2018, pág. 32.
7. James E. Talmage, *Jesús el Cristo*, pág. 375.
8. Russell M. Nelson, “Cristo ha resucitado; la fe en Él moverá montes”, *Liahona*, mayo de 2021, pág. 104.

La mujer cananea fue fuerte, activa y valiente al declarar su fe de que aun un pedacito del poder del Salvador sería suficiente.





DESPUÉS DE LOS TRAUMAS: DESARROLLAR **RESILIENCIA** Y ACEPTAR LA **SANACIÓN**

La sanación llega a medida que procuramos la ayuda del Salvador y desarrollamos la autosuficiencia emocional.



Por el personal de Servicios para la Familia

La mayoría de las personas experimentarán al menos un acontecimiento traumático en su vida. Lo hemos visto en nuestra vida personal y profesional. ¿Qué es lo que causa los traumas? Alguna experiencia difícil, como un accidente automovilístico, la pérdida del empleo, la guerra, el maltrato físico, la agresión sexual, el acoso escolar grave [bullying], la pérdida de un ser querido, etc.

Los traumas son dolorosos y, en ocasiones, puede que parezca imposible encontrar alivio; sin embargo, es importante saber que el dolor puede disminuir, y que usted volverá a hallar paz a medida que confíe en su Padre Celestial y en su Salvador, Jesucristo.

El Padre Celestial permite que pasemos dificultades. Aunque Él no preordena, ni crea, ni apoya esas experiencias, si confiamos en Él, puede hacer que “todas las cosas obr[en] [...] para [n]uestro bien” (véase Doctrina y Convenios 90:24; véase también 2 Nefi 32:9).

Hemos descubierto que acudir al Padre Celestial y al Salvador es esencial en el proceso de sanación; Su paz sana emocional y espiritualmente. Sabemos que, en Su amor y compasión, usted puede hallar fortaleza para sanar. También hemos encontrado algunas técnicas que le permitirán edificar sobre el cimiento de sus fortalezas personales y avanzar hacia la sanación.

Cada persona experimenta los acontecimientos traumáticos de manera diferente. De hecho, algunas pueden considerar que un acontecimiento determinado es traumático, mientras que a otra quizás solo le resulte incómodo. Por esa razón, recuerde no comparar su experiencia con la de los demás, ni tampoco vea su experiencia como el parámetro general para todos.

Diferentes reacciones ante los acontecimientos

Sam y Lucy iban juntos de viaje cuando el conductor del vehículo en el que viajaban se quedó dormido y se salió de la carretera, lo cual hizo que el auto volcara dando varias volteretas. Sam no resultó herido de gravedad y, en un principio, pareció superar el accidente sin mayor problema; incluso consoló a Lucy mientras le colocaban un yeso en el brazo que se había fracturado.

Varias semanas después, cuando surgió la oportunidad de viajar de nuevo, a Sam le sobrevino un sentimiento de pánico tan solo de pensar en las largas horas de carretera.

Sam sentía las consecuencias emocionales de una experiencia traumática; se mostraba reacio a hablar del tema con alguien pero, al conversar con Lucy, se enteró de que ella había tenido un accidente automovilístico anteriormente, y sabía cómo él se sentía. Hablaron de lo que Lucy aprendió de su experiencia anterior al ejercer la fe en Jesucristo, orar para pedir guía y asistir a terapia cuando tenía dificultades.

Esperanza y sanación por medio de Jesucristo

Sean cuales sean nuestros traumas, la sanación es posible por medio del Salvador, Jesucristo. Gracias a la expiación infinita del Salvador y a Su compasión y misericordia,

“La luz de Dios es real. ¡Está a disposición de todos! Da vida a todas las cosas. Tiene el poder para atenuar la punzada de la herida más profunda”.

Élder Dieter F. Uchtdorf



Él puede sanar todas las heridas que suframos en esta existencia terrenal, ya sea que la sanación llegue en esta vida o en la venidera. A veces, demora más tiempo del que nosotros esperamos o deseamos, incluso con el apoyo divino del Salvador, pero Él tiene la capacidad de sanarnos (véase 3 Nefi 17:7).

El élder Dieter F. Uchtdorf, del Cuórum de los Doce Apóstoles, enseñó: "La luz de Dios es real. ¡Está a disposición de todos! Da vida a todas las cosas. Tiene el poder para atenuar la punzada de la herida más profunda"¹.

Nadie conoce nuestro sufrimiento a tal extensión como el Padre Celestial y el Salvador. El Señor "descendió debajo de todo, por lo que comprendió todas las cosas, a fin de que estuviese en todas las cosas" (Doctrina y Convenios 88:6). La hermana Amy A. Wright, Primera Consejera de la Presidencia General de la Primaria, enseñó:

"Todos tenemos algo en nuestra vida que está roto y que necesita ser reparado, arreglado o sanado. Cuando acudimos al Salvador, cuando alineamos nuestro corazón y nuestra mente con Él, cuando nos arrepentimos, Él viene a nosotros 'con sanidad en sus alas' [2 Nefi 25:13], nos rodea con Sus brazos amorosos y nos dice: 'No te preocupes [...]. ¡Podemos arreglar esto juntos!'.

"Les testifico que no hay nada roto en su vida que se encuentre fuera del alcance del poder curativo, redentor y habilitador de Jesucristo"².

En las Escrituras —y en la vida de nuestros familiares, amigos y antepasados— encontramos ejemplos de sanación y maneras de sanar. ¿En qué forma fueron resilientes sus antepasados?³.

Nuestra identidad eterna

Cuando Julio tenía trece años, su tío abusó sexualmente de él. Con el tiempo, comenzó a alejarse de su familia y a aislarse.

En ocasiones, actuaba como si no hubiera sucedido nada, pero de vez en cuando se sentía desbordado por sus emociones. Siempre ha podido hacerse cargo de su vida, incluso sentir felicidad intensa, como cuando nació su hijo. También él se siente herido. Ahora su hijo se acerca a la edad que tenía Julio cuando fue víctima de abuso y, al considerar las posibles experiencias de su hijo, Julio lucha con pensamientos y sentimientos en cuanto a su valor individual y su identidad eterna.

Si bien los traumas son parte de nuestra experiencia terrenal, no son nuestra identidad eterna en sí. Nuestra identidad eterna es ser hijos de Dios. El presidente Russell M. Nelson enseñó:

"¿*Quiénes son ustedes?*

"Primero y más importante, son hijos de Dios.

"Segundo, como miembros de la Iglesia, son hijos del convenio; y tercero, son discípulos de Jesucristo"⁴.

Además, los traumas jamás son un reflejo de nuestro valor individual ni de nuestra dignidad. La hermana Joy D. Jones, quien fue Presidenta General de la Primaria, aclaró estos dos conceptos cuando enseñó:

"El *valor* espiritual significa valorarnos a nosotros mismos de la misma manera en la que el Padre Celestial nos valora [...].

"[L]a *dignidad* se alcanza mediante la obediencia. Si pecamos, seremos menos dignos, ¡pero nunca tendremos menos valor!"⁵.

El abuso que Julio sufrió por parte de su tío no cambió su valor ni su dignidad. Él nunca pecó, sino que fue la persona contra quien se pecó. A veces puede ser difícil recordar nuestro valor individual y nuestra dignidad cuando hemos sido víctimas de abuso. Recuerde, usted no pecó, su valor nunca ha disminuido y es digno de continuar en la senda de los convenios.

Cuando Julio comenzó a confiar en el Señor, Él le ayudó a darse cuenta de que las experiencias terrenales no cambian el amor que nuestro Padre Celestial tiene por nosotros. Julio ahora está aprendiendo a ver que, aunque han ocurrido cosas terribles, estas no cambiaron su valor esencial, su identidad eterna ni su dignidad.

La autosuficiencia emocional

Desarrollar la autosuficiencia emocional le ayudará a utilizar recursos personales sanos para hacer frente a los desafíos y las emociones difíciles. Puede desarrollar resiliencia, que es la capacidad de adaptarse a las pruebas y lidiar con ellas, incluso los traumas.

Ser resiliente incluye buscar el sostén y la guía del Padre Celestial y de Jesucristo, servir a los demás y recibir el servicio de otras personas, según sea necesario y apropiado.

Las siguientes acciones, recomendadas por terapeutas profesionales, le ayudarán a desarrollar resiliencia:

- 1. Relacionarse con otras personas**
- 2. Mejorar el bienestar físico**
- 3. Buscar propósito en la vida**
- 4. Cultivar pensamientos sanos**
- 5. Buscar ayuda cuando la necesite⁶**

1. Relacionarse con otras personas

Las relaciones interpersonales saludables a menudo promueven la sanación. Conectarse con personas que le fortalezcan y le alienten a acudir al Salvador y a nuestro Padre Celestial puede marcar la diferencia que usted necesita para sanar más plenamente.

Sam se acercó a Lucy y compartió sus temores y su malestar. Esa relación le ayudó a tomar más conciencia y ser más resiliente. Lucy le ayudó a ver maneras en las que podía sanar emocional y espiritualmente.

Considere fijarse metas para cultivar una conexión más fuerte con otras personas en las que confíe. Ministrar es una de las maneras de conectarnos con otras personas en la Iglesia.

2. Cuidar el bienestar físico

Los traumas no solo se sienten emocionalmente, sino también físicamente. Tal vez experimentemos un mayor cansancio, palpitaciones, dolores de cabeza o problemas estomacales tales como dolores o retortijones. Esos síntomas físicos se presentan para indicarnos que algo marcha mal y que debemos cuidar nuestra salud. Así como podemos hacer cosas para cuidar mejor nuestra salud emocional, también podemos considerar maneras de cuidarnos físicamente tras sufrir algún trauma.

Primero, reconozca los síntomas físicos que experimenta. Luego trate de relajar el cuerpo concentrándose en la respiración, e inhalando y exhalando cada vez más lentamente. Trate de reconocer cómo se siente cuando su respiración es rápida y entrecortada en comparación con cuando es lenta y controlada.

En ocasiones, los traumas pueden causar alguna lesión que nos cause impedimentos físicos, así que haga lo que sea adecuado

para su cuerpo; pero la actividad física, en particular, el hacer ejercicio, es beneficioso. A algunas personas les agrada hacer caminatas o salir a correr, mientras que a otras puede que les ayude más trabajar arduamente en algún proyecto.

Recuerde la Palabra de Sabiduría (véase Doctrina y Convenios 89). Tratar de encubrir el dolor con conductas o sustancias que no sean de provecho es como “poner un apósito [tiritita] sobre una herida profunda”⁷. Ayude a su cuerpo a controlar el estrés y el dolor en lugar de encubrirlos.

3. Encontrar propósito y significado

Nuestro propósito principal en la vida es prepararnos para regresar a vivir con nuestro Padre Celestial (véase Alma 12:24). Los traumas pueden nublar ese propósito y evitar que veamos quiénes somos. Buscar un propósito específico en nuestras acciones cotidianas puede ayudarnos a seguir adelante e incluso a recordar nuestro principal propósito en la vida. Julio comenzó a avanzar y a encontrar propósito en sus acciones cotidianas cuando se dio cuenta de que quería ayudar a su hijo.

Buscar significado en los traumas puede ayudarnos a ver el camino para seguir adelante, al reconocer que nuestras experiencias nos brindan oportunidades de crecer y llegar a ser más como Cristo. Por ejemplo, es más sencillo ser compasivo ante la aflicción de otra persona cuando hemos atravesado experiencias difíciles.

Hay estudios que han descubierto que, después de alguna situación traumática, las personas a menudo experimentan lo que se denomina “crecimiento postraumático” [o PTG, por sus siglas en inglés]. El crecimiento postraumático se manifiesta

cuando la persona encuentra mayor fortaleza después de alguna experiencia traumática, como mejores relaciones con los demás, mayor aprecio por la vida o por ciertas cualidades de la vida, o más conciencia de las posibilidades que ofrece la vida. Después de sufrir algún acontecimiento traumático, note las maneras en las que ha crecido o puede crecer debido a dicha experiencia, en lugar de centrarse en el acontecimiento traumático en sí.

4. Cultivar pensamientos saludables

Las experiencias traumáticas pueden influir en lo que pensamos acerca de nosotros mismos y del mundo que nos rodea. Después de sufrir alguna situación traumática, podríamos tener pensamientos negativos, tales como “soy débil”, “el Padre Celestial no me ama” o “soy indigno”, los cuales disminuyen nuestra capacidad de ser resilientes. Esos pensamientos a menudo influirán en el modo en que nos sentimos (véanse Proverbios 23:7; Doctrina y Convenios 6:36).

Tras reconocer los pensamientos negativos que le acudan a la mente, considere algunos pensamientos sanos y realistas que le sirvan para reemplazar a los negativos, y escríbalos. Recuerde dichos pensamientos sanos cuando los pensamientos negativos le acudan a la mente.

Para aprender más acerca de cómo hacerlo, repase el capítulo 2 de *Hallar fortaleza en el Señor: Resiliencia emocional*, 2021.

También puede recurrir a la oración, escribir en su diario personal, meditar en las Escrituras o en algún discurso de la conferencia general (véase Josué 1:8) o recurrir a otras prácticas de reflexión.

5. Buscar ayuda

En ocasiones, es apropiado buscar ayuda aparte de nuestros propios medios. Lucy buscó ayuda, lo cual le permitió ayudar a Sam. Piense en personas —como familiares, amigos y líderes del barrio— que puedan ser de ayuda. Para sanar de alguna experiencia traumática quizás tenga que recurrir a todos los recursos posibles con que cuente en su vida.

El *Manual General* proporciona guía sobre cuándo puede ser apropiado buscar el apoyo de terapeutas profesionales⁸.

Es difícil no centrarse en el acontecimiento traumático pero, al seguir el consejo del profeta de concentrarnos en el Salvador y en Su evangelio, “nuestras dudas y temores desaparecen”⁹. Recuerde que usted es hijo o hija de un amoroso Padre Celestial. Al enfocarse en acercarse más a Él y utilizar las fuentes de ayuda provechosas que tenga a su alcance, el Señor podrá ayudar a que cualquier experiencia traumática sea para su bien. ■

NOTAS

1. Dieter F. Uchtdorf, “La esperanza de la luz de Dios”, *Liahona*, mayo de 2013, pág. 75.
2. Amy A. Wright, “Cristo sana lo que está roto”, *Liahona*, mayo de 2022, págs. 82, 84.
3. Véase Chakell Wardleigh Herbert, “Recognizing and Healing from Generational Trauma”, artículo solo en versión digital, *Liahona*, enero de 2023, LaIglesiaDeJesucristo.org.
4. Russell M. Nelson, “Decisiones para la eternidad”, devocional mundial para jóvenes adultos, 15 de mayo de 2022, broadcasts.ChurchofJesusChrist.org.
5. Joy D. Jones, “Un valor inconmensurable”, *Liahona*, noviembre de 2017, pág. 14.
6. Véase “Building Your Resilience”, American Psychological Association, 1 de febrero de 2020, apa.org.
7. “Building Your Resilience”, apa.org.
8. Véase *Manual General: Servir en La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días*, 31.3.6, LaIglesiaDeJesucristo.org; véanse también Justin K. McPheters y Rebecca M. Taylor, “Is Therapy Right for Me?”, artículo solo en versión digital, *Ensign*, febrero de 2020, LaIglesiaDeJesucristo.org; Kevin Theriot, “Cómo encontrar al especialista en salud mental adecuado”, artículo solo en versión digital, *Liahona*, enero de 2019, LaIglesiaDeJesucristo.org.
9. Russell M. Nelson, “Cómo obtener el poder de Jesucristo en nuestra vida”, *Liahona*, mayo de 2017, pág. 41.

MÁS INFORMACIÓN

Los siguientes recursos están disponibles en LaIglesiaDeJesucristo.org y en la aplicación Biblioteca del Evangelio:

- Temas de Ayuda para la vida tales como “Abuso o maltrato”, “Adicción”, “Muerte, duelo y pérdida” y “Salud mental y emocional”.
- *Hallar fortaleza en el Señor: Resiliencia emocional*
- Kerri Nielsen, “Aprender el arte del Sanador”, artículo solo en versión digital, *Liahona*, abril de 2022, LaIglesiaDeJesucristo.org.
- Personal de Servicios para la Familia, “La sanación del trauma de una relación”, *Liahona*, agosto de 2022, págs. 32–35.

Ministrar con paciencia

En la vida y al servir a los demás, podemos desarrollar la capacidad de ser más pacientes.

En 2 Corintios 12:7–8, Pablo dice que había orado tres veces para que le fuera quitado “un aguijón en [la] carne”. Sin embargo, la respuesta a su oración no fue que se le retirara de inmediato su problema. En lugar de eso, el Señor le dijo: “Te basta mi gracia”. Pablo mostró paciencia y fe en el modo en que reaccionó: “Por tanto, de buena gana me gloriaré más bien en mis debilidades, para que repose sobre mí el poder de Cristo” (versículo 9).

El Señor también enseñó a Moroni que, por medio de la gracia de Jesucristo, podemos aprender y aumentar en fortaleza: “... 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).

Desarrollar la paciencia

A medida que lleguemos a conocer al Salvador, sabremos mejor lo que Él haría para ministrar en nuestro lugar. ¿Cómo podemos desarrollar el atributo cristiano de la paciencia?

- Acepte que la vida terrenal está llena de situaciones que prueban nuestra paciencia y que, a veces, es normal sentir frustración. Recuerde que, con práctica y fe en el Señor, podemos mejorar nuestra reacción ante las situaciones estresantes. ¡Sea paciente con sus esfuerzos por ser más paciente!
- Pida a Dios que le ayude cuando sienta que le cuesta ser paciente. Respirar hondo y hacer una oración puede ayudar a sentir calma y paz.
- Escuchar música espiritualmente edificante que propicie un estado de ánimo apacible puede ayudarle a superar los sentimientos de impaciencia.
- Acepte los tiempos del Señor en su vida. Nuestra voluntad y nuestros deseos deben adaptarse a Sus tiempos.
- Tener paciencia es una actitud. Recuerde que sentirnos apresurados o estar en un estado constante de prisas rara vez mejora la vida.

Ministrar con paciencia

Al igual que Pablo, la mayoría de nosotros ha orado para pedir alivio muchas veces en la vida; en ocasiones mucho más de tres veces. A veces, es el momento adecuado para que se dé esa bendición, pero otras veces, al igual que a Pablo, se nos enseña y somos fortalecidos. En esos momentos, podemos aprender a tener paciencia y a esperar los tiempos del Señor.

Al ministrar, también necesitamos el atributo cristiano de la paciencia. Puede que tengamos que ministrar a personas que afronten diversos desafíos o que tengan diferentes niveles de comprensión del Evangelio, y se requiere paciencia y amor para ministrar a las personas que tal vez no sean receptivas.



Ideas para ministrar con paciencia

A veces, nuestra labor de ministrar consiste en ayudar a otras personas a tener paciencia durante las pruebas. Estas son algunas maneras en las que podemos ayudar:

- Mostrar a la persona o a la familia que los amamos y nos preocupamos por ellos pese a cualquier desafío que afronten y aun cuando piensen, por cualquier razón, que no son dignos de ser amados.
- Compartir con ellos experiencias en las que hayamos tenido que cultivar la paciencia y decirles

que sabemos lo difícil que puede ser. Ayudarles a sentir que no están solos si sienten impaciencia o frustración.

- Orar por ellos para que puedan tener paciencia durante las pruebas difíciles y hacerles saber que el Padre Celestial escuchará sus oraciones para que puedan sentir fortaleza.
- Estar dispuestos a escuchar cuando necesiten a alguien con quien hablar. Tener un amigo comprensivo es una de las mejores maneras de sobrellevar una prueba o una situación difícil.



DESCUBRA MÁS

Para averiguar cómo las lecciones que aprendemos de la paciencia pueden cultivar nuestro carácter, elevar nuestra vida y aumentar nuestra dicha, lea el discurso del élder Dieter F. Uchtdorf “Continuemos con paciencia”, *Liahona*, mayo de 2010, págs. 56–59.

Lea y escuche la hermosa canción “Slow Down”, inspirada en Salmo 46:10, que la artista invitada Sissel cantó con El Coro del Tabernáculo de la Manzana del Templo: thetabernaclechoir.org.





LA IGLESIA ESTÁ AQUÍ

Taipei, Taiwán

La primera capilla de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días de Taiwán, que se terminó en 1966, fue edificada en la capital, Taipéi, por los miembros locales. Hoy en día, la Iglesia tiene en Taiwán:



**62 100 miembros
(aproximadamente)**



**16 estacas, 98 barrios
y ramas, 2 misiones**



**1 templo en Taipéi,
1 anunciado en Kaohsiung**

Visitar el templo

La familia Ruan camina hasta los jardines del templo en Taipéi. La hermana Ruan dice: "Ir al templo me recuerda las prioridades de la vida, y me da fortaleza espiritual y un sentimiento de paz". En la Conferencia General de octubre de 2021, el presidente Russell M. Nelson anunció que el segundo templo de Taiwán se construiría en Kaohsiung.



Escanee el código para leer más

Cuidar de los necesitados



El ejemplo de Jesucristo

Jesucristo amó, consoló y oró por las personas que le rodeaban. Él “anduvo haciendo bienes” (Hechos 10:38). Podemos seguir Su ejemplo al amar, consolar y servir a quienes están a nuestro alrededor, y orar por ellos. Siempre podemos buscar la manera de ayudar a los demás.

Como miembros de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, seguimos la enseñanza del Señor de cuidar de los necesitados. Cuidamos de los demás al servirles, al ayudarlos a llegar a ser autosuficientes y al compartir lo que tenemos.

CONOZCA MÁS

Si tiene preguntas sobre cómo cuidar de los necesitados, puede hablar con sus hermanos o hermanas ministrantes, con los líderes de su barrio o rama, o con los misioneros. También puede buscar discursos de la conferencia general sobre este tema, así como otros materiales, en la Biblioteca del Evangelio (en LalglesiaddeJesucristo.org o en la aplicación para teléfonos celulares).



Ministrar

La palabra *ministrar* se utiliza en las Escrituras y en la Iglesia del Señor para describir cómo nos cuidamos unos a otros. Los poseedores del sacerdocio son asignados como hermanos ministrantes a cada persona o familia del barrio o rama. Se asignan hermanas ministrantes a cada mujer adulta. Los hermanos y las hermanas ministrantes se aseguran de que a todos los miembros de la Iglesia se los recuerde y se los cuide.

Ayudar a los demás a ser autosuficientes

Podemos ayudar a familiares y amigos a llegar a ser **autosuficientes** al alentarlos a encontrar soluciones a largo plazo a sus problemas. Luego podemos apoyarlos a medida que trabajen para lograr sus metas. Encuentre más información acerca de la autosuficiencia en el artículo Principios básicos del Evangelio de la revista *Liahona* de agosto de 2023.

Prestar servicio a los demás

Hay muchas maneras en las que podemos servir a quienes nos rodean y ayudarles a satisfacer sus necesidades temporales, espirituales y emocionales. Aprender acerca de otras personas puede ayudarnos a saber cómo podemos servirles mejor. También podemos orar para pedir guía a fin de saber lo que podemos hacer para ayudar.

DE LAS ESCRITURAS

“Dios ama al dador alegre” (2 Corintios 9:7).

Enseñamos a nuestros hijos a servir a los necesitados (véase Mosíah 4:15–16).

Consolamos a los demás y los ayudamos a llevar sus cargas (véase Mosíah 18:8–9).



Compartir lo que tenemos

Podemos servir a los demás compartiendo aquello con lo que Dios nos ha bendecido. Por ejemplo, podemos donar **ofrendas de ayuno** generosas o donar al fondo de ayuda humanitaria de la Iglesia. También podemos servir en nuestra comunidad y en nuestros **llamamientos** de la Iglesia.



Deberes de los líderes de la Iglesia

El obispo supervisa el cuidado de las personas necesitadas del barrio. Puede utilizar el dinero de las ofrendas de ayuno para ayudar a los miembros que tengan necesidades. Otros líderes, incluidos sus consejeros y las presidencias de la Sociedad de Socorro y del cuórum de élderes, ayudan a los miembros a encontrar los recursos que pueden utilizar para satisfacer sus necesidades.



La labor humanitaria de la Iglesia

La Iglesia ayuda a las personas de todo el mundo mediante la respuesta ante emergencias, proyectos comunitarios y otros programas tales como los de agua potable y de vacunación. Para conocer más, consulte Dallin H. Oaks, "Ayudar a los pobres y a los angustiados", *Liahona*, noviembre de 2022, págs. 6–8.

ARRIBA: A LA DERECHA: PROGRAMA ALIMENTARIO MUNDIAL EN KENIA

PALABRAS A RECORDAR



Llamamiento: es una responsabilidad específica de servir en la Iglesia. Los líderes de la Iglesia buscan inspiración para saber a quién desea el Señor que llamen.



Ofrendas de ayuno: es dinero que damos a la Iglesia cuando ayunamos, al menos igual a la cantidad que habríamos gastado en las comidas durante ese período de ayuno.



Autosuficientes: es ser capaces de atender nuestras necesidades y las de nuestra familia.



Referencias en la cárcel

Por Jeffrey N. Redd, Presidente de la Misión México Aguascalientes, 2019-2022

Dentro de la cárcel, la hermana Llanos nunca perdió de vista su objetivo como representante de Jesucristo, enseñando a sus compañeras de celda en cuanto a su identidad divina y la manera de orar

Escanee el código
para leer más



Bautismo del viernes por la noche

Por Zheng Liu, Massachusetts, EE. UU.

Mi deseo de arrepentirme me ayudó a encontrar al Salvador y Su Iglesia.

Tras haber experimentado la emoción inicial de llegar a los Estados Unidos desde China para obtener mi doctorado, me sentí abrumado por los numerosos trabajos académicos que tenía que leer y redactar. Tampoco sabía cómo relacionarme con mi asesor académico, lo cual aumentaba mi estrés. Me sentía perdido y solo, y no sabía qué hacer.

Llegué a la conclusión de que mis pecados anteriores habían causado mi sufrimiento y que debía arrepentirme. Era una tarde, así que busqué la palabra “iglesia” en internet. Descubrí que La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días era la única iglesia abierta hasta las 21:00 h. Decidido a arrepentirme en la iglesia, emprendí la caminata de una hora.

Cuando llegué a la capilla alrededor de las 18:00 h, vi luces y oí risas y música que provenían del interior. Busqué alrededor del edificio, pero no pude encontrar la puerta. Por una ventana, vi a un padre jugando con su hijo en uno de los salones. Golpeé la ventana para llamar su atención y él me guio hasta la puerta, me dio la bienvenida y me dijo que alguien se estaba bautizando.

Seguí sus indicaciones y entré en una sala donde un hombre le estaba dando una bendición a un niño que acababa de ser bautizado. De pie junto a la puerta, al escuchar la bendición, sentí que Dios también me susurraba bendiciones. Mi corazón se conmovió y sentí lo que más tarde llegué a conocer como el Espíritu Santo. También oí una voz que me decía que era perdonado.

Después del bautismo, me reuní con los demás y conocí a muchas personas amables. Ya no me sentía solo. Varios meses después, luego de recibir las lecciones misionales, fui bautizado.

El día de mi bautismo, en 2018, en Cambridge, Massachusetts, un hermano habló de cómo nuestro amado Padre Celestial había hecho arreglos para ese bautismo del viernes. Explicó que se suponía que el bautismo se llevaría a cabo el domingo siguiente pero, debido a un conflicto de horarios, tuvo que reprogramarse para el viernes por la noche. Si no hubiera ocurrido ese cambio, tal vez nunca habría llegado a conocer la Iglesia, a nuestro Salvador y a nuestro Padre Celestial, y a mis hermanos y hermanas en el Evangelio. ■



Compartir setenta y dos ejemplares del Libro de Mormón

Por Laura A. Mikulecky, Texas, EE. UU.

Cada vez que abría la boca para hablar del Libro de Mormón, el Espíritu Santo estaba conmigo.

Durante la pandemia del COVID-19, tuvimos la bendición de que se le prestara atención médica domiciliaria a mi esposo, Claude, en nuestro hogar. Allí, nuestros hijos y yo ayudamos a cuidarlo con amor hasta que partió en silencio a nuestro hogar celestial.

Anteriormente, Claude y yo habíamos orado acerca de convertir nuestro patio cubierto en un cuarto de cuidados paliativos donde pudiéramos colocar todo lo que él necesitara para sentirse cómodo. Recibimos la confirmación de que debíamos proceder.

Para remodelar el patio, varios obreros debían tener acceso a casa. Afortunadamente, el patio tenía una puerta trasera, así que los obreros podían entrar y salir sin tener que pasar por las dependencias de nuestro hogar. Aquello fue una gran bendición durante las restricciones del COVID-19.

Después de terminar la habitación de Claude, los enfermeros venían a diario. Eran amables, amorosos y expertos en cuanto a lo que debíamos hacer para mantener cómodo a Claude.

Cuando me uní a la Iglesia, se me enseñó que cada miembro de la Iglesia es un misionero¹. Debido a que me encanta compartir el Evangelio, hice un pedido de tres cajas de ejemplares del Libro de Mormón de veinticuatro libros cada una. Me propuse entregar un libro a cada persona que entrara en nuestro hogar.

Marqué las secciones importantes de cada libro con una tarjeta de presentación que diseñé con una foto que había tomado del Templo de Salt Lake. También pegué una hoja con mi testimonio en la página en blanco al principio



de cada libro. Luego, antes de entregar el libro a algún obrero o enfermero, les explicaba lo que es el Libro de Mormón.

Me sorprendieron gratamente sus reacciones; solo una persona se rehusó a aceptar el libro. Todos los demás estuvieron interesados en oír sobre él. Algunos de ellos me dieron las gracias efusivamente, diciendo que sabían del Libro de Mormón y querían uno. Varias personas estaban tan felices que incluso me abrazaron.

Estoy convencida de que aquello sucedió porque cada vez que abrí la boca para hablar del Libro de Mormón, el Espíritu Santo estaba conmigo. Estoy segura de que los obreros y enfermeros pudieron sentir el Espíritu. Regalé los setenta y dos libros y hace poco hice un pedido de veinticuatro más. ■

NOTA

1. Véase Marianne Holman, “Every Member a Missionary’ for 50 Years”, *Ensign*, abril de 2009, pág. 77.

¿Te gustaría saber más?

Por Michael J. Lantz, Utah, EE. UU.

Uno de mis compañeros de tienda era diferente de los demás soldados, así que le pregunté por qué.



Thomas Salisbury bautiza al autor en el lago Sông Bé, Vietnam

Me alisté en el ejército de los Estados Unidos por un período de tres años y llegué a Vietnam del Sur el día en que cumplí veinte años. Después de ocho meses, se me asignó a una unidad al noroeste de Saigón (Ciudad Ho Chi Minh). Mientras estaba allí, de inmediato observé que uno de mis compañeros de tienda, Thomas Salisbury, era diferente de todos los demás.

La diferencia era tan impresionante que finalmente le pregunté: “Tom, ¿por qué eres tan diferente de todos los demás?”

“Porque soy Santo de los Últimos Días”, respondió.

“¿Qué es un Santo de los Últimos Días?”, le pregunté.

Hizo arreglos para que me reuniera con él y Harold Lewis, un exmisionero que servía como ayudante del capellán de la unidad. Durante nuestra primera reunión

en una tienda de campaña que funcionaba como una pequeña capilla, acepté que si realmente creía en lo que me decían, sería bautizado. También recibí un ejemplar del Libro de Mormón, el cual llevaba en el bolsillo inferior de los pantalones y leía cada vez que tenía algún tiempo libre.

Después de varias conversaciones, descubrí que cada lección respondía a preguntas que había tenido en mi búsqueda de la verdad. Pero cuando Tom y Harold me preguntaron si quería ser bautizado, dije que no. No sabía cómo podría guardar todos los mandamientos que me habían enseñado.

Después de asistir a una conferencia de distrito en Saigón, fui a Australia para pasar una semana de descanso y esparcimiento. Mientras estaba allí, empecé a darme cuenta de cuán importantes habían llegado a ser para mí las enseñanzas del Evangelio. Al regresar a Vietnam, inmediatamente le avisé a Tom que deseaba ser bautizado.

Poco después, Tom me bautizó en el lago Sông Bé, Harold me confirmó como miembro de la Iglesia y Timothy Hill, nuestro líder de grupo de la Iglesia, me ordenó diácono.

Seis semanas después, cuando regresé a casa en los Estados Unidos, le hablé del Evangelio a mi novia, quien se convirtió en mi esposa. Ella también aceptó el mensaje esperanzador del Evangelio.

Siempre me sentiré agradecido de que Tom me preguntara si quería saber más. Su ejemplo e invitación respondieron a mi anhelo de encontrar la verdad y disfrutar de las bendiciones del Evangelio. ■

Sanada en el templo

Por Phumelele Mkhize, KwaZulu-Natal, Sudáfrica

En el templo, sentí la profunda certeza de que el Señor me ama y está al tanto de mis dificultades.

En 2017, nuestro primer hijo nació muerto. En 2020, nueve meses antes de que se dedicara el Templo de Durban, Sudáfrica, nuestro segundo hijo nació muerto.

En ese momento, me sentía como Ana del Antiguo Testamento. Yo “con amargura de alma, or[é] a Jehová y llor[é] desconsoladamente” (1 Samuel 1:10).

Me sentía desamparada y enojada, y padecía un dolor insoportable. Tenía dificultades emocional, física y espiritualmente. Aferrarme a la barra parecía como aferrarme a una fina cuerda que gradualmente se me resbalaba de las manos. En verdad ardía en “el horno de la aflicción” (Isaías 48:10).

Me siento muy agradecida de haber recibido ayuda y sanación de mi familia, de las Escrituras y de la oración. También recibí ayuda de terapeutas; sin embargo, el punto culminante de mi sanación ocurrió en el templo.

Al comenzar a servir en el templo, empecé a llenarme de mayor luz; allí me sentía como en casa. También sentía la profunda certeza de que el Señor me ama y está al tanto de mis dificultades.

Al continuar sirviendo en la Casa del Señor, comencé a ver los nombres de mis antepasados de una manera diferente: no eran tan solo nombres. Me di cuenta, por ejemplo, de que cierta antepasada había sido

hija, madre, abuela, tía, hermana y sobrina. Su fallecimiento debe haber sido difícil para los parientes que le sobrevivieron. Sin embargo, las bendiciones ofrecidas a dicha antepasada en el templo por medio de las sagradas ordenanzas vicarias constituyen un gran y dulce gozo que sobrepasa cualquier dolor que sus parientes vivos pudieran haber sentido cuando falleció.

Ese entendimiento me ha bendecido al pensar en nuestros preciados niños, en la naturaleza eterna de nuestro espíritu y en el plan de salvación del Padre Celestial. El haber perdido a nuestros niños me motiva a hacer todo lo posible por vivir el Evangelio.

Todavía hoy algunos días son más difíciles que otros, pero el aferrarme a mis promesas por convenio hace que esos días sean más fáciles.

Cito las palabras del presidente Russell M. Nelson: “Extrañamos muchísimo a nuestr[os] [hijos]. Sin embargo, gracias al evangelio restaurado de Jesucristo, no nos preocupamos por ell[os]. A medida que continuamos honrando nuestros convenios con Dios, vivimos con la esperanza de estar con ell[os] nuevamente”¹. ■

NOTA

1. Russell M. Nelson, “Ven, sígueme”, *Liahona*, mayo de 2019, pág. 88.



Desarrollar y mostrar empatía

El ejemplo perfecto del Salvador nos enseña acerca del poder de mostrar empatía para bendecir a los demás.

Por Matthew L. Rasmussen

Departamento de Historia de la Iglesia

Qué se obtiene al combinar un avión pequeño con una madre abrumada y un niño irritable? Una situación muy estresante. Desde atrás, a pocas filas, vi cómo se desencadenaba el drama. Fue algo así:

Niño: ¡Tengo hambre!

Madre: Bueno, busquemos en mi bolso y veamos qué tengo.

Niño: ¡Nooooo!

Madre: Pero ¿no tienes hambre?

Niño: ¡Dame eso!

Madre: ¿Te doy qué?

Niño: ¡Eeeeso!

Madre: Cariño, no te puedo dar mi collar.

Niño: ¡Lo quiero!

Se lo pueden imaginar. Durante los siguientes veinte minutos, la madre utilizó una variedad de tácticas para tratar de calmarlo: soborno, distracción, humor, incluso una o dos amenazas leves. Nada funcionó. “Es un vuelo corto”, me recordé a mí mismo. “Ella estará bien”.

Pero no estaba bien. Su estrés iba en aumento y comenzaba a secarse las lágrimas. Aunque no la conocía, sentí que debía ayudarla y, sin pensarlo, comencé a orar por ellos dos.

No fui el único pasajero afectado por la escena. Justo cuando su tensión emocional llegó al límite, otra pasajera acudió en su ayuda. Era una mujer de mucha más edad, que estaba sentada al otro lado del pasillo. Irradiando bondad, se volvió hacia la joven madre, dijo en voz baja algunas palabras tranquilizadoras y le tomó la mano. Eso fue todo; y fue suficiente.

Las dos mujeres permanecieron tomadas de la mano a través del pasillo durante el resto del vuelo. Aunque el niño siguió dando voces con una intensidad impresionante, su madre parecía serena. Fue un milagro.

Empatía y compasión: Dos características del discipulado

En nuestro vocabulario moderno, ese milagro tiene un nombre: empatía. La empatía, por definición, es el acto consciente de experimentar de forma vicaria los pensamientos, sentimientos o experiencias de otra persona. “Empatía” es un término moderno que no se encuentra en ninguna parte de las Escrituras, pero los





lingüistas han señalado que está estrechamente relacionada con la *compasión*. Como término, la compasión abunda en las Escrituras.

La empatía es la capacidad de sentirse identificado con el dolor de otra persona, y la compasión es el acto solidario que surge de esa capacidad. Jesucristo demostró tanto empatía como compasión al ministrar, bendecir, sanar y llevar a cabo la Expiación. Como discípulos de Cristo, debemos aprender a sentir empatía y mostrar compasión. Estas se encuentran entre las características que definen el discipulado.

Cuando la empatía obra su mayor prodigio, nos ayuda a comprender y *luego responder* al dolor, la necesidad, el temor o el pesar de otra persona. En el caso de la joven madre, una mujer mayor -que supuestamente tenía décadas de experiencia cuidando de hijos y nietos- pudo brindar consuelo porque ella misma había sobrellevado dificultades similares. En virtud de su propia experiencia, estaba facultada para actuar como consoladora.

¿Qué facultada a Jesucristo para consolarnos? El élder Neal A. Maxwell (1926–2004), del Cuórum de los Doce Apóstoles, enseñó: "... Jesús sabe cómo socorrernos en medio de nuestros dolores y enfermedades precisamente porque Él tomó sobre sí nuestros dolores y enfermedades [véase Alma 7:11–12]. Él los conoce por experiencia propia, con lo cual ha obtenido una comprensión profunda de ellos".

Desarrollar empatía y ayudar a los demás

¿Qué dificultades han sobrellevado por las que hayan "desarrollado" la capacidad de empatizar con los demás y de mostrar compasión hacia ellos? ¿Han sufrido los efectos de la pobreza, el maltrato, la ignorancia, de enfermedades, la negligencia, el pecado o de dificultades de cualquier tipo? Si lo han hecho, probablemente hayan salido de sus sufrimientos como seres humanos más sabios, más fuertes y más comprensivos.

En resumen, han desarrollado empatía. Están listos para marcar la diferencia en la vida de quienes sufren. ¿Por dónde empezar? Tengo dos sugerencias:

En primer lugar, esfuércense por llegar a ser más perceptivos ante el sufrimiento de los demás. Lamentablemente, es posible estar en compañía de alguien que siente dolor y, sin embargo, permanecer ajenos a su sufrimiento. ¿Cómo podemos llegar a ser más perceptivos? El ejemplo de Jesucristo puede enseñarnos.

Después de Su resurrección, cuando Jesús visitó a los nefitas, explicó Su doctrina y les enseñó Su evangelio. Cuando hizo una pausa, miró al pueblo y dijo: "Veo que sois débiles, que no podéis comprender todas mis palabras" (3 Nefi 17:2). Luego Jesús los invitó a regresar a casa, descansar, meditar en Sus enseñanzas y volver al día siguiente renovados y listos para recibir más (véase 3 Nefi 17:3).

Fin de la historia, ¿verdad? Pues no precisamente. La percepción de Jesús se hizo entonces más aguda al examinar el rostro de Sus seguidores:

“Y sucedió que cuando Jesús hubo hablado así, de nuevo dirigió la vista alrededor hacia la multitud, y vio que estaban llorando, y lo miraban fijamente, como si le quisieran pedir que permaneciese un poco más con ellos.

Y les dijo: He aquí, mis entrañas rebosan de compasión por vosotros” (3 Nefi 17:5–6). Al observarlos más atentamente, los vio más plenamente y eso dio lugar a Su respuesta compasiva.

En un mundo caído lleno de personas caídas, no tenemos que buscar mucho para ver lágrimas en los ojos de los hijos de nuestro Padre Celestial. Pero sí tenemos que observar. Al igual que el Salvador, podemos escoger ver a las personas a través del lente de sus necesidades. Y una vez que podemos ver, podemos servir.

El élder Ulisses Soares, del Cuórum de los Doce Apóstoles, señaló que “... al esforzarnos de manera deliberada por incorporar una actitud compasiva en nuestro modo de vida, tal como lo ejemplificó el Salvador, llegaremos a ser más sensibles a las necesidades de las personas. Con esa mayor sensibilidad, los sentimientos de interés y amor genuinos se evidenciarán en todas nuestras acciones”².

En segundo lugar, ofrezcan el tipo de ayuda que estén especialmente capacitados para brindar. Después de que Jesús percibió las necesidades de los nefitas en Abundancia, los invitó a acercarse más. Luego sanó a los enfermos y bendijo a los niños; hizo cosas que solo el Salvador del mundo podía hacer.

Ustedes y yo también podemos adaptar nuestras experiencias y habilidades para atender las necesidades de los demás. No podemos resolver los problemas de todas las personas, pero podemos aligerar la carga de aquellos con cuyos sufrimientos nos podamos sentir identificados. Tal vez no podamos sanar a un leproso, pero podemos consolar al enfermo. Tal vez no podamos sacar a alguien de la pobreza, pero podemos compartir los principios de la vida providente, compartir alguna comida y donar una ofrenda de ayuno más generosa. Tal vez no podamos perdonar pecados, pero podemos perdonar a los que nos hayan ofendido.

Poner la empatía en acción

¿Qué se obtiene al combinar un avión pequeño con una madre abrumada y un niño irritable? La oportunidad de expresar empatía y compasión.

Nuestro avión aterrizó y la joven madre se bajó con un bolso de mano en un brazo y un niño pequeño en el otro. Resultó que debía alcanzar otro vuelo y estaba a punto de perderlo. La vi entrar en pánico en la pista mientras esperaba su equipaje. Hice un inventario de sus pertenencias: un cochecito (carreola), una silla de bebé para auto, una maleta, un bolso de mano y una bolsa de pañales. Necesitaba ayuda. Mi empatía tenía que transformarse en compasión.

Sin detenerme para presentarme, tomé sus muchas pertenencias y le dije: “Yo los llevaré. Usted llévelo a él. Corra a la puerta y yo la seguiré”. Ella aceptó agradecida y corrimos por el aeropuerto. Al acercarnos a la puerta, vi a otra mujer suplicando al funcionario de la aerolínea que mantuviera el avión en tierra tan solo unos minutos más. Llegamos sin aliento, pero triunfantes. La joven madre y esa mujer se abrazaron con lágrimas de gozo y alivio antes de abordar.

Ese pequeño acto de servicio no cambió el mundo, pero bendijo significativamente la vida de una hija de Dios que lo necesitaba. Así como ayudó a mi nueva amiga a progresar hacia su destino físico, me ayudó a mí a progresar hacia mi destino espiritual. Escoger la empatía y la compasión me ayudó a llegar a ser un poco más semejante a Jesucristo y eso me hizo feliz.

Sin importar dónde estemos —en el trabajo, en la escuela, en la Iglesia o en un avión— podemos ser representantes empáticos del Salvador. ¿A quién desea el Salvador que le muestren compasión hoy? ■

NOTAS

1. Neal A. Maxwell, “Llor a Dios ‘por bendiciones de amor’”, *Liahona*, julio de 1997, págs. 12–13.
2. Ulisses Soares, “La perdurable compasión del Salvador”, *Liahona*, noviembre de 2021, pág. 14.

Había perdido de vista el poder de conocer mi identidad divina.

Llegar a entender lo que significa ser amado por Dios

Por Csaba Zétény Kozma

Cuando era joven, mi familia se mudó de Hungría a Alemania. Estaba entusiasmado por mudarme allí, pero resultaron ser los nueve años más difíciles de mi vida.

Me costaba aprender alemán y siempre he sido muy sensible, lo cual me hizo blanco de acoso escolar [bullying]. Mi autoestima quedó por el suelo. Con el tiempo, llegué a sentir que nadie me amaba y tenía pocas esperanzas en cuanto al futuro. Me preguntaba si el mundo estaría mejor sin mí y a veces incluso tenía pensamientos suicidas.

Pero de alguna manera, durante todo aquel sufrimiento, sabía que se me había dado la vida por una razón, aunque no comprendiera completamente por qué. Sabía que podía encontrar la luz del Salvador aun en los momentos más oscuros (véase Éter 12:4). Cuando el mundo parecía volverse en contra de mí, sabía dónde encontrarlo a Él y lo que Él podía hacer por mí si lo buscaba por medio de las Escrituras, la oración y haciendo todo lo posible por ser Su discípulo. Lo que realmente me dio algo de paz y me ayudó a seguir adelante durante esa terrible época fue vivir Su evangelio.

Una verdad que había perdido de vista

Con el tiempo, mi familia y yo regresamos a Hungría. Me había graduado de la escuela secundaria y, aunque habían terminado mis días de acoso escolar, todavía carecía de autoestima. Las repercusiones de que me trataran tan mal realmente me afectaban, y a veces todavía dudaba de mi valor individual.

Como joven adulto, deseaba mucho tener confianza para tomar las decisiones importantes de la vida y determinar lo que quería lograr en la vida.

Mientras luchaba con eso, me sentí inspirado a asistir a una conferencia para jóvenes adultos solteros en Europa del este. Necesitaba guía espiritual en mi vida para ayudarme a aumentar mi autoestima y oré para encontrar respuestas allí.

Una noche, en la conferencia, se me erizó la piel cuando el discursante de la charla fogonera comenzó a hablar de cómo había sufrido acoso escolar cuando era niño. Habló de cómo una vez se había sentido sin valor e invisible para los demás. De inmediato comencé a llorar.

Describió exactamente lo que yo había experimentado.

El discursante continuó y compartió la verdad a la que se había aferrado durante sus desafíos, una verdad que yo había perdido de vista:

“Soy un hijo de Dios”.

“No se confundan al respecto: su potencial es divino. Si lo buscan con diligencia, Dios les dará destellos de quiénes pueden llegar a ser”¹.

Ahora, cuando me cuestiono mi valor, siempre me recuerdo a mí mismo el hecho de que soy un hijo de Dios y que mi vida es un don de Él.

Recuerda que eres hijo de Dios. Y nunca olvides el extraordinario poder espiritual que sustenta, que cambia la vida y que proviene de aceptar esa verdad. ■

El autor vive en Szeged, Hungría.

Aceptar mi identidad divina

Cuando terminó la charla fogonera, todavía me corrían las lágrimas por las mejillas. El discursante se dio cuenta y vino a abrazarme. Me dijo que por lo general no venía en persona a hablar en las charlas fogoneras, pero que sintió la impresión de que había una persona que necesitaba escuchar su mensaje directamente.

Yo era esa persona.

Esa experiencia me mostró cuán plenamente presentes tiene el Padre Celestial a Sus hijos y que Él sabe exactamente cómo llegar a nosotros para que podamos sentir al menos un destello de Su perfecto amor paternal. Él sabía que debía escuchar el mensaje de ese discursante y me había guiado hacia el lugar correcto, en el momento adecuado.

Había conocido la frase “Soy un hijo de Dios” toda la vida, pero la verdad de ella solo resonó plenamente en mi alma en ese preciso momento. En verdad me di cuenta de lo que significa ser un hijo de un Dios perfecto que nos ama tanto que estuvo dispuesto a sacrificar a Su propio Hijo para que podamos vivir de nuevo y ser redimidos de nuestros pecados; que me ama tanto que, aunque no siempre pueda protegerme del dolor, está conmigo durante ese tiempo y puede ayudarme a elevarme por encima de él, a crecer gracias a él y a regresar a Su presencia.

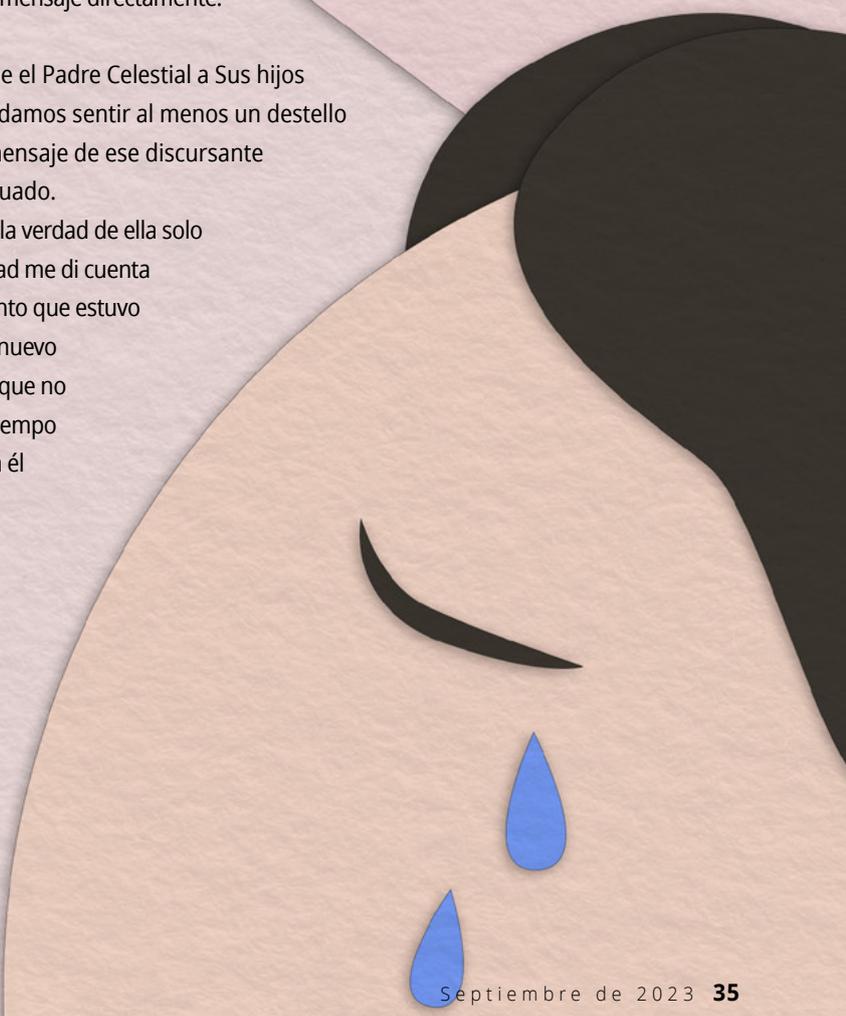
Él me ama ahora y me amó infinitamente durante mis años de acoso escolar, cuando sentía que nadie más lo hacía. Ahora sé que decidí seguir adelante porque, en el fondo, sabía esa verdad.

El presidente Russell M. Nelson enseñó recientemente acerca del poder de conocer nuestra identidad divina. Él dijo: “Mis queridos amigos, ustedes son literalmente hijos procreados como espíritus de Dios [...]”.

Pero ¿ha quedado esa verdad eterna grabada en sus corazones? [...].

NOTA

1. Russell M. Nelson, “Decisiones para la eternidad”, devocional mundial para jóvenes adultos, 15 de mayo de 2022, broadcasts.ChurchofJesusChrist.org.



PARA LOS PADRES



Acudir a Dios
en busca de
propósito y guía

Estimados padres:

Nuestro Padre Celestial no nos envió a la tierra sin una guía. Por medio de los dones divinos de las Escrituras, la oración, los profetas vivientes, las personas a nuestro alrededor y otros más, podemos acudir a Dios en busca de propósito y dirección. A medida que lean este ejemplar de la revista *Liahona*, mediten en las fuentes de ayuda que Él nos haya dado para ayudarnos a que esta vida sea significativa y regresar a Él en la vida venidera.

CONVERSACIONES SOBRE EL EVANGELIO

Nuestra función unificada en el plan de Dios

Como familia, podrían leer 1 Corintios 11:11 y analizar lo que significa. Compartan algunas declaraciones del artículo del élder Gerrit W. Gong (página 4), que explican la función combinada que los hombres y las mujeres tienen en el Plan de Salvación. ¿De qué modo pueden unirnos nuestras diferencias en lugar de dividirnos?

El poder sanador de la fe

Lean juntos Mateo 15:21–28, que habla acerca de la mujer cananea. ¿Por qué creen que su fe condujo a la sanación de su hija? Lean pasajes del artículo de la presidenta Camille N. Johnson, en la página 8, para entender mejor la función de la mansedumbre y la fe a fin de acceder al poder del Señor.

Recordatorios diarios de Jesucristo

Pregunten a la familia: ¿De qué manera recuerdan al Salvador en su vida? Lean las partes clave del artículo de la página 38 sobre la importancia de recordar. Si lo desean, coloquen a la vista en la casa alguna lámina o cita que les recuerde a Cristo.

DIVERSIÓN EN FAMILIA CON VEN, SÍGUEME

Recordar las bendiciones de Cristo cada día

1 Corintios 15

Pablo les enseñó a los Santos de Corinto “[q]ue Cristo murió por nuestros pecados [...] y que fue sepultado, y que resucitó al tercer día” (1 Corintios 15:3–4). Los animó a “reten[er]” en la memoria (1 Corintios 15:2) el Evangelio que les había predicado. Inviten a la familia a participar de este juego de memorización:

1. Conceda tiempo a todos para escribir una respuesta breve a la siguiente pregunta: ¿Qué bendición del Evangelio disfrutas gracias a la expiación del Salvador? (Para obtener algunas ideas, véase 1 Corintios 15:19–29).
2. Túrnense para compartir lo que hayan escrito y repitan de memoria lo que escribió la persona anterior.

Análisis: ¿Cómo podemos recordar mejor las bendiciones que Cristo nos ha dado? Consideren trazar un plan familiar para pensar en una manera en que Cristo haya bendecido su vida cada día.

Enviado por Mitzi Schoneman

DE LA REVISTA PARA LA FORTALEZA DE LA JUVENTUD

Prepararse para la conferencia general

Vean algunas actividades y artículos especiales que pueden ayudar a los jóvenes a prepararse para la conferencia general de octubre.

Aprender a resignarse y a escuchar

La hermana Kristin M. Yee habla sobre el inesperado y milagroso curso que tomó su vida cuando decidió dejar que el Señor influyera en sus decisiones importantes.

Cómo lidiar con problemas de salud mental

Aprendan más acerca de cómo lidiar con las dificultades de salud mental que ustedes o algún ser querido puedan estar experimentando.

Lecciones de la adolescencia de José Smith

Vean lo que los jóvenes de hoy pueden aprender de las experiencias de José Smith de hace doscientos años.



DE LA REVISTA EL AMIGO

Ayuda con Ven, sígueme

Encuentren actividades semanales que ayuden a que su estudio familiar de las Escrituras sea divertido.

Mujeres de fe

Lean un mensaje del presidente Dallin H. Oaks sobre los ejemplos fieles de las mujeres de su vida.

Bienestar emocional y mental

El ejemplar de este mes de la revista *El Amigo* tiene recursos para ayudar a enseñar a sus hijos acerca de la salud mental, incluso relatos sobre el perfeccionismo y sobre un hermano misionero que regresó antes de tiempo de la misión. También pueden encontrar sugerencias para el bienestar de los niños en la sección “Para niños mayores”.







Por el élder
Kyle S. McKay

Setenta
Autoridad
General
e historiador
y registrador
de la Iglesia.

“QUISIERA QUE OS ACORDASEIS”

MOSÍAH 5:12

*A cada uno de nosotros se nos han dado recordatorios personalizados de Cristo.
Contémplos y acuérdense de Él.*

Como parte de nuestra experiencia terrenal, todos estamos sujetos no solo a un velo de olvido, sino también a una *condición* de olvido. El velo de olvido nos hace olvidar situaciones y verdades que llegamos a conocer en nuestro estado preterrenal. Nuestra condición de olvido nos lleva a olvidar y desviarnos de las verdades que hemos aprendido o vuelto a aprender en esta vida. A menos que venzamos nuestro estado caído de olvido, de modo natural llegaremos a ser “prontos en cometer iniquidad, pero lentos en recordar al Señor [n]uestro Dios” (1 Nefi 17:45).

Recordatorios de Cristo

Con cada mandamiento que Él da, Dios promete que “preparar[á] una vía para que cumpla[mos] lo que [nos] ha mandado” (1 Nefi 3:7). Para que obedezcamos Su mandamiento de recordar, el Señor ha preparado recordatorios.

De hecho, *todas* las cosas son creadas y hechas para dar testimonio y recordarnos a Cristo (véase Moisés 6:63; véase también Alma 30:44). Se espera, por ejemplo, que lo recordemos “[a]l recorrer los montes y los valles y ver las bellas flores al pasar”¹. Las piedras incluso pueden clamar como testimonio y recordatorio de Jesús (véase Lucas 19:40). De hecho, toda la tierra, tanto de manera audible como visual, da un magnífico testimonio y ofrece asombrosos recordatorios de su Creador.

Los recordatorios aparentemente al azar en toda la creación se acrecientan gracias a los recordatorios más formales que encontramos en las ordenanzas sagradas. Abinadí enseñó que al

antiguo Israel se le dieron ordenanzas estrictas a efectuar a fin de “conservar vivo en ellos el recuerdo de Dios y su deber para con él” (Mosíah 13:30). Los profetas modernos han enseñado lo mismo. El presidente Spencer W. Kimball (1895–1985) declaró: “Supongo que nunca habría apóstatas, nunca habría delitos, si las personas recordaran —si realmente recordaran— aquello que han hecho convenio de hacer en las aguas bautismales, en la mesa sacramental y en el templo”².

La expiación de Cristo es tanto universal como individual y así también lo son Sus recordatorios. Por lo tanto, además de las ordenanzas iguales que se ofrecen a todos, nos da recordatorios de Él diversos y personalizados. Por ejemplo, es poco probable que la arcilla o el lodo común y corriente haga que muchas personas recuerden a Jesús o se llenen de emoción y gratitud por Él. Sin embargo, el hombre a quien se le devolvió la vista cuando Jesús le untó los ojos con lodo probablemente recordaba a Jesús con amor cada vez que veía lodo, ¡barro! (véase Juan 9:6–7). Tampoco es

probable que Naamán haya podido ver ríos, especialmente el Jordán, sin pensar en el Señor, que lo sanó allí (véase 2 Reyes 5:1–15). A cada uno de nosotros se nos han dado uno o más recordatorios personalizados de Cristo. Contémplos y acuérdense de Él.

Dar testimonio de Cristo

Los registros y las historias son cosas adicionales que el Señor ha preparado para ayudarnos a obedecer Su mandamiento de recordar. Las Escrituras —registros de las comunicaciones de Dios con Sus hijos— hablan a menudo acerca de testificar o “dar testimonio” de Él (véanse 2 Corintios 8:3; 1 Juan 5:7; 1 Nefi 10:10; 12:7; Doctrina y Convenios 109:31; 112:4).

Los registros sagrados, incluso los diarios personales, nos ayudan a dar testimonio. Los momentos profundos con el Espíritu son un don que, en el momento, creemos que nunca olvidaremos. Pero nuestra condición de olvido hace que la intensidad de incluso las experiencias más profundas se desvanezca con el tiempo. Una anotación en un diario, una fotografía o un registro puede ayudarnos no solo a recordar los momentos significativos, sino también a rememorar las emociones y el Espíritu que sentimos. No es de sorprender entonces que

el primer mandamiento después de la organización de la Iglesia en esta dispensación haya sido: “[S]e llevará entre vosotros una historia” (Doctrina y Convenios 21:1). Los registros que se llevan debidamente ensanchan nuestra memoria y pueden convencernos de nuestros errores y conducirnos a Dios (véase Alma 37:8).

Desde luego, en última instancia, podemos dar testimonio de la verdad porque hemos recibido el testimonio de la verdad del Espíritu Santo, que es “el testimonio del cielo” (Moisés 6:61). En esa función, el Espíritu Santo registra la verdad en las “tablas de carne [de nuestro corazón]” (2 Corintios 3:3). Él nos ayuda a recordar a Cristo y todo lo que Él nos ha enseñado (véase Juan 14:26).

La conexión entre Jesús, los registros, el Espíritu Santo y el recordar se encuentra en Moroni 10:3–5. Se nos promete que si leemos el Libro de Mormón, que es un registro sagrado, con ánimo de recordar y preguntar a Dios en el nombre de Cristo con un corazón sincero, con verdadera intención y con fe en Cristo, el Espíritu Santo nos manifestará la veracidad del registro. Y si ese registro en particular es verdadero, entonces Jesús es el Cristo.

Recordar para ser redimidos

Recordar a Jesús conduce a la redención y a la salvación. Consideren la función que desempeñó el recordar en la redención del joven Alma. Cuando el ángel se apareció a Alma, le dio el mandamiento de que “no trat[ara] más de destruir la iglesia”. Pero aun antes de emitir ese edicto, el ángel declaró: “[R]ecuerda la cautividad de tus padres [...] y *recuerda* cuán grandes cosas [Cristo] ha hecho por ellos; pues estaban en servidumbre, y él los ha libertado” (Mosíah 27:16; cursiva agregada).

El mandato del ángel de recordar no era simplemente una directiva sabia de una amplia aplicación; para Alma, era un indicio específico, una sugerencia amorosa, de cómo podía sobrevivir a la experiencia cercana a la muerte que estaba a punto de tener.

Unos veinte años después, Alma compartió con su hijo Helamán en dramático detalle lo que pasó mientras estaba paralizado y sin palabras durante tres días, “arrepintiénd[os]e casi hasta la muerte” (Mosíah 27:28). Después de que el ángel partió, Alma ciertamente recordó, pero todo lo que podía recordar eran sus pecados.

“[M]e martirizaba un tormento eterno”, recordó Alma. “Sí, me acordaba de todos mis pecados e iniquidades, por causa de los cuales yo era atormentado con las penas del infierno” (Alma 36:12–13). La idea de presentarse ante Dios llenó a Alma de tal “indecible horror” que pensó en escapar, no solo falleciendo, sino siendo “aniquilado en cuerpo y alma” (Alma 36:14–15).





*Alma obedeció
el mandato
del ángel de
recordar;
recordó a Jesús.*

Aquí debemos hacer una pausa y entender: Alma no estaba simplemente pagando una terrible pena de tres días que había sido predeterminada como la consecuencia apropiada de sus pecados; no, más bien, estaba en el principio —los primeros tres días— de estar “ceñido con las *eternas* cadenas de la muerte” (Alma 36:18; cursiva agregada).

Sin duda, habría permanecido en ese terrible estado después de tres días indefinidamente, si no hubiera sido por el hecho de que, misericordiosamente, de alguna manera, desde algún lugar, recordaba que su padre había profetizado

“concerniente a la venida de un Jesucristo, un Hijo de Dios, para expiar los pecados del mundo”. Entonces dijo:

“Y al concentrarse mi mente en este pensamiento, clamé dentro de mi corazón: ¡Oh Jesús, Hijo de Dios, ten misericordia de mí que estoy en la hiel de amargura, y ceñido con las eternas cadenas de la muerte!

“Y he aquí que cuando pensé esto, ya no me pude acordar más de mis dolores; sí, dejé de atormentarme el recuerdo de mis pecados” (Alma 36:17–19).

Alma había obedecido el mandato del ángel de recordar; había recordado a Jesús. Y así como Jesús había librado a los padres de Alma del cautiverio, liberó a Alma del suyo.

¡Qué tierna misericordia y poderosa liberación! ¡Qué asombroso cambio en el corazón y la mente! Alma, que solo unos momentos antes pensaba escapar de la presencia de Dios llegando a extinguirse, ahora imaginaba a Dios y a Sus santos ángeles y “anhel[aba] estar allí” (Alma 36:22).

Esa milagrosa transformación se activó mediante un simple recuerdo. La experiencia de Alma da significado literal a las últimas palabras del sermón final del rey Benjamín: “Y ahora bien, ¡oh hombre!, recuerda, y no perezcas” (Mosíah 4:30).

Él se acuerda de nosotros

Al esforzarnos por recordar siempre a Jesús, es importante tener presente que Él siempre se acuerda de nosotros. Cristo nos ha grabado en las palmas de Sus manos (véase Isaías 49:16). Piensen en ello: El benevolente Jesús no se olvidará de nosotros; no puede hacerlo; sin embargo, olvida muy fácilmente y de buena gana nuestros pecados que tanto lo hirieron.

Eso vale la pena recordarlo. ■

NOTAS

1. “¡Grande eres Tú!”, *Himnos*, nro. 41.
2. *The Teachings of Spencer W. Kimball*, editado por Edward L. Kimball, 1982, pág. 112.

AGRADECIDA DE “ESCUCHARLO A ÉL”

Me cuesta escuchar en la Iglesia, pero esta historia del Nuevo Testamento me ayudó a ver mi situación de otra manera.

Por Marlene Sullivan

He perdido gran parte del sentido de la audición durante la mayor parte de mi vida y solo puedo entender cerca del veinte por ciento de lo que se dice en el púlpito durante la mayoría de las reuniones de la Iglesia. De vez en cuando, mi sordera me hace sentir sola y apartada, como cuando la congregación ríe del comentario gracioso de algún discursante, pero yo no, pues no lo he escuchado. Pero yo no soy la única. Algunos miembros mayores del barrio me confiaron que también les resulta difícil escuchar.

A veces, tras esforzarme por entender a algún discursante que ha hablado en voz baja en la reunión sacramental o cuando el maestro de la Escuela Dominical dice que no hay necesidad de usar el micrófono porque todos pueden oír, me pregunto por qué voy a la Iglesia, si oigo tan poco. ¿No estaría aprovechando mejor el tiempo en casa, leyendo las lecciones de *Ven, sígueme* o estudiando las Escrituras?

Aun así, quería ser obediente y seguí asistiendo con mi familia para renovar mis convenios bautismales y recordar al Salvador al participar de la Santa Cena. Siempre ha sido una bendición sentir el Espíritu, y siempre me he sentido edificada por aquellas cosas que *sí he podido* oír.

Un domingo, el miembro del sumo consejo que habló en la reunión sacramental tenía una de esas voces claras y sonoras que hizo que fuera más fácil escuchar. Habló del relato del Nuevo Testamento acerca de la mujer que



sufría de flujo de sangre desde hacía doce años y tuvo fe en que podía ser sanada si tan solo extendía la mano y tocaba el manto de Jesús mientras Él pasaba (véase Lucas 8:43–48).

Luego, el discursante ofreció una conmovedora reflexión que me impactó profundamente, al explicar que, debido a su enfermedad, a la mujer se le habría considerado impura y lo más probable era que no se le hubiera permitido asistir a la Iglesia. *¡Durante doce años!*

Las ramificaciones de aquello me dejaron sin aliento. Aunque estaba enferma, la mujer probablemente no estaba tan mal como para no poder asistir a la Iglesia, al menos de vez en cuando. Pero debido a las costumbres sociales de la época, no se le permitía asistir. *¡Qué prueba tan terrible para una persona de fe!*

Al meditar en el dolor que debió haber sentido al prohibírsele adorar a Dios con otros creyentes debido a su enfermedad —algo sobre lo que no tenía ningún control—, el Espíritu me abrió los ojos para ver cómo su situación se comparaba con la mía. Comprendí que, aunque no podía participar plenamente, al menos tenía el privilegio de asistir a la Iglesia y escuchar lo que pudiera. En cambio, la mujer no tenía opción. Me sentí avergonzada por las veces que, brevemente, había considerado quedarme en casa.

Al instante, Dios me habló al corazón, y me hizo saber que Él no quería que me sintiera *culpable*. Quería que me sintiera *agradecida*; agradecida por el privilegio

de asistir a la Iglesia y ser fortalecida al relacionarme con discípulos fieles de Cristo. Aunque no pudiera escuchar *todo*, podía entender *algunas* cosas, y cada una de ellas bendijo mi vida. También ha habido momentos especiales en los que el Espíritu me ha ayudado a entender aquellas cosas que no he podido escuchar.

Me sentí agradecida por la libertad de adorar a Dios y disfrutar de las bendiciones de ir a Su casa. El Espíritu me testificó que era mucho, mucho mejor para mí estar en las reuniones de la Iglesia, participar de la Santa Cena y aprender lo que pudiera, que no asistir en absoluto.

Mi actitud cambió ese día. En lugar de sentirme abatida por mis limitaciones, la paz me invadió el corazón y decidí centrarme en las bendiciones de asistir a la Iglesia. Decidí hacer un esfuerzo sincero por estar agradecida por lo que *sí puedo* escuchar, en vez de desanimarme por lo que no puedo.

El élder Dieter F. Uchtdorf, del Cuórum de los Doce Apóstoles, dijo: “El ser agradecido en tiempos de aflicción *no* significa que estamos complacidos con nuestras circunstancias; lo que *sí* significa es que mediante los ojos de la fe podemos ver más allá de

nuestras dificultades actuales”¹. La mujer que extendió la mano para tocar el manto de Jesús fue para mí un maravilloso recordatorio de que debo tener la suficiente fe en el Señor para ver más allá de mis limitaciones y la suficiente confianza en Dios para saber que Él me bendecirá a fin de elevarme por encima de mis limitaciones físicas.

La vida viene con todo tipo de desafíos que nos ponen a prueba espiritual, emocional o físicamente, pero incluso en los momentos de aflicción, se nos insta a estar agradecidos por las bendiciones que disfrutamos. El Señor dijo:

“... mis amigos, no temáis, consuélense vuestros corazones; sí, regocijaos para siempre, y en todas las cosas dad gracias [...];

“y todas las cosas con que habéis sido afligidos obrarán juntamente para vuestro bien y para la gloria de mi nombre” (Doctrina y Convenios 98:1, 3). ■

La autora vive en Utah, EE. UU.

NOTA

1. Dieter F. Uchtdorf, “Agradecidos en cualquier circunstancia”, *Liahona*, mayo de 2014, pág. 76.





Los cuatro viajes misionales de Pablo

Los viajes del apóstol Pablo



Pablo se embarcó en cuatro viajes misionales principales, recorriendo unos 14 725 km (9150 millas) en catorce años. Su disposición a recorrer grandes distancias para predicar de Cristo ayudó a establecer el cristianismo en todo el Mediterráneo.

Pablo visitó ciudades a lo largo del Imperio Romano para llevar el mensaje del Salvador no solo a los judíos, sino también a los gentiles: "... me esforcé por predicar el evangelio, no donde antes Cristo fue nombrado" (Romanos 15:20).

Arriba, desde la izquierda: Ruinas de una calle de Antioquía (en Turquía); cárcel filipense; ilustración de Corinto; el Coliseo de Roma; ilustración de Corinto; arco de piedra en Creta; ruinas en Corinto.

Primer viaje (véase Hechos 13:1-14:28)

- **Época:** alrededor de 47-49 d. C.
- **Acompañado por:** Bernabé y Juan Marcos
- **Destinos principales:** Chipre, Turquía
- **Distancia:** unos 2250 km (1400 millas)

Segundo viaje (véase Hechos 15:36-18:22)

- **Época:** alrededor de 50-53 d. C.
- **Acompañado por:** Silas, Timoteo, Priscila y Aquila, y Lucas
- **Destinos principales:** Siria, Turquía, Grecia, Jerusalén
- **Distancia:** unos 4500 km (2800 millas)



Tercer viaje (véase Hechos 18:23-21:15)

- **Época:** alrededor de 54-58 d. C.
- **Acompañado por:** Timoteo, Lucas y otros
- **Destinos principales:** Turquía, Grecia, Líbano, Israel
- **Distancia:** unos 4350 km (2700 millas)

Cuarto viaje (véase Hechos 27:1-28:16)

- **Época:** alrededor de 59-60 d. C.
- **Acompañado por:** guardias romanos, Lucas y otros
- **Destinos principales:** Israel, Líbano, Turquía, Creta, Malta, Sicilia, Roma
- **Distancia:** unos 3600 km (2250 millas)

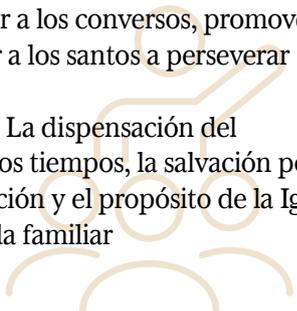


Epístolas del apóstol Pablo

Parte 2

Efesios

- A los miembros de la Iglesia de Éfeso (una ciudad de la actual Turquía)
- Escrita desde Roma alrededor del año 60–62 d. C.
- **Propósito:** Enseñar a los conversos, promover la unidad y alentar a los santos a perseverar contra el mal
- **Enseñanzas clave:** La dispensación del cumplimiento de los tiempos, la salvación por gracia, la organización y el propósito de la Iglesia, y el orden en la vida familiar



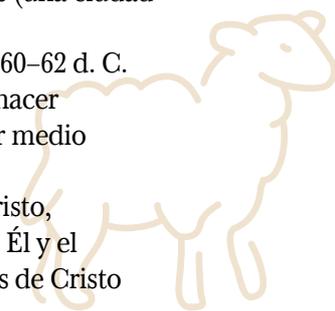
Filipenses

- A los miembros de la Iglesia de Filipo (una ciudad de la actual Grecia)
- Escrita desde Roma alrededor del año 60–62 d. C.
- **Propósito:** Elogiar a los santos por su fe y sacrificio, y advertir de los cristianos corruptos
- **Enseñanzas clave:** Los principios de una vida recta, buscar a Cristo para obtener la salvación y sacrificarse por la causa del Evangelio



Colosenses

- A los miembros de la Iglesia de Colosas (una ciudad de la actual Turquía)
- Escrita desde Roma alrededor del año 60–62 d. C.
- **Propósito:** Advertir sobre el orgullo y hacer hincapié en que la redención viene por medio de Cristo
- **Enseñanzas clave:** La naturaleza de Cristo, la edificación de un fundamento sobre Él y el desarrollo de atributos semejantes a los de Cristo



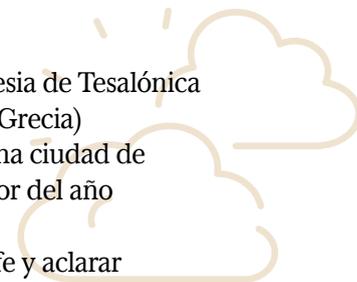
1 Tesalonicenses

- A los miembros de la Iglesia de Tesalónica (una ciudad de la actual Grecia)
- Escrita desde Corinto (una ciudad de la actual Grecia) alrededor del año 50–51 d. C.
- **Propósito:** Ofrecer aliento y responder preguntas acerca de la Segunda Venida
- **Enseñanzas clave:** Amarse unos a otros, la resurrección y la Segunda Venida



2 Tesalonicenses

- A los miembros de la Iglesia de Tesalónica (una ciudad de la actual Grecia)
- Escrita desde Corinto (una ciudad de la actual Grecia) alrededor del año 50–51 d. C.
- **Propósito:** Fortalecer la fe y aclarar malentendidos sobre la Segunda Venida
- **Enseñanzas clave:** El destino de los injustos, la Gran Apostasía y la importancia de trabajar para satisfacer las necesidades temporales



Nota de fuente

Información basada en la *Guía de estudio del Nuevo Testamento para alumnos del curso de estudio individual supervisado de Seminario*, 2016, págs. 272, 280, 285–286, 288–289, 292.



¿Cómo podemos hacer que nuestras congregaciones estén más unidas?

Pablo oyó que había divisiones entre los miembros de la Iglesia en la ciudad de Corinto (véase 1 Corintios 11:18). En respuesta, les rogó en una carta que “no haya división en el cuerpo [de la Iglesia]; sino que todos los miembros se preocupen por igual los unos por los otros” (1 Corintios 12:25).

Podemos mostrar esa “preocup[ación] por igual los unos por los otros” mediante actos de amor y caridad desinteresados. Pablo mencionó varias maneras en que podemos hacer esto para que nuestras relaciones sean más unidas.

“Creo que el Salvador nos está invitando a vivir de manera más elevada y santa; o sea, *Su* manera de amar, donde *todos* puedan sentir que en verdad pertenecen y que son necesarios”.

Hermana J. Anette Dennis, Primera Consejera de la Presidencia General de la Sociedad de Socorro, “Su yugo es fácil y ligera Su carga”, *Liahona*, noviembre de 2022, pág. 81.

Regocíjense con los demás y lloren con los demás

“Si un miembro padece, todos los miembros padecen con él; y si un miembro recibe honra, todos los miembros con él se gozan” (1 Corintios 12:26).

Lleven a cabo actos de servicio desinteresados

“Ninguno busque su propio bien, sino el del otro” (1 Corintios 10:24).



Unamos nuestros testimonios del Salvador

“Siendo uno solo el pan, nosotros, con ser muchos, somos un cuerpo, pues todos participamos de aquel mismo pan [de Cristo]” (1 Corintios 10:17).

Amen a todos

“No seáis tropiezo ni a judíos, ni a gentiles, ni a la iglesia de Dios” (1 Corintios 10:32).



¿Qué victorias se logran gracias a la Resurrección?

El apóstol Pablo enseñó a los corintios cómo eran los cuerpos resucitados. Nuestro cuerpo “resucitará en incorrupción [...]; en gloria [y] en poder” (1 Corintios 15:42-43). También enseñó que “[s]orbida [será] la muerte en victoria” (1 Corintios 15:54), pero ¿cuál es esa victoria? Las siguientes citas pueden ayudarnos a entender las victorias logradas gracias a la Resurrección.



VENCER LA MUERTE FÍSICA

“Porque así como en Adán todos mueren, así también en Cristo todos serán vivificados”.

1 Corintios 15:22

TENER UN CUERPO PERFECTO E INMORTAL

“El espíritu y el cuerpo serán reunidos otra vez en su perfecta forma; los miembros así como las coyunturas serán restaurados a su propia forma”.

Alma 11:43



REUNIRSE CON LOS SERES QUERIDOS

“La resurrección nos dará la oportunidad de estar con miembros de nuestra familia [...]”.

“Todos hemos llorado al morir alguien [...]. Todos deberíamos alabar a Dios por la garantía que tenemos de la resurrección que hace que nuestras separaciones mortales sean temporarias”.

Presidente Dallin H. Oaks, Primer Consejero de la Primera Presidencia, “Resurrección”, *Liahona*, julio de 2000, pág. 19.

ANÁLISIS

¿Esas verdades le dan más esperanza para el futuro?
 ¿Cómo puede compartir esas verdades con aquellos que tal vez necesiten escucharlas?





¿De qué modo nos ayuda a arrepentirnos la tristeza que es según Dios?

El apóstol Pablo enseñó: “... la tristeza que es según Dios produce arrepentimiento para salvación [...]; pero la tristeza del mundo produce muerte” (2 Corintios 7:10). Puede que sintamos la tristeza, vergüenza y desaliento del mundo cuando pecamos. Sin embargo, cuando acudimos al Salvador para arrepentirnos, lo invitamos a transformar nuestro corazón y a convertir nuestra tristeza en gozo (véase Alma 36:18–20).

ANÁLISIS

Lea Doctrina y Convenios 18:9–13. ¿Qué piensa el Salvador de nosotros, a pesar de nuestras imperfecciones? ¿Cómo podemos cambiar nuestra opinión de nosotros mismos para que coincida con la de Él?



La tristeza que es según Dios y el verdadero arrepentimiento

Cuando sentimos la tristeza que es según Dios, reconocemos nuestros defectos y deseamos mejorar. Sentimos esperanza por el futuro y sentimos el amor del Salvador por nosotros.

Considere estas preguntas al estudiar 2 Corintios 7:

- ¿Qué significa cuando somos “contristados para arrepentimiento”? (Versículo 9).
- ¿Qué acciones realizamos cuando sentimos la tristeza que es según Dios? (Véanse los versículos 10–11).

LA TRISTEZA DEL MUNDO VERSUS LA TRISTEZA QUE ES SEGÚN DIOS

“La tristeza del mundo nos desanima, apaga la esperanza y nos persuade a ceder a más tentación.

“La tristeza según Dios conduce a la conversión y a un cambio de corazón. Nos hace odiar el pecado y amar lo bueno. Nos anima a levantarnos y andar en la luz del amor de Cristo. El verdadero arrepentimiento tiene que ver con la transformación, no con la tortura o el tormento. Sí, la lamentación sincera y el verdadero remordimiento por la desobediencia son pasos a menudo dolorosos; pero son pasos importantes en el sagrado proceso del arrepentimiento. Pero cuando la culpa conduce al autodesprecio o no permite que nos volvamos a levantar, impide nuestro arrepentimiento en lugar de promoverlo”.

Véase élder Dieter F. Uchtdorf, del Cuórum de los Doce Apóstoles, “¿Pueden hacerlo ahora!”, *Liahona*, noviembre de 2013, pág. 56.



Cómo puedo simplificar mi vida para centrarme en Cristo

El apóstol Pablo nos enseña a centrarnos en “la sencillez que es en Cristo” (2 Corintios 11:3).

¿Alguna vez se ha dado cuenta de que estaba haciendo que el evangelio de Jesucristo fuera más complejo de lo que es? A veces nos centramos tanto en las apariencias externas o en los detalles menores que empezamos a sentirnos abrumados.

Simplifique su enfoque

El élder Dieter F. Uchtdorf, del Cuórum de los Doce Apóstoles, nos da esta sugerencia: “Si alguna vez piensan que el Evangelio no funciona tan bien para ustedes, los invito a que den un paso atrás, observen su vida desde un plano más alto y simplifiquen su enfoque hacia el discipulado. Enfóquense en las doctrinas, los principios y las aplicaciones básicos del Evangelio. Les prometo que Dios los guiará y bendicirá en su camino hacia una vida plena; y el Evangelio definitivamente funcionará mejor para ustedes” (“¡Funciona de maravilla!”, *Liahona*, noviembre de 2015, pág. 22).

¿En qué doctrina, principio o aplicación básica del Evangelio podría centrarse esta semana?

ANÁLISIS

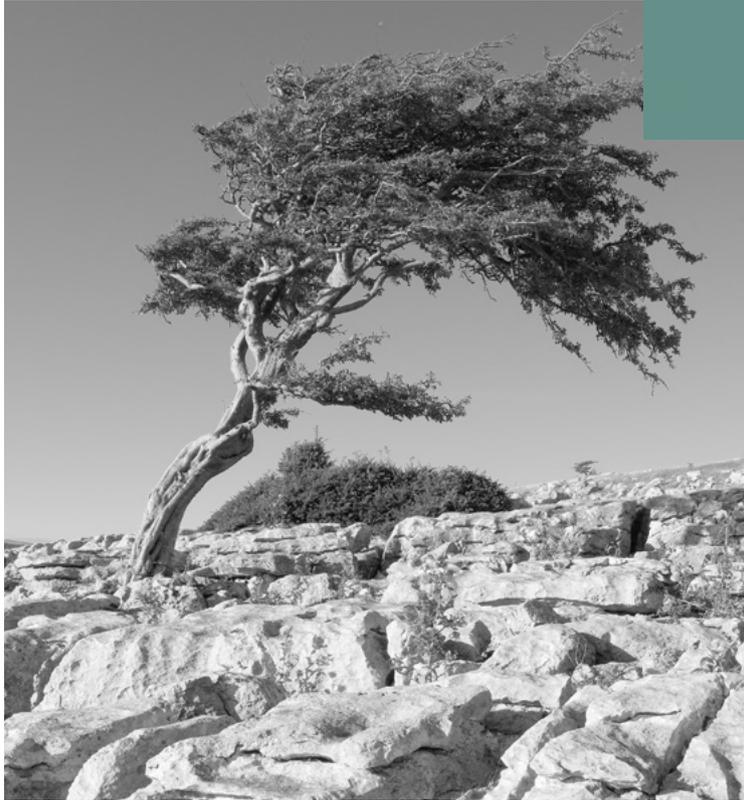
¿De qué manera la invitación de Pablo de “examina[ros] a vosotros mismos, para ver si estáis en la fe” (2 Corintios 13:5) le ayuda a centrarse en Jesucristo?



RECUPERARSE DE LAS
EXPERIENCIAS TRAUMÁTICAS

*Fuentes de ayuda para recibir
esperanza y sanación*

12



JÓVENES ADULTOS
**CONVERTIR LA
EMPATÍA EN ACCIÓN**

30

TODAS LAS COSAS
TESTIFICAN DE CRISTO

**NOSOTROS LO
RECORDAMOS A ÉL,
Y ÉL NOS RECUERDA
A NOSOTROS**

38

CÓMO APLICAR EL
NUEVO TESTAMENTO

**CÓMO APRENDÍ A SER
MÁS AGRADECIDA**

42

