

«Un principio prometedor»

Notas y transcripciones del programa

Descripción general del podcast:

FollowHIM: Un podcast *de «Ven, sígueme»* con Hank Smith y John Bytheway

¿Alguna vez sientes que la preparación para tu lección semanal *de «Ven, sígueme»* es insuficiente? Únete a los presentadores Hank Smith y John Bytheway mientras entrevistan a expertos para que tu estudio del curso *«Ven, sígueme*» de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días no solo sea agradable, sino también original y educativo. Si buscas recursos para que tu estudio sea novedoso, fiel y divertido, sin importar tu edad, únete a nosotros todos los miércoles.

Descripción de los episodios del podcast

Parte 1:

¿Es la Palabra de Sabiduría más que un código de salud? Karen Hepworth explora su historia, su propósito y las bendiciones prometidas en Doctrina y Convenios 89-92.

Parte 2:

Karen Hepworth analiza Doctrina y Convenios 89-92, mostrando cómo la Palabra de Sabiduría, la compasión de Dios, el discernimiento espiritual y el ser un «miembro activo» apuntan a una gratitud más profunda, a la compasión y al discipulado activo.

Códigos de tiempo:

Parte 1 -

- 00:00 Parte 1 - Hermana Karen Hepworth
- 01:20 Avance del episodio
- 2:01 Biografía de Karen Hepworth
- 04:24 *Manual «Ven, sígueme»*
- 05:37 Panorama general antes de aterrizar
- 09:41 ¡TONTOS!
- 12:29 Informe del NIH sobre el tabaquismo
- 15:40 Del vino al agua
- 16:50 Cigarrillos electrónicos, té verde/negro y prohibición del tabaco
- 20:47 Hombres (y mujeres) conspiradores
- 24:22 ¿Qué es una «bebida caliente»?
- 28:11 Preguntas sobre bebidas calientes, cafeína, chocolate y café
- 30:52 Santidad, no salud
- 34:01 Vigilar a nuestros vecinos
- 36:44 La alegría en la sección 89
- 39:56 Dios provee para vivificar nuestras almas
- 43:20 Cerezas, machetes y frutas tropicales
- 44:58 Un don inusual del Espíritu
- 47:23 Carne, desechos y costumbres fronterizas
- 52:35 No hay lugar para la culpa por las decisiones
- 54:49 La aplicación Biblioteca del Evangelio y los temas de ayuda para la vida
- 56:43 La comida frente a los ingredientes, por el joven hermano Smith
- 59:38 Fin de la parte I - Hermana Karen Hepworth

Parte 2 -

- 00:00 Parte 2: Hermana Karen Hepworth
- 03:56 Cables de arranque en las orejas de Hank
- 06:42 ¿Por qué cuerpos físicos?
- 09:54 ¿Se puede reconocer a los santos por su salud física?
- 11:59 Practicar lo que predicamos antes de predicar
- 14:28 Pequeños pasos hacia la salud física y espiritual
- 16:03 José podría haber estado preocupado por las finanzas
- 19:09 Preguntarle a Dios sobre la misión de la vida
- 22:33 Todo sale bien
- 24:27 Vienna Jacques, Eva y las mujeres de fe
- 29:57 Preguntas sobre la Versión Inspirada
- 32:34 Los apócrifos
- 38:01 Frederick G. Williams y el Orden Unido

- 40:16 No se puede construir Sión desde el sofá
- 43:57 José llama a su hijo como Frederick G. Williams
- 44:37 La hermana Hepworth comparte su testimonio de Jesús y la Restauración
- 52:05 Fin de la parte 2 - Hermana Karen Hepworth

Referencias

«Brother Anthony Sweat - Instagram». Iniciar sesión • Instagram. Consultado el 12 de agosto de 2025. https://www.instagram.com/brotheranthonysweat/

Buettner, Dan y Sam Skemp. «Blue Zones: Lessons From the World's Longest Lived» (Zonas azules: lecciones de los más longevos del mundo). American Journal of Lifestyle Medicine, 7 de julio de 2016. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6125071/#:~:text=By%20teaming%20up%20with%20National,;%20seen%20in%20Figure%201)

Covey, Stephen R. «Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva: poderosas lecciones para el cambio personal». Amazon: Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva: poderosas lecciones para el cambio personal. Consultado el 12 de agosto de 2025. https://www.amazon.com/Habits-Highly-Effective-People-Powerful/dp/0743269519

Departamento, Brent M. Rogers Historia de la Iglesia. «Vienna Jaques: Mujer de fe». Página de inicio - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 1 de junio de 2016. https://www.churchofjesuschrist.org/study/ensign/2016/06/vienna-jaques-woman-of-faith?lang=eng

«Doctrina y Convenios 89–92». Manual Ven, sígueme - 18-24 de agosto: «Un principio con promesa», 1 de enero de 2025. https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/come-follow-me-for-home-and-church-doctrine-and-covenants-2025/34-doctrine-and-covenants-89-92?lang=eng

Draper, Richard D. «Luz, verdad y gracia». Luz, verdad y gracia | Centro de Estudios Religiosos de la Universidad Brigham Young. Consultado el 12 de agosto de 2025. https://rsc.byu.edu/sperry-symposium-classics-doctrine-covenants/light-truth-grace

«El élder y la hermana Bednar comparten las lecciones aprendidas en 50 años de matrimonio». newsroom.churchofjesuschrist.org, 11 de marzo de 2025. https://newsroom.churchofjesuschrist.org/article/elder-sister-bednar-share-lessons-learned-from-50-years-of-marriage-byu-idaho

Élder D. Todd Christofferson, del Cuórum de los Doce Apóstoles. «Enterrando nuestras armas de rebelión». Conferencia General, 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/2024/10/21christofferson?lang=eng.

Élder David A. Bednar, del Cuórum de los Doce Apóstoles. «Pero no les hicimos caso». Conferencia General, abril de 2022. La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 2 de abril de 2022. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2022/04/14bednar?lang=eng

«Frederick Granger Williams: Centro de Estudios Religiosos». Frederick Granger Williams | Centro de Estudios Religiosos de la Universidad Brigham Young. Consultado el 12 de agosto de 2025. https://rsc.byu.edu/prophets-apostles-last-dispensation/frederick-granger-williams

Hedges, Andrew H. «Episodio 13_Hedges_La tolerancia de la moderación_La fauna silvestre estadounidense y la Palabra de Sabiduría.Pdf: Desarrollado por Box». Box: Universidad Brigham Young. Consultado el 12 de agosto de 2025. https://byu.app.box.com/s/8tydm3e7glssmjktrr61ontx8fxnee43

Holbrook, Kate. «"Salud en su ombligo y en la médula de sus huesos"». «Salud en su ombligo y en la médula de sus huesos» | Centro de Estudios Religiosos de la Universidad Brigham Young. Consultado el 12 de agosto de 2025. https://rsc.byu.edu/you-shall-have-my-word/health-their-navel-marrow-their-bones

«Jaques, Vienna». josephsmithpapers.org - Biografía. Consultado el 12 de agosto de 2025. https://www.josephsmithpapers.org/person/vienna-jaques

Jörg Kleginbat, de los Setenta. «La expiación de Jesucristo, el día del juicio y tú». Discursos de la BYU, Universidad Brigham Young, 17 de diciembre de 2024. https://speeches.byu.edu/talks/jorg-klebingat/the-atonement-of-jesus-christ-judgment-day-and-you/

«Consejos para los últimos días: extractos de discursos del presidente Gordon B. Hinckley». (Conferencia regional de Jordan Utah South, sesión del sacerdocio, 1 de marzo de 1997): La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 1 de octubre de 2000. https://www.churchofjesuschrist.org/study/ensign/2000/10/latter-day-counsel-excerpts-from-addresses-of-president-gordon-b-hinckley?lang=eng

«Lote 650: Archivo que incluye tres cartas firmadas por Warren G. Harding, siete artículos: Subastas Case». Subastas Case | Bellas artes, antigüedades, subastas y tasaciones, 2 de febrero de 2021. https://caseantiques.com/item/lot-650-archive-including-3-signed-warren-g-harding-letters-7-items/

Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y la Promoción de la Salud (EE. UU.) Oficina sobre Tabaquismo y Salud. «Las consecuencias del tabaquismo para la salud: 50 años de progreso». Centro Nacional de Información Biotecnológica, 1 de enero de 1970. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK179276/.

Biblioteca Pública de Nueva York. «Tratado antitabaco del rey Jacobo I». Biblioteca Pública de Nueva York. Consultado el 12 de agosto de 2025. https://www.nypl.org/events/exhibitions/galleries/beginnings/item/3556

Peterson, Paul H. «La santidad de los alimentos: una perspectiva de los Santos de los Últimos Días». «La santidad de los alimentos: una perspectiva de los Santos de los Últimos Días» | Centro de Estudios Religiosos de la Universidad Brigham Young. Consultado el 12 de agosto de 2025. https://rsc.byu.edu/study-faith/sanctity-food-latter-day-saint-perspective

Presidente Gordon B. Hinckley, primer consejero de la Primera Presidencia. «Keeping the Temple Holy» (Mantener santo el templo). Conferencia general, abril de 1990. La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 2 de abril de 1990. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1990/04/keeping-the-temple-holy?lang=eng

Presidente Gordon B. Hinckley, primer consejero de la Primera Presidencia. «El flagelo de las drogas ilícitas». Conferencia General, octubre de 1989. La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 2 de octubre de 1989. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1989/10/the-scourge-of-illicit-drugs?lang=eng

Presidente Russell M. Nelson, de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días. «Tu cuerpo: un regalo magnífico que debes apreciar». Revista The New Era, agosto de 2019, La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 1 de agosto de 2019. https://www.churchofjesuschrist.org/study/new-era/2019/08/your-body-a-magnificent-gift-to-cherish?lang=eng

Redactor. «Fallecimiento de un profeta». UVU REVIEW de la Universidad del Valle de Utah, 4 de febrero de 2008. https://www.uvureview.com/news/passingofaprophet/

«Times and Seasons, 1 de junio de 1842». josephsmithpapers.org. Consultado el 12 de agosto de 2025. https://www.josephsmithpapers.org/paper-summary/times-and-seasons-1-june-1842/1

Tucker, Jeffrey, Ryan Combs y Brian Passantino. «Pregúntenos: Preguntas más frecuentes sobre la Palabra de Sabiduría». La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días - Historia de la Iglesia. Consultado el 12 de agosto de 2025. https://history.churchofjesuschrist.org/blog/ask-us-top-reference-questions-about-the-word-of-wisdom?lang=eng

Underwood, Grant. «Expulsion from Zion, 1833» (Expulsados de Sión, 1833). Expulsion from Zion, 1833 | Centro de Estudios Religiosos de la Universidad Brigham Young. Consultado el 12 de agosto de 2025. https://rsc.byu.edu/joseph-smith-prophet-seer/expulsion-zion-1833.

«Vaping, café, té y marihuana». Revista The New Era, agosto de 2019, Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 1 de agosto de 2019. https://www.churchofjesuschrist.org/study/new-era/2019/08/vaping-coffee-tea-and-marijuana?lang=eng.

Wilcox, Brad, Anthony Sweat y Andrew Hedges. «La vida silvestre y la Palabra de Sabiduría». Episodio de Y Religion | Centro de Estudios Religiosos. Consultado el 12 de agosto de 2025. https://rsc.byu.edu/media/y-religion/13

«Williams, Frederick Granger». josephsmithpapers.org: Biografía. Consultado el 12 de agosto de 2025. https://www.josephsmithpapers.org/person/frederick-granger-williams.

Yee, Kristin M. «Nuestra relación de pacto con Dios: una fuente de alivio». Discursos de BYU, 7 de enero de 2025. https://speeches.byu.edu/talks/kristin-m-yee/our-covenant-relationship-with-god-a-wellspring-of-relief/#:~:text=How%20is%20that%20possible?%20Through%20the%20living,capacities%20like%20an%20endless%20wellspring%20of%20water

«La confusión religiosa del joven Joseph Smith - Dr. Steven C. Harper». YouTube. Consultado el 12 de agosto de 2025. https://www.youtube.com/watch?v=GZv1vLdrHDE

Información biográfica:



Karen Hepworth ha dedicado su carrera profesional a sumergirse en el inspirador mundo de los seminarios e institutos; ¡se enorgullece de ser una «SEI lifer» de toda la vida! Ha impartido clases en los seminarios de Pleasant Grove y Orem, así como en la BYU y en el Instituto del Valle de Utah. Actualmente trabaja como gestora de proyectos de gestión de proyectos para el plan de estudios del Instituto y es miembro del Comité de Evaluación de Materiales de Correlación de la Iglesia.

Aviso de uso justo:

El *podcast Follow Him con Hank Smith y John Bytheway* puede utilizar material protegido por derechos de autor, cuyo uso no siempre ha sido autorizado específicamente por el titular de los derechos. Esto

constituye un «uso legítimo» y cualquier material protegido por derechos de autor, tal y como se establece en la sección 107 de la Ley de Derechos de Autor de los Estados Unidos. De conformidad con el título 17 del U.S.C., sección 107, el material de este podcast se ofrece públicamente y sin ánimo de lucro, para uso público o en Internet con fines educativos, informativos y de comentario. Exención de responsabilidad sobre derechos de autor en virtud del artículo 107 de la Ley de Derechos de Autor de 1976, se permite el «uso legítimo» con fines tales como la crítica, el comentario, la información periodística, la enseñanza, la erudición y la investigación. En tales casos, se permite el uso legítimo.

No se reivindica ningún derecho de autor.

El contenido se difunde con fines de estudio, investigación y educación.
La emisora no obtiene ningún beneficio económico del contenido difundido. Esto se ajusta a las directrices de «uso legítimo»:www.copyright.gov/fls/fl102.html .

Nota:

El *podcast Follow Him con Hank Smith y John Bytheway* no está afiliado a La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días ni a la Universidad Brigham Young. Las opiniones expresadas en los episodios representan únicamente los puntos de vista de los invitados y los podcasters. Si bien las ideas presentadas pueden diferir de las interpretaciones o enseñanzas tradicionales, no reflejan en modo alguno críticas a los líderes, las políticas o las prácticas de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días.



Hank Smith:	00:00	Próximamente en este episodio de FollowHIM.
Karen Hepworth:	00:04	Las prohibiciones son tres. Lo que debemos hacer es innumerable.
Hank Smith:	00:12	Hola a todos. Bienvenidos a otro episodio de FollowHIM. Mi nombre es Hank Smith. Soy su anfitrión. Estoy aquí con mi coanfitrión John Bytheway, que corre y no se cansa, que camina y no se desmaya. John. Es cierto.
John Bytheway:	00:26	Sí. No se ve, pero en realidad estoy en una cinta de correr debajo de este escritorio, corriendo a toda velocidad. Sí, estoy corriendo.
Hank Smith:	00:35	Sí. Va a ser un día divertido, John. Ya sabes que eso es de la sección 89, versículo 20. Correrán sin fatigarse. Andarán sin desmayar. John, hoy nos acompaña la hermana Karen Hepworth, profesora de educación religiosa desde hace mucho tiempo. Karen, bienvenida a FollowHIM.
Karen Hepworth:	00:54	Gracias por la invitación.
Hank Smith:	00:56	De nada. John, Karen viene muy recomendada por varios invitados que hemos tenido en este programa. Ha sido difícil localizarla, pero finalmente la he encontrado y la he traído aquí. John, cuando piensas en «palabras de sabiduría», dime lo primero que te viene a la mente. Has enseñado esto durante toda tu carrera.
John Bytheway:	01:13	Antes pensaba en el código de salud. Ahora pienso más en mantener tu agencia. Estoy deseando aprender de Karen hoy.
Hank Smith:	01:20	Yo también, John. Karen, ya que has preparado estas secciones, ¿qué quieres hacer hoy? ¿Por dónde quieres empezar?
Karen Hepworth:	01:27	Lo que más me entusiasma es la sección 89 de Doctrina y Convenios, que habla de la palabra de sabiduría. También

		abordaremos la sección 90, sobre el establecimiento continuo de la Primera Presidencia. Si quieres, podemos dedicar unas horas a los apócrifos y leer algunos versículos, y luego tocaremos muy por encima la sección en la que Frederick G. Williams se une a la Orden Unida. Me encantaría dedicar la mayor parte del tiempo a la sección 89.
Hank Smith:	01:56	Genial. A veces pienso que con secciones como la 89 creemos que sabemos lo que hay en ellas. Dirías: «Sí, conozco la palabra de sabiduría. La he leído». De repente, empiezas a profundizar en los detalles. Quizás no sabía exactamente lo que había allí. Es algo de lo que hablamos con mucha frecuencia, pero me pregunto si realmente nos adentramos en el texto muy a menudo. John, te dije que Karen viene muy recomendada, pero puede que haya gente que se pregunte: «¿Por qué la recomiendas tanto? ¿Por qué no nos cuentas un poco sobre ella?». Ella evita contarnos detalles sobre su vida. Es difícil saber si habla en serio o no. Desde animadora retirada de la NFL hasta pariente de culturistas, tiene una historia para todo. John, ¿qué sabemos con certeza?
John Bytheway:	02:45	Bien, esto es lo que sabemos con certeza. Karen Hepworth ha pasado su carrera profesional inmersa en el inspirador mundo de seminarios e institutos. Dice que se enorgullece de haber dedicado toda su vida a estos. Fue elegida animadora de los Dallas Cowboys. No. Dice que le encantan Los Elegidos y la animadora Dallas Jenkins.
Karen Hepworth:	03:04	Ah, vale. En realidad, me encantan Los Elegidos.
John Bytheway:	03:07	Ha impartido clases en los seminarios de Pleasant Grove y Orem, así como en BYU, en el Utah Valley Institute. Actualmente trabaja como directora de proyectos para el plan de estudios del instituto y es miembro del Comité de Evaluación de Materiales de Correlación de la Iglesia, lo que significa que sabe mucho del tema.
Hank Smith:	03:28	Vaya. Sí. Ella podrá decir: «Oh, eso no es cierto para ti y para mí». Karen, ¿qué más necesitamos saber sobre Karen Hepworth?
Karen Hepworth:	03:41	Perfecto. Eso es básicamente todo. Me encantan las Escrituras. Me encantan los profetas. Me encanta la palabra de Dios. Así soy yo. Muy sencilla. Estoy muy agradecida por la invitación.
Hank Smith:	03:56	Una cosa que quería preguntarte es cuántos niños hay en tú familia.

Karen Hepworth:	04:00	Tengo diez hermanos. Nueve hermanos varones.
Hank Smith:	04:05	Esa es la parte. Nueve hermanos.
Karen Hepworth:	04:09	Los que me conocen, conocen mi personalidad, porque tengo nueve hermanos y siempre tengo que defenderme. Soy bromista. Puedo aguantar, pero doy más de lo que recibo.
Hank Smith:	04:24	Tienes que hacerlo. Es un mecanismo de defensa en una casa con nueve hermanos. Bueno, sigamos adelante. Secciones 89 a 92. Un principio con promesa. Aquí está el comienzo del manual «Ven, sígueme». En la Escuela de los Profetas, el profeta José Smith enseñó a los élderes de Israel en cuanto a cómo edificar el Reino de Dios en la tierra. Analizaron verdades espirituales, oraron juntos, ayunaron y se prepararon para predicar el Evangelio, pero había algo en cuanto al ambiente que pudiera parecernos extraño en la actualidad, y que tampoco le pareció correcto a Emma Smith. Durante las reuniones, los hombres fumaban y mascaban tabaco, lo cual no era inusual en esa época, pero manchaba los pisos de madera de negro y dejaba un fuerte hedor en el aire. Emma expresó su inquietud a José, y José le preguntó al Señor. Su respuesta fue una revelación que iba más allá del humo y las manchas de tabaco. Dio a los santos, y a las generaciones por venir, “un principio con promesa”: promesas de salud física, “sabiduría” y “grandes tesoros de conocimiento” Todas esas cosas son cosas que me gustaría tener más. Salud física, sabiduría y grandes tesoros de conocimiento. Karen, ¿cómo quieres empezar?
Karen Hepworth:	05:37	¿Qué tal si empezamos por lo más alto? Veamos el panorama general para tener un punto de partida antes de profundizar. José Smith dijo en enero de 1841 que vinimos a esta tierra para tener un cuerpo y presentarlo puro ante Dios en el reino celestial. El presidente Russell M. Nelson dijo que nuestro cuerpo físico es una magnífica creación de Dios. Es su templo, así como el nuestro, y debe ser tratado con reverencia. Las Escrituras declaran: «¿Qué? ¿No sabéis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, que está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros? Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, que son de Dios». Tu cuerpo, sean cuales sean sus dones naturales, es una magnífica creación de Dios. Es un tabernáculo de carne, un templo para tu espíritu.
	06:38	No es un fin en sí mismo. Es una parte esencial del gran plan de felicidad de Dios para nuestro progreso eterno. Me encanta profundizar en por qué tenemos un cuerpo, qué debemos hacer con él, esta magnífica creación que el Salvador compró con un

precio para que pudiéramos tenerlo y, en última instancia, presentarlo puro en el reino celestial ante Dios. Cuando se produjo esta revelación, el contexto general era que el movimiento de la templanza se había extendido por todo Estados Unidos y por Kirtland. Estaba allí, en Kirtland. Todo el mundo bebía. No había mucha agua potable. Hombres, mujeres y niños bebían alcohol. Hoy en día nos parece impactante, pero el alcohol era parte del ambiente de aquella época.

John Bytheway: 07:34 Eso me parece muy interesante, porque el agua potable era algo relativamente nuevo en aquella época, y beber alcohol era más seguro. Lo cual es extraño. Cuando estuve en Filipinas en mi misión, nos ordenaron que compráramos refrescos los domingos porque teníamos que mantenernos hidratados con el calor tropical. Se hacían ese tipo de excepciones porque el agua no era potable. No sé si eso sigue siendo así, pero el agua no es potable en algunas partes del mundo y en la época de José Smith en su mayor parte.

Hank Smith: 08:07 Sí, creo que si diéramos un paseo por ahí, Karen, en 1831, verías alcohol. Todo el mundo bebe alcohol. No se considera raro ni extraño. ¿Estamos hablando de todo tipo de alcohol? ¿Nos referimos al whisky, el vino, la cerveza?

Karen Hepworth: 08:25 Bebidas fuertes, licores, fermentados, sidra fuerte, todo. Versículo dos: «para ser enviada por vía de salutación; no por mandamiento ni restricción, sino por revelación y la palabra de sabiduría, demostrando el orden y la voluntad de Dios en la salvación temporal de todos los santos en los últimos días, **3** dada como un principio con promesa, adaptada a la capacidad del débil y del más débil de todos los santos, que son o que pueden ser llamados santos». Dios es tan bondadoso, tan compasivo, tan amoroso. Esto es para todos. Para cualquier nivel de conversión. Incluso los más débiles pueden cumplirlo. En una publicación periódica de Nauvoo, Times and Seasons, el 1 de junio de 1842, se publicó un discurso que el presidente Hyrum Smith pronunció de forma brillante sobre la palabra de sabiduría. El presidente Smith, porque en ese momento era miembro de la primera presidencia, patriarca de la iglesia, sustituyó a su padre en ese cargo. Dijo que el Señor nos dijo lo que es bueno comer y beber y lo que es pernicioso, es decir, gradualmente dañino, pero algunos de nuestros sabios filósofos y algunos de nuestros élderes no le prestan atención.

09:41 Creen que es demasiado poco, demasiado tonto para que los hombres sabios lo tengan en cuenta. ¡Necios! Los llamó necios, con un signo de exclamación. ¿Dónde está su sabiduría? Bonito juego de palabras. ¿Dónde está su sabiduría, su filosofía y su

inteligencia? Sí, empieza con fuerza. Hyrum Smith continúa diciendo que, si tienen alguna sabiduría, la obtuvieron de Dios. ¿Han crecido tanto en sabiduría que van a instruirlo en el camino del deber y a decirle lo que es sabio y lo que es necio? ¿Creen que es demasiado pequeño para él condescender y decirle al hombre lo que es nutritivo o lo que es insalubre? ¿Quién hizo el maíz, el trigo, el centeno y todas las verduras? ¿Quién organizó al hombre y lo constituyó tal y como es, quién creó el estómago, sus órganos digestivos y preparó los nutrientes adecuados para su sistema, de modo que los jugos de su cuerpo pudieran ser suministrados y su forma fuera vigorizada por ese tipo de alimento que las leyes de la naturaleza y las leyes de Dios dijeron que sería bueno para el hombre, ya que la palabra de sabiduría se adapta a la capacidad de todos los que son o pueden ser llamados santos?

10:59 Vaya. Ese era Hyrum Smith. Increíble. ¿Sabe Dios lo que está haciendo? Sí, lo sabe. Él creó el cuerpo. Creó cada parte de él, por lo que sabe lo que es mejor para el cuerpo. Hyrum Smith dice: «Estos son los principios por los que me rijo, los he practicado siempre y son los que practica mi familia. Son los principios por los que ha luchado el hermano Hyrum y por los que yo lucho, y sé que solo un camino inquebrantable y sin desviaciones puede salvar a un hombre en el reino de Dios. Ahí lo tienes. Versículo cuatro: «He aquí, de cierto, así os dice el Señor: Por motivo de las maldades y designios que existen y que existirán en el corazón de hombres conspiradores en los últimos días». ¿Se les ocurren muchos ejemplos de esto, John y Hank? Piensen en las conspiraciones que se están llevando a cabo en los últimos días. El Señor dice: «os he amonestado y os prevengo, dándoos esta palabra de sabiduría por revelación». ¿Qué es lo primero que se les viene a la mente? Cuando pensamos en grupos que conspiran contra nuestra salud.

John Bytheway: 12:14 El que más he oído es el tabaco. La gente lo sabía, pero conspiraron para no revelar lo que sabían. Siempre me ha parecido interesante que la gente lo supiera, pero antepusieran los beneficios a las personas.

Karen Hepworth: 12:29 Sí. Eso fue lo primero que pensé. Es lo más impactante. Lo había leído hace unos años. Lo volví a leer mientras me preparaba para esto, el Instituto Nacional de Salud, cuando publicaron 50 años de progreso, un informe del Cirujano General sobre las consecuencias del tabaco para la salud. Ya lo había leído antes, pero volvió a impactarme. En 1953, todos los ejecutivos de las principales tabacaleras se reunieron bajo la dirección de una agencia de publicidad, Hill and Nolton. Ideó una estrategia por la que fundaron una organización llamada Comité de

Investigación de la Industria Tabacalera, que luego pasó a llamarse Consejo para la Investigación del Tabaco, y que durante décadas declaró públicamente su compromiso con la salud pública. Lo que esta industria hizo en realidad fue negar los daños de sus productos, desacreditar todas las pruebas científicas y financiar investigaciones que desviaban la atención de los cigarrillos, y comercializó nuevos productos, dando a entender que tenían menos efectos nocivos e incluso beneficios para la salud. Hablando de conspiraciones de hombres y mujeres en los últimos días, cuando el Señor dijo: «Te lo advierto, Hank», ¿se te ocurre algún ejemplo?

Hank Smith: 13:50 Lo que me viene a la mente es Pablo, que el amor al dinero es la raíz de todos los males. Que si amas el dinero más que a, digamos, tu cliente, puedes acabar perjudicando a millones de personas. John, ¿te acuerdas del capítulo 18 del Apocalipsis? Encontramos esta lista de lo que se vende, ¿qué se vende en el mundo? Oro, plata, piedras, perlas, lino fino, sedas púrpuras, telas, y así sucesivamente, marfil, madera, bronce, hierro, mármol, especias, mirra e incienso. Juan ve todo lo que está a la venta en el mundo. ¿Recuerdas los últimos? Ganado y ovejas, caballos y carruajes, y seres humanos vendidos como esclavos. Y me pregunto si esto tiene algo que ver con esto. Os advierto de los hombres que conspirarán en los últimos días.

Karen Hepworth: 14:45 El dinero es más importante que la vida humana. Cuando leí ese informe, que es muy largo, tardé un par de horas en leerlo. Cuando llegué a la parte del humo de segunda mano, tuve que parar. Me perturbó mucho lo lejos que llegaron para intentar negar los peligros. El Señor, ¿verdad? Os advierto y os advierto de lo que se avecina. Volveremos a eso. Tocaremos ligeramente el tema del tabaco en un momento. Versículo cinco: «Que si entre vosotros hay quien beba vino o bebidas fuertes, he aquí, no es bueno ni propio a los ojos de vuestro Padre, sino cuando os reunís para ofrecerle vuestros sacramentos». Ahora bien, obviamente nosotros usamos agua. Versículo seis: «Y he aquí, este debe ser vino, sí, vino puro de la uva de la vid, de vuestra propia hechura». Creo que es Doctrina y Convenios 27:2, no importa lo que comáis o bebáis, siempre que vuestros ojos estén fijos en la gloria de Dios, y luego el agua está disponible universalmente y es gratuita.

15:45 Brigham Young cambió el vino de la Santa Cena por agua, que es lo que bebemos ahora. Versículo siete: «Y además, las bebidas fuertes no son para el vientre, sino para el lavamiento de vuestros cuerpos». Una vez más, nosotros sabemos que en la década de 1830 se utilizaba para todo. Con fines medicinales. Lo bebían en las tres fábricas, pero con fines medicinales, era el

		remedio para casi todo lo que les afligía. Para ellos fue un cambio radical. Esto fue un gran paso para ellos. Versículo ocho: «Y además, el tabaco no es para el cuerpo ni para el vientre, y no es bueno para el hombre, sino que es una hierba para magulladuras y para todo ganado enfermo, que se ha de usar con juicio y destreza». El 15 de agosto de 2019, la iglesia emitió una declaración oficial porque se podía ver cómo algunos leerían esto y dirían que solo se refería al tabaco. Bueno, la iglesia lo aclaró.
	16:50	El vapeo, los cigarrillos electrónicos, el té verde y los productos a base de café están prohibidos por la palabra de sabiduría. La declaración continuaba diciendo que sustancias como la marihuana y los opioides solo deben usarse con fines medicinales, según lo prescrito por un médico competente. El 1 de junio de 1842, Hyrum Smith, en ese mismo discurso, dijo que el tabaco es una cosa nauseabunda, maloliente y abominable, y que le sorprende que cualquier ser humano pueda pensar en usarlo. Vaya. Gracias, Hyrum. Hank y John, ¿han visto al élder Klebingat en su más reciente devocional en BYU, «La expiación de Jesucristo, el día del juicio y tú»? Tiene el mismo estilo que Hyrum Smith. Desafío a cualquiera de nosotros que se identifique como un adicto al teléfono móvil y al sofá a que ponga su espíritu al mando de su cuerpo para fijarse unos objetivos significativos a largo plazo en materia de ejercicio y alimentación, con el fin de salir de su zona de confort actual y disfrutar de mayores bendiciones físicas, mentales y emocionales. La mente sobre el colchón, el espíritu sobre el cuerpo.
Hank Smith:	18:16	Vaya.
Karen Hepworth:	18:19	Sí, el élder Klebingat también tiene ese tono directo cuando habla de salud y bienestar.
Hank Smith:	18:25	Me recuerda al rey Santiago I de 1604. Estamos hablando del rey Santiago, el rey de la Biblia del rey Santiago. Escribió un panfleto titulado «Contra el tabaco». Calificó el acto de fumar como repugnante a la vista, odioso al olfato, perjudicial para el cerebro y peligroso para los pulmones. Por lo que he leído, y ambos pueden comentar al respecto, no se trataba realmente de una cuestión médica, sino más bien de una cuestión moral.
Karen Hepworth:	18:55	Sí, exactamente. Eso es lo que dijo Hyrum, cuando lo calificó de nauseabundo, apestoso y abominable. Es más social y cultural, porque aún no conocían los efectos adversos para la salud.

Hank Smith:	19:07	Sí. No será hasta la década de 1930 cuando la ciencia dirá: «Un momento, esto es incorrecto». Y, por supuesto, como has dicho, se ocultó durante mucho tiempo.
Karen Hepworth:	19:16	Mm-hmm. Sí, Hugh Cummings, creo que era el cirujano general, y se dio cuenta de que causaba nerviosismo, insomnio, etcétera. Empezará pronto, y luego, en los años cincuenta, tendremos investigaciones más significativas sobre los peligros del tabaco.
Hank Smith:	19:32	Hmm. ¿Y en qué año estamos? 18...
Karen Hepworth:	19:35	33.
Hank Smith:	19:38	Vaya. 1833.
John Bytheway:	19:41	Recuerdo cuando los anuncios de televisión solían mostrar al hombre de Marlboro. En un momento dado, finalmente decidieron eliminar la publicidad del tabaco de la televisión, pero he visto anuncios en revistas que dicen que ayuda a la digestión. Como has dicho, intentaban decir que, en realidad, es saludable. Tengo la edad suficiente para recordar las secciones para fumadores y no fumadores en los aviones. Era lo más ridículo que había visto nunca. Estás en un tubo de aluminio hermético y la gente está fumando, pero tú estás dos filas detrás de la sección de no fumadores, así que no te hace daño. El rey Santiago I impuso un impuesto del 4000 % al tabaco.
Karen Hepworth:	20:22	¿4000?
John Bytheway:	20:23	Sí. Ahora bien, hablando de que los beneficios son más importantes que las personas, cuando esto no logró reducir la demanda. Él no sabía nada sobre salud, pero adoptó un enfoque más pragmático y nacionalizó todo el comercio del tabaco para que los beneficios fueran directamente a la Corona.
Hank Smith:	20:39	Él pensó: «No puedes vencerlos, únete a ellos».
Karen Hepworth:	20:43	Vaya. Sí. Eso no es una conspiración, John. En absoluto.
John Bytheway:	20:47	Sí. Sí. Tengo familiares a los que quiero mostrarles un poco de compasión. Están intentando dejarlo. Hay gente ahí fuera intentando dejarlo. De lo que estamos hablando es de gente que intenta ocultar que era muy perjudicial y ahí está, conspirando. Saben que es perjudicial. Lo ocultan creando un... ¿cómo se llamaba? Instituto para la Salud del Tabaco. Increíble.

Karen Hepworth:	21:15	Sí. Sí. Pagaban a gente, investigadores, científicos, para minimizar los efectos y realizar estudios contrarios a la ciencia. Lo hicieron durante años. Es muy triste. Los ejecutivos de las tabacaleras dieron cigarrillos gratis durante décadas a otorrinolaringólogos, especialistas en oído, nariz y garganta, para que se los dieran a sus pacientes. Se trata de pacientes que ya acudían enfermos, con asma, todo tipo de problemas, y ellos les daban cigarrillos para ayudarles a relajar la garganta y respirar mejor. Les daban cigarrillos. Esto duró décadas.
John Bytheway:	21:57	No sé cómo se le ocurrió a la primera persona, ya sabes, «Oye, qué planta más bonita. Sí, tiene unas hojas bastante grandes. Vamos a ponerla en casa. No, vamos a prenderle fuego y a inhalar el humo». ¿Cómo pudo pasar eso? Nunca se me ha ocurrido hacer eso con ninguna de las plantas que he tenido en casa. Es extraño que se le ocurriera esa idea.
Hank Smith:	22:20	Recuerdo que acababa de salir del instituto cuando se produjo el acuerdo entre la industria tabacalera y los Estados Unidos. ¿Saben cuál fue la cifra? Las principales tabacaleras pagarían 200 000 millones de dólares a los Estados Unidos y a cinco territorios de Washington D. C. durante 25 años, con pagos indefinidos en el futuro.
John Bytheway:	22:46	Me encanta que el Señor vea eso y vea que hay hombres conspirando. Como has dicho, Karen, os advierto y os prevengo. Tengo en mis notas una revelación anticipada.
Karen Hepworth:	22:59	Perfecto.
John Bytheway:	23:00	Este tipo de cosas van a seguir ocurriendo. Hay que ser conscientes de que este tipo de cosas van a seguir ocurriendo.
Karen Hepworth:	23:08	Sigue ocurriendo. Por eso me encanta la declaración que se ha publicado. Nada de vapeo, nada de cigarrillos electrónicos. Siempre habrá algo nuevo. Versículo nueve, «Y además, las bebidas calientes no son para el cuerpo ni para el vientre». Creo que más de un maestro me dijo que no tomara chocolate caliente o lo interpretó a su manera. Muchos lo han hecho, pero ya cuando se dio la revelación, José Smith y Hyrum dijeron que no, que ellos lo interpretaban como café y té. En julio de 1833, José Smith dijo que se refería al café y al té. En 1842, Hyrum dijo: «Hay muchos que se preguntan qué significa esto, si se refiere al café o al té o no. Yo digo que sí se refiere al té y al café», y luego Brigham Young en 1870. ¿Cuántos testigos necesitamos? Hay tres. Brigham Young dijo que él lo interpretaba como té y café. Esas son las bebidas calientes que evitamos.

Hank Smith:	24:17	Lo que estás diciendo es que se ha aclarado varias veces.
Karen Hepworth:	24:19	Varias veces que se trata de café y té. Sí.
Hank Smith:	24:22	Café y té. Aquí es donde Karen, puedes ayudarnos. Una de las razones por las que te traje, es que la mayoría de los miembros de la iglesia dirían, en el versículo ocho, absolutamente, en el versículo siete, alcohol absolutamente, y luego entramos en bebidas calientes y bueno, ¿qué pasa con esto?, donde comienzan esas discusiones. ¿Qué hay de las infusiones? ¿Qué hay de, ya sabes, lo que cuenta? Me gusta lo que dices aquí, que el Señor no puede enumerar todas las cosas que son malas para ti en la tierra, así que hay principios a los que hay que prestar atención, pero las bebidas calientes ya han sido definidas para nosotros.
Karen Hepworth:	25:01	Las bebidas calientes han sido definidas. Además, en esa declaración que leí antes, la declaración oficial publicada por la iglesia el 15 de agosto de 2019, se mencionan el té verde y los productos a base de café. Ahí tienes el principio. Mira cómo puedes aplicarlo a tu situación.
Hank Smith:	25:20	Interesante. Karen, recibo preguntas como las tuyas de estudiantes que me preguntan cuál es la postura oficial de la Iglesia sobre tal o cual tema. Por lo que entiendo, hay un par de posturas oficiales. Todo lo demás no es oficial.
Karen Hepworth:	25:38	Hank, el presidente Hinckley, cuando la gente decía: «Bueno, las drogas no están en la palabra de sabiduría. ¿Dónde está eso?», él respondía: «Qué excusa tan miserable. Tampoco se mencionan los peligros de conducir hacia una piscina vacía o de saltar desde un paso elevado de la autopista. El sentido común dicta que no se debe hacer eso. Es de sentido común. El Señor prohíbe sustancias como el alcohol, el tabaco y las drogas nocivas». El presidente Russell M. Nelson dijo eso en la revista New Era de agosto de 2019. Se lo recomiendo a todos mis conocidos. Queremos que nos lo digan todo, todos los ingredientes, pero hay demasiada información. Satanás nunca duerme. Habrá demasiada información ahí fuera. Demasiados productos, demasiados ingredientes que tendremos que conocer. Es un principio con una promesa.
Hank Smith:	26:33	Karen, esa edición de agosto de 2019 de New Era ofrece algunos detalles interesantes que se adaptan a un público más moderno. Repite lo que acabas de decirnos. El Señor prohíbe el consumo de tabaco y bebidas calientes, lo que, según han explicado los líderes de la Iglesia, se refiere al té y al café. Los profetas y apóstoles modernos han enseñado con frecuencia

		que la palabra de sabiduría nos advierte contra las sustancias que pueden dañarnos o esclavizarnos a la adicción. Hay un párrafo sobre el vapeo y los cigarrillos electrónicos. Hay un párrafo sobre el mocha latte macchiato. Ojalá supiera lo que es eso. Lo siento, amigos. Té verde y té helado, marihuana, opioides. Como dijiste antes, Karen, ese artículo de New Era se publicó el mismo mes que una declaración oficial de la Iglesia. Podemos incluir el enlace en las notas del programa. Es una declaración oficial de la Iglesia sobre la palabra de sabiduría. Solo son dos párrafos, pero respalda lo que decía el artículo de New Era. Como miembro del comité de correlación, te lo vas a tomar muy en serio.
Karen Hepworth:	27:43	Sí, así es. Como miembro del Comité de Evaluación de Materiales de Correlación, el Comité de Correlación está formado por la Primera Presidencia y el Quórum de los Doce, y yo formo parte del comité de evaluación, por lo que nos tomamos muy en serio cualquier declaración oficial de la Iglesia. Cuando revisamos los materiales, nos aseguramos de que se basen en las Escrituras o en las palabras del profeta. Hay un hermoso artículo del presidente Russell M. Nelson en la revista New Era de 2019.
Hank Smith:	28:11	Karen, vamos a hacerte un par de preguntas más. John, yo tengo varias. De vez en cuando escucho a santos de los últimos días frustrados que dicen: «Bueno, no bebemos café ni té, pero puedes tomar todo el chocolate y la cafeína que quieras, siempre y cuando no sea café ni té». Pero no le oigo decir que esa sea la cuestión. No veo que la Iglesia haya aclarado nunca el motivo. Así es como se definen estos términos. ¿Es así?
Karen Hepworth:	28:39	Así es. Así es como se definen. Pero no decimos, no aclaramos todas las razones que hay detrás. No creo que el Señor siempre haga eso. De vez en cuando lo hace, pero según mi observación, normalmente no es así. Eso es hermoso. Así podemos usar nuestro albedrío. Podemos orar y descubrirlo por nosotros mismos. Una vez más, este es un principio con una promesa. El Señor nos lo hará saber.
Hank Smith:	29:03	¿Quién lo hubiera pensado? Solo unas pocas palabras en el versículo nueve. Las bebidas calientes no son para el cuerpo ni para el estómago, porque causarían
Karen Hepworth:	29:11	Menudo revuelo, ¿verdad?
John Bytheway:	29:13	Se convierte en un tema candente.

Hank Smith:	29:15	Sí. Mucho hay malestar.
Karen Hepworth:	29:18	En Enseñanzas del presidente Gordon B. Hinckley, leí esta pequeña y encantadora anécdota que él escuchó de un obispo sobre una mujer que, durante su entrevista para la recomendación para el templo, le dijo: «Obispo, ¿no va a dejar que una taza de café me impida entrar en el templo?». Y él le respondió: «Querida hermana, usted no va a dejar que una taza de café le impida entrar en el templo». Es la forma en que se plantea. Creo que si nos enfocamos demasiado en los detalles, como la cafeína, el calor o el ácido tánico, perdemos de vista el principio. Debemos volver al principio rector. Se nos ha dado este cuerpo y debemos presentarlo puro en el reino celestial. Veamos qué podemos hacer para mantenerlo sano. ¿Puedo hacer esto? ¿Puedo hacer aquello? ¿Qué tal si nuestro marco de referencia es qué puedo hacer para ayudar a este templo que Dios me ha dado, este increíble regalo, una casa para que more Su Espíritu, para que mi espíritu pueda expresarse? Quizás estamos haciendo la pregunta equivocada. A veces, cuando me envías un mensaje, me preguntas: «¿Puedo tomar este tipo de té?», en lugar de «¿Hay algo que pueda hacer?». Llegaremos a eso en un momento. Está muy claro lo que el Señor quiere que hagamos para mantener nuestro cuerpo sano. Es una gran morada para nuestro espíritu.
Hank Smith:	30:41	Y si siguen escuchando, amigos, al final daremos el número de móvil de Karen. Pueden enviarle todas sus preguntas por mensaje de texto. Pueden enviarle todos los mensajes que quieran.
Karen Hepworth:	30:48	Todo el día, toda la noche, listas de ingredientes.
Hank Smith:	30:52	Creo que este es un buen momento para sacar a colación algo que he traído hoy. Es de mi amigo, el Dr. Anthony Sweat. Ambos conocen a Anthony. Él no diría que esta es la postura oficial de la Iglesia, pero hace aproximadamente un año publicó algo en su cuenta de Instagram que me pareció fascinante y me encantaría saber qué opinan al respecto. Esto es lo que escribió. La cuestión que ocupaba la mente de José Smith en el invierno de 1833 no era cómo hacer que la gente fuera más sana, sino cómo hacer que fuera más santa. La palabra de sabiduría llegó a los élderes de la escuela de profetas que buscaban santificarse para ver el rostro de Dios. Cuando reducimos la palabra de sabiduría a los beneficios para la salud, podemos confundirnos cuando cientos de estudios científicos demuestran ciertos beneficios para la salud del consumo de té, café o alcohol.

	31:45	Si la palabra de sabiduría solo se refiriera a la salud, diría algo así como: «Te abstendrás de consumir azúcares refinados» o «Harás planchas». Sin duda, el Señor ofrece bendiciones de salud por vivir la palabra de sabiduría, pero su propósito es prepararnos para la investidura, para estar en la presencia de Dios, para revelar sus misterios ocultos. Su propósito es crear las condiciones que ayuden a lograr el autocontrol, la disciplina y la claridad mental. Su propósito es ayudar a marcarte como parte del Israel moderno, tal y como sugiere el versículo 21: el té, el café, el tabaco y el alcohol son omnipresentes en cualquier sociedad. Cuando te abstienes de esas cosas, te distingues como una persona peculiar. Una más. Así que si alguien te pregunta: «¿Por qué no bebes té o café?», no respondas que porque es pecado o porque no es saludable. Di algo como: «Porque creemos que Dios nos ha dicho que nos abstengamos de algunos consumos comunes». Al hacerlo, demuestras dedicación a Dios y un autocontrol desarrollado por el que creemos que Él nos bendecirá. Comentarios de cualquiera de ustedes. Me gusta lo que dice Anthony aquí, que no se trata solo de la salud. Se trata de diferenciarse, de ser diferente, incluso peculiar.
Karen Hepworth:	33:04	Para mí, estar sano y esforzarme por estar sano es algo hermoso. Es un papel sagrado en mi vida. Es una declaración preciosa de Anthony Sweat. Es encantador.
John Bytheway:	33:16	Es interesante reflexionar sobre el hecho de que, durante los primeros cien años desde esta revelación, si le preguntabas a cualquier miembro medio de la Iglesia, no mencionaba nada de ciencia al respecto. Para ellos era una cuestión de: «Bueno, el Señor lo ha pedido, probablemente nos meteremos en problemas si queremos una razón exacta para todo lo que nos ha pedido que hagamos, ¿no?». En lugar de decir: «Me esfuerzo por descubrir la voluntad del Señor para mí, aunque no la entienda completamente», parece una forma mejor de actuar. Eso me ayuda a darme cuenta de que, si le preguntas a un miembro en 1850 por qué no fuma, ¿qué te respondería? Bueno, el cirujano general lo ha determinado, quiero decir.
Hank Smith:	34:01	Sí, hoy en día parece mucho más obvio. Antes de pasar del versículo nueve, ¿qué pasaría si alguien dijera: «No soporto la hipocresía de alguien que toma tres bebidas energéticas al día, pero no bebe café ni té»? Pueden ir al templo , donde alguien que bebe café con mucha menos cafeína puede ir al templo. Sé que no es una respuesta fácil, pero ¿cómo responderías?
Karen Hepworth:	34:26	Asegurémonos de que nosotros mismos estamos en el camino del convenio. Cuidemos de nosotros mismos. Creo que es un

		principio útil. No sabemos lo que pasa en la vida de las personas, por qué hacen lo que hacen, así que creo que es más seguro preocuparse siempre por uno mismo. Pase lo que pase, asegurémonos de estar bien con nuestro Padre Celestial y de amar a todos los demás. Tengo un hermano que está en el hospital en este momento. Se metió en las drogas muy temprano en su vida. Después de esa batalla de toda la vida, y me refiero a toda una vida, dijo que había terminado. Decidió dejarlo. Nunca se sabe. No sabes por lo que están pasando y creo que es un poco miope decir: «Bueno, están bebiendo eso». Yo diría: «No, ¿qué estoy bebiendo yo?». Esa es la pregunta que yo haría. En lugar de: «¿Están bebiendo bebidas energéticas y nosotros no podemos tomar café?».
Hank Smith:	35:29	Karen, te agradezco mucho tu respuesta. John, tú ya lo has dicho antes. Para mí, cuando empezamos a mirar de reojo, a la rectitud de los demás y a lo que pensamos de ella, solemos meternos en problemas, y lo que Karen dice es que miremos hacia arriba.
John Bytheway:	35:44	Sí, si quieres mirar a tu alrededor y ver hipocresía, la encontrarás. Me encanta el consejo de Mormón a Moroni. A pesar de su dureza, sigamos siendo fieles. Sé que todos lo están haciendo, pero sigamos siendo fieles. Justo como has dicho, Karen, tengo que ocuparme de mí mismo. No puedo controlar todo eso. Mirar a los lados nunca sale bien.
Karen Hepworth:	36:12	Es agotador, ¿verdad? Es agotador intentar estar al tanto de lo que hace todo el mundo y de su posición ante Dios. Nadie conoce su posición ante Dios. Centrémonos en nosotros mismos. Una vez más, amémonos y ayudémonos unos a otros en el camino del convenio, pero es agotador.
Hank Smith:	36:29	Sí. Sí.
John Bytheway:	36:30	Es mejor mirar hacia arriba.
Hank Smith:	36:31	Probablemente haya una razón por la que se recomienda que las entrevistas temporales se realicen a puerta cerrada. No ponemos a todo el mundo delante del barrio y les hacemos la entrevista.
Karen Hepworth:	36:42	Sí, es algo muy personal.
Hank Smith:	36:44	Karen, ¿quieres seguir aquí? Versículo nueve. Probablemente podríamos pasar los próximos años hablando de esas pocas palabras.

Karen Hepworth: 36:50 Ya lo hemos hecho. Pasemos al 10. Me encanta el versículo 10. Nos quedamos atascados en lo prohibido, el café, el té, el tabaco y las bebidas fuertes. Creemos que esa es la palabra de sabiduría. Bueno, aquí viene la alegría, la mayor parte. Hay mucho más. Comienza en el versículo 10, «Y además, de cierto os digo que Dios ha dispuesto toda hierba saludable para la constitución, naturaleza y uso del hombre». Así ha sido desde el principio, cuando creó esta hermosa tierra. Génesis 1:29, Y dijo Dios: He aquí que os he dado toda hierba que da semilla que está sobre la faz de toda la tierra; y todo árbol en que hay fruto de árbol que da semilla os será para comer, en hebreo para alimento, así ha sido desde el principio. Él nos ha proporcionado todas estas hermosas y nutritivas verduras y frutas para que las disfrutemos. Es algo maravilloso.

37:49 Versículo 11: «Cada hierba en su sazón y cada fruta en su sazón; todas estas para usarse con prudencia y acción de gracias. Sí, también la carne de las bestias y de las aves del cielo, yo, el Señor, he dispuesto para el uso del hombre, con acción de gracias». Cuando era presidenta de la Primaria, hace muchos años, pregunté a los niños: «¿Cuál es su comida favorita?». Estábamos hablando de la palabra de sabiduría, y me respondieron: «Macarrones con queso, pizza, Oreos». Yo dije: «¡Qué rico!», y ellos enumeraron docenas de cosas. Ahora piensen detenidamente. ¿Cuál es su comida favorita que Dios ha creado? Y sus caritas decían: pizza, macarrones con queso, Oreos. Exactamente lo mismo. Son tan monos. Estaba hablando con mi amiga Stephanie. Ella estaba enseñando la palabra de sabiduría a sus niños de la Primaria y dijo: «Bien, ¿quién me puede decir qué es la palabra de sabiduría?». Un niño pequeño y muy mono levantó la mano y dijo: «Que no comamos mucho azúcar». Ella respondió: «Tus padres son maravillosos».

38:50 Esa fue su respuesta. «Tus padres son maravillosos». Sí, esa no es la palabra de sabiduría, pero tienes unos padres estupendos. No debemos comer mucho azúcar. Dios nos ha dado todas estas cosas maravillosas para que disfrutemos de ellas. Frutas, verduras, todo lo que crece. Me emociono, John y Hank, cuando como, hablo de gratitud y de comer con agradecimiento. En la revelación, en el versículo 11, dice que hay que hacerlo con agradecimiento. Mira el versículo 12. Hacemos esto con acción de gracias. No sé cómo te parece a ti o a nuestros oyentes, pero yo soy una persona que come por razones emocionales. Corté una naranja y se me llenaron los ojos de lágrimas. Pienso: «¿Cómo puede oler tan bien?». Corto una granada que parece rubíes. Es la fruta más deliciosa y sabrosa que existe. En cada comida, sea lo que sea lo que esté comiendo, digo: «Padre

		Celestial, ¿cómo se te ocurrió crear algo tan hermoso, tan delicioso y tan nutritivo? Es realmente algo especial».
	39:57	Decimos que la palabra de sabiduría es la sección 89. Creo que es mucho más amplia que eso. Les leeré, Génesis, quiero leerles la sección 59. En la medida en que hagáis esto, la plenitud de la tierra será vuestra. Las bestias, los campos, las aves del cielo, y lo que trepa por los árboles y camina sobre la tierra. Sí, y las hierbas y las cosas buenas. ¿Les gusta eso? Y las cosas buenas que provienen de la tierra, ya sea para alimento, para vestir, para casas, graneros, huertos, jardines o viñedos. Sí, todas las cosas que provienen de la tierra en su temporada son hechas para el beneficio y uso del hombre, tanto para deleitar la vista como para alegrar el corazón, sí, para alimento y para vestir, para el gusto y para el olfato, para fortalecer el cuerpo y vivificar el alma. Esta es la palabra de sabiduría, sección 59, incluso antes de que José Smith recibiera la sección 89, tenemos indicios de esto a lo largo de todo el texto. Todas estas cosas hermosas que el Señor ha ordenado que disfrutemos, para vivificar nuestra alma y, lo que es más importante, para mantenernos conectados con Dios. Agradan a la vista y alegran el corazón. Le digo: «Oh, Padre Celestial, esto es tan hermoso y sabe tan bien». Estoy tan feliz de que me hayas dado esto. Es una bendición».
John Bytheway:	41:27	Qué bonito. Esperaba que llegaras a eso, porque en la sección 59, en el margen, he escrito: «Qué Dios tan misericordioso. Te he dado tanta variedad de frutas y verduras». El otro día comí una frambuesa y pensé que me había transportado al tercer cielo. Hay algo especial en las frambuesas. No solo son divertidas para nosotros. A Dios le complace haberle dado todas estas cosas al hombre. Qué misericordioso es compartir eso con nosotros. La variedad. Eso es lo que me impresiona. Solía ver Star Trek cuando volvía a casa del colegio. En la escuela primaria. Había un humano al que capturaron, no recuerdo nada del episodio, lo siento, trekkers, pero los alienígenas le dieron algo que llamaban un complejo proteico nutritivo y le dijeron que lo tomara todos los días. Sin variedad. Solo eso. Pienso en la variedad de frutas y verduras que tenemos y en el hecho de que a Dios le complace compartirlas con nosotros. Es realmente generoso, ¿no?
Karen Hepworth:	42:28	Es muy elegante. John, me encanta. Especialmente en los meses de verano. Vamos a leer, ¿era el versículo 11? «Cada hierba en su sazón».
John Bytheway:	42:38	Oh, se me hace la boca agua.

Karen Hepworth:	42:40	Salí a mi cerezo y sé que debería haberlas lavado. Estoy comiendo cerezas directamente del árbol. Tengo árboles frutales en abundancia en mi patio trasero. Me encanta. De nuevo, si hablamos demasiado, vas a hacerme llorar. No puedo superarlo. Él pensó en crear tantas cosas extraordinarias, hermosas y deliciosas para que disfrutáramos. Hay tanto. Él quiere que lo hagamos con agradecimiento. Sea lo que sea que eso signifique para ti. Para mí, es comerlos. Por eso como tan sano, porque él dice que los coma, así que lo hago. Como piña, sandía, todas las bayas, todo. Todas las frutas del mundo que me gustan.
John Bytheway:	43:20	Oh, ¿puedo contarte algo? Esto es para tu archivo «¿por qué dijo eso?». Pero yo estaba caminando por un camino de tierra en Filipinas a principios de los años ochenta y un tipo nos gritó a los élderes y tenía un machete grande en la mano, lo cual era un poco alarmante, pero agarró la parte superior de una piña y la cortó, la puso en un tocón y empezó a golpearla, golpearla, golpearla, golpearla, golpearla. Nos da un trozo de piña fresca en la hoja de ese machete, esa piña. No hay nada más fresco que eso en 10 segundos.
Karen Hepworth:	43:54	Oh.
Hank Smith:	43:54	Sí.
Karen Hepworth:	43:54	Qué rico.
John Bytheway:	43:57	Y se me hace la boca agua al recordar lo buena que estaba la piña, tan fresca. Luego alguien me dio un mango y pensé: «Dios mío, se me hace la boca agua solo de pensarlo».
Karen Hepworth:	44:09	Pero sí, tenemos que tener una bandeja de frutas. Cuando serví en Florida, ¿quieres hablar de mangos? Oh,
John Bytheway:	44:16	Se deshacen en la boca.
Karen Hepworth:	44:17	Se deshacen en la boca. Están deliciosos. El hombre al que abordamos cogió un destornillador porque yo no sabía cómo abrir el coco, pero él sí sabía. Cogió el destornillador, nos dijo que miráramos y, con un golpe en el ojo, lo abrió y pudimos disfrutar de la pulpa fresca del coco. Estaba divino. Solo Dios podría haber creado algo así. Nadie más que Dios podría haberlo ideado, sigo con la granada, porque ¿cómo se puede hacer que parezca una joya y que sepa así? Es lo más bonito que tenemos. Todas estas hierbas, verduras, frutas y plantas para disfrutar.

John Bytheway:	44:58	Me gustaría saber de dónde viene tu motivación para comer sano. ¿De las Escrituras? ¿Del sentido común, como diría el presidente Hinckley?
Karen Hepworth:	45:08	John, voy a tener que atribuirle esto a Dios. No sé si es un don del Espíritu. Es apreciar el cuerpo humano. Desde que era pequeña, en mis recuerdos más lejanos, sabía que el cuerpo humano es muy, muy especial y muy frágil. Ahora mismo tengo otro hermano en el hospital, en la Universidad de Utah. Hace años quedó paralítico a causa de un accidente. Tiene paraplejia. Tuvo que operarse y, cuando volvió a casa después de la operación, me envió un mensaje de texto diciéndome lo feliz que era de poder comer. No había podido comer durante 12 días. La mayor alegría era volver a casa y poder comer. Desde mis primeros recuerdos, pensé: «Esto es increíble, este cuerpo humano tan asombroso que alberga nuestro espíritu y, para hacerlo aún más agradable, Dios nos da todos estos alimentos tan deliciosos, con olores y sabores tan maravillosos y tan nutritivos para ayudar a nuestro cuerpo a estar lo más sano posible».
	46:15	Tengo algunos hermanos que están muy enfermos. No todos hemos sido bendecidos con un cuerpo sano. Muchos, muchos de nosotros padecemos enfermedades de todo tipo y variedad. Vienen con el ADN, hay factores genéticos. Hay muchas cosas que influyen, pero podemos esforzarnos por estar lo más sanos posible con lo que tenemos. Dios nos ha dado todas estas cosas hermosas para que disfrutemos de ellas. En el versículo 12 incluye los animales y las aves del cielo, que también ha ordenado que utilicemos, pero fíjense que lo hacemos con acción de gracias y nos pide que lo hagamos con moderación. Volvamos por un momento a la revelación de la sección 59, veamos el versículo 20. «Y complace a Dios haber dado todas estas cosas al hombre; porque para este fin fueron creadas». Eso es muy hermoso en sí mismo. Él hizo todo esto porque le complace, pero dice que deben usarse con juicio, sin exceso ni extorsión.
	47:20	Él dice algo similar. Recordemos la revelación a los Shakers en Doctrina y Convenios, sección 49: «Y quien manda abstenerse de la carne, para que el hombre no la coma, no es ordenado por Dios». Eso es para quienes dicen que la carne no ha sido ordenada por Dios, como decían los shakers. Continúa en el versículo 19 de la sección 49: «porque he aquí, las bestias del campo, las aves del cielo y lo que viene de la tierra se han ordenado para el uso del hombre como alimento y vestido, y para que tenga en abundancia. Pero no se ha dispuesto que un hombre posea más que otro. Por consiguiente, el mundo yace

en el pecado. ¡Y ay de aquel que vierte sangre, o desperdicia carne, no teniendo necesidad!» Una cosa que me encanta de trabajar con la evaluación de materiales de correlación es que buscamos precedentes bíblicos, no solo uno. Doctrina y Convenios nos lo dice con parsimonia. El 59 dice que no lo hagamos en exceso y que usemos el juicio. Tenemos la sección 49, que nos dice que no seamos derrochadores con la carne, por lo que tenemos una visión más amplia de lo que eso significa.

Hank Smith: 48:34 Quería mostrarles a ambos un artículo de mi amigo, el Dr. Andrew Hedges, Andy. Escribió este artículo titulado «La fauna silvestre estadounidense y la Palabra de Sabiduría». Es algo en lo que nunca había pensado antes, donde el Señor habla de las bestias y las aves del cielo y la carne. Lo que hizo Andy fue investigar la naturaleza de la caza de animales en los 200 o 300 años anteriores a la Palabra de Sabiduría. Esto es lo que escribió. Durante más de 200 años, los colonos, los pobladores y los ciudadanos habían cazado, atrapado y capturado con trampas una increíble variedad de animales salvajes y mamíferos. Los utilizaban como fuente habitual y fácil de obtener de alimento tanto para ellos como para sus animales, así como fuente de ropa y artículos de comercio. Los estadounidenses también los perseguían como plagas y los cazaban por diversión. La caza no estaba regulada en gran medida, lo que provocó que se matara regularmente a un número increíble de ejemplares de algunas especies.

49:39 A menudo, cuando se podían obtener y utilizar más animales, la mayor parte o la totalidad de los que se mataban se dejaban pudrir en el suelo. La edad y el tamaño de las presas importaban poco, siempre y cuando se pudiera capturar un número suficiente para alcanzar cualquier objetivo. Todo se consideraba presa legítima. Estas actitudes y prácticas se habían arraigado tanto a lo largo de 200 años que las leyes protectoras y los llamamientos a la moderación fueron en gran medida ignorados y no se aplicaron, y a mediados del siglo XVIII se había matado o ahuyentado a tantos animales de varias especies que la disminución era notable en varias partes del país. La explotación indiscriminada continuó sin cesar durante el siglo XIX, momento en el que numerosos autores en diversas publicaciones señalaron la precipitada disminución del número de varias especies. A continuación, habla de la palabra de sabiduría y esto es lo que dice.

50:35 Algunas de las revelaciones de José Smith de febrero de 1833 se hacían eco de la cultura popular de la época. Karen, antes has dicho que el movimiento de la templanza (movimiento social que promovía el consumo moderado de alcohol)estaba muy

vivo. Las prescripciones de las revelaciones contra el consumo de alcohol, tabaco, bebidas calientes y carne durante el verano, así como las prescripciones sobre el consumo de cereales y frutas, eran claramente similares a las ideas que se promovían en el movimiento de la templanza y otros movimientos durante el primer tercio del siglo XIX. Sin embargo, en marcado contraste con la cultura popular, se encuentran las instrucciones de las revelaciones con respecto a los animales salvajes, como ha mostrado este artículo. Los sentimientos expresados en estas instrucciones eran muy diferentes de los que prevalecían en la época y se habían arraigado durante los 200 años anteriores. Se dice que lo que Smith enseñó desafió supuestos, ideas y prácticas centenarias de la cultura estadounidense. Afirma que estas enseñanzas sobre la vida silvestre probablemente han atraído menos atención que otras cosas, pero que sus ideas sobre los animales salvajes eran tan ajenas al pensamiento actual como sus enseñanzas sobre otros muchos temas. Dios, el cielo, el infierno, la premortalidad, la autoridad del sacerdocio... La revelación de Smith sobre la vida silvestre constituyó, para la época, una forma completamente nueva de pensar sobre las relaciones de los seres humanos con otras criaturas. Es un artículo precioso. Lo enlazaremos en las notas del programa. Esto tiene mucho que ver con la mayordomía.

Karen Hepworth: 52:02 Mi palabra favorita es «mayordomía», que me recuerda de nuevo el versículo 21 de la sección 49: «¡Y ay de aquel que vierte sangre, o desperdicia carne, no teniendo necesidad!». Es desgarrador. Tenemos mayordomías cuidadosas. Hablamos del tiempo, los talentos, nuestras finanzas. ¿Pensamos en nuestro cuerpo como una mayordomía? Una de nuestras mayordomías más importantes es cómo tratamos nuestro cuerpo.

Hank Smith: 52:35 Karen, ¿puedo preguntarte algo más? Tienes un corazón muy bondadoso. Sé que hay oyentes que se han sentido tentados a apagar el programa por culpa. Quizás no he cuidado mi cuerpo. Quizás no como los alimentos adecuados. Quizás, como madre o padre, no he ofrecido la mejor dieta a mis hijos. Sé que soy culpable de eso. Soy padre. Vamos al supermercado. Coge todo lo que quieras. ¿Qué les decimos a aquellos que se sienten así, que se sienten realmente tristes consigo mismos? Ese no es nuestro objetivo aquí.

Karen Hepworth: 53:14 En absoluto. No. Solo estamos reiterando los principios que se encuentran en la palabra de sabiduría. Esos alimentos festivos son divertidos. Por eso celebramos fiestas. Los comemos en ocasiones especiales. Este es nuestro esfuerzo diario por tratar bien a nuestro cuerpo. No debe haber culpa, odio, nada por el estilo. Es mi invitación. Una invitación muy amplia que ayudará

		a cualquiera con la palabra de sabiduría. Lo conseguiremos y creo que eso eliminará gran parte de la culpa.
Hank Smith:	53:49	Espero que todos estén escuchando. Si son como yo cuando voy al supermercado, mi esposa lo llama «romper el presupuesto». Ella me dice: «¿Qué hiciste? ¿Por qué compraste todo esto? Estaba en oferta. Mira todos estos helados maravillosos que estaban en oferta y yo soy el mejor papá del mundo porque traje a casa una caja de galletas». Cualquiera que esté escuchando, sepa que sigo escuchando. Quédese con nosotros.
John Bytheway:	54:12	Y esto es válido para cualquier tema que discutamos. Todos tenemos carencias en algún aspecto, pero seguimos volviendo porque nos sentimos animados y pensamos: «Voy a corregir el rumbo».
Hank Smith:	54:25	Sí,
John Bytheway:	54:26	No pasa nada. Por eso me encanta estar aquí sentado, porque yo también necesito hacer muchos ajustes en mi rumbo.
Hank Smith:	54:33	Sí. Muy bien, ¿qué sigue, Karen? 14 granos. ¿Ahí es donde estamos?
Karen Hepworth:	54:39	Los cereales, como ya he mencionado, son tres los prohibidos. Los que debemos comer son innumerables. Fíjense en esto. Versículo 14, todos los cereales. Fíjense en el versículo 16, todos los cereales. Fíjense en el versículo 17. El trigo para el hombre, todos los cereales están destinados al uso del hombre y de los animales. Versículo 14, para ser el sustento del hombre y de los animales. Versículo 16, todos los cereales son buenos para el alimento del hombre, así como el fruto de la vid. Me encantan los granos. Dios los destinó para nuestro uso. Trigo para el hombre, maíz para el buey, avena para el caballo. Yo debo de ser un caballo, porque me encanta la avena y me encanta el maíz. Me gusta el centeno. Todo esto y la cebada, etcétera. Me encanta que nos dé cosas que debemos compartir. Esto es lo que podemos comer. Hay cosas maravillosas en nuestra página de temas de ayuda.
Hank Smith:	55:37	Y eso está justo en la aplicación de la biblioteca del Evangelio.
John Bytheway:	55:39	Me encanta que nos muestres que el equilibrio de esta sección es lo que hay que disfrutar, no lo que hay que evitar. Que hay más cosas que disfrutar y se me hace agua la boca. Cuanto más hablamos de todo esto, tú también me has convencido con lo del pan de trigo.

Karen Hepworth:	55:57	Creo que Dios está diciendo: «Miren todas estas cosas maravillosas. Sí, hay tres prohibiciones, pero piensenlo bien. Si no fumas y no bebes café ni té, pueden seguir siendo personas terriblemente poco saludables. Piensenlo. Si solo nos fijamos en las prohibiciones, Dios nos está diciendo: «Escuchad, os he dado hierbas, os he dado frutas. Os he dado todos estos cereales para que los consumáis. Para eso son. Quiero decir, eso es bastante fuerte. El trigo es para el hombre y todos los cereales son buenos. Son para comer. Para eso los creó. Todo está ahí si quieres participar, al igual que las frutas de las que estamos hablando, la variedad. Mira la variedad de cereales. Es muy divertido. Dios es muy bondadoso al darnos tantas cosas para comer.
Hank Smith:	56:43	Tengo que contarles una historia divertida. En esa época mi hijo tenía 14 años, estaba en la escuela secundaria. Estaba frustrado porque en el comedor de la escuela no lo dejaban repetir el plato. Es muy asertivo, así que fue a hablar con el director y acabó hablando con un consejero. Le dijo: «Quiero repetir mi plato», y el orientador le respondió: «Puedes traer comida de casa». Mi hijo le contestó: «En casa no hay comida». Al cabo de una hora, mi mujer recibió una llamada de la escuela preguntando si podían hacer algo para ayudar.
John Bytheway:	57:24	No hay nada, nada de comida. No hay nada para comer. Y yo pensé:
Hank Smith:	57:30	No hay comida en casa. A lo que mi esposa respondió: «No, no. Hay comida en casa». Más tarde le pregunté: «¿De qué hablabas?». Él respondió: «Aquí no hay comida. Solo hay ingredientes».
Karen Hepworth:	57:45	Ah,
John Bytheway:	57:46	Qué curioso.
Karen Hepworth:	57:47	Los padres tienen mucho poder. No creo que sean conscientes de ello, porque los padres son el primer contacto de los niños con la comida. Así es. Tienes el privilegio y el placer de introducirles en todos estos alimentos maravillosos. Tú eres quien les enseña. Si tienes un huerto, cultivas verduras y frutas, tú eres quien les enseña. Tú haces la compra, al menos durante los primeros años de su vida. Tienes mucho que decir al respecto. Eres muy poderoso en ese sentido. Asegúrate de que haya comida en tu casa, Hank.
Hank Smith:	58:19	Sí, lo sé. En la segunda parte de este episodio.

Karen Hepworth:	58:25	¿Cómo somos miembros activos? Si Dios nos dijera que seamos miembros activos de nuestro barrio o rama, ¿cómo sería eso? ¿Cómo participas en las reuniones de la segunda hora? ¿Cómo eres un miembro activo en tus asignaciones de ministración? ¿Cómo eres un miembro activo cuando te preparas y asistes al templo tan a menudo como puedes? Es interesante que el Señor le diga que sea un miembro activo, un miembro que participe plenamente.



John Bytheway:	00:00	Y ahora pasamos a la segunda parte con Karen Hepworth, Doctrina y Convenios, secciones 89 a 92.
Karen Hepworth:	00:07	Hemos hablado del alimento físico. Eso es una parte. La palabra de sabiduría trata del alimento espiritual. Es un medio para alcanzar un fin. No solo recibimos alimento físico, sino también espiritual. En este versículo 19 de la revelación, «y hallarán sabiduría y grandes tesoros de conocimiento, sí, tesoros escondidos». Mi equipo de redacción del plan de estudios y yo hemos terminado recientemente el manual del Antiguo Testamento. Recuerdo una lección que dimos sobre Daniel. Daniel le dijo al príncipe de los eunucos que estaba a su cargo que le pusieran a prueba. Me encanta esa palabra, que rara vez se encuentra en las Escrituras. Ponedle a prueba. Te lo ruego, danos pulsa. La pulsa es un alimento elaborado a base de cereales y frutos secos. Luego dijo: «Danos agua para beber». «Después, mira nuestro aspecto». Tras diez días sin comer la comida del rey ni beber su vino, miraron su aspecto y estaban más rubios y gordos que todos los jóvenes que comían la comida del rey.
	01:21	Entonces, como hicieron eso, le dijeron a Daniel y a sus amigos: «No necesitáis comer la carne ni el vino. Podéis comer legumbres». En el versículo siguiente, «A estos muchachos, Dios les dio conocimiento y habilidad en todo aprendizaje y sabiduría. Daniel tenía entendimiento en visiones y sueños». Al fin de los días, el rey mandó que los trajeran. Los jefes de los eunucos los presentaron ante el rey Nabucodonosor, y el rey habló con ellos. Entre todos ellos no se halló ninguno como Daniel, Ananías, Misael y Azarías. Los conocéis como Sadrac, Mesac y Abednego. Por lo tanto, se presentaron ante el rey y, en las cuestiones de sabiduría y entendimiento que el rey les preguntó, los encontró diez veces mejores que todos los magos y astrólogos que había en su reino. Diez veces. Notable. Me encanta esa historia.
John Bytheway:	02:29	Y eso es más que una cuestión de salud. Es una cuestión espiritual.

Karen Hepworth:	02:33	Esa es la conexión que intentaba establecer antes con lo que dijo Hank. Cuando Hank leyó la cita de Anthony Sweat, me encantó que estuviéramos tratando de alcanzar la santidad. Estamos alcanzando la santidad y el conocimiento de Dios, una mayor sabiduría y comprensión. Llegamos allí tratando nuestro cuerpo con respeto y amabilidad, comiendo de forma saludable, ¿verdad? Elegimos alimentos saludables para poder tener esa bendición. Versículo 20: «Correrán y no se cansarán; caminarán y no se fatigarán». Quizás reconozcan esa frase. Hablando del Antiguo Testamento, es Isaías 40:31. Isaías hablaba proféticamente sobre cuándo Judá sería conquistada por Babilonia. Aún no estaban en el exilio, por lo que Isaías profetizaba sobre un tiempo futuro en el que se sentirían abandonados u olvidados por Dios. Este es, en mi opinión, el versículo más hermoso de Isaías: «Pero los que esperan en Jehová tendrán nuevas fuerzas; levantarán alas como las águilas; correrán, y no se fatigarán; caminarán, y no se cansarán». ¿No es hermoso? Sí, tiene implicaciones tanto espirituales como físicas. Muchas bendiciones por adherirse a la palabra de sabiduría.
John Bytheway:	03:56	¿Quién no querría eso? Cuanto más envejezco, más lo pienso, quiero energía. Veo a Hank, si le conectaran unos cables de arranque a los oídos, podría iluminar Mapleton él solo. ¿De dónde sacas esa energía para poder correr sin cansarte, caminar sin desmayar? ¿Hay mejor promesa que esa? Es increíble.
Karen Hepworth:	04:18	Con todo lo que se descubre constantemente sobre la salud y los estilos de vida saludables, es obvio que la resiliencia, la vitalidad y la energía son parte del resultado natural de esforzarse por llevar una vida sana. Dormir lo suficiente, que creo que es parte de la palabra de sabiduría. El Señor le dijo a José que se levantara temprano y se acostara temprano. Versículo 21: «Y yo, el Señor, les prometo que el ángel destructor pasará de ellos, como de los hijos de Israel, y no los matará». Amén. ¿Por qué pasó de largo el ángel destructor? Pensé en el capítulo 12 del Éxodo, donde el Señor dijo a los israelitas que mataran un cordero para la Pascua para sus familias. Luego debían tomar hisopo y mojarlo en la sangre, como recordarán, y untarlo. Es una elección interesante de palabras: untar el dintel y los postes de las puertas con la sangre del cordero.
	05:18	Para mí, «marcar» significa «hacer intencionadamente». Lo hacían intencionadamente. Para aquellos que lo hacían en el dintel y en los postes laterales, el Señor pasaría por encima de la puerta y no permitiría que el destructor entrara en su casa para golpear. Piensa en ello, la sangre expiatoria de Jesucristo,

el símbolo de la sangre del cordero, protegería y salvaría a esos hogares. Ahora ves por qué quería comenzar con 1 Corintios 6:20, citando al presidente Russell M. Nelson, quien citó este versículo: «Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios». ¿Cuál es ese precio? Es la sangre de Jesucristo. Hechos 20:28: «Por tanto, mirad por vosotros y por todo el rebaño en que el Espíritu Santo os ha puesto por obispos, para apacentar la iglesia del Señor, la cual él ganó por su propia sangre.». Y lo repite en Hebreos 9:12: «y no por sangre de machos cabríos ni de becerros, sino por su propia sangre, entró una vez y para siempre en el Lugar Santísimo, habiendo obtenido eterna redención».

06:42 John, me has preguntado por qué hago esto. No sé cuándo empecé, pero la razón es que me di cuenta de que Dios dio su vida para que yo pudiera tener esta experiencia. Hago convenios a través de mi cuerpo. Tomo la Santa Cena con mi cuerpo. Todo esto, citando al élder David A. Bednar, quien dijo que las ordenanzas se amplifican a través de nuestro cuerpo físico. Todo es gracias al Salvador Jesucristo. Él dio su vida, su sangre, para que pudiéramos tener nuestro cuerpo. El élder D. Todd Christofferson dijo que creo que a nuestro Creador le complace cuando hacemos todo lo posible por cuidar este maravilloso regalo que es el cuerpo físico, y que sería una señal de rebelión desfigurarlo, profanarlo, abusar de él o no hacer lo posible por llevar un estilo de vida saludable. Hacemos lo que podemos. Algunos de ustedes pueden sentir de nuevo que no están haciendo todo esto.

07:47 No pasa nada. Hagan lo que puedan. Esfuércense por hacerlo. Pregunta número 11 de la recomendación para entrar al templo. ¿Entienden y obedecen la palabra de sabiduría? Tengo una invitación y una pregunta para nuestros oyentes. La pregunta de la entrevista para la recomendación para entrar al templo es: ¿entienden? Se trata de entender y obedecer la palabra de sabiduría. Invito a nuestros oyentes a meditar y preguntar al Padre Celestial qué quiere que entiendan sobre esta revelación. Tengo una pregunta para ustedes y también para mí mismo. ¿Cómo reflejan sus decisiones diarias sobre cómo tratan su cuerpo su amor y gratitud hacia nuestro Padre Celestial y Jesucristo? ¿No sería maravilloso que se nos conociera por nuestra salud? Mi cuñado vive en Texas. Está rodeado de personas que no son de nuestra fe todo el día, todos los días. Son ustedes los que no pueden. Siempre es «no puedo». Es lo primero que dicen.

	08:54	No puedes tomar café. ¿No sería maravilloso que se nos conociera por nuestra salud, por nuestra salud llena de vitalidad? Por mucho que nos esforcemos por conseguirlo, si se nos conoce por lo que hacemos, oh, eres el que come fruta y verdura, en lugar de lo primero que saben es que eres de los que no pueden. Siempre recurren a nuestras tres prohibiciones. La verdad es que me encanta que sepan eso de nosotros, pero ¿no sería mejor que supieran que son ustedes los que comen sano? Porque, sinceramente, envidio a nuestros amigos cristianos, los adventistas del séptimo día, que son conocidos en todo el mundo por su buena salud, . Son uno de los grupos azules que estudió National Geographic. Quiero que se nos conozca por tener un estilo de vida saludable hasta el final, para glorificar a Dios con nuestros cuerpos. ¿No es hermoso que Pablo pidiera a los santos de Corinto que glorificaran a Dios con sus cuerpos? Yo me esfuerzo por hacerlo cada día.
Hank Smith:	09:54	Karen, antes de pasar a las siguientes secciones, voy a anotar todo lo que he aprendido aquí. Tenemos que ser conocidos por nuestra salud, ¿verdad? El Señor dice: «Quiero que seáis un pueblo especial». Bueno, eso os hace especiales. En estos tiempos, comer sano, no beber alcohol ni café. Alguien dirá: «Espera, ¿qué?». Se trata de la mayordomía. Se me ha dado este cuerpo. El Señor querrá saber cómo lo has tratado. Quería preguntarte sobre el ayuno. ¿Qué tiene que ver el ayuno con esto? Veo que no aparece en la palabra de sabiduría, pero sí en muchos otros sitios.
Karen Hepworth:	10:29	Me encanta eso. Me encanta que hayas mencionado el ayuno. Creo que el ayuno es una forma de someter el cuerpo físico al espíritu. Es precioso. Cuando tengo alumnos que vienen a mí con problemas graves, no deberían hacerlo, pero se les escapa, ¿verdad? Deberían contárselo a su obispo, pero tú estás hablando con ellos y se les escapa un problema o una tristeza que tienen. Llevo décadas diciéndoles a mis alumnos que ayunen para liberarse. He tenido alumnos que han vuelto décadas más tarde y me han dicho: «Hermana Hepworth, recuerdo que me dijo que ayunara para liberarme. Funciona de verdad. Funciona para los pecados, las tristezas, las debilidades. Lo que sea, puedes ayunar y nuestro Padre Celestial te ayudará si te esfuerzas. El mundo presenta el ayuno como un principio de salud, y lo es. Cuando ayunas, estás sano. Eso ni siquiera es secundario. Está muy abajo en la lista. Ayunamos para dar nuestro pan al hambriento y asegurarnos de que los demás tengan. Ayunamos para liberarnos de cargas pesadas, para deshacernos de las cadenas y todas esas cosas que nos atan. Cualquier adicción, cualquier cosa que tengamos, podemos ayunar. Podemos orar. Si somos capaces de ayunar. No todo el

		mundo puede ayunar por motivos de salud, pero aquellos de nosotros que podemos, podemos ayunar para recibir esa fuerza y esa ayuda extra.
Hank Smith:	11:59	Me encanta eso. Un día estaba con un amigo, comimos algo y le pedí un postre, pero él dijo que no, que ya había comido postre. Le dije que tomara otro, pero él respondió que quería, pero que no iba a hacerlo. Yo le insistí: «¿Qué te pasa?». Fue algo fascinante en lo que nunca había pensado. Me dijo: «Soy líder de un grupo de jóvenes y les digo a menudo que controlen sus apetitos en lo que respecta a la pornografía. Pero, ¿cómo puedo decirles que controlen ese apetito si yo no controlo este?». Eso me conmovió profundamente. , pensé: «Aquí estamos enseñando a nuestros jóvenes a evitar ese fuerte apetito, a controlarlo. Sin embargo, a veces nosotros no practicamos ese mismo autocontrol. Les pedimos que lo practiquen». Lo he recordado siempre.
Karen Hepworth:	12:59	Qué bonito, Hank. Me encanta.
John Bytheway:	13:02	Eso es similar a una historia que cuenta Stephen Covey sobre Gandhi, a quien alguien se le acercó y le dijo: «¿Podría decirle a mi hijo que deje de tomar azúcar?». Él respondió que le dijera que volviera a verle al mes siguiente. Un mes después, el niño fue a verlo. La madre le preguntó: «¿Por qué ha esperado tanto?». Él respondió: «Porque hace un mes yo también comía azúcar». No quería decirle que lo dejara a menos que él también lo dejara. Es una buena historia.
Karen Hepworth:	13:31	Me encanta. No puedo imaginar cómo podemos hablar entre nosotros, vernos, oírnos, todos los sentidos. Es el regalo más hermoso y milagroso. El Padre Celestial nos ha dado un tesoro tan grande, que cada día intento valorar mi cuerpo. Cada día le pido al Padre Celestial cómo puedo mejorarlo. Nunca he llegado a mi objetivo en cuanto a la alimentación y el ejercicio, y cada día, al menos una de mis oraciones es: «Padre Celestial, por favor, ayúdame a mejorar mi salud física y, por supuesto, mi salud espiritual». A veces nos centramos solo en la salud espiritual, pero no vemos la conexión entre el espíritu y el cuerpo. Es el alma del hombre. Por eso elijo estar sana. No veo una separación. Estoy sano porque para mí es una responsabilidad religiosa esforzarme por estar sano y cumplir la palabra de sabiduría. Estoy muy agradecida por ello.
Hank Smith:	14:28	Me ha inspirado. Espero que todos los que nos escuchan desde casa acepten el reto de Karen, y eso no significa que tengan que cambiar toda su vida hoy mismo. Significa aceptar este reto.

		Empecemos. Aunque solo sea decir: «Voy a comprar frambuesas y arándanos».
Karen Hepworth:	14:49	Cualquier pequeña cosa que puedan hacer para mejorar su salud.
Hank Smith:	14:54	¿Qué dice el Señor, John? Él dice que nunca te di un mandamiento temporal. Todo lo que te digo es espiritual.
John Bytheway:	15:01	Es algo así como la idea de Stephen Covey de afilar la sierra. Este es el instrumento que tengo para hacer todo lo demás. La historia es que hay un tipo que está tratando de talar un árbol. Se está volviendo cada vez más difícil. No está haciendo ningún progreso y le dicen: «Bueno, ¿por qué no afilas la sierra?». Y él responde: «No puedo. Tengo que talar este árbol . La idea es que ese es el instrumento que tienes para hacerlo. Cuidamos nuestro cuerpo para poder vivir, cuidar, invitar, unir, hacer la obra del Evangelio, porque ese es el instrumento con el que lo hacemos. Creo que tienes razón. No queremos que nadie se sienta así. Yo también me siento así, pero también me siento motivada.
Karen Hepworth:	15:37	Espero que sí. ¿Qué es lo que puedes hacer para ser amable con tu cuerpo? ¿Qué puedes hacer?
Hank Smith:	15:44	Karen, sé que eso era lo esencial de lo que queríamos hacer contigo.
Karen Hepworth:	15:51	Bonito juego de palabras.
John Bytheway:	15:52	Sí, eso era lo esencial de lo que queríamos hacer hoy.
Hank Smith:	15:57	Pero hay otras secciones aquí que se dieron más o menos en la misma época que la sección 89.
Karen Hepworth:	16:04	Un mes después. La sección 90 se reveló el 8 de marzo de 1833, pero creo que sigue con nuestro tema. Dios es bondadoso y compasivo. Él puede ayudarnos en todo lo que necesitemos porque creó todos esos maravillosos frutos y granos para deleitar nuestra vista y alegrar nuestro corazón. Tampoco conocemos los antecedentes de la sección 90. El historiador de la Iglesia Steve Harper dice que José podría haber estado ansioso. No lo sabemos porque José no lo dijo, solo tenemos que intentar deducirlo leyendo la revelación para ver cuáles eran las preguntas. Steve Harper señala que podría haber estado preocupado por obligaciones financieras como comprar tierras en Misuri, establecer un almacén, imprimir revelaciones

y reunirse en Sión. Cuando leí esto, incluso antes de saber lo que Steve Harper había dicho sobre los posibles antecedentes históricos, ya que José no dejó ninguno, pensé que Dios debía de querer consolar a José Smith.

17:07 Es tan compasivo, sin conocer ni una sola circunstancia de la vida de José. Vi pruebas y más pruebas de la compasión de Dios desde el principio. El primer versículo dice: «Así dice el Señor: En verdad, en verdad te digo, hijo mío, tus pecados te son perdonados». Si eso no te reconforta por parte de un Dios compasivo, ¿qué lo hará? «Según tu petición y las oraciones de tus hermanos han llegado a mí, he perdonado tus pecados y he escuchado tus oraciones». Una vez más, no sabemos cuáles son esas oraciones. Podemos adivinarlo. Él va a hablar aquí de algunas cosas relacionadas con el dinero. Dios es tan bondadoso. La primera vez que yo sé que se le dijo a José (tu pecado te ha sido perdonado), es en mi relato favorito. Está en el relato de 1832 de la primera visión. Es el relato más antiguo y el único escrito en su mayor parte de su puño y letra.

18:03 José nos cuenta en su relato de 1832 que clamó al Señor pidiendo misericordia porque se sentía culpable de sus pecados, y que el Señor escuchó su clamor mientras él estaba invocándole. Una columna de fuego más brillante que el sol al mediodía descendió del cielo, se posó sobre mí y me llenó del espíritu de Dios. Los cielos se abrieron sobre mí y vi al Señor, quien me habló diciendo: José, tus pecados te son perdonados. Eso es tan hermoso. Se lo dice aquí. Qué consuelo. Varios versículos más adelante, ¿notaste que le dice lo mismo a Sidney Rigdon y Frederick G. Williams? Mira en el versículo seis. Yo digo a tus hermanos, Sidney y Frederick, que también sus pecados les son perdonados. Este es el siguiente paso para establecer la Primera Presidencia. Sidney Rigdon y Frederick G. Williams son llamados y luego continuará línea sobre línea, precepto sobre precepto, a lo largo de toda la sección 107 y siguientes.

19:09 Habrá más revelaciones en el establecimiento de eso. A José se le dice aquí, de nuevo, no sabemos qué precipitó esta revelación, pero se puede adivinar porque es una de las oraciones que yo hago con frecuencia. No sé si José preguntó esto, pero tengo que decir que yo se lo he preguntado al Padre Celestial y sigo haciéndolo, y ya me queda la mitad de la vida. ¿Cuál es exactamente la misión de mi vida? ¿Qué se supone que debo hacer aquí? Creo que es increíble que el Señor le diga cuáles son sus deberes, sí, en la Primera Presidencia, sin duda, pero esta será tu misión en toda tu vida. Versículo 16: «Presidir los consejos y poner en orden todos los asuntos de esta iglesia y

reino». Esto es lo que vas a hacer de ahora en adelante. Esta es la misión de tu vida. Volvamos al versículo 11. Qué reconfortante es saber que se cumplirá cuando solo queden unos pocos santos.

20:08 En el 11 ya no queda mucho en la tierra. Miren esto: «Porque acontecerá que en aquel día todo hombre oirá la plenitud del evangelio en su propia lengua y en su propio idioma». ¿Qué debió significar para José y sus consejeros escuchar eso? Que está llegando, que todos, todos en la tierra, van a escuchar el evangelio. Llegará a través de aquellos que están ordenados a este poder. Esos son José y sus consejeros, la primera presidencia por la administración del consolador. El Señor podría haber dicho Espíritu Santo, pero dijo el consolador derramado sobre ellos para la revelación de Jesucristo. Miren el versículo 14: «y de cuando en cuando, según lo manifieste el Consolador, recibir revelaciones para aclarar los misterios del reino», el Señor podría haber dicho «el Espíritu Santo», que encaja perfectamente en ese contexto. Pero dijo «manifestado por el Consolador», recibiréis revelaciones para desvelar los misterios del reino.

21:10 Dios responderá a sus preguntas. Una vez más, no sé si esa era una de sus preguntas, exactamente lo que estaba preguntando. Lo que precipitó esto. Las revelaciones vendrán para desvelar los misterios. José puso en orden las iglesias, estudia y aprende, familiarízate con todos los buenos libros, idiomas, lenguas y personas. Esta será tu misión. Como he mencionado, esta es tu misión en la vida. En mi opinión, este es el versículo más reconfortante. Por favor, bajen conmigo al versículo 24, «Escudriñad diligentemente, orad siempre, sed creyentes, y todas las cosas obrarán juntamente para vuestro bien, si andáis en la rectitud y recordáis el convenio que habéis hecho el uno con el otro». Probablemente el Señor se refiere al 82, 11 al 12, donde hicieron ese convenio cuando se unieron al Orden Unido, la Firma Unida. Miren eso de nuevo. Versículo 24. Todas las cosas obrarán para vuestro bien. ¿Es esa la frase más esperanzadora? Es cierto. No es necesario que te lo digas a ti mismo. Podrías hacerlo, pero es cierto. Si buscas diligentemente, oras siempre y crees, todo saldrá bien, todo saldrá bien. Doy testimonio de que eso es cierto. Todo va a salir bien. Por alguna razón, José Smith necesitaba oír eso en ese momento.

Hank Smith: 22:33 Karen, parecías el presidente Hinckley, no es tan malo como crees. Todo saldrá bien. No te preocupes, me lo digo a mí mismo cada mañana. Todo saldrá bien. Si haces todo lo posible, todo saldrá bien. Confía en Dios y sigue adelante con fe y

confianza en el futuro. ¿Recuerdas cuando solía decir «acentúa lo positivo»?

Karen Hepworth: 22:58 Me encanta que todo salga bien para tu bien. Creo que es un profeta de Dios quien se dice eso a sí mismo. Está muy cerca de Dios. Todo saldrá bien. Qué reconfortante. Antes de comenzar esta emisión, estábamos hablando con el productor Dave Perry, que tiene diez hermanos. Es un buen amigo y, casualmente, tenemos algo en común: yo también tengo diez hermanos. Probablemente sea algo poco habitual. Aquellos de ustedes que leyeron el «25» y pensaron: «¿Qué? ¿Que tu familia sea pequeña? ¿Que tu familia... Pecadores, Karen y David Perry».

Hank Smith: 23:31 Sí.

Karen Hepworth: 23:31 No es un comentario sobre el tamaño de la familia. El término «familia» fue utilizado por la congregación cambellita de Sidney Rigdon. Significa un grupo cooperativo. Varias familias convencionales habían desarrollado esta práctica, en la que los santos ofrecían hospitalidad a numerosas personas o recién llegados. Les daban comida, ropa, refugio, todo lo que necesitaban. Veamos lo que dice el Señor al respecto en el versículo 26: «a fin de que aquellas cosas que se os han proporcionado para llevar a cabo mi obra no os sean quitadas y dadas a los que no son dignos». Versículo 27: «y así se os impida cumplir las cosas que os he mandado» diciendo: No malgastéis vuestros bienes, todos vuestros bienes, en personas que no son dignas de ellos.

Hank Smith: 24:24 Hay que tener algunos límites, algunas restricciones.

Karen Hepworth: 24:27 Por supuesto. Tenemos que mencionar a Vienna Jaques, mis amigos franceses, Stephanie Scoresby o Vienna Jaques, como dirían los estadounidenses, pero Jaques es su pronunciación francesa. Fíjense en esta mujer extraordinaria. Tenemos que mencionarla porque ¿quién aparece en Doctrina y Convenios? Emma y Eva y todas sus fieles hijas, la gloriosa Madre Eva, recordad en la sección 138. Cuando Joseph F. Smith, el presidente de la iglesia, tiene su visión del mundo espiritual, ve a Adán y ve a la gloriosa Madre Eva. Me encanta eso, la gloriosa Madre Eva y sus fieles hijas. Aparte de eso, no se menciona a muchas mujeres. Hagamos algo especial por esta mujer extraordinaria, Vienna. Versículo 28: «Y además, de cierto te digo, es mi voluntad que mi sierva Vienna Jaques reciba dinero para sus gastos y suba a la tierra de Sion». ¿Por qué? Se preguntarán, porque ella consagró una gran suma de dinero a la Iglesia después de unirse a ella.

	25:39	Si quieren ver los documentos de José Smith por su cuenta, hay una foto preciosa allí. Bueno, si se están imaginando quién es esta mujer, es de Boston, Massachusetts. Es enfermera. Quizás por eso tenía un poco de dinero para consagrar, pero consagró una suma considerable. La revelación dice que debe recibir dinero para sufragar sus gastos ahora. Era enfermera y lavandera. Dio mucho dinero a la iglesia. El Señor dice en el versículo 29 de esta revelación: «y el resto del dinero me sea consagrado, y ella sea recompensada en mi propio y debido tiempo. De cierto te digo, me parece conveniente que ella suba a la tierra de Sion y reciba una heredad de manos del obispo; para que se establezca en paz, en tanto que sea fiel, y no pase sus días en ocio de allí en adelante». Se muda a Kirtland, Ohio. Después de unirse a la iglesia, consagra dinero. Luego se muda al condado de Jackson y continúa con los santos a Illinois, y luego vendrá a Utah. Creo que fue en 1847. Hay un pequeño artículo muy bonito, aquellos de ustedes que quieran leer sobre Viena, el historiador de la Iglesia Brent Rogers escribió un artículo sobre Viena que tal vez les gustaría leer. Es de junio de 2016, en la revista Ensign.
John Bytheway:	27:07	Vienna Jaques, según he oído pronunciar, como Vienna Jaques, y su prima Vera Jaques, que estaba allí mismo, en el dormez-vous. Creo que ella también participó en la conservación de las páginas del libro de los Mandamientos que fueron arrojadas fuera de la imprenta de WW Phelps. Creo que Vienna Jaques estuvo involucrada allí, ¿no es así?
Karen Hepworth:	27:27	Sí. Joseph Smith Papers habla de eso. Sí.
John Bytheway:	27:31	A menudo oímos hablar de estas personas que realmente lo consagraron todo.
Karen Hepworth:	27:36	Ella lo hizo, ¿y tú podrías renunciar a tu...
John Bytheway:	27:40	Todo.
Karen Hepworth:	27:41	Tu hermosa casa, tus autos. ¿Podrías, si el Señor te dijera que necesita que lo consagres todo para ayudar a construir Sión? Necesitamos comprar propiedades. Necesitamos dinero para financiar todo tipo de cosas. Tenemos terrenos que necesitamos adquirir, tenemos necesidades de publicación. ¿Podrías hacerlo? ¿Podrías vender tu casa y tu auto y luego esperar al obispo para recibir la parte que te corresponda? Aquí tienes tu casa de dos dormitorios y aquí está tu caballo. Aquí está tu parcela para tu jardín. Es realmente extraordinario pensar en la fidelidad de estas mujeres y hombres que estaban dispuestos a consagrar todo lo que tenían para la construcción

de Sión. Es hermoso, aunque quizá no se nos pida que demos todo físicamente como ellos lo hicieron. Aún así, se nos pide. La consagración sigue viva y vigente. Se nos pide que consagremos tiempo y mucho más para construir Sión.

Hank Smith: 28:34 Ella terminará cruzando las llanuras.

Karen Hepworth: 28:37 Se fue con los santos y llegó aquí, creo que en 1847. Una mujer extraordinaria.

Hank Smith: 28:44 Murió a los 96 años. Vaya.

Karen Hepworth: 28:47 Vaya. Debió de haber vivido según la palabra de la sabiduría. Es increíble. Es increíble. Y era enfermera. Ella lo había entendido.

John Bytheway: 28:57 Lo entiende.

Karen Hepworth: 28:58 Su misión era continuar aquí durante bastante tiempo. Algunas personas no, son llamadas a casa antes de tiempo, pero ella tenía su trabajo que hacer. Lo que puedo decir sobre esta revelación, una vez más, es que no sabemos todo lo que precipitó esto, qué causó esta revelación, por qué José Smith la recibió, pero lo que puedo ver con tanta claridad es a Dios mostrando su mano compasiva una y otra vez. Tus pecados son perdonados. Te daré una revelación, todo saldrá bien para ti. Es muy tranquilizador. Si es que estaba ansioso.

John Bytheway: 29:34 Nunca habría hecho esa conexión, gracias por... podría haber dicho Espíritu Santo, pero él lo llamó el Consolador. Una vez investigué la etimología de «consuelo» y es bastante obvio, pero significa «fuertes juntos».

Karen Hepworth: 29:46 Oh, qué bonito.

John Bytheway: 29:47 El consuelo significa ser fuertes juntos. Participamos del sacramento para poder tener siempre su Espíritu con nosotros. Podemos ser juntos. Fuertes juntos.

Karen Hepworth: 29:57 Oh, qué bonito, John. Me encanta. Es perfecto para esto. Vale, ¿pasamos al 91?

Hank Smith: 30:03 Sí. Nos quedan dos secciones pequeñas.

Karen Hepworth: 30:07 En la sección 91, José Smith estaba trabajando en su nueva traducción de la Biblia. Tenía muchas preguntas. Me parece muy interesante y muy bueno para todos nuestros oyentes que hagamos preguntas. Porque si no hacemos preguntas, no

tendríamos Doctrina y Convenios. Gran parte de ella fue en respuesta a preguntas que él tenía. Está trabajando en la revelación y llega a una parte de su Biblia del Rey Santiago. La mayoría de los protestantes ya no tienen esto en su Biblia. Se encuentra con los apócrifos conocidos como el Deuterocanon. Los libros ocultos, como muchos los titulan. Que nuestros maravillosos católicos romanos y ortodoxos orientales todavía tienen en su canon. Lo consideran escritura sagrada. «De cierto, así dice el Señor concerniente a los libros apócrifos: Contienen muchas cosas verdaderas, y en su mayoría se han traducido correctamente;hay muchas cosas en ellos que no son verdaderas, que son interpolaciones de los hombres. De cierto os digo, que no es necesario que los libros apócrifos sean traducidos ».

31:17 Por tanto, quien los lea, que entienda, porque el Espíritu manifiesta la verdad. Tenemos que hablar de eso y espero no sacarlo demasiado de contexto. Creo que ese pequeño párrafo es un inciso importante. Fíjate en lo que dice: «Porque el Espíritu manifiesta la verdad». El siguiente versículo, el versículo cinco, dice: «y el que sea iluminado por el Espíritu logrará beneficio de ellos». Fíjate en el versículo seis: «y el que no reciba por medio del Espíritu no puede beneficiarse». Esto es lo que pensé. Mi mente se dirigió inmediatamente al presidente Nelson. No será posible sobrevivir espiritualmente sin la guía, la dirección, el consuelo y la influencia constante del Espíritu Santo. Creo que estamos ahí, con la IA a punto de tomar el control. Creo que estamos ahí. Qué hermosa bendición y ayuda es tener al Espíritu manifestándonos la verdad, no solo leerla. Si leemos los apócrifos, yo los he leído unas cuantas veces. Cualquier escritura, leemos las cosas con el Espíritu para que Él nos manifieste la verdad de todas las cosas, ¿verdad? Moroni. El Espíritu manifiesta la verdad.

John Bytheway: 32:34 Acabo de escribir en el margen uno de mis versículos favoritos. A continuación, vamos a ver la definición de verdad en la sección 93 y el conocimiento de las cosas tal como son y tal como fueron, tal como serán. Pero cuando Jacob, el hermano pequeño de Nefi, lo dice, añade una palabra que me encanta. El Espíritu dice la verdad, por lo que habla de las cosas como realmente son y como realmente serán. Google, Siri, Alexa te dirán algo, pero ¿quieres saber cómo son realmente? Porque me gusta que hayas mencionado la IA. La IA es una locura y da un poco de miedo. Pregúntale lo que quieras y te dirá algo. Pero, ¿cómo sabemos cómo son realmente las cosas?

Karen Hepworth: 33:12 No recuerdo todo el apócrifo, probablemente solo lo he leído tres o cuatro veces, esta historia sobre Susana, que fue

incriminada por dos hombres malvados. La acusaron de algo que no había hecho. Daniel, nuestro Daniel, el que conocemos en el Antiguo Testamento, interroga por separado a sus acusadores. Es increíble. Lo leí y pensé: «¿Cómo sabía él que tenía que hacer eso? Ah, sí, porque vive la palabra de la sabiduría». Por eso es tan inteligente. Tesoros ocultos. Los lleva por separado y les pregunta: «¿Bajo qué árbol ocurrió esto?». El acusador responde que bajo un árbol. Entonces Daniel lleva al otro acusador y le pregunta: «¿En qué árbol ocurrió esto?». Un árbol totalmente diferente y, en lugar de condenarla a muerte, ellos fueron condenados a muerte por acusarla falsamente de un pecado muy grave. No sé si eso es una hermosa verdad.

John Bytheway: 34:02 ¿En qué libro está eso?

Karen Hepworth: 34:04 Es el libro de Susana. Estos son los más comunes: Tobías, Judit, Sabiduría de Salomón, Eclesiastés. Algunos canónicos lo llaman Sirach. Baruc, carta de Jeremías. Oración de Azarías. Susana, Bel. Ahí es donde Daniel afirma que su dragón es un dios. En realidad es un animal vivo. No sabemos qué podría ser, ¿algún tipo de reptil? Daniel dice que no es un dios. Lo alimenta con brea, alquitrán y pelo, y el animal muere. Él dice: «¿Ven? No es un dios». Es una historia encantadora. Es Bel y el dragón. Se pueden aprender muchas cosas realmente interesantes de los libros apócrifos, porque él lo hizo. Lo van a arrojar al foso de los leones por segunda vez. Si quieren leerlo, puedenhacerlo. Pero yo estoy de acuerdo con el élder D. Todd Christofferson. ¿No dijo hace años que somos un poco literales? Tenemos un poco de analfabetismo cuando se trata de leer la Biblia. Yo digo: «Bueno, lee la Biblia unas cuantas veces y, si te aburres, lee los apócrifos y ve qué puedes sacar de ellos». Pero todo eso para decir que a José Smith se le dijo que no era necesario que tradujera eso, así que podía seguir adelante.

John Bytheway: 35:18 Me encanta cuando veo la palabra «luz» en el versículo cinco: «y el que sea iluminado por el Espíritu logrará beneficio de ellos». No siempre es un ardor en el pecho. Algunas personas llegaron a la tierra sin ese «calentador». Pero puede que sea esa cosa interior la que te hace decir: «Ah, ya lo entiendo», y te da claridad interior. Estás iluminado por el Espíritu, te da claridad. Lo aprecio porque siento que eso se parece más a mí que lo de la llama.

Hank Smith: 35:46 Sí. Iluminado por el Espíritu. ¿Recuerdas Doctrina y Convenios 11:13? «De cierto, de cierto te digo: Te daré de mi Espíritu, el cual iluminará tu mente y llenará tu alma de gozo». Cuando pienso en eso, recuerdo una experiencia que tuve una vez. Estaba haciendo visitas de hogar, si alguno de ustedes recuerda

ese programa en el que iba a visitar a una familia para darles un mensaje de cinco a diez minutos. Cuando me senté, el marido, que se llama Mike, me dijo: «Oye, antes de empezar, ¿podemos hablar de algo?». Le dije que sí. Me dijo: «Esta semana me han despedido del trabajo». Y yo dije: «Oh, vaya, no lo sabía». Él dijo: «Espiritualmente, esto es lo mejor que he hecho nunca, ir a la iglesia, leer las Escrituras. No entiendo por qué, cuando estoy en mi mejor momento espiritual, me pasa esto».

36:41 Creo que me miraba esperando una respuesta. Yo pensaba: «Eso no sale en la revista Ensign de este mes. No sé qué quieres que te diga», pero tuve una clara revelación o una impresión de que debía hablarle de la pesca. Y recordé que le encantaba pescar. En mi mente apareció una imagen de él enganchando el remolque de su barco a la camioneta. Hablé de eso durante un minuto. Le conté lo que hacía para enganchar el remolque de su barco a la camioneta. Y le pregunté: «Cuando terminas y está todo listo, ¿qué haces? Lo miras y está todo preparado, listo para salir». Y él respondió: «Bueno, normalmente pongo el pie encima y le doy un pequeño empujón para asegurarme de que todo está bien». Tiras de la cadena. Le dije: «Creo que eso es lo que hace el Señor. Te has enganchado. Has hecho un convenio, estás dentro. Voy a darte un pequeño empujón para asegurarme de que estás realmente dentro». Él dijo: «¿Sabes qué? Tiene mucho sentido». No estaba preparado. Nunca había dado ese ejemplo en mi vida. Nunca lo he vuelto a usar, pero fue uno de esos momentos en los que el Espíritu manifiesta la verdad. Quien sea iluminado por el Espíritu obtendrá un beneficio. Y eso fue sin duda un beneficio en ese momento.

John Bytheway: 37:59 Vaya. ¿Serás mi maestro orientador, Hank?

Hank Smith: 38:01 Sí. Sí. Bueno, pasemos a la sección 92, Karen. Es la última. En la lección de esta semana, Frederick G. Williams, primera presidencia.

Karen Hepworth: 38:14 Frederick G. Williams es llamado al Orden Unido. Se convertirá en la Firma Unida. Eso es lo que sustituye al término Orden Unido. Ya lo habrán oído en podcasts anteriores, pero es el órgano administrativo, el principal órgano administrativo de la Iglesia desde aproximadamente 1832 hasta 1834. Frederick G. Williams es llamado a unirse a esta firma. El Señor dice: «De cierto, así dice el Señor, doy a la orden unida, organizada conforme al mandamiento previamente dado, una revelación y mandamiento concerniente a mi siervo Frederick G. Williams, de admitirlo en la orden. Lo que digo a uno lo digo a todos.Y además, te digo a ti, mi siervo Frederick G. Williams, tú serás un miembro activo en esta orden». Amo a ese miembro activo de

		este orden. No te quedes ahí sentado como un sapo. Participa. Vaya si lo hará. Va a consagrar toda su granja. Estamos hablando de Viena y de todos los santos que consagraron prácticamente todo lo que tenían para llevar adelante esta obra. Y Frederick G. Williams es uno de los muchos que hicieron mucho para promover la obra del Señor. Ustedes dos son miembros activos en este podcast. Son miembros activos todo el tiempo. ¿Cómo somos miembros activos? Si Dios dijera: «Sé un miembro activo de tu barrio o rama», ¿cómo sería eso? ¿Cómo participan en sus reuniones de la segunda hora? ¿Cómo son miembros activos en sus asignaciones de ministración? ¿Cómo son miembros activos cuando se preparan y asisten al templo tan a menudo como pueden? Es interesante que el Señor le diga que sea un miembro activo, un miembro que participe plenamente.
John Bytheway:	40:10	No un espectador.
Hank Smith:	40:11	Sí.
John Bytheway:	40:12	¿Verdad? Sí.
Hank Smith:	40:13	Participa. Siéntate en primera fila. Sí.
Karen Hepworth:	40:16	El élder Dieter F. Uchtdorf dijo que no podemos esperar experimentar las bendiciones de la fe permaneciendo inactivos al margen, del mismo modo que no podemos experimentar los beneficios de la salud sentados en un sofá, viendo eventos deportivos en la televisión y dando consejos a los atletas. Y, sin embargo, para algunos, el discipulado como espectador es una forma preferida, si no la principal, de adorar.
Hank Smith:	40:37	Sí. Piensa en el consejo de barrio. ¿Eres un miembro activo del consejo de barrio? Recuerdo que el élder Uchtdorf habló de aquellos que codician una corona, aquellos que quieren estar al mando, y pensé: «Ja, ja, yo no soy uno de esos». Y luego dijo: «Y hay aquellos que codician una cueva donde esconderse y no participar en nada». Y pensé: «Ay, porque yo a veces codicio una cueva».
Karen Hepworth:	41:04	¿Eres un morador de cuevas?
Hank Smith:	41:05	Sí.
John Bytheway:	41:06	Una cueva con un portavasos.

Hank Smith:	41:07	Sí. Ponme atrás. Aquí atrás. ¿Dónde? No, participa. Me gusta eso, Karen. Participa. Levanta la mano. Haz un comentario. Da tu testimonio. Sí.
Karen Hepworth:	41:19	Miembro participante a tiempo completo.
John Bytheway:	41:22	Bueno, me gusta que el élder Bednar rindiera homenaje a su esposa, que entra en la capilla con el radar encendido buscando a alguien con quien hablar, animar y decirle algo agradable, en lugar de buscar su banco y sentarse. Mira a tu alrededor y pregunta: «¿Cómo estás? No te había visto». Eso suena como un miembro activo.
Hank Smith:	41:44	Un miembro activo.
Karen Hepworth:	41:46	Tenemos un miembro muy activo en nuestro barrio, John, que hace eso. Tiene más de noventa años. Más de noventa. Hace unas noches escribí en mi diario que había tenido un pequeño accidente, así que mi marido y yo fuimos a visitarlo al centro de cuidados, pero escribí una entrada en mi diario sobre este hombre, sobre cómo me gustaría ser como él. Tiene más de noventa años. Si alguien tuviera una razón para llegar tarde a la iglesia o no venir, él es un miembro muy activo. Ha venido a saludarme, me ha dado la mano durante años, me da la bienvenida. Yo debería darle la bienvenida. Él nos da la bienvenida a mí y a muchos otros, se dirige directamente a mí. Es un hombre muy especial. Es un miembro muy activo de nuestro barrio. Quizás no se trate de ir saludando a la gente, quizás, como la hermana Bednar, solo hay que mirar con atención. ¿Quién lo necesita? Cuando veo eso, me siento en mi silla, en mi banco, y oro por esa persona. Soy una miembro bastante tranquila y activa. Empiezo a orar por las personas. Cuando veo a personas que no han asistido a la iglesia durante varios años en mi barrio, inmediatamente empiezo a orar, para que sientan el amor del Padre Celestial y tengan una experiencia en la reunión sacramental que les ayude a volver a casa con Él. Se puede ser un miembro activo, pero también participativo, aunque sea de forma silenciosa y sagrada.
Hank Smith:	43:12	Me encanta eso. Hace un par de años, se mudó a nuestro barrio una familia, Jake y Tyra Hawkins. Vaya, fue como si recibiéramos una explosión de energía, amor y bondad. Es muy divertido ver a un miembro activo en acción. Estoy aquí para dar, estoy aquí para ayudar. ¿Qué necesitas de mí? Me alegro de no ser todavía un miembro inactivo. Frederick G. Williams debió de tener una gran influencia en José Smith y Emma, su sexto hijo. Si contamos todas las tragedias que le precedieron, Frederick

		Granger Williams Smith, algo importante sucedió, ya que el hermano Williams era miembro de la Primera Presidencia.
Karen Hepworth:	43:57	Pero fue muy interesante. Había olvidado que Frederick recibió ese nombre por esto, Frederick, hasta que lo has mencionado, Hank. Qué honor.
Hank Smith:	44:06	Sí. Si llamara a mi hijo John Glenn Bytheway Smith, es decir, pondría todo tu nombre.
Karen Hepworth:	44:13	Le querían mucho a ese hombre. Es precioso.
Hank Smith:	44:18	Karen, ha sido fantástico. Me siento muy motivado para ver qué puedo hacer hoy para vivir la palabra de sabiduría. Hoy voy a bajar a recoger el correo.
Karen Hepworth:	44:32	Pica unas chips de col rizada mientras vas al buzón.
Hank Smith:	44:37	Mírame. Estoy viviendo la palabra de sabiduría. Karen, déjame hacerte una pregunta. Has estudiado el Evangelio y lo has enseñado a tiempo completo. Ahora trabajas en materiales de la Iglesia, asegurándote de que se ajusten a los límites de la Iglesia. Has dedicado tiempo al Evangelio, a las Escrituras, a los manuales y a los empleados de la Iglesia. Creo que a nuestros oyentes les interesaría saber cómo todo eso ha moldeado tus sentimientos sobre la Restauración. Cuando me convertí en empleada de la Iglesia, mucha gente me decía: «Bueno, solo recuerda que la Iglesia es verdadera». Y yo pensaba: «Vale, pero he descubierto que mi trabajo en la Iglesia, los entresijos y las cosas que ves, las cosas que aprendes, han contribuido a mis sentimientos sobre la Restauración». ¿Qué has descubierto tú?
Karen Hepworth:	45:27	Esa es una pregunta preciosa. Es muy amplia. ¿Cómo me siento respecto a la Restauración? Estoy asombrada, sobrecogida, sin palabras al ver al Señor acelerando su obra en su tiempo en la restauración que se está llevando a cabo. Me encanta la historia de la Iglesia. Alex Baugh y otros me entusiasmaron hace décadas. Ni siquiera debería mencionar nombres. Hay tantos. Steve Harper. Otros me inspiraron mucho. Empecé a estudiar la historia de la Iglesia a tiempo completo. Me encanta Doctrina y Convenios. Me encanta la historia de la Iglesia. Es muy motivador ver ejemplos inspiradores. Hemos nombrado a algunos, pero hay tantas personas que lo dieron todo para llevar adelante esta obra que me pregunto: ¿qué estoy haciendo yo para participar en la restauración? ¿Soy un espectador? ¿Soy un miembro activo? Hace unos minutos mencioné lo que José Smith preguntó cuando el Señor le dijo:

«Y este será vuestro cargo y misión toda vuestra vida: Presidir los consejos y poner en orden todos los asuntos de esta iglesia y reino».

46:30 Cuando le pregunto al Padre Celestial, voy mucho al templo. Soy un salvador en el monte de Sion. ¿Qué más quieres que haga para participar en esta restauración en curso? Estoy muy agradecida al profeta José Smith, por todo lo que el Salvador hizo a través de él para restaurar esta iglesia, y estoy asombrada por lo que hace el profeta. Lo poco que sé es que todos los domingos recibo el correo electrónico con las noticias oficiales de la Iglesia, como probablemente ustedes, y veo dónde ha estado y qué han estado haciendo los Doce, y los sigo en las redes sociales. Me asombra lo que hacen estos hombres, estos santos hombres y mujeres de Jesucristo, con esta restauración en curso. ¿Qué estoy haciendo en este pequeño terreno que el Señor me ha dado? ¿Qué se me ha asignado? ¿Qué puedo hacer para ayudar? Las Escrituras se han conservado. Las palabras de los santos profetas, las palabras sagradas que se pronuncian en las conferencias generales y otros discursos me ayudan y me inspiran a querer permanecer en el camino del convenio.

Hank Smith: 47:36 Sí, busca diligentemente, ora, cree siempre. Todas las cosas obrarán para tu bien. Creo que tú encarnas eso, Karen.

Karen Hepworth: 47:46 Gracias, Hank.

Hank Smith: 47:47 Gracias por estar aquí.

Karen Hepworth: 47:48 Eres muy amable.

John Bytheway: 47:50 Me encanta cuando puedo aprender algo y hacer algunos ajustes. Estoy revisando el manual «Ven, sígueme» y algunos de ustedes no pueden verlo, pero miren lo que he encontrado. Frambuesas en la lección sobre la palabra de sabiduría.

Karen Hepworth: 48:04 Me encantan las bayas.

John Bytheway: 48:05 Estos manuales son inspiradores. Te lo aseguro.

Hank Smith: 48:08 Eso pasó por correlación.

Karen Hepworth: 48:11 Eh, un momento.

John Bytheway: 48:12 Eso pasó por el escritorio de Karen. Ella dijo: «Necesitamos más frambuesas en la página 85».

Karen Hepworth:	48:16	Necesitamos más fotos de frutas y verduras en los materiales de nuestra iglesia. Oh, me encanta. Es genial. Es increíble. Es muy bueno.
John Bytheway:	48:25	Hemos hablado de Vienna Jaques, que lo dio todo. Vaya, tenemos tanta abundancia. Eso es lo que me ha emocionado hoy. Solo puedo estar agradecido por la vida abundante que tenemos.
Karen Hepworth:	48:37	John, has mencionado mi parte favorita de lo que hemos hablado: el agradecimiento. Somos muy afortunados. Tenemos una gran variedad de alimentos. Me siento humilde y privilegiada por poder abrir la despensa y la nevera todos los días y elegir lo que voy a comer, porque Él me da la posibilidad de elegir. Elijo aquellas cosas que Él nos da en la palabra de sabiduría. Gracias, John. Eso es precioso. Los dos están diciendo que todas las cosas obrarán para vuestro bien. Espero que cualquiera que esté escuchando y se sienta triste o esté pasando por una prueba o una dificultad, sepa que todo se resolverá de una forma u otra. Tengo dos hermanos hospitalizados en estos momentos en el Hospital de la Universidad de Utah con problemas muy graves. Todo saldrá bien para nuestro bien, aunque no lo veamos o aunque no nos guste. No siempre vemos el final desde el principio. A veces tenemos una perspectiva limitada. El Padre Celestial es un Dios de cosas buenas por venir.
Hank Smith:	49:46	Sí. Precioso. John, voy a decirle a toda mi congregación que todas las actividades juveniles tendrán refrigerios aprobados por la Palabra de Sabiduría. ¿Te lo imaginas?
John Bytheway:	49:59	Todos a favor.
Hank Smith:	50:01	Bueno, Karen, nos ha encantado que hayas estado hoy con nosotros. Ha sido muy divertido.
Karen Hepworth:	50:06	Vaya. Ha sido un honor y un privilegio. Muchísimas gracias por la invitación. Ha sido una sorpresa. Estoy muy agradecida por poder compartir mi testimonio de cuánto amo al Señor. Estoy muy agradecida por Él y por que estas revelaciones se hayan conservado para nosotros. Qué regalo y qué bendición. Él debe amarnos mucho. Muchas gracias.
Hank Smith:	50:25	Maravilloso. Queremos dar las gracias a la hermana Karen Hepworth por estar hoy con nosotros. Dondequiera que estén, desde dondequiera que nos escuchen, vengan a YouTube y nos aseguraremos de que reciba esos mensajes. Es divertido para

nuestros invitados descubrir dónde han enseñado, desde Zimbabue hasta Finlandia. Queremos dar las gracias a nuestra productora ejecutiva, Shannon Sorensen, y a nuestros patrocinadores, David y Verla Sorensen. En cada episodio recordamos a nuestro fundador, Steve Sorensen. Esperamos que nos acompañen la semana que viene. Tenemos otra sección muy importante, la sección 93 de Doctrina y Convenios, que se publicará en FollowHIM. Gracias por acompañarnos en el episodio de hoy. ¿Usted o alguien que conoce habla español, portugués o francés? Ahora puede ver y escuchar nuestro podcast en esos idiomas. Los enlaces se encuentran en la descripción a continuación. Las notas y la transcripción del programa de hoy están en nuestra página web. Follow him.co. Es follow him punto co. Por supuesto, nada de esto sería posible sin nuestro increíble equipo de producción. David Perry, Lisa Spice, Will Stoughton, Krystal Roberts, Ariel Cuadra, Heather Barlow, Amelia Kabwika, Iride Gonzalez y Annabelle Sorensen.



Hank Smith:	00:00	Bienvenidos a favoritos de followHIM. Aquí es donde John y yo compartimos una historia relacionada con la lección de cada semana. John, esta semana estamos en las secciones 89 a 92. La palabra de sabiduría. Sé que la conocéis bien, y tengo una historia que contaros. No tiene que ver con ningún versículo en concreto, pero sí con la idea de la palabra de sabiduría. John Taylor, el tercer presidente de la Iglesia, mucho antes de oír hablar de la Iglesia, vivía en Inglaterra. No se unió a la Iglesia hasta que se mudó a Canadá. Era un joven que vivía en Inglaterra y mascaba tabaco. Consumía tabaco como todo el mundo. Un día, al parecer, fue a buscar su tabaco a lo que se llama una tabaquera. Se parece un poco a un estuche para las escrituras. De repente, se detuvo y se dio cuenta de que estaba deseando fumar tabaco. No le gustaba esa sensación. Le habló a su tabaquera. Le dijo: «Escúchame». ¿Se imaginan la tabaquera?
John Bytheway:	01:03	La caja responde: «¿Quién, yo? ¿Me estás hablando a mí?».
Hank Smith:	01:06	Él dice: «Escúchame. No seré esclavo de nada». No hay ninguna palabra de sabiduría, John. Nadie dice que esto sea malo para la salud. Nada. Nada de eso. Él simplemente se da cuenta de que es esclavo de algo. Nunca vuelve a fumar tabaco. Nunca vuelve a consumirlo. Desde ese día, no seré esclavo.
John Bytheway:	01:31	Eso me recuerda algo. Tenía un profesor llamado Joseph Fielding McConkie, que un día dijo: «Si estás drogado, tienes poco libre albedrío». Y pensé: «Qué idea tan interesante. Si tienes un antojo, si tienes que satisfacerlo, tu libre albedrío es menor». ¿Qué decía la tabaquera? Estoy esperando a oírlo.
Hank Smith:	01:48	Sí. Me pregunto si la tabaquera dirá algo como: «Vaya». Déjame enseñártelo. Todos los que estén escuchando, incluidos John y yo, debemos preguntarnos: ¿soy esclavo de algo? Podría ser incluso una bebida o un teléfono.

John Bytheway:	02:02	He oído a algunas personas decir que la vida es como conseguir que tu espíritu controle tu cuerpo, porque tu cuerpo tiene ansias. Cuando haces ayuno intermitente, te preguntas si tu espíritu es lo suficientemente fuerte como para controlar tu cuerpo.
Hank Smith:	02:14	Para tener el control. Sí. He oído decir que un teléfono móvil es una herramienta maravillosa, pero un amo terrible. Hay que tener cuidado. Yo no soy esclavo de nada.
John Bytheway:	02:25	Una vez te escuché dar una charla en la que preguntabas a la gente si alguna vez habían hecho lo que hacen con el móvil en la cabeza.
Hank Smith:	02:30	Sí. Si alguna vez se te ha caído en la cara porque estabas muy cansado.
John Bytheway:	02:35	Estás en la cama, estás haciendo esto y estás...
Hank Smith:	02:37	Tengo que aplastar el caramelo.
John Bytheway:	02:39	Y te da un golpe en la frente. Sí. Estos caramelos no se van a aplastar solos.
Hank Smith:	02:43	Una chica me dijo: «Hermano Smith, era un iPad». ¿Verdad?
John Bytheway:	02:48	¿Ves la cicatriz aquí? Sí.
Hank Smith:	02:51	Esperamos que nos acompañes en nuestro podcast completo. Se llama «followHIM». Puedes encontrarlo dondequiera que escuches tus podcasts. Estamos en las secciones 89 a 92, dedicadas principalmente a la palabra de sabiduría con la hermana Karen Hepworth, a quien le encanta la palabra de sabiduría. Te va a encantar lo que hace con estas secciones. Vuelve la semana que viene, haremos otro «favorito de followHIM».