



"He aquí que mi alegría es plena"
Notas y transcripciones

Podcast Descripción general:

FollowHIM: Un Podcast de *Ven, Sígueme* con Hank Smith y John Bytheway

¿Alguna vez siente que la preparación de su lección semanal *Ven, sígueme* se queda corta? Únase a los anfitriones Hank Smith y John Bytheway mientras entrevistan a expertos para hacer que su estudio del curso *Ven, sígueme* de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días no sólo sea agradable, sino también original y educativo. Si busca recursos para que su estudio sea refrescante, fiel y divertido, sin importar su edad, únase a nosotros todos los miércoles.

Descripciones de los episodios del podcast

Primera parte:

¿Cómo encontramos la alegría? El Dr. Matt Townsend profundiza en uno de los ejemplos más significativos del ministerio del Salvador y expone la fuente de la alegría y el poder curador de Jesucristo y cómo se aplica hoy en día.

Segunda parte:

El Dr. Matt Townsend continúa examinando la visita del Salvador a las Américas y Su ejemplo de ministrar uno a uno y el poder de los rituales tanto para las comunidades como para los individuos.

Códigos de tiempo:

Primera parte:

- 00:00 Parte I - Dr. Matt Townsend
- 03:10 Biografía de Matt Townsend
- 04:50 *Ven, sígueme* extracto
- 06:13 Principio de comunicación
- 12:08 "Tened buen ánimo"
- 16:01 Sintonización
- 20:46 Ministrar sin palabras
- 24:29 Micro momentos de positividad
- 30:29 Adicción y curación
- 34:52 El Espíritu enseña y el alumno recibe el mensaje
- 40:15 Jesús cura a los enfermos
- 44:09 Apego, matrimonio y compromiso
- 50:05 Una apuesta por girar y actuar
- 52:15 Jesús se dirige a los niños
- 56:16 La paradoja de que la curación requiere corrección
- 01:00:15 La Primera Visión y la naturaleza de Dios
- 01:04:27 La alegría y el centro de nuestras vidas
- 01:07:25 Dolor a corto plazo frente a alegría constante
- 01:10:36 Fin de la primera parte - Dr. Matt Townsend

Parte 2

- 00:00 Parte II - Dr. Matt Townsend
- 03:45 "Contemplad a vuestros pequeños"
- 06:25 Ritual de conexión
- 10:57 El poder del ritual
- 15:00 Conexión y separación
- 17:39 Llenarse del Espíritu
- 22:28 Voluntad y retorno a la santa cena
- 24:55 Imagínate con el Salvador
- 27:54 Bendiciones por aparecer
- 34:36 Oración sin palabras
- 37:45 El ritual matrimonial de la oración
- 41:11 Diferencias en la comunicación entre hombres y mujeres
- 44:18 Un joven y la santa cena
- 49:36 Un nuevo día con Jesús y el bautismo
- 54:12 Los convenios ya están cambiando al pueblo
- 57:03 Invitaciones del Salvador

- 59:21 Fin de la Parte II - Dr. Matt Townsend

Referencias:

"Diccionario Americano de la Lengua Inglesa | Diccionario Webster 1928". Diccionario Websters 1828. Consultado el 1 de octubre de 2024. <https://webstersdictionary1828.com/>.

Benar, David A. "Lecciones atrapadas". BYU: Learn Anywhere - CES Broadcast, 3 de febrero de 2006. <https://learnanywhere.byu.edu/successful-learning/gospel-perspectives/lessons-caught>.

Bonnie H. Cordon Presidenta General de las Mujeres Jóvenes. "Para que puedan ver". Conferencia General Abril 2020 - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 5 de abril de 2020. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2020/04/42cordon?lang=eng>.

"Doctrina y Pactos, 1835" josephsmithpapers.org. Consultado el 1 de octubre de 2024. <https://www.josephsmithpapers.org/paper-summary/doctrine-and-covenants-1835/13>.

Dr. Matt Townsend: Inicio. Consultado el 30 de septiembre de 2024. <https://www.matttownsend.com/>.

Elder D. Todd Christofferson del Quórum de los Doce Apóstoles. "La alegría de los santos". Conferencia General de octubre de 2019 - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 5 de octubre de 2019. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2019/10/14christofferson?lang=eng>.

Elder D. Todd Christofferson del Quórum de los Doce Apóstoles ImageElder D. Todd Christofferson. "A todos los que amo, reprendo y castigo". Conferencia General de abril de 2011 - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 2 de abril de 2011. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2011/04/as-many-as-i-love-i-rebuke-and-chasten?lang=eng>.

Elder David A. Bednar Del Quórum de los Doce Apóstoles ImageElder David A. Bednar. "Oren siempre". Conferencia General de octubre de 2008 - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 2 de octubre de 2008. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2008/10/pray-always?lang=eng>.

Elder Jeffrey R. Holland del Quórum de los Doce Apóstoles. "Socorre a Su Pueblo". Página web - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días. Consultado el 1 de octubre de 2024. <https://www.churchofjesuschrist.org/media/video/2012-08-2050-succor-his-people?lang=eng>.

Elder Jeffrey R. Holland del Quórum de los Doce Apóstoles. "Las Manos de los Padres". Conferencia General de abril de 1999 - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 2 de abril de 1999. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1999/04/the-hands-of-the-fathers?lang=eng>.

Elder Jeffrey R. Holland del Quórum de los Doce Apóstoles. "Venid a Mí". BYU Speeches, 13 de septiembre de 2024. <https://speeches.byu.edu/talks/jeffrey-r-holland/come-unto/>.

Elder Neal A. Maxwell del Quórum de los Doce Apóstoles. "Pero por un Pequeño Momento". BYU Speeches, 12 de julio de 2023. <https://speeches.byu.edu/talks/neal-a-maxwell/small-moment/>.

Elder Neal A. Maxwell del Quórum de los Doce Apóstoles. "Estos son vuestros días". Ensign Octubre de 2004 - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 1 de octubre de 2004. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/ensign/2004/10/these-are-your-days?lang=eng>.

Elder Patrick Kearon del Quórum de los Doce Apóstoles. "La Intención de Dios es Traerte a Casa". Conferencia General de abril de 2024 - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 7 de abril de 2024. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2024/04/45kearon?lang=eng>.

Frederickson, Barbara. "Micro Momentos de Amor". Awakin RSS. Consultado el 1 de octubre de 2024. <https://www.awakin.org/v2/read/view.php?tid=949>.

"Hogar". The Gottman Institute, 17 de agosto de 2024. <https://www.gottman.com/>.

Kuile, Casper ter. "El poder del ritual". HarperCollins. Consultado el 1 de octubre de 2024. <https://www.harpercollins.com/products/the-power-of-ritual-casper-ter-kuile?variant=32894732140578>.

Lambert, Neal A. "La unidad simbólica del ministerio de Cristo en 3 Nefi". La unidad simbólica del ministerio de Cristo en 3 Nefi . Consultado el 30 de septiembre de 2024. <https://rsc.byu.edu/book-mormon-3-nephi-9-30-my-gospel/symbolic-unity-christs-ministry-3-nephi>.

Major, Brett C, Khoa D Le Nguyen, Kristjen B Lundberg y Barbara L Fredrickson. "Well-Being Correlates of Perceived Positivity Resonance: Evidence from Trait and Episode-Level Assessments". Personality & Social Psychology Bulletin, diciembre de 2018. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8750237/>.

Miller, Paul E. "Una vida de oración: Conectando con Dios en un mundo que distrae". Amazon: Una vida de oración: Connecting with God in a Distracting World, 5 de abril de 2015. <https://www.amazon.com/Praying-Life-Connecting-Distracting-World/dp/1631466836>.

"7-13 de octubre: 'He aquí, mi alegría es plena'. 3 Nefi 17-19". Manual Venid, Seguidme - 7-13 de octubre: "He aquí, mi gozo es completo". 3 Nefi 17-19, 1 de enero de 2023. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/come-follow-me-for-home-and-church-book-of-mormon-2024/41?lang=eng>.

Diccionario de inglés Oxford. Consultado el 1 de octubre de 2024. <https://www.oed.com/?tl=true>.

Parry, Donald W. "'Pray Always': Aprender a rezar como rezaba Jesús". "Orad Siempre: Aprender a orar como oraba Jesús". Consultado el 30 de septiembre de 2024. <https://rsc.byu.edu/book-mormon-3-nephi-9-30-my-gospel/pray-always-learning-pray-jesus-prayed>.

Presidente Boyd K. Packer Presidente Interino del Quórum de los Doce Apóstoles. "Lavados y Limpios". Conferencia General de abril de 1997 - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 2 de abril de 1997. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1997/04/washed-clean?lang=eng>.

Presidente Henry B. Eyring Primer Consejero de la Primera Presidencia. "Recuérdelo siempre". Mensaje de la Primera Presidencia de febrero de 2018 - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 1 de febrero de 2018. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/ensign/2018/02/always-remember-him?lang=eng>.

Presidente Henry B. Eyring Segundo Consejero de la Primera Presidencia. "Nuestro Compañero Constante". Octubre de 2023 - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 1 de octubre de 2023. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2023/10/47eyring?lang=eng>.

Presidente Jeffrey R. Holland Presidente Interino del Quórum de los Doce Apóstoles. "Mociones de un Fuego Oculto". Conferencia General de abril de 2024 - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 6 de abril de 2024. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2024/04/13holland?lang=eng>.

Presidente Russell M. Nelson Presidente de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días. "Cristo ha resucitado; la fe en Él moverá montañas". Conferencia General de abril de 2021 - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 4 de abril de 2021. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2021/04/49nelson?lang=eng>.

Presidente Russell M. Nelson Presidente de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días. "El Convenio Eterno". Conferencia General de octubre de 2022 - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 1 de octubre de 2022. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/liahona/2022/10/04-the-everlasting-covenant?lang=eng>.

Presidente Russell M. Nelson Presidente del Quórum de los Doce Apóstoles. "La alegría y la supervivencia espiritual". Conferencia General de octubre de 2016 - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 2 de octubre de 2016. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2016/10/joy-and-spiritual-survival?lang=eng>.

Presidente Spencer W. Kimball de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días. "Jesús, El Líder Perfecto". Universidad Brigham Young - Idaho, 15 de enero de 1977. <https://brightspotcdn.byui.edu/20/32/e749bb3d4d5f8b815239a9cdf1ab/jesus-the-perfect-leader-kimball.pdf>.

Presidente Thomas S. Monson de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días. "Servid al Señor con amor". Mensaje de la Primera Presidencia de febrero de 2014 - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 1 de febrero de 2014.

<https://www.churchofjesuschrist.org/study/ensign/2014/02/serve-the-lord-with-love?lang=eng>.

Ricks, Brian W. "James E. Talmage y la doctrina de la Divinidad". James E. Talmage y la doctrina de la Divinidad . Consultado el 1 de octubre de 2024. <https://rsc.byu.edu/vol-13-no-2-2012/james-e-talmage-doctrine-godhead>.

S, Pangambam. "Una forma sencilla de romper un mal hábito por Judson Brewer (Transcripción completa)". The Singju Post, 21 de octubre de 2023. <https://singjupost.com/a-simple-way-to-break-a-bad-habit-by-judson-brewer-full-transcript/?singlepage=1>.

Sagone, Elisabetta, Elena Commodari, Maria Luisa Indiana y Valentina Lucia La Rosa. "Exploring the Association Between Attachment Style, Psychological Well-Being, and Relationship Status in Young Adults and Adults-A Cross-Sectional Study". European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 24 de febrero de 2023.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10047625/>.

Silver, Roxane Cohen, Dana Rose Garfin y E. Alison Holman. "Media's Role in Broadcasting Acute Stress Following the Boston Marathon Bombings | Proceedings of the National Academy of Sciences". PNAS.com. Consultado el 1 de octubre de 2024.

<https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.1316265110>.

Steven J. Lund Presidente General de los Hombres Jóvenes. "Encontrando el gozo en Cristo". Conferencia General de octubre de 2020- La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 3 de octubre de 2020. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2020/10/23lund?lang=eng>.

Tannen, Deborah. "You Just Don't Understand: Mujeres y hombres en conversación". Amazon: You Just Don't Understand: Mujeres y hombres en conversación. Consultado el 1 de octubre de 2024. <https://www.amazon.com/You-Just-Dont-Understand-Conversation/dp/0060959622>.

Townsend, Matt. "La ansiedad puede ser una perspectiva poderosa: || Digital Firesides: Clips". YouTube. Consultado el 30 de septiembre de 2024.

<https://www.youtube.com/watch?v=FRBxBvbho9c>.

Townsend, Matt. "Crear una conexión real: Respirando vida y amor en tus relaciones". Matt Townsend: Creating REAL Connection: Breathing Life and Love into Your Relationships | TED Talk, 2021.

https://www.ted.com/talks/matt_townsend_creating_real_connection_breathing_life_and_love_into_your_relationships?subtitle=en.

Townsend, Matt. "Alimentando al Matrimonio Hambriento: Las 5 claves para un matrimonio gordo y feliz". Amazon: Matt Townsend. Consultado el 1 de octubre de 2024.

<https://www.amazon.com/gp/customer-reviews/R2WSHBZW6W1Z0K?ASIN=B07BS2YKCW>.

Townsend, Matt. "Starved Stuff: Alimentando las 7 Necesidades Básicas de las Relaciones Saludables". Amazon, 2010. <https://www.amazon.com/Starved-Stuff-Feeding-Healthy-Relationships/dp/0615351700>.

Tributos del funeral del presidente Boyd K. Packer, 1 de agosto de 2015. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/ensign/2015/08-se/president-boyd-k-packer-farewell-to-a-master-teacher/tributes-from-president-boyd-k-packers-funeral?lang=eng>.

Ury, Logan. "¿Quieres mejorar tu relación? Empieza a prestar más atención a las ofertas". The Gottman Institute, 19 de septiembre de 2024. <https://www.gottman.com/blog/want-to-improve-your-relationship-start-paying-more-attention-to-bids/>.

Walker, Brooke, y Matt Townsend. "Preguntas y respuestas con un experto en relaciones | El Dr. Matt Townsend responde a las preguntas personales de los espectadores". YouTube: Studio 5 KSL. Consultado el 30 de septiembre de 2024. <https://www.youtube.com/watch?v=QatCydGJITI>.

Zach Brittle, LMHC. "Girar hacia en lugar de alejarse". The Gottman Institute, 19 de septiembre de 2024. <https://www.gottman.com/blog/turn-toward-instead-of-away/>.

Información biográfica:



Matt Townsend llena de energía y educa al público con sus lecciones únicas sobre la vida, el amor y el liderazgo. Conocido como uno de los mejores presentadores de Estados Unidos en el campo de las relaciones humanas y el desarrollo, Matt combina el humor y la narración de historias con sus soluciones de la vida real para inspirar y motivar una vida más sana.

Aviso de uso razonable:

The *Follow Him Podcast with Hank Smith and John Bytheway* puede hacer uso de material protegido por derechos de autor, cuyo uso no siempre ha sido específicamente autorizado por el titular de los derechos de autor. Esto constituye un "uso justo" de dicho material protegido por derechos de autor, tal y como establece la sección 107 de la Ley de Derechos de Autor de EE.UU. De acuerdo con el Título 17 U.S.C. Sección 107, el material de este podcast se ofrece públicamente y sin ánimo de lucro, a los usos públicos o de Internet para comentarios y fines educativos e informativos sin ánimo de lucro. Según la Sección 107 de la Ley de Propiedad Intelectual de 1976, se permite el "uso justo" para fines como la crítica, el comentario, la información periodística, la enseñanza, la erudición y la investigación. En estos casos, el uso justo está permitido.

No se reclaman derechos de autor.

El contenido se difunde con fines de estudio, investigación y educación.

El radiodifusor no obtiene ningún beneficio del contenido difundido. Esto entra dentro de las directrices de "Uso Justo": www.copyright.gov/fls/fl102.html.

Nota:

El *Podcast Síguelo con Hank Smith y John Bytheway* no está afiliado con La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días ni con la Universidad Brigham Young. Las opiniones expresadas en los episodios representan únicamente los puntos de vista del invitado y de los podcasters. Si bien las ideas presentadas pueden variar de los entendimientos o enseñanzas tradicionales, de ninguna manera reflejan una crítica a los líderes, políticas o prácticas de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días.



- Hank Smith: 00:03 Hola mis amigos. Bienvenidos a otro episodio de FollowHIM. Mi nombre es Hank Smith. Soy su anfitrión. Estoy aquí con mi co-anfitrión lleno de alegría, John Bytheway. También estamos aquí con nuestro increíble invitado, el Dr. Matt Townsend. John, estos capítulos del Libro de Mormón, Tercer Nefi 17, 18, 19, si fueras a preguntarle a alguien: "Oye, ¿cuál es tu capítulo favorito del Libro de Mormón?". Esto surge con frecuencia. ¿Qué tienes en mente al entrar en estos capítulos?
- John Bytheway: 00:32 A partir del 17, tenemos la sensación de que debió de ser así. Tenemos la sensación de que debió de ser una experiencia increíblemente emotiva y hermosa, una experiencia alegre, incluso se podría decir que llena de alegría. Es divertido verlo. No era sólo, "Bien, aquí hay algunas doctrinas". Fue todo eso, pero también fue una hermosa experiencia emocional.
- Hank Smith: 00:57 En estos capítulos me encanta ver cómo el Salvador se centra en ellos y los lee, queriendo realmente conectar emocionalmente con ellos. Este es un sentimiento de pocos capítulos. John, como dije, tenemos de vuelta a nuestro amigo, el Dr. Matt Townsend. Ha estado con nosotros antes. Matt, sé que estos capítulos son especiales para ti. Dime qué vamos a hacer hoy.
- Dr. Matt Townsend: 01:22 Estos son mis favoritos, y en parte es porque no soy un scriptoriano, no soy un erudito, no soy un académico de la religión, soy un tipo de relación. Soy un tipo de desarrollo humano. Esto, para mí, es la clase magistral de comunión con Jehová. Esta es la clase magistral de ministrar. Esto es realmente lo que creo que es la vida celestial. ¿Pueden imaginarse lo emocionado que estaba el Salvador de llegar aquí, de llegar a este espacio con estas personas que tanto ama, y bautizarlas y enseñarles el orden de la oración y estar con ellas y tocarlas y sostener a sus hijos? Esta es la quintaesencia de la verdadera religión, la religión en acción. Creo que, a medida que avancemos, aprenderemos mucho sobre nuestro Salvador, pero también sobre todas nuestras relaciones humanas. La sección

130 nos dice: Y la misma sociabilidad que existe entre nosotros aquí, existirá entre nosotros allá.

- 02:25 Necesitamos aprender a estar más conectados socialmente. Para mí, realmente he visto tantos matrimonios y relaciones cambiadas por los principios detrás de lo que el Salvador enseña aquí. Bueno, traeré algunas de esas historias, algo de esa diversión. También me encanta la idea de que no sólo vamos a hablar de todas las bendiciones de estar con el Salvador, sino de cómo el Salvador siente alegría, y luego de cómo todos nosotros podemos sentir alegría. Para mí, existe una poderosa ecuación de lo que crea la alegría. Y está en esta comunión, está en nuestras relaciones, y especialmente cuando nuestras relaciones se vuelven hacia Dios. Vamos a aprender mucho. Y lo más importante, vamos a sentir mucho, vamos a sentir mucho de esto.
- Hank Smith: 03:12 Me emociona recorrer estos capítulos con ustedes. Sólo su entusiasmo está empezando a llegar a mi corazón. John, ya hemos tenido a Matt con nosotros antes, pero puede que haya alguien ahí fuera que esté pensando: "No sé quién es", así que hagamos una introducción.
- John Bytheway: 03:25 Sí, [el Dr. Matt Townsend](#) es uno de los mejores presentadores de relaciones humanas y desarrollo. Puede que la gente le reconozca de [KSL Television y Studio Five con Brooke Walker](#). Tiene una licenciatura y un máster en comunicación, con especialización en resolución de conflictos. Segundo máster y doctorado en el campo de los sistemas humanos y organizativos. No conozco a nadie que pueda enseñar tanto y hacer reír tanto a la gente al mismo tiempo. Pero quiero añadir que el mayor amor de la vida de Matt es su mujer, Mardi. Llevan casados...
- Dr. Matt Townsend: 04:00 33 años.
- John Bytheway: 04:02 Tiene seis hijos, una niña y cinco niños.
- Dr. Matt Townsend: 04:05 Mi hijo acaba de comprometerse, así que estamos listos para tener a nuestro quinto o sexto casado, y luego nuestro último está en una misión, así que esperemos que se quede soltero por un tiempo. Sí.
- John Bytheway: 04:14 Increíble.
- Dr. Matt Townsend: 04:15 Al menos un año más.

John Bytheway:	04:16	Sí.
Dr. Matt Townsend:	04:16	Crucemos los dedos. Crucemos los dedos.
John Bytheway:	04:18	Sí, así es. Gracias por estar con nosotros de nuevo.
Dr. Matt Townsend:	04:20	Gracias, chicos. Me alegro de estar con ustedes.
Hank Smith:	04:23	John, tienes razón, uno de los mejores presentadores y profesores que jamás verás, del que jamás oirás hablar. Matt. Si alguien quisiera aprender más, iría a Matttownsend.com .
Dr. Matt Townsend:	04:33	Sí, eso es. Matttownsend.com y pasar el rato. Verás todo lo que hacemos. Porque trabajamos sobre todo lo humano, la ansiedad. Tenemos un programa llamado Becoming One, que es sobre lo que aprendí en este capítulo. Se trata de cómo llegar a ser uno contigo mismo, con tu Dios, con todo el mundo.
Hank Smith:	04:50	Conozco a Matt desde hace años, y cada vez batea jonrones. Matt, permíteme leer del manual Ven, sígueme y luego vamos a dejar que te despegues y dejaremos que nos enseñes. El título de la lección de esta semana es He aquí es completo mi gozo, Tercer Nefi 17, 18 y 19. Comienza de esta manera. "Jesucristo había pasado el día ministrando en la tierra de Abundancia, enseñando Su evangelio, permitiendo que el pueblo viera y palpara las marcas en Su cuerpo resucitado, y testificando que Él era el Salvador prometido. Era hora de partir. "Mi tiempo está cerca", les dijo. Estaba a punto de volver a Su Padre y sabía que las personas necesitaban tiempo para meditar en aquello que les había enseñado, así que despidió a las multitudes para que fueran a sus casas y les prometió que regresaría al día siguiente. Pero nadie se marchó. Aunque no expresaron lo que sentían, Jesús pudo sentirlo: deseaban que Él "permaneciese un poco más con ellos"
	05:36	Aunque tenía otras cosas importantes que hacer, mostrar compasión por los hijos de Dios siempre es una gran prioridad para Él. Por lo tanto, Jesús se quedó un poco más. Lo que sucedió a continuación quizás sea el ejemplo de ministración más tierno que se haya registrado en las Escrituras. Los que estuvieron presentes solo pudieron decir que fue indescriptible. El propio Jesús resumió la espontánea manifestación espiritual con estas sencillas y poderosas palabras: "Y ahora he aquí, es completo mi gozo"". Hoy estamos de enhorabuena. Creo que va a haber mucho que recoger aquí que puede bendecir nuestras vidas. Matt, ¿dónde está nuestra línea de salida?

Dr. Matt Townsend: 06:13

Antes de abrírnos en Tercer Nefi 17, hay un principio de comunicación realmente poderoso, que básicamente dice que toda comunicación tiene un pasado, un presente y un futuro. La forma en que nos hemos comunicado en el pasado afecta la forma en que nos comunicamos hoy, y afecta la forma en que podemos comunicarnos mañana. Antes de pasar a esta sección donde aprendemos mucho sobre la comunicación con Jehová, quiero volver atrás y recordar que él estaba en la batalla de su existencia. Mientras él estaba pasando por eso, en contexto, vamos a aprender que, hasta cierto punto, él estaba siendo influenciado por el gozo que estaba a punto de sentir con estos Nefitas u otros santos. Lo que pudo haber creado el posible poder para atravesar la Expiación fue mirar hacia adelante con el gozo de sostener a los niños Nefitas y estar en comunión y conectarse y sanar, y estar allí con ellos. La razón por la que traigo esto a colación es que a veces me sorprende el hecho de que todos nosotros, como santos, tengamos tantas bendiciones, pero sigamos atravesando este horrible velo de lágrimas.

07:31

Nos olvidamos de que el Salvador nos dejó un regalo, que tenemos que confiar en él para liberarnos, en nuestras pruebas, en nuestras aflicciones. Un gran pensamiento sobre esto es por [Elder Jeffrey R. Holland](#) en el discurso Ven a mí, y enseña que la bendición del Salvador sobre sus discípulos, esto es de vuelta en Getsemaní y el Calvario, antes de todo el dolor y la agonía, con sus discípulos allí, los bendijo en esa misma noche, la noche del mayor sufrimiento que el mundo ha conocido o conocerá jamás. Les dijo: "La paz os dejo. Mi paz os doy. No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo". Él está dejando este testimonio, este regalo de paz. Y luego esto es lo que dice el élder Holland: "Les aseguro que tal vez sea uno de los mandamientos del Salvador que, incluso en el corazón de los Santos de los Últimos Días, por lo demás fieles, es casi universalmente desobedecido. Y sin embargo, me pregunto si nuestra resistencia a esta invitación podría ser más dolorosa para el corazón misericordioso del Señor.

08:43

Sólo porque Dios es Dios, sólo porque Cristo es Cristo, ellos no pueden hacer otra cosa que cuidarnos y bendecirnos y ayudarnos si tan sólo acudimos a ellos, acercándonos a su trono de gracia con mansedumbre y humildad de corazón. No pueden evitar bendecirnos. Tienen que hacerlo. Es su naturaleza". Sin embargo, aquí estamos sentados en nuestras pruebas, todos nosotros, todos en el mundo, estamos luchando. Es difícil. La vida es difícil, y él dice que no hay un solo resquicio o bola curva o zanja abierta en la que caer para el hombre o la mujer que camina por la senda que Cristo camina. Cuando dice, ven y sígueme, quiere decir que sabe dónde están las arenas

movedizas y dónde las espinas, y la mejor manera de manejar la resbaladiza pendiente cerca de la cima de nuestras montañas personales. Él lo sabe todo y conoce el camino, él es el camino. Si vamos a ponernos en marcha y avanzar, tenemos que recordar que él tiene el plan.

09:48 Y lo que vamos a aprender y leer, en Tercer Nefi 17 no es más que la manifestación de esa paz. En él he encontrado y he encontrado para mis clientes, he encontrado que es la mayor fuente de paz que he encontrado en las escrituras. Porque es muy real y muy tangible, y si usamos un poco de imaginación y lo recordamos en estos escenarios, pero en lugar del escenario genérico de él sosteniendo niños, imagínalo sosteniendo a tu hijo, el que está luchando por ir a la iglesia o el que está luchando por no saber quién es, o teniendo ansiedad y no sabiendo qué hacer. Si podemos ser realistas, mientras repasamos estas secciones, quiero que todos sean muy realistas sobre dónde saben que necesitan la paz, y luego veamos si podemos encontrar una manera de atraer esa paz usando algunas de las lecciones que aprenderemos en Tercer Nefi 17 al 19.

John Bytheway: 10:47 Me encanta. Matt, yo estuve en ese devocional, el 2 de marzo de 1997. Apuesto que si fuera al Marriott Center, podría llevarte a donde yo estaba sentado. Porque recuerdo tan bien cuando él dijo: "Este puede ser uno de los mandamientos del Salvador que está en los corazones de los Santos de los Últimos Días, por lo demás fieles, casi universalmente desobedecido", y yo sólo pensé, no dejes que tu corazón se turbe, ni que tenga miedo es un mandamiento. Nunca lo había pensado de esa manera. Yo era un recién casado sentado con Kim. Nunca olvidaré ese momento de pensar en ello de esa manera, y la forma en que lo enmarcó, esta era la noche de su mayor sufrimiento que venía y él estaba pensando en los corazones de los 12, diciéndoles, no dejes que tu corazón se turbe, ni que tenga miedo. Espero que la gente encuentre ese discurso.

Dr. Matt Townsend: 11:36 Es un cambio de vida. Y por cierto, es interesante también, cuánto recuerdas de ello, John, porque recuerda que nuestros recuerdos y nuestros sentimientos están profundamente ligados. Las cosas que sentimos más fuertemente, las recordamos más a fondo, más completamente, lo cual es, creo, un principio eterno. Imagina que podemos liberar el Espíritu y el sentimiento del Espíritu a lo largo de nuestra vida, en realidad podríamos ser capaces de retener más, volvernos tal vez un poco más omnipresentes, tal vez un poco más omniscientes, un poco más omni recordadores.

Hank Smith: 12:08 [El élder Holland](#) ha citado al élder Orson F. Whitney, así que tenemos a un apóstol citando a otro apóstol. Él dijo lo siguiente: "El espíritu del evangelio es optimista. Confía en Dios y ve el lado bueno de las cosas. El espíritu opuesto o pesimista arrastra a los hombres hacia abajo y lejos de Dios, mira el lado oscuro, murmura, se queja, y es lento para rendir obediencia." El élder Holland dice: "Debemos honrar la declaración del Salvador de tener buen ánimo". Matt, noté justo al final de Tercer Nefi 16 que el pueblo de Nefi hace algo similar a lo que hacen mis alumnos cuando empiezo a leer Isaías. Parece que el Salvador está listo para partir. Hablemos de las Escrituras. Hablemos de Isaías. Cita a Isaías, los últimos versículos del 16. Hablamos de esto la semana pasada con el Dr. Wilcox. Lo miran como, se apagan.

Dr. Matt Townsend: 12:57 "¿En serio? Eso es lo que vamos a hacer".

Hank Smith: 13:00 Sí, y creo, Matt, que tú me enseñaste esto, y no puedo recordar dónde fue, pero dijiste, eso es una sintonización. ¿Es así como lo llamaste? Sintonización cuando puedes sentir que no, que la comunicación no está ocurriendo.

Dr. Matt Townsend: 13:12 Sí, eso es exactamente correcto. Lo que es realmente poderoso, los humanos son una cosa, el hombre natural tiene un montón de grandes dones. Uno de ellos se llama neuronas espejo, así que una neurona espejo es donde puedo mirar a alguien, y si presto atención y me centro en ellos, mi cerebro se sincronizará con su cerebro. Lo llaman emparejar y compartir. Mi cerebro se emparejará con el suyo y compartiremos emociones similares, y eso es sintonía. Por eso si ves a alguien tropezar, te sobresaltas, o por eso si ves a alguien reír, empiezas a reír, o sonreír, sonríes. Porque estamos en sintonía con ellos. Pero hay una clave para sintonizar, y una de las claves para sintonizar es que tienes que estar presente, lo que irónicamente es un principio serio de la espiritualidad y de la naturaleza eterna de Dios, su omnipresencia. Él puede estar presente en el momento.

14:10 Cualquier ser humano podría haber percibido el cansancio de la gente. Muchos de nosotros hoy diríamos: "Oh, no sé si estaban cansados. Creo que sólo era Isaías". Pero puede que no haya sido sólo Isaías, también puede haber sido el hecho de que probablemente estaban energizados y usaron una tonelada de energía para ir a tocar sus heridas, y están al final del primer día, han estado allí mucho tiempo. Esa sintonización es, si te fijas, una palabra que está muy cerca de expiación y está muy cerca de unificación. Es el proceso de estar en el espacio, ser capaz de apagar la mente lo suficiente como para estar en comunión y conectar. Y ahí hay poder. Y véanlo cuando entra en

Tercer Nefi 17. Esta es realmente la clase magistral. Cuando enseñé comunicación de parejas, aquí es donde lo aprendí por primera vez.

- 15:00 Tengo un proceso que utilizo que se llama Getting Real, y Getting Real es un acrónimo de cuatro cosas que hacemos. Reconocemos su emoción, exploramos su historia, atendemos sus necesidades más profundas y los elevamos. Eso vino literalmente de Tercer Nefi 17. Y durante 25 años he podido enseñar el proceso de hacer esto. El principio es eterno, y el Salvador es su maestro. Pero cuando se sienta y empieza, puede ver que están agotados. Esto para mí es comunicación 101. Capítulo 17 versículo uno, "He aquí, sucedió que cuando Jesús hubo hablado estas palabras, de nuevo miró alrededor hacia la multitud". En las primeras palabras vamos a detenernos. Hay un principio de comunicación que básicamente dice "Lo que importa no es lo que dices, lo que importa es lo que se recibe". Lo que digas es irrelevante si no es recibido.
- 16:01 Observen lo que siempre hace el Salvador, y verán esta frase tres o cuatro veces sólo a partir de Tercer Nefi 11, que es básicamente después, cuando Jesús había pronunciado estas palabras, oírán la frase "Volvió a mirar en derredor a la multitud". Cada vez que habla, mira. No sólo mira, está en sintonía. Está en sintonía con ellos, así que está leyendo lo que se dice. Hay poder en eso, y estamos descubriendo que esta gran bendición de la tecnología nos está robando la sintonía. Nos está robando la sincronía con los demás, que creen que es una de las razones por las que la ansiedad está aumentando. Si estamos tan distraídos por nuestros teléfonos que no miramos a nuestro alrededor. Recuerda que incluso si sólo piensas en ello como un ser natural, ningún ser natural se suponía que debía distraerse con algo muy largo, o te mataría el tigre dientes de sable. Ahora mismo es el tigre de dientes cibernéticos, por cierto, que está tratando de matarnos.
- 17:04 Como estamos por ahí luchando contra esto, tenemos que aprender a dejar de lado el hombre natural y someterse un poco. Él los mira, están cansados, estaban agotados, y entonces él dice, "He aquí, mi tiempo está cerca. Veo que sois débiles, que no podéis comprender todas mis palabras que el Padre me ha mandado que os hable en esta ocasión." El vio que son débiles, que están cansados, y que no pueden entender lo que el Padre le ha pedido y ordenado que les diga. Me encanta esta parte porque observen lo que está haciendo. Tiene un plan. Se va. Está sucediendo. Se va. Hay una teoría en la teoría de la comunicación por [John Gottman](#) que se llama ofertas y vueltas.

- 17:52 Ofertas y vueltas es una de las mejores herramientas para salvar tus relaciones. La idea simple es que una oferta es cada vez que invitas a conectar: "Hola, ¿qué tal tu día?". Y la vuelta es cuando la persona se vuelve hacia el pastor. John Gottman, el principal investigador en matrimonio y familia ha descubierto que las parejas más sanas se vuelven el 86% de las veces hacia su pareja cuando su pareja inicia una conversación o charla. No siguen haciendo lo que están haciendo. Se vuelven. Lo que intentan es sincronizarse y crear sintonía o sintonía. El Salvador ofrece un sacrificio y necesita que nos volvamos. Si no nos volvemos, significa que no nos convertimos en uno. No somos uno, tú no eres mío.
- Hank Smith: 18:47 Tienes que [volver hacia](#) él.
- Dr. Matt Townsend: 18:48 Nos volvemos hacia él. No nos volvemos hacia él los domingos durante el sacramento, aunque ese sea un giro importante. Nos volvemos siempre, especialmente nos volvemos cuando le necesitamos. Nos volvemos cuando él nos llama. Puede que nos lo pida simplemente entrando en nuestra habitación y viendo las Escrituras allí. Eso es una oferta. Ahora, ¿me dirijo a las escrituras y las abro? ¿Y cómo respondo a la oferta? El poder en su investigación es que las parejas que tenían más probabilidades de divorciarse solo se volvían el 33% de las veces. El 86% para los matrimonios más sanos y el 33% para los menos sanos. La simple pregunta para todos nosotros, mientras pensamos, es ¿te vuelves? Y también es poderoso saber que otra palabra para volver es arrepentirse y dar marcha atrás. Es por eso que José enseñó que la cosa número uno que debemos enseñar es arrepentimiento, solo voltear, seguir volteando. Al volvernos, hay poder.
- 19:57 Básicamente ahora ha dicho: "Mi tiempo se acerca. Percibo que eres débil". Por cierto, eso no suena tan bonito, suena ouch. En la teoría de la comunicación, eso se llama validación. Se sienten débiles así que él lo valida. "Puedo ver que estás cansado. Veo que estás harto. Estás agotado. No puedes entender todas las palabras que el Padre me ha ordenado hablarte en este momento." Fíjate en esa línea, super especial, porque hay ciertas palabras que aparentemente se le ha ordenado hablar, pero una gran parte de la comunicación no es verbal. Hay toda otra esfera de entendimiento que está disponible para él.
- 20:46 Puede que no tenga tantas palabras. Para todos nosotros que estamos ministrando, no asuman que siempre tiene que ser verbal. No asuman que cuando están luchando en su matrimonio siempre tiene que ser un discurso. Lo que el Salvador hace es comenzar a dirigirse a todo lo que es

importante para la gente, y uno por uno comienza a marcar, a través de la acción y el servicio, todas sus necesidades. Y hay algo verbal intercalado allí, pero no es lo verbal lo que es la clave, es el sentimiento lo que es la clave. Si el Padre le ha ordenado hablar ciertas cosas, está esa [famosa cita](#) que todos hemos oído y usado un millón de veces: "Nunca dejes que un problema por resolver sea más importante que una persona por amar".

21:32 Este es un momento realmente interesante, porque ¿sigue el Salvador al Padre o se queda con la gente? Y tal vez no sea ni lo uno ni lo otro, porque el Padre está igual de contento de ver lo que sucede. No es que esté ahí arriba pensando "Tenemos que hacer cosas". Siempre se trata del uno. Cuando el Salvador estaba mirando y lanzando sus ojos alrededor de la multitud y dijo: "Veo que sois débiles, que no podéis comprender todas mis palabras que el Padre me ha mandado que os hable en esta ocasión. Por tanto, id a vuestras casas, y medita las cosas que os he dicho, y pedid al Padre en mi nombre que podáis entender; y preparad vuestras mentes para mañana, y vendré a vosotros otra vez". Él les ha dado la orden, "Vayan a sus casas," lo cual es realmente poderoso cuando piensas ahora en el currículo centrado en el hogar, apoyado por la iglesia. Aquí es donde comenzó. La iglesia lo apoyaba por un día, ahora vayan a casa y céntrenlo, y llévenlo a casa y llévenlo a ese lugar muy, muy especial.

Hank Smith: 22:48 Matt, he estado pensando, como nos has enseñado aquí, ¿qué le dice eso a mi mujer o a mis hijos? ¿Cuál es el mensaje que se recibe cuando dejas el teléfono y me doy la vuelta? Porque me he dado cuenta de que hay veces, ahora mismo estoy lleno de vergüenza, hay veces que mis hijos han tenido que interponerse entre mi teléfono y yo y decir: "Hola. Estoy aquí". Agarrarme la cara. "Hola. Hola, padre". ¿No es eso un mensaje en sí mismo, que los está mirando? Mira a la multitud.

Dr. Matt Townsend: 23:22 Sí. Eso es comunicación. Lo que me encanta es que está priorizando. Simplemente sintonizando... En el mundo académico, hay una teoría llamada resonancia emocional de [Barbara Fredrickson](#), y lo que enseña es que el amor es un sentimiento, hay una fórmula, pero una de las claves para crear el sentimiento de amor y conexión emocional y sintonía es la sincronía, que es la idea de que estamos ojo a ojo, estamos en sintonía. Pero los otros dos factores que lo crean son también la positividad, así que trae positividad, trae la luz, de lo que hablaremos más adelante. Y lo tercero es la caridad. Sincronía, positividad y caridad es con lo que la gente se conecta como un sentimiento de ser amado o resonancia emocional. Y otra idea

realmente poderosa que estamos viendo aquí, no necesitamos pasar todo el día haciendo esto. Lo que estamos descubriendo es que hay, lo que se llama, micro momentos.

24:29 Este es también el trabajo [de Barbara Fredrickson](#). Micro momentos de positividad que son increíblemente curativos. Y un micro momento no es más que unos siete segundos de momentos conectados, positivos y caritativos en los que dos personas comparten algo. Un montón de micro momentos de positividad son los que crean la felicidad. Y vamos a mostrarte que la alegría es diferente a la felicidad. Pero eso es algo que realmente podemos crear con la gente, como cuando te das la vuelta y dejas el teléfono, ahora estás sincronizado, entonces sé positivo sobre lo que estás escuchando, y luego ofrece el mayor bien a ese niño. Ofrece tu caridad. Cuando haces eso, compartes un momento y todo lo que necesita ser son siete segundos. Eso es lo mínimo. En cuanto lo tienes, lo que hace es que no solo te cambia a ti y lo sientes, sino que les cambia a ellos. Y ahora nos convertimos en uno. Si sólo somos uno por un segundo, eso es lo que es convertirse en Sión, necesitamos más y más de estos micro momentos, más y más de estas conexiones que están siendo perfectamente modeladas aquí.

John Bytheway: 25:37 Una vez estaba en Ketchikan, Alaska, y vi una señal de cruce de ferrocarril, que todos hemos visto cientos de ellas, pero esta tenía un cruce de ferrocarril y debajo decía: Pare, mire, escuche.

Dr. Matt Townsend: 25:52 Me encanta.

John Bytheway: 25:53 Pensé que eso es exactamente lo que Jesús hizo aquí. Se detuvo y los miró. Y ellos tenían esta, supongo, petición tácita, lo miraban fijamente como si le pidieran que se quedara un poco más. Él escuchó esa petición tácita. Se detuvo, miró, escuchó y se quedó. Es un gran consejo tanto para evitar el ferrocarril como para las relaciones personales, ¿verdad? Detente, mira, escucha. De hecho, mi madre me enseñó una canción de mi infancia. Recuerdo "Choo, choo, el gran tren está bajando por la vía ahora, choo, choo, el gran tren está bajando por la vía. Para, mira y escucha". Mira las acciones, "Para, mira y escucha". Gracias, mamá, nunca me ha atropellado un tren, y lo que atribuyo a esa canción.

Hank Smith: 26:43 Eso es tan bueno. Eso es real. En el funeral, creo que fue [el funeral de Elder Packer](#). Tendré que volver y comprobarlo. Su hijo dijo algo que recordaba de su infancia, y esto me hace sentir terriblemente culpable pero también inspirado. Dijo que cada vez que entraba en la oficina de su padre, su padre estaba ocupado haciendo algo. Entraba y decía: "Hola, papá". Y su

padre siempre se giraba y se arrodillaba, si era bajito, o se levantaba, si estaba de pie, le miraba a los ojos y le decía: '¿Qué puedo hacer por ti?'".

- John Bytheway: 27:15 Vaya.
- Hank Smith: 27:17 Sí. Eso me inspira a dar ese tipo de amor y atención. Así que Matt, esta es mi pregunta. ¿Qué hay en este tigre de dientes cibernéticos que tira de mí? ¿Por qué lo hace? ¿Por qué lo hace?
- Dr. Matt Townsend: 27:31 En pocas palabras, es la dopamina. Te da un subidón que sienta bien, y es solo un pequeño chorro, un chorro justo en tu cabeza. Cada vez que pasas otra página en TikTok o lo que sea, cada vez que te gusta otra cosa, un chorro, tu cerebro recibe más dopamina. La dopamina es a lo que empezamos a volvernos adictos, que por cierto es el hombre natural. Por eso es un enemigo de Dios, y lo ha sido desde la caída. Ahora, la dopamina es grandiosa cuando solíamos obtenerla porque teníamos que levantarnos e ir a ordeñar la vaca. Nos levantábamos y hacíamos alguna actividad de valor que nos diera el golpe de dopamina. Ahora lo que obtenemos es cada vez más dopamina por estar en la cama, navegando sin parar por las redes sociales. Se siente bien y empieza a crear hábito. Hay un gran libro llamado [Unwinding Anxiety](#) por [Judson Brewer](#), que es un psiquiatra que está descubriendo que creen que una gran parte de lo que es la ansiedad, son los hábitos.
- 28:39 No es más que un bucle de hábitos, y cualquier cosa que pensemos nos impulsa a realizar una determinada acción y luego la realizamos habitualmente, y entonces lo que ocurre es que obtenemos un resultado, pero nuestro cerebro recibe entonces un golpe de dopamina. En realidad somos adictos a la ansiedad, o al menos a nuestras respuestas a un mundo ansioso. En lugar de salir de las redes sociales e ir a hacer los deberes, seguimos navegando por ellas, lo que nos provoca cada vez más ansiedad. No estamos diseñados para eso, sino para ponernos en marcha y hacer que las cosas sucedan. También nos estamos dando cuenta de que estos dispositivos, este tigre cibernético loco que nos está matando, si pasas demasiado tiempo en las noticias por cable, viendo las noticias por cable, también aumenta la ansiedad.
- 29:28 En un [estudio](#) realizado tras el atentado de la maratón de Boston, se descubrió que si pasas más de cinco horas buscando información y viendo las noticias sobre el atentado de la maratón de Boston después de que ocurriera, es más probable que sufras signos de TEPT (trastorno de estrés post traumático)

que las personas que estaban sobre el terreno durante el atentado de la maratón de Boston. Porque se supone que no hay que sentarse y reflexionar. Se supone que debes levantarte y actuar, y levantarte y ponerte en marcha. Eso es lo que ves aquí, la gente se estaba cansando. El Salvador se sintió obligado a quedarse, y luego no los dejó en ese estado. Dió un paso adelante y comenzó a cambiar el estado. Los cambió de adentro hacia afuera. Así es como nos deshacemos del tigre dientes de sable.

- Hank Smith: 30:18 Mis dos abuelos murieron de alcoholismo. Obviamente, un teléfono no es alcohol, pero ¿es la misma idea de que me estoy sintiendo bien?
- John Bytheway: 30:28 Sí.
- Dr. Matt Townsend: 30:29 En general, lo que estamos viendo también es que puedes ser adicto al alcohol, puedes ser adicto a la nicotina, podrías ser adicto a la química, pero en general a lo que nuestra mente es más adicta es a la dopamina y a la razón por la que la estamos consumiendo. Generalmente con el alcohol, lo que intentamos es evitar el estrés o escondernos de la ansiedad. Vemos mucha gente que se está medicando con todo en vez de curar lo original. Yo uso estos pasos con el Salvador como formas de sanar, porque si podemos ser reales y tener al Salvador, no solo para llevarnos y traernos la paz, y ayudarnos a levantarnos de nuestro dolor, si podemos hacer eso, no solo en general, sino específicamente, lo que encontramos, es por eso que algunos programas como AA y otros programas, muchos programas de atención plena, están notando, de hecho que [Judson Brewer](#) encontró, que si entiendes tu propio patrón habitual, entonces lo siguiente que podrías hacer es tener curiosidad sobre ello.
- 31:27 Empieza a aprender y, en lugar de actuar automáticamente, para, respira hondo, presencia la sensación y siente curiosidad por saber por qué está ahí, cómo ha llegado ahí y, lo que es más importante, sé consciente de ello. Por ejemplo, dijo que descubrieron, con la gente que fuma, que si podían hacer que fueran conscientes de su hábito de fumar, es decir, que se dieran cuenta de lo que sienten mientras fuman. Observa lo que pasa por tu mente. Fíjate en lo que haces. Notarlo permite a tu cerebro reevaluar. Y una de las cosas que descubrió es que, mientras fuman, notan que sabe mal, pero sólo lo notan si están atentos. Si sólo estás fumando, no lo notas.
- 32:10 Y se dieron cuenta de que sus ropas olían a humo, y se dieron cuenta de que estaban solos fuera en un patio de trabajo mientras todos los demás estaban dentro trabajando. Y luego

notaron que cuando entraron sintieron vergüenza porque todos los demás habían estado trabajando. Lo que están descubriendo es que cuanto más consciente eres de cualquier hábito que tengas, no consciente en general, sino específicamente consciente, tu cerebro comienza a quitarle prioridad, y luego levanta otros hábitos que en realidad te hacen más feliz, más alegre, más poderoso.

32:42 Si te fijas, lo que el Salvador puede estar haciendo en estas escrituras es crear un cambio de mentalidad, lo cual es interesante, porque si vas al diccionario bíblico y buscas la palabra arrepentimiento, significa tener un cambio de mentalidad, una visión diferente de ti mismo, de Dios y de los demás. Parte de lo que el Salvador está haciendo en este momento parece como si estuviera amando a todo el mundo. Pero creo que lo que está haciendo es cambiarlos. A través del Espíritu, los está cambiando línea tras línea, momento tras momento, cuando llega a cada uno de nosotros uno por uno, nos trabaja y nos cambia. Pero también podemos ver a miles ir delante de nosotros. Y cada uno de ellos, si estamos en sincronía y somos positivos y caritativos, vamos a sentir su amor. De repente estamos cambiando con cada una de estas iteraciones.

- Hank Smith: 33:35 Gracias por salir por esa pequeña tangente conmigo. Esto es FollowHim, el consejo personal de Hank.
- Dr. Matt Townsend: 33:43 Todos estamos juntos en esto.
- Hank Smith: 33:44 Me alegro de que hayamos podido hacerlo. John, has mencionado que le miran como diciendo: "Por favor, no te vayas". Me pregunto cómo es esa mirada, los ojos grandes. "No pasa nada. Puedes irte. Está bien."
- Dr. Matt Townsend: 33:58 Piénsalo. No dirían: "Oh, vamos, tienes que quedarte". No van a hacer eso, pero su cuerpo no puede no comunicarse. Tiene que mostrar: "No te vayas. Te necesitamos. Necesitamos esto. Esto es tan útil para nosotros." Por eso creo que este momento es tan especial. [El élder Bednar](#) dijo que las mejores lecciones de la vida no se enseñan, se aprenden. Y se aprenden cuando invitamos a esas lecciones a nuestros corazones por nuestra propia voluntad y elección. Creo que personalmente... Y el élder Bednar habla mucho de esto y las escrituras hablan de ello en [2 Nefi 33](#), que "porque cuando un hombre habla por el poder del Santo Espíritu, el poder del Espíritu Santo lo lleva al corazón de los hijos de los hombres. Pero he aquí, hay muchos que endurecen sus corazones contra el Espíritu Santo, de modo que

no tiene cabida en ellos; por tanto, desechan muchas cosas que están escritas y las consideran como nada".

- 34:53 Pero el élder Bednar enseñó: "Observen que el poder del espíritu lleva el mensaje hasta el corazón, pero no necesariamente al corazón". Un maestro puede explicar, demostrar, persuadir y testificar, y hacerlo con gran poder y eficacia espirituales. En última instancia, sin embargo, el contenido del mensaje y el testimonio del Espíritu Santo penetran en el corazón sólo si el receptor les permite entrar. Lo que creo que hizo el Salvador es que, al decir "tengo que irme", les dio la oportunidad de ejercer su albedrío. Creo que lo hicieron de forma no verbal, y le miraron como diciendo: "Oh, no lo hagas". Y por cierto, esa mirada es una oferta, "Salvador, no te vayas." Y mira lo que hizo, y se volvió. Así que debe haber algún principio eterno en eso. Y luego habló de: "Voy a ir al Padre y mostrarme a las tribus perdidas". Dio un testimonio realmente hermoso de que no están perdidos para el Padre.
- 35:54 "Porque él sabe adónde los ha llevado". Él está testificando. Nadie está perdido para el Padre. Y luego el versículo cinco, ahora observen estas palabras otra vez. "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". Sus ojos eran grandes: "Quédate con nosotros". Ahora está recibiendo información. Por cierto, de nuevo, eso no se afirma, pero estaban en lágrimas. Las lágrimas son la oferta. Cada vez que ves lágrimas en un hijo de Dios, es una oferta para ser sostenido, es una oferta para ser amado, es una oferta para ser apoyado, es una oferta para ser cuidado, es una oferta para obtener tu atención. Cuando ya no ves lágrimas, es una puja que asusta, es un pensamiento que asusta.
- 36:54 En mi trabajo, siempre digo que cuando veo las lágrimas, sé que estoy en vena. Yo era flebotomista hace tiempo, y sacaba sangre. Para poner una aguja en el brazo de alguien, la clavabas y, si estaba en la vena, empezabas a ver que salía sangre. Una vez que realmente veo lágrimas, generalmente puedo decir que estoy en el área correcta. El Salvador ahora está en el área correcta, sabiendo que están deseando tenerlas. Mira, él reconoció su emoción. "Percibo que sois débiles". Ustedes están cansados, no pueden soportarlo. Él exploró su historia. Y su historia era que no querían que se fuera. "Quédate con nosotros un poco más." Y luego mira lo que hizo. Entonces atendió su asunto más profundo "Y les dijo: He aquí, mis entrañas rebosan de compasión por vosotros."

- 37:51 Antes de hacer nada, dejó que el amor llenara su corazón, su compasión. Cuando sintió compasión por ellos, se convirtió en una comunicación conmovedora. No importa tanto lo que dice como esa compasión. Y lo que me encanta de este momento, y todos hemos hecho esto, todos hemos estado en una discusión con alguien. Todos hemos tenido un plan y se arruinó por algo, y estamos enojados por eso. Es este momento justo aquí que creo que la mayoría de nosotros tenemos que aprender es a permitir, "Puedo ver que mi esposa está molesta conmigo. Puedo intentar entender su historia", pero entonces necesito preocuparme. Lo que más me gusta hacer con mis clientes, cuando están sentados escuchándose el uno al otro y estamos practicando la conversación, es cuando ya han demostrado que "puedo oír lo que dices. Sí, dices esto y quieres decir esto y esto es lo que estás diciendo".
- 38:49 Entonces les pregunto, dejo todo lo que estamos haciendo y les digo: "John, ¿te importa lo que dice Stacy sobre lo duro que es para ti llegar siempre tan tarde a casa? ¿Te importa?" Y si él es real y dice que le importa y lo siente, entonces eso es lo que yo llamo ser real. Y de repente lo que noto es que una vez que lo sienten, entonces importa. Pero muchos de nosotros, en nuestras discusiones, en nuestras peleas familiares, en nuestros problemas, nunca hablamos lo suficiente como para entendernos, pero ni siquiera nos importa. No nos atrevemos a preocuparnos porque dices que soy malo. Podemos llegar al cariño. El cariño es lo que lo lleva todo. Lo real es, de nuevo, reconocer sus emociones, explorar su historia, atender a su problema más profundo, a su necesidad más profunda, y luego elevar la conversación.
- Hank Smith: 39:49 Hombre, eso es el capítulo 17, ya que estoy-
- Dr. Matt Townsend: 39:51 Sí, eso es. Es tan divertido. Porque hice toda una [charla TED](#) sobre esto, pero sin poder hablar de Cristo, no es lo mismo. La gente puede ir a verlo, y es bueno, es genial para cosas de América corporativa, pero esto es lo que está haciendo. Está siendo real. Creo que es de la única manera que sabe ser. No necesita ponerlo, ¿verdad?
- Hank Smith: 40:12 Porque en [el versículo siete](#), él va a llegar a lo más profundo.
- Dr. Matt Townsend: 40:15 Sí. Oh, esto es tan genial también, cuando piensas en ello. Creo que esta puede ser mi escritura favorita de todas las escrituras. Él les acaba de decir que sus entrañas están llenas de compasión hacia ellos, pero ellos todavía no saben lo que está haciendo. Entonces dice esta frase: "¿Tenéis enfermos entre vosotros? Traedlos aquí". Que en mi código es, me quedo.

Ahora miren, las palabras ya no funcionan, así que tráiganme a sus enfermos y los curaré. Y luego dice: "¿Tenéis cojos, o ciegos, o lisiados, o mutilados, o leprosos, o atrofiados, o sordos, o quienes estén afligidos de manera alguna? Traedlos aquí y yo los sanaré, porque tengo compasión de vosotros; mis entrañas rebotan de misericordia". Quiero que todos los oyentes piensen ahora mismo, ¿a quién irías a buscar?

41:19 ¿A quién irías a buscar? Porque probablemente tus entrañas ya se han llenado de compasión hacia ellos. A quién irías corriendo a tomar, eso es lo que el Salvador quiere que estés pensando, es con compasión, ¿a quién debemos ir a tomar? Siempre pienso que mi esposa vendría primero a agarrarme y esperar que me cure el oído para que escuche mejor. [El élder Packer](#) enseña que no necesitas saberlo todo para que el poder de la Expiación actúe en ti. Ten fe en Cristo y comenzará a obrar el día que se lo pidas. El día que le pidieron que se quedara, empezó a funcionar. El segundo que le pidieron que se quedara, su fe comenzó a obrar.

42:00 Al segundo respondieron, fíjense de nuevo: "¿Tenéis enfermos entre vosotros?". Esa es una invitación para que ejerzan su albedrío. Ahora van y toman a sus enfermos. Al tomar a sus enfermos y afligidos, los juntan a todos. Recuerden, conocemos la palabra socorrer por [Elder Holland](#). Socorro significa correr hacia. Él nos está pidiendo que ahora, con nuestra compasión, vayamos a socorrer a los débiles y a los afligidos, a aquellos con dolor mortal. Y todos corren tras ellos. Me pregunto si el tamaño de la multitud no creció un poco porque corrieron a buscar a alguien en casa y lo trajeron de vuelta. Y luego este punto por Elder Kearon en su primer discurso de la conferencia general. "¿Hay cosas que tenemos que hacer, mandamientos que cumplir, aspectos de nuestra naturaleza que cambiar?".

42:49 [Elder Kearon](#) preguntó: "Sí, pero con su gracia, esos están a nuestro alcance, no fuera de nuestro alcance". Estas son las buenas noticias. Estoy indeciblemente agradecido por estas simples verdades, el diseño del Padre, su plan, su propósito, su intención, su deseo y su esperanza son todos para sanarte, todos para darte paz, todos para traerte a ti y a los que amas a casa. Todo lo que quiere es llevarte a casa. Y todos ellos, tanto los que habían sido curados como los que estaban sanos, se postraron a sus pies, le adoraron, y todos los que pudieron venir, pues era una multitud, besaron sus pies y bañaron sus pies con sus lágrimas. Están comenzando de nuevo, este nivel de crear Sión a través de estas interacciones, una a la vez. El poder, es simplemente asombroso.

John Bytheway:	43:42	Hay una frase que me alegra mucho que esté incluida ahí, porque habla de dolencias físicas, ciego, mutilado, leproso, atrofiado, sordo. Luego dice, afligidos de cualquier manera. Recientemente he escuchado a líderes de iglesias hablar de ansiedad, depresión, enfermedades mentales de todo tipo. Él tiene compasión por todas esas aflicciones y tiene poder para sanarlas.
Dr. Matt Townsend:	44:09	Me encanta eso. Sabemos que puede sanar el pecado. También sabemos que sana las enfermedades, porque hay muchas enfermedades. También sabemos que puede sanar debilidades. También puede sanar una aflicción, y a veces una aflicción son cosas que la gente nos ha hecho. Son abusos del pasado. Es alguien, es un padre negligente. Sabemos ahora mismo que hay investigaciones que muestran que alrededor del 60% del grupo de edad de los millennials, y no se trata sólo de los millennials, tienen lo que se llama un problema de apego, donde no se apegan con seguridad a sus relaciones más amorosas. No saben cómo apegarse con seguridad.
John Bytheway:	44:49	60%.
Dr. Matt Townsend:	44:50	60%. Y creen que podría ser una de las razones por las que se casan más tarde. Podría ser una de las razones por las que no creen en la institución. Tal vez se están alejando de la iglesia porque eso también tendría un apego. Y la idea general, e incluso podría tenerla. De hecho, sé que tengo alguna versión de ello por lo que pasó con mis padres cuando era más joven y se divorciaron. Pero todo el mundo necesita saber que se le quiere, que es capaz, que pertenece y que está a salvo. Todo el mundo necesita saberlo. Amable, capaz, perteneciente y seguro. Y cuando esas necesidades están cubiertas, la vida es genial y puedes empezar a apegarte abiertamente a la gente. Cuando las necesidades no están satisfechas, algo cambia en nosotros y nos sentimos vulnerables. Esa vulnerabilidad, creo, comenzó con Adán y Eva, y empezaron a sentir la desnudez. Y ahora tienen que luchar para demostrar que son adorables. Tienen que luchar para demostrar que son capaces.
	45:44	Necesitan más títulos, necesitan más oportunidades. Necesitan más tiempo de televisión. Necesitan todas estas cosas. Necesitan luchar para demostrar que pertenecen, o no luchan. Algunos nunca luchan. Sólo huyen. Huyen porque no se sienten queridos. Se esconden. Dejan de ir a la iglesia. Dejan de preocuparse. Renuncian a la familia. O algunos no luchan o huyen, se congelan. No hacen nada. Se esconden. Y algunos no se congelan, complacen a todo el mundo. Y son hombres que dicen sí a todo el mundo. Lo que creo que una gran parte de la

audiencia habrá sentido es alguna versión de no lo suficientemente amable, no lo suficientemente capaz, no pertenecer lo suficiente, no ser lo suficientemente seguro. Eso es antitético, es lo contrario de lo que todos sentimos en el cielo. Si hay enfermedad, si hay pecado, si hay debilidad, y si hay aflicción, ni siquiera creo que esos sean los cuatro más grandes. Sabes que pienso que la cosa más grande que el sanó es su ignorancia. Creo que el asesino número uno de la mayoría de nosotros, emocionalmente, es que somos ignorantes.

46:59 No tenemos ni idea de quiénes somos. Pero en esta presencia con él, por eso cuando siempre le recordamos, mantiene el pasado, el presente y el futuro en un solo reino, y somos menos ignorantes. Sinceramente, no sé de dónde salió esta cita. No la encuentro en ningún sitio. Si alguien lo sabe, que me lo diga. "La mayor parte de la expiación no fue por nuestro pecado, sino por nuestra ignorancia". Ni siquiera sabemos lo que no sabemos. Ni siquiera sabemos por qué tengo una adicción. Sabemos que una de las cosas que es uno de los principales impulsores del uso de la pornografía es la ansiedad. Puede que no sea que la gente sea una loca rara, puede que esté herida y afligida, o puede que haya sufrido abusos, o puede que tenga ansiedad o problemas de apego. Y no necesitamos excusas. Esto es lo bueno, pero el Salvador lo sabe. Es por eso que probablemente quiere traerlos uno por uno. Porque cuando los trae uno por uno, podemos hablar de tus cosas, podemos hablar de tus preocupaciones.

48:02 Podemos hablar de... ¿Recuerdas aquella oración que ofreciste cuando tuviste que dar el discurso en la reunión sacramental? ¿Y recuerdas que fue hasta la canción que tenías delante que sentiste mi paz? ¿Te acuerdas de eso? Ese era yo. Boom. Y entonces ese momento crea sanidad y esa sanidad regresa, y lo bueno del Espíritu es que cuando sentimos el Espíritu, sana nuestra amabilidad, sana nuestra capacidad, sana nuestra pertenencia, sana nuestra seguridad. Hoy, cuando peleo con mi esposa por algo o discuto con mis hijos por algo, probablemente ni siquiera estoy peleando por lo que estamos peleando. Yo llamo a eso el humo. Me peleo con ellos por una tontería. "Tienes que dejar salir al perro". Estamos peleando por un perro. Por cierto, ni siquiera tengo perro, así que me lo acabo de inventar.

48:52 Luchó por el perro, pero lo que realmente siento es ¿por qué nadie me escucha? Y que en realidad podría re-energizar mi hombre natural y mi lucha o huida, que se enciende. Eso es lo que el Salvador está curando aquí. Si el 60% de los millennials lo tienen, te apuesto a que el 50% de mi generación lo tiene. Tengo 55 años. Hay poder en lo que está haciendo aquí. Está

curando porque se está convirtiendo, para nosotros, en la última fuente de paz, por lo que tenemos que confiar en que traerá la paz. También tenemos que acudir a la puja, y tenemos que confiar en que cuando ofertamos, él está acudiendo aunque no lo sintamos.

- Hank Smith: 49:33 Esa frase que John sacó, "afligido de cualquier manera," Matt, ¿podría ser también un qué tan bien conoces a la gente que te rodea? Yo sabría si alguien fuera cojo o ciego o paralítico o mutilado o leproso, marchito o sordo. Yo estaría como, "Oh, ese tipo, él, Jim allí." Pero entonces afligido de cualquier manera, ¿qué tan bien conoces a la gente que te rodea? No sé si el Salvador vino y dijo: "¿Quién en tu barrio está afligido de alguna manera?" No sé si conozco a todos tan bien.
- Dr. Matt Townsend: 50:05 En una reunión de liderazgo, cuando estás sentado en el consejo de barrio o lo que sea, y dicen: "Vamos a conseguir algunos nombres para la lista de oración", y en mi cabeza pienso: "Oh, vaya, no conozco a nadie. No sé qué necesita nadie".
- Hank Smith: 50:16 Todo el mundo lo está haciendo muy bien.
- Dr. Matt Townsend: 50:17 Esa es la señal de que probablemente necesito profundizar un poco más. Y no es un reproche, es una oferta. Es una invitación, volver y luego simplemente ir. Y cuando vamos y hacemos y actuamos en consecuencia, hay una tonelada de poder allí. Hay una tonelada de oportunidad allí.
- Hank Smith: 50:38 Una cita muy rápida, sólo para darles un segundo testimonio. Mi discurso favorito [del Presidente Kimball](#) se llama Jesús el Líder Perfecto. Él dice exactamente lo que tú dijiste: "Jesús vio el pecado como algo malo, pero también fue capaz de ver el pecado como el surgimiento de una necesidad profunda e insatisfecha por parte de este pecador". Dice: "Podemos mostrar nuestro amor por los demás incluso cuando se nos pide que los corrijamos. Tenemos que ser capaces de mirar con suficiente profundidad en la vida de los demás para ver las causas básicas de sus fallos y carencias." Me encanta.
- Dr. Matt Townsend: 51:14 Ser seres eternos, ese es el nivel de progresión que haremos por la eternidad. Yendo más y más profundo. Esa es la invitación de toda esta sección o capítulo, es que el Señor nos está pidiendo que vayamos más profundo, no más amplio. No nos está pidiendo que hagamos más, sino que seamos más uno, en el momento con el otro, que estemos en el presente con él. Si viniera el Salvador, naturalmente pensamos que sería fácil sentirnos atraídos por eso, pero seguiríamos teniendo el

teléfono en el bolsillo, y si el mundo sigue haciendo vibrar el teléfono, puede que no estemos presentes. Y tenemos que hacer que eso se convierta en nuestro ser natural. Nuestro espíritu lo entiende. Tan fuertemente dirigido por las tendencias naturales del cuerpo y la mente. En el versículo 11, "Y aconteció que mandó que trajesen a sus niños pequeñitos". Piensa en esto, si las palabras no funcionan porque están muy cansados de las palabras, entonces lo que voy a hacer es bendecirlos a ellos y a sus enfermos.

52:15 Genial en tu matrimonio, si las palabras ya no funcionan, bendice a la familia y cuida a los que están enfermos. Número dos, bendice a los niños. No sólo los enfermos son importantes para los Nefitas, también lo son los niños. "De modo que trajeron a sus niños pequeñitos, y los colocaron en el suelo alrededor de él, y Jesús estuvo en medio; y la multitud cedió el paso hasta que todos le fueron traídos". Noten la unidad y noten que en el momento en que el Señor establece la prioridad, "Ahora quiero a los niños", todos cedieron el paso a los niños. Si lo piensas, la multitud normal se estaría jalando unos a otros, empujándose unos a otros, y la gente estaría como, cuando ves al presidente abrazando a un bebé o al papa besando a un bebé, están tirando a sus hijos por ahí. Esto era diferente, había una reverencia.

53:10 Jesús quiere a los bebés. Quiere que entren los niños. Así que traen a los niños y los ponen en el suelo. "Y aconteció que cuando los hubieron traído a todos, y Jesús estaba en medio, mandó a los de la multitud que se arrodillasen en el suelo". Arrodillarse, espacio sagrado. "Y sucedió que cuando se hubieron arrodillado en el suelo, gimió Jesús dentro de sí, y dijo: Padre, turbado estoy por causa de la iniquidad del pueblo de la casa de Israel". Ahora, recuerden, toda comunicación tiene un pasado, un presente y un futuro, así que para mí, creo que lo que eso puede ser o significar, desde mi pequeña visión del mundo, es que él ahora está sosteniendo a sus hijos, y cualquier naturaleza quebrantada del mundo o de la gente del mundo va a impactar a estos niños. Se lamenta de que el mundo esté tan roto, que acabará magullando a estos niños. Eso podría volver al apego, al abuso, a la aflicción.

John Bytheway: 54:14 Me alegro mucho de que saques este tema. Ya he hablado de esto con amigos en mis clases. Está en medio de una experiencia increíblemente hermosa, y entonces aparece esta frase aparentemente de la nada. Algunas de las respuestas que he oído son: "Quizá está pensando en la gente de Jerusalén a la que quería bendecir y curar y no se lo permitieron. Tal vez está pensando en todos los que murieron en las calamidades antes

de que él viniera". Pero me gusta esta respuesta. "Tal vez está pensando en lo que estos niños enfrentarán en su futuro".

- Dr. Matt Townsend: 54:54 Vaya.
- John Bytheway: 54:55 Otra cosa más que añadir a la lista.
- Dr. Matt Townsend: 54:58 Bueno, no es eso poderoso también, porque las palabras que usamos en las escrituras son las tradiciones de los padres, y son transmitidas. Él está tratando de limpiar las tradiciones. Él está tratando de romper moldes. Hay muchas veces que cuando estoy trabajando con una pareja que está discutiendo si van a permanecer juntos o no, a veces gimo dentro de mí acerca de sus hijos. A veces me pregunto: "¿Por qué no estamos hablando de tus hijos ahora?". A veces, cuando estoy lo suficientemente nervioso, les pido que me traigan una foto de sus hijos. Porque quiero saber para quién estamos trabajando aquí.
- John Bytheway: 55:39 Guau. Sí.
- Dr. Matt Townsend: 55:41 Creo que por eso el Salvador arregla las cosas, porque tiene muy claro cuáles son las repercusiones. Creo que sabe que las va a tener, que nos va a llevar a casa, pero creo que le preocupa el dolor por el que tenemos que pasar, y el viaje no tiene que ser tan duro como algunos de nosotros estamos haciendo nuestro viaje.
- Hank Smith: 56:00 Matt, tal vez sea problemático para todos los niños. Este grupo de niños podría ser representativo de, oh, la dificultad que miras a tus pequeños y dices, "Oh, no crezcas". ¿Verdad? "No te enfrentes."
- Dr. Matt Townsend: 56:13 Sí.
- John Bytheway: 56:13 Sí. Oh, esa es una gran manera de verlo.
- Dr. Matt Townsend: 56:16 Es una paradoja que a veces, para encontrar la salud, tengas que romper cosas. A veces, para encontrar la salud, hay que hacer correcciones. A veces necesitas cirugía. A veces hay que romper un hueso para curarlo bien. Hay algo en lo que me encanta pensar. Es [una cita del Presidente Nelson](#). Dijo: "El camino del convenio se trata de nuestra relación con Dios". Lo que he encontrado, con la gente que tiene grietas, que por cierto, somos todos nosotros. Si cojo una roca y la agrieto, por las grietas es por donde entra la luz. Necesitamos algunas grietas para que la luz pueda entrar. Cuanto más trabajo con mis clientes y los que han perdido a sus hijos, los que nunca se

han casado, los que siempre han deseado que lo que pasó hace 30 años no les hubiese sucedido a ellos, cada una de esas grietas, creo, es una luz donde estás recibiendo la oportunidad de tener una oferta y vuelta en la relación con el Salvador.

57:18 Es esa invitación. Y eso es difícil. Incluso Nefi tuvo que divorciarse de sus hermanos. Tuvo que irse. Fue duro para él. Pero entonces lo que es interesante, fíjense, la tradición de esa idea, con el tiempo, probablemente también fue corrompida por gente que pensaba que los Nefitas y Lamanitas eran malos y que simplemente no nos caíamos bien. Esas tradiciones se pueden mantener. La cosa más hermosa que aprendí en el divorcio de mis padres fue lo amorosa que es mi abuela, la mamá de mi mamá, porque la mamá de mi mamá siempre hablaba positivamente de mi papá. La mamá de mi mamá siempre me decía que tenía mucha suerte de tener un papá tan divertido y tan bueno, lo cual es sagrado. Tuve un testimonio de lo que era mi padre a través de estas mujeres a las que más quería. Hay poder en honrarnos unos a otros mientras pasamos por esto.

Hank Smith: 58:18 Ya he aprendido mucho. Vaya.

John Bytheway: 01:00:15 Cuando pienso en la Primera Visión, hablamos de que los cielos se separaron y Dios habló una vez más al hombre, pero ese es el principio, la naturaleza de Dios, ese fue [Elder Kearon](#). Necesitamos ese recordatorio tan a menudo, dejar de pensar que Dios es uno de los peores humanos que has conocido en el planeta, no es así, y por eso me encantó el discurso del élder Kearon. Necesitamos recordatorios constantes de cómo es Dios en realidad, y creo que eso comenzó en la Primera Visión.

Dr. Matt Townsend: 01:00:50 De hecho, [José Smith](#), recuerden, dijo: "Quiero que todos conozcan a Dios, que se familiaricen con él. Cuando sabemos cómo llegar a él, Dios comienza a desplegar los cielos ante nosotros y nos lo cuenta todo". También, en la Primera Visión, José, su momento de mayor asombro fue que Dios no es bruto. Dios no es un bruto, no lo golpeó. Él es amoroso, y tiene ésta increíble relación conmigo, y él sintió amor. Eso es exactamente lo que el Salvador está tratando de romper. Podemos romperlo en nuestras propias conversaciones cuando testificamos de Cristo no solo en un modelo judicial y no solo en un modelo legalista, sino en un modelo familiar. Él es nuestro Dios, es nuestro Rey, es nuestro Padre. No es sólo nuestro juez, es también esta entidad amorosa, este ser que vemos, que nos arrastra y hace todo lo posible para que creamos en el Salvador.

Hank Smith: 01:01:56 Siempre que escucho al Señor decir: "Vas a vencer la sangre y los pecados de esta generación", siempre escucho: "Vas a vencer el ADN y las prácticas que tus padres te dieron".

Dr. Matt Townsend: 01:02:11 Sí.

Hank Smith: 01:02:12 Y por cierto, todos metemos la pata con nuestros hijos, ¿verdad, Matt?

Dr. Matt Townsend: 01:02:16 Si, si.

Hank Smith : No eres el único. Si estás escuchando por ahí diciendo: "He estropeado a mis hijos".

Dr. Matt Townsend : Sí.

Hank Smith: 01:02:12 Lo prometo, todos lo hemos hecho.

Dr. Matt Townsend: 01:02:16 Solo porque un niño se desordene un poco no significa que tú lo desordenes. Todavía existe este componente de agencia, incluso el más grande entre nosotros, incluso el Padre tuvo hijos que tomaron decisiones que no eran suyas, es parte del plan. No sé si a alguno de nosotros nos sirve de mucho castigarnos a nosotros mismos. Eso en realidad es más del hombre natural, la mente carnal, tratando de que no pienses en ello. Lo que yo preferiría que hicieras es que se lo devolvieras a Cristo y literalmente dejarás que él te cure de ello, y te acordaras de él y te sentaras con el y hablaras de ello.

Este [versículo](#) siguiente, "Y cuando hubo pronunciado estas palabras, se arrodilló él mismo también en el suelo; y he aquí, oró al Padre, Padre, y las cosas que oró no se pueden escribir, y los de la multitud que lo oyeron, dieron testimonio. Y de esta manera testifican: Jamás el ojo ha visto ni el oído escuchado, antes de ahora, tan grandes y maravillosas cosas como las que vimos y oímos que Jesús habló al Padre; **17** y no hay lengua que pueda hablar, ni hombre alguno que pueda escribir, ni corazón de hombre que pueda concebir tan grandes y maravillosas cosas como las que vimos y oímos a Jesús hablar; y nadie puede conceptuar el gozo que llenó nuestras almas cuando lo oímos rogar por nosotros al Padre."

01:03:12 Literalmente, el Salvador está soplando sus mentes, sus mentes carnales no pueden concebirlo. Creo que sus mentes espirituales sienten que están en casa. Ese ser espiritual que eran ahora está resonando, sí. Y la mente carnal, la razón por la que las palabras no importan es porque no estamos

involucrando un cuerpo y una mente, en realidad, el espíritu está captando lo que significa. Tienen el don de lenguas, tienen el don de entenderlo, aunque las palabras no puedan ser retenidas en la mente. Poderoso.

- Hank Smith: 01:04:14 Eso tiene que ser el diario de alguien, porque esa no es la forma de hablar de Mormón.
- Dr. Matt Townsend: 01:04:27 Sí.
- Hank Smith : Esta es una cita directa de alguien que estaba allí. Me pregunto quién es. Me pregunto si es Nefi o alguien más de quien Mormón tenía un relato personal.
- Dr. Matt Townsend : Sí. Aquí está, por cierto, una gran cita [del Presidente Nelson](#) sobre la alegría y la espiritualidad, él dice: "La alegría que sentimos tiene poco que ver con las circunstancias de nuestras vidas, y todo que ver con el enfoque de nuestras vidas." Y continuó: "Cuando el enfoque de nuestras vidas está en el plan de salvación de Dios y en Jesucristo y su evangelio, podemos sentir alegría independientemente de lo que esté sucediendo o no en nuestras vidas. La alegría viene de Él y gracias a Él. Su alegría es constante, asegurándonos que nuestras aflicciones no serán más que un pequeño momento, y estarán consagradas a nuestra ganancia. Si miramos al mundo y seguimos sus fórmulas de felicidad, nunca conoceremos la alegría. La alegría es un don para los fieles".
- Ese es el dolor del divorcio de mi familia ha traído la alegría de mi familia que se reúne hoy. Cuando tengo un misionero que sale, y en la habitación están mi fiel madre y mis seis hijos y sus cuatro cónyuges y mis siete nietos, hay poder allí, y la alegría es aún más hermosa por el dolor que pasé como un niño.
- Hank Smith: 01:05:49 Nuestra teología permite un Dios que llora. Mira [el versículo 21](#), él lloró, versículo 22, él lloró. John, ¿dónde está en la Perla de Gran Precio?
- John Bytheway: 01:05:58 [Moisés 7](#), la división de Enoc, "¿Por qué lloran los cielos, y derraman sus lágrimas como la lluvia sobre las montañas?". Es poesía, es hermoso. Para mi, la Perla de Gran Precio, tengo un testimonio basado solo en el contenido. Es tan bueno.
- Hank Smith: 01:06:15 Así es. ¿Qué significa, Matt, que el Salvador está llorando?
- Dr. Matt Townsend: 01:06:20 Recuerda, antes hablé de que significa que estamos en la vena, estamos en lo correcto. Su llanto viene porque su gozo es

completo. Estas son lágrimas de gozo. Son lágrimas porque está con los hermanos y hermanas que conoció premortalmente, por los que expió, por los que estuvo en Getsemaní y en el Gólgota, y ahora puede estar con ellos. Tiene estos momentos privados con cada uno de ellos, uno por uno.

De hecho, escuchen esto sobre la alegría. "El gozo del Salvador fue en parte debido a su sufrimiento", recuerden, eso es en parte del contexto, este es [el élder Jeffrey R. Holland](#), "En ese momento más agobiante de toda la historia humana, con sangre asomando por cada poro y un grito angustiado en sus labios, Cristo buscó a quien siempre había buscado, a su Padre, Abba. Gritó: "Papá".

01:07:25 De labios de un niño pequeño, algo parecido a papá. Es un momento tan personal que casi parece un sacrilegio citarlo. Un hijo con un dolor sin alivio, un Padre, su única y verdadera fuente de fortaleza, ambos manteniendo el rumbo, superando juntos la noche".

Cuando pienses en eso, escucha lo que dice [el Presidente Russell Nelson](#), esto es en su discurso, El Gozo y la Supervivencia Espiritual. "Su gozo es constante, asegurándonos que nuestras aflicciones no serán más que un pequeño momento y estarán consagradas a nuestra ganancia. Como en todas las cosas, Jesucristo es el máximo ejemplar, quien, por el gozo puesto delante de él, soportó la cruz". Es Hebreos 12:2. Piensa en eso, para poder soportar la experiencia más insostenible jamás soportada en la Tierra, nuestro Salvador se enfocó en el gozo. Tienen que ir juntos, el poder de que vayan juntos es saber que será sólo por un momento, es sólo por un pequeño momento.

01:08:33 Pero el dolor, según [Neal Maxwell](#), hace esta poderosa cosa. "La cavidad que el sufrimiento esculpe en nuestra alma será también un día el receptáculo de la alegría". Todos los dolores de la soledad que todos sentimos, todas las dificultades que todos sufrimos, todas las enfermedades y la tristeza y el dolor, está grabando un espacio, y ese espacio eventualmente, cuando nos volvamos a Dios, y lo volvamos espiritual y lo volvamos en una conexión de expiación con el, el Señor entonces creará un espacio de gozo, y el gozo entonces sentirá y llenará esa cavidad, y sentiremos paz.

Hank Smith: 01:09:19 La excavación del alma.

Dr. Matt Townsend : Sí, me encanta.

Hank Smith : Próximamente en la segunda parte de este episodio.

Dr. Matt Townsend: 01:09:26 Tuve en mi consulta a una madre y a su hija que tenían una discusión muy fuerte entre ellas, y a la hija no le gustaba lo que hacía la madre, y a la madre no le gustaba lo que hacía la hija, y ahora la hija y el padre se estaban poniendo de parte del otro. Como estaban discutiendo sobre todas esas cosas que no eran el verdadero problema, les paré y les dije: "Vale, paren un segundo".



- John Bytheway: 00:01 Bienvenidos a la segunda parte con el Dr. Matt Townsend, [3 Nefi 17-19](#).
- Hank Smith: 00:07 Matt, noté la frase que aparece con frecuencia 3 Nefi 11, y aquí de nuevo, 3 Nefi 21, "Uno por uno". Tenemos un Salvador que está muy centrado en los individuos. Matt, en tu trabajo, parece al menos en mi propia familia, que si trato de enseñar a mis hijos, a todos lo mismo, no funciona. Funcionó con el primero. ¿Por qué no funciona con el segundo? O incluso con mis alumnos o compañeros de trabajo. ¿Qué es lo que el Salvador tal vez está tratando de enseñar o cómo es él cuando hace esta ministración uno a uno? No es realmente un paseo en coche, déjame recoger a todo el mundo.
- Dr. Matt Townsend: 00:48 No, lo que nos dice que no es una lista, no es un requisito, es un desarrollo, es un devenir. Tiene que ser esculpido y tutelado individualmente según las necesidades del alumno. Creo que debe haber algún principio eterno sobre la inteligencia uno a uno, y el poder de que si todos vamos a arrodillarnos individualmente, ese arrodillamiento individual es el uno a uno. Lo que creo que también delinea es que no somos sólo un grupo de personas. No somos simples mortales. Somos seres eternos con el potencial de crear vida y oportunidades infinitas. Hay algo en ver la naturaleza individual de cada persona y estar dispuesto a trabajar individualmente con cada persona. Eso forma parte de la progresión eterna que hay que hacer. No creo que podamos hacerlo en grupo o en sincronía.
- Hank Smith: 01:50 Y el peligro viene cuando generalizamos, cuando ponemos a todo el mundo en una categoría, todas las mujeres son así, todos los hombres son así, todos los partidos políticos son así o asá.
- Dr. Matt Townsend: 02:00 Sí. No es real y lo que también hace es cortocircuitar la relación individual y cortocircuitar nuestra necesidad de pensar realmente y de personalizar y de adaptar y de ser dinámicos. Hay una cita [del élder Talmage](#) que dice: "Muchos de nosotros

pensamos que algún día el Señor simplemente pondrá sus manos sobre nuestra cabeza y nos ordenará para ser Dioses". Pero él dice: "Eso no puede estar más lejos de la verdad. Todo lo que necesitamos para ser un Dios ya está en nosotros y ahora estamos en el proceso con nuestro Dios de llevarlo a buen término."

- John Bytheway: 02:34 Cuando pienso en la naturaleza uno a uno de cómo Dios quiere trabajar con nosotros, una de las cosas que es tan notable para mí es el Templo, porque es como este trabajo imposible. "Encuentra el nombre de cada persona que haya vivido en la tierra y por poder, asegúrate de que estén bautizados, confirmados, casados". Quiero decir...
- Dr. Matt Townsend: 02:52 Sí, es grande.
- John Bytheway: 02:53 ¿Perdona? ¿Cómo vamos a hacerlo?
- Dr. Matt Townsend: 02:56 Ni siquiera puedo hacer que mi teléfono funcione.
- John Bytheway: 02:58 Sí. Cada persona para la que he hecho un nombre tiene una historia y es tan divertido pensar en eso. Yo estaba sentado en el Marriott Center una vez y pertenecía a una presidencia del Quórum de élderes en la Riviera de BYU y [el élder Maxwell](#) vino a hablar. Escribí esto tan rápido como pude en mi agenda Franklin porque él dijo algo que yo nunca había oído. Dijo que el macro plan de salvación se compone de miles de millones de micro planes y que son manejados por nuestro Padre Celestial y su extraordinario Hijo, quien en el Acme de la subestimación dijo: "Soy capaz de hacer mi trabajo". Y nunca había olvidado esta idea de que cada uno de nosotros tiene un micro plan de salvación. Qué pensamiento tan fascinante para esta idea de uno por uno.
- Hank Smith: 03:45 Qué bueno. [El capítulo 17 de](#) tercer Nefi termina con esta frase del Salvador: "Mirad a vuestros pequeñitos" y entonces todo el cielo se desata, los ángeles descienden del cielo y dan vueltas con fuego. Ángeles ministrando. ¿Alguna idea antes de pasar [al capítulo 18](#)?
- Dr. Matt Townsend: 04:08 Tal vez es como tú sabes, como orador, sólo lo traes. Hay un momento determinado en el que lo traes. Traes los audiovisuales, traes la diapositiva correcta. Y lo que creo que es lo más hermoso, "Mirad a vuestros pequeñitos", está haciendo descender el Cielo para rodear a estos pequeños. Todos hemos perdido familia, hemos perdido gente que está al otro lado del velo. Mientras te sientas y luchas: "¿Cómo voy a pasar por este

mundo y cómo voy a recordar siempre al Salvador?". Tal vez lo que también podríamos hacer es recordar a los que se han ido antes, ellos todavía están orando por nuestros pequeños. Ahora quiero que veas lo que Dios hace por tus pequeños, de lo que probablemente ni siquiera eres consciente, pero tiene a los ángeles ministradores dando vueltas a su alrededor. Hay fuego, hay amor. Ambos lados del velo están trabajando en este momento, incluso mientras la mayoría de nosotros estamos sentados allí sin siquiera saber la mitad del tiempo lo que está pasando.

- Hank Smith: 05:04 Me pregunto, ¿no sería maravilloso si esto... Y esto es sólo el capítulo uno versículo uno, ¿no sería maravilloso si esto fuera algunos de los antepasados que perdieron en la destrucción? ¿No sería grandioso?
- Dr. Matt Townsend: 05:17 No consiguieron estar allí, pero pudieron volver para presenciarlo. Eso es poder, lo que nos cuenta de nuevo la historia familiar. Esta es una familia a ambos lados del velo, seguimos siendo una familia. John trajo a colación un gran punto, que están contados. Hay 2.500 almas y eran hombres, mujeres y niños. Ellos están numerados. Dios sabe exactamente quién está ahí.
- John Bytheway: 05:48 Una de las frases que he subrayado en el versículo 25 es: "Y la multitud vio y oyó y dio testimonio; y saben que su testimonio es verdadero, porque todos ellos vieron y oyeron, cada cual por sí mismo". Cada uno sabía por sí mismo. Pienso en José Smith: "Yo aprendí por mí mismo". Aquí está cada uno sabe por sí mismo.
- Hank Smith: 06:07 Matt, hasta ahora he aprendido y aprendido y aprendido. He aprendido lo que son las lágrimas, he aprendido a usar mejor mi agencia, he aprendido a estar más en sintonía, he aprendido-
- John Bytheway: 06:17 Ofertas y vueltas.
- Hank Smith: 06:18 Sí, ofertas y vueltas. Para escuchar. Estoy emocionado por más. Vamos al capítulo 18.
- Dr. Matt Townsend: 06:25 Sí. Por cierto, todavía estamos en el primer día. Todavía estamos en el día uno. Va a instituir el sacramento aquí. Creo que es importante darse cuenta de que si lo que quiere crear son estos momentos de conexión, de uno a uno, lo que podría querer es un ritual, un ritual que pudiéramos usar para ayudarnos a conectarnos sistemática y metódicamente y renovar nuestro convenio. Curiosamente, está introduciendo el

sacramento antes de que sean bautizados. Siempre sabemos que está ligado al Bautismo y hay algo en su mente que tal vez les está haciendo ligar este sacramento a lo que todos acaban de pasar mientras ahora comienzan a profundizar y profundizar esa conexión con él. El poder sería que si pudiéramos realmente tomar el sacramento pero luego tener la sintonía espiritual que ellos tuvieron, eso sería una combinación realmente genial. A veces podemos ser metódicos con el sacramento. Llegamos tarde, se nos hace tarde, estamos luchando por terminarlo, y queremos asegurarnos de hacerlo con el espíritu correcto, el espíritu que tuvimos como modelo en 3 Nefi 17. En 3 Nefi 18, versículo uno, se nos dice que debemos hacer el sacramento con el espíritu correcto. En 3 Nefi 18 versículo uno, "Y aconteció que Jesús mandó a sus discípulos que le llevaran pan y vino. Y mientras fueron a traer el pan y el vino, mandó a la multitud que se sentara en el suelo." Y a propósito, hay un gran pensamiento [del élder Jeffrey R. Holland](#) de su discurso He aquí el Cordero de Dios, donde dice: "Cuando llega la hora sagrada de presentar nuestra ofrenda sacrificial al Señor, tenemos nuestros propios pecados y defectos que resolver. Por eso estamos allí. Pero podríamos tener más éxito en esa contrición si somos conscientes de los otros corazones rotos y espíritus afligidos que nos rodean. Sentados no muy lejos hay algunos que pueden haber llorado exterior o interiormente durante todo el himno sacramental y las oraciones de esos sacerdotes".

08:38

"¿Podríamos silenciosamente tomar nota de eso y ofrecer nuestra pequeña corteza de consuelo y nuestra pequeña copa de compasión, podríamos dedicársela a ellos o al miembro que llora y lucha que no está en el servicio y que excepto por algún ministerio redentor de nuestra parte tampoco estará allí la próxima semana, o a nuestros hermanos y hermanas que no son miembros de la iglesia en absoluto pero que son nuestros hermanos y hermanas. No hay escasez de sufrimiento en este mundo dentro y fuera de esta iglesia. Mira en cualquier dirección y encontrarás a alguien cuyo dolor parece pesado de soportar y cuya angustia parece no acabar nunca. Una forma de recordarle siempre sería unirse al gran médico en su interminable tarea de aliviar la carga de los que están agobiados y aliviar el dolor de los que están angustiados. Así como el Salvador hizo que todos se sentaran mientras esperaban que les trajeran el pan, cuando lleguemos, podemos ir temprano, podemos sentarnos, y podemos pensar en los demás, y pensar en las personas que están llorando y que necesitan este amor de nosotros, que necesitan este apoyo".

09:51

Y yo llamo a eso girar nuestras flechas hacia aquellos que lo necesitan. Muchas veces lanzamos nuestras flechas: "¿Por qué

está pasando esto? ¿Por qué llegan tarde los niños? ¿Por qué mi hijo reparte la Santa Cena sin cinturón?". Pero lo que nos pide es que creemos un espacio, un momento en nuestro espíritu en el que podamos dejar entrar al Señor y amar y servir a los demás mientras lo hacemos.

- John Bytheway: 10:16 Explica que las flechas entran, como si te estuvieras apuntando a ti mismo, ¿quieres decir? ¿Te gustan las flechas? Como, "¿Qué hay de mí?"
- Dr. Matt Townsend: 10:22 En el Evangelio donde todos estamos preocupados por si vamos a lograrlo, estamos entregando nuestras flechas y nos estamos autoevaluando constantemente. "¿Soy lo suficientemente bueno? ¿Qué pasa conmigo? ¿Por qué no me llamaron? ¿Por qué tengo que hacer este trabajo?". En lugar de girar las flechas hacia afuera y pensar: "¿Qué necesita el Padre que yo haga?". O: "¿Qué quiere el Salvador que haga? ¿Qué veo en los ojos y en el rostro de la señora a la que estoy ministrando?". Al tener nuestras flechas un poco mas dirigidas hacia afuera, en realidad nos da una perspectiva diferente de como todo me impacta, desinteresadamente.
- Hank Smith: 10:57 Me encantaría que comentaras esto. Parece que el Salvador está instituyendo este sacramento como un ritual de grupo. Es algo que deben hacer juntos. Lo veremos de nuevo en el Libro de Moroni. ¿Qué pasa con el ritual comunitario? Estoy actuando como si fueras un experto en todas las cosas, lo cual creo que eres. Has visto que funciona en las relaciones.
- Dr. Matt Townsend: 11:21 Después del 11 de Septiembre, probablemente no hubo nada más poderoso que una ceremonia de la bandera. Yo era líder de lobatos. Fue un momento increíble en el que estábamos retirando una bandera y habíamos reunido a todo nuestro barrio para retirar esta bandera, y el departamento de bomberos vino y fue después del 11 de septiembre, y ese ritual de una simple ceremonia de la bandera, el himno nacional y el juramento a la bandera, trajo un sentido de espíritu y comunidad a todo el mundo. Y hay una gran investigación sobre los rituales que crean un sentido de unidad y unión. Y lo poderoso de un ritual, por cierto, es que sabemos cómo empieza y cómo termina, y sabemos cuándo se hace, y sabemos lo que se supone que debemos hacer, y son sagrados.
- 12:12 Hay investigaciones increíbles que demuestran que cuando nos atamos a nuestros rituales, ya sea en nuestro matrimonio o en nuestra familia o en nuestra iglesia o en nuestro país, creamos lazos más fuertes y nos unimos más estrechamente a medida que seguimos reinstaurando el ritual. Pero es interesante que el

ritual no era para que yo me preocupara por mi salvación, era una cosa comunitaria en la que si vamos a ser Sión, tenemos que ser uno, lo que significa que debería pasar algún tiempo pensando en la gente que me rodea durante esas reuniones y debería asegurarme de que les estoy dando la oportunidad de estar allí.

- Hank Smith: 12:52 Gran libro, El Poder del Ritual en 2020. Este autor, [Casper ter Kuile](#), aprovechó algo que se nos enseña aquí en el Libro de Mormón, el poder del ritual. Tengo una cita de ese libro. "Cuanto más tiempo se realiza un ritual, más poder obtiene del acto, de la fe, del sentimiento. El ritual es el acto de una acción santificadora, incluso una acción ordinaria que tiene significado. Puedo encender una vela porque necesito la luz o porque la vela representa la luz que necesito. El poder del ritual reside en su capacidad para conectarnos con lo divino". Algo que, aquí está un libro publicado en 2020, bestseller, y aquí está en [3 Nefi 18](#). ¿No es poderoso?
- Dr. Matt Townsend: 13:40 También es simbólico del árbol de la vida que vamos a arrodillarnos, [1 Nefi 8:30](#), "y llegaron y se agarraron del extremo de la barra de hierro; y siguieron hacia adelante, asidos constantemente a la barra de hierro, hasta que llegaron, y se postraron, y comieron del fruto del árbol". Las personas que cayeron y participaron del fruto del árbol fueron las que persistieron, las que perduraron. Participar significa tomar parte, porción o compartir en común con otros, según el [diccionario Webster](#) de 1828. Participar es un acto comunitario como parte de un grupo, una cosa compartida en común con otros en el grupo. Es por eso que de nuevo, en Moroni, se nos enseña a reunirnos a menudo para participar del pan y del vino y en memoria del Señor Jesús.
- Hank Smith: 14:32 No solo nos conecta con Jesús, sino que nos conecta entre nosotros.
- Dr. Matt Townsend: 14:36 Entre nosotros, está Sión. Estamos construyendo esta relación el uno con el otro. Y si podemos construir la relación el uno con el otro, entonces yo te tratare mejor, tu me trataras mejor. Y si nos tratamos mejor, tendremos menos problemas. Tendremos menos pecado, tendremos menos aflicción, tendremos menos problemas si tan solo pudiéramos ser uno.
- Hank Smith: 15:00 Otra cita del libro El poder del ritual. Me detendré con ésta, pero sólo una más. Dice: "En el ritual comunitario, podemos liberarnos de nuestra perspectiva aislacionista. Durante un breve periodo de tiempo, la mentira de nuestra separación queda al descubierto, y recordamos que estamos totalmente

conectados unos con otros". Y luego esta gran afirmación: "No es que desaparezca nuestra individualidad, sino que dejamos de estar cegados por nuestro individualismo".

- Dr. Matt Townsend: 15:32 Me encanta.
- Hank Smith: 15:33 ¿No les encanta que el Salvador dijera: "Quiero que recuerden este momento, pero quiero que lo recuerden juntos"?
- Dr. Matt Townsend: 15:40 Sí.
- John Bytheway: 15:40 Me alegro de que hables de esto. Creo que todos nosotros durante la pandemia, cuando no podíamos reunirnos y no podíamos hacer esto juntos, recuerdo la alegría que sentí cuando pudimos volver a la capilla y hacer esto de nuevo. Pensé: "Me pregunto si algunos pensarán: "Hagamos esto de la iglesia en casa"". Pero espera, el sacramento es la razón central por la que nos reunimos. Y luego como mencionaste, Hank, en Moroni, "Os reuniréis una vez". Somos todos nosotros. ¿No sintieron una alegría cuando pudieron reunirse de nuevo?
- Dr. Matt Townsend: 16:16 Creó una epidemia de soledad. Hay un gran impacto, y los investigadores incluso en BYU están descubriendo el impacto que la soledad tiene en nuestras vidas, donde si te sientes solo o realmente estás solo, es el equivalente a fumar unos 15 cigarrillos al día para tu salud. No es bueno que el hombre esté solo. Necesitamos comunidad.
- 16:42 Por cierto, volviendo al tigre de dientes cibernéticos, nos impide a muchos de nosotros conectar. Aunque estemos tan conectados, no conectamos. Dicen, y no sé si es una broma o no, pero algunas de las generaciones más jóvenes son más expertas en reconocer el emoji adecuado que la expresión facial correcta. Necesitamos interacción. Necesitamos una interfaz.
- 17:11 Es por eso que el modelo de la familia del plan de salvación es el modelo más verdadero en mis ojos porque se trata de la familia. No se trata de limpieza. No se trata de limpiarnos. No se trata solo de juzgarnos. No se trata sólo de educarnos. Se trata de la familia. Vamos a volver a casa como una familia y tenemos que saber cómo tratar unos con otros y estar y conectar unos con otros.
- 17:39 En el versículo tres, "Y cuando los discípulos hubieron llegado con pan y vino, tomó el pan y lo partió y lo bendijo; y dio a los discípulos y les mandó que comiesen. Y cuando hubieron comido y fueron llenos". Fueron llenos. "mandó que dieran a la

multitud. Y cuando la multitud comió y fue llena..." ¿Trata de llenarles la barriga o del Espíritu?

- 18:06 He ido a buscar filled en el [Diccionario Oxford](#). Estos son algunos acrónimos de la palabra llenar: llenarse o casi llenarse, ocupar todo, suministrar, amueblar, proveer, reabastecer, reponer, cerrar la brecha, convertirse en una presencia abrumadora, impregnar, saturar, perfumar, infundir, impregnar, satisfacer. Creo que estaban llenos del Espíritu.
- 18:42 Como obispo, todos mis adultos solteros me preguntaban: "Bueno, ¿cuánto tiempo tengo que leer para constituir la lectura de las Escrituras?". Y yo les decía: "¿Qué?".
- John Bytheway: 18:55 Saca un cronómetro.
- Dr. Matt Townsend: 18:57 Sí. "Oh, son 72 minutos." Yo siempre decía: "Oh, no. Sólo lee hasta que sientas el Espíritu, luego decide qué hacer". Y me miraban como diciendo: "Bueno, eso podría llevar todo el día". Creo que nuestro objetivo es tratar de dirigirnos a todos para que seamos buenos en la ciencia del espíritu, el lado espiritual de esto, el sentir algo y luego ser llenados por el Espíritu, y luego dejar que dicte el siguiente paso. Como paramédico, siempre hacía esta pequeña prueba, y veías al Salvador hacerla cuando se ponía real con la gente. Como paramédico, siempre comprobábamos las constantes vitales antes de tratar, porque no sabríamos exactamente cómo tratar hasta que no lo hubiéramos comprobado. Comprobamos y tratamos, y comprobamos y tratamos. Y comprobamos si hay Espíritu, y luego hacemos lo que podemos para crear más Espíritu. Y luego comprobamos cómo va, y luego tratamos. Es el proceso iterativo de relacionarse a través del Espíritu lo que creo que todos necesitamos aprender aquí. Y cuando veo que estaban participando del sacramento hasta saciarse, eso cambia para mí. Ahora sé que tengo que concentrarme mucho más espiritualmente cuando estoy en esa habitación hasta que pueda sentir que algo poderoso sucede. Y de nuevo, puede que no suceda todas las veces. No estoy diciendo que eso es lo que tiene que pasar. Sólo digo que en el momento en que sentimos el Espíritu, y hay una gran cita [del élder Eyring](#) que dice: "Cuando sientes el Espíritu Santo, es un testimonio de que la expiación está obrando en tu vida". Eso es lo que estamos buscando, no la lista, ni el evento, ni simplemente estar allí, sino realmente ser cambiados mientras estamos allí.
- 20:52 Ese es el versículo siete: "Y si os acordáis siempre de mí, tendréis mi Espíritu para que esté con vosotros". Y si combinan

eso con esa cita del élder Eyring: "Si siempre me recuerdan, pueden saber que la expiación está obrando en su vida".

- Dr. Matt Townsend: 21:07 ¿No es eso poderoso? Cuando está trabajando en tu vida, lo que creo que está haciendo es cambiarte. Todos los dones del Espíritu vienen a través del Espíritu. Todos los atributos de Cristo vienen a través del Espíritu. Literalmente, línea sobre línea, está trabajando en nosotros. Y está dando testimonio de que, creo que está abriendo los cielos. Es Dios testificando. "Te tengo. Estamos bien. Te tengo. Estamos bien."
- 21:32 Versículo 10, dice: "Y cuando los discípulos hubieron hecho esto, Jesús les dijo: Benditos sois por esto que habéis hecho; porque esto cumple mis mandamientos, y esto testifica al Padre que estáis dispuestos a hacer lo que os he mandado. Y siempre haréis esto por todos los que se arrepientan y se bauticen en mi nombre; y lo haréis en memoria de mi sangre, que he vertido por vosotros, para que testifiquéis al Padre que siempre os acordáis de mí. Y si os acordáis siempre de mí, tendréis mi Espíritu para que esté con vosotros."
- 22:05 [El Presidente Nelson](#) dice: "La fe en Jesucristo es el fundamento de toda creencia y el conducto del poder divino. Todo bien en la vida, toda bendición potencial de importancia eterna comienza con la fe. La fe en Jesucristo es el mayor poder de que disponemos en esta vida. Todo es posible para los que creen".
- John Bytheway: 22:28 Matt, gracias por leer el versículo 10: "y esto testifica al Padre que estáis dispuestos a hacer lo que os he mandado". Me alegro mucho por esa elección de palabras. No dice: "Esto da testimonio al Padre de que sois capaces de llevar Su nombre sobre vosotros, de que sois capaces de guardar Sus mandamientos que os ha dado", porque no lo somos. Pero podemos estar dispuestos. El Señor es tan misericordioso que Él dice, "Vuelve la próxima semana. Vamos a hacer esto de nuevo".
- 22:53 Mientras estés dispuesto, sigue viniendo a la mesa de los sacramentos. Podemos mirar en la capilla y ver una ayuda visual de la misericordia del Salvador. Es esa mesa que está atornillada al suelo. No la sacamos de un almacén en Navidad y Pascua. Está ahí cada semana y el Señor dice: "Vuelve". Y tienes que estar dispuesto, porque no eres capaz. Pero si puedes estar dispuesto...
- 23:17 La otra cosa que me encanta de esto es que la pregunta en el capítulo 17 fue: "¿Pdrías quedarte?", 3 Nefi 17. Y esta solo es mi mente viéndolo. Y aquí está Jesús diciendo: "No puedo

quedarme, pero así es como siempre puedes tener mi Espíritu para estar contigo...".

- Dr. Matt Townsend: 23:30 Así es.
- John Bytheway: 23:30 ... e instituye el sacramento.
- Dr. Matt Townsend: 23:32 Y ten todo lo que tengo que tu estas dispuesto a recibir. Que dispuesto, otra vez, Él nos dará todo lo que estemos dispuestos a recibir. Eso significa que de nuevo tenemos que estar presentes y con intención y ejercitar nuestro albedrío para esforzarnos un poco más, hacer un poco más, estar un poco más dispuestos.
- Hank Smith: 23:54 Hablando del tigre de dientes cibernéticos, en mi pequeña cuenta de Instagram que tengo, pregunté: " ¿Qué haces para que los 10 a 15 minutos que dura la Santa Cena sean una experiencia dulce y poderosa?". Y recibí un montón de respuestas estupendas. Una mujer dijo: "Trato de estar realmente en el momento, toda yo". Y tú mencionaste eso antes, Matt. Otra persona dijo: "Tengo una mejor experiencia sacramental cuando el domingo por la mañana, antes de ir a la iglesia, pido intencionadamente al Padre Celestial que me ayude a sentir su amor durante la Santa Cena". Otra persona dijo: "Trato de practicar la gratitud durante la Santa Cena. Me imagino literalmente la mesa del sacramento", John, acabas de mencionarlo, "como el cuerpo de Cristo siendo cubierto". "Leo las palabras del himno sacramental". "La Santa Cena es mi cita personal con el Salvador". Alguien más dice: "Recito en mi mente las palabras del Cristo viviente que memoricé hace años".
- 24:49 Hay muchas maneras de hacer que la Santa Cena sea especial. Pero Matt, no será especial si no apareces.
- Dr. Matt Townsend: 24:55 Tienes que aparecer, sentarte, centrarte. Una cosa que me gusta hacer y que enseñó a la gente que estoy entrenando mientras están lidiando con sus pruebas, les hago tratar de revivir 3 Nefi 17 mientras están en la Santa Cena, donde toman su desafío, su hijo que dejó la iglesia y no está hablando con la familia por los últimos seis meses. Quiero que se imaginen sentados allí con el Salvador cuando Él los llama y cuando está uno a uno con ellos. Y quiero que imaginen lo que Él le haría a la madre de ese niño y lo que le diría a esa madre. Pero quiero que visualmente imaginen estar en el momento con el Salvador. Hago que lo reconozcan y lo recuerden hasta que sientan el Espíritu, digo, que se llenen de ese Espíritu. Y mientras se lo imaginan básicamente mostrándoles, pregúntenle ¿qué les

pediría que hicieran? Y cualquier cosa que Él quisiera que hicieras por tu hijo que ya no te habla, que ese sea el mandamiento que guardes. Lo que sea que venga a tu corazón y a tu mente acerca de tu hijo en ese momento, que ese sea el mandamiento que guardes. Y si guardas el mandamiento que Él te da, y puede ser solo seguir escribiéndole cartas que puedas darle algún día, lo que sea que el Salvador te este diciendo que hagas, haz esa cosa, y entonces deja que ese sea el mandamiento. Y si guardas el mandamiento que Él te da, tendrás Su Espíritu para estar contigo. Siente el Espíritu.

- 26:38 Y enseñó como un protocolo que pueden hacer todos los días, 10 veces al día, con su padre que acaba de ir a cirugía y tienes miedo de perderlo, o con la esposa que está pensando en dejar a su marido, o con el niño que se metió en problemas con su novia y ahora siente que no es lo suficientemente bueno. En cada uno de esos casos, podríamos ser muy reales en la Santa Cena y sentir ese momento.
- Hank Smith: 27:05 Y en ese momento, no puedo ver al Salvador diciendo: "Ve a regañarlos. Eso es lo que quiero que hagas. Ve por ellos, o simplemente siéntate en paz".
- John Bytheway: 27:14 Quiero felicitar a los padres jóvenes porque recuerdo haber tenido estas metas elevadas acerca de cómo voy a estar centrado y reflexionar. Y en lugar de eso, estoy recogiendo Cheerios y Legos del suelo y, "Cállate", y haciendo todas esas cosas...
- Hank Smith: 27:36 Deja de tocarme
- John Bytheway: 27:36 ... con niños.
- Hank Smith: 27:37 Sí. Sí.
- John Bytheway: 27:38 Podrías pensar: "Tal vez espere a que estos niños crezcan y luego regrese a la iglesia". Pero esa es una horrible pendiente resbaladiza. Así que esas madres y padres de ahí fuera, los veo venir a la conferencia de estaca, lo que es como uff.
- Hank Smith: 27:53 Es asombroso. Lo es.
- John Bytheway: 27:54 Siéntate con todos tus hijos en el gimnasio e intenta hacer eso durante dos horas en una silla plegable dura. Bendito seas por estar dispuesto a mostrar al Salvador, por estar dispuesto a venir durante ese tiempo difícil.

Hank Smith:	28:10	John, me encanta eso. Volviendo a mi pequeño post de Instagram, Ashley dijo exactamente lo mismo. Dijo: "Con niños pequeños, estoy agradecida de poder estar presente".
John Bytheway:	28:20	Sí.
Hank Smith:	28:21	"En medio del caos y del agobiante intento de ayudar a los niños pequeños a aprender a ser reverentes, algún día podré centrarme y apreciar la ordenanza de la forma que yo prefiera. Hasta entonces, con aparecer es suficiente".
John Bytheway:	28:35	Sí.
Hank Smith:	28:35	Apareciendo. John, me alegro mucho de que digas eso.
John Bytheway:	28:38	Jesús quería que esos niños pequeños estuvieran allí, y eso ayuda. Pero veo a esos padres y recuerdo esos días, y pienso: "Benditos sean por estar dispuestos a venir". Y a veces, he visto un alma maravillosa o a veces hasta mi esposa saltar y ayudar a otra persona, a un niño, durante ese tiempo.
Dr. Matt Townsend:	28:58	Recuerdo cada una de mis pruebas como esa, lo recuerdo vívidamente. ¿Por qué estamos aquí? ¿Qué estamos haciendo? Esto es una locura.
	29:05	3 Nefi 17 me cambió mucho e hizo que mi Salvador fuera mucho más real para mí. Veo al Salvador como alguien tan real que si Él apareciera en la iglesia y estuviera sentado en mi fila y viera lo que mis hijos están haciendo, Él no los disciplinaría. Intervendría de alguna manera. Pero si yo lo mirara a Él y Él me mirara a mi, Él me daría esa mirada de, "Lo estas haciendo muy bien. Lo estás haciendo muy bien".
	29:42	Y todo lo que necesito recordar es que Él lo está viendo. Pero si Él estuviera allí, se conectaría conmigo, sintonizaría conmigo, me miraría a los ojos y me validaría y ayudaría. Y podría intervenir con los niños. Eso sería genial. Y aún así probablemente no se callarían por él.
Dr. Matt Townsend:	30:00	Porque así es como son, pero lo que él haría es cambiar mi corazón simplemente recordándolo. Tuve a una madre y su hija en mi oficina que tenían una discusión realmente grande entre ellas y a la hija no le gustaba lo que la madre estaba haciendo y a la madre no le gustaba lo que la hija estaba haciendo, y ahora la hija y el padre se estaban poniendo del lado del otro. Mientras discutían sobre cosas que no vienen al caso, los detuve y les dije: "Bueno, deténganse un segundo. Si el Salvador

entrara por la puerta y se sentara aquí mismo, ¿qué diríamos entonces?". Y no creerías lo rápido que cambió el espíritu en la sala. No dije otra palabra. Ellos solo dijeron, "Bueno, lo siento," y entonces ambas se emocionaron y ambas se disculparon y ambas sanaron.

30:59 Lo curioso es que no tuve que hacer nada más que ayudar a recordar. Simplemente invité a su agencia a actuar y se podía ver lo dispuestos que estaban sus espíritus porque lo agarraron y simplemente lo hicieron. Esa es la sanidad que esto trae, y de hecho, en [3 Nefi 18:19](#), se nos dice, "Por tanto, siempre debéis orar al Padre en mi nombre; y cualquier cosa que pidáis al Padre en mi nombre, si es justa, creyendo que recibiréis, he aquí, os será concedida." Encontré esta historia. Estaba tratando de profundizar y mejorar mi oración. Yo había escuchado a Bob Millet y leí un montón de cosas que él estaba enseñando acerca del Espíritu Santo y el Espíritu Santo. Estaba comprando libros en línea y me animé a comprar este libro de [Paul](#) Miller llamado *The Praying Life: Cristo es la fuente de nuestra alegría*, en el nombre de Cristo se encuentra la alegría. No era miembro de nuestra fe, no sabía nada de él.

31:59 No dejaba de sentir este impulso. Lo compré. Empecé a escuchar otro libro que había comprado, pero accidentalmente empecé a escuchar este libro. Sin saberlo, estaba recibiendo las enseñanzas de este libro que ni siquiera sabía con certeza que lo había comprado. Pensé que estaba escuchando otro libro. Así de bueno soy con la tecnología. Pero esta es la historia que él dice y te daré la cita primero y luego te diré la historia, pero él dice, "Pedir en el nombre de Jesucristo no es otra cosa que tengo que hacer bien para que mis oraciones sean perfectas. Es un regalo más de Dios porque mis oraciones son tan imperfectas". Así que ésta es la historia. "Imagina que tu oración es un mendigo mal vestido, apestando a alcohol y olor corporal que se dirige a trompicones hacia el palacio del gran rey. Te has convertido en tu oración.

32:58 Cuando te acercas arrastrando los pies a la puerta enrejada, los guardias se ponen rígidos. Tu olor te ha precedido. Balbuceas un mensaje para el rey. "Quiero ver al rey". Tus palabras son apenas inteligibles, pero susurras al final: "Jesucristo". Vengo en el nombre de Jesucristo". Al oír el nombre de Jesucristo, como por arte de magia, el palacio cobra vida. Los guardias se ponen en guardia, se inclinan ante ti, se encienden las luces, las puertas se abren de par en par. Y eres conducido al palacio y por un largo pasillo a la sala del trono del gran rey que viene corriendo hacia ti y te envuelve en sus brazos, "En el nombre de Jesucristo" da a mis oraciones acceso real.

	33:48	Lo consiguen. Jesús no es el salvador de mi alma. También es el salvador de mis oraciones. Mis oraciones llegan ante el trono de Dios como las oraciones de Jesús. Pedir en el nombre de Jesucristo no es otra cosa que tengo que hacer bien para que mis oraciones sean perfectas. Es un regalo más de Dios porque mis oraciones son tan imperfectas. El sello de Jesucristo no sólo garantiza que mi paquete llegue, sino que también transforma el paquete. Pablo dice en Romanos 8-26: "Y asimismo, también el Espíritu nos ayuda en nuestra debilidad, porque no sabemos lo que hemos de pedir como es debido, pero el Espíritu mismo intercede por nosotros con gemidos indecibles".
John Bytheway:	34:33	Eso está muy bien.
Hank Smith:	34:35	Qué divertido.
John Bytheway:	34:36	En nuestra reunión del sacerdocio de este domingo pasado, acabamos de revisar el discurso del élder Holland acerca de la oración. Hizo una nota al pie de ese versículo, Elder Holland , que Romanos 8-26. Dijo: "Espigas, que..."
Dr. Matt Townsend:	34:49	Sí. "Porque no sabemos orar como conviene, pero el Espíritu mismo intercede por nosotros con espigas demasiado profundas para las palabras."
John Bytheway:	34:59	Gemidos demasiado profundos para las palabras. La versión del Rey Santiago dice: "Con gemidos indecibles", es como si tuvieras ayuda, incluso si todo lo que puedes hacer es ponerte de rodillas para decir: "Ugh".
Dr. Matt Townsend:	35:11	Sí, y gimió en su interior. Recuerden que Salvador, tan poderoso. Algunas otras citas que él habla acerca de la oración el mismo Paul Miller , él dice, "La oración es pedirle a Dios que se encarne, que se ensucie en tu vida. Sí, el Dios eterno friega suelos. Seguro que sabemos que lava los pies, así que tómale la palabra a Jesús. Pídele, dile lo que quieres. Ensúciate. No vayas a la deriva por la vida con el narcótico americano de la actividad. Si intentas aprovechar el día, el día acabará por romperte. Agarra la esquina de su manto y no la sueltes hasta que te bendiga. Él dará nueva forma al día".
John Bytheway:	35:56	Vale, me has convencido. ¿Cómo se llama ese libro?
Dr. Matt Townsend:	36:00	Es un libro muy bueno. Es Paul Miller , A Praying Life: Connecting with God in a Distracting World. (Una vida de oración: conectarnos con Dios en un mundo que nos distrae.)

John Bytheway:	36:07	Eso es hermoso.
Dr. Matt Townsend:	36:09	¿No es increíble?
John Bytheway:	36:10	Estoy pensando en algunos de esos títulos del Salvador. Soy tu abogado. Soy tu mediador. Soy tu intercesor, y por eso oramos en su nombre.
Dr. Matt Townsend:	36:22	Sí.
Hank Smith:	36:23	Es poderoso. Sólo hay que salir del paso. En un discurso que dió el élder Bednar en 2008, habló de la frase orar siempre, que aparece en el versículo 15: "De cierto, de cierto os digo: Velad y orad siempre", que parece algo muy difícil de hacer, orar siempre. Tu dices, "Bueno, tengo que manejar al trabajo. Tengo que enseñar". En este discurso, el élder Bednar dijo que, cuando miras la historia de la creación, especialmente en el templo, verás que el Señor crea las cosas espiritualmente y luego físicamente o espiritualmente y luego temporalmente. Dice: "De manera similar, la oración matutina significativa es un elemento de la creación espiritual". Piensa en tu experiencia en el templo, ¿verdad?
	37:07	Esto es lo que voy a hacer. "Así como la creación temporal estaba vinculada y era una continuación de la creación espiritual, así también las oraciones significativas de la mañana y de la noche están vinculadas y son una continuación la una de la otra". Así que él dice que crees tu día espiritualmente, y luego regreses al final del día y reportes y veas en que estuviste bien y en que estuviste mal. Mateo, versículo 21 dice: "Orad en familia". Me gustaría preguntarte como has visto que la oración ayuda a parejas y familias, orando juntos. ¿La pareja que ora junta permanece junta? ¿Es eso...
Dr. Matt Townsend:	37:45	Sí, ese es otro ritual marital. ¿Recuerdan cuando el Salvador oraba al Padre en nuestro favor? Es tan conmovedor para nosotros. También es igual de conmovedor cuando el esposo está orando por su esposa al Padre, hablando de sus necesidades y entendiendo su vida, y está pidiendo en el nombre de Cristo por su cónyuge. Es una forma poderosa de crear una conexión con su pareja. Así que recuerden, cuando las palabras no funcionan, podemos bendecir a los hijos. Todavía podemos orar por nuestros cónyuges. Todavía podemos servirlo, amarlo y cuidarlo. Podemos bendecir a los enfermos y afligidos y mientras oramos por ellos, también podemos mostrar un nivel de cercanía. ¿Has hecho alguna vez una de esas actividades en las que tienes que presentar a alguien en

una convención y tienes que aprender mucho sobre esa persona para que sea una presentación sincera?

- 38:45 Bueno, si tenemos que orar en nombre de nuestro cónyuge, tenemos que saber cuáles son sus necesidades, saber cuáles son sus deseos, saber cuáles son sus temores. La manera más poderosa de superar todo ese apego del que hablábamos antes, una de las maneras más poderosas de hacerlo es ser vulnerable, y si podemos aprender a ser vulnerables en nuestras oraciones mutuas, se derriban muchas barreras. Puede ser más fácil para mí orar por mi esposa que estar completamente abierto a ella cara a cara porque tengo el apoyo del Padre Celestial y no estoy necesariamente mirándola a ella porque eso puede ser más difícil para mí. Podría hacerme vulnerable. Así que usa tus oraciones como una forma de ser vulnerable. De hecho, una cosa de la que Paul Miller estaba hablando es de traer a Dios tus mayores inseguridades e insuficiencias que sabes que no puedes resolver, y llevar algunas de ellas en tus oraciones con tu esposa.
- 39:50 Sé sincero con Dios, con tu mujer o tu marido, tu pareja o tu familia. Si acabas de estallar y te has enfadado mucho con todos los miembros de la familia, tal vez hacer una oración familiar esa noche sea la forma más rápida de ser sincero y decir: "Padre Celestial, necesito ayuda con mi temperamento. No sé cómo superarlo", y puede ser una forma segura de empezar a hablar de las cosas. Es un ritual que si hacemos consistentemente por la mañana y por la noche y nos aconsejamos con Dios cuando nos vamos a la cama y nos despertamos con Dios cuando nos ponemos en marcha, es una rutina poderosa que creo que podría habitualizar mucha rectitud, muchas tradiciones que son buenas.
- Hank Smith: 40:30 Eso es interesante porque si yo estuviera molesto con mi familia, no me gustaría ser el que dijera la oración ¿verdad? Yo diría: "Bueno, que otro diga la oración". Que la digan ellos.
- John Bytheway: 40:40 Pienso en mi propio padre, que no creció en una familia donde se mira a la gente y se le dice: "Te quiero". Se unió a la iglesia cuando tenía 24 años. Con el tiempo, pudo decir eso en sus oraciones, y siempre fue realmente genial escuchar a papá hablarnos en sus oraciones porque era demasiado duro cara a cara.
- Dr. Matt Townsend: 41:02 Qué interesante.

John Bytheway: 41:03 Sólo la idea de alguien orando por nosotros y escuchar que si no pueden hacerlo cara a cara, pero wow, qué mensaje escuchar eso.

Dr. Matt Townsend: 41:11 Sí. Hay algunas investigaciones realmente interesantes sobre cómo los hombres y las mujeres se comunican de manera diferente. Puede que ustedes no lo crean, pero tenemos objetivos diferentes. [Deborah Tannen](#) escribió un libro titulado *You Just Don't Understand*.

John Bytheway: 41:25 *You Just Don't Understand*.

Dr. Matt Townsend: 41:27 Sí, ya lo sabes. Habla de las diferencias y una de las diferencias que menciona es... y es lingüista, así que estudió las frases que formulamos y las frases nos dicen cuáles son nuestros objetivos, cómo formulamos nuestras frases muestra nuestros objetivos, y una de las cosas que señala es que cuando la mujer está hablando, estadísticamente está mucho más inclinada a verlo como una función de vinculación, así que está hablando para vincularse y el objetivo secundario es la transferencia de datos en la conversación. Los datos, los hechos no son tan importantes como el vínculo, pero lo que Deborah descubrió con los hombres es que los datos son en realidad más importantes, lo cual es extraño, por eso que nos obsesionamos con lo que dijiste, como hiciste, "No, en realidad dijiste estacionar en el lado norte del edificio, pero no hay lado norte, por lo que no hay estacionamiento allí. Así que no lo sé". de lo que estabas hablando, pero es por eso que llego tarde".

42:18 Y entonces nos enzarzamos en esta extraña pelea por llegar tarde, pero el objetivo secundario que ella descubrió es que cuando los hombres nos comunicamos nuestra jerarquía o nuestro estatus está más implicado. No queremos hablar si va a bajar nuestra jerarquía, pero puede que por eso las oraciones funcionen para algunos de nosotros, los hombres, porque estamos hablando con el más alto de todos. Mi jerarquía ya es baja. Tal vez pueda ser más honesto en mi oración porque soy menos vulnerable. La otra cosa interesante que mostró es que muchas veces los hombres tienden a vincularse en la acción, que es quizás una de las razones por las que el sacerdocio está en nuestras manos, porque el sacerdocio es el poder de actuar, y al actuar y utilizar nuestro sacerdocio, nos vinculamos. Puede que no sea que seamos los más unidos emocionalmente.

43:15 Puede que no sea por eso que tenemos el sacerdocio, y puede que no sea porque somos los mejores comunicadores. Puede que no sea eso. Puede que sea porque así es como nos vinculamos. Nunca me he sentido más cerca de un barrio que

cuando tuve que hacer el ajuste del diezmo y tuve la bendición de sentarme con cada uno de los miembros del barrio. Eso es fortalecedor. O cuando tengo que cerrar todas las ventanas después del domingo y asegurarme de que el edificio esté cerrado, eso me une a la iglesia y a los reinos. Algunas de estas actividades como orar, como ejercer nuestro sacerdocio son muy, muy poderosas. De hecho, dejenme hacer una cosa más. En el versículo 24, se nos dice que debemos sostener vuestra luz, para que brille al mundo. "He aquí, yo soy la luz que debéis sostener en alto: aquello que me habéis visto hacer. He aquí, habéis visto que he orado al Padre, y todos vosotros habéis sido testigos."

44:11 Se nos dice que sostengamos la luz, que llevemos la luz, que compartamos la luz y que mostremos la luz. Yo quería compartir una historia que [el Elder Steven Lund](#) compartió en la Conferencia General. El es el presidente General de los Hombres Jóvenes y habló acerca de encontrar el gozo. Esto profundiza en el contenido y el concepto de la alegría. Menciona una historia increíble sobre su hijo que dejó brillar su luz y también sintió una increíble alegría en medio de una prueba. Dijo: "La forma más segura de encontrar la alegría en esta vida es unirse a Cristo para ayudar a los demás". Una lección que su hijo pequeño, Tanner, le había enseñado a través de su perfecto ejemplo. Hace unos años, nuestra pequeña familia pasó por lo que muchas familias se enfrentan en el mundo caído. Nuestro hijo menor, Tanner Christian contrajo cáncer.

Dr. Matt Townsend: 45:01 Era un alma increíble, como suelen ser los niños de nueve años. Era graciosamente travieso y, al mismo tiempo, asombrosamente consciente espiritualmente. Gnomo y ángel. Travieso y bueno. Cuando era pequeño y nos desconcertaba cada día con sus travesuras, nos preguntábamos si de mayor sería profeta o atracador de bancos. Y entonces cayó gravemente enfermo. Durante los tres años siguientes, la medicina moderna empleó medidas heroicas, incluidos dos trasplantes de médula ósea en los que contrajo una neumonía que le obligó a pasar diez semanas inconsciente conectado a un respirador artificial. Milagrosamente, se recuperó durante un breve período, pero el cáncer reapareció. Poco antes de fallecer, la enfermedad de Tanner había invadido sus huesos e incluso con fuertes analgésicos seguía sufriendo. Apenas podía levantarse de la cama.

45:55 Un domingo por la mañana, su madre, Colleen, entró en su habitación para ver cómo estaba antes de que la familia se fuera a la iglesia. Se sorprendió al ver que se había vestido y estaba

sentado en el borde de la cama, luchando dolorosamente por abrocharse la camisa. Tanner", le dijo, "¿estás seguro de que tienes fuerzas para ir a la iglesia? Quizá deberías quedarte en casa y descansar hoy". Tanner miró al suelo. Era diácono. Tenía un quórum. Tenía una tarea. "Se supone que hoy debo repartir la Santa Cena". "Bueno, estoy segura de que alguien podría hacerlo por ti". "Sí", dijo, "pero veo cómo me mira la gente cuando paso la Santa Cena. Creo que les ayuda".

46:38 Así que Colleen le ayudó a abrocharse la camisa y anudarse la corbata, y se dirigieron a la iglesia. Estaba claro que algo importante estaba sucediendo. Llegué a la iglesia de una reunión anterior y me sorprendió ver a Tanner sentado en la fila de los diáconos. Colleen me contó en voz baja por qué estaba allí y lo que había dicho. Ayuda a la gente. Y así observé cómo los diáconos se acercaban a la mesa de los sacramentos. Se apoyó suavemente en otro diácono mientras el sacerdote les pasaba las bandejas de pan. Y entonces Tanner se dirigió arrastrando los pies al lugar que le habían asignado y se agarró al extremo del banco para estabilizarse mientras presentaba el sacramento.

47:15 Parecía que todos los ojos de la capilla estaban puestos en él, conmovidos por su lucha mientras hacía su sencilla parte. De algún modo, Tanner expresaba un sermón silencioso mientras avanzaba solemne y vacilante de fila en fila. Su calva cabeza, húmeda de sudor, representaba al Salvador a la manera de los diáconos. Su otrora indomable cuerpo de diácono estaba a su vez un poco magullado, roto y desgarrado, sufriendo voluntariamente para servir llevando los emblemas de la expiación del Salvador a nuestras vidas.

47:51 Ver cómo había llegado a pensar en ser diácono nos hizo pensar también de otra manera en la Santa Cena, en el Salvador y en los diáconos, maestros y sacerdotes. Me pregunto por ese milagro tácito que le había impulsado aquella mañana a responder con tanta valentía a esa pequeña llamada a servir. Cada vez que un diácono sostiene una bandeja sacramental, se nos recuerda una historia sagrada de la Última Cena, del Getsemaní, del Calvario, de la Tumba del Huerto, cuando el Salvador dijo a sus Apóstoles, y esto hacedlo en memoria mía, estaba hablando a través de los tiempos a cada uno de nosotros, estaba hablando del milagro interminable que proporcionaría a medida que los futuros diáconos, maestros y sacerdotes presentaran sus emblemas e invitaran a sus hijos a aceptar su don expiatorio.

48:41 Así es como se ve sostener tu luz, la luz del Salvador".

- John Bytheway: 48:50 Me encanta esa historia y me encanta [el Presidente y la Hermana Lund](#) que han bendecido a mucha gente. Una de las cosas que me encanta de este versículo es que no sé si hay algún otro apodo que el Salvador comparta con nosotros. Dice: "Yo soy la luz del mundo", y también dice: "Vosotros sois la luz del mundo". Lo cual es fascinante, y este es el versículo que los une a ambos. "yo soy la [luz](#) que debéis sostener en alto: aquello que me habéis visto hacer.". Eso siempre ha sido fascinante para mí que lleguemos a ser una luz, pero esa luz es sólo su luz tratando de hacer lo que él haría.
- 49:36 Matt, podríamos atar las cosas ahí mismo. Es una historia tan hermosa. Pero, ¿qué podemos ver en [el capítulo](#) 19 que nos gustaría comentar antes de terminar?
- Dr. Matt Townsend: 49:47 Sí. El 19 es especial en su propio sentido. El 19 es el comienzo del día siguiente. Finalmente, hemos tenido un nuevo día. Es interesante que básicamente el versículo uno, cuando Jesús ascendió al cielo, la multitud se dispersó, volvieron a sus casas. No todos necesariamente volvieron a sus casas. Versículo tres, "Sí, y aun durante toda la noche se divulgaron las nuevas concernientes a Jesús; y a tal grado se esparcieron entre el pueblo, que hubo muchos, sí, un número extremadamente grande, que trabajaron afanosamente toda la noche para poder estar a la mañana siguiente en el paraje donde Jesús se iba a mostrar a la multitud". Todos ellos estaban ocupados ahora siendo atrapados en el amor de Cristo y dejando brillar su luz y compartiendo todo lo que ha estado sucediendo. E imagínate otra vez, ¿a quién correríamos para llegar allí al día siguiente? Y trajeron un montón de gente, mucha gente vino al día siguiente.
- John Bytheway: 50:53 No puedes enviarles un mensaje de texto o un correo electrónico. Tienes que ir a buscarlos.
- Dr. Matt Townsend: 50:57 Sí, el [Presidente Monson](#), ustedes conocen bien esta cita, dice: "Estamos rodeados de aquellos que necesitan nuestra atención, nuestro aliento, nuestro apoyo, nuestro consuelo, nuestra bondad. Somos las manos del Señor aquí en la tierra con el mandato de servir y levantar a sus hijos. Él depende de cada uno de nosotros". Y lo hermoso es que cumplieron. Salieron y cumplieron y trajeron a todos de vuelta. Y cuando volvieron, había tantos que los discípulos que habían sido seleccionados, los que habían sido elegidos, luego tomaron ese grupo, los dividieron en 12 grupos diferentes, y luego comenzaron a hacerlos orar y les enseñaron todo lo que se había enseñado el día anterior. De nuevo, un maravilloso ritual de comunión con todos.

- Hank Smith: 51:49 Matt, ¿crees que la gente se habría decepcionado? Jesús está aquí, así que vienen corriendo y son sus 12 discípulos. Dicen: "Ese no es Jesús". Tal vez hay algo de eso. Que vienen a ver a Jesús y su camino a él va a ser a través de estos apóstoles.
- Dr. Matt Townsend: 52:05 Es interesante. Y tal vez fue la buena voluntad, ahora están más dispuestos porque han escuchado el mensaje de los que estaban allí. Ahora, su voluntad, ahora están entrando a través de los discípulos y luego los discípulos los hacen arrodillarse de nuevo. Recuerden, arrodillarse para ser bendecidos. Y luego de eso, los llevaron a la orilla del agua. Y recuerden, parte de la oración que ellos estaban ofreciendo mientras se arrodillaban era para tener el Espíritu Santo que el Espíritu Santo les fuera dado. Ellos oraron por ello. Los discípulos estaban rogando por ese Espíritu Santo. Ellos necesitaban esa luz, ese espíritu, esa inspiración para ayudarles a sanar de la que hemos estado hablando, para ayudarles a sentir el Espíritu. Y para recibir el Espíritu Santo, ellos necesitaban ser llevados a las aguas del bautismo.
- 52:53 Y aconteció que cuando todos fueron bautizados y salieron del agua, el Espíritu Santo cayó sobre ellos y fueron llenos del Espíritu Santo y de fuego. Y el evangelio de Jesucristo estaba en juego otra vez, la doctrina de Cristo, de fe en el Señor Jesucristo, arrepentimiento para volverse atrás, seguir la oferta, volverse atrás a la oferta, hacer convenios bautismales y recibir el don del Espíritu Santo. Y fueron llenos del Espíritu y se convirtió en un proceso de hacer más y más personas santas por medio del Espíritu Santo.
- 53:31 [D. Todd Christofferson](#) dijo: "Nuestro Padre Celestial es un Dios de grandes expectativas. Se propone hacernos santos para que podamos morar en una gloria celestial y habitar en su presencia". [Lectures on Faith](#) explica que ningún ser puede gozar de su gloria sin poseer sus perfecciones y su santidad. Nuestro Padre Celestial nos conoce, nos ama y nos ha provisto de todo lo necesario para que lleguemos a ser santos como él es santo". Línea tras línea, de nuevo el Espíritu, convirtiéndonos poco a poco y haciéndonos santos.
- Hank Smith: 54:06 Y entonces, él está de vuelta. Es hora del segundo día.
- Dr. Matt Townsend: 54:12 Exacto. Imagínense el gozo de él regresando de nuevo, ahora está viendo a todas estas otras personas y está viendo que está funcionando, el mensaje está funcionando y está en los corazones y está en las mentes de su pueblo. Y el convenio los está cambiando lentamente para que se parezcan aún más a él. Ahora están tomando su imagen en su semblante. Su tez está

cambiando. La luz de Cristo fluye de ellos. Es una escena poderosa y es una oportunidad poderosa para muchos de nosotros. Como dice aquí [el élder Christofferson](#): "Guardar los mandamientos del Señor nos permite sentir más plena y fácilmente su amor. El camino recto y estrecho de los mandamientos conduce directamente al árbol de la vida y el árbol y su fruto, el más dulce y el más deseable por encima de todas las cosas, son las representaciones del amor de Dios y llenan el alma y nos traen una alegría sumamente grande."

- Hank Smith: 55:09 Esto ha sido fantástico. Tal vez pueda hacerte una última pregunta antes de que te vayas. Matt, has estado trabajando con familias y parejas desde hace un par de décadas, aunque no lo parezca, ¿cómo has visto al Señor sanar familias y matrimonios? Eso es lo que hace aquí, viene y sana.
- Dr. Matt Townsend: 55:29 Lo que he visto es que no es su terapeuta, no es su entrenador. Es cuando la gente usa su agencia para alinearse con el principio, y traen el amor que es inherente a ellos debido a quienes eran antes de venir a esta tierra y quienes son como hijos e hijas de Dios. Eso empieza a crear un cambio. Y cuando reconozco en mi cónyuge que no es un simple mortal, sino que es una hija del Dios Altísimo. Y cuando de alguna manera, forma o manera puedo realmente tratar de vivir eso con ellos, el cambio tiene lugar. Puede que no cambie a ambas partes. A veces solo cambia una de las partes. Pero he visto matrimonios volverse increíblemente buenos por una sola parte. Y por cierto, ni siquiera siempre la más rota. Ojalá pudieran ser siempre dos.
- 56:28 Pero creo que en nuestro convenio debemos recordar que no estamos solos en el convenio. No estamos solos en esto. Estamos casados con el novio. La cosa número uno que siempre ayuda es cuando el Salvador está en la relación. Como sea que los metamos, tenemos que encontrar una manera de invocar ese espíritu, ese nombre, ese poder, y venimos a Cristo donde quiera que estemos en la relación y entonces él lentamente nos cambia línea sobre línea otra vez. Eso es lo único que he visto que crea cambios duraderos.
- Hank Smith: 57:03 Wow. Qué día tan divertido. John, tengo mucho que hacer, pero voy a ir poco a poco y volver a repasar. Pensaba que mis márgenes ya estaban llenos y lo están. Estoy apretando, voy a decir que mis márgenes se desbordan.
- John Bytheway: 57:22 Hank, has dicho que te lo vas a tomar poco a poco. Podrías decir, lo tomo una oferta a la vez. Voy a tomar estas ofertas-
- Hank Smith: 57:28 Una oferta a la vez.

John Bytheway:	57:30	... y voy a voltear. Nunca olvidaré eso. Tantas invitaciones, tantas ofertas, y ahora podemos voltear. Tan bueno.
Hank Smith:	57:41	Gracias, Matt. Te agradecemos que hayas pasado tu tiempo con nosotros. Ha sido un placer.
	57:46	Con esto, queremos dar las gracias al Dr. Matt Townsend por estar hoy con nosotros. Queremos agradecer a nuestra productora ejecutiva Shannon Sorensen, a nuestros patrocinadores David y Verla Sorensen, y en cada episodio recordamos a nuestro fundador Steve Sorensen. Esperamos que nos acompañen la próxima semana, tenemos el segundo día del Salvador con el pueblo de Nefi en FollowHIM.
	58:08	Antes de que pasen al siguiente episodio, tengo una información importante. La transcripción de este episodio y las notas del programa están disponibles en nuestro sitio web Followhim.co. Eso es Follow-Him, punto, C-O. En nuestro sitio web, también encontrará nuestros dos libros gratuitos, Encontrando a Jesucristo en el Antiguo Testamento y Encontrando a Jesucristo en el Nuevo Testamento. Ambos libros están llenos de breves y poderosas citas y reflexiones de todos nuestros episodios del Antiguo y Nuevo Testamento. Las copias digitales de estos libros son totalmente gratuitas. Puedes ver el podcast en YouTube. Además, nuestras cuentas de Facebook e Instagram tienen vídeos y extras que no encontrarás en ningún otro sitio. Si quieres saber cómo puedes ayudarnos, suscríbete para valorar, reseñar y comentar el podcast, así será más fácil encontrarnos.
	58:50	Por supuesto, nada de esto podría suceder sin nuestro increíble equipo de producción. David Perry, Lisa Spice, Jamie Neilson, Will Stoughton, Krystal Roberts, Ariel Cuadra y Annabelle Sorensen.
Presidente Russell M. Nelson:	59:03	Sean cuales sean las preguntas o los problemas que tengan, la respuesta siempre se halla en la vida y las enseñanzas de Jesucristo. ¡Acudan a él! FollowHim.

A WARM HEART IN THE COLD WAR



- Hank Smith: 00:02 Hola a todos. Bienvenidos a otro FollowHIM Favoritos. Ya conocen el procedimiento. John y yo estamos compartiendo una sola historia para acompañar la lección Ven, Sígueme de esta semana.
- John Bytheway: 00:11 Hank, cuando llegué a casa de mi misión, soy mayor que tú, el presidente Ezra Taft Benson se convirtió en presidente de la iglesia. Esta es una historia sobre él. Ahora, él tenía algo muy singular en su vida. El estuvo en el gabinete del Presidente Dwight D. Eisenhower como Secretario de Agricultura mientras era miembro de los 12.
- Hank Smith: 00:30 Nunca sucederá hoy. No puedo ver que eso suceda nunca.
- John Bytheway: 00:32 Están muy ocupados. Esto es lo que Sheri escribió en su libro, Los Profetas Pueden Ver Alrededor de las Esquinas. Esto comienza en la página 84.
- 00:39 En 1959, el élder Ezra Taft Benson, entonces miembro de los Doce, servía simultáneamente en el gabinete del presidente estadounidense Dwight D. Eisenhower como secretario de Agricultura. Como tal, emprendió un viaje a Moscú en plena Guerra Fría.
- 00:55 Vale, no pienses en Rusia. Piensa en la Unión Soviética.
- 00:59 En plena Guerra Fría, la relación entre Estados Unidos y la Unión Soviética era gélida.
- 01:04 Tuve que burlarme de Sheri por eso. En plena Guerra Fría, estaba helado. Eso es bueno, Sheri. Veo lo que hiciste allí.
- 01:10 Se cree que el avión del Secretario Benson fue sólo el segundo avión de las Fuerzas Aéreas estadounidenses que voló a Moscú desde la Segunda Guerra Mundial. Aunque el Secretario Benson visitó Moscú para reunirse con el Ministro de Agricultura soviético e inspeccionar el estado de la agricultura soviética,

desde su llegada solicitó repetidamente que se le permitiera visitar una de las dos iglesias protestantes de Moscú. Sus anfitriones ignoraron su petición durante días. Finalmente, cuando su séquito se dirigía al aeropuerto para partir, el anciano Benson insistió en que se detuvieran en la Iglesia Bautista Central. A regañadientes, sus anfitriones accedieron. El secretario Benson y su grupo causaron un gran revuelo al entrar en la iglesia y encontrarse con un servicio en curso.

- 01:54 Un periodista describió la escena. Todos los rostros del viejo santuario se quedaron boquiabiertos. Mientras nos llevaban por el pasillo, nos agarraban de la mano para que nos dirigiéramos a nuestros bancos. Sus rostros arrugados y viejos nos miraban suplicantes. Nos agarraban las manos como niños asustados. Sin previo aviso, el ministro invitó a Elder Benson a hablar. Nunca antes se había dirigido a un público como aquel, pero hizo lo que hacen los apóstoles. Testificó de Jesucristo. "Nuestro Padre Celestial no está lejos", prometió. "Él es nuestro Padre. Jesucristo, el redentor del mundo, vigila esta tierra. No tengáis miedo, guardad sus mandamientos, amaos los unos a los otros, rezad por la paz, y todo irá bien."
- 02:40 A continuación, el élder Benson les animó a orar para pedir ayuda. "Creo firmemente en la oración", dijo. "Sé que es posible alcanzar y aprovechar ese poder invisible que nos da fuerza en tiempos de necesidad". Y concluyó: "Les dejo mi testimonio como servidor de la Iglesia durante muchos años de que la verdad perdurará. El tiempo está del lado de la verdad. Que Dios te bendiga y te guarde todos los días de tu vida".
- 03:03 Así termina la cita del presidente Benson. No había un ojo seco en la iglesia ni entre el grupo del élder Benson mientras entraban en sus coches. Los cínicos periodistas que se habían quejado de ir a la iglesia con Ezra lloraron abiertamente.
- 03:17 Un miembro de la prensa escribió: "Imagínese tener su mayor experiencia espiritual en la Rusia atea". Este metodista reincidente", el periodista se refería a sí mismo, "que de vez en cuando refunfuña por tener que ir a la iglesia, se puso a llorar sin pudor, con un nudo en la garganta y escalofríos que le recorrían desde la columna vertebral hasta los dedos de los pies. Fue la escena más desgarradora y más inspiradora que he presenciado".
- 03:41 Los periodistas no fueron los únicos afectados por el testimonio de Elder Benson en Moscú. Los miembros de la Iglesia Bautista Central también lo fueron. Sheri dice: "Conté esta historia más tarde en la Estaca North Salt Lake Utah y el presidente de

estaca, el presidente Taylor, me dijo que, como miembro de los Jóvenes Embajadores de BYU, allá por 1978, habían visitado esa iglesia. Y cuando el pastor de la iglesia se enteró de que el grupo era de la Universidad Brigham Young y eran miembros de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, los invitó a su oficina. "Vengan conmigo".

04:14 Allí, el grupo de BYU se quedó atónito al ver una foto enmarcada del élder Benson. El pastor les contó a los jóvenes embajadores sobre la visita del élder Benson muchos años antes, que su mensaje había tenido un efecto tan profundo en la congregación que la foto del élder Benson había estado allí desde entonces. Y Sheri concluye: "Cuando los apóstoles testifican de Jesucristo, el Espíritu Santo lleva ese mensaje a los corazones de quienes están dispuestos a escucharlo, y el impacto puede ser duradero." Bonita historia, ¿eh?

Hank Smith: 04:45 Si hay alguien ahí fuera escuchando que no entiende por qué eso sería un gran problema en Rusia, tiene que ir a hablar con sus abuelos.

John Bytheway: 04:53 Sí. En la Unión Soviética y la Guerra Fría, puede que no sepan lo que es una Guerra Fría, así que...

Hank Smith: 04:58 Sí. No era estornudar de un lado a otro. Era...

John Bytheway: 05:00 Sí. Eran espías y, oh hombre, no era una guerra caliente. La guerra fría es diferente. Así que qué bueno que el presidente Benson fuera allí, se levantara, y dijera testifica de Cristo y di tus oraciones y las cosas van a estar bien.

Hank Smith: 05:13 Sí. Y estos cristianos en ese país, lo que es un momento wow para ellos. Qué gran historia. John, y de nuestra antigua invitada, Sheri Dew, me encanta. Oye, únete a nosotros en nuestro podcast completo. Se llama FollowHIM. Lo consigues donde sea que consigas tus podcasts. Estamos con el Dr. Matt Townsend esta semana, y te va a encantar. Y luego vuelve aquí la próxima semana. Haremos otro FollowHIM Favoritos.