



EPISODE 43

GUEST: REBECCA CLARKE



"No podría haber un pueblo más feliz"

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, preciso y divertido, sin importar su edad, únase a nosotros todos los miércoles.

Descripciones de los episodios del podcast

Primera parte:

¿Cómo la conexión con Dios crea una sociedad feliz? Acompaña a la Dra. Rebecca Clarke a explorar la visita del Salvador a las Américas y el impacto de esa visita en la gente y su invitación a vivir el evangelio, conectarse con el Señor y amarse unos a otros para llegar a ser las personas más felices de la tierra.

Segunda parte:

La Dra. Rebecca Clarke continúa dilucidando la visita del Salvador a las Américas y lo que crea una comunidad de las personas más felices y cumplidoras del convenio en el mundo.

Códigos de tiempo:

Primera parte:

- 00:00 Parte I - Dra. Rebecca Clarke
- 01:15 Biografía de la Dra. Rebecca Clarke
- 04:15 *Ven, sígueme* Manual
- 07:50 Investigación sobre la felicidad
- 11:39 Estos del episodio
- 15:42 Dra. Clarke comparte una historia sobre Guatemala
- 21:08 El nombre de la Iglesia
- 26:58 Una cascada con un arco iris, un unicornio y agua rosa
- 31:35 Disputas, contiendas y soberbia
- 34:01 3 Nefi 17:13-21 - Una *inclusio*
- 37:29 Un Jesucristo herido
- 41:24 Relación de convenio, no contrato de convenio
- 44:15 3 Nefi 27:20 - El mandamiento de arrepentirse
- 48:17 Dos historias sobre tomar la santa cena
- 53:32 3 Nefi 27:27 - El evangelio de Jesucristo no es una filosofía
- 57:28 3 Nefi 28:1 - Tratar a las personas como individuos
- 1:03:58 La naturaleza del amor de Dios
- 1:09:39 Fin de la primera parte - Dra. Rebecca Clarke

Parte 2

- 00:00 Parte II - Dra. Rebecca Clarke
- 00:07 El presidente Monson cambia la edad de servicio de los misioneros
- 01:20 Tres nefitas y David Whitmer
- 04:55 3 Nefi 29:1-9 - El poder y los convenios de Dios
- 06:03 3 Nefi 30:1-5 - Escucha
- 08:17 ¿Qué van a hacer los gentiles?
- 09:30 4 Nefi - La felicidad y las relaciones con Jesucristo
- 11:06 4 Nefi 1:16 - Una lista de 'Nos'
- 14:11 Depresión y ayuda a los demás
- 17:36 Una hermana guatemalteca muestra su gratitud
- 21:48 1 Nefi 17:2-3, 20-21 - Misma situación, diferente actitud.
- 24:56 ¿Está la felicidad en nuestro ADN?
- 27:34 Conflictos matrimoniales
- 29:24 4 Nefi 39 - Enseñados a odiar a los hijos de Dios
- 31:12 Los cuatro jinetes problemáticos en una relación
- 37:06 4 Nefi - El poder en cómo vemos a los demás (y a los pollos)
- 41:53 La mente del principiante

- 44:16 Malcolm Gladwell *se acerca a los extraños*
- 48:29 Ver a nuestros hijos como objetos
- 50:54 Un trabajo escrito
- 53:39 Charla de Jason Carroll sobre la Proclamación en BYU
- 56:04 Las tres identidades del Presidente Nelson
- 58:21 4 Nefi 1:24-25, 46 - Inclusión
- 1:00:7 4 Nefi 1:15, 28 - Satanás se apodera de sus corazones
- 1:02:09 La Dra. Clarke comparte su testimonio de Jesús
- 1:05:37 Fin de la segunda parte - Dra. Rebecca Clarke

Referencias:

Becerra, Daniel. "3ª y 4ª Nefi: Una breve introducción teológica". Instituto de Religión Neal A. Maxwell de la Universidad Brigham Young. Consultado el 14 de octubre de 2024.
<https://mi.byu.edu/3rd-4th-nephi>.

Bliss, Phillip Paul. "Más Santidad Dame". Himnos - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días. Consultado el 14 de octubre de 2024.
<https://www.churchofjesuschrist.org/media/music/songs/more-holiness-give-me?lang=eng>.

Blythe, Christine, y Chris Blythe. "Ángeles y Seerstones". Podcast de Ángeles y Piedras de Fuego: YouTube. Consultado el 15 de octubre de 2024.
<https://www.youtube.com/channel/UCRt2kSddLmesnU7gG2PsDxQ>.

Buber, Martin. "Amazon.Com: Martin Buber: Yo y Tú". Amazon: Martin Buber: I and Thou, 1 de febrero de 1971. <https://www.amazon.com/stores/author/B000APCI28>.

Bytheway, John, Hank Smith y Brad Wilcox. "Podcast Episodes 31-40 - Book of Mormon Library - followHIM Podcast with Hank and John". Brad Wilcox, Episodio 40 - 3 Nefi 12-16 - followHim Podcast, 2 de octubre de 2024. <https://followhim.co/all-episode-collections/book-of-mormon-episode-collections/episodes-31-40-book-of-mormon/>.

Bytheway, John, Hank Smith y Ross Baron. "Ross Baron - followHIM Podcast con Hank Smith y John Bytheway - 14-20 de octubre". YouTube, 14 de octubre de 2024.
https://www.youtube.com/watch?v=a_0CcJ9eTZs.

Bytheway, John. "Cómo ser totalmente miserable: Un libro de autoayuda". Deseret Book: Libros, DVDs, música, arte y más para familias SUD - Deseret Book. Consultado el 14 de octubre de 2024.
https://www.deseretbook.com/search/?q=how%2Bto%2Bbe%2Bmiserable&search-button=&lang=en_US.

Carroll Professor of Marriage and Family Studies, Jason s. "'As I Have Loved You': Agency-Based Love in Dating and Marriage". BYU Speeches, 15 de marzo de 2021.
<https://speeches.byu.edu/talks/jason-s-carroll/as-i-have-loved-you/>.

"La Iglesia rebaja la edad de servicio misionero". News Release - newsroom.churchofjesuschrist.org, 6 de octubre de 2012.
<https://newsroom.churchofjesuschrist.org/article/church-lowers-age-requirement-for-missionary-service#:~:text=In%20a%20move%20to%20expand,and%20women%20at%20age%2019.>

"Manual del maestro del Seminario Doctrina y Convenios - Doctrina y Convenios 14-16". Lección 20: Citado de Lucy Mack Smith, Historia de José Smith por su madre, 148-149., 1 de enero de 2013. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/doctrine-and-covenants-and-church-history-seminary-teacher-manual-2014/section-0/lesson-20?lang=eng>.

Elder D. Todd Christofferson del Quórum de los Doce Apóstoles. "Sociedades sostenibles". 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/2020/10/22christofferson?lang=eng>.

Elder Dale G. Renlund del Quórum de los Doce Apóstoles. "Conversión de por vida". Discursos BYU de la Universidad Brigham Young, 8 de noviembre de 2023.
<https://speeches.byu.edu/talks/dale-g-renlund/lifelong-conversion/>.

Elder David A. Bednar del Quórum de los Doce Apóstoles. "Convertidos al Señor". Conferencia General de octubre de 2012 - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 2 de octubre de 2012. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2012/10/converted-unto-the-lord?lang=eng>.

Elder Jeffrey R. Holland del Quórum de los Doce Apóstoles. "Cosas rotas que reparar". Conferencia General de abril de 2006 - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 2 de abril de 2006. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2006/04/broken-things-to-mend?lang=eng>.

Elder Jeffrey R. Holland del Quórum de los Doce Apóstoles. "Canciones cantadas y no cantadas". Conferencia General de abril de 2017 - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 1 de abril de 2017. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2017/04/songs-sung-and-unsung?lang=eng>.

Elder Jeffrey R. Holland del Quórum de los Doce Apóstoles. "La mayor posesión". Conferencia General de octubre de 2021 - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 2 de octubre de 2021. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2021/10/12holland?lang=eng>.

Elder Jeffrey R. Holland del Quórum de los Doce Apóstoles. "La búsqueda de la felicidad". La Nueva Era: El Mensaje - Septiembre de 2016 - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los

Últimos Días, 1 de septiembre de 2016. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/new-era/2016/09/the-quest-for-happiness?lang=eng>.

Elder Russell M. Nelson del Quórum de los Doce Apóstoles. "Salvación y Exaltación". Conferencia General de abril de 2008 - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 2 de abril de 2008. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2008/04/salvation-and-exaltation?lang=eng>.

England, Eugene. "Por qué la Iglesia es tan verdadera como el Evangelio". The Eugene England Foundation - Por qué la Iglesia es tan verdadera como el Evangelio. Consultado el 14 de octubre de 2024. <https://www.eugeneengland.org/why-the-church-is-as-true-as-the-gospel>.

Fundado por JAMES LOEB 1911 Editado por JEFFREY HENDERSON. "Las Epístolas de Séneca: Epístola XIII". Biblioteca Clásica Loeb. Consultado el 15 de octubre de 2024. https://www.loebclassics.com/view/seneca_younger-epistles/1917/pb_LCL075.75.xml?readMode=recto.

"George Albert Smith - Temas de Historia de la Iglesia". Página principal - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 1 de enero de 2022. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/history/topics/george-albert-smith?lang=eng>.

Gladwell, Malcolm. "Hablar con extraños: Lo que deberíamos saber sobre la gente que no conocemos: Gladwell, Malcolm". Amazon: Malcolm Gladwell: Hablando con extraños: Lo que deberíamos saber sobre la gente que no conocemos, 10 de septiembre de 2019. <https://www.amazon.com/Talking-Strangers-Should-about-People/dp/0316478520>.

Haws Profesor Asociado de Historia y Doctrina de la Iglesia, J.B. "Luchando con las comparaciones". BYU Speeches, 19 de julio de 2023. <https://speeches.byu.edu/talks/j-b-haws/wrestling-with-comparisons/>.

Hilton, John. "Clase 44 - 3 Nepi 28-4 Nepi: Encontrando Gozo en Jesucristo". John Hilton III - El Libro de Mormón: A Masterclass. Consultado el 14 de octubre de 2024. <https://johnhiltoniii.com/thebookofmormon/class-44-3-nepi-28-4-nepi-finding-joy-in-jesus-christ/>.

Hilton, John. "Voces en el Libro de Mormón: Descubriendo Voces Distintivas de Jesucristo". John Hilton III. Consultado el 14 de octubre de 2024. <https://johnhiltoniii.com/voices-in-the-book-of-mormon/>.

"Historia, 1838-1856, Volumen E-1 [1 de julio de 1843-30 de abril de 1844]" josephsmithpapers.org. Accessed October 14, 2024. <https://www.josephsmithpapers.org/paper-summary/history-1838-1856-volume-e-1-1-july-1843-30-april-1844/50>.

Inouye, Melissa, John Bytheway y Hank Smith. "Podcast Episodes 21-30 - Book of Mormon Library - followHIM Podcast with Hank and John." followHim Podcast, 25 de agosto de 2024.

<https://followhim.co/all-episode-collections/book-of-mormon-episode-collections/episodes-21-30-book-of-mormon/>.

Lisitsa, Ellie. "Los cuatro jinetes: Criticism, Contempt, Defensiveness, and Stonewalling". The Gottman Institute, 14 de octubre de 2024. <https://www.gottman.com/blog/the-four-horsemen-recognizing-criticism-contempt-defensiveness-and-stonewalling/>.

McNamara, Audrey. "Barbara Bush recordada en sus propias palabras, nunca olvidadas". NPR, 21 de abril de 2018. <https://www.npr.org/2018/04/21/604326245/barbara-bush-remembered-in-her-own-never-minced-words>.

Merrill, Byron R. "No hubo contienda". No hubo contienda . Consultado el 14 de octubre de 2024. <https://rsc.byu.edu/book-mormon-fourth-nephi-through-moroni-zion-destruction/there-was-no-contention>.

Millet, Robert L. "'Éste es mi Evangelio" . "Este es mi Evangelio" . Consultado el 14 de octubre de 2024. <https://rsc.byu.edu/book-mormon-treasury/my-gospel>.

Mineo, redactora de Harvard, Liz. "Durante casi 80 años, un estudio de Harvard ha mostrado cómo vivir una vida sana y feliz". Harvard Gazette, 11 de enero de 2024. <https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life/>.

"21-27 de octubre: 'No podría haber un pueblo más feliz'. 3 Nefi 27-4 Nefi". Manual Ven, Sígueme - 21-27 de octubre: "No podría haber un pueblo más feliz". 3 Nefi 27-4 Nefi, 1 de enero de 2023. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/come-follow-me-for-home-and-church-book-of-mormon-2024/43?lang=eng>.

Presidente Russell M. Nelson Presidente de la Iglesia. "El nombre correcto de la Iglesia". Conferencia General de octubre de 2018 - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 7 de octubre de 2018. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2018/10/the-correct-name-of-the-church?lang=eng>.

Presidente Russell M. Nelson Presidente de la Iglesia. "El nombre correcto de la Iglesia". Conferencia General de octubre de 2018 - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 7 de octubre de 2018. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2018/10/the-correct-name-of-the-church?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 Thomas S. Monson Presidente de la Iglesia. "Encontrando alegría en el viaje". 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/finding-joy-in-the-journey?lang=eng>.

Reyna I. Aburto Segunda Consejera de la Presidencia General de la Sociedad de Socorro. "Con un solo acuerdo". Conferencia General de abril de 2018 - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 1 de abril de 2018. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2018/04/with-one-accord?lang=eng>.

Reynolds, Noel B. "El Evangelio según Nefi: Un ensayo sobre 2 Nefi 31". El Evangelio según Nefi: An Essay on 2 Nephi 31 . Consultado el 14 de octubre de 2024. <https://rsc.byu.edu/vol-16-no-2-2015/gospel-according-nephi-essay-2-nephi-31>.

Richards, Mary, y Mary Richards. "President Nelson Posts About Labels and True Identity." newsroom.churchofjesuschrist.org, 21 de julio de 2022. <https://newsroom.churchofjesuschrist.org/article/president-nelson-posts-about-labels-and-true-identity>.

Rieker, Megan. "Madre, Cuéntame". Catálogo de Arte del Libro de Mormón. Consultado el 14 de octubre de 2024. <https://bookofmormonartcatalog.org/catalog/mother-tell-me/>.

Sahli, Hajer, Monoem Haddad, Nidhal Jebabli, Faten Sahli, Ibrahim Ouergui, Nejmeddine Ouerghi, Nicola Luigi Bragazzi y Makrem Zghibi. "The Effects of Verbal Encouragement and Compliments on Physical Performance and Psychophysiological Responses During the Repeated Change of Direction Sprint Test". *Frontiers in Psychology*, 18 de febrero de 2022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8896045/>.

Setenta, Elder Gary B. Sabin De los. "Los distintivos de la felicidad". Conferencia General de octubre de 2023 - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 30 de octubre de 2023. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2023/10/31sabin?lang=eng>.

Smith, Hank. "Sé feliz". www.seagullbook.com. Consultado el 14 de octubre de 2024. <https://www.seagullbook.com/be-happy.html>.

Solan, Matthew. "¿El secreto de la felicidad? Here's Some Advice From the Longest-Running Study on Happiness". *Harvard Health*, 5 de octubre de 2017. <https://www.health.harvard.edu/blog/the-secret-to-happiness-heres-some-advice-from-the-longest-running-study-on-happiness-2017100512543>.

Staley, Cameron. "Lo que hemos estado entendiendo mal sobre los 3 Nefitas". *LDS Living*, 2 de febrero de 2017. <https://www.ldsliving.com/what-weve-been-getting-wrong-about-the-3-nephites/s/84318>.

Tanner, John S. "Respondiendo a las preguntas del Señor". *Ensign Magazine* Abril 2002 - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 1 de abril de 2002. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/ensign/2002/04/responding-to-the-lords-questions?lang=eng>.

Tyler J. VanderWeele, Doctor. "Asociación entre el suicidio y la asistencia a servicios religiosos entre las mujeres estadounidenses". *JAMA Psychiatry*, 1 de agosto de 2016.
https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2529152#google_vignette.

Woodworth, Warner P. La socioeconomía de Sión. Consultado el 14 de octubre de 2024.
<https://rsc.byu.edu/book-mormon-fourth-nephi-through-moroni-zion-destruction/socioeconomics-zion>.

Facultad de Medicina de Yale. "El proyecto de la felicidad". Facultad de Medicina de Yale: Psiquiatría: Education. Consultado el 14 de octubre de 2024.
<https://medicine.yale.edu/psychiatry/education/happiness/>.

Información biográfica:



Rebecca Walker Clarke se licenció en Psicología y obtuvo un máster en Terapia Matrimonial y Familiar de BYU. Fue misionera de tiempo completo en Guatemala. Enseñó Escritura y Retórica a tiempo parcial en BYU durante casi veinte años y fue nombrada una de los 300 mejores profesores de Estados Unidos por Princeton Review. Obtuvo su doctorado en BYU en Matrimonio, Familia y Desarrollo Humano, con una investigación centrada en la intersección entre la religión y la intimidad matrimonial saludable. Ha publicado sus investigaciones académicas en revistas especializadas como *Family Relations*, *Review of Religious Research* y *Journal of Religion and Health*. Sin embargo, el mayor logro de Rebecca, según su madre, es estar en el podcast Follow Him, o el "Show de Hank y John". Rebecca ha enseñado en el Departamento de Ciencias de la Familia en UVU y ahora enseña la clase de Familia Eterna en el Departamento de Religión de BYU. Rebecca está casada con Sam, y son padres de cuatro hijos: Eliza (Matt), Emme (Cooper), Owen y Christian. Le gusta leer, cocinar y cultivar flores en su jardín.

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 se establece en 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 Siguelo 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.



3 Nephi 27-4 Nephi Part 1

GUEST: REBECCA CLARKE



- Hank Smith: 00:00:03 Hola, mis amigos. Bienvenidos a otro episodio de FollowHIM. Mi nombre es Hank Smith. Soy su anfitrión. Estoy aquí con John Bytheway, a quien describo como: "Seguramente no podría haber un co-anfitrión más feliz entre todos los co-anfitriones que han sido creados por la mano de Dios". John, creo que eso encaja perfectamente contigo.
- John Bytheway: 00:00:22 Todo excepto que mi nombre no es "Surely", pero gracias. Sí, te lo agradezco.
- Hank Smith: 00:00:27 John, ¿sabes de dónde viene eso?
- John Bytheway: 00:00:29 Eso es cosa de Cuarto Nefi, creo.
- Hank Smith: 00:00:31 Hoy vamos a estar en los últimos capítulos de Tercer Nefi y el único capítulo de Cuarto Nefi. John, tú conoces el Libro de Mormón tan bien como cualquiera. ¿Qué te viene a la mente cuando piensas en estos capítulos?
- John Bytheway: 00:00:42 Saben lo que me encanta de esto es que tenemos estos días maravillosos con el Salvador enseñando a los hijos de Lehi. Mira el impacto cuando tienes 2.500 testigos personales de la Resurrección, y luego todas las multitudes que vinieron al día siguiente. ¿Cuál es el impacto de ese tipo de testimonio de Cristo? Y la respuesta es Cuarto Nefi. No podría haber habido gente más feliz.
- Hank Smith: 00:01:05 Qué gran conexión, John. Tercer Nefi, las visitas de Jesús, Cuarto Nefi, en algunos de los versículos iniciales, el pueblo más dichoso jamás creado por la mano de Dios. Esa secuencia puede enseñarte mucho. John, hoy estamos con la Dra. Rebecca Clarke, una profesora fenomenal. Rebecca, ¿podemos llamarte Rebecca?
- Dra. Rebecca Clarke: 00:01:25 Sí.
- Hank Smith: 00:01:26 ¿Qué nos espera hoy al recorrer estos cinco capítulos?

Dra. Rebecca Clarke: 00:01:31 Esto es hacia lo que todo el Libro de Mormón ha estado trabajando. Estos capítulos nos muestran cómo llegaron allí. Escucharemos repetidamente la invitación, vivir el evangelio de Jesucristo para llegar a ser como Él, escuchar a Cristo mismo decirnos lo que es el evangelio. Y cuando la gente lo vive, tienen el amor de Dios en sus corazones, y se conectan profundamente con Dios y Jesucristo, y unos con otros. Vemos el poder de la conexión y el dolor de la desconexión. Vamos a prestar especial atención a las cosas que podemos hacer para tener más felicidad en nuestras propias vidas y más conexión y amor en nuestras propias relaciones.

Hank Smith: 00:02:10 Esto suena como un gran día en comparación con algunas de esas lecciones que hicimos en Helaman, John, las verdaderas lecciones de crimen que hicimos en Helaman. Se va a sentir bien hablar de la felicidad por un rato. John, la Dra. Clarke nunca ha estado en nuestro podcast antes. Apuesto a que tienes una biografía para ella.

John Bytheway: 00:02:27 Me gusta. Me entusiasma leer esto. Rebecca Walker Clarke se licenció en Psicología y obtuvo un máster en Terapia Matrimonial y Familiar en BYU. Sirvió como misionera a tiempo completo en Guatemala. Enseñó Escritura y Retórica a tiempo parcial en BYU durante casi 20 años y fue nombrada una de los 300 mejores profesores de Estados Unidos por Princeton Review. Obtuvo su doctorado en BYU en Matrimonio, Familia y Desarrollo Humano con un enfoque de investigación en la intersección entre la religión y la intimidad matrimonial saludable. Ha publicado sus investigaciones académicas en revistas especializadas como Family Relations, Review of Religious Research y Journal of Religion and Health. Sin embargo, el mayor logro de Rebecca, según su madre, es estar en el podcast FollowHIM, o el Show de Hank y John.

Hank Smith: 00:03:16 Oh, Ardeth.

John Bytheway: 00:03:19 Ardeth Walker, gracias por escuchar el Show de Hank y John.

Dra. Rebecca Clarke: 00:03:23 Y estaba tan emocionada cuando le dije que me habían invitado. Básicamente saltó de su silla. Estaba hablando con ella por teléfono y podía oírla tan feliz, casi gritando de felicidad. Gracias por la invitación. Me hace mucha ilusión estar aquí.

Hank Smith: 00:03:40 Nos alegramos de que estés aquí.

John Bytheway: 00:03:41 Me alegro mucho de que esté escuchando. Rebecca ha enseñado en el Departamento de Ciencias de la Familia en UVU

y ahora enseña la clase de Familia Eterna en el Departamento de Religión de la BYU. Está casada con Sam. Son padres de cuatro hijos. Eliza, que está casada con Matt. Emmy, casada con Cooper. Owen y Christian. Le gusta leer, cocinar y cultivar flores en su jardín. Y estar en el Show de Hank y John. Así que estamos muy contentos de tenerte. Gracias por estar con nosotros.

- Hank Smith: 00:04:08 Nos sentimos muy bendecidos de tenerte hoy con nosotros. Y Ardeth, te queremos.
- John Bytheway: 00:04:14 Sí, así es.
- Hank Smith: 00:04:15 Leamos [del manual Ven, sígueme](#). Comienza así: "Las enseñanzas de Jesucristo son mucho más que una bella filosofía en la que podemos meditar; tienen el propósito de inspirarnos a llegar a ser como Él. El libro de [4 Nefi](#) nos muestra cuán completamente el Evangelio del Salvador puede cambiar a las personas. Tras el breve ministerio de Jesús, llegaron a su fin siglos de contención entre nefitas y lamanitas. Dos naciones conocidas por sus disensiones y por su orgullo llegaron a ser "uno, hijos de Cristo", y comenzaron a tener "en común todas las cosas". El "amor de Dios [...] moraba en el corazón del pueblo [...] y ciertamente no podía haber un pueblo más dichoso entre todos los que habían sido creados por la mano de Dios". Así es como las enseñanzas del Salvador cambiaron a los nefitas y los lamanitas. ¿De qué modo te están cambiando a ti?" Qué gran introducción. Ya puedo sentir el poder de esta lección. Con eso, Rebecca, ¿cómo quieres empezar?
- Dra. Rebecca Clarke: 00:05:08 Estoy encantada de poder hablar hoy de este tema con ustedes. Me encanta el manual Ven, sígueme, esa primera frase sobre que las enseñanzas de Jesucristo son algo más que una bella filosofía sobre la que reflexionar. Lo creo de todo corazón. Todo mi trabajo, investigación y enseñanza sobre religión y relaciones me lleva a esa misma conclusión: que cuando vivimos esas enseñanzas, las enseñanzas de Jesucristo, harán que nuestras vidas sean mejores y más felices.
- 00:05:38 Nos centraremos mucho en la aplicación, en cómo la doctrina y las enseñanzas de Cristo pueden cambiar nuestras vidas y relaciones. Los capítulos están dispuestos de una manera excelente para la aplicación. Vemos a la gente aprender más acerca de la naturaleza de Jesucristo, acerca de Su evangelio, acerca de Su relación con nosotros, Su amor por la gente, y por lo tanto por nosotros también. Cuando la gente vive el Evangelio, es lo más feliz que puede ser.

00:06:01 Así que vamos a ir cronológicamente a través de los capítulos, pero antes de entrar en materia, Hank, me he dado cuenta de que has escrito un libro sobre la felicidad, [Be Happy: Secretos sencillos para una vida feliz](#). Me entusiasma que hoy compartas con nosotros algunos de esos secretos. Aún no conozco los secretos, así que tendrás que compartirlos con todos nosotros.

Hank Smith: 00:06:22 Rebecca, tengo que decirte que, hablando de madres, el libro vendió docenas de ejemplares, sobre todo a mi madre.

Dra. Rebecca Clarke: 00:06:28 Bien revisado. Tiene muchas estrellas.

John Bytheway: 00:06:30 Escribí un libro titulado [How to Be Totally Miserable](#), que muestra lo horrible persona que soy. Dice: "Bueno, en realidad, deberíamos centrarnos en ser felices".

Dra. Rebecca Clarke: 00:06:41 Me alegra hablar con expertos en este tema. Vamos a tener un montón de diversión.

Hank Smith: 00:06:45 Aquí en FollowHim sí que somos muy felices. Somos fans.

Dra. Rebecca Clarke: 00:06:49 Sabemos que muchas de nuestras preguntas más profundas giran en torno a la conexión y las relaciones. Estamos predispuestos a pertenecer a algo y a ser amados. Mi hijo menor, que ahora tiene 14 años, tenía unos tres cuando hablé por teléfono el primer día de las vacaciones de verano. Le decía a una amiga que iba a llevar a mis hijos a comer para celebrar el primer día de verano. Christian se paró frente a mí, con los ojos fijos en mí, mientras yo terminaba la conversación telefónica. Cuando colgué, me preguntó con tanto anhelo y esperanza: "¿Soy uno de tus hijos?".

00:07:28 Cuando le dije: "Sí, eres uno de mis hijos", se puso muy contento. No sólo se alegró de que pudiéramos ir a un restaurante, que era un capricho para nuestra familia, sino de saber con certeza que formaba parte de nuestra familia. Se estaba empapando de toda esa seguridad, amor, paz y conexión que eso significaba para él. Lo que esa relación significaba para él.

00:07:50 Para empezar, dije que iríamos cronológicamente, pero quiero ver el final desde el principio. De nuevo, mi formación es en ciencias sociales. A lo largo de nuestra lección de hoy, les hablaré de algunas investigaciones y prácticas terapéuticas interesantes, pero quiero comenzar con algunas investigaciones sobre la felicidad. Estas dos ideas pueden guiar nuestro debate de hoy.

- 00:08:10 [Investigadores de la felicidad de Yale](#) han descubierto que las personas no son muy buenas prediciendo lo que les hará felices, lo que podría ser una de las razones por las que no todos nos sentimos más felices porque queremos sentirnos felices. Algunos estudiosos piensan que quizá sigamos arrastrando restos de nuestro pasado evolutivo cuando intentamos buscar la felicidad, por lo que recurrimos a comportamientos que ya no son útiles. Hubo un tiempo en nuestro pasado en el que acaparar o consumir habría sido una cuestión, por ejemplo, de vida o muerte, o tener poder o estatus sobre otra persona podría significar que, si había que apretar, podíamos apretar más fuerte.
- 00:08:51 Los seres humanos seguimos pensando que alcanzaremos la felicidad a través de cosas como el consumo desenfrenado, el acaparamiento de riquezas, la validación en las redes sociales o la obtención de fama, ganando poder de alguna de estas maneras o haciendo cosas excesivas como ver la televisión compulsivamente. Pero los investigadores han explicado que estos afanes nos agotan, nos vuelven insanos y solitarios. Los humanos no somos los mejores predictores de lo que nos hace felices.
- 00:09:19 El segundo aspecto interesante de la investigación es un notable estudio realizado en [Harvard](#). Llevaron a cabo el estudio más largo sobre la felicidad humana, y los resultados se acaban de publicar hace un año. Se ha seguido a los participantes desde 1938. Los investigadores analizaron todo tipo de factores relacionados con la felicidad y el bienestar, como la salud, la riqueza, la fama, el estatus, cosas que uno pensaría que podrían hacernos felices, el lugar donde vivía la gente, sus oportunidades de empleo, etc. Descubrieron que el factor que más influía en la felicidad era la edad. Descubrieron que el factor más relacionado con la felicidad y el bienestar a lo largo de la vida era la calidad de las relaciones personales.
- 00:10:03 Vemos esta evidencia del poder de la calidad relacional, de esa conexión entre la calidad relacional y la felicidad, también en Cuarto Nefi. Me gustaría leer para ustedes algunos de los términos utilizados para describir a las personas más felices, y es realmente interesante pensar en lo conectivos y basados que están en las relaciones.
- 00:10:27 Del Cuarto Nefi, dice que la gente fue bautizada, convertida. No había contienda, tenían todas las cosas en común, no había ni ricos ni pobres, ni esclavos ni libres, ni otras distinciones hechas por el hombre. Estaban casados, se reunían a menudo, el amor de Dios estaba en sus corazones, eran uno. Estos son todos

términos ricos de conexión, y la mayoría de los descriptores de la felicidad de la gente en Cuarto Nefi, la mayoría de ellos se centran en la calidad de sus relaciones con Dios y entre sí.

00:11:03 Después de los 200 años de felicidad, cuando el pueblo dejó de vivir el evangelio al final de Cuarto Nefi, llegamos a ver la desconexión cuando dejan de ser felices, y esto también puede ser instructivo para nosotros hoy en día.

00:11:15 Cuando pasan de felices a infelices, estos son los términos usados para describir a la gente, orgullo, ropas costosas, cosas finas del mundo, bienes no más en común, divididos en clases, obtener ganancias. Satanás se apoderó de sus corazones, ejerció poder y autoridad sobre ellos, los echó en la cárcel, trató de matarlos.

00:11:39 La tesis de nuestra lección de hoy es que vivir el evangelio de Jesucristo nos ayuda a entrar en la conexión con Dios y con los demás, y esas relaciones van a ser lo que hace que el cielo sea "cielo", y podemos tener algo de ese cielo en la tierra si hacemos las cosas que la gente hizo en Tercer y Cuarto Nefi. Cuando perdemos eso, nos dirigimos hacia la división y el aislamiento.

Hank Smith: 00:12:06 Wow, espera un segundo. Déjame ordenar mis pensamientos porque me está encantando esto. Que ejercer el poder y la autoridad, nada matará las relaciones como eso.

Dra. Rebecca Clarke: 00:12:16 A veces nos sentimos atraídos por eso como una reacción instintiva. Puede que nos asuste la desconexión, y entonces entramos en "Quizá pueda controlar".

Hank Smith: 00:12:26 Voy a controlar esto en una relación sana.

Dra. Rebecca Clarke: 00:12:28 No venimos sabiendo necesariamente cómo estar realmente conectados. Nuestros padres nos enseñan eso, pero lo que es más importante, el evangelio de Jesucristo nos enseña eso.

John Bytheway: 00:12:40 Me encanta lo que dijiste allí, Rebecca, y me recordó a [Elder Holland](#) en Rexburg en 2014. Dio un discurso sobre la felicidad. Me encantó esta declaración, "La mejor oportunidad para ser feliz es hacer las cosas que la gente feliz hace", y nos acaba de dar punto por punto lo que estaban haciendo en Cuarto Nefi, lo que resultó en, seguramente no podría haber gente más feliz. El élder Holland continuó: "Vive de la manera en que vive la gente feliz, recorre el camino que recorre la gente feliz, y tus posibilidades de encontrar alegría en momentos inesperados,

de encontrar paz en lugares inesperados, de encontrar la ayuda de los ángeles cuando ni siquiera sabías que ellos sabían que existías, mejoran exponencialmente."

- Hank Smith: 00:13:21 Cuando estaba escribiendo el libro que mencionas, Rebecca, esa fue una de las principales conclusiones, que la felicidad y el círculo social son gemelos. Todo tiene que ver con las relaciones, y tienes razón, no creemos que sea así. Cuando digo que fulano ha tenido tanto éxito, nuestros pensamientos automáticos no van a las relaciones. Van a, "Oh, él es exitoso. Debe tener una casa grande. Debe tener coches bonitos", pero no es ahí donde viene la felicidad. Ahí no es donde realmente viene el éxito. Si yo fuera a decir: "John es tan exitoso", en mi mente, él tiene increíbles relaciones, amigos y familia que lo rodea.
- Dra. Rebecca Clarke: 00:14:01 Sí. Vemos a Cristo hacia el final de su visita, y les está diciendo a los discípulos nefitas: "Ustedes y la gente después de ustedes van a tener 200 años de felicidad y grandes relaciones." Y luego empieza a pronosticar cómo lo perderán, y lo primero que dice es que "Me venderán por plata y oro". Cada vez que ponemos cosas esencialmente por delante de las relaciones, ya sea nuestro empleo, nuestros coches importantes, o costosos trajes de moda, nos estamos vendiendo mal. Estamos persiguiendo cosas que la polilla y el orrín pueden corromper, cosas que desaparecerán. Realmente se trata de relaciones.
- 00:14:42 Tierno para mí, pero me gustaría compartir esto lo importante que son las relaciones y fundamental que son para nuestra felicidad y para nuestras ideas de cielo. Perdí a mi hermano hace unos nueve meses. Fue un ataque al corazón, y fue de repente. Cuando pienso en el cielo, no pienso en qué trabajo tendré, o qué título habré ganado, o qué arpa estaré tocando. Se trata de con quién estaré. Todo gira en torno a esas conexiones. Nuestras conexiones importan, y no sólo nos importan en la eternidad. Nos importan ahora mismo. Podemos ver en estos capítulos esta hermosa guía de Jesucristo. Él emula cómo estar en relación, cómo estar conectado, y luego nos anima a permanecer conectados con él y a estar conectados entre nosotros. Anhelamos esa conexión. Cuando somos jóvenes, es una cuestión de supervivencia. Cuando somos mayores, es una cuestión de felicidad.
- 00:15:42 Llevaba 10 semanas de misión en Guatemala cuando trasladaron a mi tranquila y querida entrenadora de Wisconsin. Me había aferrado a ella. Ella era mi salvavidas, me ayudaba a mantenerme cuerda y a adaptarme a todos estos nuevos entornos y situaciones y a todo. En la conferencia de cambio,

me encontré con mi segunda compañera, que era una hermana gregaria de Honduras que no hablaba inglés. La Hermana Martínez y yo volvimos a casa en el abarrotado autobús mientras ella charlaba con todos los que nos rodeaban en su rápido español, mientras yo me sentaba en total silencio, sintiendo cada vez más desesperación a medida que viajábamos cuesta abajo, y pensaba: "Esto va de mal en peor. Me estoy hundiendo". Era incapaz de entender el idioma que me rodeaba y me sentía cada vez más aislada.

00:16:30 Cuando llegamos a nuestro apartamento de bloques de hormigón, me puse delante de ella y le comuniqué en mi frustrado y torpe español: "Ese lado de la habitación es tuyo y este lado es mío", y entonces empecé a llorar porque mi nueva compañera iba a hablar español y solo español, y me sentí tan sola. Me sentía tan aislada. La Hermana Martínez sabía que estaba llorando porque mi querida entrenadora se había ido porque realmente no quería que ella ocupara el lugar de mi entrenadora. La miré a los pies por vergüenza. En lugar de ignorarme o retroceder ante mi grosería y mi dolor, me tendió la mano y me secó las lágrimas de la cara con los pulgares, diciendo: "Hermana, Hermana. No pasa nada".

00:17:21 Cuando pienso en los actos semejantes a los de Cristo que he recibido a lo largo de mi vida, a menudo recuerdo ese sencillo momento. Ella no me conocía lo suficientemente bien como para amarme por mí, y yo no estaba siendo muy amable en ese momento, pero ella se acercó a mí con amor y conexión. Estaba segura de que tenía el amor de Dios en su corazón. Vemos a Cristo haciendo eso, tendiendo la mano a personas que no son particularmente adorables. Vemos al padre del hijo pródigo correr hacia su hijo descarriado para abrazarlo. Vemos y experimentamos a personas que aprenden a amar y que se tienden la mano con amor, como vemos hoy en las Escrituras y a nuestro alrededor. La Hermana Martínez acabó siendo una de mis compañeras favoritas y más divertidas. El evangelio de Jesucristo es un evangelio de conexión. A través de él, podemos aprender a conectarnos más plenamente con Jesucristo y con los demás.

John Bytheway: 00:18:19 Hace años leí algo en el periódico. No sé si alguno de ustedes recuerda a George Herbert Walker Bush y [Barbara Bush](#), pero ella iba a hablar en Wellesley para una graduación. Era una universidad sólo para chicas, y algunas alumnas, por lo que entendí, decían que Barbara no tenía un título. ¿Deberíamos reconocerla? Pero ella vino, y exactamente de lo que estabas hablando, las relaciones y la felicidad. Esto fue tan profundo.

- 00:18:48 Se abrió camino en el Provo Daily Herald. Esto es lo que dijo. Mientras instaba a los graduados a seguir carreras profesionales si así lo deseaban, la Sra. Bush advirtió: "Al final de vuestra vida, no os arrepentiréis de no haber aprobado un examen más, de no haber ganado un veredicto más o de no haber cerrado un trato más. Te arrepentirás de no haber pasado tiempo con un marido, un hijo, un amigo o un padre. Lo que crees que trae la felicidad puede haber sido esas cosas, pasé un examen más. Gané otro veredicto. Cerré otro trato". Y ella dice: "Bueno, en realidad, tiempo no gastado en una relación".
- Hank Smith: 00:19:25 Esto es algo que [José Smith](#) enseñó bastante. Dijo: "La amistad es uno de los grandes principios fundamentales del mormonismo". Estaba hablando a un grupo de hombres. Dijo: "La amistad es como el hermano Turley en su herrería, soldando hierro con hierro". Muchos de nosotros conocemos la Sección 130. John, apuesto a que podrías citármelo: "Y la misma sociabilidad que existe entre nosotros aquí", hablando de la Tierra, "existirá entre nosotros allá", el cielo. "pero la acompañará una gloria eterna que ahora no conocemos." Serán relaciones, incluso mejores. Suena como relaciones con esteroides.
- 00:20:04 Nunca lo olvidaré. Estaba en una clase de contabilidad en la universidad de St. George. Mi profesor, Nate Staley, uno de los mejores profesores que tuve en toda mi carrera universitaria, un estudiante de nuestra clase, creo que se llamaba James, llegó un poco tarde de un descanso. Era una clase pequeña, y el Dr. Staley le dijo: "¿Qué pasa, James?". Y él respondió: "Bueno, mi padre está aquí. Apareció. Esperaba ir a almorzar, pero está bien. Le dije que no podía ir".
- 00:20:31 Dr. Staley, detuvo toda la clase. Dijo: "Salgan ahora mismo y vayan a almorzar con su padre". Y todos estábamos como, "Wow". Nos contó cómo perdió a su padre cuando tenía 14 años en un accidente agrícola, y dijo: "Daría lo que fuera por ir a comer con mi padre, así que id ahora mismo". Fue una lección profunda. Creo que lo recuerdo más que nada. Soy tan bueno en contabilidad que me convertí en profesor de religión. Ese día me enseñó mucho más que contabilidad.
- Dra. Rebecca Clarke: 00:21:08 Es realmente genial. Creo que podemos ver lecciones sobre las relaciones a nuestro alrededor. El capítulo 27 de Tercer Nefi comienza con lo que parece una cuestión administrativa en la iglesia, pero que yo veo cada vez más como una cuestión de relaciones. Cristo está hablando con los doce discípulos nefitas aquí, y su pregunta es cómo llamar a la iglesia.

- 00:21:30 Para ser honesto, antes de que [el presidente Nelson](#) nos reorientara sobre el nombre de la iglesia, nunca pensé que fuera un problema, aunque tenemos este consejo del propio Jesucristo en este capítulo. Ser mormón era genial. Pensé que estaba bien. Estaba feliz con eso.
- 00:21:45 Pero me encanta la forma en que el presidente Nelson nos recordó que el nombre de la iglesia es un asunto importante porque podemos aprender algo acerca de la naturaleza de Cristo aquí, creo, y su relación con nosotros. Cuando miramos el nombre completo de la iglesia, vamos a mirar el nombre de la iglesia restaurada en nuestros días como fue revelado a José Smith en Doctrina y Convenios. Está en la Sección 115, versículo 4. Y John, si pudieras leer eso para nosotros.
- John Bytheway: 00:22:11 "porque así se llamará mi iglesia en los postreros días, a saber, La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días".
- Dra. Rebecca Clarke: 00:22:19 Ahora, quiero que mires esto por un segundo. ¿Notas algo acerca de la capitalización en cualquiera de las palabras en el título del nombre de la iglesia?
- John Bytheway: 00:22:30 "La" se escribe con mayúscula inicial, "Iglesia" se escribe con mayúscula inicial, "Jesucristo" se escribe con mayúscula inicial, y "Últimos Días" se escribe con mayúscula inicial, y "Santos" se escribe con mayúscula inicial.
- Dra. Rebecca Clarke: 00:22:39 Esa capitalización de "La" es, por supuesto, una desviación de una norma gramatical en un título, pero porque así es como el Señor se lo reveló a José Smith, seguimos capitalizándolo en nuestras guías de estilo y en nuestras escrituras y cosas. Ponemos "La" en mayúscula, y sabemos que "La" enfatiza la singularidad de ello. Solo puede haber uno de algo. Si es "La", la ciudad más grande de Estados Unidos es Nueva York. La Iglesia de Jesucristo. Entonces, tenemos ese primer "de", y eso es hermoso, y vamos a hablar de eso aún más. Pero tenemos ese segundo "de" justo ahí. A veces lo dejo, "de los Santos de los Últimos Días". El Salvador mismo nos puso en el nombre de Su iglesia.
- 00:23:31 El nombre de la iglesia contiene los componentes necesarios para nuestra salvación y exaltación. Indica dónde deben estar nuestros focos más importantes, en nuestras relaciones. En primer lugar, necesitamos a Jesucristo y su autoridad y poder para nuestra salvación, y en segundo lugar, para la exaltación, nos necesitamos unos a otros. [El Presidente Nelson](#) ha hablado de esto. Dijo: "La salvación es un asunto individual", así que eso tiene que ver con nuestras relaciones personales con Jesucristo.

Luego, "La exaltación es un asunto familiar", que tiene que ver con nuestras relaciones mutuas. Literalmente nos necesitamos unos a otros, y me encanta la forma en que el nombre completo de la iglesia restaurada se centra en las relaciones.

- Hank Smith: 00:24:19 Realmente me encanta eso. Rebecca, muchas personas, no creo, saben que en 1830, el nombre de la iglesia era La Iglesia de Cristo, y luego 1834, La Iglesia de los Santos de los Últimos Días. Luego en 1838, aquí, lo que nos has mostrado, La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días. En mi mente, veo un poco de una conversación pasando allí. ¿Cuál es el nombre de la iglesia? "Bueno, es tuya, Señor". "Bueno, ¿y tú?" "Bueno, está bien, es nuestra." Luego, en 1838, el Señor dice: "¿Qué tal si somos todos nosotros?".
- John Bytheway: 00:24:50 Visitando el Templo de Kirtland, mucha gente mira hacia arriba y dice: "¿Cómo es que dice La Iglesia de los Santos de los Últimos Días?". Y hay que pasar por ese desarrollo porque cuando pusieron eso en el Templo de Kirtland, lo llamaron La Iglesia de los Santos de los Últimos Días. También me gusta lo que le he oído decir a nuestro amigo Brad Wilcox, que ha estado en el podcast. Dice: "Queremos que nuestros jóvenes lleguen al punto en que no digan: 'Esta es la iglesia de mi mamá, de mi papá, de mi abuelo'. Esta es mi iglesia". Me encantan los dos "de" ahí. Me alegra mucho, Rebecca, que los hayas señalado. Es suya, y es nuestra. Esta es mi iglesia. Es Su iglesia, y es mi iglesia.
- Hank Smith: 00:25:24 Si fuera mío, Rebecca y John, probablemente diría "La Iglesia de Jesucristo de los que realmente intentan ser Santos de los Últimos Días".
- John Bytheway: 00:25:32 Santos de los Últimos Días. Lo sé. Llamarnos "santos" suena como: "Bueno, estoy trabajando en ello".
- Hank Smith: 00:25:37 Intentándolo de verdad.
- Dra. Rebecca Clarke: 00:25:38 Realmente una exageración. Ya sabes, y lo hacemos. Vemos la mansedumbre de Cristo en la inclusión, lo que nos permite ser parte de eso. Es realmente hermoso cómo se relaciona con nosotros, incluso en nuestra debilidad. Y yo siento lo mismo. Vale la pena señalar que aquí, en el capítulo 27, aunque Cristo habla de la iglesia y el evangelio como dos cosas separadas, tenemos la iglesia, las personas que la componen, y luego tenemos el evangelio, probablemente mejor definido como las enseñanzas de Cristo. El indica que la iglesia tiene que estar totalmente conectada con el evangelio para tener el poder de Dios en ella. Qué gran regalo es para nosotros, que no esté basada en nuestras mejores ideas, que sea de Jesucristo.

- 00:26:22 Leemos en el versículo 10: " y si es que la iglesia está edificada sobre mi evangelio, entonces el Padre manifestará sus propias obras en ella." Parte de lo que hace a estas personas tan felices en Cuarto Nefi es esta idea de que no están tratando de cambiar los términos o crear los términos, haciendo sus propias conjeturas sobre lo que traerá la salvación, la exaltación o la verdadera felicidad. No están tratando de hacer una iglesia, y Cristo les dice, "Por favor, no", de acuerdo a sus propias mejores ideas porque sabemos que nuestras propias mejores ideas a menudo se quedan cortas.
- 00:26:58 Una historia divertida y rápida sobre cómo nuestras ideas pueden no dar en el blanco. Hace años, estábamos de excursión con nuestros hijos cuando eran pequeños. Mi segunda hija, Emmy, tenía unos cuatro años, y por fin llegamos a nuestro destino, que era una pequeña cascada. Emmy estaba de pie con las manos en la cadera, mirando fijamente a la cascada. Mi marido, Sam, le preguntó: "¿No te alegras de que hayamos llegado a la cascada?". Ella respondió: "No, estaría contenta si hubiera un arco iris y un unicornio, y si el agua fuera rosa, y si hubiera una nubecita encima".
- John Bytheway: 00:27:35 Es muy específico.
- Dra. Rebecca Clarke: 00:27:36 Así que lo que la habría hecho feliz en ese momento habría sido ver un episodio de My Little Pony, cobrar vida en el Cañón de las Rocas, algo con un poco más de flash de lo que había allí. Cristo nos ha dicho que estaremos mejor y seremos más felices cuando reconozcamos que no somos nosotros los encargados de establecer las condiciones, porque el Padre Celestial puede ver mucho más claramente y más lejos que nosotros.
- 00:28:03 [El élder](#) Holland habló de nuestra participación en la iglesia, y habló de esta idea de llegar a ser mejores, no según nuestras propias ideas, porque a menudo son limitadas, sino según la visión ilimitada de nuestro Padre Celestial. Dice: "Venid como sois", nos dice un Padre amoroso a cada uno de nosotros, pero luego añade: "No penséis quedaros como estáis". Sonreímos y recordamos que Dios está decidido a hacer de nosotros más de lo que creíamos que podíamos ser. El Evangelio de Jesucristo nos ofrece la oportunidad de llegar a ser más de lo que naturalmente seríamos.
- 00:28:35 Una de las cosas que aprecio del Evangelio de Jesucristo es que no me limito a mí misma cuando participo en él. No me limito a mis propias ideas, cualesquiera que sean, de bondad o felicidad en un momento dado. Se basa en ideas eternas.

- Hank Smith: 00:28:53 Rebecca, si pudiera hacerte una pregunta rápida ya que eres nuestra experta en relaciones, cuando el Salvador viene en 3 Nefi 27, ellos están ayunando y orando para que Él llegue, y Él llega. Él les había dicho que si realmente lo necesitaban, Él estaría allí, y así fue. Y ellos dijeron: "Señor, necesitamos saber el nombre de la iglesia". Este es el versículo 3: "Porque hay disputas entre el pueblo concerniente a este asunto". Esa parece ser Su primera preocupación en el versículo 4.
- 00:29:24 "¿Por qué es que este pueblo ha de murmurar y disputar a causa de esto?" Me recordó de vuelta en 3 Nefi 11. John, tú recuerdas esto, una de las primeras cosas que Él les dice es: "aquel que tiene el espíritu de contención no es mío, sino es del diablo, que es el padre de la contención." Él dice que "no quiero más contención". Ahora eso fue específico al bautismo, así que tal vez pensaron, "Esta bien, no mas peleas por el bautismo, pero podemos pelear por todo lo demás". El regresa y ellos están murmurando y disputando sobre esto. ¿Por qué murmuramos y disputamos? Puedes enseñarme como no murmurar y disputar, especialmente por cosas como... No es poca cosa, pero puedo ver al Señor diciendo: "¿En serio? ¿Estás murmurando y disputando por esta cosa?"
- Dra. Rebecca Clarke: 00:30:11 Si miramos hacia atrás en el capítulo 26, versículo 21, el final mismo de [3 Nefi 26: 21](#), dice: "Y los que fueron bautizados en el nombre de Jesús, fueron llamados la iglesia de Cristo". Eso me parece indicar que ellos tenían esto, y luego lo perdieron. Me pregunto acerca de esta pequeña interacción aquí. Me pregunto sobre estas disputas. Veo la gentileza de Jesucristo donde dice, "Si llamas a la iglesia en el nombre de un hombre," tal vez lo estaban haciendo de acuerdo al patrón, o tal vez esto es un asunto editorial, y tal vez no lo estaban haciendo, pero hay evidencia de que tal vez lo estaban haciendo correctamente. Llega Cristo, y alguien lo cambia. Alguien empieza a pensar, "Creo que tengo una idea realmente genial aquí. Vamos a llamarlos mormones", o lo que fuera, o Moisés es el ejemplo que Cristo utiliza. Me pregunto si era uno de ellos que estaba tratando de decir: "Tal vez podríamos llamarlo como yo".
- 00:31:13 Y luego en estos versículos, es tan hermoso para mí la forma en que Jesucristo no llama a ningún individuo en particular diciendo: "Tú comenzaste estas disputas, Josafat, y no puedes llamar a la iglesia con tu nombre". No voy a hacer que tu nombre quede registrado para siempre en las escrituras como el tipo que quería que la iglesia llevara su nombre.
- 00:31:35 Disputas, lo vemos en la caída del pueblo en Cuarto Nefi. Comienza con el orgullo. Realmente es así, y esta desconexión

comienza con vernos a nosotros mismos como más importantes que los demás. Tenemos una idea mejor. Estamos separados de ti. Yo soy mejor que tú. Debería ser mi nombre el que la iglesia lleva. Nuestras actitudes son tan increíblemente poderosas e importantes, especialmente cuando hablamos de felicidad. Vamos a hablar un poco más tarde sobre cómo elegimos la felicidad, y a menudo podemos hacer de eso una elección. Las disputas vienen de ponernos por encima de otra persona.

- Hank Smith: 00:32:15 Rebeca, necesito saber cómo no tener ninguna contención en mi matrimonio y en mis relaciones. También necesito que me enseñes como hacer que mis hijos no tengan ninguna discusión entre ellos. Estoy seguro de que esto es algo muy sencillo de solucionar para ti, ¿verdad?
- Dra. Rebecca Clarke: 00:32:30 Así es. Esto tiene una respuesta muy fácil, Hank, así que me alegro de que hayas hecho la pregunta. Vamos a examinar muy detenidamente ese punto, porque cuando vemos a las personas más felices en Cuarto Nefi, vemos que la cualidad o característica de sus relaciones que se menciona con más frecuencia es que no tienen disputas. Dicen que las escrituras lo mencionan cuatro veces. No había contención. No había contención. Esta es una gran cosa. Muchas veces, realmente se trata de como estamos viendo a la otra persona. Vamos a hablar acerca de algunas maneras realmente geniales de como nos vemos unos a otros en las relaciones y como Cristo nos ve.
- Hank Smith: 00:33:09 Bien, estoy emocionado. Aquellos de ustedes que están escuchando que tienen cero contención en su vida, no tienen que seguir escuchando, pero a todas las demás personas, entonces es posible que desee permanecer hasta el final aquí porque estoy emocionado por esa parte.
- Dra. Rebecca Clarke: 00:33:23 Sí, esa va a ser una parte muy divertida. A continuación tenemos la iglesia que lleva el nombre de Jesucristo, y hemos establecido que la iglesia debe basarse en el evangelio de Jesucristo. Cristo enseña el evangelio a la gente en [el capítulo 27](#). El ya ha hecho esto, así que lo hace de nuevo. Esto es una repetición de lo que sucedió anteriormente en Tercer Nefi. La receta del evangelio, la vemos repetida tantas veces en estos capítulos. Es realmente impresionante. Quiero mirar con cuidado y diseccionar la clave de la felicidad para que podamos seguir apoyándonos en ella porque esta es la buena noticia aquí mismo. La escuchamos de Él.
- 00:34:01 El Evangelio se nos da con tanta claridad, y se nos da utilizando un [recurso literario](#) que se encuentra en la Biblia y que coloca material similar al principio y al final de una obra o sección, y se

llama Inclusio. Por ejemplo, está metido entre los versículos 13 y 21, y voy a leer el principio y el final, es decirlos sujetalibros en torno a lo que Cristo nos va a enseñar. El versículo 13 dice, "He aquí, os he dado mi evangelio, y este es el evangelio que os he dado". Versículo 21, "Os digo que este es mi evangelio, y vosotros sabéis las cosas que debéis hacer en mi iglesia." El cierra este sobre de información, este paquete de información, y es tan poderoso y tan amoroso escuchar a Cristo mismo pronunciar las buenas nuevas.

00:34:52 Es hermoso leer estos versículos de corrido. Animo a los oyentes a que lo hagan con 3 Nefi 27:13-21. Quiero destacar un puñado de cosas. Aquí realmente llegamos a aprender acerca de la naturaleza de Jesucristo, y sabemos que ver e interactuar y aprender y conocer y amar a Jesucristo es lo que puede cambiarnos, puede cambiar nuestros comportamientos más de lo que un estudio del comportamiento puede cambiar nuestros comportamientos.

00:35:20 De entrada, cuando Cristo empieza a hablar de su evangelio, vemos algo importante sobre su naturaleza. Nos dice: "He venido al mundo para hacer la voluntad de mi Padre". Así es también, y no por casualidad, como Cristo se presentó a sí mismo cuando llegó por primera vez anteriormente en Tercer Nefi. Lo dice aquí de nuevo, esencialmente: "Soy obediente a mi Padre que está en los cielos". La obediencia ha sido llamada la primera ley del cielo.

00:35:46 Podemos abordarlo diciendo: "Esta es la receta de la felicidad. No se trata de mis mejores ideas. Esto es Jesucristo mismo diciéndonos cómo podemos ser felices". La obediencia es la primera bifurcación del camino. Si no podemos hacer esa parte, es difícil hacer el resto. De hecho, me recuerda a cuando mi hija mayor, Eliza, estaba aprendiendo a conducir. Era la primera vez que intentaba ir por la autopista. Estamos en la rampa de entrada. Está alcanzando la velocidad de autopista, incorporándose al tráfico, cuando pregunta: "¿Qué tan estrictos son estos carriles?". Y pensé: "Si no somos obedientes, va a ser difícil llegar a ninguna parte". "¿Qué tan estrictos?" "Bastante estrictos".

John Bytheway: 00:36:30 Sí. Son bastante importantes, en realidad.

Dra. Rebecca Clarke: 00:36:31 En realidad, este pedazo de ser obediente, este permanecer en el carril es bastante importante. A medida que Cristo nos va revelando su Evangelio, vamos viendo más de su naturaleza, y nos da una hermosa imagen de sí mismo siendo levantado en la cruz por los hombres. Y este es un levantamiento cruel. En

Tercer Nefi 27:14, Cristo dice: "Y mi Padre me envió para que fuese levantado sobre la cruz; y que después de ser levantado sobre la cruz, pudiese atraer a mí mismo a todos los hombres,". El resultado de ese cruel levantamiento es tan amoroso. Él está diciendo aquí que la razón por la que lo hizo fue para atraernos a todos hacia Él. Vino a relacionarse con nosotros. Vino a conectarse con nosotros. Esto no fue sólo por obediencia, sino que el resultado de esa obediencia fue una relación.

- 00:37:29 [Daniel Becerra](#) dice en este pequeño gran libro, A Brief Theological Introduction to Third and Fourth Nephi, que tiene una visión realmente hermosa sobre esto que quiero compartir. Él dice que la gente en las Américas estaba esperando conocer a un Cristo perfeccionado, un ser resucitado, como se enseñó en Alma, donde ni un cabello de nuestras cabezas se perderá y todo será restaurado a su marco perfecto y apropiado. Y este es el Cristo resucitado que estaban esperando, un Cristo sin defectos, y cuando viene, viene con evidencia de su herida. Una de las primeras cosas que hace es mostrar a la gente que ha sido herido.
- 00:38:12 Veo esta elevación de Cristo, atrayéndonos hacia él, al menos de dos maneras. En primer lugar, está diciendo: "Sé que la vida va a doler. Incluso si eres muy, muy bueno, vas a tener personas que discutan contigo, y sé que vas a tener contenciones de vez en cuando, y estas cosas que realmente van a doler. Incluso vas a experimentar una pérdida y un dolor inimaginables". Pero también está diciendo: "Yo lo superé. Si vienes a mí, tú también puedes".
- 00:38:45 Luego nos dice cómo. El evangelio en el versículo 16, se nos da el patrón del evangelio. Es muy sencillo, tal como aparece en estos capítulos. Es arrepentirse, bautizarse, perseverar hasta el fin. Necesitamos estar dispuestos a arrepentirnos. Necesitamos estar dispuestos a confrontar lo que no es lo mejor en nosotros. Parte de la respuesta a por qué tenemos contención es porque la gente que nos rodea no es perfecta. ¿Adivina qué? Nosotros tampoco lo somos. Tenemos dos piezas de este rompecabezas imperfecto, pero cuanto más dispuestos estemos a arrepentirnos, a confrontar las partes de nosotros impulsadas por el ego, cuanto más nos reorientemos hacia Dios, mejor será. Y el arrepentimiento es relacional porque realmente es, literalmente, volverse hacia Dios.
- 00:39:36 En el libro de Daniel Becerra, dice: "Un sello distintivo del discipulado cristiano es el cambio, la reorientación persistente del yo hacia Dios". Y luego se supone que debemos bautizarnos. Nuestro convenio bautismal es entrar en una relación con Dios y

con los demás. El bautismo es relacional porque es el mecanismo a través del cual nos unimos a la familia de Dios, y él no es el único miembro de la familia. Ahí tenemos a las personas en el eje horizontal y vertical. Luego se supone que somos santificados.

00:40:06 Cuando vemos esa receta del evangelio repetida en estos capítulos, dice arrepíentete, bautízate, y luego dirá algo un poco diferente cada vez, persevera hasta el fin, santifícate, recibe el Espíritu Santo, vuélvete como un niño pequeño. Esa parte del evangelio significa no te des por vencido, no te detengas, sigue adelante, sigue tratando. Si hacemos estas cosas, en el versículo 22, leemos las palabras llenas de esperanza de Cristo: "De modo que si hacéis estas cosas, benditos sois". Esto es un eco de aquella primera elevación. Dice: "porque seréis enaltecidos en el postrer día.". Esto no es un levantamiento cruel. Él está hablando de nosotros siendo levantados a causa de su levantamiento. Él está hablando de nosotros siendo levantados hacia Dios porque él nos ha mostrado el camino. Somos levantados por encima de todo el dolor y toda la pérdida porque él ha ido allí primero y ha conquistado eso.

00:41:03 Y esas son las buenas nuevas. Leemos en el versículo 27: "Por lo tanto, ¿qué clase de hombres habéis de ser? En verdad os digo, aun como yo soy.". Esa buena nueva, esa invitación, se repite una y otra vez en estos capítulos. Es como un redoble de tambor.

John Bytheway: 00:41:24 Me recordó, Hank y Rebecca, de cuando tuvimos a [Brad Wilcox](#) en el programa, y habló de que este convenio es una relación. No es un contrato. Que no es una casilla a marcar. Es una relación que se inicia. Ser bautizado es un acontecimiento, pero nacer de nuevo es tener acceso al poder del Salvador a través de la Expiación. Fue realmente una gran manera de pensar en ello como un proceso continuo que comienza con el bautismo y luego esta santificación que viene como hablaste.

Hank Smith: 00:41:57 Rebeca, parece que si alguien realmente quiere entender lo que queremos decir cuando decimos evangelio, vivir el evangelio, amar el evangelio, que es la buena nueva, toma los versículos del 13 al 21, ve palabra por palabra a través de él. Al final, un estudio significativo de los versículos 13 al 21, saldrá con: "Sé lo que es el evangelio".

Dra. Rebecca Clarke: 00:42:22 El evangelio es tan simple, y es tan complejo que podríamos estudiarlo durante toda nuestra vida y ni siquiera arañar su superficie. Estos versículos son hermosos por la razón que tú dices, Hank. Él está tratando de hacerlo tan claro. Escuchamos

una y otra vez esa invitación, arrepíentete. Si pierdes tu vida, la encontrarás. Tal vez dejas a un lado las piezas y partes de ti que piensas que son bastante impresionantes, pero te estoy diciendo que no lo son. Te estoy pidiendo gentilmente que las dejes de lado. Quieres ir a la cascada que se parece a My Little Pony, pero yo tengo algo mucho mejor y más genial para ti. Así que, arrepíentense, estén dispuestos a cambiar, y entonces ese convenio bautismal es tan fascinante para mí porque es vertical y es horizontal.

00:43:12 Hablamos de formar parte de la familia de Dios. Miramos a Dios y miramos también a nuestro alrededor, a esas relaciones que son realmente parte de nuestro refinamiento y parte de la razón por la que participamos en la religión. Cristo nos enseña el evangelio, y nos dice que debemos ir a su iglesia y aprender sobre su evangelio con otras personas. El no dice, "¿Sabes que? Tengo este estudio en casa que puedes ponerte los audífonos y aprenderlo por tu cuenta porque eres el estudiante superestrella. Puedes hacerlo en tu tiempo libre. Estilo de estudio independiente".

00:43:48 Vemos en Cuarto Nefi, cuando la gente está feliz, se reúnen a menudo para escuchar la palabra del Señor, para orar y ayunar. De hecho, quiero hablar de eso un poco ahora. La idea de que la Iglesia es necesaria, de que el Evangelio es algo que no se nos anima a vivir por nuestra cuenta. Veo aquí algo realmente invitacional por parte de Jesucristo y realmente útil.

John Bytheway: 00:44:15 3 Nefi 27:20, "Y este es el mandamiento: Arrepentíos, todos vosotros, extremos de la tierra," y Hank y Rebecca, me encanta que hayamos hablado de que arrepentirse puede significar simplemente volver continuamente a Dios...

Hank Smith: 00:44:26 Mejorar.

John Bytheway: 00:44:27 No necesariamente un gran pecado. Sí, sólo mejorar. Es la palabra más esperanzadora y alentadora del vocabulario cristiano. [El élder Holland](#) dice: "Arrepentíos, todos los confines de la tierra, y venid a mí". Ahí está vuestra fe en Cristo, "Y sed bautizados en mi nombre, para que seáis santificados por la recepción del Espíritu Santo, para que estéis sin mancha delante de mí en el día postrero". Una vez, chicos, hice una búsqueda de cada vez en el Libro de Mormón que pude encontrar "sin mancha", "sin mancha" y "sin mancha". Fue asombroso porque está en la portada y está en la última página, y es lo principal que podemos ser limpiados por la expiación de Cristo. Ese es el resultado. Podemos estar sin mancha ante Dios en el último día

porque seguimos arrepintiéndonos. Ese es un versículo con un muy buen resumen del evangelio.

- Hank Smith: 00:45:16 ¿Puedo mencionar algo que creo que pone la gente un poco nerviosa, y que está de vuelta en el versículo 16 y 17, es "Arrepentíos y bautícese", y usted está pensando: "Yo puedo hacer esto". Y luego es "Persevera hasta el fin." Eso hace que suene tan "Oh, no sé si puedo hacer eso".
- Dra. Rebecca Clarke: 00:45:36 Nudillos blancos. Yep. ¿Cuánta tenacidad tengo?
- Hank Smith: 00:45:40 He buscado "perdurar". La etimología, si vuelves a ella, "permanecer en". Me gusta eso. Si dijeras arrepíentanse y sean bautizados y permanezcan en ese estado de arrepentimiento y guarden sus convenios bautismales, y arrepíentanse cuando no lo hagan, y traten de guardarlos de nuevo, y arrepíentanse cuando no lo hagan, permanezcan en ese estado, eso es perdurar hasta el fin. Tal vez tenemos una idea equivocada cuando escuchamos esa frase.
- Dra. Rebecca Clarke: 00:46:04 Creo que eso es cierto. Cuando miramos en Cuarto Nefi, cuando observamos la caída de la gente, tuve ese mismo pensamiento. Te arrepientes, entras en tus relaciones, mantienes tus convenios. Es un círculo. Tienes que seguir manteniendo. Así es como me imagino "perseverar" es seguir manteniendo. Porque no había nada diferente entre la gente feliz de la primera mitad de Cuarto Nefi y la de la segunda mitad, excepto que ellos no hacían eso de seguir manteniendo. No hacían eso de perdurar, permanecer. Eso es realmente lo que significa, es la gran, buena diversión de continuar, de seguir en ese espacio. Eso es lo que separa a las personas que están desconectadas y se alejan de la felicidad, es que hay una última vez, presumiblemente, que se arrepienten o piensan en sus relaciones. Empieza a desviarse, y empiezan a desviarse a pensar más en plata, oro, orgullo, poder, todas estas cosas que no nos traen felicidad.
- Hank Smith: 00:47:04 Y no corrigen el rumbo.
- Dra. Rebecca Clarke: 00:47:05 Sí, no corrijas el rumbo. Es tan suave, y es tan invitacional y tan lleno de esperanza.
- Hank Smith: 00:47:10 Tal vez "perseverar hasta el fin" suene aterrador, pero ¿puedes comprometerte a arrepentirte todos los días? Pues eso es lo mismo. Inténtalo de nuevo mañana. Y creo que tienes razón, Rebecca, dejaron de intentarlo en Cuarto Nefi. En cierto punto, prefirieron hacer otra cosa.

Dra. Rebecca Clarke: 00:47:24

Sí. Y así Cristo nos enseña el evangelio. Parte del truco para permanecer y aguantar hasta el final es que nos dice que debemos ir a su iglesia y aprender sobre su evangelio con otras personas. Esto es a la vez una atracción para nosotros, y también a veces puede ser un inconveniente, esta idea de que tenemos que hacer esto. Otras personas van a estar involucradas de alguna manera en nuestro desarrollo y crecimiento espiritual. ¿No sería mucho más fácil si pudiera adorar a mi manera y darme mis propios discursos en la iglesia en la reunión sacramental, que todo girara en torno a mí y a las cosas agradables que quiero experimentar aquí? Podría hacer las cosas de la manera correcta. Podría hacer las cosas como se deben hacer, y sin embargo Cristo dice siéntate hombro con hombro con otras personas imperfectas. Entra en comunión y forma parte de esa comunidad.

00:48:17

Para empezar a hablar de esto, quiero compartir dos dulces historias sacramentales que viví recientemente y que ilustran algunas de las bendiciones y el valor de una experiencia religiosa o eclesial. Hace poco visitamos a mi yerno y a mi hija en California. El domingo, en la iglesia, me senté junto a un niño llamado Oliver durante la reunión sacramental. Aprendí el nombre de Oliver porque sus padres probablemente le dijeron su nombre unas 25 veces en el transcurso de la reunión. "Oliver, siéntate. Oliver, cállate. Cállate. Oliver, devuelve eso".

00:48:51

Durante el sacramento, Oliver cogió su vaso de agua y con cuidado se puso de puntillas entre los bancos, vertió su agua por la parte de atrás de la camisa del hombre que estaba sentado justo delante de nosotros, en el banco de enfrente, el hombre miró hacia atrás y echó un vistazo a Oliver, le sonrió, una sonrisa enorme, y los padres se disculpaban en voz baja. Pensé: "¿Sabes qué? Esto forma parte de la belleza de tomar juntos el sacramento". El encantador hermano le sonreía a Oliver. La maravillosa familia estaba intentando pasar la reunión sacramental con niños pequeños. La gente se apoyaba mutuamente y se podía sentir el amor.

00:49:30

Así es como creo que podemos estar en una escala más adulta en nuestro culto. Podemos ser cariñosos en una comunidad religiosa. Podemos aprender a amar. Podemos ver que, a medida que la gente aprende, puede sentir el amor, y nosotros también. A la semana siguiente, estábamos de vuelta en nuestro barrio y tuvimos visitas. Pude ver a mi hijo Christian, que tiene 14 años, repartiendo la Santa Cena a una familia visitante un par de bancos delante de nosotros. Algo estaba tardando mucho. No pude ver qué era, pero vi a Christian de pie junto al banco, radiante, sonriente.

- 00:50:01 Después de la reunión sacramental, Christian me dijo que la pequeña hija de seis años llamada Rose había seleccionado cuidadosamente el vaso de agua más lleno y luego procedió a beber la mitad ella misma y luego trató de llevarle la otra mitad a su muñeca. A mi hijo le conmovió mucho que ella quisiera compartir esa bendición del sacramento. Christian dijo que La Santa Cena era algo feliz para Rose. Ella estaba aprendiendo que en la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, compartes esa felicidad con todos los que te rodean. Ella lo hizo. La compartió con su muñeca. La compartió con Christian, que la compartió conmigo. Rose estaba aprendiendo sobre el amor y el sacramento. Oliver estaba aprendiendo sobre el amor y el sacramento. La víctima de Oliver estaba aprendiendo sobre el amor y el sacramento. Todos estamos aprendiendo sobre ello. Es poderoso poder aprenderlo juntos.
- 00:50:55 Estar en una comunidad es útil. Puede ser instructivo. Todos tenemos puntos débiles y fuertes, y a veces son muy evidentes, a veces no. Pero a medida que participas en la iglesia y creces en ella, te desengañas de la noción de que alguien realmente lo tiene todo junto, realmente todo bien. Y eso es sagrado y bello, y creo que eso es parte de lo que puede ayudarnos a perseverar hasta el final, que veamos que la gente vuelve a ella. Sabemos que nuestros vecinos y amigos se presentan de nuevo, intentando tomar el sacramento tan perfectamente como pueden, que nosotros seguimos presentándonos tan bien como podemos también. Ahí es donde podemos aprender a amar de formas realmente significativas, y Jesucristo no quería que nos perdiéramos eso. No nos dio una opción de estudio independiente.
- 00:51:45 Sé que también puede haber dolor en eso. Que la participación en una comunidad religiosa puede tener algo de dolor. Cuando tropezamos con esas debilidades, la iglesia es verdadera, las personas no lo son. Eso puede ayudarnos a recordar que no debemos rendirnos cuando nos topamos con esas imperfecciones. Pero me encanta... Es un viejo ensayo de la década de 1980 de [Eugene England](#) titulado "Por qué la Iglesia es tan verdadera como el Evangelio", y su argumento es que tanto como hay poder salvador en la perfección de las enseñanzas de Cristo, hay poder salvador en las imperfecciones que encontramos en la iglesia y con las que tenemos que lidiar.
- 00:52:20 Me gustaría citar un fragmento de su ensayo. Él escribe: "Hay un estímulo constante, incluso presión, para ser activo. Y así, para tener una vocación y así tener que lidiar con las relaciones y la gestión con las ideas y los deseos de otras personas, sus sentimientos y fracasos para asistir a clases y reuniones, y tener

que escuchar las nociones a veces mal informadas o prejuiciosas de otras personas, y tener que hacer alguna respuesta constructiva; estar sujeto a los líderes y ocasionalmente ser herido por sus debilidades y ceguera, y luego ser hecho un líder y descubrir que nosotros también, con todas las mejores intenciones, podemos ser débiles y ciegos e injustos."

00:52:59 Me encanta porque resueno con eso. Luego hay otro [gran dicho](#): "La iglesia no es un museo para santos sino un hospital para pecadores". Y una vez que nos damos cuenta de que todos estamos allí para ser sanados, incluso nosotros, eso puede ayudarnos a participar de mejor manera porque la iglesia nos da la oportunidad de vivir el evangelio. Nos da la oportunidad de amarnos unos a otros, de perdonarnos unos a otros, de abrazar a los hijos de los demás, de enseñar a los hijos de los demás, de ministrar, de hacer todas esas cosas que no son muy poderosas si se quedan en nuestra imaginación.

00:53:32 Como decían los autores de Ven, sígueme, el evangelio de Jesucristo no es solo una filosofía, es algo que debemos vivir. Mi investigación se centra en la religión y el florecimiento relacional. Quiero compartir algunos resultados de la participación en espacios religiosos. [Tyler VanderWeele](#), de Harvard, estudia lo que hace feliz a la gente y le ayuda a vivir bien. Ha publicado estudios sobre la asistencia a servicios religiosos y ha descubierto que asistir a la iglesia está relacionado con la reducción de la depresión, la disminución de las tasas de suicidio y la reducción de las tasas de divorcio.

00:54:07 Asistir a servicios religiosos mejora la salud física, las prácticas de crianza. Mejora la satisfacción matrimonial. Los mejores datos de EE.UU. y Europa sugieren que formar parte de una comunidad religiosa está más relacionado con el paso del tiempo con resultados más positivos que todos los demás factores sociales, como estar casado, pasar tiempo con los amigos o la familia, o pasar tiempo en otras comunidades. Otras formas de vida en comunidad y de relaciones contribuyen a unos resultados saludables, pero nada se parece realmente a la participación religiosa. Ser espiritual es bueno. Ser religioso es bueno. Pero ser a la vez espiritual y religioso es exponencialmente poderoso.

00:54:48 Dos más dos son más que cuatro en este caso. Cuando Cristo dice en 3 Nefi 27:27, lo oímos instruir a sus seguidores, y dice esto: "Por lo tanto, ¿qué clase de hombres habéis de ser? En verdad os digo, aun como yo soy.". Toda esta instrucción que le está dando a la gente es él diciendo, "Así es como ustedes llegan a ser como yo. Les he mostrado cómo hacerlo. Les he

mostrado cómo amar. Os he enseñado a amar cuando la gente no ama. Te he enseñado a amar a las personas imperfectas, y vas a poder sacar estas lecciones evangélicas del ámbito teórico y practicarlas en una comunidad de creyentes vivos, rotos, imperfectos, que a menudo se esfuerzan". Dice: "En mi iglesia".

- Hank Smith: 00:55:40 Hace unos meses tuvimos con nosotros a [la Dra. Melissa Inouye](#), que lamentablemente falleció después de que grabáramos. Ella dijo: "A veces, como pueblo, somos demasiado duros con nosotros mismos. Si nuestra comunidad eclesial no es perfecta, o tenemos problemas, o no nos sentimos unidos, levantamos las manos y decimos que no es verdad. No funciona. Cuando algo es difícil, es una característica, no un defecto de la realidad y del tipo de vida que elegimos según el plan de salvación". Ella dijo: "Jesús dijo, amad a vuestros enemigos. Qué mejor lugar para encontrar enemigos que en tu barrio y aprender a amarlos".
- 00:56:14 Y John, dijiste: "Muchos enemigos. Una ubicación conveniente". Fue un momento tan divertido. Yo no tengo enemigos, Jesús. Bueno, por eso te di la iglesia, porque ahora tienes muchos a los que puedes aprender a amar.
- Dra. Rebecca Clarke: 00:56:32 Me encanta. Siento que de esto se trata el capítulo 27. Trata de la naturaleza de Jesucristo. Él es el amor mismo, una invitación a ser como él. No nos oculta el camino. Trata de hacerlo lo más sencillo posible, lo más hermoso.
- Hank Smith: 00:56:50 Rebecca, te tenemos desde hace tiempo. Hemos estado viendo este capítulo 27. Hemos tocado un poco de Cuarto Nefi, pero sigamos adelante. Háblanos de Tercer Nefi 28.
- Dra. Rebecca Clarke: 00:56:59 En el capítulo 28, llegamos a ver a los tres Nefitas. Se denominan a sí mismos. ¿Podemos hacer esta cosa tan, tan buena? Me entusiasma saber lo que ustedes saben de ellos. Mi mamá podría pensar que ustedes son ellos. ¿Ustedes son los tres Nefitas?
- Hank Smith: 00:57:14 John podría ser. Él ha estado alrededor de un largo tiempo. Y no parece viejo.
- John Bytheway: 00:57:21 Ah, sí. Tengo lo de "mejorar mi aspecto" deslizado hasta el final en esta grabación.
- Dra. Rebecca Clarke: 00:57:28 En el capítulo 27, aprendimos acerca de la naturaleza de Cristo y cómo llegar a ser más como él, y luego en este capítulo, veo un montón de lecciones relacionales acerca de cómo Cristo nos

ama. En primer lugar, 28, se abre de esta hermosa manera.
¿Podría alguno de ustedes leer 3 Nefi 28:1?

- Hank Smith: 00:57:45 Sí, voy a leer. "Y sucedió que cuando Jesús hubo dicho estas palabras, habló a sus discípulos, uno por uno, diciéndoles: ¿Qué es lo que deseáis de mí después que haya ido al Padre?"
- Dra. Rebecca Clarke: 00:57:58 Me encanta ese elemento uno por uno. Es tan parecido a Cristo. Es una práctica que podemos utilizar y aplicar en nuestras relaciones. Podemos, en la medida de lo posible, como profesores o padres o amigos o cualquiera que sea nuestra relación, podemos tratar a las personas como los individuos que son en lugar de como parte de un grupo monolítico.
- 00:58:22 [Hay datos interesantes](#) que demuestran que si haces un cumplido a un grupo, como "Esta es la mejor clase. Sois geniales", la gente, la mayoría de las veces, asume que estás hablando de todos menos de ellos. Responderán a eso. Así que, si tienes una clase de primaria alborotada, intenta decir los nombres de todos si puedes. O si eres padre, intenta mirar a cada niño a los ojos al menos una vez al día y establecer una conexión real. Ese uno a uno es realmente poderoso.
- 00:58:51 Entonces les hace a los discípulos uno por uno esa gran pregunta: "¿Qué es lo que deseáis de mí?". Vemos versículos después que los tres nefitas no se atreven a decir su deseo, y Cristo dice: "Está bien. Sé lo que desean". Puedo leer sus mentes, esencialmente, pero es realmente sabio para nosotros en nuestras relaciones porque no tenemos ese poder, y Cristo tiene ese poder y aún hace la pregunta. Pero preguntar a la gente para saber dónde están, para trazarles un mapa, eso es algo realmente poderoso en las relaciones, tratar de entender dónde está la otra persona.
- 00:59:25 ¿Cómo te sientes al respecto? ¿Cuándo te sientes más amado en nuestro matrimonio? ¿Cuándo te sientes más querido como uno de nuestros hijos? Este tipo de preguntas pueden dar respuestas muy, muy profundas. Vemos en las Escrituras este patrón de preguntas, de personas a las que se les hacen preguntas que realmente invitan a la reflexión. Podemos modelar nuestras relaciones haciendo preguntas como las que aparecen en las Escrituras.
- 00:59:48 [John Tanner](#) publicó hace años un artículo en la revista Ensign sobre las preguntas del Señor. Señalaba que siempre que el Señor hace una pregunta en las Escrituras, podemos aplicárnosla a nosotros mismos, como a Adán: "¿Dónde estás?". A los doce de Jerusalén: "¿Quién decís que soy yo?". A Pedro,

"¿Me amas?" A José Smith y Oliver Cowdery, "¿No hablé yo paz a vuestra mente acerca del asunto?". Y lo interesante es que estas preguntas no se hacen porque Dios realmente necesite una respuesta. Es para que podamos pasar por el proceso de averiguar dónde estamos, cómo nos sentimos acerca de Dios.

- 01:00:24 Podemos ofrecer la misma pauta a las personas que amamos, que demuestran amor, que nos importan, para averiguarlo. Me imagino a Cristo haciéndome esa pregunta: "¿Qué es lo que deseas?" y cómo podría responder. Básicamente sé lo que deseo. Respondo a esa pregunta cada día con mi forma de vivir. Los deseos de nuestro corazón tienen poder. En Doctrina y Convenios se nos dice que seremos juzgados según nuestras obras y los deseos de nuestro corazón.
- 01:00:49 Lo interesante es que si somos juzgados por algo, sólo podemos ser juzgados por algo que podemos controlar hasta cierto punto, que podemos cambiar. [El élder Bednar](#) explicó que todo apetito, deseo, propensión e impulso del hombre natural puede ser vencido por y a través de la expiación de Jesucristo. Un ejemplo de mi vida en el que tuve deseos que necesitaban ser elevados fue cuando recibí mi llamamiento a la misión. Mis deseos eran buenos. Buenos. Quería servir en una misión.
- 01:01:21 Así fue en ese día, y yo tenía 21 años. Sentí que le estaba haciendo un favor al mundo al aceptar bendecir a todos con mi trabajo misionero. Quería servir en una misión en Suecia. Ese era mi deseo. Esas eran mis condiciones. En aquella época, si no recuerdo mal, pude rellenar en mis papeles de misión que tenía ascendencia sueca, que quería aprender un idioma, el sueco, incluso que tenía preferencia por servir en Suecia.
- 01:01:52 Pensé que el cielo y yo habíamos llegado a un acuerdo clave sobre este punto. Así que antes de que me llamaran, fui y me compré un nuevo traje de misión, mi primer traje de misión, y era una falda roja y una blusa blanca, y era precioso. Sabía que iba a estar muy guapa con mi falda roja y mi camisa blanca en Suecia.
- 01:02:14 Me llamaron para ir a Guatemala. Lo único que sabía de Guatemala era que iba a hacer mucho más calor que en Suecia. Sabía que iba a haber muchas más arañas de las que me iba a sentir cómoda. No creía que mi atuendo fuera a ser tan bonito. Esto me conmocionó tanto que tuve que replantearme hasta qué punto quería servir realmente en esta misión.
- 01:02:42 Antes de dejar el CC,M finalmente dejé ir mis deseos de cómo quería que todo saliera y me enfoqué en mis mejores deseos de

tratar de servir a la manera del Señor. Guatemala resultó ser perfecta para mí. Para mí, creo que el Padre Celestial sabía que necesitaba a Guatemala para ayudarme a elevar mis deseos, para centrarme en el exterior y en las personas en lugar de en mi atuendo.

- 01:03:11 Podemos elevar nuestros deseos en términos de aplicación. Me encanta cómo el manual Ven, sígueme menciona que los himnos a menudo pueden expresar deseos elevados, y su ejemplo es "Más santidad dame". Cuando estemos en un momento en el que necesitemos elevar nuestros deseos o tomar una decisión con nuestra perspectiva más clara, podríamos cantar o decirnos esas palabras a nosotros mismos.
- 01:03:35 Voy a hacer los dos primeros versos de la segunda estrofa de "[Más santidad me des](#)" para ilustrar el poder de esta sugerencia. Imagínate en un momento en el que necesitas tomar una decisión y tomar el camino más alto posible. Imagínate diciendo estas palabras: "Más gratitud dame, más fe en el Señor, más gozo en Su gloria, más fuerza y valor".
- 01:03:58 Creo que el capítulo 28 nos enseña algunas cosas muy interesantes sobre la naturaleza de nuestros deseos y la naturaleza del amor de Cristo por nosotros y lo que quiere para nosotros. Él quiere que actuemos con lo mejor de nosotros mismos, y es muy interesante observar los deseos de los tres nefitas. Daniel Becerra escribió en su libro acerca de las diferentes motivaciones para ser obedientes que vemos en Tercer y Cuarto Nefi, y que el por qué somos obedientes realmente importa.
- 01:04:30 Hay razones menos desarrolladas y más desarrolladas para ser obediente, y esto entra en juego en nuestras relaciones, y eso es lo que me atrajo de esta idea. Coincide con las teorías del desarrollo moral de las ciencias sociales. El primer nivel de desarrollo moral es que estamos motivados por el miedo al castigo. Aquí es donde empezamos de pequeños. Es una buena manera de comenzar nuestras vidas y nuestro desarrollo moral y nuestras razones para ser obedientes, pero pensamos y vivimos principalmente en términos de hacer lo que es bueno para nosotros, de evitar el castigo. En el Capítulo 3, vemos a los Nefitas arrepentirse por miedo. Este es el desarrollo de nivel inferior.
- 01:05:07 Luego hay un segundo nivel de desarrollo moral con un incentivo un poco más noble, y que nos impulsa o motiva a ser obedientes por el deseo de obtener una recompensa justa. Es una razón prosocial para interactuar con otras personas, para

ser obediente, pero es limitada. Es transaccional. Esto es importante porque puede entrar en juego en nuestras relaciones. Conocemos las reglas, y funcionará dentro de las reglas. Si hago X, obtendré Y. Si entrego los papeles de mi misión, me llamarán a Suecia. Es un poco limitado, y la gente puede quedarse atascada en esto y pensar, meritoriamente, si estás basando tu relación matrimonial, por ejemplo, en una transacción, tú me das esto, yo te doy aquello, puedes ver cómo esa es una forma más frágil de interactuar.

01:05:54 El tercer nivel de desarrollo moral es la forma más madura de vivir, y es el nivel más alto de desarrollo moral. Es la mejor razón para ser obediente, la mejor razón para tener relaciones con la gente, y es simplemente actuar por amor. Jesús declara a estos tres discípulos, los tres Nefitas, más bendecidos debido a sus deseos en el versículo nueve, "porque habéis deseado traer a mí las almas de los hombres". Así que su deseo de obediencia y de hacer el bien proviene del amor a Dios y a los demás.

01:06:23 No tienen miedo al castigo ni piensan que se trata de una expectativa transaccional que deben cumplir. Quieren servir porque poseen un amor semejante al de Cristo. Así es como Dios quiere que interactuemos con Él. Quiere nuestra afirmación de todo corazón. Quiere que acudamos a Él con lo mejor de nosotros mismos, que le amemos con todo nuestro corazón, alma, mente y fuerza, y que nos amemos también los unos a los otros así.

01:06:49 Él no actúa a nivel transaccional con nosotros. Podemos comenzar nuestra relación allí con Él para que podamos aprender a ser obedientes, y aprendemos cómo funciona, pero Él no quiere que se detenga allí. Él no quiere que terminemos en un lugar de: "Esto es una máquina expendedora cósmica, eso es lo que Dios es". Él quiere que crezcamos más allá de eso en algo mucho mejor. Creo que lo mejor que podemos aprender en este capítulo es cuando actuamos por amor, cuando nuestras relaciones y nuestra obediencia están motivadas por el deseo de amar.

John Bytheway: 01:07:20 Aquí está Job diciendo: "Aunque me mate, confiaré en él", y eso es sólo el nivel en que no estoy todavía, pero me encanta ese ejemplo. Estoy tan agradecido de que el Señor no dijera: "Mal, mal, mal". Ese es un buen deseo también. Ese es un buen deseo. Es posible tener diferentes buenos deseos y ser reconocido de esa manera. Siempre he estado agradecido por eso, que Él los elogió por sus buenos deseos aunque fueran diferentes.

Dra. Rebecca Clarke: 01:07:48

Sí, creo que hay algo muy profundo en eso, que podemos llevar a nuestras relaciones, entendiendo que hay diferentes maneras de hacer las cosas que son legítimas y buenas. Si esperamos que nuestra pareja o nuestros hijos lo hagan a nuestra manera, es a mi manera o en la carretera, eso no es lo que se está modelando aquí. Es esta idea de uno por uno, y sus justos deseos fueron todos honrados. Creo que eso es realmente impresionante.



3 Nephi 27-4 Nephi Part 2

GUEST: REBECCA CLARKE



- John Bytheway: 00:00:01 Bienvenidos a la segunda parte con la Dra. Rebecca Clarke, 3 Nephi 27 a 4 Nephi.
- Hank Smith: 00:00:07 Algo que sucedió cuando [el Presidente Monson](#) modificó la edad de los misioneros fue que muchas hermanas misioneras entraron al campo, muchas más, por supuesto, de las que habíamos tenido antes. Sin embargo, hubo algunas de estas mujeres jóvenes que fueron al Señor y dijeron: "Quiero hacer lo que tú quieres que haga", y Él dijo: "Una misión no es para ti". Tal vez es una exageración, pero puedo ver esto jugando donde algunas de estas mujeres jóvenes a las que John y yo enseñamos, estoy seguro, Rebecca, que tú les enseñas también, se sienten casi como estos tres se sintieron, como, "Oh, no creo que quiera lo correcto", o, "No creo que esté haciendo lo correcto". A veces son tratadas de esa manera. A veces tratamos a estas jóvenes que no van a misiones como si hubieran hecho algo mal.
- Dra. Rebecca Clarke: 00:00:53 Hay algunas maneras realmente buenas de vivir rectamente, y llegamos a ver que no siempre nuestra manera exacta tiene que ser la única manera o la mejor manera. Me gusta mucho esa aplicación. Es muy bueno ver en este capítulo estos deseos, estos deseos justos, de estos tres que se hacen realidad. Vemos su poder y todas las cosas que superaron.
- 00:01:20 Los tres Nefitas siempre me han parecido bastante mágicos. Sus naturalezas cambiaron. Se volvieron más santos. Si tuviera que titular este capítulo, lo llamaría Cuando tenemos el Espíritu, somos mucho más asombrosos que cuando no lo tenemos. Escucha lo que superaron. Son echados en prisiones, son echados en fosas, y son liberados. Tres veces son arrojados a hornos. Dos veces escapan de bestias salvajes. Esto es sólo el principio. No he tenido que escapar de ninguna bestia últimamente, pero pienso en estas ideas como un pozo profundo.

- 00:01:53 Ciertamente he tenido ese tipo de experiencias en mi vida. Podemos mirar a los tres Nefitas como modelo de cuánto más poder tenemos cuando estamos conectados a Jesucristo. Vamos a enfrentar oposición si somos santificados como lo fueron estos hombres, los poderes de la tierra no pudieron detenerlos, y creo que en cierto modo los poderes de la tierra tampoco pueden detenernos. La desesperación, no puede retenernos para siempre. Si podemos entrar en esa relación, esa relación salvadora con Jesucristo, la tristeza, todo esto, toda la desolación, podemos ser fortalecidos para salir de esos pozos. Pero para terminar esta sección, me encantaría escuchar tres historias de Nefitas, roces con la fama.
- Hank Smith: 00:02:37 Pinceles con la fama. Me encanta.
- Dra. Rebecca Clarke: 00:02:40 No tengo ninguno. Creo que nunca los he conocido, pero...
- John Bytheway: 00:02:43 La única historia que me viene a la mente acerca de los tres Nefitas, no sé si alguien ha dicho alguna vez, "Hey, esos eran los tres Nefitas", pero ambos recuerdan que [David Whitmer](#) está pensando en ir a Harmony para ayudar a José. Bueno, tan pronto como viste un yeso de París en el campo, pensé yeso de París es lo que hice en sexto grado, esculturas en platos de papel. ¿Por qué siembras eso en un campo? Supongo que es algún tipo de fertilizante. Lo siento, no crecí en una granja. Y cuando se despiertan por la mañana, ya está todo sembrado. ¿Es Peter Whitmer, Sr. que dice: "Hay una mano dominante en esto"? Creo que uno de los relatos dice que había tres hombres y los niños dijeron: "Nunca vi hombres trabajar tan rápido". Hank, ¿quién es el que tiene un podcast sobre este tipo de historias?
- Hank Smith: 00:03:26 Oh, nuestro amigo [Chris Blythe](#). Chris estuvo con nosotros el año pasado en nuestro Libro del Apocalipsis, y es un estudioso del folklore. Chris, si estás por ahí, creo que vas a tener que añadir un montón más de historias de los tres Nefitas a tu podcast. Es muy divertido.
- 00:03:43 Debemos decir que aquellos de ustedes que están enseñando esta semana, creo que deberían hacer lo que Rebecca hizo, enseñar las doctrinas y principios maravillosos en estos capítulos, y luego tal vez al final decir: "Tengo una historia de los tres Nefitas para usted." Pero no hagan la lección sobre la gente que desaparece del asiento trasero del auto.
- 00:04:02 Mi amigo Steve, dijo que fue una de las primeras personas llamadas a la Nación Navajo. Llegó allí y ya tenían copias del Libro de Mormón. Dijo: "¿De dónde los sacaron? Es la primera

vez que venimos", y ellos dijeron: "Oh, este tipo vino hace seis meses y nos trajo todas estas copias del Libro de Mormón. Estamos listos para bautizarnos", y él está seguro. Él es como, "Eso tiene que ser ... "

- Dra. Rebecca Clarke: 00:04:25 Perfecto.
- Hank Smith: 00:04:25 Sólo si los hubiera firmado antes de irse, ese viejo. Nefía, ¿verdad?
- Dra. Rebecca Clarke: 00:04:32 Podríamos haber sabido sus nombres.
- Hank Smith: 00:04:35 A menudo les digo a mis alumnos que he memorizado los nombres de los doce. Tienes una posibilidad entre cuatro. Así que si alguna vez piensan que se encuentran con uno de los tres Nefitas, simplemente griten uno de los nombres.
- John Bytheway: 00:04:46 Hola, Kumenonhi.
- Hank Smith: 00:04:48 Shemnon. Si se da la vuelta, se podría decir: "Lo sabía. Lo sabía".
- John Bytheway: 00:04:52 Entonces estarías como ...
- Hank Smith: 00:04:55 Sí. Rebecca, hemos cubierto 27 y 28. Tenemos dos capítulos más en 3 Nefi. ¿Qué quieres hacer con ellos?
- Dra. Rebecca Clarke: 00:05:02 Vemos en el capítulo 29 que la aparición del Libro de Mormón será asignado a las personas, que Dios está recordando sus convenios, que ha comenzado a reunir a Israel.
- 00:05:13 Hay este poder increíble que llegamos a ver en [el capítulo 29](#). De hecho, en el versículo nueve, 3 Nefi 29:9, me encantaría que leyéramos eso. Piensen en el poder de Dios y Su voluntad de cumplir Sus promesas para con nosotros.
- 00:05:29 Volvemos a ver esta relacionalidad de cómo Dios interactúa con nosotros. Es perfectamente coherente. Es perfectamente fiable. Es perfectamente amoroso. Si dice algo, lo hará. Podemos poner toda nuestra confianza en Él. Si pudiéramos leer el versículo nueve, creo que es una hermosa ilustración del increíble poder de Dios.
- John Bytheway: 00:05:49 Bien. 3 Nefi 29:9. "Por tanto, no vayáis a suponer que podéis volver la mano derecha del Señor a la izquierda, para que no ejecute su juicio para el cumplimiento del convenio que ha hecho a la casa de Israel."

Dra. Rebecca Clarke:	00:06:03	Sí. Vemos que nada puede impedir que Dios cumpla Sus convenios o promesas con nosotros. Lo hemos visto antiguamente. Lo hemos visto en el espejo retrovisor. Hemos visto Sus convenios cumplirse. Pero si hacemos convenios con Dios y tenemos esa relación, esa relación de convenio con Él, podemos confiar plenamente en ello. Esas promesas se cumplirán. Es realmente emocionante. Este capítulo está diciendo, mira, para nosotros, la segunda venida está cerca. Luego pasamos al capítulo 30 , que es el capítulo más corto del Libro de Mormón. Tiene dos versículos. Comienza con esta invitación de Mormón. Oíd. ¿Qué significa escuchar?
Hank Smith:	00:06:49	Hearken significa ... Como, "Dame tus ojos. Vuélvete hacia mí. Tengo algo para vosotros". Si yo dijera: "Niños, escúchenme", podrían voltear la mirada. "Niños, escuchen. Dejad lo que estáis haciendo y miradme. Esto es importante".
Dra. Rebecca Clarke:	00:07:07	Vas a tener que cumplir lo que te diga. Te estoy dando una instrucción que no va a ser sólo palabras vacías. Esta es una instrucción para escuchar y hacer algo. El versículo dos es esa instrucción. Siento que este versículo está escrito directamente para nosotros porque hemos sido fijados en el tiempo en términos de: "Cuando el Libro de Mormón salga, abróchense los cinturones porque estoy cumpliendo mis promesas". Luego el versículo dos es tan genial porque es otro versículo más que nos dice que vivamos el evangelio. "Vuélvete o arrepíentete". Traemos nuestras imperfecciones a Jesucristo. "Bautízate en mi nombre". Entramos en esa relación de convenio con Jesucristo y en una relación de servicio y amor unos con otros. Entonces podemos tener el Espíritu y podemos ser santos y felices. A continuación veremos los resultados de las personas que han elegido vivir este evangelio.
Hank Smith:	00:08:00	Me encanta
John Bytheway:	00:08:01	Siempre me habían enseñado que escuchar significa oír y obedecer. Si mi mamá dice: "Limpia tu cuarto", sí, la escuché. Si mi mamá dice: "Limpia tu cuarto", y yo escucho, creo que eso significa que limpié mi cuarto.
Hank Smith:	00:08:13	Sí.
Dra. Rebecca Clarke:	00:08:13	Qué bien.
John Bytheway:	00:08:15	Oído significa que lo hice.

Hank Smith: 00:08:17 Antes de continuar, quería mencionar dos cosas. Una es que esto parece ser una extensión de la discusión que tuvimos con [el Dr. Baron](#) la semana pasada, entendiendo lo que es el convenio. Es casi como si Mormón se dirigiera al lector y le dijera: "Muy bien, gentiles, ¿qué van a hacer?".

00:08:33 Otra cosa es si nos fijamos en el capítulo 30, este es Mormón hablando, como has dicho, Rebecca, y mira lo que ha sucedido a nuestro narrador. Cuando comenzó, dijo cosas como esta: "Y Mosíah empezó a reinar en lugar de su padre. Y comenzó a reinar en el trigésimo año de su vida; y en total habían transcurrido unos cuatrocientos setenta y seis años desde el tiempo en que Lehi salió de Jerusalén". Ese fue nuestro narrador al principio. Rebecca, estoy seguro de que has visto esto. En el proceso de escribir, en el hecho de poner la pluma sobre el papel o lo que sea que estuviera usando, el estilete sobre la placa.

John Bytheway: 00:09:05 Stylus a la aleación de oro maleable.

Hank Smith: 00:09:10 Se ha convertido en algo diferente. ¿Suena como el mismo hombre? "¡Oíd, oh gentiles, y escuchad las palabras de Jesucristo, el Hijo del Dios viviente! ¡Tornaos, todos vosotros gentiles, de vuestros caminos de maldad!". Ha pasado de historiador a profeta en el proceso de escribir el libro. ¿Qué quieres hacer con [4 Nefi](#)? Creo que es el libro más corto del Libro de Mormón. Si no, está cerca. Sé que te encanta, Rebecca.

Dra. Rebecca Clarke: 00:09:37 Me encanta. Quiero sumergirme y hablar sobre la felicidad y cómo llegaron allí, cómo podemos aplicar eso a nuestras vidas y ser tal vez incluso más felices, y luego hablar de cómo la perdieron. Eso también es instructivo. Pero hablaremos sobre todo de la felicidad, de su naturaleza, de cómo podemos conseguir más de ella en nuestras vidas y en nuestras relaciones.

00:10:02 En la primera parte, hablamos de cómo la felicidad se basa más en la calidad de nuestras relaciones que en cualquier otra cosa. Cuando Cristo está hablando a los 12 en 3 Nefi 27, incluso menciona que Su felicidad está ligada a Su relación con nosotros. Dice: "Y, he aquí, mi gozo es grande, aun hasta la plenitud, por causa de vosotros, y también de esta generación; sí, y aun el Padre se regocija, y también todos los santos ángeles, por causa de vosotros."

00:10:27 En este libro vemos el cielo en la tierra. Hemos hablado de una vislumbre de lo que parecía, pero sólo voy a repetir algunas de esas cosas, algunas de esas características de este pueblo feliz.

No había contención, no había disputas, ellos se trataban justamente. Tenían todas las cosas en común, había grandes y maravillosas obras hechas por los discípulos de Jesucristo. El Señor los prosperó en gran manera en la tierra. Volvieron a edificar ciudades. Se hicieron fuertes. Se multiplicaron con gran rapidez. Fueron creadores. Eran hacedores y constructores. Se convirtieron en un pueblo muy hermoso y encantador. Se casan y son bendecidos. Ayunan y oran y se reúnen a menudo. El amor de Dios está en sus corazones. De hecho, si alguien pudiera leer 16.

- John Bytheway: 00:11:06 Bien, esto es 4 Nefi 1:16. "Y no había envidias, ni contiendas, ni tumultos, ni fornicaciones, ni mentiras, ni asesinatos, ni lascivias de ninguna especie; y ciertamente no podía haber un pueblo más dichoso entre todos los que habían sido creados por la mano de Dios."
- Dra. Rebecca Clarke: 00:11:27 Sí, ahí lo tenemos. Eso es algo que, creo, queremos. Todos queremos eso, ¿verdad?
- John Bytheway: 00:11:32 Creo que si.
- Dra. Rebecca Clarke: 00:11:33 Aprendemos, en el versículo 17, que no hay ladrones, asesinos, y no hay ninguna especie de itas. Vamos a desglosar esto un poco. Veamos la felicidad por un segundo. Esa es la buena noticia. Quiero abordar rápidamente el hecho de que tal vez toda esta charla sobre la felicidad podría estar causando que algunos de nosotros nos preguntemos, ¿por qué no soy más feliz? Siento que estoy siguiendo esta receta. ¿No estoy viviendo el Evangelio con suficiente plenitud? ¿Por qué no estoy caminando por ahí en la felicidad total todo el tiempo como estas personas?
- 00:12:03 Cuando hablamos de felicidad, tenemos que dejar que los demás actúen. No podemos decir que si hicieran exactamente lo que les pido, yo sería feliz.
- 00:12:16 El otro día una amiga me dijo algo genial. Dijo: "Si pudiera mover a mi hijo como si fuera una pieza de ajedrez, la vida sería maravillosa para todos". A veces caemos en eso, pensando que si pudiera controlar a los demás, entonces podría ser feliz.
- 00:12:29 También tenemos que permitir que las estaciones de la vida sean más alegres o menos alegres que otras. Algunas cosas son simplemente duras y tenemos que superarlas. Vamos a experimentar pérdidas. Es interesante observar que estas personas, aunque eran las más felices, sólo por el marco

temporal, ese lapso duró 200 años, sabemos que experimentaron pérdidas. Sabemos que perdieron seres queridos. Estaban viviendo una experiencia mortal.

00:12:57 Aunque no podría haber gente más feliz en general, tenemos que saber que habrá altibajos y momentos en nuestras vidas. ¿Tienen alguna idea al respecto, si la gente no se siente tan feliz como desearía?

John Bytheway: 00:13:09 Me remonto hasta 2 Nefi 2 y Lehi hablando de la oposición en todas las cosas. "Adán cayó para que los hombres existiesen y existen los hombres, para que tengan gozo". Pero luego en la Perla de Gran Precio, dice "Por motivo de que Adán cayó, nosotros existimos; y por su caída vino la muerte; y somos hechos partícipes de miseria y angustia."

00:13:30 A veces tienes 2 Nefi 2:25 días y a veces tienes Moisés 6:48 días. Pero ese era todo su punto, hay oposición en todas las cosas. ¿Recuerdan un musical de hace años? "Nunca puedes conocer lo bueno si nunca has conocido lo malo. Nunca puedes ser feliz si nunca has estado triste" toda esa idea de que nos regocijamos en los tiempos felices porque sabemos que esto también pasará.

00:13:55 Recuerdo que un día en el instituto lo estaba pasando mal, y mi padre me dijo: "Esto también pasará". Recuerdo que un mes, un año después, lo estaba pasando muy bien, y mi padre me dijo: "Esto también pasará".

Hank Smith: 00:14:11 Pienso en Mosíah 18 donde la gente obtiene su convenio bautismal, que es llorar con los que lloran, consolar a los que necesitan consuelo, y estar dispuestos a llevar las cargas de los demás, que creo inherente a ese compromiso es que va a haber personas que están de luto y que van a tener cargas que son demasiado pesadas para ellos mismos. Si ese eres tú, no estás haciendo algo mal. El Señor planeó que eso sucediera, que es parte de la razón por la que tenemos nuestra comunidad eclesial.

00:14:46 A mis amigos adolescentes suelo decirles: mira, tres o cuatro días de estar triste, eso no es depresión. Pero si alguien se siente en un estado constante de desesperación y realmente no hay ninguna razón, realmente no hay nada que esté sucediendo que te haga tener este pozo en el estómago de miedo y desesperación, aquí es donde tu círculo social puede entrar, habla con alguien. Habla con alguien. Como ambos saben, cada vez es más frecuente, especialmente entre los jóvenes, sentirse

así. Por favor, tiende la mano. Por favor, tiende la mano a alguien.

- Dra. Rebecca Clarke: 00:15:26 Soy una gran fan de la terapia y la medicación y de los tratamientos que pueden ayudar a las personas a ser más felices. Esa es mi investigación, mi formación profesional. Creo en ello. Si se necesita medicación para ayudarte a sentir lo que necesitas, entonces hay que usarla. Si la terapia puede ayudarte a desbloquear cosas o a ver las cosas de una manera nueva, entonces aprovéchala y participa en ella. A menudo estas herramientas pueden liberarnos para ver más claramente lo que el Evangelio tiene que ofrecernos, y a veces necesitamos esa ayuda.
- Hank Smith: 00:15:53 Atrás quedaron los días de orar más o ir más al templo, ¿verdad?
- Dra. Rebecca Clarke: 00:15:58 Sí, sólo ora.
- John Bytheway: 00:15:59 Cuando miras las vidas de los profetas vivientes, no son una dicha constante. Están perdiendo cónyuges e hijos. Todos ellos están pasando por la mortalidad al igual que nosotros. No tengas la impresión de que todo el mundo a tu alrededor lo tiene fácil. Algunos lo disimulamos mejor que otros.
- Dra. Rebecca Clarke: 00:16:19 Eso es verdad.
- Hank Smith: 00:16:20 Ya que lo mencionas, mucha gente no sabe que [George Albert Smith](#), el presidente de la iglesia, sufría de ansiedad y depresión severas. Lo dejó destrozado y debilitado a veces. Esto está en una biografía suya. Poco después de suplicar a Dios que le dejara morir, tuvo varias experiencias espirituales notables que le devolvieron la confianza y le dieron fuerzas para resistir.
- 00:16:47 Así que tienes razón, John. La depresión nunca le abandonó del todo a pesar de las mejoras que tanto le costó conseguir, pero siguió adelante para cumplir con sus obligaciones y cuidar de su familia. No te pasa nada. Eres lo que los científicos llaman vivo. Eres lo que los científicos llaman humano.
- Dra. Rebecca Clarke: 00:17:04 Sí. Hablaremos de formas de mejorar nuestras posibilidades de ser felices, pero eso no quiere decir que no lo estés haciendo bien si no eres feliz.
- 00:17:13 Quiero hablar un momento sobre la gratitud, sobre cómo la gratitud puede ayudarnos a cambiar nuestro enfoque y a veces puede ayudarnos a ser más felices. [El élder Sabin](#) dijo en una

conferencia general reciente: "Nunca serás más feliz de lo que eres agradecido", y creo que hay mucha verdad en ello. Es una aplicación que muchos de nosotros podemos utilizar.

- 00:17:36 Hubo una mujer en mi misión en Guatemala que me enseñó algunas lecciones realmente importantes sobre la gratitud. Jimena tenía 21 años. Yo tenía más o menos esa edad cuando le enseñaba. Ella tenía tres hijos. Vivíamos situaciones muy diferentes. No sabía leer ni escribir. Tenía un marido muy malo. Cuando le enseñamos a orar, le mostramos los rotafolios, los pasos de la oración, pero ella no podía leerlos.
- 00:18:01 Los pasos para la oración incluían dar gracias por las bendiciones y luego pedir las bendiciones que pudiéramos necesitar. Cuando Jimena oraba, sólo decía: "Te damos gracias por", como una y otra vez. "Te doy gracias por ... Te damos gracias por...". y luego rellenaba el espacio en blanco. Pensé que quizá lo hacía así porque no podía leer las instrucciones del rotafolio. Se lo volvimos a explicar y me aclaró que sólo quería dar gracias a Dios por sus muchas, muchas bendiciones.
- 00:18:29 Una mañana mi compañera y yo vimos salir a Jimena. Era temprano. Dijo que estaba buscando comida para su familia, y buscaba en la cuneta. Si hay alguien que reuniría los requisitos para pedir las bendiciones de Dios, sería ella, pero nunca la oí dar al Padre Celestial más que las gracias.
- 00:18:49 Esto no quiere decir que tengamos que seguir este modelo, pero para mí fue algo hermoso oírle centrarse tanto en su gratitud. Creo que realmente le salvó la vida, lo concentrada que estaba en eso. Jimena agradeció al Padre Celestial por sus hijos. Le dio las gracias por la forma en que la luz del sol entraba por una abertura de su casa y hacía brillar un bonito dibujo en sus paredes, que eran de cartón.
- 00:19:15 Encontró la alegría y se mostró agradecida por muchas cosas que yo ni siquiera me plantearía. La gratitud puede ayudarnos a salir adelante. Sabemos que estas personas en 4 Nefi enfrentaron desafíos, pero creo que la forma en que los vemos puede realmente cambiarnos la vida.
- 00:19:31 Uno de los versículos del Libro de Mormón más inquietantes para mí sobre el poder de la perspectiva se encuentra en 1 Nefi, y es cuando a Nefi se le ordena construir un barco. Laman y Lemuel realmente se desmoronan por esto y dicen: "No puedes hacer eso porque eres débil y tonto, igual que papá. Todos han estado sufriendo. Hemos estado sufriendo. Esto ha sido terrible".

- 00:19:53 Luego, en 1 Nefi 17:21, dice lo siguiente: "He aquí, hemos padecido en el desierto estos muchos años; y durante este tiempo hubiéramos podido disfrutar de nuestras posesiones y de la tierra de nuestra herencia; sí, y hubiéramos podido ser dichosos". Esa idea de que podríamos haber sido felices si... Tenemos que reflexionar sobre la perspectiva de nuestras vidas. ¿Estamos esperando que algo suceda? Seré feliz cuando ...
- 00:20:21 Esto es tan inquietante para mí porque podríamos haber sido felices. Es cierto, podrían haber sido felices. Los seres humanos, estamos hechos para notar lo negativo. Es saliente. Es una cuestión de supervivencia que realmente hagamos esto, y sin embargo Cristo nos ha dicho que no estamos hechos para vivir así eternamente. No debemos pronosticar continuamente el mal tiempo, sólo el mal tiempo. También hay buen tiempo. Así como podemos pronosticar el dolor y buscar el dolor, podemos concentrarnos en pronosticar más felicidad en nuestras vidas.
- 00:20:56 Hay una gran cita del filósofo romano [Séneca](#), que escribió: "Sufrimos más a menudo en la imaginación que en la realidad. Tenemos la costumbre de exagerar o imaginar o anticipar el dolor". Siento que a veces caigo en eso de pensar en todas las cosas que pueden salir mal. Sabes qué, muchas veces no lo hacen. Muchas veces va bastante bien, y especialmente si somos agradecidos.
- 00:21:22 [El Presidente Monson](#) estaba citando a otra persona, pero habló de cuidar jardines secretos, y depende de nosotros qué jardín secreto cuidaremos, que tenemos cosas paralelas que compiten por nuestra atención en nuestras vidas y podemos elegir en cuál queremos concentrarnos. Cuando empecemos a hablar de felicidad y relaciones, tened en cuenta que no tenemos mucho control sobre nuestras circunstancias, pero sí sobre cómo las vemos.
- Hank Smith: 00:21:47 Me encanta
- John Bytheway: 00:21:48 Hank, te he oído citar ese mismo versículo, podríamos haber sido felices, cuando le pusimos una condición. Hank, realmente quiero que nuestra audiencia te oiga hablar de la gente que sigue poniendo una fecha límite a su felicidad, porque es muy divertido.
- Hank Smith: 00:22:02 Ese es un gran capítulo, Rebecca, que trajiste a colación. Es 1 Nefi 17. Lee los versículos 20 y 21. Tienes casi exactamente la misma longitud de Nefi describiendo su situación en los versículos 2 y 3. Ahora están viviendo exactamente la misma

experiencia. La tienda de al lado, el mismo barco, los mismos padres.

- 00:22:22 Nefi lo describe de esta manera. Dice: "Y tan grandes fueron las bendiciones del Señor sobre nosotros, que aunque vivimos de carne cruda en el desierto, nuestras mujeres tuvieron abundante leche para sus niños, y eran fuertes, sí, aun como los hombres; y empezaron a soportar sus viajes sin murmurar. Y así vemos que los mandamientos de Dios se deben cumplir. Y si los hijos de los hombres guardan los mandamientos de Dios, él los alimenta y los fortifica, y provee los medios por los cuales pueden cumplir lo que les ha mandado; por tanto, él nos proporcionó lo necesario mientras permanecemos en el desierto".
- 00:22:53 Es casi exactamente lo contrario de lo que dijo Laman. "hemos padecido en el desierto estos muchos años; y durante este tiempo hubiéramos podido disfrutar de nuestras posesiones y de la tierra de nuestra herencia; sí, y hubiéramos podido ser dichosos".
- 00:23:05 Nuestros oyentes podrían tomar [1 Nefi 17](#), comparar los versículos 2 y 3 con los versículos 20 y 21. Definitivamente no son sus circunstancias. Parece que para Laman, la felicidad siempre está en otro lugar, como dijiste, Rebecca. La felicidad está en Jerusalén.
- 00:23:21 He dicho que crecemos de esta manera. Cuando somos más jóvenes, pensamos: "Seré feliz cuando sea tan mayor como mis hermanos y hermanas, que podré hacer las cosas que ellos hacen". Luego es: "Seré feliz cuando me vaya de esta casa", cuando eres adolescente. Luego, "Seré feliz cuando esté en mi misión", y luego, "Seré feliz cuando regrese de mi misión", y luego es, "Sería feliz si estuviera casado". He oído a estudiantes decir: "Sería más feliz si estuviera casado". Luego, "Sería más feliz si tuviéramos hijos". Luego es, "Voy a ser feliz cuando todos estos niños se muden. Seguro que entonces seré feliz".
- 00:23:56 Y muy pronto es: "Apuesto a que seré feliz cuando me jubile", y esto no es una broma. Mi propia abuela me dijo a sus 90 años: "Hank, creo que después de morir, creo que si estuviera muerta, sería más feliz". Es como ¿cuándo se detiene esto? Estoy convencido de que hay gente en el mundo de los espíritus que dicen: "Tan pronto como resucite, voy a ser feliz."
- 00:24:19 La felicidad siempre está en otra parte, y ese es un lugar peligroso porque nunca vas a llegar allí. Siempre estará un poco más adelante. Nunca lo está. Cultivar la felicidad ahora es lo que

buscamos, no desear tiempos diferentes. Vemos a la gente en el Libro de Mormón haciendo eso. ¿Recuerdas a Nefi, John? "Oh, si hubiera vivido en los días de... "

- John Bytheway: 00:24:43 "Oh, qué tiempos aquellos".
- Dra. Rebecca Clarke: 00:24:44 Los buenos tiempos.
- John Bytheway: 00:24:45 "Sí, fue genial". Es como, "¿Estamos leyendo el mismo libro? Esos días no sonaban muy bien".
- Dra. Rebecca Clarke: 00:24:53 Fue peor.
- Hank Smith: 00:24:56 Nefi dice: "Espera, ¿de qué estás hablando?". Hay que decir que parte de nuestra felicidad, ¿verdad, Rebecca, está en nuestro ADN?
- Dra. Rebecca Clarke: 00:25:00 Sí, eso es muy cierto. Venimos con un temperamento.
- John Bytheway: 00:25:03 Me gusta que José Smith habló de su disposición alegre nativo. Siempre me he preguntado qué significa eso y dónde se pide eso. Tal vez nativecheerydisposition.com o algo así.
- Hank Smith: 00:25:15 Sí. Rebecca, tenías razón. No mucha de nuestra felicidad proviene de nuestras circunstancias. Hay un poco. La investigación muestra dos cosas, la salud y la pobreza. Si puedo cambiar esas circunstancias, puedo impactar en tu felicidad, pero no en tu peso, ni en el coche que conduces. Recuerdo que le dije a una mujer, hablando de la felicidad, y le dije: "En cierto punto, los ingresos dejan de hacerte feliz. No es tanto como la gente piensa". Se nivela. Obviamente, si no tienes ingresos, conseguir más ingresos cambia significativamente tu felicidad porque tienes un lugar donde vivir y tu estrés disminuye. Tienes medicinas, tienes comida.
- 00:25:55 Alrededor, donde te ocupas de tus necesidades, es donde el dinero deja de tener realmente mucho impacto. Ella me dijo: "Eso no es cierto. Esas personas simplemente no saben dónde comprar". No podía creerlo. ¿No dijiste esto antes, Rebecca, cuando empezamos? No somos muy buenos en...
- Dra. Rebecca Clarke: 00:26:17 Predecir. Sí, los humanos no.
- John Bytheway: 00:26:20 He escuchado esto repetido tantas veces del [Presidente Nelson](#), el gozo que sentimos tiene menos que ver con las circunstancias de nuestras vidas y todo que ver con el enfoque de nuestras vidas. Ese era el mensaje de centrarse en Cristo.

Dra. Rebecca Clarke: 00:26:32 Sí, eso es hermoso. Sabemos que no se basa tanto en nuestras circunstancias, que la felicidad no se basa tanto en nuestras circunstancias, pero uno de los rasgos definitorios, y ya lo hemos mencionado antes, el elemento que se menciona más que ninguna otra cosa en esta descripción de las personas más felices es que no tenían contenciones. Merece la pena prestar atención a esto porque la fricción es la materia de las relaciones humanas. Dime que dentro de 200 años, todas las parejas casadas...

Hank Smith: 00:27:03 Todo.

Dra. Rebecca Clarke: 00:27:03 ... de acuerdo en cómo manejar los asuntos domésticos-

John Bytheway: 00:27:06 En todo, correcto.

Dra. Rebecca Clarke: 00:27:06 ... y la crianza y el dinero. Nuestros padres e hijos estaban totalmente en sintonía sobre toques de queda y tareas. Estas personas estaban viviendo una vida mortal. El conflicto es inevitable. Eso no es malo. Las investigaciones demuestran que los matrimonios fuertes aumentan su confianza cuando resuelven bien los conflictos. Pueden no estar de acuerdo en algo, discutir o solucionarlo, y entonces acaban teniendo aún más confianza. Dicen sentirse más felices el uno con el otro.

00:27:34 Los matrimonios débiles funcionan en sentido contrario, con conflictos. Así que tenemos que tener cuidado al decir ... que el conflicto es inevitable, pero la contención es una elección. La contención entra en juego cuando estamos manejando el conflicto de maneras que no están de acuerdo con la forma en que Jesucristo actuó o se relacionó con nosotros. Podemos tener amor en nuestros corazones y estar en desacuerdo en cosas, pero no podemos tener un corazón amoroso y ser contenciosos. No pueden coexistir.

00:28:07 [Los doctores John y Julie Gottman](#) son estudiosos de las relaciones. Estudian los matrimonios y han realizado una investigación muy interesante y perspicaz sobre la predicción del divorcio. Llevaron a parejas casadas a su laboratorio y les pidieron que discutieran un tema conflictivo durante 15 minutos.

John Bytheway: 00:28:23 Wow.

Dra. Rebecca Clarke: 00:28:23 Los investigadores veían la cinta y buscaban patrones. Los Gottman llegaron a un punto en el que podían predecir el divorcio de una pareja en los cinco años siguientes con una

precisión del 85%. Detectaron cuatro patrones de comunicación problemáticos y los llamaron los cuatro jinetes del Apocalipsis, porque, si no se controlaban, significaban el fin de la relación.

- 00:28:50 La característica más problemática y que más predice el divorcio es un patrón de desprecio. Todo el mundo tiene momentos como este en sus matrimonios y relaciones cercanas. No te vas a divorciar automáticamente si caes en estos comportamientos, pero los patrones de desprecio constantes y sin control son perjudiciales.
- 00:29:12 De verdad, ver vídeos de parejas dedicándose desprecios es bastante molesto. Son maridos, son esposas menospreciándose mutuamente, menospreciando a la otra persona.
- John Bytheway: 00:29:23 Difícil de ver.
- Dra. Rebecca Clarke: 00:29:24 Lo es. Lo es. Es duro. Una cosa que podemos aprender de 4 Nefi acerca de esto es que leemos algo realmente fascinante acerca de la contención o el desprecio. [4 Nefi](#) versículo 39, dice: "Y les enseñaron a odiar a los hijos de Dios". Así que aquí es cuando empiezan a perder su felicidad, así como los Lamanitas fueron enseñados a odiar a los hijos de Nefi desde el principio.
- 00:29:46 Me llama mucho la atención esa frase enseñados a odiar. Es una frase fuerte. Pero creo que es interesante que se nos pueda enseñar, que podamos aprender mentalidades sobre cómo interactuar con el mundo y cómo estar en el mundo. Es deprimente, pero probablemente merezca la pena plantearse cómo se enseña a la gente a odiar.
- 00:30:08 Sería improbable que alguna vez tratara de enseñar a propósito a mi hijo a odiar, sin embargo esto sucedió en este tiempo. Es posible que pudiéramos decir algo, por ejemplo, sobre grupos de otras personas u otras personas incluso en presencia de nuestros hijos que pudiera enseñarles o modelarles una mentalidad de contención o desprecio. En términos de aplicación y contención, creo que tenemos que tener mucho cuidado con lo que modelamos a nuestros hijos y a las personas que amamos en nuestras vidas.
- 00:30:39 Cuando establecemos a las personas como competidores o rivales, hablamos de ellas en términos de menos que, empezamos a perder nuestra felicidad.
- Hank Smith: 00:30:48 ¿No fue en Mosiah 10? Enseñaron a sus hijos a odiar, que fueron agraviados. Fuimos agraviados en el desierto. Fuimos

agraviados al cruzar el mar. Fuimos agraviados en la tierra de nuestra primera herencia. Eso continuó durante siglos.

- John Bytheway: 00:31:04 ¿Cuál sería la consecuencia natural de eso, que el mundo esté en mi contra? Sí, sólo se puede imaginar.
- Dra. Rebecca Clarke: 00:31:12 En el trabajo de los Gottman, los cuatro patrones de comunicación que resultaron especialmente problemáticos son la crítica, el desprecio, la actitud defensiva y la evasión. Si estás intentando conectar con algo... Entonces tienes un momento en tu matrimonio donde realmente estás tratando de resolver algo y entonces este es el patrón al que vas, eso puede ser problemático. El primer patrón de comunicación de la crítica significa que te estoy criticando. Te estoy menospreciando. En lugar de tratar el tema en cuestión, voy a atacarte con algún tipo de crítica.
- 00:31:48 Incluso podría ser algo en lo que yo atacara a tu personaje. Puede que necesites algo de mí, que necesites cambiar algo, y en lugar de decir: "Vale, lo tendré en cuenta. Intentaré cambiar esto"... Tal vez gasté de más. Diría: "No ganas suficiente dinero". Duele incluso decir estos ejemplos, pero es ser crítico, y eso no trae conexión.
- 00:32:10 Luego está el desprecio, que es el más pernicioso de los cuatro jinetes. El desprecio tiene un elemento, una especie de sabor a odio y desdén. Este es el más problemático de los cuatro jinetes. Es el que más predice el divorcio. El desprecio indica una posición de uno arriba y uno abajo. Indica que ni siquiera te considero digno de mi tiempo. Estos videos son difíciles de ver. Ves a la gente menospreciando a su cónyuge.
- Hank Smith: 00:32:38 Probablemente poniendo los ojos en blanco, ¿verdad?
- Dra. Rebecca Clarke: 00:32:40 Sí, poniendo los ojos en blanco en plan: "¿Otra vez esto?". Por supuesto que eso no va a ser útil para una relación. Luego está la actitud defensiva. A la defensiva es cuando intento desviar la atención. Tal vez mi cónyuge viene a mí con un problema, y en lugar de decir: "Te escucho. Quiero tratar de resolver esto contigo", "Bueno, no fue mi culpa", voy a desviarlo. "Eso es algo que deberías haber hecho. Deberías habérmelo dicho o habérmelo recordado", o cualquiera que sea la situación, y no estar dispuesto a afrontar mi participación en cualquiera que sea el conflicto que estamos teniendo.
- 00:33:16 El último jinete del Apocalipsis es el obstruccionismo, que consiste en cerrarse en banda y no participar en absoluto. Los

hombres tienen un jinete principal, y las mujeres también. Todos podemos hacer todas estas cosas, por supuesto, pero las mujeres tienden a criticar más que los hombres y los hombres tienden a dar evasivas más que las mujeres. Los hombres retroceden y se cierran, y las mujeres a veces atacan y se acercan.

00:33:46 Esto sí que me fascina, las evasivas por parte de los hombres. Muchas veces los hombres están tratando de hacer algo bueno por la relación en esos momentos. Tratan de evitar atacar. Sabemos que en el conflicto matrimonial, en el conflicto marital, los hombres se excitan más fisiológicamente cuando hay conflicto que las mujeres. De hecho, les duele físicamente. Se alteran más discutiendo temas relacionales. Es más difícil para ellos descomprimirse.

00:34:19 A veces levantan un muro. Si les oyes hablar de ello, dirán cosas como: "No quería empeorar las cosas. No quería empeorar las cosas", mientras que sus esposas dirán cosas como: "El nunca me habla de esto. Él sólo se apaga. Simplemente me ignora". Esa es una parte interesante de esto.

00:34:35 Y las mujeres con sus críticas a veces pasan al ataque. Intentan conectar a su manera. No es una gran manera, pero al menos están abordando el conflicto de la relación y tratando de resolverlo. Tal vez esa crítica no sea una forma eficaz de hacerlo.

00:34:52 Pero esos cuatro jinetes pueden unirse en una constelación de comportamientos que pueden ser realmente problemáticos para los matrimonios. Pero, de nuevo, el más fuerte es el desprecio. Tenemos que estar atentos a todo eso en nuestra comunicación. El desprecio tiene el difícil agregado de una mentalidad, de un sentimiento detrás de el que realmente no está funcionando para la relación. Estos otros comportamientos, la actitud defensiva puede ser protectora. La crítica puede ser un enfoque para tratar de resolver algo. La evasión puede ser un intento de mantener la calma. Pero el desprecio realmente no tiene un beneficio positivo, no lo creo. Viene de un lugar de ver al otro como menos que.

Hank Smith: 00:35:33 Volvamos entonces a 4 Nefi, porque parece alabanza en vez de crítica. ¿Sería respeto y amor en lugar de desprecio? ¿Qué sería lo opuesto a la actitud defensiva?

Dra. Rebecca Clarke: 00:35:48 La actitud defensiva sería asumir la responsabilidad. Es decir: "Entiendo que soy parte de esto. No estoy intentando descargar la responsabilidad de todo esto en ti".

Hank Smith:	00:36:01	"Tú también lo haces".
Dra. Rebecca Clarke:	00:36:03	Sí, "Tú también lo haces". Eso es una pista falsa mientras discutimos. Basta con mirar allí.
Hank Smith:	00:36:07	Elogio, respeto, asunción de responsabilidades. ¿Lo opuesto a la evasión podría ser la franqueza?
Dra. Rebecca Clarke:	00:36:12	Sí, creo que sí. La evasión puede ser muy útil para las relaciones y los matrimonios que tienen conflictos. Si un miembro de la pareja se siente emocionalmente desregulado, puede ser muy bueno tomarse un descanso. "Tengo que procesar esto. Dame un segundo". Ese es el antídoto para eso. Desprecio, el antídoto es el amor. Tienes que cambiar tu mentalidad. Al igual que puedes aprender, ser enseñado a odiar o aprender a odiar, creo que puedes aprender a amar, y quiero mirar eso en realidad, también.
Hank Smith:	00:36:42	Creo que tienes razón. Puedo sentir... Tal vez no esas palabras exactas se utilizan en 4 Nefi, los cuatro jinetes frente a los cuatro antídotos como los llamamos allí. No lo sé. Puedes sentir a los cuatro jinetes apareciendo en la segunda mitad. Tenían los cuatro antídotos que estaban trabajando, y luego estos cuatro jinetes se les acercaron sigilosamente. Orgullo, ejercicio de poder y autoridad. No son las mismas palabras, pero eso es desprecio. Eso es crítica.
Dra. Rebecca Clarke:	00:37:06	Sí, realmente lo es. Creo que hay tanto poder en cómo vemos a otras personas. Creo que una de las cosas que aprendemos en 4 Nefi es cómo vemos a los demás. Cuando somos vistos y amados por lo que somos, que es algo que Cristo hace perfectamente por nosotros, no significa que Él quiera que nos quedemos en un estado de imperfección. Tampoco quiere eso. Pero nos ama por lo que somos. Eso puede ser realmente motivador para nosotros en las relaciones cuando somos vistos. Cualquiera que haya pasado algún tiempo con un niño pequeño conoce ese estribillo innato de: "Mírame, mírame. Mírame. Mírame". No creo que lleguemos a superarlo del todo.
	00:37:50	Uno de los regalos más amorosos que podemos hacer en nuestras relaciones y entre nosotros es ver realmente a la otra persona, y eso puede llevar tiempo. Cuando me reunía con parejas en terapia matrimonial, aprendí esa lección de lo poderoso que es para las parejas sentirse vistas. De hecho, en eso consiste el trabajo de muchas terapias matrimoniales, en ralentizar las cosas para que puedan escucharse y verse, en lugar de meterse en esos espacios con los cuatro jinetes que

enturbian las aguas. La gente mira a todas partes menos a su pareja real y a lo que realmente está pasando.

- 00:38:27 Verse los unos a los otros claramente es un principio celestial. En Doctrina y Convenios en la sección 76 versículo 94, leemos acerca de aquellos en el Reino Celestial. Dice: "y ven como son vistos, y conocen como son conocidos". Ser notado tiene tal poder.
- 00:38:44 El otro día hablaba con Owen, mi hijo mayor, que tiene 17 años. Le pregunté: "¿Cuándo te has sentido más querido por mí o por papá?". Señaló rápidamente un paseo familiar que habíamos dado unas semanas antes, otra vez por el cañón, un domingo por la tarde. Estaba teniendo un día muy difícil. Fin de semana difícil, día difícil. No quería estar allí. Se estaba quedando atrás de nosotros, y aquí estoy tratando de mantener a todos motivados. Estoy caminando adelante y cargando adelante.
- 00:39:12 Pero Sam, mi marido, se dio la vuelta y miró a Owen. Lo detuvo y le dio un abrazo, y eso fue todo. No dijo nada mágico ni curativo. De hecho, no dijo nada en absoluto. Sólo lo abrazó.
- 00:39:28 Mientras Owen me contaba esto, se le hizo un nudo en la garganta. Dijo: "Me sentí tan aliviado". Luego dijo: "Que papá se diera cuenta era lo importante". Cómo nos vemos es de vital importancia. Si no nos vemos claramente, no podemos conectar. Creo que es entonces cuando empieza realmente la desconexión. A veces estamos ciegos ante nuestra propia ceguera. Vemos lo que creemos que ya sabemos que está ahí.
- 00:39:54 En nuestra casa tuvimos gallinas durante unas dos décadas. Todas eran gallinas ponedoras, y periódicamente renovábamos el lote. Una primavera, compramos cinco gallinas, a las que los niños llamaron Almeja, Zanahoria, Katie, Cebra y Estrella. Sam y yo nos dimos cuenta muy pronto de que Estrella, la gallina, se metía con las otras gallinas. Era mandona y ruidosa. No sólo eso, sino que era gigantesca. Era casi el doble de grande que las otras gallinas.
- 00:40:24 Todas las gallinas se paseaban un día por nuestro patio. Y así, bien entrado el verano. Ya casi han crecido. Nuestro vecino, el hermano Young, vino a visitarnos. Él estaba familiarizado con la crianza de pollos. Empezamos a hablarle de nuestros problemas con Estrella. Fue como si estrella exhibiera todo su mal comportamiento allí mismo.

00:40:42 Nunca olvidaré esta pregunta retórica que nos hizo aquel día. Después de mirar a las gallinas y mirarnos y mirar a las gallinas y mirarnos, dijo: "Bueno, puedes ver que Estrella es un gallo". Justo cuando lo dijo, nos echamos a reír. Por primera vez, Estrella tiene una cresta. Estrella es un gallito, nos despierta cada mañana intentando ser el gallo, el que manda sobre las demás gallinas. Aunque en el momento en que lo dijo nos quedó totalmente claro, porque en la tienda nos habían dicho que todas eran gallinas, no nos dimos cuenta. Simplemente no buscamos la posibilidad de otra cosa.

00:41:19 A veces no vemos las realidades de los demás, incluso de la gente que nos rodea. "Por supuesto que deberían ser felices". Por supuesto que esto, por supuesto que aquello. Pero si nos tomamos el momento de decir a la gente y estar con ellos y tratar de verlos, "¿Qué es lo que quieres?" como Cristo dijo a ... "¿Qué es lo que deseas?" eso sería un gran inicio de conversación en cualquier relación familiar. "¿Dónde estás ahora mismo? ¿Cómo te sientes emocionalmente?" Esa es una de las grandes lecciones de relación que tomo de 4 Nefi.

Hank Smith: 00:41:53 Se me ocurrieron dos ideas. Uno, sé que en la terapia dialéctica conductual hay una práctica llamada la mente del principiante, en la que entras en una situación tratando de no tener ese conjunto de ideas previas de lo que la gente es, de quiénes son. Uno de mis ejemplos favoritos de esto en las escrituras es Lucas 7, donde una mujer entra... El Salvador está cenando con un fariseo y entra una mujer. Todos la ven. Ella interrumpe la comida. Simón el fariseo, en su mente, dice: "Esta es una pecadora". Jesús se vuelve hacia Simón ... Tienes que tener cuidado con tus pensamientos, creo, si Jesús está en la habitación porque-

Dra. Rebecca Clarke: 00:42:32 Sí.

John Bytheway: 00:42:33 Él sólo puede leer tus pensamientos.

Dra. Rebecca Clarke: 00:42:35 Te ha pillado.

John Bytheway: 00:42:36 "Entonces, Simon, tengo una pregunta".

Hank Smith: 00:42:38 Lo hace.

Dra. Rebecca Clarke: 00:42:38 Resulta que

Hank Smith: 00:42:38 Dijo: "Simón, tengo una pregunta para ti", y encaja perfectamente con lo que nos cuentas, Rebeca. Él dijo: "Simón,

¿ves a esta mujer?" Es obvio que todos la ven, pero lo que estás diciendo es que esto es más que ver a alguien. Esto es ¿estás realmente tratando de ver quiénes son en lugar de la etiqueta o lo que crees que ves?

Dra. Rebecca Clarke: 00:42:59

Ajá. ¿O lo que desearías ver? Hacemos eso muchas veces en nuestras relaciones. Desearía que mi marido estuviera siempre contento con su mujer y con todas las cosas que yo apporto a la relación. Desearía eso, así que tal vez no pregunte porque no quiero descubrir que lo que él realmente necesita o quiere...

00:43:22

Y creo que es maravilloso asistir y tratar de trazar el mapa de las personas y tratar de entender dónde están. Sabemos que en la crianza, hay dos grandes partes de la crianza, y eso es amar a sus hijos y luego también tener límites y expectativas y comportamientos de monitoreo, saber dónde están, no sólo dónde están en la casa de qué amigo, pero cómo se sienten acerca de ese amigo, cómo se sienten acerca de esa relación, estar con la gente.

00:43:51

Hacemos esto y vemos esto en 4 Nefi en una escala más grande, donde están hablando de este amor comunal y la paz y la felicidad. Se volvieron buenos en no -ita-ar a la gente. Vamos a convertir eso en un verbo por un segundo, no -itaar a la gente, no verlos como un monolito o como algo distinto, no tener desprecio o contención con ellos.

00:44:16

Me encanta esta cita de [Malcolm Gladwell](#) en su libro Talking to Strangers. Se refiere a personas que no conocemos, alejándose por un momento de las relaciones familiares. Dice: "Creemos que podemos ver fácilmente en el corazón de los demás basándonos en las pistas más endebles. Aprovechamos la oportunidad para juzgar a extraños. Nunca nos haríamos eso a nosotros mismos, por supuesto. Somos matizados, complejos y enigmáticos, pero el extraño es fácil. Si puedo convencerles", entonces está hablando de su libro, "de una cosa en este libro, que sea de esto: los extraños no son fáciles".

00:44:50

4 Nefi nos enseña que la forma en que nos vemos unos a otros tiene un profundo impacto en nuestra felicidad. Al principio de mi matrimonio, yo estudiaba en un programa de posgrado de terapia matrimonial y familiar, y estaba aprendiendo a ser parte de mi matrimonio justo cuando tomaba clases sobre lo que hacía más felices a los matrimonios. Fui una estudiante atenta.

00:45:08

Nunca olvidaré una clase en particular. Yo estaba corriendo por la puerta para llegar a tiempo a la escuela. Uno de nuestros autos no funcionaba y Sam tenía previsto arreglarlo y no lo hizo.

Al salir, le dije unas palabras afiladas a Sam y puntué mis comentarios con un movimiento de recién casada realmente inmaduro y cerré la puerta tras de mí. Llego tarde a la conferencia y me siento santurrona, hirviendo a fuego lento.

- 00:45:34 Justo cuando mi profesora dijo esto, y lo tengo en mis apuntes, dijo: "El amor es abrir espacio para que tu pareja pueda surgir como un otro legítimo". Tuve que sentarme en mi pupitre de clase durante todo ese periodo sabiendo que había deslegitimado a mi marido. Le había cerrado el espacio. No le había visto como una persona con deseos y necesidades y un horario propio. Tuve que esperar a llegar a casa y decirle que lo sentía. Ésta fue sólo una de las muchas lecciones importantes que aprendí sobre las relaciones y el matrimonio en mi programa de terapia matrimonial y familiar.
- 00:46:08 Una de las cosas más interesantes que aprendí fue la forma en que nos vemos unos a otros. Un filósofo austríaco-judío llamado [Martin Buber](#), trabajó sobre cómo nos relacionamos unos con otros, cómo vemos al otro. Teorizó que vemos a los demás de dos maneras. O vemos a otras personas en nuestras vidas como en una orientación yo-ello... Yo, yo te veo como un eso, un objeto, una cosa, o me vas a beneficiar o me vas a estorbar de alguna manera... o nos vemos como un voto. Era religioso y utilizaba un lenguaje religioso. En esta orientación, vemos a otras personas como divinas. Realmente entendemos que hay divinidad en ellos.
- 00:46:51 La parte del yo en la orientación yo-eso, yo soy la parte más importante de ese tipo de perspectiva. Si mi vida y mis relaciones giran en torno a mí, los demás nunca serán reales para mí.
- 00:47:09 Podemos caer fácilmente en esta forma yo-eso de ver a la gente y no darnos cuenta de que lo estamos haciendo. Podemos estar ciegos a ello, como si no supiéramos buscar un gallo en la parvada de gallinas que teníamos, en la pequeña parvada de gallinas que teníamos. Pero cuando veo a mi marido como un "eso", como alguien que arregla mi coche averiado, como un sueldo, alguien que recoge a los niños, he caído en el pensamiento del "yo-eso" y lo he convertido en un objeto.
- 00:47:35 Si él me ve como alguien que hace la cena o como una especie de obstáculo en lo mucho que voy a poner los ojos en blanco y lo mucho que se va a gastar este mes, o como un recordatorio de todas las cosas que tiene que arreglar, si me ve así, entonces nos hemos yo-eso mutuamente. Incluso si veo a mis hijos como

un proyecto, incluso si los veo como la fuente de mi valía personal, eso también es yo-eso.

- 00:48:01 Las redes sociales están inundadas de esta perspectiva del yo-eso basada en tratar a las personas como objetos, creando ídolos o caricaturas a partir de seres humanos reales. A veces, en nuestro discurso público, hablamos de grupos enteros de personas como si apenas fueran humanos. Si tenemos una relación extraña, ése podría ser un lugar donde mirar. Si tratamos a alguien como un objeto, quizá no sepamos qué hay realmente en su corazón. No estamos mirando su realidad ni su divinidad.
- Hank Smith: 00:48:29 ¿Puedo pedirte que sigas con uno de ellos, y es el de los padres que ven a los niños como objetos? Porque me puede cegar el hecho, y es un hecho, de que quiero lo mejor para ellos.
- Dra. Rebecca Clarke: 00:48:43 Sí.
- Hank Smith: 00:48:44 Pero todavía puede ser un yo-eso.
- Dra. Rebecca Clarke: 00:48:45 Ajá. Creo que quieres lo mejor para la gente en la postura del yo-tú. Creo que si quieres lo mejor para alguien, automáticamente te estás apartando del yo-eso. No creo que los estés viendo como un objeto.
- Hank Smith: 00:49:04 Sería quiero lo mejor para ti porque lo mejor para ti me beneficia a mí.
- Dra. Rebecca Clarke: 00:49:04 Sí, porque me hace quedar muy bien. Quiero que ganes el concurso de ortografía porque eso me hará sentir orgullosa e inteligente. Eso sería educar a su hijo. Decir: "Quiero que ganes el concurso de ortografía porque sé que significa mucho para ti, así que vamos a practicar las palabras", eso es un yo-tú, "Porque sé que te importa". Es hacerles un mapa.
- 00:49:24 Lo bueno del yo-eso, yo-tú es que el yo está conectado con un guión en ambos espacios. Realmente refleja si estoy tratando a la gente, estoy conectado a cómo trato a la gente es lo que estoy diciendo. Estoy conectado a mi perspectiva sobre quiénes son los demás. Así que si veo a la gente como un tú, como un hijo de Dios, como divino, como real y legítimo, eso me hace, eso hace que el yo que está conectado a eso sea un poco diferente. Me muevo por el mundo de forma diferente.
- 00:49:53 Si entramos en la orientación yo-tú, veré a los demás como un yo pleno y legítimo. Veré lo divino en las personas. Sabré lo que

quieren porque se lo he preguntado. Comprenderé que están separados de mí, pero que tienen pensamientos y necesidades y deseos y anhelos que son tan legítimos como lo son los míos, que cuando leemos sobre la gente feliz en 4 Nefi, vemos que no hay -itas. No hay otros. Ellos no se dividieron en grupos basados en riqueza o género o logros o cualquier partido político, porque los -itas no existen para Cristo. Todos son iguales para Dios. Esto es lo que podemos modelar si ...

- 00:50:41 ¿Cómo nos movemos hacia la perspectiva yo-tú? Vamos y venimos de una a otra a lo largo de nuestra vida. Pero la respuesta es que elijas entrar en la perspectiva del yo-tú.
- 00:50:54 Tengo una amiga que enseñó escritura en BYU durante años, y creó una tarea realmente poderosa para sus estudiantes. Capta este paso del yo-eso al yo-tú. Pidió a sus alumnos que escribieran dos trabajos. El primero consistía en caracterizar a un grupo de personas, identificar un tema social, religioso o político con el que no estuvieran de acuerdo, y luego escribir.
- 00:51:18 El trabajo número uno consistía en describir las características de las personas que sostienen estos puntos de vista diferentes. A continuación, los alumnos tenían que entrevistar a dos personas que sostuvieran realmente estos puntos de vista diferentes. El segundo trabajo era una redacción de lo que los alumnos habían aprendido en la entrevista. Las descripciones iniciales, cuando los alumnos caracterizaban a otras personas que creían de forma diferente a ellos, contenían palabras descriptivas como: "Estas personas son egoístas, extremistas, defensivas, ignorantes, cortas de miras y, francamente, incultas". Una perspectiva bastante sólida de yo-eso.
- 00:51:53 El segundo trabajo se escribió después de la entrevista, y se les asignó en las entrevistas sólo para escuchar. Solo tenían que hacer preguntas y tratar de entender. No podían intentar decirles cómo eran las cosas ni darles una lección ni nada por el estilo, y se puede oír este cambio, este hermoso cambio, del yo-eso al yo-tú.
- 00:52:09 Uno escribió: "Después de escucharla, me di cuenta de que teníamos mucho más en común de lo que pensaba", o "Aprendí que estaba dispuesta a compartir sus ideas de una forma más amable de lo que yo creía posible", y esto es realmente importante: "Ahora puedo entender por qué tiene esta creencia". Sólo con ver que los demás eran reales y legítimos. Sólo con escuchar, llegaron a comprender que las personas eran reales y legítimas e incluso divinas. Así que si nos sorprendemos

haciendo esto a los demás, podemos cambiar nuestra forma de ver.

- Hank Smith: 00:52:42 Noté algo en el versículo 15 acerca de la no contención. Dice: "Y ocurrió que no había contenciones en la tierra, a causa del amor de Dios que moraba en el corazón del pueblo". Así que no era necesariamente que se amaran unos a otros. Era que yo amo a Dios así que elijo no tener contienda.
- 00:53:02 A veces en mi casa me centro demasiado en querer a tu hermano y pienso: "Oh, no habrá conflictos si quieres a tu hermano". Pero en realidad, como dijiste, la contención es una elección. Creo que a veces elegimos la contención cuando no tenemos una relación con Dios. Yo noto que cuando salgo del templo, no tengo ganas de pelear. Eso no es porque salgo amando a otros tanto como salgo amando a Dios.
- Dra. Rebecca Clarke: 00:53:25 Así es. Es esa relación vertical y horizontal, y que cuando amamos a Dios, eso probablemente va a impregnar el resto de nuestras relaciones. Se va a mover de esta manera lateralmente también. Creo que podemos aprender a amar.
- 00:53:39 [Jason Carroll](#), profesor de BYU, dio un fantástico devocional BYU sobre el amor en 2019. Señaló esto. Voy a citarlo por un minuto aquí porque es hermoso. Él dijo: "Vemos que la palabra amor aparece cinco veces en la Proclamación para la Familia, y cada vez está vinculada con palabras de acción como amar y cuidar o amar y servir. Así, el lenguaje del Señor sugiere que el amor entra en el ámbito de nuestro actuar. El amor es algo que hacemos, algo que podemos controlar y, en última instancia, algo que podemos elegir. Si no, Dios no podría ordenarnos que nos amemos unos a otros".
- 00:54:15 Aunque no podamos querer amar a otras personas, este amor profundo proviene de Jesucristo. Jason Carroll continúa en su devocional y dice: "Podemos ser dotados del amor de Cristo, y esto implica llegar a ver como Él ve y comprender como Él comprende". No creo que eso sea algo que esté fuera de nuestro alcance. Es algo que podemos lograr en nuestras relaciones.
- Hank Smith: 00:54:38 Wow. Wow. Ningún tipo de -itas.
- Dra. Rebecca Clarke: 00:54:43 Ningún tipo de -itas.
- John Bytheway: 00:54:45 Estamos en octubre de 2021, Conferencia General. [El élder Holland](#) habló sobre 4 Nefi y dijo: "Cuando el amor de Dios

marca la pauta de nuestra propia vida, de nuestras relaciones mutuas y, en última instancia, de nuestros sentimientos hacia toda la humanidad, entonces las viejas distinciones, las etiquetas limitantes y las divisiones artificiales comienzan a desaparecer y la paz aumenta". Eso es precisamente lo que ocurrió en nuestro ejemplo del Libro de Mormón. Ya no había Lamanitas o Jacobitas o Josefitas o Zoramitas. No había -itas en absoluto. El pueblo había adoptado una sola identidad trascendente. Todos ellos, dice, serían conocidos como los hijos de Cristo".

00:55:27 Acabo de pensar en un momento de mi misión. Serví en las Filipinas. Había siete élderes en esta sala, y recuerdo que miré a mi alrededor y dije: "Yo soy el único de los Estados Unidos". Había un élder de Filipinas, de Australia, de Nueva Zelanda, de Canadá. No intentamos ser iguales.

00:55:48 Me encanta el viejo dicho: "La armonía es ser diferentes juntos", pero todos teníamos el nombre de Jesucristo en nuestras placas, y eso es lo que nos reunió en esa misma sala con este propósito unido. Fue un momento interesante para pensar en eso.

00:56:04 Estoy recordando las tres identidades [del Presidente](#) Nelson para los jóvenes adultos solteros. "Soy un hijo de Dios. Soy un hijo de la alianza. Soy un discípulo de Cristo". Tenía esa nota junto al versículo 17.

00:56:18 No estamos pidiendo a nadie que abandone su cultura o su herencia, pero yo estaba en esa habitación con todas esas personas de diferentes países, y estábamos unidos como hijos de Cristo tratando de compartir el evangelio con la gente. Fue un momento conmovedor para mi recordarlo.

Dra. Rebecca Clarke: 00:56:36 Me encanta eso. El amor de Dios es un unificador superior. Va más allá. Estas personas estaban unificadas porque eligieron ser uno en Cristo. No introdujeron rangos, no asignaron valor a cosas que Cristo dijo que no debíamos valorar, como había sucedido anteriormente en 3 Nefi 6:12, según sus riquezas o sus posibilidades de aprender, su educación.

00:56:59 En [4 Nefi](#), en el versículo tres, vemos que la atención se centra en lo que tenían en común. No dice que tenían que pensar de la misma manera. No dice que todos tenían que tener el mismo trabajo o el mismo número de hijos o lo mismo para cenar cada noche. El punto no es la igualdad, sino la unidad en Jesucristo.

	00:57:20	Unidad como el Padre y el Hijo están unidos, unidad en propósito y amor. Una vez que dejan de estar unificados, las cosas realmente comienzan a desmoronarse, y se desmoronan rápidamente.
John Bytheway:	00:57:32	Cuando pienso en no contención, es sólo otra manera de decir Sión, un solo corazón. Luego, cuando eso termina, en el versículo 26, comienzan a dividirse en clases, tal como mencionaste en 3 Nefi 6:12.
Dra. Rebecca Clarke:	00:57:45	Mm-hmm.
John Bytheway:	00:57:45	Dividido, unificado, dividido.
Dra. Rebecca Clarke:	00:57:47	Es impresionante cómo lo pierden. Lo pierden por completo en el versículo 24.
John Bytheway:	00:57:53	Es muy triste
Dra. Rebecca Clarke:	00:57:54	Es tan triste. Piensas: "¿Por qué no puedes conservar esto? Hiciste el cielo en la tierra".
John Bytheway:	00:57:59	"Eras tan feliz".
Dra. Rebecca Clarke:	00:58:00	"¿Por qué lo dejarías ir?"
Hank Smith:	00:58:02	Hablando de inclusiones, mira el versículo dos, "se convirtió al Señor toda la gente". Luego ve al versículo 46, "y no había quien fuese justo". Tienes todos en un lado y ninguno en el otro. Pasamos de todos a ninguno en un capítulo.
Dra. Rebecca Clarke:	00:58:21	Es fascinante. Es interesante que notes eso porque el versículo 24 es justo donde se rompe, y eso es casi en medio de esos dos números. En el versículo 24, "empezó a haber entre ellos algunos que se ensalzaron en el orgullo, tal como el lucir ropas costosas, y toda clase de perlas finas, y de las cosas lujosas del mundo.", y las divisiones se han apoderado y las cosas realmente comienzan a desmoronarse. I versículo 25, "Y de ahí en adelante ya no tuvieron sus bienes y posesiones en común entre ellos."
	00:58:50	Esto es muy interesante. Allá en el capítulo 27, oímos a Cristo hablar de venderlo por plata y oro. Es poner las cosas por encima de las relaciones. Hoy sabemos por investigaciones que a medida que las sociedades se desarrollan y se vuelven más ricas, tienden a volverse menos religiosas. Tienden a alejarse de

Dios. Sabemos que los matrimonios que son altos en niveles de materialismo son más bajos en niveles de satisfacción.

00:59:17 Estas cosas pueden ser sólo una distracción para nosotros. Es interesante ser consciente de eso, de que cuando las cosas van bien, no dejemos que eso empiece a convertirse en nuestro centro de atención. Esa es una de las grandes preguntas aquí. Es como si ellos hubieran podido mantenerlo y es como, oh, si tan solo se hubieran mantenido enfocados. Entonces por el versículo 27, ellos empiezan a tolerar toda clase de maldad. Creo que ese verbo tolerar-

John Bytheway: 00:59:39 Aceptar.

Dra. Rebecca Clarke: 00:59:41 Sí, tráelo, que hay algo intencional en eso. Para el versículo 31, los no creyentes han endurecido sus corazones y están tratando de dañar a los creyentes. Ellos lo perdieron. Perdieron la felicidad. No tenían por qué. Creo que esa es la parte importante de 4 Nefi. Como estábamos hablando, el mismo principio, podemos continuar, que perduran hasta el final. Podemos permanecer en él. Podemos continuar arrepintiéndonos y volviéndonos a Jesucristo.

Hank Smith: 01:00:07 Me di cuenta de que también se puede comparar el versículo 15 y el versículo 28. El versículo 15, lo hemos leído un par de veces hoy. "Y ocurrió que no había contenciones en la tierra, a causa del amor de Dios que moraba en el corazón del pueblo." Versículo 28, "por causa de la iniquidad, y por el poder de Satanás que se apoderó de sus corazones."

Dra. Rebecca Clarke: 01:00:33 Es realmente donde nos centramos, lo amorosos que somos y elegimos ser es tan importante. El evangelio de Jesucristo es uno de conexión. Podemos arrepentirnos y reorientarnos hacia Cristo. Podemos entrar en relaciones amorosas con lo divino y con los demás, y podemos seguir repitiendo ese proceso. Cuando tomamos la Santa Cena cada semana, participamos del agua y del pan.

01:01:00 El agua me recuerda el agua viva, Cristo y lo que ha hecho y puede hacer por nuestros espíritus. Reafirma esa conexión eterna que tenemos con él y nuestra confianza en nuestra relación con él. Pero el pan me interesa de esta manera. El pan me recuerda lo que Cristo hizo por los demás mientras estuvo aquí en la tierra. Tiene un significado mortal. Cristo multiplicó el pan para alimentar a los hambrientos. Partió el pan para estar en comunión con sus amigos. Lo compartió con sus semejantes. Cuando participó del pan, me da la oportunidad de reevaluar mi relación de Cristo con mis semejantes.

- 01:01:44 En esencia, el sacramento puede ser una oportunidad semanal y un recordatorio para fortalecer las relaciones tanto vertical como horizontalmente. Cuando aprendemos a amar y a conectar con lo divino y entre nosotros a través de vivir el evangelio de Jesucristo con el objetivo de llegar a ser como Cristo es, nuestras relaciones van a ser mejores y vamos a ser felices.
- Hank Smith: 01:02:09 Me encanta Rebecca, muchas gracias por guiarnos a través de estos capítulos. Siempre voy a ver las relaciones, y me encanta tener una nueva lente. Creo que a nuestros oyentes les interesaría conocer tu experiencia con todo el Libro de Mormón en tu época de profesora de inglés durante dos décadas y ahora de profesora de matrimonio y familia. ¿Cómo se sostiene el Libro de Mormón en esos dos campos?
- Dra. Rebecca Clarke: 01:02:36 Es algo hermoso. Veo relaciones y consejos sobre relaciones dondequiera que miro. Veo el consejo de relación más supremo y sanador en las escrituras y en el Libro de Mormón en particular, porque nos revela tan claramente la naturaleza de Jesucristo y cómo interactúa con nosotros.
- 01:02:59 Me encanta este pequeño grupo de capítulos, pero creo que podemos extrapolar que a la totalidad del Libro de Mormón, es ¿cómo podemos estar conectados? Necesitamos soltarnos. Necesitamos perdernos a nosotros mismos, las partes débiles, las partes impulsadas por el ego. Necesitamos perdernos a nosotros mismos para tener la valentía de dejar ir esa parte, la parte que pensamos que es tan importante, pero que podría no ser lo mejor para nosotros. El Libro de Mormón nos anima a hacer eso y nos muestra lo que sucede cuando no estamos dispuestos a hacerlo y cuando estamos dispuestos a hacerlo.
- 01:03:33 Eso nos permite entrar en esas relaciones con lo divino y con los demás. Estoy muy agradecida por el Libro de Mormón, por la forma en que cuenta historias de familias y culturas y personas, relaciones. Creo que es un lugar hermoso para aprender a amar y a tener relaciones maravillosas con Dios y con los demás.
- Hank Smith: 01:03:56 John, ¿no es maravilloso lo que un Santo de los Últimos Días fiel, educado y amoroso puede hacer con este magnífico libro? Eso es lo que tú y yo experimentamos cada semana, y esta semana no ha sido diferente.
- John Bytheway: 01:04:08 Sí. Otro recordatorio, estas eran personas reales con problemas reales en este libro. No hay familias perfectas en este libro, comenzando con Lehi y Saríah y su interesante variedad hasta

que no hay más Nefitas. Las lecciones están ahí. Búsquenlas. Gracias por mostrárnoslo.

Hank Smith:	01:04:28	Gracias por estar aquí.
Dra. Rebecca Clarke:	01:04:29	Oh, esto fue maravilloso. Gracias.
Hank Smith:	01:04:32	Si Ardeth ella te hizo orgullosa.
John Bytheway:	01:04:34	Woo-hoo
Dra. Rebecca Clarke:	01:04:35	Mamá, lo hice.
Hank Smith:	01:04:36	Sí. Con esto, queremos dar las gracias a la Dra. Rebecca Clarke por estar hoy con nosotros. Ha sido una alegría. 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. Estamos en el Libro de Mormón en FOLLOWHIM.

I'M NOT MORMON: HE DIED A LONG TIME AGO



- Hank Smith: 00:03 Hola, amigos míos. Bienvenidos a otro "FollowHIM Favorites". Aquí es donde John y yo estamos compartiendo una sola historia para acompañar la lección de cada semana. John, estamos en 3er Nefi 27, y vamos hasta 4to Nefi. Es una pequeña porción de escrituras, pero cubre mucho tiempo. Me has dicho que tienes una historia que va con, creo, 3er Nefi 27?
- John Bytheway: 00:24 Sí. Con todos estos libros, podríamos encontrar muchas historias. Aquí hay una que me vino a la mente. ¿Recuerdas, Hank, que en 3er Nefi 27 Jesús se había ido, pero los discípulos se estaban reuniendo y estaban unidos en poderosa oración, y recuerdas cuál era la pregunta que le iban a hacer al Señor?
- Hank Smith: 00:39 Cómo quieres que llamemos a la iglesia?
- John Bytheway: 00:41 ¿Cómo debemos llamar a esta iglesia? El presidente Nelson ha hablado recientemente de esa sección 115, "Así se llamará mi iglesia la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días". Eso hace que esta historia sea aún mejor. Tengo un amigo al que ha estado hablando especialmente para jóvenes. Ha sido director de instituto y maestro de seminario desde siempre, se llama Scott Anderson. Escribió en uno de esos libros de EFY, ¿recuerdas esos Hank? El escribió un capítulo en Regresa con Honor, y esto solo pienso que era tan gracioso porque la forma en que una pregunta lo golpeo de manera diferente. Dijo: "Era un día típico. Entré en el avión, encontré mi asiento". Está en un avión de pasajeros. "Poco antes del despegue, estuve charlando con las personas sentadas a mi lado. Descubrí que eran profesores universitarios de Texas y que eran cristianos. Me preguntaron dónde vivía y, en cuanto supieron que era de Utah e incluso que vivía en el valle de Salt Lake, me dijeron: '¿Eres mormón?'".
- 01:32 No estoy seguro de por qué la pregunta me impactó de la manera en que lo hizo. Puede que fuera porque la noche anterior había estado leyendo los escritos de Mormón y mi respuesta incluso me sorprendió. Dije: 'Oh, no, no, no. Si yo

fuera mormón, sería grande de estatura. Sería impresionante. Incluso podría llevar una armadura. Creo que está claro que no soy mormón. ¿Proyecto de esa manera? Vaya. Muchas gracias. Eso es muy bonito. Y ellos dicen, 'Oh, espera.' Dijo: "Dejé que lo asimilara". Y entonces dije: "Bueno, ¿qué crees que es Mormón? Y ellos dijeron, 'Uh, pensamos que era una iglesia.' El dijo, 'No, no, no. Es un hombre. Gran ejemplo. Uno de mis héroes personales. ¿Puedo hablarles de él?" Y esta luz del cinturón de seguridad se encendió y no iban a ninguna parte durante dos horas, ¿verdad?

- Hank Smith: 02:16 Usted preguntó, ¿verdad?
- John Bytheway: 02:17 Sí. "¿Puedo hablarles de Mormón?" Y ellos dijeron: 'Creemos que nos lo vas a decir tanto si decimos que sí como si decimos que no'. Él dijo: 'Así es'. Scott dijo: "Me sentí un poco como debió sentirse Ammón cuando Lamoni dijo: 'Crearé todas tus palabras'". Qué oportunidad y les dijo quién era Mormón. Y me encanta esa idea. Si alguien alguna vez dice: "Entonces, ¿eres mormón?" Sólo di: "No. No, pero ¿en serio? ¿Te parece?" "Sí." "Muchas gracias. Es muy amable de tu parte. No sabía que proyectaba ese porte militar".
- Hank Smith: 02:50 Puedo hablarte de él?
- John Bytheway: 02:51 Sí.
- Hank Smith: 02:53 Especialmente si estás en el de mujeres jóvenes, podrías decir: "No, soy una chica". Y luego seguir y decir: "Oye, déjame que te cuente todo sobre él." "¿Es mormón?" "No, murió hace mucho tiempo."
- John Bytheway: 03:04 "Y un profeta. Sí, me alegro de que preguntes". Y si es posible, haz que se abrochen el cinturón donde no puedan salir, y entonces podrás decírselo de verdad.
- Hank Smith: 03:12 Allá vamos. Permítanme comenzar desde el principio. Primero Nefi, déjenme contarles sobre su libro. Esperamos que nos acompañen en nuestro podcast completo. Se llama followHIM. Puedes conseguirlo dondequiera que consigas tus podcasts. Estamos con la Dra. Rebecca Clarke esta semana. Ella nos guía a través de estos capítulos de una manera increíble. Les encantará.