



*"Por la fe todo se cumple"*

## 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 está buscando 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 pueden nuestras emociones ser tanto una fortaleza como una debilidad? Acompaña al Dr. Doug Benson a explorar el concepto de debilidad, superación personal y fortalecimiento a través de Jesucristo, y cómo Moroni establece un modelo para que los santos lleguen a ser como Jesucristo.

#### Segunda parte:

El Dr. Doug Benson continúa explorando el tratado de Moroni sobre la caridad y las señales de advertencia para nuestros días con respecto a la ira, el orgullo y el desprecio.

### Códigos de tiempo:

## Primera parte:

- 00:00 Parte I - Dr. Doug Benson
- 01:34 Biografía del Dr. Doug Benson
- 02:28 Afrontamiento religioso
- 04:32 *Ven, sígueme* Manual
- 05:49 Éter 12:1-6 - Llegar a ser como Jesús
- 08:32 "¿Hay más?"
- 09:40 Éter 12:4 - Esperanza de un mundo mejor
- 13:07 Factores de protección y confianza en el convenio
- 17:08 Las emociones no son hechos
- 18:59 La fe es una palabra de acción
- 21:37 El Dr. Benson comparte una historia sobre la fe en un ascensor
- 23:16 El Presidente Nelson habla sobre la esperanza
- 25:23 Éter 12:13-15 - Salud mental
- 30:38 El Dr. Satterfield enseña a buscar en las Escrituras
- 33:51 Debilidad en nuestro beneficio
- 35:46 Dialéctica: dos ideas opuestas coexisten
- 38:15 Éter 12:27 - Pieza central de la doctrina
- 39:42 Éter 12:27 - Aceptar la realidad
- 43:45 Los peligros del perfeccionismo
- 46:03 El Dr. Manning y la autoconversación negativa
- 48:47 Luchar, huir o congelarse
- 51:11 La emoción puede ser fuerza o debilidad
- 54:20 Actuar en sentido contrario para parecerse a Jesús
- 56:34 Éter 12:27 - Dios en el momento
- 59:16 Vivir en el pasado
- 01:02:42 Vergüenza y culpa
- 01:04:18 Ocultar o hacer públicas las cosas
- 58:33 Fin de la primera parte - Dr. Doug Benson
- 

## Parte 2

- 00:00 Parte II - Dr. Doug Benson
- 03:22 Amarse a uno mismo
- 07:08 Ignorar a los que odian
- 08:28 La fe implica acción
- 11:14 Oposición entre las cosas
- 13:22 Orgullo, envidia y desprecio
- 15:39 Éter 14:25-15:19 - La ira conduce a la destrucción
- 17:14 Éter 15:22-25 - Borracho de ira
- 18:25 Actuar con fe frente a actuar por emoción
- 19:37 Analogía entre *Star Trek* y Harry Potter
- 22:55 La mente sabia y el manejo de la ira

- 27:50 Éter 15:16 - Aceptación radical
- 30:41 Vuelve en sí
- 32:04 Relaciones adversas
- 35:35 Mindfulness y no actuar ante las emociones negativas
- 38:33 Convertirse en pacificador
- 40:27 ¿En qué se parece el Libro de Mormón?
- 45:51 Fin de la segunda parte - Dr. Doug Benson

## Referencias:

Ano, Gene G., y Erin B. Vasconcelles. 2005. "Religious Coping and Psychological Adjustment to Stress: A Meta-Analysis". *Journal of Clinical Psychology* 61 (4): 461–80. <https://doi.org/10.1002/jclp.20049>.

Banyard, Victoria L., y Sandra A. Graham-Bermann. 1998. "Surviving Poverty: Stress and Coping in the Lives of Housed and Homeless Mothers". *American Journal of Orthopsychiatry* 68 (3): 479–89. <https://doi.org/10.1037/h0080357>.

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

Centro de Control de Enfermedades. 2022. "Herramienta de visualización de las principales causas de muerte WISQARS". Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. 2022. <https://wisqars.cdc.gov/lcd/?o=LCD&y1=2022&y2=2022&ct=10&cc=ALL&g=00&s=0&r=0&ry=2&e=0&ar=lcdlage&at=groups&ag=lcdlage&a1=0&a2=199>.

Covey, Steven R. "Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva (Edición 30 aniversario)". Deseret Book: Libros, DVDs, música, arte y más para familias SUD - Deseret Book. Consultado el 17 de noviembre de 2024. <https://www.deseretbook.com/product/5245122.html>.

Elder David A. Bednar del Quórum de los Doce Apóstoles. "En el espacio de no muchos años". Conferencia General de abril de 2024 - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 5 de octubre de 2024. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2024/10/35bednar?lang=eng>.

Élder Dieter F. Uchtdorf del Quórum de los Doce Apóstoles. "Nutran las raíces y las ramas crecerán". Conferencia General de abril de 2024- La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 6 de octubre de 2024. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2024/10/51uchtdorf?lang=eng>.

Elder Jeffrey R. Holland del Quórum de los Doce Apóstoles. "Un perfecto resplandor de esperanza". Conferencia General de abril de 2020 - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 5 de abril de 2020. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2020/04/43holland?lang=eng>.

Elder Jeffrey R. Holland del Quórum de los Doce Apóstoles. "Un perfecto resplandor de esperanza". Conferencia General de abril de 2020 - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 5 de abril de 2020. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2020/04/43holland?lang=eng>.

Anciano John H. Robert de los Setenta. "Siempre hay esperanza". BYU Speeches, 22 de agosto de 2024. <https://speeches.byu.edu/talks/john-h-groberg/there-is-always-hope/#:~:text=Groberg,->

of%20the%20Seventy&text=Speed&text=Reverberating%20through%20all%20eternity%2C%20all,tired%2C%20but%20that%20you%20understand.

Elder Neil L. Andersen del Quórum de los Doce Apóstoles. "El triunfo de la esperanza". Conferencia General de octubre de 2024 - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 5 de octubre de 2024. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2024/10/12andersen?lang=eng>.

Élder Richard G. Scott del Quórum de los Doce Apóstoles. "Adquirir guía espiritual". Conferencia General de octubre de 2009 - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 2 de octubre de 2009. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2009/10/to-acquire-spiritual-guidance?lang=eng>.

Élder Richard G. Scott del Quórum de los Doce Apóstoles. "Adquirir guía espiritual". Conferencia General de octubre de 2009 - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 2 de octubre de 2009. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2009/10/to-acquire-spiritual-guidance?lang=eng>.

Elder Robert D. Hales del Quórum de los Doce Apóstoles. "Las Sagradas Escrituras: El poder de Dios para nuestra salvación". Conferencia General de octubre de 2006 - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 1 de noviembre de 2006. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/ensign/2006/11/holy-scriptures-the-power-of-god-unto-our-salvation?lang=eng>.

Elder Russell M. Nelson del Quórum de los Doce Apóstoles. "'Una Esperanza Más Excelente'". BYU Speeches, 21 de junio de 2024. <https://speeches.byu.edu/talks/russell-m-nelson/excellent-hope/#:~:text=Have%20you%20noticed%20in%20the,charity%20have%20their%20opposing%20forces>.

Elder Ulisses Soares del Quórum de los Doce Apóstoles. "Confianza en el convenio por medio de Jesucristo". Conferencia General de abril de 2024 - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 6 de abril de 2024. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2024/04/16soares?lang=eng>.

Foa, Edna, Elizabeth A Hembree, Sheila Rauch y Barbara Olasov Rothbaum. 2019. *Terapia de exposición prolongada para el TEPT: Procesamiento emocional de las experiencias traumáticas - Guía del terapeuta*. Oxford University Press.

Fullmer, James H. "Shule en la colina de Efraín". Book of Mormon Art Catalog, 12 de noviembre de 2024. <https://bookofmormonartcatalog.org/catalog/shule-on-the-hill-of-ephraim/>.

"Gracia". Guía de Estudio del Evangelio - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 1 de enero de 2023. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/gospel-topics/grace-study-guide?lang=eng>.

Harned, Melanie S. 2022. *El tratamiento del trauma en la terapia dialéctica conductual: El Protocolo de Exposición Prolongada DBT (DBT PE)*. New York: The Guilford Press.

Hathaway, William L., y Kenneth I. Pargament. 1990. "Intrinsic Religiousness, Religious Coping, and Psychosocial Competence: A Covariance Structure Analysis". *Journal for the Scientific Study of Religion* 29 (4): 423. <https://doi.org/10.2307/1387310>.

Hilton, John. "Clase 48 - Éter 5-11: Lecciones que cambian la vida de los Jareditas menos conocidos". El Libro de Mormón: A Masterclass: John Hilton III. Consultado el 17 de noviembre de 2024. <https://johnhiltoniii.com/thebookofmormon/class-48-ether-5-11-life-changing-lessons-from-lesser-known-jaredites/>.

"Internet Movie Database: El Príncipe de Egipto". IMDb, 18 de diciembre de 1998.  
<https://www.imdb.com/title/tt0120794/>.

Klest, Bridget, y Pamela J. Birrell. 2009. "Principios de la terapia del trauma: A Guide to Symptoms, Evaluations, and Treatment, de John Briere y Catherine Scott". *Journal of Trauma & Dissociation* 10 (1): 126–28. <https://doi.org/10.1080/15299730802492553>.

Lazarus, Richard S, y Susan Folkman. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.

Linehan, Marsha. 1993. *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder (Tratamiento cognitivo-conductual del trastorno límite de la personalidad)*. New York: Guilford Press.

Linehan, Marsha M. 2015. *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*. 2ª ed. Nueva York: The Guilford Press.

Linehan, Marsha M. 2020. *Building a Life Worth Living: A Memoir*. New York: Random House.

Linehan, Marsha M. 2014. *Manual de entrenamiento en habilidades DBT*. 2nd ed. Guilford Publications.

Pargament, Kenneth I. 1997. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: Guilford Press.

Michelle D. Craig Primera Consejera de la Presidencia General de las Mujeres Jóvenes. "Ojos para ver". 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/2020/10/14craig?lang=eng>.

"25 de noviembre-1 de diciembre: 'Por la fe todo se cumple'. Éter 12-15". Manual Ven, Sígueme - 25 de noviembre-1 de diciembre: "Por la fe se cumplen todas las cosas", 1 de enero de 2023. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/come-follow-me-for-home-and-church-book-of-mormon-2024/48?lang=eng>.

Pargament, Kenneth I., Bruce W. Smith, Harold G. Koenig y Lisa Pérez. 1998. "Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors". *Journal for the Scientific Study of Religion* 37 (4): 710. <https://doi.org/10.2307/1388152>.

Pargament, Kenneth I., Brian J. Zinnbauer, Allie B. Scott, Eric M. Butter, Jill Zerowin y Patricia Stanik. 2003. "Red Flags and Religious Coping: Identifying Some Religious Warning Signs among People in Crisis". *Journal of Clinical Psychology* 59 (12): 1335–48. <https://doi.org/10.1002/jclp.10225>.

Presidente Harold B. Lee de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días. "Caminando a la Luz del Testimonio". Enseñanzas de los Presidentes de la Iglesia: Harold B. Lee - Capítulo 5, 1 de enero de 2011. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/teachings-harold-b-lee/chapter-5?lang=eng>.

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

Presidente Thomas S. Monson Presidente de la Iglesia. "Educa tus sentimientos, oh hermano mío". Conferencia General de octubre de 2009 - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 2 de octubre de 2009. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2009/10/school-thy-feelings-o-my-brother?lang=eng>.

Reidbord, Steven. "Dialéctica en psicoterapia". Psychology Today. Consultado el 17 de noviembre de 2024. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/sacramento-street-psychiatry/201909/dialectics-in-psychotherapy#:~:text=However%2C%20it%20goes%20further%20than,of%20being%2C%20a%20new%20situation>.

Smith, Joseph. "Las conferencias sobre la fe". The Project Gutenberg E-text of The Lectures on Faith, by Joseph Smith, Jr. Consultado el 17 de noviembre de 2024. <https://www.gutenberg.org/files/56684/56684-h/56684-h.htm>.

## Información biográfica:



Doug Benson es psicólogo clínico licenciado. Se especializa en intervenciones con apoyo empírico, con una certificación de la Junta Linehan en DBT. Doug recibió su maestría en psicología en la Universidad Estatal de Morehead en Morehead, Kentucky. Luego obtuvo su Doctorado en Psicología en la Universidad de Pepperdine. Su formación inicial fue en la personalidad y la evaluación neuropsicológica, así como el tratamiento de los enfermos mentales graves, con énfasis en el trauma complejo y el trastorno límite de la personalidad. Realizó unas prácticas en el Hospital Estatal de Utah (USH), donde, al terminar, aceptó un puesto de trabajo. Doug estuvo allí como interino, becario postdoctoral y psicólogo de plantilla. En 2016 comenzó una pequeña práctica privada específicamente proporcionando Terapia Dialéctica Conductual y tratamiento para el trauma. De 2010 a 2020 fue el Director de Psicología. USH hasta que lo dejó para dedicar todo su tiempo al tratamiento de la desregulación emocional en Decision Tree Mental Health en 2020. Más recientemente, ha dejado Decision Tree Mental Health, volviendo a USH como psicólogo de plantilla, continuando centrado en el tratamiento de enfermos mentales graves.

## 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](http://www.copyright.gov/fls/fl102.html).

## **Nota:**

El *Podcast FollowHIM 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.



## Ether 12-15 Part 1



GUEST: DOUG BENSON

- Hank Smith: 00:00 Hola mis amigos. Bienvenidos a otro episodio de FollowHIM. Mi nombre es Hank Smith y soy su anfitrión y estoy aquí con mi coanfitrión seguro y firme, John Bytheway. John, eso es Éter 12:4, seguro y firme.
- 00:19 Ahora, John, estamos en nuestra tercera lección del libro de Éter. Hemos tenido una gran experiencia hasta ahora. ¿Qué esperas de esta última lección?
- John Bytheway: 00:29 Nos sentimos mal por Moroni quien tuvo que, veamos, voy a escribir sobre la destrucción de mi pueblo. Luego voy a abreviar un relato sobre la destrucción de los Jareditas. Es interesante escuchar su voz y también ¿es justo decir un poco de inseguridad? Los gentiles van a burlarse de lo que estoy escribiendo. Es este hombre que tuvo que hacerse cargo de la obra de la vida de su padre.
- Hank Smith: 00:50 Sí. Me pregunto si siente una conexión con Éter ya que ambos observan la destrucción de su pueblo. John quien se une a nosotros hoy es un muy buen amigo mío. Su nombre es Dr. Doug Benson. Yo lo llamo Doug, pero es médico. Doug, al leer estos capítulos, ¿qué esperas con ansias?
- Dr. Doug Benson: 01:12 Lo que más me llamó la atención del capítulo 12 de Éter es el concepto de debilidad. Este es el proceso de auto-mejora, empoderamiento a través de Cristo, Moroni establece un patrón para nosotros para llegar a ser gradualmente como Cristo y como nuestro Padre celestial.
- Hank Smith: 01:28 John, Doug nunca se ha unido a nosotros antes. Él tiene muchos logros. ¿Por qué no nos das una biografía antes de empezar?
- John Bytheway: 01:38 Sí. El Dr. Doug Benson es un psicólogo clínico licenciado especializado en el tratamiento de la desregulación de las emociones y en la provisión de una terapia dialéctica conductual o lo que llaman DBT. Se graduó en la Universidad Estatal de Morehead en Kentucky con un máster en psicología y luego fue a Pepperdine en California y recibió un doctorado en psicología.

	02:01	Antes de empezar a grabar, estuvimos hablando de sus hijas y de su misión.
Dr. Doug Benson:	02:06	Mi hija Scout fue llamada a la misión de Jacksonville, Florida. Mi otra hija Ruby recibió sus papeles. Ella acaba de entrar al CCM y fue llamada a la Misión de Jacksonville Florida y tendremos una superposición de presidentes de misión, así que eso es único.
Hank Smith:	02:23	Mucho. Conocí a tu hermana. Bienvenida.
John Bytheway:	02:28	Dra. Benson. Tengo entendido que tiene un fascinante estudio de doctorado.
Dr. Doug Benson:	02:30	Trabajé en un lugar llamado Union Rescue Mission, que es una misión de rescate en el centro de Los Ángeles, específicamente con la población sin hogar. Yo era el terapeuta e hicimos un <a href="#">estudio</a> donde observamos que tipo de afrontamiento religioso usaba la gente en la población sin hogar y había <a href="#">afrontamiento religioso</a> positivo y negativo.
	02:53	Positiva solía ser cuando tenías una visión benévola de Dios y de lo que Dios hace en tu vida y atribuías todas las cosas buenas a Dios. El afrontamiento religioso negativo solía ser más culpabilizador, con más atributos negativos. Como la Union Rescue Mission era un centro cristiano, tenían un programa en el que daban tutoría y tratamiento de adicciones a personas que estaban en la calle y esa era la razón por la que estaban en la calle. El hallazgo fue que las personas sin hogar utilizan ambos, altamente. Es como la idea de hacer todo lo que puedas y luego entregárselo a Dios.
	03:33	Algunas personas caen más en la parte de haz todo lo que puedas. Algunas personas caen más en la tendencia de darse la vuelta más dentro de la población sin hogar. Utilizaron todas ellas con bastante intensidad. La hipótesis era que la falta de vivienda es una experiencia traumática. Normalmente, cuando te encuentras en una situación en la que puedes resolver un problema, te inclinas por la idea de que voy a hacer todo lo que pueda y dejárselo a Dios. A veces no tienes control sobre la situación. La tendencia es inclinarse hacia, no puedo hacer nada al respecto, así que solo voy a inclinarme y tener fe, lo cual es bueno. Nos lleva directo a lo que estamos hablando.
Hank Smith:	04:17	Sí, es fascinante. Me interesé cuando Doug me habló por primera vez de esa investigación. Doug tiene debilidad por la gente que sufre.
Dr. Doug Benson:	04:25	Sí, probablemente voy a llorar.

- Hank Smith: 04:27 Sí, y eso es un regalo por cierto. Eso es un don. Déjame leer del [Manual Ven, Sígueme](#). Estoy emocionado de seguirte a través de estos capítulos. La lección se titula Por medio de la Fe Todas las Cosas se Cumplen. Comienza de esta manera.
- 04:49 "Las profecías de Éter a los Jareditas fueron "grandes y maravillosas"; "les habló de todas las cosas, desde el principio del hombre"; vio anticipadamente "los días de Cristo" y la Nueva Jerusalén en los últimos días; también habló de la "esperanza de un mundo mejor, sí, aun un lugar a la diestra de Dios". No obstante, los Jareditas rechazaron sus palabras por las mismas razones que las personas rechazan a menudo las profecías de los siervos de Dios en la actualidad: "porque no las ven" . Se requiere fe para creer en las promesas o amonestaciones en cuanto a lo que no vemos, así como Éter necesitó fe para profetizar "cosas grandes y maravillosas" a un pueblo incrédulo. Moroni necesitó fe para confiar en que el Señor podía tomar su "debilidad [al] escribir" y convertirla en una fortaleza. Esa es la clase de fe que nos hace "seguros y firmes, abundando siempre en buenas obras, siendo impulsados a glorificar a Dios", y es la clase de fe por la cual "todas las cosas se cumplen" "
- 05:40 Wow. Es un gran comienzo para esto. Doug, ¿qué quieres hacer primero?
- Dr. Doug Benson: 05:44 Cuando estaba leyendo esto, lo primero que me llamó la atención fueron los primeros seis versículos. Cómo este capítulo y el evangelio en sí mismo y lo que hay en este capítulo, creo que los niños lo llaman Meta. Es muy paralelo. John habló de esto un poco antes acerca de Moroni leyendo acerca de Éter y Moroni buscando a través de los escritos de Éter y estas planchas. Llega a este punto cuando llegamos al capítulo 12. Está describiendo lo que sucede, pero es como si hiciera una pausa. Hace una pausa.
- 06:17 Esto es lo que estoy aprendiendo. Estos seis versículos donde conduce hasta el versículo 6, específicamente cuando se interrumpe. Para mí, fue como si Moroni estuviera recibiendo revelación personal en este momento sobre lo que está leyendo. [Elder Scott](#) dijo, "Si quieres hablar con Dios, oras y si quieres que Dios hable contigo, escudriñas las escrituras".
- 06:39 Eso le dio cierta gravedad, aún más gravedad a esto, que no es Moroni que va a enseñar un sermón, pero incluso la forma en que habla de debilidad, es más como una revelación personal a él sobre cómo hacer frente a esto, esta cosa que está experimentando.
- 06:57 Estoy leyendo sobre este tipo Éter, este profeta de Dios. Estoy compartiendo la misma experiencia con él. Mi padre compartió la

misma experiencia con él. ¿Cómo lo sobrellevó? El describe a Éter. No pudo ser refrenado debido al espíritu del Señor, que estaba en él. Él describe cómo lo hizo, la fe.

- 07:22 La información que vamos a obtener en Éter 12 es una revelación personal a Moroni sobre cómo manejar sus propias inseguridades y cómo llegar a ser como Cristo, y hacer las cosas que ve hacer a Éter.
- Hank Smith: 07:28 Sí, es fantástico. Como profesor de religión en BYU, esto es lo que quiero que suceda. Leen las escrituras, escriben, eso se convierte en una experiencia con lo divino. Mis estudiantes se oponen todo el tiempo. "No nos hagas escribir. No nos hagas escribir. No me importa leer, pero no me hagas escribir". Pero el proceso de lectura y luego lo que estaba haciendo, condensando, abreviando, esta historia. Tienes toda la razón. De repente se detiene y dice, Ahora yo Moroni. Voy a hablar de esto por un segundo".
- 08:05 Lo que me fascina es que su padre hizo exactamente lo mismo en el capítulo 12 de Helamán. Simplemente se detuvo y dijo: "Déjame escribir". Has golpeado el primer principio aquí, que es el estudio de las escrituras, escribir sobre lo que estás leyendo y la revelación personal se abre.
- Dr. Doug Benson: 08:25 Me recordó una charla que [Elder Scott](#) dio en 2009 donde habló sobre recibir revelación. Si recuerdan, él estaba en una clase de Escuela Dominical. Sintió el Espíritu. Sintió que las cosas de las que se estaba hablando eran importantes, así que empezó a escribirlas. Luego habla de hacer una pausa y preguntarse: "¿Esto es todo? ¿Debo recibir más?". Entonces recibió más, así que lo escribió. En un momento dado, dijo que había abandonado la clase porque quería tener un poco de tranquilidad y escribió más cosas.
- 09:05 Aclaró una de sus tareas actuales. Me gusta cómo has añadido eso. Creo que no había pensado en la idea de escribir. Cuando dijiste eso incluso me trajo más cosas a la mente sobre cómo aprendo y cómo recibo la revelación. Escribiendo cosas y luego estando dispuesto. Eso será algo que verás a lo largo de este capítulo.
- Hank Smith: 09:21 Y es difícil. Es un poco más fácil sentarse y leer las escrituras, pero luego tomar la pluma y escribir o tomar el teléfono o el teclado y empezar a escribir, nos puede llevar a un nuevo nivel.
- John Bytheway: 09:34 Siempre me ha llamado la atención el versículo 4 donde dice: "de modo que los que creen en Dios pueden tener la firme esperanza de un mundo mejor". Me encanta la parte de la certeza, la fe fuerte, la esperanza de un mundo mejor, y pensé: "Sí, Moroni está viendo este mundo. Éter estaba viendo su mundo y no había, está demasiado lejos". Pero cuando crees en Dios, puedes

esperar un mundo mejor e incluso suena como si fuera un tipo de mundo espiritual. Incluso un lugar a la derecha de Dios. Mi mundo actual, no puedo arreglarlo, pero puedo esperar un mundo mejor. Eso será un ancla para mí.

Dr. Doug Benson: 10:05 En este capítulo o en su revelación, la debilidad es el problema que trata de abordar. Las soluciones son la esperanza, la fe, la caridad, incluso antes de eso, la humildad y la gracia.

John Bytheway: 10:19 Doug, hemos hablado de otras escrituras que hablan de trazar un curso y tener una vela y un destino. Aquí hay un ancla, esta vez [Harold B. Lee](#) dijo algo acerca de la importancia de la fe en un ancla. Dijo: "El tiempo se acerca y está frente a ustedes ahora mismo. Ustedes los jóvenes cuando menos tengan el testimonio de certeza de que estas cosas, el evangelio, la iglesia y demás son verdaderas. No podréis capear las tormentas que os azotarán y trataran de arrancaros de vuestras amarras hoy. Pero si sabes con toda tu alma que estas cosas son verdad, de las que hemos estado hablando, sabrás quien es Jesús tu Salvador, y quien es Dios tu Padre. Sabrás cuál es la influencia del Espíritu Santo. Si sabes esas cosas, permanecerás como un ancla contra todas las tormentas que te azotarán."

10:42 En algunas de estas metáforas de tipo marítimo, existe la idea de ser zarandeado, pero si tienes amarras y un ancla, entonces puedes ser firme y firme como hemos hablado aquí, un ancla para las almas de los hombres y vamos a necesitar algo así.

Hank Smith: 11:20 Recuerdo una vez que estaba pescando en Alaska, no me di cuenta de lo mucho que la marea sube y baja de esta bahía en la que estábamos. Supuse que permanecía relativamente igual. Eso es lo que pasa en el lago Utah de donde soy. Una mañana salí, había una boya en el agua y parecía que se iba a hundir. Les dije: "¿Qué está pasando?" Dijeron: "Oh, es la marea que baja", y yo dije: "Es un montón de agua que sale de la bahía".

Recuerdo que Jimmy Rosenbrook era nuestro capitán. Dijo: "El agua que entra y sale de esta bahía cada día es como vaciar el lago Powell siete veces, entrando y saliendo". En ese momento, vi la importancia de un ancla, como un ancla sólida o de lo contrario vas a terminar muy lejos. No es que te moverías un par de pies. Terminaríamos a kilómetros y kilómetros de distancia de donde estábamos.

Dr. Doug Benson: 12:20 Lo interesante es que estas cosas están interconectadas. Cuando hablamos de fe y esperanza, la combinación de estas dos cosas, la esperanza es cuando tenemos una luz, cuando tenemos algo que esperar. Cuando hay algo, los factores de protección son las conexiones familiares, las creencias religiosas también son un factor de protección. Volviendo al tema de la disertación, puede

depender de cuáles sean tus creencias, de cómo interactúes con la religión o con tu fe y de qué fe seas, de lo fuerte que sea. También es un factor de protección, porque cuando hablamos de esperanza, la esperanza es la capacidad de ver las promesas que se nos han hecho.

[El élder Soares](#) habló de tener Confianza en el Convenio. De nuevo hay un intercambio entre fe y esperanza. La fe es para mí, y no es una definición completa, pero lo que me viene a la mente es que la fe es un comportamiento basado en esta esperanza de la que hablamos y ahí es donde se vuelve cíclico. Cuando actuamos por fe, aumenta nuestra esperanza, que aumenta nuestra fe o habilidad de actuar en justicia. La Confianza en el Convenio es, oh, me han dado estas promesas, he hecho estos compromisos y cuando mantengo estos compromisos se supone que obtengo estas promesas, pero no se si las voy a obtener.

- Hank Smith: 13:48 Sí, yo no los veo, a la derecha.
- Dr. Doug Benson: 13:51 No los veo, no están en mis manos y voy a actuar por fe como si los tuviera. Cuando la gente carece de esperanza, entonces pierden el propósito y empiezan a perder la comprensión del significado como, ¿por qué estamos aquí? Las viejas preguntas de los misioneros, ¿por qué estamos aquí? ¿Adónde vamos? Las respuestas a esas preguntas son importantes porque dan esperanza.
- La esperanza es importante porque nos permite actuar con fe o comportarnos con eficacia y yo sugeriría que este capítulo es el capítulo de la esperanza. Por eso está aquí. Habla de la esperanza en este versículo. El intercala esta idea de debilidad con esperanza y fe porque la esperanza y la fe son la respuesta para superar nuestra debilidad.
- Hank Smith: 14:41 Me recuerda a esa película clásica, [El Príncipe de Egipto](#). "Aunque la esperanza es frágil, es difícil de matar". Espero que eso sea cierto. Estoy seguro de que hay muchos de nuestros oyentes que escuchan esto, Doug y piensan, ese soy yo. Me estoy quedando sin esperanza. Me gusta lo que dijiste. Tal vez podríamos decir, está bien, con esta pequeña cantidad de esperanza que tienes, tal vez podrías hacer un pequeño acto de fe. Con suerte, como dijiste, es cíclico. Se construirá.
- Dr. Doug Benson: 15:13 Lo que acabas de decir me recuerda a Alma 32. Alma 32 es un maravilloso experimento de comportamiento porque Alma dice, "Digamos que tienes una semilla. Ni siquiera tienes que esperar todo. Sólo tienes que tener una semilla. Y si plantas esa semilla allí mismo, sólo plantar la semilla es comportamiento. Has hecho algo. Pero si es una buena semilla, entonces empezará a crecer, pero tienes que continuar en el experimento. Tienes que regar y tienes

que nutrir, y mientras haces eso, sigue creciendo. El primer brote..." como él dice, "es la evidencia. La evidencia aumentará la esperanza, que a su vez aumentará la fe".

Estaremos como, hey, mira, yo planté esto y lo que realmente va a crecer y por eso nos hace querer regarlo más y lo eventual es fruto. Llegamos a participar del fruto de este árbol que hemos cultivado a través de, este rebote entre la esperanza, la fe. Dentro de la terapia dialéctica conductual,

16:17 vamos a hablar de esta habilidad un poco mas cuando hable en cuanto a las debilidades, pero la idea de sólo porque me siento de cierta manera o pensar de cierta manera no significa que tengo que actuar de la misma manera. Las emociones y los pensamientos no son hechos sobre el mundo per se. Son sólo una información. Incluso si me falta la esperanza, incluso si pudiera reunir sólo un poco, lo que es algo que veo que puedo actuar, que puede estar en completa oposición a la forma en que siento o pienso de ello, podría obtener esa evidencia.

Hank Smith: 16:57 Puede que sea un ejemplo tonto, pero a mi hijo Mason le encanta ir al gimnasio. Se ha convertido en una rata de gimnasio. A veces quiere ir y mira el reloj y piensa: "Oh, no tengo tiempo para ir", y yo le digo: "Bueno, ¿por qué no?". Y él dirá: "Me gusta tener 90 minutos". Él dijo: "Sólo tengo tal vez 45." Hemos llegado con una pequeña frase que es, "Mira, cualquier entrenamiento es mejor que ningún entrenamiento."

Pensé que probablemente es lo mismo con la fe, porque dijiste que no tienes que esperar todo. No tienes que decir: "Estoy totalmente involucrado en esto". Tal vez cualquier acto de fe es mejor que ningún acto de fe. Me recuerda la cita del presidente Benson: "El Señor se complace con cada esfuerzo, incluso los más pequeños en los que nos esforzamos por parecernos más a él".

Yo podría estar hablando con un joven o incluso un adulto que lucha con la adicción o algún tipo de pecado que ellos piensan, "Tan pronto como supere esto, entonces podré hablar con Dios". Yo diría: "Aunque sea un pequeño esfuerzo, sólo una oración en tu corazón es mejor que esperar".

John Bytheway: 18:11 Recuerdo [a Stephen Covey](#) trabajando con alguien y su estrategia para sacarle de donde estaba atascado era: "Haz una promesa, cúmplela. Haz una promesa, cúmplela", y era tan sencillo como levantarse por la mañana a una hora determinada. Eso creó algo de impulso. Me gusta lo que has dicho, Doug, sobre que la fe es actuar. Sé que el élder Bednar habla de que José Smith no oraba para saber qué iglesia era la correcta. Dijo: "¿A qué iglesia debo unirme?" Fue un acto de fe unirse a ella.

Quizá eso es lo que significa intención real cuando hablamos de corazón sincero pero intención real. Tengo verdadera intención de actuar con fe, eso me gusta. Nunca lo había pensado antes. ¿Cómo lo has dicho, la fe es acción?

- Dr. Doug Benson: 18:55 Sí. La fe es comportamiento.
- John Bytheway: 18:57 La fe es un comportamiento porque vas a hacer algo fielmente.
- Dr. Doug Benson: 19:00 Sip.
- Hank Smith: De hecho, usamos el término tener fe cuando podríamos cambiar nuestro vocabulario, Doug derecho, a actuar en la fe-
- John Bytheway: 19:10 O avanzar con fe.
- Hank Smith: 19:12 ... fielmente.
- Dr. Doug Benson: 19:13 Sí. Creo que por eso esas cosas son como son. Si te remontas a las [conferencias sobre la fe](#), José Smith básicamente hace este punto. Dice: "La fe es la causa móvil de toda acción en los asuntos temporales, así como en los espirituales". Para el Salvador, yo dije, "Verdaderamente el que crea y sea bautizado será salvo", pero él continúa e incluso básicamente dice, "Todo lo que hacemos es el resultado de la fe". Me cepillo los dientes porque un dentista me ha dicho que así mis dientes no se pudrirán y no tendré caries. No he investigado nada. No busco en Google todos los artículos. A ver qué tipo de investigación empírica hay sobre odontología.
- 20:05 Mi hermano es dentista y me dijo: "Cepíllate los dientes porque es mejor", y yo: "Vale". Tengo fe en él y gracias a eso no tengo caries. Cuando hablamos de este tipo de fe, estamos hablando de la fe en Jesucristo. Estamos hablando de fe en las promesas hechas. Eso es lo que Elder Soares estaba tocando. Es como que hacemos estos convenios y no vemos los frutos de ellos. Tal vez ni siquiera en esta vida, no vemos los frutos de ellos.
- 20:20 La Confianza en el Convenio viene de comportarse de acuerdo con esas promesas. Eso es esperanza. No sé lo que va a pasar. No sé si se me van a pudrir los dientes, pero voy a tener fe, me voy a cepillar. Creo que ese es el poder de la esperanza. Nos da algo en lo que tener fe.
- Recuerdo que en la escuela de posgrado, al ser una escuela religiosa, la mayoría de los estudiantes tenían algún tipo de formación religiosa. Yo era la única persona SUD en mi grupo. Nos enzarzábamos en enérgicas discusiones sobre doctrina y cosas por el estilo, y recuerdo que estaba en el ascensor con uno de mis compañeros y dijo algo sobre la fe ciega, y yo le dije: "No creo que

exista la fe ciega. Tienes que saber algo para ser capaz de actuar", y yo sólo recuerdo esto quemando en mi cabeza. Él me dijo: "No, eso es lo que significa la fe. No sabes nada", y entonces salió del ascensor y la puerta se cerró. Yo estaba como, "De ninguna manera. Hay más. Te lo estás perdiendo".

Volvamos a las conferencias sobre la fe. No podemos tener fe en Dios hasta que entendamos su carácter.

- Hank Smith: 21:40 ¿Cómo sabemos lo que tenemos que hacer?
- Dr. Doug Benson: 21:44 Tienes que tener una semilla para poder tener esperanza y luego tener fe.
- John Bytheway: 21:50 [El élder John H. Groberg](#) dijo una vez: "Que la base de toda esperanza justa está en la persona de nuestro Señor y Salvador Jesucristo". Cuando empecé a pensar en las cosas que más espero, son cosas como Quiero volver a ver a mis padres. Quiero estar con mi familia para siempre. Quiero que haya vida después de la muerte. Todas esas cosas se reducen a lo que hizo Jesús. Quiero la esperanza de que mis errores pueden ser perdonados. Todas ellas se reducen a mi esperanza en Cristo. Quiero que mi equipo de fútbol gane. Ese no, pero todos los grandes.
- Dr. Doug Benson: 22:26 [El élder Andersen](#) habló sobre la esperanza en la conferencia general más reciente. Lo que realmente me llamó la atención fue una nota a pie de página en su discurso en la que cita [al](#) entonces, creo que [élder Nelson](#), ahora presidente Nelson en un devocional de BYU de 1995 y dijo: "¿Se han dado cuenta en las escrituras de que la esperanza rara vez está sola? La esperanza a menudo está unida a la fe. La esperanza y la fe están comúnmente conectadas a la caridad. ¿Por qué? Porque la esperanza es esencial para la fe. La fe es esencial para la esperanza. La fe y la esperanza son esenciales para la caridad", a la que Moroni se refiere más adelante en este capítulo. Continúa diciendo: "Se sostienen mutuamente como las patas de un taburete de tres patas. Las tres se relacionan con nuestro Redentor. La fe está arraigada en Jesucristo, la esperanza se centra en su expiación, la caridad se manifiesta en el amor puro de Cristo. Estos tres atributos están entrelazados como los hilos de un cable y no siempre pueden distinguirse con precisión. Juntos se convierten en nuestro lazo de unión con el reino celestial.
- John Bytheway: 23:35 Siento que algunas de nuestras mejores definiciones de la fe están aquí, en Moroni 12:6 y luego las notas al pie, Hebreos 11:1 y Alma 32:21, que acabas de mencionar. Es la esperanza en cosas que no se ven. Es una esperanza sin una tonelada de evidencia es la seguridad o la sustancia de las cosas que se esperan la TJS lo cambia a seguridad. Si, cosas que no se ven. Cuando tienes fe, esperas cosas que no se ven, que son verdad. Todos tienen ese elemento en común. Cuando ves esos versículos realmente

poderosos sobre la fe, fue divertido ver que todos están en la nota a pie de página de Éter 12:6.

- Hank Smith: 24:13 Me parece en el versículo 5 que Éter está profetizando cosas grandes y maravillosas, pero nadie está actuando. Ellos no lo ven primero. Es casi como muéstrame las planchas entonces voy a creer, en lugar de voy a hacer el trabajo para llegar a la evidencia.
- Dr. Doug Benson: 24:32 A medida que avanzamos en el capítulo 13 al 15 también, y tal vez Moroni está tratando de puntuar ese punto que nadie está escuchando. No es ese Éter. Si nos fijamos en el comienzo del capítulo 13, entra en el Éter, incluso habló de la Nueva Jerusalén. Estos tipos saben que estos tipos tienen toda la información. Ellos no están actuando en consecuencia.
- Hank Smith: 24:55 Antes de pasar de este tema, y John y yo sabemos que en su mente cada semana hay un oyente por ahí que está en un lugar oscuro, que está perdiendo la esperanza. Como puedes adivinar, estoy seguro de que la esperanza y la fe se están desvaneciendo a la vez. Vamos a hablar a esas personas por un momento y espero que si estás escuchando, si te sientes así, que te quedes con nosotros aquí mientras hablamos de un poco de acción.
- A veces, no creen ambos, que podemos pedirle a la gente, podemos desbordarlos con cosas que tienen que hacer y tal vez estás en un lugar difícil oscuro, Si pudieras decir una oración, tal vez es la primera oración que has dicho en meses o años. ¿Qué piensan los dos?
- Dr. Doug Benson: 25:43 Tal vez una doble respuesta a esa pregunta. Si sientes o tienes pensamientos de autolesionarte, te recomendaría que busques ayuda profesional, pero de personas que se especialicen específicamente en el tratamiento de la ideación suicida. Al igual que cualquier tratamiento médico, el tratamiento de salud mental tiene formas específicas de abordarlo. Hay una línea directa a la que puedes llamar al 988 y te pueden dar consejos o cosas en las que pensar. Luego me encanta la idea de actuar frente a ese impulso por fe, que puede ser diferente.
- La otra cosa es que si conoces a alguien o estás interactuando con alguien que crees que puede estar en peligro, el verdadero ministerio es la mejor intervención. Trabajé con alguien que había tomado una decisión. Tenían un plan y todo. Dijeron, "Ok, bien, hoy voy a ir a la escuela y si alguien me dice hola, no voy a..." Por intervención divina, alguien dijo Hola, y pensaron: "Vale, bueno hay algo ahí fuera así que quizás lo intente. A ver qué pasa".
- Ahí es donde sugeriré que ministrar es ser como Cristo, saludar a la gente, ser amable, tener caridad haciendo espacio para la gente.

Hank Smith:	27:11	Gracias Doug.
John Bytheway:	27:13	<p>Doug, me gusta que te refirieras a Alma 32, donde al principio dice: "Si se trata de una semilla verdadera", y luego retrocede un poco y dice: "Incluso sólo una buena semilla. Tal vez no puedes ir al lugar donde es verdadera, pero puedes aceptar que es buena. Incluso si no puedes más que desear creer. Eso también es un paso. Entonces deja que ese deseo trabaje en ti hasta que puedas dar lugar". Es una de mis frases favoritas, "Dar lugar", una especie de suspensión voluntaria de la incredulidad. Voy a "dar lugar" a que algo bueno, algo esperanzador pueda suceder y ver lo que Dios puede hacer cuando "das lugar" y luego actúas y sigues adelante.</p> <p>Pero vaya, lo que has dicho de simplemente saludar, qué cosa tan sencilla podríamos hacer todos. Me acuerdo de <a href="#">la hermana Michelle Craig</a> que estaba en la cola de una tienda. ¿Te acuerdas de la historia Hank y algo dijo, levanta la vista de tu teléfono, y ella comenzó a hablar con el tipo que estaba comprando comida para gatos y luego como que se le escapó, "Es mi cumpleaños". Entonces ella tuvo la oportunidad de decir: "Hey, feliz cumpleaños. Eso es maravilloso", y todo, y si ella no hubiera levantado la vista de su teléfono, ella no sería capaz de hacer eso.</p>
Dr. Doug Benson:	28:18	La idea es dejarte llegar a ser una tierna misericordia. En este capítulo hablaremos de la gracia, la idea de la intervención del Señor. Si estamos escuchando y siguiendo al Espíritu en nuestras propias vidas, entonces podemos, no sólo recibir tiernas misericordias, sino ser las tiernas misericordias de alguien más.
Hank Smith:	28:38	Eso es casi, o yo diría que incluso mejor que recibir tiernas misericordias para ti mismo es cuando te conviertes en una para otra persona. Animo a mis estudiantes en BYU a que se saquen los AirPods porque caminan con la cabeza gacha con los AirPods puestos. Incluso quiero mostrarles la década de 1980 cuando la gente tenía sus ojos hacia arriba y se miraban. Tal vez eso es parte de nuestra epidemia de soledad. El Dr. Martin que tuvimos hace un par de semanas, dijo: "Nunca hemos estado tan conectados, pero tan solos".
John Bytheway:	29:18	No sabes cuántas veces le he dicho algo a alguien y me ha dicho: "¿Qué?". Sabes que tienen que sacarse algo antes porque no han oído lo que he dicho.
Hank Smith:	29:30	Gracias a los dos. Sólo espero que cualquiera que esté escuchando sepa que es amado, aunque no lo parezca en este momento, lo es, es amado. Como Doug dijo, busca ayuda, sigue adelante. En pequeños pasos el Señor estará allí para ti.

- Dr. Doug Benson: 29:49 Sé que has tenido a Bruce Satterfield en el programa. Él enseñaba en Rick's College cuando yo fui a Rick's College. Luego fue a BYU. Cuando fui a BYU. Bruce Satterfield, básicamente me enseñó cómo buscar en las Escrituras. Recuerdo que en una clase nos hizo leer este versículo, quienquiera que lo leyera como ellos decían, "Debilidades," y él dijo, "Bien, pero esperen. Miremos esta palabra, debilidades. ¿Dice debilidades? No dice debilidades. Dice debilidad", así que leamos el versículo 27.
- John Bytheway: 30:26 Ether 12:27, "y si los hombres vienen a mí, les mostraré su debilidad. Doy a los hombres debilidad para que sean humildes; y basta mi gracia a todos los hombres que se humillan ante mí; porque si se humillan ante mí, y tienen fe en mí, entonces haré que las cosas débiles sean fuertes para ellos."
- Dr. Doug Benson: 30:46 Si no es debilidades, entonces cuál es el singular, debilidad, y luego lo dejó así y dijo: "Ve a averiguarlo". Tuve que ir en este viaje de averiguar por qué tiene debilidad en lugar de debilidades y llegué a la conclusión de que de lo que está hablando es de nuestra humanidad, nuestro estado caído. Si persigues las escrituras, puedes encontrar otros lugares donde se dice lo mismo. Pablo dice lo mismo sobre su enfermedad. Creo que el Hermano de Jared habla de lo mismo, cuando está pidiendo que toque las piedras y dice: "por causa de la caída nuestra naturaleza se ha tornado mala continuamente". Incluso Nefi también alude a esto cuando está hablando de: "Oh, miserable hombre que soy. Sí, mi corazón se entristece a causa de mi carne". Existe la idea de que nuestra debilidad es nuestra humanidad. Es nuestro cuerpo físico. Es estar en este estado carnal.
- Hank Smith: 31:55 El hombre natural, el rey Benjamín diría.
- Dr. Doug Benson: 31:58 Sí. Me encanta porque esto también es para mí una semilla. A veces, como humanos, tenemos esta tendencia a ver las cosas en blanco y negro. Nuestro cerebro está hecho para eso. Nuestro cerebro está construido para decir, oh, fuego malo. No toques el fuego, peligro. Poner estas cosas en cajas, nos mantiene más seguros. Cuando hablamos de debilidad, cuando hablamos de carnalidad, cuando hablamos de nuestro cuerpo físico, obtendrás estos mensajes discrepantes. El hombre natural es enemigo de Dios. Eso es verdad. Pero también leemos en Corintios que nuestro cuerpo es un templo. Para mí, de repente tengo esta esperanza. Basado en que todos estamos en igualdad de condiciones. Es una cosa común que todo el mundo tiene es esta debilidad y no es necesariamente una maldición. Nos fue dada por Dios.
- Hank Smith: 32:53 Ahora, le doy a los hombres, no dije que maldije a los hombres.

- Dr. Doug Benson: 32:57 Tenemos debilidad. De hecho, yo sugeriría que tenemos esta debilidad para nuestro propio beneficio, ya que él continúa y dice: "Doy a los hombres debilidad para que sean humildes; y basta mi gracia a todos los hombres". Creo que hay dos partes ahí. Cuando pienso en lo que hace nuestro cerebro, tenemos nuestro centro de emociones en nuestro cerebro, el sistema límbico. Nuestras emociones están programadas. Todos tenemos emociones, y estoy preparando esto porque los próximos tres capítulos hablan mucho de emociones.
- 33:31 Muchas veces las personas entienden este concepto de que las emociones son innatas. Tenemos emociones, pero también tienen creencias sobre las emociones que sugieren que son malas. Estar enfadado es malo. No debería sentirme así. El problema es que lo vas a hacer. Vas a sentir todas las ondas porque están cableadas, están ahí. De hecho, se nos ha dado. ¿Por qué tenemos esa debilidad? Bueno, porque sin esa debilidad, no tendríamos un vehículo para llegar a ser como nuestro Padre Celestial. No seríamos capaces de construir las características necesarias para estar con Él.
- Hank Smith: 34:13 Este cuerpo mortal, esta naturaleza caída viene con emociones y esas emociones van a venir con impulsos que necesito controlar o aprender a actuar, aprender a no actuar.
- Dr. Doug Benson: 34:48 Incluso leeremos cuando entremos en Éter dentro del mismo versículo, habla de cómo la gente de Coriantumr y Coriantumr están llenos de ira, toda la maldad es a causa de su ira. Y luego dirá: "La ira de Dios se desató sobre ellos". Bueno, espera un minuto. Ambas son palabras para ira.
- 34:52 Se reduce a esta idea en [DBT](#) de la que hablaremos con la dialéctica. Es la idea de que dos ideas opuestas o dos verdades opuestas pueden existir en el mismo momento. Así que la idea de que ambos podemos tener una debilidad que es tanto perjudicial para nosotros como positiva para nosotros, no es algo extraño en las escrituras. Puedes participar del fruto y morirás, y también quiero que te multipliques y ensanches la Tierra y ambas son verdad.
- La justicia y la misericordia son dos cosas opuestas. ¿Cómo se puede ser 100% justo? ¿Cómo se puede ser perfectamente justo y perfectamente misericordioso? Esas dos verdades, esas cosas necesitan reconciliarse en nuestras mentes. Ahí es donde me viene la esperanza cuando hablamos de la debilidad y este proceso que él va a describir sobre que hacer con la debilidad porque oh, no soy una mala persona. Oh, tengo esta emoción. No soy una mala persona. La gente tiene emociones. ¿Qué hago con eso ahora?

Volvemos a esto de actuar con fe. ¿Qué hago ahora con esta emoción?

- Hank Smith: 36:10 Me gusta mucho eso Doug, y para mí que se remonta a nuestra discusión anterior que esta debilidad es un regalo. Oh, bueno, eso me da la esperanza de que estoy en el camino correcto sólo porque estoy sintiendo estas emociones. Parece que Moroni está sintiendo un poco de vergüenza en estos versículos anteriores, "Oh, no puedo escribir. Soy terrible escribiendo," y sin embargo eso es algo bueno en cierto modo. Lo está llevando a algo.
- Dr. Doug Benson: 36:41 Bueno, le lleva a comprender la fe, la esperanza y la caridad. Esa es la idea. Jared, super poderoso cuando lo leo y miro al egipcio reformado y también soy algo torpe y no obtengo lo mismo de lo que estoy escribiendo. Le voy a preguntar al Señor si me va a poder arreglar esto.
- ¿Cómo va a funcionar esto? Ahí mismo, se humilla y el Señor responde a su oración. La gracia es suficiente para él debido a su humildad y su fe. Tuvo que orar. Tuvo que hablar con Dios sobre esto.
- Hank Smith: 37:20 Dijiste que el versículo 27 es la pieza central donde el Señor enseña la doctrina, pero podemos ver esto en el intercambio de Moroni aquí.
- Cualquiera que esté escuchando y piense, no soy bueno para eso, ni siquiera estoy cerca de esa persona. Esos momentos de, oh, esto es lo que Moroni está pasando. Eso pasa siempre que estoy cerca, John Bytheway. No soy tan amable. No soy tan amable. No soy tan divertido, y el Señor diría, si eres humilde, puedo convertir esas cosas que te faltan en fortalezas.
- Ahora, ambos pueden responder a esto. No creo que el Señor esté diciendo, puedo tomar tus debilidades y hacerlas fortalezas, sino que está diciendo, puedo usar tu debilidad, tu mortalidad a tu favor.
- Dr. Doug Benson: 38:16 Sí. Creo que ahí es donde vuelvo a esta idea de que no podemos llegar a ser como Dios sin esta debilidad porque cometemos errores. Nos humillamos. Fe, arrepentimiento, bautismo, don del Espíritu Santo.
- Hank Smith: 38:33 Que no habría formado parte de nuestra vida de no haber sido así.
- Dr. Doug Benson: 38:37 Sí.
- John Bytheway : Si saltamos al Versículo 37, me encanta esta declaración y porque esto es lo que el Señor le dijo a Moroni, "Y aconteció que el Señor

me dijo: Si no tienen caridad, es cosa que nada tiene que ver contigo; tú has sido fiel; por tanto, tus vestidos estarán limpios". Porque has visto tu debilidad, serás hecho fuerte". Y luego recordar un ancla a las almas de los hombres para que lo que podrían con certeza la esperanza de un mundo mejor, incluso un lugar a la diestra de Dios. Y esto dice: "Y porque has visto tu debilidad, serás fortalecido, aun hasta sentarte en el lugar que he preparado en las mansiones de mi Padre." Si tenemos debilidad y la vemos, eso es bueno.

Eso es lo que estoy entendiendo aquí. Y si no estás viendo tu debilidad, eso no es bueno, pero si ves tu debilidad, tienes esperanza de sentarte con el Padre algún día.

Dr. Doug Benson: 39:32 Hablaré de esto en términos de comprender y aceptar la realidad, las cosas como son en el momento actual. Eso es lo que estamos describiendo aquí. Has aceptado la realidad tal como es Moroni, y porque has hecho eso, ahora puedes avanzar con fe. Muchas veces no he aceptado la realidad tal como es. He visto las cosas de la manera que yo quería que fueran o he visto las cosas de la manera que yo pienso que deberían ser. El problema que queremos resolver que pensamos que conocemos la solución y simplemente avanzamos como si supiéramos lo que estamos haciendo.

En ese caso no estoy centrado en la realidad. No soy consciente de mi debilidad. De que mi plan o mi solución no es la solución real. Por lo tanto, no veo el fruto de mi fe. Tengo fe en mi propia sabiduría y no en cómo son realmente las cosas.

Hank Smith: 40:24 ¿Cuál sería un ejemplo, Doug, de alguien que rechaza la realidad? Porque Moroni está aceptando la realidad. Esto es lo que es y el Señor dice: "Bien, bien", entonces ¿cuál sería el ejemplo? ¿Qué diría Moroni o cualquier otra persona para rechazar la realidad?

Dr. Doug Benson: 40:40 Yo diría que el perfeccionismo es una forma en que la gente rechaza la realidad. El Señor está diciendo: "Oye, ¿adivina qué? No eres perfecto. De hecho, fuiste construido de esa manera. Fuiste construido imperfecto". Muchas veces rechazamos esa realidad o pretendemos que no debemos ser así. No se supone que seamos débiles y la gente lee esta escritura, "Ya no seré débil cuando haya hecho este proceso, cuando tenga fe, ya no seré débil". Pero el Señor está diciendo, "Yo lo haré fuerte". Él no está diciendo "Yo la quitaré".

Incluso cuando volvemos a Pablo, mencionamos antes, a Pablo nunca se le quitó su enfermedad, cualquiera que fuera. El no dice lo que era, pero nunca le fue quitada porque mi sugerencia o mi pensamiento sería que es parte de su vida mortal. Es una debilidad que él tiene o es debilidad en general.

- 41:41 Muchas veces la gente rechaza la realidad en esto, incluso dentro de las escrituras y ellos usan, luchan contra las escrituras para justificar la idea de que se supone que deben ser perfectos ahora, "Sed, pues, perfectos como yo". Esa escritura se convierte en algo con lo que la gente se golpea porque rechazan la realidad de que no son perfectos y que en realidad no lo serán en esta vida.
- 42:06 Es como una de esas profecías duales cuando hablamos de, "Entonces haré que las cosas débiles se vuelvan fuertes para ellos a través de la gracia". Así que la profecía dual es que en realidad te cambiaré ahora de maneras pequeñas, cosas pequeñas y simples, línea sobre línea, precepto sobre precepto, llegarás a ser un poco mejor aquí y allá mientras sigues este proceso y luego te resucitaré. Entonces tu debilidad dejará de ser debilidad. Será perfecto e inmortal. Esa es la promesa.
- Hank Smith: 42:40 Estás acertando. Temas muy relevantes hoy. Ponte tu sombrero de terapeuta, y digamos que hay un oyente por ahí que realmente lucha con el perfeccionismo. Sé que es bastante frecuente. Explícanos en términos terapéuticos cómo alguien puede rechazar la realidad y cómo puede usar esto que nos has enseñado.
- Dr. Doug Benson: 43:04 Volvemos a esta idea de la [dialéctica](#). Dos cosas que podrían coexistir, que van juntas son esta idea de aceptación y cambio. Parecen opuestos, pero a menudo incluso dentro de este versículo, tenemos que aceptar que somos débiles, lo que nos permite actuar con fe, así que eso es aceptación y luego actuar con fe es cambio. Así es como yo podría hablar de esto, ¿verdad?
- 43:28 Es como, bueno, puede ser que necesites aceptar que hay ciertas cosas que están sucediendo actualmente en tu vida que no te gustan. Puede que incluso haya cosas sobre ti mismo que no te gusten y que necesites aceptar, pero tienen que ser cosas que sean reales. No puedo aceptar algo que no es real porque no es real, así que si soy como, soy una persona horrible, bueno, no puedo aceptar eso porque eso no es la realidad. El Señor no hace bromas.
- 43:58 Pero puedo aceptar, oh, las cosas no son como yo quiero que sean en este momento que me permite seguir adelante. Cuando hablamos de perfeccionismo, no soy esta cosa. Cualquiera que sea el listón que me he puesto y mi aceptación de la realidad es como, vale, no soy esta cosa, eso es verdad. Esa es la realidad en la que existo ahora mismo. Puedo hacer esto o puedo hacer esto.
- A menudo la gente se queda atrapada en esta dicotomía de soy perfecto o soy un fracasado. No es una dicotomía real. Así no es como existimos. Es más como, ¿qué podemos hacer que va a funcionar? ¿Qué va a ser lo más efectivo? Dijiste antes, el Señor ama el esfuerzo. Si estamos avanzando, estamos logrando tal vez lo

		que podemos en lugar de lo que pensamos que se supone que debemos hacer.
Hank Smith:	44:49	No soy perfecto y Dios me ama.
Dr. Doug Benson:	44:54	Sí. No soy perfecto y soy lo suficientemente bueno.
John Bytheway:	44:58	Quando <a href="#">el Dr. Craig Manning</a> estuvo aquí y habló sobre la autoconversación negativa de las personas, para detenerse y decir, ¿es eso exacto? Porque como dijiste, alguien diciendo, soy un fracaso. Probablemente están teniendo éxito en un número de cosas, pero tuvieron un fracaso, por lo tanto soy un fracaso. Vamos, ¿es eso correcto? Siempre meto la pata. ¿En serio? ¿Siempre metes la pata o la has metido esta vez? Retrocede un poco y pregúntate si eso es cierto.
Hank Smith:	45:25	Sí. ¿Está Moroni aceptando la realidad cuando dice: "No soy tan bueno escribiendo dada mi situación", pero no dice, por lo tanto, soy la peor persona del mundo. No puedo ser útil.
Dr. Doug Benson:	45:41	O voy a renunciar.
John Bytheway:	45:42	Si, si. Me alegro de que no lo dejara.
Dr. Doug Benson:	45:46	Sí, yo también. No estaríamos aquí ahora mismo.
Hank Smith:	45:49	Si estoy luchando con el perfeccionismo, me estás diciendo que acepte el hecho de que no soy perfecto en este momento, y de hecho el Señor no tiene ninguna expectativa de eso porque Él dice aquí mismo: "Te di tu imperfección".
Dr. Doug Benson:	46:04	Si. Cuando hablas de eso, John, la idea de la evidencia cuando buscamos evidencia en DBT que llamamos comprobar los hechos, es donde intentamos mirar nuestros pensamientos y nuestras emociones y ver si realmente son consistentes con el contexto en el que estamos. Esa es otra forma de hacerlo. ¿Es esta la realidad? una especie de idea. ¿Mi emoción encaja con los efectos? Porque las emociones están programadas. Tenemos nuestra historia de aprendizaje. Podemos tener una emoción que puede no encajar en el contexto actual. No encaja con lo que realmente está pasando.
	46:39	Ahí es donde vuelvo a esta idea de la debilidad y las emociones. Tenemos emociones y la emoción no tiene que ser necesariamente un hecho sobre el mundo sólo porque me siento de cierta manera que no es un hecho sobre el mundo. Es una información que me da el cerebro. Lo mismo ocurre con los pensamientos. Que yo piense algo no significa que sea un hecho sobre el mundo. Pensamos en cientos de cosas al día y una gran parte de ellas las ignoramos porque no son pertinentes o porque hemos aprendido a través de

nuestra experiencia a prestar atención a ciertas cosas y no a otras. Eso puede ser útil y puede ser perjudicial.

- 47:18 La idea de comprobar los hechos sería comprobar si mi emoción encaja en el contexto, si mis pensamientos encajan en el contexto, si la intensidad de mi emoción encaja en el contexto. ¿Cuánto tiempo lleva aquí esta emoción? ¿Se ajusta al contexto? Cada emoción a la que se refería Hank tiene un impulso que le es inherente. He oído a otras personas hablar de luchar o huir.
- 47:42 Cuando sentimos miedo, tenemos un impulso innato de huir o de ponernos firmes y luchar, o de quedarnos inmóviles, como un ciervo ante los faros. Para un ciervo en libertad, lo más eficaz que puede hacer es quedarse quieto. Lo más probable es que la presa no vaya a por ellos si se quedan quietos. El problema es que cuando estás en la autopista y los faros vienen hacia ti, quedarse quieto no es una respuesta eficaz.
- Hank Smith: 48:15 Has hablado del miedo. Digamos que mi hijo se ha pasado del toque de queda. Por lo tanto, estoy pensando en mi cabeza, o él está por ahí haciendo algo terrible por lo que estoy enojado con él o él está herido, así que ahora estoy asustado y tengo miedo y empiezo a planear su funeral en mi cabeza y lo que voy a decir. Dices que debería parar e ir a comprobar los hechos. Simplemente no está en casa.
- Dr. Doug Benson: 48:44 Sí. Podría preguntar, ¿cuál es la probabilidad de que alguna de esas cosas esté ocurriendo actualmente? Hay una posibilidad. Aunque hay una diferencia entre una posibilidad y una probabilidad.
- Hank Smith: 48:54 ¿Es esto lo que hace la gente cuando se cuentan historias sin tener hechos, mi amigo no me devuelve los mensajes de texto, por lo tanto, está enojado conmigo. He planeado todo lo que voy a decir porque no es un buen amigo y entonces dice, oh, lo siento. Estaba en el templo. Por eso no te respondí.
- Dr. Doug Benson: 49:11 Sí, no tengo señal. Estaba en Costco.
- Hank Smith : No he comprobado los hechos.
- Dr. Doug Benson : Dos horas de sufrimiento que podría haber evitado comprobando los hechos antes.
- Hank Smith : Me gusta eso.
- John Bytheway: 49:22 A mí también me gusta. ¿Por qué suponer lo peor? Lo he usado conmigo mismo. Lo más probable es esto. Poder decir, bueno, esas cosas son posibles. Es muy poco probable que sea eso lo que me ayuda a calmarme.

Hank Smith:	49:39	Doug, si tengo un síntoma de algo, si me duele el cuerpo, probablemente no debería conectarme a Internet y leer ese síntoma porque podría acabar diciendo que tengo cuatro o cinco enfermedades mortales.
Dr. Doug Benson:	49:52	Sí, usted ha cogido WebMD.
Hank Smith:	49:56	Sé que tienes tendencia a hacer eso. Voy a ir en línea. Voy a leer sobre esto y oh no, tengo cáncer. Seguro que tengo cáncer, ¿verdad?
Dr. Doug Benson:	50:06	Ahí es donde yo podría decir, bueno, ¿cuál es la probabilidad de que esta sea la cosa? También volvemos a la idea del equilibrio o la dialéctica. A veces nuestras emociones y nuestros pensamientos son precisos y tenemos que hacer algo con eso. No queremos ignorar nuestras emociones. Ahí es donde volvemos a esta idea de que esta debilidad es también fortaleza. Así es como se convierte en una fortaleza porque amamos a nuestros hijos. Eso es una emoción.
	50:34	La ira nos protege, el miedo nos protege, necesitamos esa emoción. Esa es quizás otra manera de pensar en esta idea de que hago que las cosas débiles se vuelvan fuertes, en el sentido de que, sí, nuestro hombre natural es una debilidad y también, a través de la gracia de Cristo, se hace fuerte. Es algo que puede ser útil porque va a seguir y hablar de la caridad, que es el amor.
Hank Smith:	51:00	Hasta ahora, Doug, me has guiado a través de cómo salir de un estado desesperado. Me has ayudado a entender por qué aceptar las cosas que son reales, aceptar la realidad. No soy tan divertido como John Bytheway, y eso está bien.
John Bytheway:	51:20	De aspecto gracioso, cierto.
Hank Smith:	51:22	¿Qué quieres hacer ahora?
Dr. Doug Benson:	51:24	<p>Cuando hablamos de debilidad, mencionaste Mosíah 3:19 como el hombre natural. Si miras eso, "El hombre natural es enemigo de Dios y lo ha sido desde la caída de Adán". Otro indicador de que esto es una cosa amplia. No es algo específico, oh, no, tengo mala caligrafía y "y lo será para siempre jamás, a menos que se someta al influjo del Santo Espíritu, y se despoje del hombre natural, y se haga santo por la expiación de Cristo el Señor". Y luego da todas estas cosas para hacer.</p> <p>Me gusta el término o la frase: "Deshazte del hombre natural". No dice deshacerse del hombre natural. No dice que elimines al hombre natural. No dice que no lo tengas. Dice, lo que necesitas</p>

hacer es despojarte del hombre natural, volverte sumiso, manso, humilde, paciente, lleno de amor.

52:20 Todas estas cosas de las que ya hablamos, esta aceptación de la realidad, la humildad, somos humildes, somos más enseñables. Eso es lo que él está describiendo aquí, pero él está diciendo para hacer eso, "Necesitamos despojarnos del hombre natural a través del influjo del Espíritu Santo". En lugar de cuando tengo una emoción decir, necesito deshacerme de esta emoción o necesito deshacerme de este impulso que tengo. Puede ser más acerca de que necesito posponerlo. Necesito actuar en contra de ello.

Hablamos de la idea de comprobar los hechos. Si mi emoción tiene sentido, si es una información para actuar, si soy un ciervo en el bosque y hay un oso, necesito congelarme, pero si soy un ciervo en la autopista, necesito correr. Puede ser que cuando tenemos estos impulsos, nos despojamos del hombre natural, actuamos opuestamente a esas cosas, es como lo llamaríamos.

Hank Smith: 53:15 ¿Qué significa eso de actuar de forma opuesta? Así que tengo un impulso natural, ¿hago exactamente lo contrario de ese impulso natural?

Dr. Doug Benson : O hacer algo que lo reemplace. Normalmente nuestros impulsos están ahí para ayudarnos a resolver cualquiera que sea la emoción. Siento miedo, así que huyo para no tener más miedo. Pero pongamos esto en un contexto real. Me piden que hable en una conferencia o que haga un podcast. Volvemos a Meta. De repente notamos el miedo. Tenemos esta emoción del miedo y mi miedo me va a decir que debo huir.

Hank Smith : Dile que no.

Dr. Doug Benson: 54:58 Lo siento, presidente de estaca, estaré fuera de la ciudad ese fin de semana. Diga, no, no puedo hacer esto. Si verificamos los hechos, ¿qué pasará si hablo en la conferencia de estaca? ¿Qué es lo peor que podría pasar? Bueno, lo peor es que me levante y tropiece, y entonces se acabó. Probablemente no voy a morir. No me va a matar hablar en la conferencia de estaca.

54:17 ¿Qué es lo más probable que ocurra? Bueno, será un proceso de aprendizaje. Sacaré algo al menos de preparar el discurso. Incluso si tropiezo, volveremos a esto, a ser la tierna misericordia. Tal vez alguien saque algo de lo que dije. Voy a actuar al contrario de mi emoción, que es que no voy a decir que no, y de hecho voy a lanzarme hasta el final, actuar con fe. Voy a escribir mi discurso. Voy a pararme ahí e incluso voy a sentir miedo ahí arriba. Ahora, dicho esto, eso es probablemente una de las cosas más difíciles que acabo de describir a alguien con ansiedad social.

- 54:55 Están pensando, bueno, ¿qué fue eso? Ese fue el sonido de miles de personas cambiando a Taylor y Tyler, a la derecha, tan pronto como dije eso.
- Hank Smith: 54:59 Qué fue eso que oí, ya nadie escucha.
- Dr. Doug Benson: 55:03 Es una cosa difícil, difícil de hacer. Por eso la otra parte de este versículo es que mi gracia es suficiente. Volvemos al consuelo. Estas son cosas que podemos necesitar hacer que son diferentes. Podríamos necesitar actuar con fe. Actuar en nuestra esperanza. Eso sería una acción opuesta, cierto, es comportamiento. Pero no te preocupes, mi gracia es suficiente para ti cuando hagas eso. Lo verás brotar. Va a salir adelante.
- Hank Smith: 55:32 Si estoy en un lugar temeroso, las estadísticas de jóvenes e incluso adultos que lidian con la ansiedad parecen estar aumentando, y de nuevo, podría ser un problema médico como lo mencionaste anteriormente, pero estoy sintiendo esta ansiedad, este miedo, actuar en contra de ello sería voltear hacia esta cosa que me da miedo y hacer exactamente lo que no quiero hacer.
- Dr. Doug Benson: 55:57 Sí, es probablemente una de las cosas más difíciles de hacer. Cuando hablo con la gente sobre esto, soy muy franco sobre que esto es difícil. No puedo evitar lo difícil. La única manera de evitar lo difícil es a través de, y el consuelo es que no lo estás haciendo por ti mismo. Hacerlo va a aumentar tu capacidad de llegar a ser como tu Padre Celestial a largo plazo. A corto plazo, tendrás menos miedo.
- Hank Smith: 56:28 Sí, verás que puedes hacer cosas. Puedes hacer cosas que nunca pensaste que podrías hacer.
- Hank Smith: 56:32 Si no te importa, quiero volver a Éter 12:27 porque recientemente me sucedió algo que espero haya sido guiado por el Espíritu. Un estudiante me hizo una pregunta maravillosa, muy sincera. Él dijo, "No me está yendo bien en la escuela. Estoy estudiando mucho, y no obtengo las notas que quiero". Obteniendo C's cuando él quería obtener A's. Él dijo: "Así que he estado poniendo a Dios primero", y luego se refirió a este versículo. Básicamente hizo la pregunta, ¿cuándo mi debilidad se convierte en fortaleza? Y creo que lo que quería decir era, ¿cuándo empiezo a sacar esas A que se supone que debo sacar?
- Creo que fue el Espíritu Santo quien me dio una respuesta. Nunca había dado esta respuesta a ninguna pregunta. Le dije: "¿Y si nunca sacas los sobresalientes que estás pensando, pero dentro de 20 años tu hija te dice: 'Papá, soy tan tonta, todo el mundo a mi alrededor saca sobresalientes y yo no. ¿Qué me pasa? Y ahora puedes consolarla de una manera que antes no podías. ¿Es el

Señor quien hace de tu debilidad tu fuerza?". Creo que le gustó y no le gustó mi respuesta. Creo que pensó, oh sí, ese es un buen pensamiento, pero espera un segundo, quiero mis buenas notas. ¿Ves en el versículo 27 que tal vez esperamos que venga cierta fortaleza?

- Dr. Doug Benson: 58:05 Sí. Eso nos lleva a otro tema del que hablaremos, la idea de la atención plena. Tenemos la tendencia a querer estar en el pasado o en el futuro cuando en realidad Dios está siempre presente. A menudo pensamos que Dios está siempre presente significa que Dios está siempre a nuestro alrededor, pero a mí me gusta pensar que Dios está siempre en este momento. Mindfulness es prestar atención a propósito en el momento presente. Nos obsesionamos con el futuro pensando en las expectativas. Normalmente no tenemos la información para ser precisos en eso. No sé cuál es el mapa de mi vida, tengo un boceto. Así que cuando intento averiguar exactamente qué va a pasar en el futuro y hago planes, me quedo atascado porque el viaje no es lo que yo creo que debería ser. La idea es que dejemos de lado esta suposición de cómo van a funcionar las cosas y hagamos lo que es efectivo ahora.
- Hank Smith: 59:09 ¿Cómo sería para alguien vivir en el futuro? ¿Te refieres a que están constantemente pensando en cómo deberían ser las cosas?
- Dr. Doug Benson: 59:16 Sí, "Hice esta cosa Dios, así que debería obtener A's". El Señor sabe lo que nos va a hacer o ayudar a convertirnos en lo que podemos llegar a ser, cumplir con nuestro potencial eterno y nosotros no.
- Hank Smith: 59:29 Eso es fascinante. Sí. ¿Y cuál sería un ejemplo de alguien que vive en el pasado?
- Dr. Doug Benson: 59:34 La emoción de la tristeza proviene de vivir en el pasado o la ira puede provenir de vivir en el pasado. Vamos a leer sobre eso, como Coriantumr. Hay todas estas guerras basadas en cosas que sucedieron, "Mataste a mi hermano y me hiciste esta cosa". Vivimos en el pasado en lugar del momento actual. El pasado viene y aplasta el momento actual. No podemos realmente disfrutar o ser efectivos en el momento actual porque estamos atascados.
- Hank Smith: 01:00:04 Mi mujer y yo estamos estresados, ocupados, tenemos cinco hijos, todos los cuales parecen necesitar algo en todo momento. Estoy frustrado. ¿Puedes ayudarme? Hay tantos oyentes que dicen: "Oh, sí, ese soy yo. Oh, ese soy yo también."
- Dr. Doug Benson: 01:00:20 Bueno, primero ¿qué emoción es la frustración?
- John Bytheway: ¿Expectativas insatisfechas?
- Hank Smith : Sí.

Dr. Doug Benson : Sí. Me preguntaría, ¿esto se ajusta a los hechos? ¿Por qué estoy frustrado? ¿Tiene sentido la frustración? ¿Existen buenas razones por las que las cosas están sucediendo como están sucediendo que podrían reducir mi frustración o mi ira? Y podría decir: "Bueno, me siento frustrado porque esta parte y esta parte podría no encajar con los hechos. La intensidad de mi emoción es demasiado intensa para la situación". Pero estar frustrado tiene sentido porque yo quería que las cosas fueran así y no lo son. Entonces podría pasar a la resolución de problemas y tener una conversación con mi mujer sobre ese asunto. Con demasiada frecuencia valoramos más los refuerzos a corto plazo que a largo plazo. Es decir, "Es tarde, voy a ir a por la paz ahora, quizá hablemos de ello más tarde". Pero luego nunca hablamos de ello más tarde.

Hank Smith: 01:01:21 Okay.

Dr. Doug Benson: 01:01:24 Hemos optado por el corto plazo y eso puede significar decir: "Oye, está pasando algo. ¿Hay alguna forma de arreglarlo? ¿Hay algo? Discutámoslo". Y luego, a veces, si llegamos al punto, como estoy frustrado y no tiene ningún sentido o no encaja en el contexto. Entonces sería simplemente voy a actuar en contra de esto. Y eso no es lo mismo que reprimirlo. Es actuar opuesto de una manera que cambiará la emoción. Así que diría, "Voy a tomarme un tiempo. Voy a evitar suavemente a esta persona".

Y por suavemente, quiero decir que no voy a salir dando pisotones, no voy a dar portazos. Porque esos son comportamientos de ira, eso es actuar con ira. En vez de eso, voy a tomarme un tiempo tranquilo y decir: "Vale, necesito calmarme". Y entonces, porque las emociones no son necesariamente solo comportamientos, son una respuesta completa del sistema, puedo tener pensamientos que van a mantener la ira. Incluso si voy a tomar un descanso en mi habitación y estoy sentado allí pensando en cómo me han hecho daño y lo terribles que son, y luego volvemos a Coriantumr en unos minutos, entonces mi ira se va a mantener. Así que voy a tener que sentarme y pensar en buenas razones reales de por qué las cosas están sucediendo de la manera que son, por qué podría ser de esta manera, sólo para bajar esa ira. Y luego ir a hacer algo agradable, tener caridad.

Hank Smith: 01:02:42 Doug, me está gustando mucho este pequeño ejercicio que estamos haciendo. Déjame darte uno más. Digamos que estoy en la iglesia y un miembro maravilloso y bien intencionado de mi barrio está dando un testimonio o un discurso, contándole a la congregación lo maravillosa que es su familia, cómo sus hijos han sido todos obedientes, y esto nunca sucede en mi barrio, y yo estoy sentado allí diciendo: "Mi vida no es así". Así que tal vez me siento avergonzado de mi familia. Tal vez estoy sintiendo algo de tristeza.

Dr. Doug Benson:	01:03:18	<p>Quando hablamos de la vergüenza en concreto, la vergüenza es una emoción interesante. La gente piensa en la vergüenza en términos de blanco y negro, como si fuera mala todo el tiempo. Pero está programada, así que debe haber alguna razón efectiva para tenerla. Puede ser pro-social. Probablemente hay cosas que no deberíamos hacer en público. Y creo que la vergüenza y la culpa se confunden. La culpa es la emoción que tenemos cuando hemos hecho algo que va en contra de nuestros valores, cuando hemos hecho algo en contra de nuestra moral. La vergüenza es más de cuando vas a ser rechazado por la gente que te importa. Podrías preguntarte, ¿qué está pasando por culpa de mi familia? ¿La gente me rechaza por mi familia? ¿La gente no me habla por esto? ¿O me están echando de la iglesia? Si la respuesta es no, entonces la vergüenza no se ajusta a los hechos. Yo actuaría al contrario.</p>
	01:04:18	<p>Y el impulso que suele acompañar a la vergüenza es el de ocultarse. Cuando algo que hemos hecho es vergonzoso, lo escondemos y lo tapamos. No queremos que nadie lo sepa. Y lo contrario de eso es hacerlo público. Por lo general, cuando la gente realmente hace eso, la gente no responde de la manera esperada, que es más vergüenza. Están como, "Oh, ¿cómo podemos ayudar?" Pasamos por encima del barniz que podemos mostrar a la gente y les permitimos entrar en nuestras vidas. A veces la vergüenza se ajusta a los hechos. Si me levanto y digo ciertas cosas en una reunión de testimonio, es probable que la gente me pida que no vuelva a dar mi testimonio. No es apropiado en público, por eso la gente no se levanta y confiesa sus pecados en el púlpito, porque no es allí donde eso sucede. Así que queremos resolver el problema. Podríamos cambiar nuestro comportamiento, hacer las cosas de manera diferente basados en esa emoción.</p>
Hank Smith:	01:05:11	<p>Sí. Y tal vez ira por la persona que hizo eso. Y no necesito actuar sobre eso tampoco. La persona que está hablando, no tengo que odiarla por lo que dijo.</p>
Dr. Doug Benson:	01:05:22	<p>O mantener amargura en mi corazón o dejar de venir a la iglesia o esas cosas. Porque eso realmente no le hace nada a esa persona, no hace que su familia sea diferente. Tiene más impacto en mí.</p>
Hank Smith:	01:05:34	<p>Me gusta la forma en que estos principios podrían aplicarse a una miríada de situaciones. Una cosa que me vino a la mente fue que hay un maravilloso profesor de religión en BYU, y yo estaba sentado fuera de su aula esperando a que terminara para que yo pudiera entrar y enseñar. Hablaba del matrimonio y de las dificultades con las que se encontraba. Llevaba 40 años casado. Dijo: "¿Alguna vez nos hemos ido a la cama enfadados? Sí, alguna vez. ¿Alguna vez llegué a la puerta de mi habitación y la encontré cerrada? Sí, lo he hecho. Sí, lo he hecho". Él dijo: "Pero ella era tan dulce, que preparó mi almohada y mi manta". Mientras hablabas,</p>

Doug, me recordó eso. Me gustó la idea de que no voy a tratar de ocultar el hecho de que somos mortales.



## Ether 12-15 Part 2



GUEST: DOUG BENSON

- John Bytheway 00:00 Bienvenido a la segunda parte con el Dr. Doug Benson, el [Libro de Ether capítulos 12 a 16](#).
- Dr. Doug Benson: 00:07 Moroni entonces baja en el versículo 28. Llevando a la debilidad, él está hablando acerca de la fe y la esperanza, y él da todos estos ejemplos de personas y cómo ellos han ejercitado la fe. Esto es comportamiento. La gente hace cosas, y porque han hecho cosas, son bendecidos, las cosas vienen a ellos. Y probablemente no son bendecidos de la manera que ellos pensaron que serían bendecidos. Entonces, Moroni nos da todos estos ejemplos de como el tener esperanza y fe puede ayudarnos a dejar el hombre natural, y también aceptar el hombre natural, que tenemos debilidades.
- 00:44 Pero luego vuelve a eso. Comienza a salir de este quiasmo en el que vuelve a hablar de la fe y la esperanza, pero añade la caridad. La caridad es un atributo interesante, porque es el atributo que es a la vez necesario y el resultado de. Tenemos esperanza y fe y caridad, lo que aumenta nuestra esperanza y fe y nuestra caridad. Y sin caridad, no somos nada. Cuando hablamos de debilidad, parte de aplazarla es ir más allá de nuestro comportamiento, y buscar algo que no tenemos. Hablamos de la caridad como el amor puro de Cristo. Como Moroni dice más tarde, no puedo tener el amor puro de Cristo por mi cuenta. Voy a sufrir aquí. Todo el mundo lo hace. Somos débiles. Acabamos de aprender eso en el verso 27. Todos somos imperfectos y todos vamos a sufrir aquí.
- 01:45 También todos vamos a sentir alegría si tenemos fe en Cristo, y esperanza, y luego está la caridad. Yo no puedo tener el amor puro de Cristo, porque no voy a sufrir todo. Puedo sentir dolor por otras personas, puedo tener empatía, pero creo que la caridad es diferente. La caridad es un don del Espíritu que tenemos que buscar, y casi solicitar. En Moroni, él habla de ¿cómo se obtiene la caridad? Se reza por la caridad, porque ahí es donde entra la gracia. Eso será caridad no sólo para otras personas, sino caridad para nosotros mismos.
- 02:23 En este contexto, cuando estamos hablando de Moroni, es caridad para sí mismo. Él dice: "No puedo hacer esto. No puedo escribir."

Nadie va a saber lo que significa". El Señor no le está diciendo que sólo tenga caridad para con los gentiles, necesita tener caridad para consigo mismo. "Tienes debilidad. Te di esta debilidad a propósito, para que pudieras ser humilde. Siendo humilde, entonces puedes acceder a mi gracia". Entonces volvemos a este ciclo iterativo del que habla Elder Renlund. Fe, arrepentimiento, bautismo, don del Espíritu Santo. Tenemos esperanza, tenemos fe, que es un comportamiento, y yo sugeriría que el arrepentimiento es un comportamiento fiel, es cambiar en la dirección que nos acerque a Dios. Eso nos ayuda a superar la debilidad. Hace las cosas débiles más fuertes, porque hemos aumentado tal vez tanto.

- Hank Smith: 03:22 Esto me gusta mucho. Nunca antes había visto eso en este capítulo, donde la pieza central es Moroni luchando con su propia falta de habilidad. Él está abreviando el libro de Éter aquí, y tal vez llega a esto, "Oh, esto realmente me va a ayudar a superar con lo que estoy luchando". Creo que todo lo que hemos hablado hoy es tan relevante. [El élder Uchtdorf](#) dijo: "Puede parecer extraño pensar en tener una relación con nosotros mismos, pero la tenemos. Algunas personas no pueden llevarse bien consigo mismas". Me hace reír un poco. "Se critican y menosprecian a sí mismos todo el día hasta que empiezan a odiarse. Usted es infinitamente compasivo y paciente con las debilidades de los demás. Por favor, recuerda también ser compasivo y paciente contigo mismo". Eso es lo que hace el Señor. Él me permite ser... Mi gracia es suficiente. Puedes amarte a ti mismo con la debilidad que tienes.
- Dr. Doug Benson: 04:25 Sí. Nadie conoce mi debilidad mejor que el Salvador. Volviendo a Alma 7:11-12, Él ha sufrido todo. Él me conoce mejor que yo mismo. Si estoy orando por caridad para mí mismo, ¿quién va a ser capaz de darme ese regalo más apropiadamente que el Salvador? Porque Él ha sufrido todo lo que yo he sufrido, y sabe exactamente cómo me siento. Él es el único que lo sabe, y el único que puede excepto las personas que oran pidiendo caridad, y ahí es donde Él va. "¿Qué son los gentiles?" El dice. "No necesitas preocuparte por los gentiles. Puedes orar por los gentiles, para que tengan caridad, u orar para que tú tengas caridad por los gentiles."
- John Bytheway: 05:14 Sí, estaba mirando el versículo 36. "Y sucedió que le imploré al Señor que diera gracia a los gentiles, para que tuvieran caridad." Veo un verdadero lado humano de Moroni aquí al final del versículo 25. "Temo que los Gentiles se burlen de nuestras palabras." Está pensando en la gente que lea este libro, ¿qué, un milenio después?
- Hank Smith: 05:34 Si, si.

John Bytheway:	05:35	Ni siquiera va a estar aquí, pero siente tan fuertemente el peso de su misión que, ¿y si se burlan de nuestras palabras? Los burladores se burlan, eso es lo que hacen. Siempre tendremos eso, que es, el versículo siguiente, "Los insensatos hacen burla, mas se lamentarán; y mi gracia es suficiente para los mansos, para que no saquen provecho de vuestra debilidad".
Hank Smith:	05:57	Sí, mira eso. "Temo" que los gentiles se burlen de estas cosas. Luego vas al versículo 36. Estoy orando, por favor dale gracia a los Gentiles.
John Bytheway:	06:08	"Que puedan tener caridad." Sí.
Hank Smith:	06:10	Sí. El Señor es interesante en su respuesta. "Eso no importa. Te amas a ti mismo, ¿verdad? ¿No se siente así?"
Dr. Doug Benson:	06:18	Sí.
John Bytheway:	06:19	No hay que preocuparse por ellos. Y más adelante, ¿no cita Mormón a su padre escribiéndole? "Sin embargo, a pesar de su debilidad, permanezcamos fieles". ¿Dejar de centrarse en lo que están haciendo, tal vez?
Hank Smith:	06:35	John, me encanta eso. No sé si alguna vez he visto este capítulo de esta manera, que Moroni se está volviendo muy vulnerable.
John Bytheway:	06:43	Sí. Y me he preguntado si es, "Este fue el trabajo de la vida de mi padre. Este no fue el trabajo de mi vida. De repente, ahora está en mi regazo, me preocupa hacerlo bien". ¿Tal vez eso es lo que está pasando allí?
Dr. Doug Benson:	06:55	Y también está solo.
John Bytheway:	06:57	Sí. Lo que no ayuda.
Dr. Doug Benson:	06:59	Sí. Ahí es donde volvemos a esta idea de dónde se identifica con Éter, porque Éter está viviendo en una cueva.
John Bytheway:	07:07	Es verdad.
Dr. Doug Benson:	07:08	Él está tratando de enseñarnos mil años, o el tiempo que sea, a tener fe y caridad con nosotros mismos, tener fe y esperanza. Aunque tenemos debilidad, realmente, el Señor le está enseñando el mismo principio, porque él está solo. Él dice: "Estoy abatido por esta cosa, mi trabajo. ¿Va a ser esto algo efectivo o útil para la gente en el futuro? ¿O sólo se van a burlar de ello?" Y el Señor usa ese ejemplo para enseñarnos estos principios.

Hank Smith:	07:42	Me gusta mucho que el Señor no dice: "Oh, les encantará". No dice eso.
Dr. Doug Benson:	07:48	Exactamente. Sí.
John Bytheway:	07:49	Sí.
Hank Smith:	07:49	Él dice: "Eso realmente no importa, ¿verdad?"
John Bytheway:	07:53	Sí.
Dr. Doug Benson:	07:53	Sí.
John Bytheway:	07:55	Antes de leer el versículo 30, ¿habías oído hablar del monte Zerin?
Dr. Doug Benson:	08:00	No lo había hecho.
John Bytheway:	08:02	¿Sabes por qué? Fue eliminado.
Dr. Doug Benson:	08:09	Oh, eso es perfecto.
John Bytheway:	08:11	Así que supongo que el hermano Jared lo quitó.
Dr. Doug Benson:	08:13	Sí, debe haberlo hecho.
Hank Smith:	08:15	Me interesa cómo Moroni termina este capítulo. Dice: "Y no he escrito sino unas pocas, a causa de mi debilidad en escribir.". Lo menciona de nuevo.
John Bytheway:	08:26	Ahí está otra vez.
Hank Smith:	08:27	Lo entendemos, sí.
Dr. Doug Benson:	08:28	Sí.
Hank Smith:	08:28	"Y ahora quisiera exhortaros a buscar a este Jesús". Eso es comportamiento. Dijiste que cada uno de los que enumeró hizo algo. No fue como la fuerza de la Guerra de las Galaxias, no solo tuvieron fe, actuaron en fe. ¿Es esa la misma invitación aquí? Hacer algo.
Dr. Doug Benson:	08:46	Es una forma muy abreviada de decir que todos los versículos en los que acabo de hablar de cosas, hagan eso. Busca la semilla, ¿en qué está tu esperanza? Actúa con fe, y por la gracia de Cristo, tu debilidad se hará fuerte. Antes de seguir adelante, he estado hablando de esta idea de la dialéctica. Es muy similar a la doctrina de la oposición, la idea de la oposición en todas las cosas, actuar o ser actuado. Cuando hablamos de la oposición en todas las cosas,

nos centramos tal vez en la oposición entre las cosas, lo bueno y lo malo. Verdad, no verdad. Realidad, no realidad. A veces veo las cosas más sobre la oposición dentro de las cosas. Es esta idea de que somos hombres naturales y somos personas espirituales. La tristeza y la alegría pueden coexistir. La ira y el amor pueden coexistir. Hay oposición en esas cosas, pero hay oposición dentro, lo que significa que no necesariamente queremos deshacernos de ninguna de ellas. Ambos pueden coexistir. No comas la fruta, multiplícate y llena la Tierra. Justicia y misericordia. Te salvas por gracia después de todo lo que puedes hacer.

- 10:06 Existe esta idea, o esta oposición, que está dentro de las cosas, más que sólo entre las cosas. La oposición entre las cosas requiere discernimiento, ser capaz de discernir entre la verdad y el error, mientras que la oposición dentro de las cosas requiere que tal vez veamos la necesidad y los beneficios que existen en ambos lados de eso. Has tenido que elegir entre cosas buenas, dos cosas buenas. Una con quizás un mayor propósito a largo plazo. Vivir en el jardín no es malo. Avanzar tampoco es malo. Se presta de nuevo a esa idea de debilidad. No es algo malo, pero hay una oposición en ello.
- Hank Smith: 10:53 A veces gastamos mucho tiempo y energía luchando contra algo que no es terrible.
- Dr. Doug Benson: 10:59 Sí. Tenemos que encontrar la verdad en la cosa.
- Hank Smith: 11:02 Sí, encontrar la verdad de ello. Realmente me gusta eso, porque entonces realmente puedo tratar con algo que he aceptado. No podemos tratar con algo que no he aceptado que es verdad.
- Dr. Doug Benson: 11:14 Si miro el versículo 27 con la oposición entre las cosas, la debilidad necesita ser resuelta. Tengo que deshacerme de la debilidad, porque la debilidad es mala. Pero la oposición interior es que puedo aceptar mi debilidad y reconocer que necesito actuar con fe y avanzar para cambiar lo que pueda.
- Hank Smith: 11:38 ¿Esto es como enviar a un niño a una misión? Acabas de hacer eso. Estoy triste y feliz a la vez.
- Dr. Doug Benson: 11:43 Sí, definitivamente. [El élder Uchtdorf](#), en su conferencia más reciente, habló de estar triste y tener alegría al mismo tiempo. Echo de menos a mi hija, uf, y no me gustaría que estuviera en ningún otro sitio ahora mismo. Oposición interior.
- John Bytheway: 12:00 Hank, me has oído usar la frase "un sermón en una frase", y aquí tienes uno en el versículo 32: "el hombre debe esperar". Eso es algo que hay que destacar. La esperanza descansa en Cristo. Todas

las cosas que espero, las más importantes, todas son posibles gracias a Cristo, así que eso me gusta.

- Hank Smith: 12:17 "El hombre debe esperar" "una esperanza más excelente". Me encanta. Doug, te hemos tenido por un tiempo, y hemos pasado mucho de él en... Bueno, pasamos casi todo el tiempo en Éter 12. Que se lo merece, por cierto, Éter 12 es un capítulo sobresaliente del Libro de Mormón. Pero ha aludido a lo que vamos a hablar en estos tres últimos capítulos. Nos has hablado de las emociones, y parece que, en estos tres últimos capítulos, no se comprueban las emociones. No comprueban los hechos, simplemente actúan, especialmente en la ira. Con la lente que te da tu experiencia, ¿cómo has visto estos tres últimos capítulos?
- Dr. Doug Benson: 13:01 La mayor parte de su comportamiento y de lo que hacen parece estar impulsado por emociones intensas: ira, miedo, vergüenza, culpa. Y hay muy poca comprobación con lo que saben del Éter.
- John Bytheway: 13:17 Parece que están completamente locos durante el resto del libro.
- Dr. Doug Benson: 13:22 Observas a estas personas actuando según la intensidad de su emoción. La ira es un hecho para ellos, la venganza es un hecho. Matas a una persona, y entonces necesitamos tener una guerra entera basada en la muerte de mi hermano, y entonces necesitamos tener una guerra entera porque envidia algo que tú tienes. Yo no tengo esto, lo necesito, o lo quiero, así que vamos a tener una gran guerra. Las combinaciones secretas tiran, eso es todo sobre el orgullo. La emoción de la envidia, la emoción del desprecio o disgusto por otras personas están impulsando el comportamiento de estas personas.
- 13:59 Tienen oportunidades de cambiar su comportamiento, pero en lugar de eso construyen su ejército. Coriantumr es herido, tiene dos años para pensar en ello, ¿y qué hace? Probablemente se sienta y rumia lo que le enfada, por qué está justificado su comportamiento y por qué debería estar haciendo lo que está haciendo, por qué esta guerra tiene sentido, y luego actúa en consecuencia. Terminas en este estado porque no ponen a raya al hombre natural. No hay control.
- Hank Smith: 14:28 Esto es lo que ocurre. Las emociones siguen aumentando en ambos lados.
- Dr. Doug Benson: 14:34 Convertirse en uno es su doctrina, sigue diciendo en 3 Nefi. Y si miras en [Éter 14](#), Moroni dice que estaban divididos. Parte de ellos huyeron al ejército de Shiz, y parte de ellos huyeron al ejército de Coriantumr. Una división en blanco y negro muy marcada de esa manera no es la doctrina de Cristo.

Hank Smith:	15:02	Generalizas. Es una manera fácil de poner a alguien en una categoría.
Dr. Doug Benson:	15:04	Sí.
Hank Smith:	15:05	"No tengo que pensar más, una vez que te puse allí".
Dr. Doug Benson:	15:08	Si volvemos a cuando habla de que hay oposición en todas las cosas, dice que si no la hubiera, entonces no podríamos componerlas en una. Yo sugeriría que esa es una idea de oposición interna. Si no puedes reconocer estas dos cosas opuestas, no puedes unir las. Trabajar juntos, no estar divididos, no juzgarnos unos a otros, no actuar con ira. Eso es la contención, es actuar sobre la emoción de la ira.
Hank Smith:	15:36	Sí, así que no es terrible sentirse enfadado.
Dr. Doug Benson:	15:39	Yo diría que no está mal. Es debilidad, pero a veces la necesitamos. El ejemplo que a menudo doy, la ira ha motivado algunos de los cambios más útiles en el mundo, ¿verdad? Como dije antes, dentro de esta escritura se habla de que ellos estaban actuando sobre su enojo de 14:25. "Y así vemos que el Señor los visitó con la plenitud de su ira". Eso también es interesante. "y su iniquidad y abominaciones habían preparado la vía para su eterna destrucción". No dice: "Y entonces el Señor los destruyó".
Hank Smith:	16:23	Su actuación en la ira, sí, destruido a sí mismos.
Dr. Doug Benson:	16:26	Incluso antes en este capítulo, habla de que había una gran maldición sobre toda la tierra, y dice: "si un hombre dejaba su herramienta o espada sobre su alacena, o en el lugar donde solía guardarla, he aquí, a la mañana siguiente, no la podía encontrar, tan grande era la maldición sobre esa tierra." No dice que Dios maldijera la tierra. Lo que dice son las consecuencias naturales de, voy a decirlo como psicólogo, ¿verdad? Las consecuencias naturales de actuar sobre la ira, o actuar sobre cualquier emoción ineficazmente. Si dejas que la envidia y la ira y todo eso se desaten, la gente va a tratar de robar todas mis cosas todo el tiempo. La única manera en que voy a ser capaz de mantenerlas es pasar un tiempo meditando en cuanto a ellas.
Hank Smith:	17:14	Dice en 15:19: "el Espíritu del Señor había dejado de luchar con ellos y Satanás se había apoderado completamente de sus corazones; porque se habían entregado a la dureza de sus corazones y a la ceguera de sus mentes, a fin de que fuesen destruidos". Incluso el versículo 22 es bastante interesante. Estaban ebrios de ira, "así como el hombre que está borracho de vino".

John Bytheway:	17:36	<p>Quando he enseñado esto, Hank, he preguntado a mi clase, describe a alguien que está borracho. No tienen conciencia situacional. No saben dónde están. No toman buenas decisiones. Como decías, esto no tiene sentido. ¿Por qué se comportarían así? Si vas hasta el versículo 23, los ejércitos tienen un recuento de 52 a la izquierda en un lado y 69 en el otro. ¿No crees que, en ese punto, dirías: "Aquí hay mucha tierra. ¿Por qué no vais vosotros por ahí y nosotros por aquí?". Pero ellos duermen sobre sus espadas, no tiene ningún sentido. Y luego al final del verso 25, ahora hay 32 de ellos y 27 de nosotros. ¿No crees que en ese momento dirías, "¡Vamos!"</p>
Dr. Doug Benson:	18:14	Sí.
Hank Smith:	18:16	<p>Pero "el Espíritu de Jehová cesó de contender con ellos". Están ebrios de ira. Lo leemos y pensamos: "Esto no tiene sentido. ¿Realmente la gente llegó tan lejos?"</p>
Dr. Doug Benson:	18:25	<p>Si volvemos al aspecto del hombre natural, las emociones están programadas y ya hemos hablado de los impulsos que acompañan a las emociones. Aquí volvemos a la oposición interior. No quiero congelarme delante del coche con los faros, pero mi cerebro toma el control en ciertos momentos. Lo que pienso es que si estoy de excursión en el bosque y salta un oso, no quiero tener que sentarme a pensar: "¿Qué sería lo mejor que podría hacer ahora mismo?". Podría hacer un pros y contras sobre correr o no correr; para entonces, ya soy un bocadillo.</p>
John Bytheway:	19:02	Sí.
Hank Smith:	19:04	Por lo tanto, es una buena cosa que tengo-
Dr. Doug Benson:	19:05	<p>Sí. Nuestro cerebro está construido para apagar nuestro funcionamiento cognitivo, como nuestra parte de funcionamiento ejecutivo de nuestro cerebro, para mantenernos vivos, y yo sugeriría que en este caso, esta gente puede haber simplemente apagado. Su ira era tan intensa. Quizá una consecuencia natural de dejarse llevar por las emociones es que te cuesta más pensar, tomar decisiones diferentes, actuar con fe.</p>
John Bytheway:	19:37	<p>Hablando del Sr. Spock, esto es ilógico, ¿verdad? Usted lo llamó función cognitiva. Dicen: "Fue vencido por la ira". Me encanta la forma en que lo dijiste, fue, "Espera, ¿qué sería lo mejor por hacer en este momento?" Nadie estaba haciendo esa pregunta.</p>
Dr. Doug Benson:	19:55	<p>Nadie lo estaba. Todos estaban borrachos de ira. Ya no eran Spock. O ni siquiera cerca de Spock, se movieron hasta Bones (hace referencia a la Saga de Star Treck y sus personajes). "Verde de sangre fría..."</p>

John Bytheway:	20:05	"Maldita sea, Jim, no soy un guerrero".
Hank Smith:	20:06	Sí.
Dr. Doug Benson:	20:06	Sí.
Hank Smith:	20:08	Doug, déjame hacerte una pregunta rápida antes de seguir con estos capítulos. He oído que enseñas un principio que llamas mente sabia. Me encantaría que nuestra audiencia lo escuchara.
Dr. Doug Benson:	20:17	John mencionó a Spock, así que aquí vamos. Pero esta idea de oposición dentro de nuestra dialéctica, es esta idea de que podemos tener estas dos cosas opuestas que coexisten. Una de ellas es nuestra mente emocional, donde nos quedamos atrapados en nuestra emoción, y si nos manejan, tenemos un muy buen ejemplo de lo que parece. Somos impulsivos, estamos calientes, no nos importa la lógica, nos salimos de eso. Pero si estamos al otro lado de eso, y estamos en nuestra mente razonable, Spock nunca fue un tipo feliz, porque era demasiado lógico, ¿verdad?
Hank Smith:	20:54	Sí.
Dr. Doug Benson:	20:55	Lo único que le importaban eran los hechos. Todo lo que importa en esta mente razonable es lo que es lógico, lo que deja fuera muchas cosas. La caridad no es algo lógico. A veces el amor no es lógico. Una mente sabia es esta síntesis de esas dos cosas. Es ser capaz de ver el beneficio dentro de nuestra emoción, y el beneficio dentro de nuestra lógica o lado razonable, y sintetizarlos de una manera para avanzar efectivamente. Por lo tanto, podría ser decir: "Hey, él mató a mi hermano, y eso me pone muy triste, y me gustaría que no lo hubiera hecho. Y también estoy muy enfadado. Me dan ganas de ir a la guerra con él, pero no creo que vaya a ir a la guerra, porque entonces todas estas otras personas morirían, incluido mi hermano, así que en su lugar podría hacer algo sabio, que es un término medio, y decir: "Oye, eso no me gusta. Vamos a ir por aquí, tú ve por allá". Algo así como lo que John decía, algo así como lo de Kirk.
Hank Smith:	21:51	Sí, eso es interesante. Te he oído hablar de eso antes, de que Star Trek, para cualquiera que haya nacido en el siglo XX, que sepa lo que es esto, tiene esos tres personajes que representan a esos tres.
Dr. Doug Benson:	22:04	Sí. Tienes a Spock como tu mente razonable, tienes a Bones como tu mente emocional, y luego Kirk trata de unirlos. Toma lo que ambos dicen, y lo pone en algo, un paquete que todos podamos escuchar. La gente más joven que está escuchando, podría estar pensando que Hermione es la mente razonable en Harry Potter, y Ron es la mente emocional, y Harry sería la mente sabia que

intenta unirlo todo. Es un concepto que se remonta en el tiempo. El yin y el yang, la oposición.

- Hank Smith: 22:35 Me gusta mucho, porque es algo que puedo utilizar en mi vida. A veces soy demasiado emocional y acabo metiéndome en problemas, y a veces soy demasiado lógico, no pienso en los sentimientos de nadie, sólo en los hechos, me gusta la idea del equilibrio y la mezcla, y dejar que haya tensión entre ambos. No dejes que uno se apodere de todo.
- Dr. Doug Benson: 22:55 Sí. Y cuando hablemos de ello, hablaremos de la mente sabia como esta cosa innata que todo el mundo tiene. Es esta sabiduría innata que todos tenemos. Hablamos, tal vez, de la luz de Cristo. La capacidad que tenemos de tomar decisiones sabias, existen ahí, tenemos ese poder. Y en el caso de estas personas que estamos leyendo, han dejado que sus emociones y las cosas que están sucediendo a su alrededor lo ahoguen.
- Hank Smith: 23:24 Dejan que una parte tome el control, esta mente de emoción. Si lo sientes, actúa en consecuencia. Así que, Doug, una de las razones por las que te invité cuando leí estos capítulos, me siento mal por haber leído estos capítulos y haber pensado en ti.
- Dr. Doug Benson: 23:41 Espera un momento.
- Hank Smith: 23:42 Sí. Ayudas a la gente a lidiar con la ira, o a manejarla. No, como dijiste, a deshacerse de ella, porque puede ser una emoción útil. Cuéntanos qué haces con los pacientes que luchan contra la ira, porque sé que la ira ha destruido matrimonios, relaciones entre padres e hijos, relaciones laborales. Imagina que tienes un montón de clientes delante de ti ahora mismo.
- Dr. Doug Benson: 24:15 Sí, necesito otras cuatro horas. Estoy bromeando. Mucho de eso sería mirar algunas de las cosas de las que ya hemos hablado. Así que, si vamos a esta idea de que las emociones pueden apagarnos, o pueden cerrar el camino de nuestro pensamiento razonable a nuestro pensamiento emocional y tomar el control, a veces sólo necesitas hacer algo que baje la emoción, para que puedas pensar con claridad.
- 24:43 John dijo que estar borracho de ira, no se puede pasar a estar sobrio sólo por que decidiste estar sobrio; tienes que esperar a que se pase. No puedes estar como, "Oh wow, estoy realmente borracho. Probablemente debería conducir a casa, así que ya no voy a estar borracho". No funciona de esa manera. Estaban borrachos de ira. No podían dejar de estar borrachos. Tenían que hacer algo para bajar la ira, reducir la ira. Antes hablé de tomarse un tiempo, o puedes hacer algo de respiración profunda que podría calmarte un poco.

John Bytheway:	25:16	Hacer un proyecto de servicio o algo así.
Dr. Doug Benson:	25:18	Haz algún tipo de proyecto de servicio, haz algo bueno por alguien, porque eso es lo contrario de estar enfadado, es hacer algo bueno o ser caritativo. Entonces puedes ponerte en situación de comprobar los hechos y decir: "Vale, ¿tiene sentido este enfado?". Si no lo tiene, "Oh, ¿qué quiero hacer? Oh, quiero tener dos naciones en guerra. No, no es efectivo".
John Bytheway:	25:41	No es una gran idea.
Dr. Doug Benson:	25:42	Sí, hagamos lo contrario de eso. O, "Voy a publicar esto en Facebook o Instagram", o cualquiera que sea tu estilo de redes sociales. "Oh, espera, ¿qué va a hacer eso? ¿Va a provocar división? ¿Se ajusta esto a los hechos? No, no encaja, así que voy a actuar al revés. Voy a hacer algo diferente. Voy a ser un pacificador". <a href="#">El Presidente Nelson</a> define específicamente cómo ser un pacificador, que sería la acción opuesta a la ira.
Hank Smith:	26:10	Y entiendo por qué dices que baje la ira antes de hacer esas preguntas, porque si estoy muy enfadado y alguien dice: "¿Se ajusta a los hechos?". Voy a decir, "¡Sí!"
Dr. Doug Benson:	26:17	Sí.
Hank Smith:	26:22	Sí, así es.
Dr. Doug Benson:	26:23	Coriantumr dice: "Sí, vamos a por ellos".
Hank Smith:	26:24	Donde dices, deja que se te pase un segundo antes de empezar a hacer estas preguntas. Me recuerda algo que nuestro miembro del equipo, la gran Lisa Spice, me envió una vez. Ella dijo que necesitas ese gentil recordatorio que una vez en la Biblia, Elías estaba tan enojado que dijo: "Señor, quiero morir". Entonces, Dios dijo: "Aquí tienes algo de comida. ¿Por qué no duermes una siesta?" Entonces, Elías durmió, comió, se despertó y decidió que las cosas no estaban tan mal. Nunca subestimes el poder espiritual de una siesta y una merienda. Lamento lo que dije cuando estaba hambriento.
Dr. Doug Benson:	27:01	Correcto. Me preguntaba adónde vas con eso. Eso sería cómo podrías actuar en oposición, pero podrías necesitar resolver un problema que está causando este enfado. En estos capítulos, hay algunas cosas que sabes que tendrían sentido por las que la gente está enfadada. Alguien mató a mi hermano, alguien robó todas mis cosas. Podría ser que pensaras en maneras efectivas de resolver eso. En nuestros días, si alguien viene y roba todas las cosas de mi casa, no voy a buscarlo, no voy a ir a su casa y encontrarlo y recuperar todas sus cosas, simplemente voy a llamar a la policía. Parece una forma más eficaz y segura de hacerlo. Es la solución de

problemas, no es actuar sobre mi emoción. Si me meto en un accidente, no voy a salir e igualar los daños del coche de la otra persona con los de mi coche. Eso no tiene ningún sentido.

Hank Smith: 27:47

"Sí, eso te enseñará".

Dr. Doug Benson: 27:50

Lo tercero que puedes hacer es volver a la idea de la aceptación radical. A veces, la ira y la amargura continúan porque no estamos dispuestos a aceptar las cosas como son. Si nos fijamos en [Éter 15:16](#), Y aconteció que al llegar la noche, se hallaban rendidos de cansancio y se retiraron a sus campamentos; y después que se hubieron retirado a sus campamentos, empezaron a gemir y a lamentarse por los que habían muerto entre su pueblo". Hay esta tristeza que impregna, ¿verdad? "; y tan grandes eran sus gritos, gemidos y lamentos, que hendían el aire en sumo grado. Y sucedió que a la mañana siguiente de nuevo salieron a la batalla; y grande y terrible fue aquel día". Esta es la idea de aceptar la realidad. Tal vez la intensa emoción que estás experimentando es debido a lo que está pasando.

28:44

A menudo, hablamos de esta idea de aceptar la realidad como una necesidad para cambiar la realidad. Si no aceptas que esta tristeza es el resultado de estas guerras constantes, no estás dispuesto a hacer algo diferente. Al día siguiente, al alba, te levantarás e irás a la batalla, porque eso es lo que hacemos. Y luego por la noche, cuando vuelvas a la cama, llorarás y dirás: "¿Por qué es así? ¿Por qué?" Y luego al día siguiente, lo harás de nuevo.

29:15

Hemos hablado de comprobar los hechos, y luego decidir si necesitas actuar en contra de esa emoción o resolver el problema. Luego, a veces, puede que eso no funcione, y simplemente tienes que aceptar la realidad de lo que está sucediendo. Tal vez por eso estoy teniendo esta emoción. Esa es la información. Me están dando señales de que esto no me gusta, y si no acepto la realidad de donde estoy... En el lugar de Coriantumr, empieza a hacer eso al principio del capítulo 15.

Hank Smith: 29:47

Está empezando a ver.

Dr. Doug Benson: 29:49

Sí. Es interesante también, porque con mi hijo, Porter, estábamos hablando de esto, porque pensar en estas cosas. Y él decía: "Sí, y se arrepintió". Y yo estaba como, "Bueno ..." Tuvimos una pequeña conversación sobre esto, y así que tuve que releer algo de esto de nuevo y volver a pensar sobre esto. ¿Realmente se arrepintió? Creo que la emoción de la culpa funcionó en él. Se dio cuenta. Tomó conciencia de su realidad. Vino a sí mismo como otro. Despertó y se levantó del polvo, es otra forma de decirlo. Que de repente, "Oh, espera, mira toda esta gente que está muerta, dos millones de nuestros poderosos hombres, y también sus esposas y

sus hijos". Empieza a hablar como si tuviera una experiencia Zeezrom. Estaba de luto y no podía ser consolado. Él está como, "Bueno, puedo arrepentirme de esto. Realmente puedo cambiar mi comportamiento."

- 30:41 Y escribe una carta a Shiz para intentar resolver su problema. Shiz dice: "Claro, déjame cortarte la cabeza. Perdonaré a todos". Es casi como si lo que dijo Éter, su profecía, se cumpliera. Kingdom volverá. Creo que si se hubiera arrepentido antes, cuando se le dijo que se arrepintiera, habría sido mejor, pero aún así, toda la gente se habría salvado si se hubiera sacrificado. Y entra la emoción del miedo. Y eso es tal vez una suposición, porque él no lo dice necesariamente, pero el comportamiento que lleva a cabo está justo en línea con los impulsos de miedo: huir. No sé si diría que se arrepiente completamente. Vuelve en sí.
- Hank Smith: 31:25 Empieza a hacerlo, sí.
- Dr. Doug Benson: 31:26 Él tiene una conciencia, pero no acepta las consecuencias que podrían venir con el arrepentimiento.
- Hank Smith: 31:34 Oh, interesante.
- Dr. Doug Benson: 31:36 Incluso puedes pensar en ello como si temiera el corto plazo frente al largo plazo. Incluso en este caso, si Shiz lo mata, y él se ha arrepentido, ¿cuál es el resultado a largo plazo? Se salva en el reino de Dios porque se ha arrepentido, o al menos recibirá más misericordia en ese caso. Yo no sé. No soy juez, no puedo decirlo. Pero en cambio él dice: "No quiero morir. Prefiero despertar y llorar, y..."
- Hank Smith: 32:01 Ir a la batalla de nuevo.
- Dr. Doug Benson: 32:03 Sí.
- Hank Smith: 32:04 Es interesante, Doug, que he conocido a gente así, donde la mayoría de sus relaciones son adversarias. No se detienen y dicen: "Espera, ¿qué está pasando aquí? ¿Cómo puedo abordar este problema?" Y simplemente seguir haciéndolo todos los días. Y: "Estoy arruinando todas mis relaciones, a diestra y siniestra, y aún así no me detengo y digo: "Necesito ayuda"". Quería compartir una historia, es una historia muy, muy triste, del [Presidente Monson](#), y luego tal vez tener tu comentario sobre cómo podemos salvar las relaciones, porque eso es parte de lo que haces. Este es [el Presidente Monson](#), octubre de 2009.
- 32:43 "Hace muchos años, una joven pareja llamó a mi consulta y me preguntó si podían venir a recibir asesoramiento. Indicaron que habían sufrido una tragedia en sus vidas y que su matrimonio

estaba en serio peligro. La tensión entre ellos era evidente cuando entraron en mi despacho. Su historia se desarrolló lentamente al principio, mientras el marido hablaba entrecortadamente y su mujer lloraba en silencio. El joven había regresado de servir en una misión y había sido aceptado en una prestigiosa universidad. En la facultad conoció a su futura esposa. Ella también estudiaba en la universidad. Tras un año de noviazgo, viajaron a Utah y se casaron en el Templo, regresando al este poco después de terminar sus estudios. Cuando se licenciaron y regresaron a su estado natal, estaban esperando su primer hijo y el marido tenía un empleo en el campo que había elegido. La mujer dio a luz a un niño. La vida era buena".

33:37 "Cuando su hijo tenía unos 18 meses, decidieron tomarse unas cortas vacaciones para visitar a unos familiares que vivían a unos cientos de kilómetros. Era una época en la que apenas se oía hablar de las sillas de seguridad para niños y de los cinturones de seguridad para adultos, y mucho menos se utilizaban. Los tres miembros de la familia viajaban en el asiento delantero, con el niño en medio. En algún momento del viaje, el marido y la mujer tuvieron una discusión. Después de todos estos años, no recuerdo cuál fue la causa". Ese es el Presidente Monson. "Pero recuerdo que su discusión se intensificó, y llegó a ser tan acalorada que finalmente se gritaban el uno al otro. Comprensiblemente, esto hizo que su pequeño hijo comenzara a llorar, lo que el marido dijo que sólo aumentó su ira. Perdiendo el control de su temperamento, cogió un juguete que se le había caído al niño en el asiento y lo lanzó contra su mujer. No alcanzó a su mujer. En cambio, el juguete golpeó a su hijo, con el resultado de daños cerebrales y una minusvalía para el resto de su vida".

34:40 "Una de las situaciones más trágicas", dice que ha vivido. "Hablamos de compromiso, responsabilidad, arrepentimiento, perdón. Oramos juntos". Dice: "No he vuelto a saber de ellos desde aquel día tan lejano". Y luego cita, Doug, la escritura que citaste. "De cierto os digo que el que tiene espíritu de contención no es mío, sino del diablo, que es el padre de toda contención. Él agita los corazones de los hombres para que contiendan con ira, unos contra otros". Creo que hay personas por todas partes que, en un momento de ira, han destruido lo que lleva años construir. Si hay alguien por ahí escuchando, Doug, que realmente lucha con la ira, primero creo que nos has enseñado a aceptar eso. Aceptarlo, para poder hacer algo al respecto. ¿Qué le dirías que haga?

Dr. Doug Benson: 35:36 Vuelve a la idea de la atención plena. La mayoría de la gente que me conoce me ha oído decir que puedes empezar hoy mismo. En el caso de esta historia, el impacto de eso sería duradero, y yo volvería a esta aceptación de la debilidad; reconocer que la debilidad puede volverse fuerte, pero sólo a través de, primero, aceptar esa debilidad. Si vivo en ese momento, si vivo en ese

coche, el resto de mi vida girará en torno a ese coche. En lugar de eso, necesito estar aquí, donde estoy hoy, y abordar mi ira ahora. El Presidente Monson habló sobre el arrepentimiento, el perdón y esas cosas que podrían centrarse en comportamientos pasados y en lo que hemos hecho. Avanzar sería centrarse en el momento presente, centrarse en ¿cuál es mi emoción actual? Si noto ira, volver a esas ideas de ¿cómo intervengo ahora? ¿Cómo no actúo con esta emoción ahora?

- 36:40 Incluso en la historia, pude escuchar: "Bueno, ¿qué habría pasado si hubieran abordado la ira en este punto? ¿O en este punto? ¿O en este momento?" Eso es tan útil como informa el momento actual. Podría centrarse en: "Vale, sé lo que he hecho en el pasado, y no me gusta repetirlo, o no quiero repetirlo. No quiero ser la gente del capítulo 15 que se despierta y vuelve a hacer lo mismo".
- Hank Smith: 37:10 Aúllan y lloran por la noche, y luego vuelven a hacer exactamente lo mismo.
- Dr. Doug Benson: 37:18 Sí. Todo lo que digo es más difícil de lo que parece. La gente va a darte todos estos comentarios. "Oh, claro, sólo actúa en contra de tu emoción. Sólo ten fe." Lo estamos leyendo viniendo de dos personas que han pasado por cosas que no puedo imaginar. "Oh, ¿qué? ¿Mi civilización entera ha sido destruida frente a mis ojos de la manera más espantosa que puedo describir?" Y luego Moroni leyendo acerca de la situación exacta de otra persona que está pasando, y describe: "Tengo todas estas insuficiencias, y esto es lo que siento por mí mismo. Sé que mi debilidad puede volverse fuerte si sólo tengo fe, esperanza y caridad. Si simplemente avanzo, recordándome a mí mismo que eso es fe en Cristo".
- Hank Smith: 38:12 Me gusta mucho eso. Aceptar y luego decir: "No quiero que esto siga ocurriendo. Por lo tanto, ¿qué necesito para actuar?". Que es la fe. "¿Qué necesito hacer hoy?" Y eso no es algo que tratemos en el podcast muy a menudo, pero es algo que prevalece.
- John Bytheway: 38:33 Y en podcasts anteriores, hemos hablado de personajes en el Libro de Mormón cuya intención es incitar a la gente a la ira, ¿recuerdan cuántas veces usaron esa frase? "Insitarlos hasta la ira", para conseguir sus propios fines. Eso debería alertarnos. ¿Alguien está tratando de incitarme a la ira? ¿Soy yo mismo? Es una buena pregunta.
- Dr. Doug Benson: 38:54 [El élder Bednar](#), en una conferencia, habló sobre el Libro de Mormón. Al principio de su discurso dijo: "El Libro de Mormón no es un libro de historia. Es un libro que predice el momento actual y el futuro". Nuestros tiempos actuales están llenos de contención, división e ira. Personas aparentemente amorosas y amistosas están enojadas por cosas en lados opuestos el uno del otro. Un profeta de Dios habló de ser pacificadores porque necesitamos ser

pacificadores. Eso llegó en un momento muy oportuno. Pensábamos que había división entonces, pero fue una profecía para que dijéramos: "Oye, si estamos trabajando en esto cuando él dio ese discurso, entonces estamos preparados para el momento actual".

- Hank Smith: 39:44 Nunca lo había pensado así. Fue una profecía, 12 meses después. Ahora vamos en dos años más tarde, y las cosas definitivamente han escalado. Voy a volver a su discurso aquí. Él dice: "Te invito a examinar tu discipulado en el contexto de la forma en que tratas a los demás. Te bendigo para que hagas los ajustes que sean necesarios para que tu comportamiento sea ennoblecedor, respetuoso y representativo de un verdadero seguidor de Jesucristo. Te bendigo para que reemplaces la beligerancia por la súplica, la animosidad por la comprensión y la contención por la paz". Eso es maravilloso.
- 40:27 Doug, nos has guiado a través de estos capítulos, y honestamente me has mostrado cosas que nunca antes había visto, así de increíble es este libro. Antes de dejarte ir, nuestra audiencia estará interesada en cómo el Libro de Mormón se sostiene contra toda tu experiencia. Has estudiado los mejores libros de psicología, has investigado, y aquí tenemos el Libro de Mormón que usted también has leído y estudiado mucho. ¿Cómo lo comparas con lo que has leído? ¿Está a la altura de algunos de esos grandes escritos?
- Dr. Doug Benson: 40:59 Cuando yo era diácono, no recuerdo nada de esta reunión en la que estuve. Tenían un misionero que había regresado, un tipo que había ido a algún lugar, recuerdo que tenía una cerbatana, así que supongo que a algún lugar de Sudamérica. Resulta que también era psicólogo, o estaba estudiando para ser psicólogo. Y yo estaba, "Hey, tal vez pueda obtener algunos consejos de este tipo." Lo que recuerdo que dijo es: "Oh, convertirse en psicólogo puede ser difícil, y debes leer tus escrituras tanto como lees todo lo demás". Eso es comprensible, porque hay algunas cosas que entran en conflicto con lo que creemos dentro de la psicología y las ciencias sociales. Yo trato de hacer eso, y puedo decir lo que es el Libro de Mormón. Es la Palabra de Dios. Es verdad.
- 41:48 Y por lo tanto, los libros que leo, y continúo leyendo, acerca de principios psicológicos o principios de comportamiento, los verdaderos principios en ellos ya están entrelazados en el Libro de Mormón. Desmenuzamos este capítulo, y dentro de él veo, oh, estos principios ya existían. No hay descubrimiento de una nueva manera de ver el pensamiento. Se trata más bien de principios verdaderos que están siendo revelados. Hablé de Alma 32 como un experimento de comportamiento. Esos son principios eternos, no son novedad. Incluso si hablamos de ellos en términos más seculares, los principios verdaderos son principios verdaderos. El Libro de Mormón es verdadero, es la Palabra de Dios.

Hank Smith:	42:41	Eso coincide con mi experiencia en la lectura. Voy a leer algo que es innovador en cualquier campo y voy a decir: "Oh, sí, eso estaba en el Libro de Mormón allí mismo". Puedo hacer referencia a algo que el Libro de Mormón enseñó.
Dr. Doug Benson:	42:55	Puede que tengas que hacer lo que hace Moroni para conseguirlo. Puede que no esté sólo en la superficie. Cuando estudias las escrituras, esas verdades, esos misterios, se abren ante ti.
Hank Smith:	43:07	Hay una diferencia entre estudiar y leer. Tal vez eso implique escribir, para volver al punto de partida. Gracias por dedicarnos su tiempo. Creo que nuestros oyentes se irán diciendo: "Me has dado algunas cosas que puedo hacer para ayudarme en mis propios problemas". Ese es el poder de un buen libro y de un buen profesor.
Dr. Doug Benson:	43:26	Bien.
Hank Smith:	43:27	Con esto, queremos dar las gracias al Dr. Doug Benson por dedicarnos su tiempo hoy. Queremos agradecer a nuestra productora ejecutiva, Shannon Sorensen, a nuestros patrocinadores, David y Verla Sorensen, y en cada episodio, recordamos a nuestro fundador, el maravilloso Steve Sorensen. Esperamos que nos acompañen la semana que viene. Estamos llegando a algunas de estas lecciones finales del Libro de Mormón en FollowHIM.
	43:56	Antes de que pasen al siguiente episodio, tengo una información importante. La transcripción de este episodio y las notas del programa están disponibles en nuestro sitio web, followhim.co. En nuestro sitio web, también encontrarán nuestros dos libros gratuitos: Encontrando a Jesucristo en el Antiguo Testamento, y Encontrando a Jesucristo en el Nuevo Testamento. Ambos libros están llenos de breves y poderosas citas y reflexiones de todos nuestros episodios del Antiguo y Nuevo Testamento. Las copias digitales de estos libros son totalmente gratuitas. Puedes ver el podcast en YouTube. Además, nuestras cuentas de Facebook e Instagram tienen vídeos y extras que no encontrarás en ningún otro sitio.
	44:30	Si quieres saber cómo puedes ayudarnos, suscríbete, valora, reseña y comenta el podcast, así nos encontrarás más fácilmente. Por supuesto, nada de esto podría suceder sin nuestro increíble equipo de producción: David Perry, Lisa Spice, Jamie Neilson, Will Stoughton, Krystal Roberts, Ariel Cuadra y Annabelle Sorensen.
Presidente Russell M. Nelson:	44:51	Sean cuales sean las preguntas o los problemas que tengas, la respuesta siempre se halla en la vida y las enseñanzas de Jesucristo. ¡Acudan a Él! FOLLOWHIM.

## CROSS MY HEART AND HOPE TO LIVE



- Hank Smith: 00:02 Hola a todos. Bienvenidos a los Favoritos de FollowHIM. Aquí es donde John y yo compartimos una sola historia para acompañar cada lección de Ven, Sígueme. John, estamos en la última lección del Libro de Éter, Éter 12 al 15, y tengo una historia para ti. Creo que la has escuchado, pero para aquellos que no, esta es la historia de todas las historias. El Presidente Nelson contó esta historia acerca de cuando el realizaba cirujías de corazón, fue un muy buen cirujano cardíaco. Dijo que se reunió con un patriarca de una estaca en el sur de Utah y que el hombre tenía un problema cardíaco. Esto fue hace 40 años, dice, durante los días pioneros de la cirugía cardíaca. Él dijo: "Esta alma santa estaba sufriendo a causa de su corazón que falla. Me suplicó ayuda". Dijo: "Hicimos evaluaciones exhaustivas y descubrimos que tenía dos válvulas defectuosas". Yo ni siquiera sabía que mi corazón tenía válvulas, pero bueno.
- 01:00 Dijo: "Uno de estos podríamos arreglarlo con cirugía, el otro, no podríamos hacerlo. No podríamos arreglarlo ni con cirugía". Dijo: "Así que no le aconsejé que se operara porque sólo puedo arreglar la mitad de tu problema. Vas a seguir teniendo este problema y ahora vas a estar recuperándote de una operación de corazón". Recibió esta noticia, dice el Presidente Nelson, por supuesto, con gran decepción porque eso significa que tiene una vida más corta. Volvió una y otra vez, y finalmente, dice el presidente Nelson, desesperado, me dijo: "Dr. Nelson, he orado pidiendo ayuda y me he dirigido a usted. El Señor no me revelará cómo reparar esa segunda válvula, pero puede revelárselo a usted. Tu mente está preparada". Luego dijo algo, John, que ningún amigo debería decir nunca a otro amigo: "Si me operas, el Señor te dirá lo que tienes que hacer". Si alguna vez alguien te dice eso, dile: "Me niego". Me imagino a un compañero de misión diciendo: "No vayamos al hospital. Si me operan...
- John Bytheway: 02:01 Yo me encargo.
- Hank Smith: 02:02 ...el Señor te dirá qué hacer". Dijo: "Por favor, realiza la cirugía". El Presidente Nelson dijo: "Su gran fe tuvo un profundo efecto en mí. ¿Cómo podría rechazarlo?" Estoy pensando, fácil. Sólo dile: "No puedo hacerlo". Pero él dijo: "Ambos nos preparamos para ese

fatídico día. Oré una y otra vez, pero seguía sin saber qué hacer para su válvula tricúspide con fugas". Por supuesto, la fuga de la válvula tricúspide, John, que es una solución bastante fácil. Él dijo: "Incluso cuando empezamos la operación", su asistente dijo: "¿Qué vas a hacer para eso?". Y le dijo al cirujano, ¿te imaginas? "No lo sé." Quiero decir, esto es increíble.

02:47 Dice: "Comenzamos la operación, después de aliviar la obstrucción de la primera válvula, expusimos la segunda válvula". Esta es la que no sabe cómo arreglar. "La encontramos intacta pero tan dilatada, que no podía funcionar como debía". Sus palabras exactas. "Mientras examinaba esta válvula, un mensaje quedó claramente impreso en mi mente: 'Reduce la circunferencia del anillo'. Anuncié ese mensaje a mi ayudante: 'El tejido de la válvula será suficiente si podemos reducir eficazmente el anillo hacia su tamaño normal'".

03:25 Y luego nos explica un poco de cirugía cardíaca, dice: "¿Cómo se supone que iba a hacer esto? No se podía tener un pequeño cinturón que va alrededor de ella como lo haría en un par de pantalones. Sería como la silla de montar en un caballo, no se podía cincha para arriba ". Ahora, John, esto es increíble. "Entonces una imagen vino vívidamente a mi mente mostrando como las puntadas deberían ser colocadas. Una imagen vino a mi mente para hacer un pliegue aquí y un pliegue allá lograría el objetivo deseado." El Presidente Nelson dice: "Aún recuerdo esa imagen mental, completa con líneas de puntos, donde debían colocarse las suturas, los puntos. La reparación se completó según el diagrama que tenía en mi mente. Probamos la válvula y comprobamos que la fuga se había reducido notablemente. Mi ayudante dijo: 'Es un milagro'".

04:22 John, ¿sabes lo que implica una operación de corazón? Usan una sierra, como una sierra eléctrica de verdad. Es increíble. Bueno, el capítulo 12 de Éter, John, es sobre la fe. Y este específicamente, sé que lo conoces, Éter 12:6, la fe es lo que se espera, no lo que se ve. No discutáis porque no veis. Porque no recibís testimonio hasta después de comenzar la operación, hasta después de la prueba de vuestra fe.

John Bytheway: 04:54 Mucha fe para decir: "No sé lo que voy a hacer, pero voy a abrir a este hombre de todos modos".

Hank Smith: 05:00 Ahora, probablemente deberíamos decir, no intente esto en casa.

John Bytheway: 05:03 Sí.

Hank Smith: 05:05 Cuando el Presidente Nelson dijo, su mente estaba tan preparada, eso es porque estudió y fue a la escuela de medicina y había hecho esto muchas veces. Pero absoluta fe increíble para seguir adelante

en un impulso a decir: "No sé cómo esto va a funcionar, pero el Señor sabe lo que está haciendo." ¿Qué es lo que dijo Nefi, John?

John Bytheway: 05:26

"Fui guiado por el espíritu sin saber de antemano las cosas que debía hacer". Sí.

Hank Smith: 05:30

Sin saber lo que iba a pasar. Esperamos que nos acompañen en nuestro podcast completo, se llama FollowHIM. Estamos con el Dr. Doug Benson esta semana, caminando a través de estos capítulos. El es psicólogo y nos da muchas ayudas para regular nuestras emociones y ayudar a nuestras relaciones. Te va a encantar. Puedes conseguirlo dondequiera que tengas tu podcast. Luego vuelve aquí la próxima semana, haremos otro FollowHIM Favoritos.