

«No hay otro Dios que pueda salvarnos»

Notas del programa y transcripciones

Descripción general del podcast:

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

¿Alguna vez sientes que tu preparación para la lección semanal *de «Ven, sígueme»* se queda corta? 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.

Descripción del episodio del podcast

¿Podría el Libro de Daniel contener la clave para un cuerpo más sano y un espíritu más fuerte? El Dr. Ben Bikman, científico especializado en metabolismo de BYU, analiza el libre albedrío, la Palabra de Sabiduría, el ayuno y por qué tanto la ciencia como la fe son formas de buscar la verdad.

Códigos de tiempo:

- 00:00:00 Introducción
- 00:01:12 Bienvenida al Dr. Ben Bikman
- 00:03:24 Trayectoria de Ben
- 00:05:45 Resumen de la lección
- 00:07:00 Los temas que Ben aborda sobre Daniel
- 00:10:01 La libertad moral y la recuperación de sus nombres
- 00:20:21 El horno ardiente y «pero si no»
- 00:23:38 Decidir de antemano con los amigos
- 00:26:04 Daniel y los leones
- 00:29:21 Cuando el «pero si no» no acaba bien
- 00:33:32 La madre de Ben y un «pero si no» familiar
- 00:38:01 El élder Maxwell y nuestra zona de soberanía
- 00:40:10 La administración del cuerpo

- 00:41:46 Lo kosher, la idolatría y no contaminarse
- 00:44:34 Ser un pueblo especial
- 00:47:37 Un código de santidad, no un código de salud
- 00:50:39 La palabra de sabiduría no es una dieta
- 00:57:48 La fauna silvestre, la carne y el contexto
- 01:02:25 La adicción y la palabra de sabiduría
- 01:05:55 La adicción a la comida y la prueba del helado
- 01:08:19 Conocimiento frente a aplicación
- 01:11:41 El experimento de diez días de Daniel
- 01:14:37 Por qué la insulina es más importante que las calorías
- 01:18:18 Controlar nuestros apetitos
- 01:20:33 El ayuno y el autocontrol
- 01:26:57 El ayuno, las cetonas y el cerebro
- 01:32:11 Diferentes formas de conocer
- 01:36:42 La imagen corporal y la salud
- 01:39:28 El saber de los hombres y la sabiduría de Dios
- 01:42:20 Ciencia y fe
- 01:47:29 El Señor se sirve de las personas buenas
- 01:49:38 Temas finales en Daniel
- 01:50:53 ¿Significa la educación perder la fe?

Fuentes:

Andersen, Neil L. «El temor de Dios es el principio de la sabiduría». Discurso de graduación, BYU–Idaho, 10 de abril de 2009. Publicado en *Ensign*, enero de 2013, págs. 32–39. https://www.churchofjesuschrist.org/study/ensign/2013/01/reverence-for-god-is-the-beginning-of-wisdom?lang=eng

Bednar, David A. «Son sus propios jueces». Conferencia General, octubre de 2025. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2025/10/51bednar?lang=eng

Bednar, David A. «Sois el templo de Dios». Discurso devocional, Ricks College (actualmente BYU–Idaho), 11 de enero de 2000. https://www.byui.edu/speeches/ye-are-the-temple-of-god

Benson, Ezra Taft. «Un principio con una promesa». Conferencia General, abril de 1983. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1983/04/a-principle-with-a-promise?lang=eng

Benson, Ezra Taft. «Normas cívicas para los santos fieles». Conferencia General, abril de 1972. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1972/04/civic-standards-for-the-faithful-saints?lang=eng

Bikman, Benjamin. *Por qué enfermamos: la epidemia oculta que está en el origen de la mayoría de las enfermedades crónicas, y cómo combatirla*. Dallas: BenBella Books, 2020. https://www.simonandschuster.com/books/Why-We-Get-Sick/Benjamin-Bikman/9781950665174

Caussé, Gérald. «Nuestra mayordomía terrenal». Conferencia General, octubre de 2022. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2022/10/31causse?lang=eng

Christofferson, D. Todd. «El libre albedrío moral». Discurso devocional, Universidad Brigham Young, enero de 2006. https://speeches.byu.edu/talks/d-todd-christofferson/moral-agency

Christofferson, D. Todd. «¿Por qué la Iglesia?». Conferencia General, octubre de 2015. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2015/10/why-the-church?lang=eng

Ven, sígueme — Para el hogar y la Iglesia: Antiguo Testamento 2026. «9–15 de noviembre. "No hay otro Dios que pueda librar": Daniel 1–7». La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 2026. La lección comienza así: «Lo más probable es que nadie te amenace con arrojarte a un horno ardiente o a una fosa de leones por tu fe en Jesucristo, pero ninguno de nosotros pasa por esta vida sin una prueba de fe». https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/come-follow-me-for-home-and-church-old-testament-2026/46?lang=eng

Cook, Quentin L. «Mirando más allá de la meta». *Ensign*, marzo de 2003, págs. 40–44. https://www.churchofjesuschrist.org/study/ensign/2003/03/looking-beyond-the-mark?lang=eng

Eyring, Henry. *Reflexiones de un científico*. Salt Lake City: Deseret Book, 1983, p. 2. https://www.fairlatterdaysaints.org/answers/Source:Henry_Eyring:Reflections_of_a_Scientist:2:Is_there_any_conflict_between_science_and_religion%3F

Gearhardt, Ashley N., William R. Corbin y Kelly D. Brownell. «Validación preliminar de la Escala de Adicción a la Comida de Yale». *Appetite* 52, n.º 2 (2009): 430-436. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19121351/

Hedges, Andrew H. «"A Forbearance of Restraint": American Wildlife and the Word of Wisdom». *Mormon Historical Studies* 19, n.º 2 (2018). https://byu.box.com/s/8tydm3e7glssmjktrr61ontx8fxnee43

Maxwell, Neal A. «Según el deseo de nuestro corazón». Conferencia General, octubre de 1996. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1996/10/according-to-the-desire-of-our-hearts

Maxwell, Neal A. «Dispuestos a someternos». Conferencia General, abril de 1985. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1985/04/willing-to-submit

Nelson, Russell M. «¡Pensad en lo celestial!». Conferencia General, octubre de 2023. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2023/10/51nelson?lang=eng

Newport, Mark T., Theodore B. VanItallie, Yoshihiro Kashiwaya, Michael T. King y Richard L. Veech. «Una nueva forma de producir hiperketonemia: uso de ésteres de cetonas en un caso de enfermedad de Alzheimer». *Alzheimer's & Dementia* 11, n.º 1 (2015): 99-103. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4300286

Oaks, Dallin H. «Sanar a los enfermos». Conferencia General, sesión general del sacerdocio, abril de 2010. También en *Liahona*, mayo de 2010, págs. 47–50. https://www.churchofjesuschrist.org/study/liahona/2010/05/general-priesthood-session/healing-the-sick?lang=eng

Oaks, Dallin H. «El Evangelio de Jesucristo centrado en la familia». Conferencia General, octubre de 2025. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2025/10/58oaks?lang=eng

Packer, Boyd K. «La Palabra de Sabiduría: el principio y las promesas». Conferencia General, abril de 1996. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1996/04/the-word-of-wisdom-the-principle-and-the-promises?lang=eng

Pratt, Carl B. «Las bendiciones de un ayuno adecuado». Conferencia General, octubre de 2004. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2004/10/the-blessings-of-a-proper-fast?lang=eng

Reger, M. A., S. T. Henderson, C. Hale, B. Cholerton, L. D. Baker, G. S. Watson, K. Hyde, D. Chapman y S. Craft. «Efectos del β-hidroxibutirato sobre la cognición en adultos con deterioro

de la memoria». *Neurobiology of Aging* 25, n.º 3 (2004): 311-314. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15123336/

Schulte, Erica M., Nicole M. Avena y Ashley N. Gearhardt. «¿Qué alimentos pueden ser adictivos? El papel del procesamiento, el contenido en grasa y la carga glucémica». *PLOS ONE* 10, n.º 2 (2015): e0117959. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25692302/

Simmons, Dennis E. «Pero si no…». Conferencia General, abril de 2004. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2004/04/but-if-not?lang=eng

Smith, Hank, y John Bytheway, presentadores. «Doctrina y Convenios 89–92, Parte 1 • Hermana Karen Hepworth • 18–24 de agosto • Ven y sígueme». *followHIM* (podcast), agosto de 2025. https://followhim.buzzsprout.com/1558370/episodes/17661409-doctrine-covenants-89-92-part-1-sister-karen-hepworth-aug-18-24-come-follow-me

Smith, Hank y John Bytheway, presentadores. «Doctrina y Convenios 89–92, parte 2 • Hermana Karen Hepworth • 18–24 de agosto • Ven y sígueme». *followHIM* (podcast), agosto de 2025. https://followhim.buzzsprout.com/1558370/episodes/17661410-doctrine-covenants-89-92-part-2-sister-karen-hepworth-aug-18-24-come-follow-me

Smith, Hank y John Bytheway, presentadores. «Esdras y Nehemías, parte 1 • Dra. Christina Olson • Del 27 de julio al 2 de agosto • Ven y sígueme». *followHIM* (podcast), 2026. https://podcastrex.com/shows/followhim/ezra-nehemiah-part-1-dr-christina-olson-july-27-august-2-come-follow-me

Stewart, W. K. y Laura W. Fleming. «Características de un ayuno terapéutico exitoso de 382 días de duración». *Postgraduate Medical Journal* 49, n.º 569 (1973): 203-9. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2495396

Uchtdorf, Dieter F. «No temáis, solo creed». Conferencia General, sesión general del sacerdocio, octubre de 2015. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2015/10/be-not-afraid-only-believe?lang=eng

«Una cuestión religiosa de peso: los mormones, más pesados». *Deseret News*, 14 de febrero de 2006. https://www.deseret.com/2006/2/14/19938170/a-weighty-religious-issue-lds-heavier

Wirthlin, Joseph B. «La ley del ayuno». Conferencia General, abril de 2001. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2001/04/the-law-of-the-fast?lang=eng

Información biográfica:



Creció en Stirling (Alberta), Benjamin Bikman abandonó su pequeña localidad, fundada por pioneros, para servir en la misión de Samara, en Rusia. Tras dos años llenos de acontecimientos (entre los que se incluye un año completo de servicio en la oficina de la misión), siguió la tradición familiar establecida por sus padres y que continuada por él y sus doce hermanos de estudiar en BYU. Durante su tiempo de estudios en BYU, Ben conoció a Cheryl Richins (de Orem, Utah). Se quedó un poco consternado cuando ella decidió ir a una misión, pero se alegró igual de mucho cuando la destinaron para servir precisamente en la misión de la que él acababa de regresar. Mientras Ben estudiaba en el Centro de Jerusalén de BYU (donde hacía de intérprete para los miembros de habla rusa miembros de la rama cada sábado), él y Cheryl comenzaron a escribirse cartas el uno al otro. Cuando ella regresó, lo que a Ben le faltaba en pelo, lo compensaba con encanto, y se casaron unos meses más tarde. Son padres de tres hijos (Samara, Elizabeth y Asher). Samara está actualmente en misión en la misión de Taipéi (Taiwán).

Los estudios hicieron que la joven familia se mudara varias veces. Ben obtuvo su doctorado en bioenergética por la Universidad de Carolina del Este (donde nació Samara). Tras ello, trabajó como investigador posdoctoral en la colaboración entre la Universidad de Duke y la Universidad Nacional de de Singapur en el ámbito de los trastornos cardiometabólicos (donde nació Lizzie). Esta experiencia, además de proporcionar un entorno científico enriquecedor, fomentó en la familia por los viajes, así como un aprecio por el carácter global de la Iglesia. Ben fue contratado como profesor en BYU (donde nació Asher) en el Departamento de Biología Celular y Fisiología. Su objetivo profesional como científico es comprender mejor las enfermedades crónicas de la actualidad, con especial énfasis en los orígenes y las consecuencias de los trastornos metabólicos, entre ellos la obesidad y la diabetes tipo 2.

Junto con los estudiantes que trabajan en su laboratorio, publica con frecuencia sus investigaciones en revistas y las presenta en congresos científicos internacionales. Para compartir su investigación con el público en general, es autor del libro «Why We Get Sick» (Por qué enfermamos), que detalla el papel de la salud metabólica en las enfermedades crónicas.

Aviso sobre uso legítimo:

El *podcast «Follow Him», con Hank Smith y John Bytheway,* puede hacer uso de material protegido por derechos de autor, cuyo uso no siempre ha sido autorizado específicamente por el titular de dichos derechos. Esto constituye un «uso legítimo» de dicho material protegido por derechos de autor, tal y como se establece en el artículo 107 de la Ley de Derechos de Autor de EE. UU. De conformidad con el título 17 del Código de los Estados Unidos (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 de comentario, así como con fines educativos e informativos sin ánimo de lucro. Exención de responsabilidad en materia de 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 investigación académica y la investigación. En tales casos, se permite el uso legítimo.
No se reivindican derechos de autor.
El contenido se difunde con fines de estudio, investigación y educación.
Esto se enmarca en 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 de los presentadores del podcast. Si bien las ideas presentadas pueden diferir de las interpretaciones o enseñanzas tradicionales, no reflejan en modo alguno una crítica a los líderes, las políticas o las prácticas de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días.



Hank Smith:	00:00:00	A continuación, en este episodio de followHIM.
Dr. Ben Bikman:	00:00:04	¿Cuál es la verdad que intentas comprender? Si se trata de una verdad en este ámbito físico de la salud, la enfermedad, la naturaleza y la física, la ciencia te ayudará a responder a eso. Pero hay más en nosotros que solo este ámbito mortal. La ciencia no puede aspirar a responder a eso. ¿Quién soy? ¿De dónde vengo? ¿A dónde voy? Estas son preguntas, conocimientos ante los que un científico solo puede preguntarse y rascarse la cabeza, pero ahí es donde podemos obtener conocimiento de Dios.
Hank Smith:	00:00:34	Hola, amigos. Bienvenidos a otro episodio de followHIM. Me llamo Hank Smith. Soy su presentador. Estoy aquí con mi copresentador, John Bytheway, que tiene un aspecto «mejor y más saludable». John, estaba leyendo el libro de Daniel, donde se decía «mejor y más saludable». Se trataba de Daniel y sus amigos. Y pensé: «Mi amigo John Bytheway tiene un aspecto «mejor y más saludable».
John Bytheway:	00:01:08	A partir de ahora puedes llamarme tu amigo de tez clara y complexión robusta.
Hank Smith:	00:01:12	Bueno, John, la verdad es que lo considero un cumplido y creo que hoy contamos con la persona adecuada para explicárnoslo. Tenemos el privilegio de contar con el Dr. Ben Bikman entre nosotros. Ben, bienvenido a followHIM. Es tu primera vez aquí.
Dr. Ben Bikman:	00:01:22	Sí, es un placer. De hecho, resulta especialmente oportuno que tengamos aquí a un científico especializado en obesidad para hablar de alguien que tiene más grasa corporal. Estoy encantado de estar aquí.
Hank Smith:	00:01:31	Sí, estoy muy emocionado. Ben, tú y yo llevamos varios meses hablando de esto. Por fin ha llegado el día. John, es

		nuestra única lección del libro de Daniel. ¿Qué opinas al respecto?
John Bytheway:	00:01:42	Todos pensamos en el foso de los leones, en Daniel y sus amigos, pero lo que más me ilusiona es abordar precisamente por qué les daban de comer ciertas cosas. La grasa era un cumplido. Era prosperidad. Se daba en determinados momentos en algunas partes del mundo. Quizá por eso lo dijiste como un cumplido.
Hank Smith:	00:02:01	Así es, sí. Creo que está justo ahí, en las Escrituras. Es algo bueno. Ben, ¿qué te apetece hacer hoy? ¿Qué es lo que más nos ilusiona?
Dr. Ben Bikman:	00:02:09	Para mí es divertido estar aquí por la evidente conexión con un científico especializado en obesidad en Daniel 1, pero que todo el mundo tenga por seguro que aquí hay mucho que aprovechar. Quería abordar esto, en cierto modo, con la bendición del élder L. Tom Perry. Él había esbozado cuatro lecciones distintas y, de hecho, una vez hizo que su nieto subiera al púlpito y dijera: «En el libro de Daniel, aprendemos a cuidar el cuerpo, a desarrollar la mente y a ser fuertes para resistir la tentación y, luego, a confiar en el Señor». Quería utilizar eso como base para reunir algunos temas que creo que vamos a abordar. A medida que avancemos por el libro de Daniel, no lo haremos de forma secuencial por capítulos, sino más bien a través de algunos grandes temas centrales que nos permitirán, por así decirlo, recorrer el libro de Daniel.
Hank Smith:	00:02:58	Genial. Ben, me encanta que estés aquí. Me encanta tu experiencia y me encanta tu fe. Lo he visto en Internet. Te sigo en X. No solo ofreces información maravillosa en tu campo, sino que también das testimonio. Me encanta. Estoy encantado de que estés aquí. Ahora bien, John, puede que haya gente que no sepa quién es el Dr. Ben Bikman. ¿Por qué no le hacemos una bonita y detallada presentación en persona?
John Bytheway:	00:03:24	Yo me encargo. Ben se crió en Sterling, Alberta (Canadá). Dejó su pequeña localidad, fundada por pioneros, para servir en la Misión de Samara (Rusia). Y, tras dos años, siguió la tradición familiar establecida por sus padres y sus hermanos y vino a estudiar a BYU. Cuando estaba aquí, conoció a Cheryl Richins, de Orem. Se quedó un poco consternado cuando ella decidió servir una misión, pero ¿adivinas adónde fue, Hank? Se fue a la Misión de Samara (Rusia).

Hank Smith:	00:03:54	Vaya.
John Bytheway:	00:03:55	Se alegró muchísimo cuando a ella la destinaron a la misma misión. Mientras estudiaba en el Centro de Jerusalén de BYU, solía hacer de intérprete para los miembros de habla rusa de la rama cada sábado. Él y Cheryl empezaron a escribirse cartas cuando ella regresó. Lo que a Ben le faltaba en pelo, lo compensaba con encanto. Estas son sus palabras. Se casaron unos meses después. Son padres de tres hijos; su hija mayor se llama Samara, en honor a la misión. ¡Qué bien! Yo no llamé a ninguno de mis hijos «Filipinas», y no creo que tú hayas llamado a ninguno de los tuyos «Fresno». No lo hice.
Dr. Ben Bikman:	00:04:29	Es un buen nombre para un dios.
John Bytheway:	00:04:30	Sí. Samara, Elizabeth y Asher. Samara está prestando servicio en la misión de Taipéi, Taiwán, en estos momentos. Su carrera académica hizo que su familia se mudara varias veces. Tiene un doctorado en bioenergética en la Universidad de Carolina del Este, donde nació Samara. Bioenergética por la ECU. Posteriormente, trabajó como investigador posdoctoral en la Universidad Nacional de Singapur (Duke) en el ámbito de los trastornos cardiometabólicos, al igual que la mayoría de nuestros invitados. Y ahí es donde nació Lizzie. Ben fue contratado como profesor en BYU, donde nació Asher, en el Departamento de Biología Celular y Fisiología. Su enfoque profesional como científico consiste en comprender mejor las enfermedades crónicas de la actualidad, con especial énfasis en los orígenes y las consecuencias de los trastornos metabólicos, entre ellos la obesidad y la diabetes tipo 2. Es autor del libro *Why We Get Sick* (*Por qué enfermamos*), que detalla el papel de la salud metabólica en las enfermedades crónicas. Sí, no son muchos los que recibimos por correo revistas científicas revisadas por pares.
John Bytheway:	00:05:36	Si entran en benbikman.com, podrán ver gran parte de su investigación; voy a deletrearlo: B-E-N-B-I-K-M-A-N.com.
Hank Smith:	00:05:45	John, tras haber conocido a Ben durante el último año más o menos, se nota que de verdad quiere ayudar. Se nota. Empecemos con el manual «Ven, Sígueme». Ben, John y yo estamos deseando aprender. El libro de Daniel nos enseña que no hay Dios que pueda librar como éste. Lo más probable es que nadie te amenace con arrojarte a un horno ardiente o a un foso de leones por causa de tu fe en Jesucristo. No obstante, ninguno de nosotros pasa por la

vida sin alguna prueba de fe. Todos podemos sacar provecho del ejemplo de personas como Daniel, Sadrac, Mesac y Abed-nego, que fueron llevados cautivos por el poderoso Imperio Babilónico cuando eran muchachos. Se hallaban rodeados por una cultura desconocida que tenía valores diferentes, y afrontaban grandes tentaciones a abandonar sus creencias y sus tradiciones rectas. Sin embargo, se mantuvieron leales a sus convenios. ¿Cómo lo hicieron? Hicieron las cosas pequeñas y sencillas que Dios nos ha pedido a todos que hagamos: orar, ayunar, elegir buenos amigos, confiar en Él y ser una luz para los demás.

Hank Smith: 00:06:43 Tal como José en Egipto y Ester en Persia, en Babilonia, Daniel y sus amigos conservaron su fe en Dios y Él obró milagros que todavía inspiran a los creyentes hasta el día de hoy. Impresionante. Hoy va a ser un buen día. Muy bien, Ben, ¿cómo quieres abordar esto?

Dr. Ben Bikman: 00:07:00 Como ya he mencionado, quería abordar esto por temas, pero antes de exponerlos, solo quería expresar lo mucho que me alegra poder compartir esta otra faceta de mí mismo, además de mi faceta de científico; es posible que quienes nos estén escuchando me conozcan como científico, o que algunas personas me vean así, pero lo que me importa mucho más es mi vida como persona de fe. No tengo muchas oportunidades de hablar de esa parte de mí mismo. La gente no me invita a otros podcasts para hablar de mi fe. Siempre se trata de mi ciencia. Ahora puedo abordarlo desde una perspectiva que me importa un poco más. Mientras estudiaba para preparar este debate, había recopilado estos temas. Vemos un tema relacionado con la agencia moral que se menciona en la introducción que has leído, Hank, donde vemos estos increíbles ejemplos de fe independientemente de las circunstancias.

Dr. Ben Bikman: 00:07:55 También tenemos el tema de la administración del cuerpo y cómo lo tratamos, cómo podemos mancillarlo en ocasiones. Asimismo, vemos el papel del ayuno en la revelación. Por supuesto, soy científico especializado en metabolismo, así que sobre esos dos temas anteriores —la administración del cuerpo y el ayuno— voy a compartir algunas de mis perspectivas científicas. También creo que otro tema es que tenemos dos formas de conocer. El libro de Daniel nos ofrece algunos ejemplos maravillosos de conocimiento que proviene de nuestro estudio del mundo y también de conocimiento que viene del cielo, de la inspiración. También tenemos el tema de que el Señor utiliza a personas buenas para hacer avanzar su obra. Y luego un tema que podría ser

un poco —no siniestro, pero sí un poco más negativo u oscuro—: simplemente la idea de que adorar a Dios puede considerarse un delito. Hay algo que podríamos aprender de ahí.

Dr. Ben Bikman: 00:08:46 Y, por último, se trata de una de las partes más importantes de lo que vemos en el libro de Daniel, especialmente de los capítulos 1 a 7: las visiones proféticas de los últimos días y, a continuación, la soberanía de Dios, su dominio sobre reyes y reinos.

Hank Smith: 00:08:59 Esto es fantástico. De los tres, creo que soy el que tiene más tendencia a comer y beber cosas que no debería. Aquellos de ustedes que estén escuchando y piensen: «Hank, yo también me siento así», no se vayan. Ben no va a llenarnos de culpa ni de vergüenza. Va a inspirarnos.

Dr. Ben Bikman: 00:09:15 De hecho, agradezco mucho lo que acabas de decir, y es que, por mucho que hable de salud, de salud metabólica y de grasa corporal, oro de verdad por poder hacerlo de una forma que no parezca que estoy juzgando a nadie. No es que sea inapropiado que a alguien le remuerda un poco la conciencia. Todos deberíamos sentir eso de vez en cuando, independientemente de lo que estemos hablando. Pero sí, por mucho que vaya a abordar algunos temas relacionados con la salud, oro de verdad por poder hablar de ello de una forma que no haga que nadie se sienta juzgado, sino que simplemente les ayude a sentirse enriquecidos al aprender más y, tal vez, se sientan empoderados con un poco más de información de la que tienen en este momento en lo que respecta a su salud.

John Bytheway: 00:09:53 Me encanta lo que acabas de decir. El conocimiento es poder. Hablemos simplemente de lo que sabemos. Ustedes pueden vernos. Nosotros no podemos verlos. Quédense aquí y escuchen.

Dr. Ben Bikman: 00:10:01 Empecemos por el primero. Lo he puesto en primer lugar porque pensé que, si solo dispusiera de un tiempo muy limitado aquí o si alguien solo tuviera un tiempo limitado para escuchar, este sería el que yo querría. Al igual que el élder Perry quería que su nieto tuviera unos cuantos temas clave, este sería el tema que yo querría que alguien pudiera entender, que es esta idea del libre albedrío moral y de elegir a Dios sin importar el coste, sin importar las consecuencias. Lo que espero poder hacer durante este debate es mencionar todos los nombres. Con esto me refiero a que le mostremos a Daniel el respeto de utilizar su

nombre de pila y llamarle por su nombre hebreo. Y, por desgracia, a los pobres Ananías, Misael y Azarías, nunca les llamamos por sus nombres. Por eso no voy a llamarlos Sadrac, Mesac y Abednego.

Dr. Ben Bikman: 00:10:48 Solo por una extraña y fuera de lugar sensación de respeto, pensé que estos chicos probablemente querrían que los llamara por sus nombres hebreos. Voy a llamarlos Ananías, Misael y Azarías a lo largo de esta explicación. En estos cuatro maravillosos jóvenes —al menos jóvenes al principio—, vemos algunos de los ejemplos más claros de libre albedrío moral, ese compromiso con Dios independientemente de las circunstancias y de los resultados que no pueden controlar. Y cuando los miras, piensas que son un ejemplo perfecto de ello. Como cautivos, se les ha privado de toda posibilidad de elección, hasta el punto de que les han cambiado los nombres. De hecho, fíjate en Daniel: en Daniel 4:8, el rey Nabucodonosor lo llama Daniel y luego dice: «a quien se le dio el nombre de Beltsasar, en honor al nombre de mi Dios». Su nombre era Daniel, que incluye el nombre «El», la palabra hebrea para Dios: «Dios es mi juez». Le quitaron el nombre, de modo que ya no contiene el nombre de su Dios.

Dr. Ben Bikman: 00:11:50 Su nombre fue sustituido por el del dios babilónico Bel o Baal. Incluso les quitaron sus nombres, porue eran cautivos. Gracias a ello, podemos contemplar un hermoso ejemplo de libre albedrío.

John Bytheway: 00:12:02 Ben, me alegro de que hayas mencionado esto. La mayoría de la gente podría decir: «¿En serio?». Daniel parece conservar su nombre durante toda la historia, y lo llamamos el libro de Daniel. Cuando pregunto quiénes son los amigos de Daniel, me responden: «Sadrac, Mesac y Abednego». Y es bastante divertido decirlo. No dicen Daniel, Ananías, Misael y Azarías, pero, como has dicho, les encanta incluir el nombre de Dios en sus nombres. Cuando oigas el sufijo «El», fíjate en estos nombres: Gabriel, Samuel, Daniel —del que acabamos de hablar—, Ezequiel, incluso Israel, Betel, Emmanuel, Natanael, Miguel, Ismael… Todos ellos tienen algo que ver con Dios. Si nos fijamos en los nombres que contienen el sonido «yah» —y probablemente ya lo hayas oído antes—, como Isaías, por ejemplo, tenemos a Nehemías, «consuelo del Señor»; Sedequías, «el Señor es justicia»; Abdías, «siervo del Señor»; Jeremías, «exaltado por el Señor»; y Zacarías, «el Señor se ha acordado».

John Bytheway:	00:13:05	Ezequías: «El Señor da fuerzas». Isaías: «El Señor es salvación». Incluso la expresión «aleluya» significa «canción», «alabado sea el Señor». Daniel, como has dicho, significa «Dios es juez». Ananías significa «gracia», «misericordia», «don del Señor». Misael significa «tal como es Dios», y Azarías significa «ayudado por Dios». Lo interesante es que, al sacarlos de su tierra y luego cambiarles el nombre, me gusta llamarlo «robo de identidad a la antigua usanza». Beltsasar significa «Bel protegerá», como has dicho. Sadrac significa «inspirado por Eku», que es un siervo del dios de la luna. Mesac significa «perteneciente a Aku». Abednego significa «siervo de Nego» o «quien es siervo de Ishtar». Y pienso: «Vaya, mira lo que hicieron». Los sacaron de su tierra y luego les quitaron a Dios de sus nombres. En aquella época, todo el mundo oía el nombre de Dios en sus nombres, y hoy en día ya no lo oímos tanto en los nuestros.
John Bytheway:	00:14:05	Sin embargo, tomamos la Santa Cena y tomamos sobre nosotros su nombre. Damos testimonio de que estamos dispuestos a tomar sobre nosotros el nombre de Cristo. Satanás está intentando hacer lo mismo: separarnos de Dios. Es muy interesante que cambiaran sus nombres, que quitaran a Dios de su nombre y pusieran a un dios falso en su lugar.
Hank Smith:	00:14:23	Escucha, Beltsasar y el foso de los leones no…
John Bytheway:	00:14:27	Simplemente no funciona.
Hank Smith:	00:14:28	Tienen el mismo peso. ¿Cómo puedes renunciar a Rach, Shaq y Benny?
John Bytheway:	00:14:34	Son apodos de allí.
Dr. Ben Bikman:	00:14:36	Me gusta mucho esa reflexión, John. Gracias. Es algo a lo que quizá he sido especialmente sensible debido a mi propio origen judío. Toda mi familia Bikman es judía, y mi abuelo, que era muy creyente, se casó con una de las primeras miembros de la Iglesia y le gustó tanto lo que vio que no le importó que mi abuela —a la que llamábamos «Baba»— criara a los niños en la Iglesia. Y no fue hasta que mi padre estaba sirviendo su misión en Suecia cuando recibió el telegrama en el que se le comunicaba que nuestro querido abuelo judío se había convertido al Evangelio. Así que soy consciente de que todos mis hermanos y yo —mi familia es un poco complicada, somos una mezcla—, pero mis hermanos de sangre y yo tenemos nombres del Antiguo

		Testamento: Samuel, Jeremy, Jonathan, Joel, Benjamin. Eso me ha encantado. Y mi hijo Asher… Fue lo más cerca que pude estar de… mi mujer me dejó ponerle a mi hijo el nombre de Neal Ash Maxwell, pero tenía que ser un nombre hebreo.
Dr. Ben Bikman:	00:15:32	Estaba pensando que estos chicos han perdido su propio nombre hebreo, tal y como ha explicado John. Hay unas connotaciones religiosas preciosas y fueron sustituidos por los nombres de esos falsos dioses paganos. Por eso quería asegurarme, a lo largo del debate, de que les devolviéramos sus nombres. Démosles poder.
Hank Smith:	00:15:51	El presidente Nelson dijo: «Tienen tres rasgos identificativos clave. El primero: son hijos de Dios». Si consigo que olviden eso, si consigo quitarles eso de su nombre y decir: «Oh, no, eso no es cierto», entonces quedarán desorientados. Quizá pueda llevarlos a lugares a los que nunca irían.
John Bytheway:	00:16:13	Forma parte de un sutil robo de identidad que lleva produciéndose desde hace milenios.
Dr. Ben Bikman:	00:16:18	Sí. Bien dicho. Creo que todo esto nos ayuda a valorar a esos jóvenes de aquella época; de nuevo, al menos al principio no fueron jóvenes por mucho tiempo, pero podemos apreciar aún más su ejemplo simplemente al ver lo que realmente les fue arrebatado. Dado que este primer tema se centra en el libre albedrío, quería explicarles a todos por qué utilizo estos términos, y es basándome en un discurso del élder Christofferson. El élder Christofferson, que por entonces era el presidente Christofferson, pronunció un discurso en BYU titulado «El libre albedrío» hace unos 20 años. Voy a parafrasear un poco. Dice: «En el pasado, solíamos utilizar el término “libre albedrío”. No es incorrecto, pero más recientemente nos hemos dado cuenta de que “libre albedrío” no aparece como expresión en las Escrituras». A continuación, añade: «“Agencia moral” es el término más adecuado».
Dr. Ben Bikman:	00:17:04	Cuando utilizamos el término «libre albedrío moral», estamos haciendo hincapié, como es debido, en la responsabilidad que constituye una parte esencial del don divino del libre albedrío». El élder Bednar, en su discurso de 2025 titulado «Son sus propios jueces», también nos ayuda a comprender el uso adecuado y el propósito del libre albedrío, que es amarnos los unos a los otros y elegir a Dios. Y dice: «Si estos dos propósitos se alinean precisamente con el primer y el segundo de los grandes mandamientos,

piensen que se nos ordena —no se nos simplemente exhorta o aconseja, sino que se nos ordena— que utilicemos nuestro libre albedrío para amarnos los unos a los otros y elegir a Dios». Aquí vemos hermosos ejemplos que podemos leer al adentrarnos en el propio libro de Daniel. Empecemos leyendo un pequeño fragmento. He pensado que podríamos comenzar por Daniel 1 para ver los primeros buenos ejemplos de estos jóvenes que eligen a Dios, este hermoso uso del libre albedrío.

Dr. Ben Bikman: 00:17:56 ¿Alguno de ustedes estaría dispuesto a leer el versículo cinco y luego pasar al versículo ocho de Daniel 1?

Hank Smith: 00:18:02 Me encargo yo. Daniel 1:5. «Y les señaló el rey ración para cada día de la comida del rey y del vino que él bebía; y que los formase durante tres años, para que al fin de ellos entrasen al servicio del rey». Pasemos al versículo ocho. «Y Daniel se propuso en su corazón no contaminarse con la ración de la comida del rey ni con el vino que él bebía; pidió, por tanto, al jefe de los eunucos que no se le obligara a contaminarse».

Dr. Ben Bikman: 00:18:29 Ahora bien, según cuenta la historia, se encuentran con cierta resistencia porque el jefe de los eunucos está preocupado por lo que podría pasarle si demuestra a Daniel y a sus hermanos que no están tan sanos. Pero Daniel le dice —es precisamente la primera línea, la primera frase del versículo 12—: «Pon a prueba a tus siervos». Volveré sobre la cuestión de la salud dentro de un momento, pero no creo que sea necesario para este primer tema, el hecho de que él se resista. Podría haber consecuencias incluso para él, por no hablar de las personas responsables de ellos durante su cautiverio, pero desde el primer momento vemos un hermoso ejemplo de cómo eligen no profanar su kashrut o esta ley mosaica de —no se trata de lo que es saludable o no, sino de lo que es apropiado comer—. Eligieron a Dios y sus mandamientos para los israelitas de aquella época.

Dr. Ben Bikman: 00:19:19 En el segundo tema, cuando profundicemos más en la parte relacionada con la salud, diremos que están observando las normas kosher o que siguen la ley del kashrut, esta ley alimentaria, pero también hay un poco de idolatría en todo esto, algo que volveremos a abordar. Quizá el ejemplo más famoso sea el que leemos en el capítulo tres de Daniel, con Ananías, Misael y Azarías. Recordaremos en este punto de la historia que el rey Nabucodonosor ha erigido esta enorme estatua de oro, quizá, de hecho, inspirada irónicamente por la interpretación que Daniel hizo de su sueño —algo que

		trataremos en otro tema—, pero tiene esta enorme estatua de oro. Ha convocado a todos los altos cargos del imperio, a los príncipes, a los gobernadores, a los capitanes, etcétera, incluso a los alguaciles, para que todos acudan a adorar en cuanto oigan esta música. Y es curioso: cualquiera que haya estudiado el libro de Daniel, apuesto a que todos nos reímos un poco cuando vemos la lista de instrumentos que se repite una y otra vez: la corneta, la flauta, el arpa, la sacabuche y el saltry.
Dr. Ben Bikman:	00:20:21	Para mí, la sacabuche suena como una gaita, pero no era una gaita. Cuando oyeran la música, tendrían que postrarse y adorar la imagen de oro. Si no lo hacían, eso significaba la muerte en el famoso horno ardiente. Así que suena la música, pero Ananías, Misael y Azarías, como leemos en el versículo 12. John, ¿quieres leer el versículo 12 entonces? Esto está en el capítulo tres de Daniel, porque allí vemos lo que les sucede.
John Bytheway:	00:20:49	Daniel 3:12: «Hay unos hombres judíos, a quienes tú pusiste sobre los asuntos de la provincia de Babilonia; Sadrac, Mesac y Abed-nego; estos hombres, oh rey, no te han hecho caso; no sirven a tus dioses ni adoran la estatua de oro que tú has levantado».
Dr. Ben Bikman:	00:21:08	Aquí los están delatando o denunciando. El rey Nabucodonosor está enfadado. En el versículo 15, casi se burla de ellos. Dice: «¿y qué dios será el que os libre de mis manos?». Volveremos sobre esto más adelante: esta extraña amnesia que padece el rey Nabucodonosor, que es un personaje peculiar que tiene momentos de profundas declaraciones de fe y, al momento siguiente, parece que se olvida. En este caso, creo que se le había olvidado porque, en el capítulo dos, acababa de alabar a Daniel y a su Dios. ¿Podrías leer también los versículos 17 y 18 como « »? Y esto nos lleva al meollo de este ejemplo de libre albedrío.
John Bytheway:	00:21:44	Daniel 3:17: «Si es así, nuestro Dios a quien servimos puede librarnos del horno de fuego ardiente; y de tus manos, oh rey, él nos librará. Y si no, has de saber, oh rey, que no serviremos a tus dioses ni tampoco adoraremos la estatua que has levantado ».
Dr. Ben Bikman:	00:22:05	Precioso. Ahí mismo, amigos, probablemente ya hayan oído esto antes, este tipo de sermón de tres palabras. Permítanme compartir lo que el élder Maxwell mencionó al respecto en 1985 en su discurso «Dispuestos a someterse». Dijo: «Se nos han dado tres palabras especiales, pero si no

fuera por tres jóvenes sumisos que entraron en el horno ardiente sabiendo que nuestro Dios es capaz de librarnos del horno ardiente», y citando lo que John acaba de leer: «Y si no, has de saber, oh rey, que no serviremos a tus dioses ». Ese sermón de tres palabras, «y si no», tuvo de hecho tal impacto que el élder Simmons —la gente también puede leer un discurso completo titulado «Y si no», de abril de 2004— dijo que Sadrac, Mesac y Abednego sabían que siempre podían confiar en Él porque conocían Su plan y sabían que Él no cambia. Sabían, al igual que nosotros, que la mortalidad no es un accidente de la naturaleza.

Dr. Ben Bikman: 00:22:59 Es una breve parte del gran plan de nuestro amoroso Padre Celestial para hacer posible que nosotros, sus hijos e hijas, alcancemos las mismas bendiciones de las que Él disfruta, si estamos dispuestos a ello. Aquí tenemos el ejemplo quizás más famoso, aunque más adelante veremos el segundo o el tercero con Daniel de nuevo en el foso de los leones; pero aquí tenemos a Ananías, Misael y Azarías, que son un hermoso ejemplo de libre albedrío moral: saben cuál es la consecuencia, al menos tal y como ha sido decretada, y aun así eligen, independientemente de cuáles fueran sus circunstancias, ejercer su libre albedrío para seguir poniendo a Dios en primer lugar.

John Bytheway: 00:23:38 Hank, sé que has hablado de esto. Has dado un discurso titulado «Amo a mis amigos». Creo que lo has escuchado en varias docenas de reuniones de testimonios.

Hank Smith: 00:23:47 ¿Cuántas veces hemos oído: «Quiero a mi familia, pero quiero a mis amigos»? Yo di ese discurso. Estoy seguro de que lo pueden encontrar en YouTube. Valdrá tanto como pagues por él. Quizá tus hijos tengan dificultades para dormir. Pero me he dado cuenta de que el «no lo haremos», el Dios al que servimos. Me parece que estos amigos habían tomado una decisión de antemano: «¿Qué vamos a hacer?». No es que yo no haga eso. ¿Tú lo haces? Yo no lo hago. Pero déjame preguntarle a mi amigo Azarías: «¿Adoras a otros dioses?». Simplemente me parece que hubo una conversación previa: «Oye, ¿qué vamos a hacer cuando pase esto?». Y creo que los buenos amigos pueden hacer eso. Creo que los jóvenes pueden decirles a sus amigos mucho antes de que llegue ese momento: «Oye, ¿qué vamos a hacer cuando nos ofrezcan lo que sea —rellena el espacio en blanco—: alcohol, drogas o lo que sea?». En ese sentido, ¿no sería estupendo, John y Ben, que

si un adolescente está en algún tipo de fiesta y le ofrecen alcohol, su amigo se acerque y le diga: «Vaya, lo siento mucho, nosotros no bebemos. No hacemos eso»?

Hank Smith: 00:24:50 Me ha impresionado eso. Así que gracias por sacarlo a colación, John.

John Bytheway: 00:24:53 Ben ha hablado de la capacidad de decisión moral. Queremos, elegimos. No es que no podamos hacerlo, en lugar de decir: «No puedo hacer esto. No puedo hacer esto». Y eso es lo que nuestros jóvenes oyen de sus amigos: «No pueden hacer nada». Bueno, en realidad no, podemos hacerlo, pero elegimos no hacerlo. No lo haremos.

Dr. Ben Bikman: 00:25:12 Pienso en esos jóvenes que quizá estén luchando contra esas tentaciones. Su versión sería algo así como: «Me están pidiendo que renuncie a mis principios, pero sé que está mal, y mis amigos seguirán siendo mis amigos. Seguiré teniendo el estatus social que quiero, pero si no es así, estoy dispuesto a sacrificar mi estatus social en este círculo porque sé que estoy haciendo lo que Dios quiere que haga». En cada uno de estos casos, y en tantos otros en los que espero que la gente sea capaz de reflexionar por sí misma, pueden ver ese «y si no» en su propia situación concreta. Y quiero abordar también otros ejemplos relacionados con este tema que creo que pueden ayudar a consolidar esa idea. Pero Daniel, al igual que Ananías, Misael y Azarías tuvieron su «y si no», Daniel tuvo su propia versión del «y si no» en el capítulo seis, donde, como quizá recuerden.

Dr. Ben Bikman: 00:26:04 Bueno, ya llevamos bastante tiempo con esto. Esto ocurre bajo el reinado del rey Darío. Volveremos a examinar algunos de los matices de lo que ocurre aquí, donde el rey Darío está a punto de ser engañado para que condene a Daniel por su adoración a Dios. Hank, ¿podrías leer los versículos 10 y 11 del capítulo seis de Daniel y, a continuación, quizá pasar directamente al 20?

Hank Smith: 00:26:25 Claro. Voy a leer de una versión en inglés contemporánea. Versículo 10: «Daniel se enteró de la ley, pero cuando regresó a casa, subió a su habitación y oró frente a la ventana que daba a Jerusalén, tal y como siempre había hecho. Se arrodillaba en oración tres veces al día para dar gracias a Dios. Los hombres que habían hablado con el rey observaron a Daniel y lo vieron orando a su Dios para pedirle ayuda. Volvieron ante el rey y le dijeron: «¿No promulgaste una ley que prohíbe a cualquiera orar a cualquier dios o ser humano, excepto a ti, durante los

próximos treinta días? ¿No dice la ley que todo aquel que la desobedezca será arrojado a una fosa de leones?». «Sí, esa es la ley que promulgué», confirmó el rey. Y, al igual que todas las leyes escritas de los medos y los persas, no puede modificarse.

Hank Smith: 00:27:09 Bien, entonces pasamos al versículo 16. «Así que Darío ordenó que sacaran a Daniel y lo arrojaran al foso de los leones, pero le dijo a Daniel: "Has sido fiel a tu Dios y ruego que él te rescate"». Pasamos a los versículos 19 y 20: «Al amanecer, el rey se levantó y corrió hacia el foso. Estaba ansioso y gritó: "Daniel, fuiste fiel y serviste a Dios. ¿Ha podido salvarte de los leones?" Daniel respondió: "Majestad, ojalá vivas para siempre. Mi Dios sabía que yo era inocente y envió a un ángel para impedir que los leones me devoraran. Majestad, nunca he hecho nada para hacerte daño".

Dr. Ben Bikman: 00:27:52 Vaya. Bueno, ese fue su momento de «o ahora o nunca». Daniel sabía: Bien, voy a seguir orando a Dios. Esto tendrá consecuencias. Espero que me perdonen, pero si no es así, lo haré de todos modos, aunque haya consecuencias que escapen a nuestro control. Debemos estar preparados para esas consecuencias, porque hay otras que sabemos que estarán bajo nuestro control: las bendiciones que provienen de la obediencia a Dios, y esas bendiciones no siempre consistirán necesariamente en sobrevivir a la fosa de los leones. Quería compartir una cita del élder Uchtdorf de octubre de 2015. Era un discurso titulado «No temas, cree solamente». Dijo: «Habría sido más fácil para Daniel limitarse a seguir las costumbres de Babilonia. Habría sido popular. Habría encajado. Su camino podría haber sido mucho menos complicado».

Dr. Ben Bikman: 00:28:42 «Eso fue, por supuesto, hasta el día en que el rey exigió una interpretación de su sueño». Ahora bien, esto nos remite a Daniel 2, pero podríamos aplicar algo parecido a la historia del rey Darío. La historia continúa: Daniel se habría dado cuenta de que, al igual que el resto de los sabios de Babilonia, había perdido su conexión con la verdadera fuente de luz y sabiduría. Daniel superó esta prueba. Por supuesto, nosotros seguimos siendo puestos a prueba. En el caso de la fosa de los leones, podría haber decidido simplemente: «Vale, supongo que ya no voy a orar más», o haber intentado ocultarlo aún más. Pero no lo hizo. Superó esta prueba y, afortunadamente, por suerte, su final no se cumplió. No tuvo que enfrentarse a ese desenlace. Fue bendecido.

Hank Smith:	00:29:21	Ben, te agradezco mucho que hayas señalado esas tres palabras, «y si no»; a veces, yo también digo «y si no», pero no sé si lo digo en serio. Digo: «De verdad quiero esto, y si no, no pasa nada. Pero tú realmente vas a salir adelante porque...». Entonces, ¿cómo se llega al punto en el que se dice eso de verdad, como lo hace Abinadí?
Dr. Ben Bikman:	00:29:46	Hank, me estás leyendo el pensamiento, porque creo que es oportuno que señalemos las versiones no tan felices de ese «y si no». Todos podemos pensar en ejemplos de esto en nuestras propias vidas. En el Libro de Mormón, vemos dos ejemplos muy claros de esto. Uno es Abinadí. Es interesante analizar la experiencia de Abinadí porque vemos un «y si no» que al principio funciona, pero luego no. En Mosíah 13, intentan ponerle las manos encima. Quieren llevárselo, quieren matarlo. Abinadí dice: «No me toquéis, pues Dios os castigará si me ponéis las manos encima». Y entonces no lo hacen. Él consigue sobrevivir porque dice: «Aún no he terminado». No os he dicho lo que Dios me ha dicho que os dijera. Esto no va a salir bien para vosotros ni como vosotros queréis. Ahí mismo hay un momento de «y si eso no sale bien».
Dr. Ben Bikman:	00:30:36	Es un final feliz, al menos temporal. Pero si avanzamos unos versículos en Mosíah 17, leemos en el 20 que estas palabras quedan selladas con su muerte. Tenemos este otro ejemplo, por supuesto, de un «y si no»; quizá un final triste, por decirlo de alguna manera, pero un buen ejemplo de personas cuya fe era firme a pesar de las consecuencias. John, sé que eres el experto aquí en el Libro de Mormón. ¿Podrías resumir lo que tenemos aquí en Alma 14 con Alma y Amulek? Hay una frase con «mas» incluso cuando Alma dice al final: «Mas he aquí, nuestra obra no se ha cumplido». John, ¿podrías resumir eso?
Hank Smith:	00:31:17	Ben, has recurrido a la persona adecuada.
John Bytheway:	00:31:20	Había un hombre que solía trabajar en el departamento audiovisual de la Iglesia y que creó —o, mejor dicho, quería crear— una versión en audio del Libro de Mormón en la que cada personaje fuera interpretado por una voz diferente. Es una aplicación gratuita. Puedes descargarla, ponerte los auriculares y te lo leerán. Y las voces de Isaías y Jesús son realmente geniales. A mí me tocó ser Amulek. Eso fue muy significativo para mí. Y fue difícil de leer precisamente por lo que tú mencionas. Para resumir la historia, Alma va a Ammoníah, y allí le escupen y le echan. Se siente inspirado a ir a la casa de Amulek. Le dice: «¿Tienes un trozo de pan

		para un siervo del Señor?». Amulek le responde: «Sí, sé quién eres». Iba a visitar a un pariente cercano y se me apareció un ángel que me dijo: «Vete a casa».
John Bytheway:	00:32:10	Esta noche vas a dar de comer a un profeta del Señor. Y mi nombre es Amulek». Alma se quedó allí un tiempo. Y entonces el Señor le dijo: «Vuelve a Ammoníah». Y así lo hicieron. Y ocurrió este horrible suceso. Hay creyentes, y parece que se trata de los hombres creyentes. Los expulsan. Y luego sacaron a las mujeres y a los niños de los creyentes, los arrojaron a una hoguera y obligaron a Alma y a Amulek a mirar. También quemaron los registros. Amulek dice: «¿Cómo podemos presenciar esta escena tan espantosa? «Extendamos nuestras manos y ejerzamos el poder de Dios que hay en nosotros para salvarlos de las llamas». Así que él sabe que Dios es capaz. Es entonces cuando Alma dice: «El Espíritu me impulsa a no extender mi mano. Porque he aquí, el Señor los recibe junto a sí en gloria».
John Bytheway:	00:32:58	Y entonces Amulek dice: «Quizá también nos quemen a nosotros». Alma responde: «Que sea según la voluntad del Señor, mas he aquí, nuestra obra aún no ha terminado. Por lo tanto, no nos quemarán». Aquí intentamos llevar el Evangelio y mirad lo que está pasando. Pero, ¿qué dijo Alma? El Señor los recibe junto a sí en gloria. Me encanta que hayas mencionado a Abinadí. Azarías, Ananías y Misael se salvaron de las llamas, pero Abinadí no, aunque él sabía adónde iba. Dios recibió mi alma.
Dr. Ben Bikman:	00:33:32	Creo que ese «y si no» es algo que casi podríamos añadir a cualquiera de estos casos. Esto es lo que voy a hacer, y si no, Dios recibirá mi alma. Espero que, al escuchar esto, la gente haya pensado en sus propios momentos. La familia Bikman tuvo su propio momento. Nunca olvidaré cuando, siendo un niño de ocho años, mi padre volvió a casa tras visitar a mi madre en el hospital y nos hizo arrodillarnos a todos, los nueve niños pelirrojos y pecosos, para orar por nuestra madre, a quien acababan de diagnosticar cáncer. No sobrevivió. Luchó durante tres años. De los pocos recuerdos que tengo de mi madre, que era un ángel, es ella diciendo: «Me estoy poniendo cada vez más enferma». Pienso en cuánto oró y ayunó todo nuestro pequeño pueblo por Susie Bikman. Y había un «y»... aunque eso no salió como nosotros...
Dr. Ben Bikman:	00:34:25	Según nuestra versión, no salió como esperábamos. Creo que mi madre habría dicho: «Dios, por favor, sálvame. Tengo nueve hijos que criar, pero si no es así, recibe mi espíritu y,

por favor, déjame tirar de mis hijos mientras mi padre nos empuja a todos hacia ella y hacia el cielo». De hecho, algunos de mis hermanos mayores, que eran —supongo— personajes pintorescos cuando eran adolescentes y deambulaban por el sur de Alberta, me han contado que aquel momento fue decisivo para ellos, hasta el punto de que dijeron: «Bueno, no sé si esta idea de la familia eterna es cierta, pero si hay alguna posibilidad de que lo sea, más me vale recorrer este camino del convenio». Uno de ellos, en concreto, cuando ocurrió, dijo: «De acuerdo, pues me voy a la misión. No sé si es verdad, pero lo voy a hacer». Todos ellos siguen siendo miembros fieles de la Iglesia hasta el día de hoy.

Dr. Ben Bikman: 00:35:15 Ojalá eso continúe. Hay mucho detrás de este tipo de cosas, pero todo ello me recordó, de hecho, un discurso del presidente Oaks, su discurso «Sanar a los enfermos» de 2010, en el que dijo que escuchó un discurso que su hermano pronunció en el funeral de una adolescente. Lo que dijo me impresionó porque el presidente Oaks, refiriéndose a su hermano, dijo: «Pronunció estas palabras que primero me sorprendieron y luego me edificaron». Y las palabras fueron, según él: «Sé que era la voluntad del Señor que ella muriera. Recibió una buena atención médica. Se le impartieron bendiciones del sacerdocio. Su nombre figuraba en la lista de oraciones del templo. Fue objeto de cientos de oraciones para que recuperara la salud. Y sé que hay suficiente fe en esta familia como para que se hubiera curado, a menos que fuera la voluntad del Señor llevársela a casa en ese momento». Vuelvo a pensar, una vez más, en mi familia.

Dr. Ben Bikman: 00:36:07 Espero que quienes estén escuchando tengan sus propios ejemplos de esto. Sin embargo, a mí me costó aceptarlo. Cuando era un niño de 11 años, nunca me enfadé con Dios, pero, por supuesto, no estaba contento con lo sucedido. ¿Quién habría estado contento con eso? No estaba enfadado, pero no podía creer que fuera Su voluntad que ella muriera. Pensaba que eso no podía ser Su voluntad. Simplemente, así es la vida. La muerte forma parte de la vida y, a veces, las cosas simplemente suceden. Este discurso del presidente Oaks me ha obligado a volver a reflexionar sobre ello, sobre que nuestras circunstancias eran exactamente las que se describen aquí con esta joven: estábamos ayunando, estábamos orando, y, sin embargo, el resultado no fue el que esperábamos. Pero hay un «y si no» y es que la historia sigue desarrollándose, creo que habrá un final feliz para todo esto. Ojalá ese final feliz sea, por

supuesto, el reencuentro de todos los Bikman, con su pelo rojizo y sus pecas, con su querida madre.

Hank Smith: 00:37:01 Gracias, Ben. Vaya.

Dr. Ben Bikman: 00:37:04 Me pregunto si el presidente Oaks compartiría su propia versión de «y si no» con su padre. Es conmovedor ver cómo incluso el presidente Oaks, recientemente, en su discurso, hablaba de la muerte de su padre y lo emotivo que resulta. Pienso en ese bisabuelo y en cómo sigue siendo algo tan emotivo para él. A veces me pregunto: «¿Seré capaz alguna vez de hablar de esto sin que se me haga un nudo en la garganta?». Y lo miro y pienso: «No, probablemente no».

Hank Smith: 00:37:29 Eso es exactamente lo que iba a mencionar. Aquí está, con más de 90 años. Al hablar de aquel momento en que se enteró de que su padre había fallecido, recuerda adónde corrió y lo que le dijo su abuelo.

John Bytheway: 00:37:43 Ben, me acabas de recordar que hace poco terminamos de leer el libro de Job, y Job fue increíble. «Aunque él me mate, yo confiaré en él». Yo no soy Job. No sé cómo lo hacen estas personas, estos ejemplos inspiradores que tenemos. Ser capaz de decir «hágase tu voluntad» es increíblemente valiente.

Dr. Ben Bikman: 00:38:01 Lo que espero que la gente pueda apreciar es la importancia de este compromiso, este uso del libre albedrío. De hecho, quería compartir una cita de un discurso que probablemente me ha impactado más que cualquier otro mensaje. En octubre de 1996, el élder Maxwell —o Neil A. Maxwell— pronunció un discurso titulado «Según el deseo de nuestro corazón»; este discurso me causó tal impresión que, de hecho, lo arranqué de la revista *Ensign* en aquel momento, y todavía lo conservo, doblado entre mis escrituras. Por mucho que me haya bendecido, me estremezco ante la idea de haber privado a cualquier misionero posterior de recibir la misma bendición, ya que ese discurso ya no se encontraba en aquel ejemplar de la revista Ensign que tenía en aquel pequeño piso. Yo era el secretario de la misión cuando falleció nuestro presidente de misión y, posteriormente, dos élderes fueron secuestrados y retenidos a cambio de un rescate.

Dr. Ben Bikman: 00:38:54 Recuerdo que cuando recibimos esa carta de rescate, solo estábamos nosotros cuatro, los élderes de la oficina. Así que no teníamos presidente de misión. Había fallecido. Habían trasladado a una pareja del CES a la casa de la misión solo

para que hubiera algunos adultos en la sala. Fue entonces cuando ocurrió aquello. Sí, yo era secretario de misión en aquel momento.

John Bytheway: 00:39:11 ¿Te refieres a esa película, «La estrategia de Saratov», esa película?

Dr. Ben Bikman: 00:39:16 Sí, así es. Los élderes Probst y Tuttle. Fue una época que daba que pensar, pero parte del motivo por el que estuve en la oficina durante un año es que había mucho entusiasmo. Simplemente mantuvimos el barco a flote. Pero todo esto es para decir que desarrollé un profundo afecto por el élder Maxwell. Y en ese discurso de octubre de 1996, dice: «Por supuesto, nuestros genes, circunstancias y entornos importan mucho y nos moldean de manera significativa; sin embargo, sigue existiendo una zona interior en la que somos soberanos, a menos que renunciemos a ello. En esta zona reside la esencia de nuestra individualidad y nuestra responsabilidad personal». No solo es una forma preciosa de concluir ese tema del libre albedrío, sino que también voy a utilizarlo como puente para pasar al segundo tema, que es la mayordomía del cuerpo. Pasamos ahora al segundo tema, que es muy importante.

Dr. Ben Bikman: 00:40:10 Voy a mostrarme un poco comedido porque, como científico especializado en metabolismo, tengo mucho que decir sobre la administración del cuerpo. Compartiré algunas de mis ideas y la gente sabrá que estoy ejerciendo una enorme moderación al no dedicar las próximas horas a predicar aquí el «evangelio metabólico». Pero en lo que respecta a la administración del cuerpo, solo quiero empezar compartiendo algunas reflexiones del élder Bednar, de un discurso que pronunció en el año 2000, concretamente en Ricks, que por entonces era BYU de Idaho. Dijo: «Curiosamente, he oído a mucha gente, tanto dentro como fuera de la Iglesia, afirmar que “es mi cuerpo y puedo hacer con él lo que quiera”. La respuesta doctrinal correcta a tal afirmación es bastante sencilla. No, tu cuerpo no te pertenece. Es un préstamo de Dios». Esto nos ayuda a enmarcar este tema de la administración del cuerpo mientras vemos cómo Daniel es un ejemplo de ello.

Dr. Ben Bikman: 00:41:06 Y eso nos lleva, de hecho, de vuelta a Daniel 1, donde vemos estos versículos tan conocidos; antes habíamos leído Daniel 1:5: «Y les señaló el rey ración para cada día de la comida del rey y del vino que él bebía». Pero en el versículo ocho, Hank, de hecho, creo que lo tienes justo ahí. ¿Podrías leer el versículo ocho?

Hank Smith:	00:41:25	Esto vuelve a ser en el capítulo uno, ¿verdad?
Dr. Ben Bikman:	00:41:29	Sí, estamos volviendo al principio, al capítulo uno.
Hank Smith:	00:41:30	Esta vez voy a leer Daniel 1:8 en la NIV, la Nueva Versión Internacional. «Pero Daniel decidió no contaminarse con la comida y el vino de la corte, y pidió permiso al jefe de la guardia para no contaminarse de esa manera».
Dr. Ben Bikman:	00:41:46	Esa palabra, «contaminarse», es lo más importante aquí. En este tema, quiero volver a abordar nuestra interpretación de lo que mis primos judíos llamarían «kashrut» o esta ley alimentaria, pero hay más detrás de esto, que es, de nuevo, esta ley sobre la idolatría; si consultan —el manual del Instituto, de hecho—, nos ofrece una perspectiva bastante clara que nos permite concluir que el hecho de que Daniel decidiera no comer la carne del rey ni beber su vino no se debe a que Daniel fuera vegetariano. No deberíamos ver esto y decir: «Bueno, es una especie de pseudovegetariano». De hecho, se debía simplemente a que cualquier alimento que pueda haber sido ofrecido a un ídolo, ya sea vino o carne, viola esta ley contra la idolatría. Dentro de eso puede haber aún un principio de kashrut o lo que llamamos «kosher», y «kosher» simplemente significa que estás actuando correctamente.
Dr. Ben Bikman:	00:42:42	Así pues, Daniel y sus hermanos cumplen con lo kosher al no comer esto. Pero también en lo que respecta al vino, aunque no se hubiera ofrecido a un ídolo —aunque, de nuevo, el manual del Instituto sugiere que probablemente sí lo fue—, debe prepararse de una forma muy concreta por personas muy concretas que trabajen con carne. Podría estar rechazando de nuevo la carne del rey porque ha sido ofrecida o podría haber sido ofrecida a un ídolo, lo que infringiría la ley contra la idolatría; pero también podría ser que no haya sido sacrificada o procesada de la forma adecuada según estas leyes de kashrut. Cuando hablamos de ser «kosher», debemos ver nuestra propia versión de ello en La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, lo que llamamos la «palabra de sabiduría». Pero es importante que la gente no malinterprete esto, que no piense que se trata de Daniel y sus hermanos evitando infringir su versión de la Palabra de Sabiduría, infringir las leyes contra la idolatría o las normas alimentarias en cuanto a la forma en que se preparan la carne y el vino.
Dr. Ben Bikman:	00:43:46	Existe un proceso muy estricto para ambas cosas, pero es importante que entendamos la razón por la que no lo

hacen. No es que no les guste el vino, ni que no les guste la carne, porque más adelante, de hecho, vemos un ejemplo de Daniel. Vemos pruebas de que, de hecho, él sí come carne, pero no quieren contaminarse. Este es un momento divertido para mí para mencionar el ejemplo de algunos de mis primos judíos con los que teníamos bastante confianza cuando crecíamos en Alberta. Son judíos. No son ortodoxos, pero siguen las normas kosher en su mayor parte. Mi primo judío solía decir: «Bueno, sí, seguimos las normas kosher, excepto con la comida china. Tenemos que comer tocino cuando vamos de campamento». Esa era su versión de la palabra de sabiduría para ellos. Pero creo que es importante que valoremos cómo, en mi opinión, podemos entender la palabra de sabiduría de una forma un poco diferente.

Dr. Ben Bikman: 00:44:34 Me atrevería a decir que incluso un poco mejor. No se trata de que no nos contaminemos a nosotros mismos, ni nuestro espíritu ni nuestro cuerpo, sino de lo que tienen en común, ya sean mis primos judíos o la rama mormona de la familia Bikman: en ambos casos, Dios ha pedido a su pueblo del convenio que sea «peculiar». Del mismo modo que yo puedo mirar a mis primos judíos y decirles: «Bueno, ¿por qué no comen cerdo?», ellos me responderían: «Bueno, ¿por qué no bebes café?». En ambos casos, somos distintos, pero diré que en mi vida he tenido más conversaciones relacionadas con el Evangelio por el hecho de no beber café que por cualquier otro motivo. Nada ha generado más conversaciones relacionadas con la Iglesia que mi adhesión a la palabra de sabiduría con algo tan sencillo como no tomar café. Pero eso es lo que creo que vemos en Daniel y sus hermanos. Están siguiendo esta ley peculiar, aunque desde el punto de vista de la salud no haya nada malo en esa carne.

Dr. Ben Bikman: 00:45:31 No había nada malo para la salud en ese vino, pero la cuestión es cómo se habría preparado. ¿Suponía eso infringir las leyes de Dios en aquella época? Y así fue, según lo que sabemos.

Hank Smith: 00:45:43 Esto me pasó a mí, John, Ben, hace solo unos días. Estaba en Mombasa, Kenia. Éramos un grupo numeroso de Santos de los Últimos Días, y uno de los empleados del hotel se me acercó, muy amablemente. Me dijo: «¿Le pasa algo al café?». Y yo le respondí: «No sabría decirlo». Y él dijo: «Me he dado cuenta de que nadie de su grupo está tomando café. ¿Le pasa algo?». Le respondí: «Oh, no, no, en absoluto. Es por motivos religiosos». Él preguntó: «¿Qué religión es

		esa?». Conversamos un rato y acabó pidiéndome un ejemplar del Libro de Mormón en swahili, qué curioso.
Dr. Ben Bikman:	00:46:18	Es curioso.
Hank Smith:	00:46:20	Seguro que eso es parte del motivo por el que el Señor quiere que lo hagamos. Quiero que destaques.
Dr. Ben Bikman:	00:46:23	Nos distingue. He pensado mucho en eso desde que nuestra querida hijita fue apartada como misionera. Casi sentí que ya no era mía en ese momento. Ha sido apartada. Está en manos de otra persona. Me resultó difícil. La echo mucho de menos. Creemos que esto nos distingue del mundo de una forma que, sí, resulta un poco incómoda. Sí, es un poco peculiar. Es raro. Es singular. Y lo singular despierta la curiosidad. Ahí hay una oportunidad.
Hank Smith:	00:46:53	Me alegro de que hayas dicho eso, Ben, porque a menudo se nos pasa por alto. Bueno, ¿cómo es que sigues esta parte de la palabra de sabiduría, pero no aquella otra? Creo que olvidamos que, sí, hay beneficios para la salud, pero también una parte importante es que quiero que Israel sea diferente en ciertos aspectos. Van a ser diferentes.
John Bytheway:	00:47:10	Es una forma realmente buena de distinguirse, de ser singulares, de ser diferentes. No sé si hay o no un gran beneficio para la salud. Pero lo que sí sé es que los santos de las décadas de 1840 y 1850, aunque no disponían de todos los conocimientos científicos que tenemos ahora, sabían que eso los distinguía. Vas a ser diferente.
Dr. Ben Bikman:	00:47:32	Al igual que hizo que Daniel y sus hermanos fueran especiales, lo mismo ocurre con nosotros hoy en día.
Hank Smith:	00:47:37	Quiero añadir algo aquí para mi amigo, el hermano Anthony Sweat. Por cierto, nadie debería tener tanto talento y ser tan guapo. Es injusto. Oye, si estás ahí fuera, Anthony, es demasiado duro. Nos comparamos con los demás. Esto es de su Instagram: «Unas palabras sobre la palabra de sabiduría», dice. «Una clave que hay que plantearse para comprender cualquier revelación de Doctrina y Convenios es esta: ¿Cuál fue el contexto que motivó la pregunta reveladora?». La cuestión que ocupaba la mente de José Smith en el invierno de 1833 no era: «¿Cómo puedo hacer que la gente esté más sana?», sino más bien: «¿Cómo puedo hacer que la gente sea más santa?». La palabra de sabiduría se reveló a los élderes en la escuela de los

profetas, donde buscaban santificarse para ver el rostro de Dios. Eso es Doctrina y Convenios 88:68. Cuando reducimos la Palabra de Sabiduría únicamente a los beneficios para la salud, podemos llegar a confundirnos.

Hank Smith: 00:48:27 Cuando cientos de estudios científicos demuestran ciertos beneficios para la salud derivados del consumo moderado de té, café o alcohol, si la Palabra de Sabiduría se refiriera únicamente a la salud, diría algo así como: «Te abstendrás de los azúcares refinados» o «harás planchas». Sin duda, el Señor ofrece bendiciones de salud por vivir la Palabra de Sabiduría, pero sus propósitos son prepararnos para la investidura, estar en la presencia de Dios y revelar sus misterios ocultos. Su propósito es crear las condiciones que lo hagan posible: autocontrol, disciplina y claridad mental. Su propósito es ayudar a que sean reconocidos como el Israel moderno, tal y como sugiere Doctrina y Convenios 89:21. El té, el café, el tabaco y el alcohol están omnipresentes en cualquier sociedad. Cuando nos abstenemos de esas cosas, eso nos distingue como personas especiales. Si alguien te pregunta: «¿Por qué no bebes té ni café?», no respondas: «Porque es pecado o porque no es saludable». Di algo como: «Porque creemos que Dios nos ha dicho que nos abstengamos de algunos consumos habituales y, al hacerlo, demostramos dedicación a Dios y desarrollamos autocontrol, por lo que creemos que Él nos bendecirá». Nunca olvides el contexto en el que surgió la Palabra de Sabiduría.

Hank Smith: 00:49:36 No es solo un código de salud, es un código de santidad. La Palabra de Sabiduría fue y es una herramienta para la revelación, un medio para ayudar a disciplinar, santificar y crear un entorno propicio para la investidura, tanto entonces como ahora.

Dr. Ben Bikman: 00:49:50 Esa cita es una forma maravillosa de continuar con este tema del respeto por el cuerpo, ya que la primera parte decía: «No lo contamineis». Ahora bien, si me lo permiten a mí y a Hank, creo que tomaré eso como una bendición con la cita que acabas de leer. Es una buena oportunidad para que hablemos de D. y C. 89. Pero antes de hacerlo, dejénme hacer un último comentario sobre Daniel y su cuerpo. Creo que es importante que valoremos que, al mantener su cuerpo sin contaminar, se abrió a una mayor revelación; que ese estado inmaculado de su cuerpo conduce a una vida más llena de revelaciones. No creo que sea una coincidencia. No creo que veamos en Daniel, casualmente,

tanto un buen ejemplo de cómo no contaminarse como a alguien extraordinariamente receptivo al Espíritu.

Dr. Ben Bikman: 00:50:39 No, esas dos cosas van de la mano. Teniendo en cuenta D. y C. 89, esta es una buena oportunidad para que hablemos sobre la carne y D. y C. 89. Ahora bien, quiero abordar este tema con mucho, mucho cuidado porque sé que hay personas que tienen opiniones muy firmes sobre D. y C. 89. Me tomo el tema muy en serio, no solo como científico que estudia la salud y, en particular, la salud metabólica, sino también debido a algunas situaciones muy difíciles a las que me he enfrentado, en las que, por ejemplo, casi perdí mi trabajo aquí en BYU a causa de mi investigación. Había un grupo en el campus que consideraba que mi trabajo sobre las cetonas y los hidratos de carbono era —ya entraré en detalles dentro de un momento y la gente lo entenderá un poco mejor— algo que, supongo, consideraban tan ofensivo o problemático que, al estar en fase de pre-titularidad —o lo que equivalía en BYU en aquel momento—, tuve que defender mi puesto de trabajo.

Dr. Ben Bikman: 00:51:42 Me acusaron de ser un mal científico y de no seguir la doctrina de la Iglesia. De hecho, me tomé esa segunda acusación incluso un poco peor que la primera. Pensé: «Bueno, mi recomendación para el templo creo que es bastante válida, pero, en cualquier caso, esto me ha hecho reflexionar muy detenidamente sobre D&C 89. ¿Qué es y qué no es?». Hank, creo que, en parte de lo que has leído ahí, podemos ver lo que no es: D&C 89 no es una dieta. Hay una cita maravillosa del élder Cook de 2003, de su discurso titulado «Mirar más allá de la meta». Dice: «Otra señal de inmadurez espiritual y, a veces, de apostasía» —esas son palabras fuertes— «es cuando uno se centra en ciertos principios del Evangelio o se dedica a aficiones relacionadas con el Evangelio con un celo o excesivo. Casi cualquier virtud llevada al extremo puede convertirse en un vicio». Y continúa diciendo: «Un ejemplo podría ser cuando alguien aboga por añadidos a la Palabra de Sabiduría que no están autorizados por los hermanos y trata de convencer a otros para que adopten esas interpretaciones».

Dr. Ben Bikman: 00:52:44 «Si convertimos una ley sobre la salud o cualquier otro principio en una forma de fanatismo religioso», concluye, «estamos yendo más allá de lo que se pretende». El presidente Packer pronunció en abril de 1996 un discurso sobre la palabra de sabiduría. Se titulaba «La palabra de sabiduría: el principio y las promesas». Es un discurso maravilloso. Espero que cualquiera que sienta curiosidad

por este tema la lea. Él hace hincapié en la palabra «principio», ya que así es como se expresa en D. y C. 89:3, dada como un principio con una promesa. Afirma que la palabra «principio» en la revelación es muy importante. Un principio es una verdad perdurable, una ley, una norma que puedes adoptar para que te guíe a la hora de tomar decisiones. Dice que no se detallan más y que eso te deja a ti la tarea de encontrar tu propio camino. Comenta en tono jocoso: «Hay muchas cosas adictivas que crean hábito, que uno puede beber, masticar, inhalar o inyectarse, y que dañan tanto el cuerpo como el espíritu, que no se mencionan en la revelación». Y esto me lleva de nuevo a mi argumento de que una lectura directa de la Palabra de Sabiduría —la Palabra de Sabiduría tal y como se aplica donde realmente importa, que es, por ejemplo, en una pregunta de la recomendación para el templo— donde parte de lo que he tenido que abordar como científico especializado en metabolismo, y que luego he tenido que conciliar y aprender por mi cuenta, es que la gente interpreta literalmente el versículo 12 de D. y C. 89, donde esa palabra «con moderación» me ha dado…

Dr. Ben Bikman: 00:54:06 No hay ningún adverbio en toda la Escritura que haya atormentado más a un científico de lo que esa palabra me ha atormentado a mí, hasta el punto de que he recibido correos electrónicos y llamadas telefónicas de miembros de la Iglesia. Y siempre he abordado esto con mucho respeto, pero ha llegado a un punto de exasperación en el que el presidente Benson nos dio la explicación más clara sobre esa única palabra cuando, en su discurso «Principio con una promesa», pronunciado en abril de 1983, dijo que el Señor nos aconseja que evitemos la matanza indiscriminada de animales. «¡Ay del hombre que derrama sangre o desperdicia carne sin necesidad alguna!». Creo que eso podría aplicarse a cualquier actitud en lo que respecta a lo que consumimos, porque es un hecho de la vida que todo lo que vive se sustenta gracias a algo que ha muerto. Ya sea que esa muerte corresponda a una planta o a un animal, cuando oramos antes de comer, creo que parte de esa oración debería consistir en reconocer que estamos vivos gracias a que algo ha muerto, ya sea una planta o un animal.

Dr. Ben Bikman: 00:55:15 Para algunas personas, dado que el animal está más claramente vivo que la planta, les resulta algo difícil de aceptar. Pero creo que es triste que esto no sea una oportunidad para que veamos —espero que no resulte irreverente decirlo— casi una versión física y saludable de la expiación, en la que podamos reconocer que mi vida existe

gracias al sustento que recibo de aquello que murió. Utilicemos eso como ejemplo o lección, como metáfora de la expiación, en la que vemos la muerte de Cristo, su expiación: él sufrió, murió por mí y eso me da una nueva vida.

John Bytheway: 00:55:56 Precioso. Nunca lo había pensado de esa manera. Gracias.

Dr. Ben Bikman: 00:55:59 Es importante que la gente comprenda que, si alguien interpreta D&C 89 como un pasaje contra el consumo de carne o una dieta sin carne, debe contrarrestarlo con D&C 49, donde el Señor se expresa con toda claridad ante el profeta José. En D&C 49, versículo 18, dice: «Y quien manda abstenerse de la carne, para que el hombre no la coma, no es ordenado por Dios». Ahora bien, quiero expresarme con cuidado y asegurarme de que se entiende claramente que no estoy diciendo que… No creo que el Señor condene a alguien que elija no comer carne. Donde creo que la revelación es clara es en que, si hay un miembro de la Iglesia que ha decidido no comer carne y ha interpretado así su propia ley superior de la Palabra de Sabiduría, entonces creo que está bien que la adopte y la viva. Pero aquí creo que el Señor es bastante claro cuando dice: «Si empiezas a dar órdenes a los demás o a convertir a otros a esta idea, entonces has ido un poco demasiado lejos». Lo diré de forma más suave de lo que lo hizo el Señor con el profeta José, para que no parezca que estoy condenando.

Dr. Ben Bikman: 00:57:07 Lo que intento transmitir es que no existe tal cosa como la «dieta de la Palabra de Sabiduría». Si lees D. y C. 89 y tratas de encontrar una dieta, no lo conseguirás. Incluso si alguien tiene celiaquía y no puede comer trigo, pues estás en un aprieto, porque en el versículo 17 dice «trigo para el hombre», y dirán: «Bueno, yo como avena». Pues no puedes. La avena es para el caballo. «Bueno, entonces comeré maíz». «Pues no puedes, el maíz es para el buey». De nuevo, estoy siendo un poco descarado, pero no por falta de respeto: desde el principio, la Palabra de Sabiduría, al formar parte de las preguntas de la recomendación para el templo, siempre se ha entendido únicamente como una breve lista de sustancias que crean hábito.

Hank Smith: 00:57:48 Ben, te agradezco mucho que saques a colación el contexto. John, esa es una de las ventajas de contar con los invitados que tenemos: a menudo aportan el contexto necesario para comprender las Escrituras. Quería compartir algo con cualquiera que esté interesado. Un artículo escrito por mi amigo Andrew H. Hedges, de BYU; se trata de un artículo de

BYU Studies titulado «A Forbearance of Restraint: American Wildlife and the Word of Wisdom» (Una tolerancia de la moderación: la fauna silvestre estadounidense y la Palabra de Sabiduría). El periodo que abarca en su artículo va desde 1560 hasta 1833, cuando se dio la revelación. Ofrece una visión histórica de los Estados Unidos y del consumo de carne en el país, así como de los motivos para cazar y de cómo la gente de la época de José Smith y anterior veía y trataba a la fauna silvestre. Esto es solo una parte de su conclusión. Dice: «Gran parte de la revelación de José Smith de febrero de 1833, conocida como la Palabra de Sabiduría, se hacía eco de la cultura popular de la época». Habla del alcohol, el tabaco, las bebidas calientes y la carne.

Hank Smith: 00:58:47 Estas ideas eran similares a algunas de las que promovía el movimiento de la templanza. Sin embargo —escribe Andy—: «En marcado contraste con la cultura popular se encuentran las instrucciones de la revelación relativas a los animales salvajes. El espíritu de estas instrucciones era muy diferente del que prevalecía en aquella época y que se había arraigado a lo largo de los 200 años anteriores». La doctrina de la revelación sobre el uso de la fauna silvestre era muy similar a otras enseñanzas de Smith que cuestionaban suposiciones, ideas y prácticas centenarias. Aunque las instrucciones relativas a la fauna silvestre quizá llamaran menos la atención que otras enseñanzas, estas ideas sobre los animales salvajes resultaban tan ajenas al pensamiento de la época como sus enseñanzas sobre una gran variedad de otros temas, tales como la naturaleza de Dios, el cielo, el infierno, la premortalidad, la autoridad del sacerdocio, las ordenanzas y el matrimonio. La revelación de Smith sobre la fauna silvestre constituyó, para aquella época, una forma totalmente nueva de pensar sobre las relaciones de los seres humanos con otras criaturas. De nuevo, artículo de Andy Hedges, «Forbearance on Restraint: American Wildlife and the Word of Wisdom».

Hank Smith: 00:59:52 Ese artículo de Andy… Le pediremos a la estupenda Lisa Spice que lo incluya en las notas del programa. Solo tienes que ir a followhim.co. Allí encontrarás todas las notas del episodio, en el que escuchamos a Ben. Elder Causee, el obispo Causee en aquel momento. Nuestro Padre celestial nos permite utilizar los recursos terrenales según nuestro libre albedrío, pero nuestro libre albedrío no debe interpretarse como una licencia para utilizar o consumir las riquezas de este mundo sin sabiduría ni moderación. Es una responsabilidad sagrada que Dios nos ha confiado y un

componente fundamental de nuestro discipulado. Gracias, Ben. Es un guiño al contexto. Es fundamental.

Dr. Ben Bikman: 01:00:30 Sí. Para que todos lo recuerden, el contexto aquí es Daniel, sus decisiones de no contaminarse infringiendo los mandamientos de Dios en aquel momento, y luego yo, en cierto modo, aprovecho eso como una oportunidad para ofrecer una visión de la palabra de sabiduría que creo que es útil para los miembros actuales de la Iglesia. Antes de terminar con esta reflexión sobre la carne, solo quería mencionar o señalar lo arraigadas que están estas opiniones; mientras preparaba algunas de estas ideas, encontré un artículo que se había publicado en *The Ensign* hace varios años. No quiero entrar en detalles porque no quiero que parezca que lo estoy condenando en exceso. De hecho, para mí fue una experiencia triste ver algunas de esas declaraciones que se hicieron y que promueven una visión de la Palabra de Sabiduría según la cual es muy contraria al consumo de carne y que, en esencia, es una especie de estilo de vida pseudovegetariano.

Dr. Ben Bikman: 01:01:24 En este artículo se menciona que la carne tiene un valor nutricional limitado, lo cual es sorprendentemente erróneo. Por muy arraigadas que estén algunas de estas ideas —de hecho, hasta el punto de que hay un artículo de la revista *Ensign*, tal vez al menos uno de hace varios años, de hace más de una década—, se trata simplemente de compartir información a la que, como científico, no puedo dejar de responder: la carne, especialmente la de rumiantes, se encuentra entre los alimentos más ricos en nutrientes del planeta. Piensa en elementos como la vitamina B12, el hierro hemo, el zinc o las formas activadas y biodisponibles de diferentes vitaminas, como la vitamina K o la vitamina D. La carne de rumiantes —o, de hecho, cualquier animal, casi todos los productos de origen animal, pero especialmente la carne de rumiantes— contiene literalmente todos los aminoácidos esenciales, esenciales porque el cuerpo humano los necesita. Contiene todas las grasas esenciales, esas grasas omega-3 que son tan importantes para nuestra salud y que no se obtienen de fuentes vegetales.

Dr. Ben Bikman: 01:02:25 Tienen que proceder de fuentes animales. Una reflexión final al respecto es una cita del élder Bednar: cuando queremos comprender la Palabra de Sabiduría e incluso entender por qué Daniel era tan diligente a la hora de no contaminar su cuerpo, el élder Bednar, en enero de 2000, en otro discurso pronunciado en BYU de Idaho titulado «Vosotros sois el templo de Dios». Cita en numerosas

ocasiones al presidente Packer. Dijo: «Nuestro cuerpo físico es el instrumento de nuestro espíritu. En esa maravillosa revelación, la Palabra de Sabiduría, se nos indica cómo mantener nuestro cuerpo libre de impurezas, que podrían embotar, e incluso destruir, esos delicados sentidos físicos relacionados con la comunicación espiritual». A continuación, añade: «La Palabra de Sabiduría es una clave para la revelación individual. Si maltratamos nuestro cuerpo con sustancias que crean adicción o hacemos un uso indebido de los medicamentos recetados, corremos unas cortinas que bloquean la luz de la comunicación espiritual». Y eso, en mi opinión, nos enseña cuál es, en mi opinión, el verdadero significado de la Palabra de Sabiduría: la adicción.

Dr. Ben Bikman: 01:03:28 Y el presidente Nelson tiene unos comentarios maravillosos al respecto. Ha enseñado que, si cedemos a cualquier cosa que pueda crear adicción y, por lo tanto, desafiemos la palabra de sabiduría, nuestro espíritu se rinde ante el cuerpo. La carne, entonces, esclaviza al espíritu. Esto es contrario al propósito de nuestra existencia mortal. En otro discurso de finales de los años 90, dice: «Como hijos de Dios, no debemos permitir que entre en el cuerpo nada que pueda contaminarlo», volviendo a este principio central con Daniel y sus hermanos: «Permitir que los sentidos de la vista, el tacto o el oído proporcionen al cerebro recuerdos impuros es un sacrilegio». Y, por último, una cita del presidente Nelson —gracias por seguirme el juego—, de su discurso «Piensen de manera celestial», del 23 de octubre, en el que dice: «Cualquier adicción, ya sea a los videojuegos, al juego, a las deudas, a las drogas, al alcohol, a la ira, a la pornografía, al sexo o incluso a la comida, ofende a Dios. ¿Por qué? Porque tu obsesión se convierte en tu dios. Buscas consuelo en ella en lugar de en Él».

Dr. Ben Bikman: 01:04:26 Si luchas contra una adicción, dice él, busca la ayuda que necesitas. No permitas que una obsesión te robe tu libertad o tu libre albedrío, podríamos decir, para seguir el fabuloso plan de Dios. Si alguien se pregunta por una ley superior, cuando oigo esa pregunta de la recomendación del templo: «¿Entiendes y obedeces la Palabra de Sabiduría?», lo que me pregunto a mí mismo es: «Ben, ¿a qué eres adicto y qué estás haciendo para controlar esas adicciones?». No pienso en la cantidad de carne que como ni en si estoy comiendo frutas y verduras de temporada. No, nada de eso. Puede que tenga que ver con cuánto consumo de medios de comunicación, cuánto tiempo paso con el móvil o cuánto Dr. Pepper Light bebo. Eso es en lo que pienso cuando respondo a esa pregunta. Pero, al responderla, deberíamos

considerarla como esa ley mínima, esa ley inferior relativa a estas sustancias que crean hábito.

Dr. Ben Bikman: 01:05:17 Así que no me gustaría que alguien que bebe mucha Coca-Cola Light dijera: «Bueno, supongo que no soy digno de entrar en el templo». No pretendo sugerir eso, pero es en lo que pienso cuando reflexiono sobre la Palabra de Sabiduría en su sentido más puro. ¿A qué eres adicto y qué estás haciendo para controlar esas adicciones?

John Bytheway: 01:05:33 Recuerdo que uno de mis profesores, Joseph Fielding McConkie, dijo: «Si estás colocado con drogas, tu libre albedrío está mermado». Creo que lo que intentaba decir es que esto no tiene tanto que ver con la salud, o al menos no solo con la salud, sino con el libre albedrío. En aquella época, cuando aún no se conocían todos los datos científicos de los que hablas, también se trataba del libre albedrío. Se trataba de estar apartado.

Dr. Ben Bikman: 01:05:55 Para que todo el mundo entienda el punto de vista científico, hay pruebas que sugieren que la adicción a la comida es algo real; en 2009, algunos científicos desarrollaron lo que se conoce como la Escala de Adicción a la Comida de Yale, diseñada para evaluar la alimentación adictiva. Este mismo grupo descubrió unos años más tarde que, de entre todos los tipos de alimentos que una persona podía consumir, los más adictivos eran los más procesados, los hidratos de carbono refinados, lo que se conoce como hidratos de carbono de alto índice glucémico. Si se trata de un alimento rico en hidratos de carbono y viene en una bolsa o una caja con un código de barras, entonces hay que tener cuidado con él. Hank, antes bromeábamos sobre que tenías unas pintas de helado en el congelador. Con el tiempo he aprendido que soy adicto, pero mi querida esposa, Cheryl, es moderada. Puedo llegar a casa un sábado por la noche con dos pintas de helado, una para Cheryl y otra para Ben.

Dr. Ben Bikman: 01:06:55 No puedo dejar de comerme ese helado hasta llegar al fondo, pero Cheryl tiene esa habilidad, casi de otro mundo, de abrir la tapa, dar unos cuantos bocados delicados, volver a taparlo y guardarlo en el congelador. Y yo la miro con gran asombro porque yo no soy capaz de hacer eso. Permítanme citar a un santo católico. San Agustín lo expresó muy bien. Dijo: «La abstinencia es más fácil que la moderación perfecta». En lo que respecta a ciertos alimentos, he aprendido que soy adicto; ya sea que se trate de cereales —algo tan inofensivo como un bol de cereales— o de algo

tan inofensivo como medio litro de helado, no tengo la capacidad de parar; que para mí es más fácil no empezar que mantener una moderación perfecta. Cuando señalo con el dedo y condeno ciertos alimentos —y lo haré más a fondo dentro de un momento, cuando hablemos de...

Dr. Ben Bikman: 01:07:48 Volvamos al capítulo uno de Daniel y hablemos de por qué tenía más grasa corporal; no quiero que la gente piense que estoy diciendo que nunca podamos comerlos, pero sí creo que a algunas personas les conviene reconocer que, en realidad, tienen una adicción. Quizá sea mejor para ellas ni siquiera empezar a darse ese capricho en ningún momento y ser sinceras sobre su adicción y más realistas al respecto, en lugar de esperar poder parar cuando solo se sienten un poco satisfechas, ya que es posible que no paren hasta que físicamente no puedan dar otro bocado.

Hank Smith: 01:08:19 Ben, puedo oír a nuestros oyentes, me están diciendo: «Hank, defiéndenos».

Dr. Ben Bikman: 01:08:26 Bueno, pero yo también estoy aquí para representarlos, Hank. Quiero asegurarme de que la gente sepa que, por mucho que conozca estas ideas, quiero que aprecien la diferencia entre el conocimiento y la aplicación. De hecho, en una de las clases que imparto en BYU, suelo llevar a cabo lo que denomino el «Proyecto Morianton», en el que recordamos que, en Éter, capítulo 10, versículo 11, Morianton hizo justicia al pueblo, pero no a sí mismo. Y ese pasaje bíblico se me quedó grabado en la mente una vez, cuando estaba cursando mi doctorado. Tenía que ir en bicicleta al campus, situado al otro lado del hospital donde, de hecho, realizaba la mayor parte de mi investigación, porque la acera del hospital estaba llena de enfermeras y médicos que salían a fumar. Y eso me impactó muchísimo. Entraban a visitar al paciente y le decían: «Muy bien, paciente, tiene una enfermedad cardíaca y un cáncer de pulmón en fase inicial; tiene que dejar de fumar», mientras el hedor a tabaco impregnaba la misma bata clínica con la que realizaban la visita. Así que he reflexionado sobre lo que me ha remordido la conciencia y me ha ayudado a motivarme: si voy a subirme al estrado ante un público para hablar de salud, obesidad y diabetes, ¿entiendo realmente estos principios?

Dr. Ben Bikman: 01:09:38 Sí. ¿Los pongo en práctica? Más me vale que sí, porque no quiero sentirme culpable como lo estaba Morianton, que sabía que era lo correcto y lo enseñaba, pero no lo hacía. Quiero que la gente aprecie la diferencia entre el

		conocimiento. Una cosa es saber estas cosas, pero otra muy distinta es ponerlas en práctica. Una vez más, abordo este tema con una enorme empatía, sabiendo que existe de verdad algo llamado «adicción a la comida». Por mucho que empiece a señalar con el dedo a un tipo concreto de alimento, no querría que la gente se sintiera condenada, ya que sé que es difícil porque se trata de una adicción o, al menos, de un hábito muy arraigado que puede ser muy difícil de romper.
Hank Smith:	01:10:18	John y yo no tenemos tu experiencia, pero parece que si vendo estas cosas y sé que puedo hacerlas más adictivas y ganar más dinero, eso suena un poco a… ¿qué dijo el Señor? «Hombres conspiradores».
Dr. Ben Bikman:	01:10:31	Oh, justo iba a decir lo mismo. En D. y C. 89 se nos advierte —y creo que esto nos lleva de nuevo a la idea de la adicción— de que hay personas en el mundo que se beneficiarán de nuestras adicciones. No dejen que se beneficien a costa suya; es mejor abstenerse de ciertas cosas.
Hank Smith:	01:10:49	Sí. Ben, si estoy conduciendo mi auto o estoy sentado escuchando, pienso: «Vaya, no quería que me metieran esta presión hoy». Primero, no te sientas avergonzado.
Dr. Ben Bikman:	01:10:58	Ah, sí.
Hank Smith:	01:11:00	Y dos, da un paso positivo. Presidente Hinckley, esfuérzate un poco más, sé un poco mejor. Ben, ¿podrías darme un ejemplo de un paso positivo? Soy el tipo del que dijiste que soy un… No soy moderado. ¿Cuál era el otro?
Dr. Ben Bikman:	01:11:13	Adicto. Esa es la única otra opción.
Hank Smith:	01:11:15	Yo no soy moderado. Mi mujer, sin duda. No sé cómo alguien puede tener una bolsa de caramelos en su despacho y que simplemente se quede ahí. Soy adicto. Tenía que decirlo en voz alta, John.
Dr. Ben Bikman:	01:11:26	Sí. Me llamo Hank Smith. Soy adicto.
Hank Smith:	01:11:30	Te entiendo. Casi veo una caja de helado como una tarea. Tengo que ser el héroe de esta historia. ¿Cuál es un paso positivo? Dame algo entre lo que pueda elegir y que pueda decir: «Puedo hacerlo. Puedo dar ese paso».

Dr. Ben Bikman: 01:11:41 Me gustaría responder a eso en el contexto de Daniel, porque creo que él nos da una idea de una forma de alimentarnos que nos ayuda a estar, al menos, un poco más delgados. Se trata de Daniel 1, volviendo al capítulo uno, donde leemos que decide no contaminarse y no come la comida del rey. Lo que hizo fue alimentarse de legumbres durante ese periodo. Ahora bien, chicos, quizá tengan una visión más basada en la educación religiosa de lo que son las legumbres. Cuando lo investigué, parece que puede ser cualquier cosa que sea vegetal o incluso elaborada con plantas. Vi alguna descripción en la que incluso se incluían cosas horneadas con cereales y semillas. Sea lo que sea, me resulta curioso hablar de esto, pero Hank, tú empezaste con este tema. En el versículo 15 del capítulo uno, lo que vemos es que Daniel ha llevado a cabo un experimento de diez días con él y sus hermanos, optando por no contaminarse comiendo la comida del rey y siguiendo una dieta basada en plantas, presumiblemente con la escasa cantidad de que disponían.

Dr. Ben Bikman: 01:12:39 Al final de este experimento de 10 días, tenían la piel más clara, lo que creo que podríamos decir que significa que tenían buen aspecto. Tenían mejor aspecto. Creo que la palabra hebrea era «tov» o «bueno», pero en todas las traducciones que he podido encontrar se utiliza la palabra «más saludables» de alguna forma. Creo que es justo decir que tenían más grasa corporal, lo cual es esencial. Permítanme decir esto desde el principio. Como científico especializado en células adiposas y obesidad, los seres humanos estamos diseñados para tener mucha grasa corporal. La necesitamos. Somos los únicos mamíferos terrestres que nacemos gordos. Tómenlo como un dato curioso, todos ustedes. Nacemos obesos. Somos el único mamífero terrestre que nace obeso. Incluso un ser humano relativamente delgado —de hecho, uno muy delgado, con, digamos, un 15 % de grasa corporal, lo cual es muy bajo para una mujer—, sigue estando, en esencia, entre los animales más gordos del planeta; los seres humanos simplemente estamos diseñados para tener más grasa que otros animales.

Dr. Ben Bikman: 01:13:38 Volveré sobre esto dentro de un momento, cuando hablemos del ayuno, pero creo que probablemente esto se consideraba algo positivo; sin embargo, no cambia el hecho de que, en todas las interpretaciones, cuando se analizan las palabras griegas o hebreas, se utiliza la palabra «grasa». ¿En qué consistía su dieta de 10 días? Aquí es donde puedo volver al problema de los hidratos de carbono, y, Hank,

responder a tu pregunta: este es un tema muy amplio para mí, por lo que estoy ejerciendo la máxima moderación, pero da pie a plantearse la pregunta: ¿qué es lo que hace que el cuerpo humano gane o pierda grasa? La visión tradicional siempre ha sido que se trata simplemente de calorías. Es energía: energía que entra, energía que sale; comer menos, hacer más ejercicio. Pero hay otro componente clave para comprender la fisiología de las células adiposas, y son las hormonas, concretamente una hormona muy sencilla: la insulina. La insulina es absolutamente esencial para que el cuerpo humano almacene y retenga grasa.

Dr. Ben Bikman: 01:14:37 Permítanme compartir una analogía para ayudar a entender por qué la visión basada únicamente en las calorías no funciona. Imaginemos que John Bytheway invita a todo el mundo a su casa a una magnífica cena. Es un bufé. Ha contratado a los mejores chefs, que prepararán algunos de los platos más deliciosos. La invitación de John dice: «Venid con hambre, porque vais a querer probarlo todo». Todos los que están escuchando, piensan en esto un momento. Antes de ir a casa de John, ¿qué harían para asegurarse de llegar con el mayor hambre posible? Apuesto a que harían dos cosas: comerían un poco menos los días previos al evento y harían un poco más de ejercicio. Funcionaría a la perfección. Tendrían muchísima hambre, pero ahí radica el problema, porque la visión calórica de la obesidad humana y la grasa corporal se resume en «comer menos, hacer más ejercicio». Acabamos de decir que esa es la fórmula perfecta para llegar a casa de John con el mayor hambre posible, pero también es la fórmula perfecta para perder peso.

Dr. Ben Bikman: 01:15:37 Bueno, porque no es la fórmula perfecta para perder peso. Cuanto más sigamos diciéndole a la gente que se trata únicamente de una cuestión de termodinámica y calorías, más les llevaremos a ese ciclo de «come menos, haz más ejercicio» y «estoy perdiendo algo de peso», pero luego vuelve el hambre y el hambre siempre gana. Esto se debe a que la estrategia para perder peso debe tener en cuenta la insulina y los hidratos de carbono refinados; son estos almidones y azúcares refinados los que provocan el mayor pico de insulina, ya que gran parte de esos hidratos de carbono se convierte en glucosa o azúcar en sangre, lo que hace que la insulina se dispare. La insulina, sí, ayudará a reducir el azúcar en sangre, pero cuando la insulina aumenta —en el momento en que la insulina aumenta—, empieza a proteger a las células adiposas. Empieza a protegerlas y a impedir que descompongan su grasa. Hank,

toda esta explicación tan prolija es mi forma de volver a tu pregunta: ¿qué puede hacer una persona?

Dr. Ben Bikman: 01:16:31 Suponiendo que la persona solo quiera mejorar su salud metabólica —que es mi punto de partida aquí—, entonces tiene que cambiar su forma de alimentarse. No cuentes las calorías, sino céntrate en cómo esas calorías afectan a la hormona insulina. Parte del problema de nuestra visión moderna —al menos en Norteamérica— de la «palabra de sabiduría», por extraño que parezca, ha colocado a muchos miembros de la Iglesia en una situación peor: nos hemos vuelto tan buenos evitando estas sustancias específicas que crean adicción, que un artículo de investigación publicado por BYU reveló que los miembros de la Iglesia SUD en el estado de Utah tienen un 15 % más de probabilidades de presentar niveles más altos de grasa corporal que los residentes no pertenecientes a la Iglesia SUD en el mismo estado. Por supuesto, esto es preocupante, ya que creemos que el cuerpo es muy importante. De hecho, plantearon la idea de que se trata de un «efecto de sustitución». Es probable que este fenómeno tenga su origen en lo que acabo de mencionar: nos hemos vuelto muy buenos evitando estas sustancias que crean adicción, pero las hemos sustituido por otras cosas que nos hacen sentir bien.

Dr. Ben Bikman: 01:17:36 Ahora bien, no quiero equiparar ambas cosas. Un hombre que bebe demasiado alcohol es un peligro para sí mismo, para su familia y para quienes le rodean. Nadie que coma helado en exceso supone un peligro para quienes le rodean. No va a volver a casa «borracho de helado» ni va a ser una molestia para la familia o en el hogar. Así que no quiero equipararlos, pero sí creo que es una peculiaridad de nuestra cultura que nos hayamos vuelto tan buenos evitando estas cosas, estos vicios concretos, que en realidad hayamos acabado poniéndonos en una situación en la que abrazamos otros vicios. Está tan arraigado en la cultura que llegamos incluso a orar por estos vicios y a pedirle al Padre Celestial que nos bendiga con salud cuando, en realidad, estamos orando por un plato de brownies y helado.

Hank Smith: 01:18:18 Tengo que contarles una historia a los dos. Acabo de recordarla. Estaba con un líder juvenil. Fue hace años, y si él oye esto, probablemente me mandará un mensaje; estábamos tomando un postre realmente delicioso y yo no podía parar, como comentábamos antes, soy un poco adicto. Vale, soy adicto. Y había de sobra. Me dijeron: «Llévate un poco a casa. Nos sobra». Y me di cuenta de que mi amigo no estaba comiendo. Se había tomado uno, y le

		dije: «¿No te ha gustado?». Y él respondió: «Me ha encantado». Y yo le digo: «Bueno, hay 4.000 más. Vamos a por más». Y él dijo, «No, solo voy a tomar uno». Le dije: «Ahora me haces sentir mal. ¿Por qué solo te tomas uno?». Y esto es lo que me respondió, y no estaba intentando hacerme sentir avergonzado. De verdad que no. Somos amigos.
Dr. Ben Bikman:	01:19:00	No, es que tú solo querías un cómplice. Es la naturaleza humana.
Hank Smith:	01:19:03	Esto es lo que dijo. Dijo: «Me he dado cuenta de que, ¿cómo voy a decirles a los jóvenes que eviten la inmoralidad y la pornografía, que son un apetito, si yo no puedo controlar los apetitos que me atormentan?». Dijo: «Quiero ir allí, pero no lo haré porque quiero poder enseñar con un poco más de autoridad». Y, por supuesto, yo pensé: «Bah», y me fui a comer un poco más, pero nunca lo he olvidado. Quiero ser capaz de enseñar que los deseos y las pasiones deben mantenerse dentro de unos límites...
John Bytheway:	01:19:35	Refrena tus pasiones.
Hank Smith:	01:19:36	—que el Señor ha establecido. Controla tus pasiones.
Dr. Ben Bikman:	01:19:38	Hank, ese sentimiento que acabas de compartir es precioso y, de hecho, sirve como puente para pasar al tema del ayuno, porque creo que en el libro de Daniel vemos el poder del ayuno desde una perspectiva espiritual, ya que Daniel —tal y como leemos en él— y, de hecho, el rey Darío también son un ejemplo de ello, donde la primera ocasión real de ayuno que leemos con él, a la que llegaré en un momento. Pero para hacer una transición un poco más fluida desde lo que acabas de decir, el élder Joseph B. Wirthlin, en un discurso titulado «La ley del ayuno», dijo: «El ayuno y la oración pueden ayudarnos a desarrollar en nuestro interior valor y confianza. Pueden fortalecer nuestro carácter y fomentar el autocontrol y la disciplina. Cada vez que ayunamos, ganamos un poco más de control sobre nuestros apetitos y pasiones mundanas». Y luego, el élder Carl B. Pratt dijo en 2004: «El ayuno puede ayudarnos a superar nuestros defectos y pecados personales».
Dr. Ben Bikman:	01:20:33	Puede ayudarnos a ser más humildes, menos orgullosos, menos egoístas y más preocupados por las necesidades de los demás. El ayuno, combinado con la oración, aporta un mayor poder espiritual. Por mucho que a menudo veamos el ayuno como una mera forma de perder un poco de peso o

de dar una generosa ofrenda de ayuno, creo que estos sentimientos son tan poderosos que, si hay un joven —o alguien no tan joven— que lucha contra la inmoralidad, por mucho que le cueste lidiar con esa cuestión en concreto, casi diría: «Bueno, ¿qué es algo con lo que no te cueste tanto y en lo que aún podrías ejercer algo de autocontrol?». Quizá ese joven que lucha contra la inmoralidad… Aunque casi me da pena decirlo, no sea que esto dé lugar a algún tipo de trastorno alimentario, así que, por favor, tómalo con el espíritu con el que está dicho: «Me pregunto si los ayunos estructurados y saludables podrían ser una forma de que esa persona desarrollara un mayor autocontrol».

Dr. Ben Bikman: 01:21:33 Lo que quiero decir es que creo que cuando alguien puede desarrollar un mayor autocontrol en un ámbito —ya sea físico, espiritual o mental—, si consigo delimitar uno específico ahí, eso se traduce en un mayor autocontrol en otra categoría. ¿Podría alguien utilizar ayunos inteligentes y estructurados como forma de desarrollar disciplina y que eso le ayudara con su adicción a la pornografía? Creo que sí. O con su adicción a Instagram. En las citas que acabo de leer del élder Wirthlin y del élder Pratt, creo que hay un poder que va más allá de lo meramente físico en lo que respecta al ayuno.

Hank Smith: 01:22:11 Sí, recuerdo que Stephen Covey dijo una vez: «Un día que empieza con una victoria va camino de muchas más».

Dr. Ben Bikman: 01:22:17 Vaya, qué buena frase.

John Bytheway: 01:22:18 Asume un compromiso y cúmplelo.

Dr. Ben Bikman: 01:22:20 El primer ejemplo de ayuno que leemos en el libro de Daniel es, de hecho, el del rey Darío. Es cuando Daniel ha sido arrojado al foso de los leones, como hemos leído antes; la versión particular de Daniel de Misael, Ananías y Azarías siendo arrojados al horno. El rey es el primer ejemplo de ayuno, tal y como dice en Daniel 6:18: «Luego el rey se fue a su palacio y se acostó en ayuno; no trajeron ante él instrumentos de música, y se le fue el sueño». Esto no solo es un ejemplo de ayuno, un caso de un hombre muy sincero y centrado en un resultado concreto, que quizá buscaba las bendiciones de Dios al humillarse a sí mismo en esta abnegación. También hay otra lección que aprender en esa frase sobre que «no trajeron ante él instrumentos de música», ya que creo que, a veces, cuando pensamos en el ayuno, lo consideramos algo puramente relacionado con la comida. Puede haber otras formas de ayuno, y quizá el rey

Darío se dio cuenta de que le gustaba la música, de que para él era un capricho escuchar música hermosa cada noche, y simplemente sintió que no era apropiado que se permitiera ese capricho en ese momento.

Dr. Ben Bikman: 01:23:28 «Necesito suplicar al Señor y este capricho me distrae». Me ha impresionado esta idea de que, cuando se trata del ayuno como una forma de acercarnos al Señor, como una forma de ejercer cierto autocontrol y de obtener todas las bendiciones que de ello se derivan, entonces no tiene por qué limitarse necesariamente a la comida. Ahora bien, tenemos una instrucción muy clara de que el ayuno debe servir a un propósito específico en la Iglesia, que es permitirnos pagar una generosa ofrenda de ayuno. No quiero pasar por alto esa parte, pero cuando alguien desea encontrar una forma de incorporar este principio del ayuno, no tiene por qué limitarse únicamente a la comida; yo diría que tal vez pueda consistir en no usar el teléfono, o quizá seguir comiendo y bebiendo, pero abstenerse de tomar un refresco light concreto durante un periodo de tiempo específico.

Dr. Ben Bikman: 01:24:17 Hay diferentes formas de trabajar el autocontrol y de obtener las bendiciones que provienen de distintos tipos de ayuno, más allá del simple ayuno de comida.

Hank Smith: 01:24:26 Fíjate en la tentación del Salvador. La primera tentación, al menos en el Evangelio de Mateo, es: «Si eres el Hijo de Dios, convierte estas piedras en pan; puedes hacerlo», pero el Salvador tiene autodisciplina. A menudo les recuerdo a mis alumnos y a mí mismo que ser discípulo de Cristo es tener la misma disciplina que Él, y eso es algo que podemos practicar. El ayuno nos da la oportunidad de practicar la autodisciplina, y es difícil. Puedo oír cómo rugen los estómagos de nuestros oyentes, diciendo: «Ay». Pero a veces es casi como hacer ejercicio, cuando piensas: «No quiero hacer esto», y luego lo haces y piensas: «Me alegro de haberlo hecho».

Dr. Ben Bikman: 01:25:07 Me gustaría mencionar los ejemplos de Daniel: en el capítulo tres del libro de Daniel, vemos a Daniel ayunando y luego acudiendo al Señor con oraciones y súplicas, y dice: «Con ayuno». Esto no hace más que poner de relieve un ejemplo que Daniel nos muestra sobre el uso del ayuno y la oración como una forma de acercarse a Dios. Y luego, en el capítulo 10 de Daniel, vemos otra versión de este tipo concreto de ayuno; aunque en el capítulo 10 de Daniel no lo llama ayuno, se trata de un período de tres semanas en el

que dice: «No comí pan delicado, ni entró en mi boca carne ni vino, ni me ungí con ungüento». Y luego añade: «Hasta que se cumplieron tres semanas». Pero funcionó. El ángel se le apareció el primer día, tal y como leemos en el versículo 12. Este es, en mi opinión, un ejemplo de ayuno que no consiste simplemente en no comer nada, sino que es selectivo.

Dr. Ben Bikman: 01:25:59 Quizá sean estas cosas las que más le gustan. Quizá sea este método o esta forma de refrenar sus propias pasiones. «Refrena tus pasiones, John», como tú has dicho. Quizá sea precisamente esta carne la que le gustaba, cuando dice: «No comí carne ni bebí vino». Y, de hecho, dice que no se ungió. Quizá no se peinó con esas hermosas trenzas, y eso, por supuesto, no me parece nada bien. Quizá simplemente no se permitía ninguna de esas cosas reconfortantes durante el ayuno. Así que vemos otro ejemplo de cómo se acercaba al Señor, buscando la compañía y las bendiciones del Espíritu Santo, quizá, y haciéndolo con esta forma de moderación. Permítanme hablar una vez más como científico especializado en metabolismo: el ayuno representa un estado metabólico muy interesante en el organismo, y todo ello viene dictado, una vez más, por esa humilde hormona, esa diminuta insulina peptídica que se libera.

Dr. Ben Bikman: 01:26:57 Y cuando desciende la insulina, el cuerpo cambia el uso de sus fuentes de energía. Así pues, el metabolismo humano es un motor híbrido en el que, en cualquier momento, el cuerpo en general utiliza una de dos fuentes de energía: o bien utiliza el azúcar en sangre o la glucosa, o bien quema grasa. Se trata de una mezcla de ambas, pero una aumenta mientras que la otra disminuye. Es la hormona insulina la que, en realidad, determina qué combustible se está utilizando. Si la insulina está alta, el cuerpo está en modo de quema de azúcar. Si la insulina está baja, como ocurre con el ayuno, entonces el cuerpo pasa al modo de quema de grasa. Hay un fenómeno fisiológico interesante que me daría pena no compartir y que se produce cuando los niveles de insulina se han mantenido bajos durante un periodo de entre 12 y 16 horas. Cuando una persona entra en esta fase, no recibe azúcar en sangre, pero el hígado produce glucosa para mantener los niveles de glucosa en sangre del cuerpo totalmente normales.

Dr. Ben Bikman: 01:27:53 A medida que desciende la insulina, el cuerpo comienza a pasar a la quema de grasas. Esto supone una situación particular para el cerebro, ya que nuestro cerebro no quema grasa como combustible. El cerebro utiliza la grasa para su

		estructura. De hecho, el cerebro es un órgano con un alto contenido en grasa, pero no la quema como combustible. El cerebro tiene su propio sistema híbrido en el que quema glucosa o bien este combustible que a menudo se pasa por alto llamado cetonas. Las cetonas son otro combustible que utiliza el cerebro y, de hecho, el cerebro las utiliza con gusto como combustible. Si alguien tuviera el azúcar en sangre en un nivel concreto, incluso si sus cetonas estuvieran a la mitad del nivel de su azúcar en sangre, el cerebro ya estaría obteniendo dos tercios de toda su energía de las cetonas. A veces me pregunto, cuando la gente habla de la claridad mental que experimenta durante un ayuno, de su capacidad para pensar, si no será que existe el beneficio de la moderación en la compañía del Espíritu Santo. Como fisiólogo, no puedo evitar preguntarme: ¿podría ser que parte de esa cognición mejorada, de ese pensamiento más lúcido, fuera el resultado de que el cerebro esté obteniendo cetonas?
Dr. Ben Bikman:	01:29:05	De hecho, hay algunos estudios de casos de pacientes con Alzheimer grave a los que se les administran cetonas en un entorno clínico; al ingerir estas cetonas, su cognición mejora en tiempo real, hasta el punto de que, si les haces realizar algunas pruebas cognitivas , obtendrán resultados muy malos, como al dibujar la esfera de un reloj, que les saldrá un auténtico caos. Pero si los pones en este estado de niveles elevados de cetonas, unas horas más tarde ya son capaces de dibujar la esfera de un reloj. Se puede observar esta mejora cognitiva en tiempo real. Sé que me siento más lúcido cuando sé que tengo que rendir, como ustedes en mis propios eventos; este fin de semana me voy a Brasil a dar una charla ante miles de personas sobre salud metabólica. Rindo mejor si me pongo en ese estado de ayuno parcial. Parte del beneficio podría ser, sí, la compañía del Espíritu Santo mientras oro, y lo hago.
Dr. Ben Bikman:	01:29:58	Me tomo estas oportunidades muy en serio; quiero expresar bien lo que creo que hay que compartir. Al mismo tiempo, creo que las propias cetonas están mejorando mi cognición. La evidencia sin duda lo respalda. Quería asegurarme de que, como científico especializado en metabolismo, incluyera ese matiz del metabolismo humano.
Hank Smith:	01:30:17	El Señor es un científico especializado en metabolismo. ¿Es eso lo que estás diciendo?
Dr. Ben Bikman:	01:30:21	Creo que sí. Sí, no hay duda. El ayuno es terapéutico para el cuerpo. Realmente es saludable en muchos sentidos. Ahora

		bien, insisto, hay que practicarlo con prudencia. No quiero que la gente se lo tome como algo que pueda convertirse en un trastorno alimentario, pero para eso sirve nuestra grasa corporal. Nuestra grasa corporal es energía a la espera de ser utilizada, pero cuanto más seguimos comiendo alimentos que disparan nuestra insulina, más se queda ahí la grasa corporal sin ser utilizada nunca. De hecho, una buena analogía es imaginar un gran camión cisterna de combustible avanzando con estruendo por la carretera. Y dentro de ese enorme camión, hay un pequeño depósito de combustible debajo de la cabina, pero también hay un enorme depósito de combustible que se transporta por la carretera; sin embargo, el motor del camión nunca puede utilizar ese gran depósito. Necesita parar y llenar ese pequeño depósito cada pocas horas, irónicamente, mientras transporta un enorme depósito de combustible.
Dr. Ben Bikman:	01:31:16	Si tan solo pudiéramos darle un respiro a nuestro cuerpo y dejar que baje la insulina, de repente estaríamos accediendo a un depósito de combustible en el que incluso un adulto delgado tiene almacenadas cientos de miles de calorías en su cuerpo, esperando a ser utilizadas. Y si no somos adultos tan delgados, esa cantidad puede ascender a varios millones de calorías, pero nunca le damos a nuestro cuerpo la oportunidad de utilizarlas porque, cuanto más elevamos nuestros niveles de insulina, más obligamos al motor a depender de ese pequeño depósito. Nunca llegamos a aprovechar el depósito grande.
Hank Smith:	01:31:47	Me encanta esto, John. ¿Sabías que se decía que Brigham Young podía dar una charla sobre teología y, en la sesión siguiente, dar una charla sobre cómo plantar maíz? Me gusta este tipo de conocimiento del Evangelio. Me gusta estudiar la teología de Daniel, y luego me encanta pasar a la práctica del día a día; por eso ofrecemos este tipo de información. Esto me resulta inspirador.
Dr. Ben Bikman:	01:32:11	Oh, Hank, el hecho de que menciones al presidente Brigham Young es, una vez más, una transición perfecta hacia el siguiente punto que quiero abordar: el tema son las diferentes formas de conocer y cómo el conocimiento puede provenir del estudio de la ciencia, pero también de la búsqueda de lo divino. Y Brigham Young dijo: «Si puedes encontrar una verdad en el cielo, la tierra o el infierno, pertenece a nuestra doctrina. La creemos. Es nuestra. La reivindicamos». Puede que incluso se refiriera también a la verdad metabólica.

John Bytheway:	01:32:38	Un par de preguntas. En primer lugar, si pudieras explicárselo a alguien que no lo sabe, ¿cuáles son los principales hidratos de carbono que consumimos? En segundo lugar, ¿qué pasa si alguien tiene un poco de peso acumulado en la cintura del que parece no poder deshacerse, una pequeña «llanta de repuesto», por preguntarlo en nombre de un amigo?
Dr. Ben Bikman:	01:33:00	En cuanto a la primera parte de la pregunta, los hidratos de carbono son cualquier cosa procedente de las plantas. Ahora bien, eso incluye, por supuesto, una enorme variedad de alimentos, porque si te comes la planta tal cual, las consecuencias metabólicas negativas serán mínimas. O incluso si la preparas mínimamente, por ejemplo, hirviéndola. Una patata hervida es algo muy distinto a una patata frita, que ha sido deshidratada y frita. Del mismo modo, por supuesto, el brócoli, que prácticamente no tiene impacto metabólico, es muy, muy diferente de un paquete de Oreos, John, de las que solo te comiste dos de esas malditas galletas porque tienes un gran autocontrol y esa era la ración recomendada. Pero una Oreo entraría principalmente en la categoría de los hidratos de carbono porque contiene mucho trigo o estos cereales refinados. Pero el trigo en sí mismo… No pretendo condenar al trigo. Es cómo se ha procesado. Y por eso utilizo esa pequeña máxima.
Dr. Ben Bikman:	01:33:59	Si se trata de un carbohidrato y viene en una bolsa o una caja con código de barras, entonces ten cuidado. Se trata de cosas como galletas, cereales y patatas fritas, incluso pan, que van a disparar tu insulina y van a frenar la quema de grasa.
Hank Smith:	01:34:16	Vaya. Esto es muy divertido.
John Bytheway:	01:34:19	Interesante.
Hank Smith:	01:34:20	Sí.
John Bytheway:	01:34:21	Nunca había oído eso así de claro. Necesitamos grasa. Nacemos con una cierta cantidad de grasa. Los animales no. No lo sabía. Es muy interesante.
Dr. Ben Bikman:	01:34:28	De hecho, John, ¿es esto lo que Isaías quería decir cuando dijo: «Mi alma se deleita en la gordura»? Creo que sí.
John Bytheway:	01:34:34	Lo mismo hizo Jacob en el Libro de Mormón.

Dr. Ben Bikman:	01:34:36	Sí, creo que eso es lo que querían decir: que no hay que temer a la grasa. De hecho, Hank, antes me preguntaste cuál era la cosa más sencilla que se podía hacer para mejorar la salud metabólica, y te respondí que controlar los hidratos de carbono. Bueno, otro de mis principios es que no hay que temer a la grasa, porque la grasa es natural. Necesitamos comerla. Los seres humanos necesitamos un cierto nivel de grasa corporal. John, todo esto ha sido mi forma un poco prolija de llegar a tu pregunta sobre qué pasa si alguien tiene un poco más de grasa en la barriga. Todo el mundo debe ser realista y cuidar su salud, sin intentar reducir demasiado su grasa corporal, ya que necesitamos un cierto nivel de grasa corporal simplemente por motivos de salud. Esa es, de hecho, la diferencia entre un ayuno y la inanición. Espero no arrepentirme de compartir esto. El caso documentado más largo de un ayuno verdadero de un hombre que no ingirió ni comió ni bebió ninguna caloría fue de 382 días.
Dr. Ben Bikman:	01:35:28	Es escocés. Se trata de un estudio clínico publicado. Se llamaba Angus Barbieri. Es un auténtico estudio de caso clínico. Se publicó en 1965. Este hombre pesaba, de hecho, 456 libras y estaba bajo estricta supervisión clínica para garantizar que recibía los minerales y las vitaminas que necesitaba y que se mantenía bien hidratado. Así que se le controlaba muy estrictamente. No ingirió ni una sola caloría, ni en comida ni en bebida, durante 382 días. Entonces, ¿por qué no murió de hambre? Básicamente, se debe a la capacidad del cuerpo humano para producir cetonas, y solo se pueden producir cetonas si se tiene grasa que quemar. Y él tenía tanta grasa que quemar que estaba ayunando. Pero en el momento en que se agota la grasa para quemar, el cerebro deja de disponer de cetonas y tiene que empezar a extraer proteínas de… Ahora sí que es inanición. No debemos maldecir nuestra grasa corporal ni su capacidad para producir cetonas, ya que, al quemar esa grasa, es precisamente lo que protege al resto del cuerpo.
Dr. Ben Bikman:	01:36:28	Permite que el músculo siga siendo músculo. Evita que el hígado y los riñones empiecen a desintegrarse. Es una línea muy fina. Las cetonas marcan la línea divisoria entre lo que es un ayuno y lo que es la inanición.
Hank Smith:	01:36:42	Ben, algo que me parece fascinante de nuestra conversación aquí y sobre la salud es cómo la imagen corporal, lo que nuestra cultura ha hecho con el cuerpo humano para cosificarlo, porque eso es lo que me viene a la mente: «Ah, sí, yo no tengo ese aspecto, como cualquier tipo de las

películas o la tele; eso no es de lo que estás hablando en absoluto. Estás hablando de salud». Eso es lo que nos viene a la mente y nos produce vergüenza; ¿alguna observación al respecto?

Dr. Ben Bikman: 01:37:11 Oh, sí. Oh, por supuesto. Me alegro mucho de que hayas sacado ese tema. De hecho, diría que ese punto es especialmente importante para las mujeres, porque ellas soportan la carga metabólica de la reproducción. Por su propia naturaleza, una mujer está destinada a tener más grasa que un hombre, especialmente en el caso de una mujer premenopáusica, debido a su capacidad reproductiva. La grasa es tan esencial para la reproducción que, si empieza a adelgazar demasiado —lo que en un hombre joven se consideraría incluso una delgadez normal—, su grasa es tan imprescindible para la reproducción que dejará de ovular, ya que el cuerpo lo interpreta como una agresión metabólica tan grave que desactiva la función reproductiva. Curiosamente, hemos entrado en una época en la que existen estos dos extremos en cuanto al cuerpo y la imagen corporal: por un lado, la visión generalizada y persistente de juzgarse a uno mismo por tener «demasiada grasa» basándose en lo que se ve en Instagram de alguien que, muy probablemente, no goza de buena salud, tiene un trastorno alimentario y está deprimido todo el tiempo, pero que esboza una sonrisa para ese vídeo de un minuto que va a grabar; esto afecta especialmente a las mujeres jóvenes.

Dr. Ben Bikman: 01:38:23 Ten en cuenta que, cuando una joven pasa por la pubertad, su cuerpo, por naturaleza, ganará algo de masa grasa. Pero, Hank, ya he mencionado que hay dos extremos. Lo que también me preocupa es esa visión según la cual la gente no quiere ser la mejor versión de sí misma y piensa que es malo tener cualquier tipo de moderación o abnegación; es lo que comúnmente se denomina una visión de «positividad corporal». Creo que es muy importante que la gente no vincule su salud física a su relación con Cristo ni a su valor, pero también creo que es importante que no acepten esta versión poco saludable de sí mismas. Deberíamos analizar nuestros hábitos y preguntarnos: «¿Qué hábitos míos me están haciendo daño y cómo puedo cambiarlos?». Así que vemos aquí dos extremos opuestos: por un lado, el juicio excesivo ante cualquier atisbo de grasa corporal, cualquier cosa que se pueda pellizcar o sacudir, del tipo: «Vaya, deberías avergonzarte». Y, por otro lado, lo que vemos últimamente es esta aceptación de lo que son, obviamente, estados muy poco saludables.

Dr. Ben Bikman:	01:39:28	Queremos situarnos en el término medio. Habías mencionado esa cita del presidente Brigham Young, y yo había compartido esta concisa cita suya: «Puedes encontrar una verdad en el cielo, en la tierra o en el infierno. Si puedes encontrarla, pertenece a nuestra doctrina». Así pues, eso nos permite considerar el libro de Daniel como un ejemplo de estas dos fuentes de conocimiento: el saber de los hombres y el saber de Dios, o la sabiduría de Dios, donde vemos estos orígenes intelectuales y espirituales. Antes había sugerido que las acciones de Daniel para no profanar su cuerpo le colocaron en una posición que quizá le hizo más receptivo al Espíritu. Del mismo modo, podríamos preguntarnos si la educación de Daniel le ayudó a expresar lo que el Espíritu le enseñaba. Tener una mente culta puede ayudarnos, si no a recibir inspiración, quizá a darle sentido o a expresarla cuando queramos compartir algo de ello con los demás.
Dr. Ben Bikman:	01:40:25	Y vemos el primer ejemplo de esto en Daniel 1, donde, en el versículo 17, vemos que a estos cuatro jóvenes —es decir, Daniel, Ananías, Misael y Azarías— Dios les concedió conocimiento, habilidad, toda clase de saber y sabiduría. John, ¿puedes leer el versículo 20 del capítulo uno?
John Bytheway:	01:40:42	Por supuesto. Daniel 1:20. «Y sobre todo asunto de sabiduría y de entendimiento que el rey los consultó, los halló diez veces mejores que todos los magos y astrólogos que había en todo su reino».
Dr. Ben Bikman:	01:40:56	Así que me parece curioso que intentaran cuantificar eso. ¿Cómo se cuantifica «diez veces»? Quizá estuvieran contando de alguna manera el éxito que tuvieron Daniel y su hermano a la hora de acertar. Pero, en cualquier caso, creo que lo que vemos aquí es la amplificación que puede producirse cuando la formación académica intelectual normal se combina con la guía y la ayuda divinas. Si se me permite llamarlos «científicos de su época», a estos magos y astrólogos, porque ellos no habrían utilizado la palabra «científico». Incluso en la antigua Grecia, un filósofo era el científico, y por eso tengo un doctorado en filosofía en todo lo relacionado con la bioenergética. Esto se remonta a lo que solía significar ser filósofo. Quizá estos magos y astrólogos fueran los científicos de la época. Hank, ¿puedes ir a Daniel, capítulo 2, y leer los versículos 27 y 28? Porque vemos otro ejemplo de cómo ponernos en una posición receptiva al espíritu puede ayudarnos a adquirir conocimiento.

Hank Smith:	01:41:56	De acuerdo. Daniel 2:27-28, volviendo a la versión KJV: «Daniel respondió ante el rey y dijo: El misterio que el rey quiere saber, ni sabios, ni astrólogos, ni magos ni adivinos lo pueden declarar al rey. Pero hay un Dios en los cielos que revela los misterios, y él ha hecho saber al rey Nabucodonosor lo que ha de acontecer en los postreros días. Tu sueño y las visiones de tu cabeza en tu cama son estos».
Dr. Ben Bikman:	01:42:20	Vemos un ejemplo de que todo el estudio, todas esas personas de mentalidad académica —los astrólogos, los magos, los adivinos— no fueron suficientes. Este es un ejemplo perfecto que nos muestra que habrá momentos en nuestras vidas en los que ninguna cantidad de lectura o formación académica nos llevará a una respuesta, sino que debe ser un conocimiento o una verdad que provenga de Dios. Esta idea de la verdad me resulta muy familiar porque nunca olvidaré una experiencia que tuve durante mi doctorado. Estaba en la ECU. Tuve la gran suerte de tener como mentor a un científico llamado Linus Dome. Era un hombre religioso y fiel, un buen cristiano fiel. Un día acudí a él con la cabeza gacha y le dije: «Linus, estos experimentos no han fallado, pero muestran un resultado negativo. Aquí se ha obtenido un resultado nulo. La hipótesis no se confirma».
Dr. Ben Bikman:	01:43:18	Estaba muy desanimado porque llevaba mucho tiempo trabajando en estos experimentos, con ganas de aportar datos significativos a mi tesis y simplemente terminarla». Él me dijo: «Ben, no te desanimes. Los científicos son buscadores de la verdad». Eso fue lo que me dijo. Los científicos son buscadores de la verdad. Y esa visión se me ha quedado grabada a la hora de considerar mi papel como científico y mi papel como persona religiosa, por así decirlo. A la gente le gusta fingir que hay diferencias irreconciliables. Me han preguntado: «¿Cómo puedes ser religioso? ¿Cómo puedes creer en Dios?». Me resulta tan desconcertante que creo que mostramos manifestaciones de fe. Mis alumnos están ahora mismo en el laboratorio realizando experimentos. No me digas que no tenemos fe cuando llevamos a cabo estos experimentos. Todos los científicos la tienen. Tenemos fe en que vamos a obtener un resultado, en que cuando hagamos algo con estas células o con estos seres humanos, vamos a obtener este producto concreto.
Dr. Ben Bikman:	01:44:16	Eso es fe. Henry Eyring, quizás el científico mormón más famoso, era químico. Dijo: «¿Existe algún conflicto entre la ciencia y la religión? No hay conflicto en la mente de Dios,

pero a menudo hay conflicto en la mente de los hombres». También dijo: «Para mí, no ha supuesto ninguna dificultad seria conciliar los principios de la verdadera ciencia con los principios de la verdadera religión, pues ambos se ocupan de las verdades eternas del universo». Así que, para mí, es cuestión de ¿cuál es la verdad que intentas comprender? Si se trata de una verdad en este ámbito físico de la salud y la enfermedad, la naturaleza y la física, la ciencia te ayudará a responder a eso. Pero hay más en nosotros que solo este ámbito mortal. La ciencia no puede aspirar a responder a eso. ¿Quién soy? ¿De dónde vengo? ¿A dónde voy? Estas son preguntas, conocimientos ante los que un científico solo puede preguntarse y rascarse la cabeza, pero ahí es donde podemos obtener conocimiento de Dios.

Dr. Ben Bikman: 01:45:13 No es algo irreconciliable. Ambas se basan en la fe. Ambas se basan en la búsqueda de la fuente adecuada de conocimiento. Dios nos ha dado la razón. Aun así, yo diría que no es que la ciencia no contenga una verdad que provenga de Dios, sino que podemos comprenderla a través de la razón y el intelecto que Dios nos ha dado. Sigue siendo una verdad que, en última instancia, proviene de Él. Simplemente, el intelecto y la razón por sí solos no bastan para proporcionarnos ese conocimiento divino, como el que necesitó Daniel al interpretar los sueños del rey.

John Bytheway: 01:45:43 Me encanta lo que has leído en el versículo 28: «Hay un Dios en el cielo que revela los misterios». Me ha recordado de inmediato a uno de mis versículos favoritos de la sección 101: «Aquel día, cuando el Señor venga, revelará todas las cosas». Y luego nos da esta lista: cosas ocultas que ningún hombre conocía, cosas de la tierra por las que fue creada y hecha, y el propósito y el fin de la misma. Es toda una lista cuando intentamos darle sentido. Él dice: «Voy a contaros cosas que nadie sabe».

Dr. Ben Bikman: 01:46:13 El milenio será, entre muchas, muchas cosas, una explosión de descubrimientos científicos. El élder Andersen dijo en 2009, en una charla en BYU de Idaho: «La sabiduría del mundo, aunque en muchos casos es muy valiosa, alcanza su máximo valor cuando se inclina humildemente ante la sabiduría de Dios». Eso es algo que he disfrutado muchísimo en BYU. Cada vez que tenemos una reunión de laboratorio y nos reunimos con los estudiantes para hablar de los proyectos en los que estamos trabajando o de los próximos proyectos, parte de nuestra oración al comenzar cada reunión de laboratorio es que podamos contar con esta guía divina, que se nos guíe de manera que podamos plantear las

preguntas y encontrar respuestas a esas preguntas, porque eso es lo que es la ciencia. Es un proceso de responder preguntas. Y lo que es aún más importante: antes de nada, ¿te estás planteando la pregunta correcta? Es legítimo que invoquemos a Dios y miremos al cielo en busca de ese tipo de guía.

Hank Smith: 01:47:02 Una historia como esta parece inalcanzable, pero todos sabemos que hemos tenido destellos de revelación en los que supimos algo que no se podía saber. John, me has contado historias de inspiraciones que al final resultaron acertadas. Resultaron ser algo que el Señor quería que hicieras. En las Escrituras leemos que eso es increíble. Pero si te fijas en tus propias experiencias, verás pequeñas semillas de ello.

Dr. Ben Bikman: 01:47:29 Otro tema que vemos en el libro de Daniel es cómo el Señor utiliza a personas buenas para hacer avanzar su obra. De hecho, este es el ejemplo de Ciro, donde, por extraño que parezca, tenemos que retroceder en el tiempo en «Ven, Sígueme» hasta el análisis de Esdras, donde, en el capítulo uno de Esdras, vemos cómo el Señor ordenó a Ciro, rey de Persia, que regresara a Jerusalén. Para que todo el mundo lo sepa, por mucho que hayamos estado leyendo Esdras hace meses o semanas, aún faltan meses desde este momento. Daniel es un contemporáneo de estos acontecimientos, de modo que cuando leemos sobre Ciro, rey de Persia, en Esdras, se trata, de hecho, del mismo Ciro que aparece al final de la vida de Daniel, tras haber vivido todo este cautiverio: la toma de Jerusalén por parte de Babilonia y, posteriormente, el exilio del pueblo, de Daniel y de sus hermanos. Ahora, bajo el reinado del rey Ciro, vemos al Señor...

Dr. Ben Bikman: 01:48:28 De hecho, en el capítulo 10, versículo 11, del libro de Daniel es donde leemos sobre esto. En el tercer año de Ciro, rey de Persia, se le reveló algo a Daniel, y fue que había llegado el momento que Jeremías había profetizado: el regreso de los judíos a Jerusalén; y ahora, con la bendición y la ayuda del rey Ciro para reconstruir el templo, ese momento había llegado. Para mí, el libro de Daniel es un hermoso ejemplo de lo que dijo el presidente Benson en su discurso en BYU en 1973. Dijo: «Dios, el Padre de todos nosotros, utiliza a los hombres de la tierra, especialmente a los hombres buenos, para llevar a cabo sus propósitos. Así ha sido en el pasado. Así es hoy. Y así será en el futuro». Sin duda, vemos pruebas de que Daniel era querido y respetado por Ciro y por todos

los reyes que le precedieron. El Señor puede valerse de personas buenas para llevar a cabo sus designios.

John Bytheway: 01:49:23 No tenemos el monopolio de la bondad. Afortunadamente, hay muchísima gente buena ahí fuera.

Hank Smith: 01:49:29 Me encanta. Ben, ha sido fantástico. ¿Hay algo más que quieras que vea nuestra audiencia antes de que te dejemos marchar?

Dr. Ben Bikman: 01:49:38 Me gustaría que supieran que hay lecciones muy hermosas que podemos aprender del libro de Daniel. Hay algunas otras cosas a las que me gustaría que la gente prestara atención mientras leen por su cuenta. Una de ellas serían los casos en los que adorar a Dios era punible y, de hecho, se convertía en un delito. Lo vemos en el caso de Daniel y sus hermanos. Otro tema —y estos dos últimos son muy importantes y la gente sin duda podrá captarlos en su propio estudio — son las visiones proféticas de los últimos días: las visiones que Daniel tuvo de Adán, el Anciano de Días, y de Cristo, así como este cierre del mundo al entrar en el milenio. Y hay algunas citas preciosas del profeta José y de Joseph Fielding Smith a las que la gente se verá guiada. Por último, está la soberanía de Dios sobre los reyes y los reinos, tal y como lo expresó el élder Christofferson: «La Iglesia es ese reino de los últimos días profetizado, no creado por el hombre, sino establecido por el Dios del cielo y que avanza como una piedra cortada de la montaña sin manos para llenar la tierra». Creo que la gente podrá apreciar y comprender esos temas sin necesidad de que un científico especializado en metabolismo les guíe en el proceso.

Hank Smith: 01:50:53 Hoy hemos sido muy, muy bendecidos. Ahora, Ben, quiero hacerte una pregunta antes de que te vayas, y es que existe un mito, perpetuado por los críticos, de que si tienes estudios, no eres creyente. Solo los incultos, solo los crédulos creen en un Dios en el cielo y en un profeta en nuestros días. Sin embargo, Ben, tú eres una persona con un buen nivel de estudios. Viajas por todo el mundo para dar charlas sobre tu especialidad. ¿Qué le dirías a alguien a quien le hayan enseñado eso?

Dr. Ben Bikman: 01:51:31 Tiene que haber una única fuente de toda la verdad. Yo creo que es Dios; gran parte de los comentarios que recibo de los no creyentes se centran en esta idea de conciliar mi fe. Como he mencionado, toda persona actúa con fe. Todo lo que haces, lo haces con la fe en un resultado concreto o en

una circunstancia que deseas que se cumpla a partir de esa acción específica. Como científico, realizas un experimento con la fe de que vas a obtener el resultado que has planteado en tu hipótesis. Como hombre de fe, hay cosas en las que mi razón y mi intelecto —que sigo creyendo que provienen de Dios— no pueden ayudarme. Mi conocimiento científico no puede darme la paz de reunirme con mi madre y mi familia, con Cheryl y conmigo, de vivir con nuestros hijos y de tener la oportunidad de tener más hijos y las bendiciones de Abraham. Para mí, no sería el cielo si no pudiera tener nietos y cosas por el estilo.

Dr. Ben Bikman: 01:52:28 Donde la gente ve una división irreconciliable entre la religión y la ciencia, yo veo, en realidad, un poco de ingenuidad y quizá incluso un poco de ignorancia, ya que no ven el papel que desempeña la fe en sus propias vidas ni la oportunidad de explicar lo inexplicable al científico. ¿Cómo llegó una célula a ser una célula? Son preguntas ante las que alguien dirá: «Bueno, fue solo una casualidad». Para mí, eso es imposible. Me resulta más fácil creer que nuestro mundo fue creado por una guía divina que creer que fue un accidente. Creo que se necesita más fe, una creencia más irracional, para creer que todo esto es aleatorio.

Hank Smith: 01:53:13 Una vez oí a alguien decir: «No tengo la fe necesaria para ser ateo». Para mí es demasiado irracional. Dr. Ben Bikman, gracias por dedicarnos tu tiempo hoy. John, nos has dado de comer de lo bueno. ¿Puedo decirlo así? Nos has dado de comer de lo bueno. Oh, me encanta. Me encanta. Gracias, Ben, por estar con nosotros.

Dr. Ben Bikman: 01:53:32 Ha sido un placer. Gracias, chicos.

Hank Smith: 01:53:33 Queremos dar las gracias al Dr. Benjamin Bikman por estar hoy con nosotros. Ha sido un auténtico placer. Queremos dar las gracias a nuestra productora ejecutiva, Shannon Sorensen, a nuestros patrocinadores, David y Verla Sorensen, y en cada episodio recordamos a nuestro fundador, Steve Sorensen. Esperamos que nos acompañen la semana que viene. Aún no hemos terminado con el Antiguo Testamento en followHIM. Como agradecimiento a nuestros maravillosos oyentes, nos encantaría regalarles la versión digital de nuestro libro *Encontrar a Jesucristo en el Antiguo Testamento*. Ofrece reflexiones breves y significativas extraídas de nuestros episodios anteriores sobre el Antiguo Testamento. Visiten followhim.co, es decir, followhim.co, para descargar vuestra copia gratuita hoy mismo, y allí también encontrarán el enlace para comprar la

edición impresa. Gracias por formar parte de nuestra familia followHIM. 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, Sydney Smith y Annabelle Sorensen.



Hank Smith:	00:00:03	Esto es «Follow Him Favorites», donde John y yo compartimos una historia que acompaña a la lección semanal de «Ven, sígueme». Esta semana estamos en el libro de Daniel, y hay tres amigos que se mantienen muy unidos. Así que quería contaros esa historia y luego les contaré la que la acompaña. Se trata de Sadrac, Mesac y Abednego, aunque sus nombres reales son Ananías, Misael y Azarías. Son tres amigos fieles a Dios. De hecho, hablan como si fueran uno solo. Esto aparece en el capítulo tres de Daniel, versículos 17 y 18. Se supone que deben adorar esta estatua gigante, pero no van a hacerlo. Y hablan al unísono: «Nuestro Dios, a quien servimos, es capaz de librarnos del horno de fuego ardiente. Él nos librará. Pero si no lo hace, aunque muramos, que sepas, oh rey, que no serviremos a tus dioses».
Hank Smith:	00:00:54	Me gusta. Me gusta que sea algo que hacemos juntos. Nos mantenemos unidos. Y creo que eso puede ser algo estupendo para los jóvenes. No bebemos. No vamos a ese tipo de fiestas. No miramos ese tipo de imágenes. Tengo una historia sobre seis misioneros que se mantuvieron unidos. Para entender esta historia, hay que remontarse mucho antes de que partieran en misión a Inglaterra. Hay un joven llamado Alma Sonne. Alma Sonne. Su amigo íntimo es Fred Dahle. Pues bien, cuando Alma se disponía a partir de misión, se dirigió a su amigo Fred —que no tenía pensado irse de misión y que, creo, no era miembro activo de la Iglesia— y le dijo: «Fred, tú también tienes que irte de misión. Supongo que en aquella época se podía hacer eso. Fred, te vienes conmigo a mi misión».
John Bytheway:	00:01:42	Sí.
Hank Smith:	00:01:43	Y yo pensé: «¿Qué? Ni siquiera soy miembro activo de la Iglesia». «Pues te vas de misión». Y, para sorpresa de todos, Fred se fue de misión. Así que los dos se fueron a Inglaterra y prestaron servicio durante varios años. Luego pudieron

		volver a casa. John, ¿verdad? ¿Te acuerdas de aquel día en que pudiste volver a casa desdevas a casaarchaste de allí? Pues bien, estaban Alma y otros cuatro misioneros que iban a volver a casa juntos, pero se suponía que Fred tenía que estar allí, y sin embargo, Fred no estaba. Ahora bien, John, esta es la parte importante de la historia. Esta es la parte crucial de la historia. Estos seis misioneros tienen billetes para un barco que va a cruzar el océano Atlántico y que es completamente nuevo. No es solo un barco bonito, dicen. Es el Titanic, el barco de los sueños, el barco maravilla, el especial para millonarios, de once pisos de altura y tres camplonguitudfútbol de eslora.
Hank Smith:	00:02:38	Alma había reservado los billetes para que todos los misioneros volvieran a casa en este barco nuevo, pero Fred no iba a poder ir. Envió un telegrama por adelantado en el que decía que se había retrasado y que no llegaría a tiempo para embarcar en el Titanic. Y les dijo a sus cinco amigos misioneros: «Id sin mí. Id sin mí». Pero Alma se dirige a los otros cuatro misioneros y les dice: «No, le esperaremos. Nos iremos en un barco posterior». Y, por supuesto, todos están decepcionados. Podrían haber viajado en ese barco nuevo. Pero Alma din: «Sé que estáis decepcionados, pero no podemos dejar a Fred. Tenemos que permanecer unidos. No podemos esperar que Fred cruce todo el océano por su cuenta». Así que, unos días más tarde, los seis misioneros se embarcan en el Mauretania y se despiden de los santos de Liverpool mientras el barco se aleja del muelle.
Hank Smith:	00:03:32	Y cuatro días después, un miembro de la tripulación se llevó a Alma a un lado. ¿Te has enterado de lo del Titanic? No. ¿Qué ha pasado? Se hundió hace dos días, el 15 de abril; chocó contra un iceberg en una fría noche sin luna. De los pasajeros, solo 705 sobrevivieron. Se perdieron más de 1.500 entre pasajeros y tripulación, la mayoría de los cuales, John, eran hombres. Se perdieron más de 1.500 personas. A Alma le daba vueltas la cabeza. Compartió la noticia con los demás élderes y se quedaron sentados en un silencio atónito. «Esos podríamos haber sido nosotros», dijo uno de los élderes. Alma se vuelve hacia Fred y le dice: «Me has salvado la vida. Nos has salvado la vida a todos». Fred responde: «Puede que sea así, pero al hacer que me uniera a esta misión, Alma, tú me has salvado la mía». ¿No es una historia maravillosa, John? ¿No es una historia maravillosa? Eso es lo que ocurre cuando los amigos se mantienen unidos en la rectitud.
John Bytheway:	00:04:36	Permanecer unidos. Me encanta.

Hank Smith:	00:04:37	El Dios al que servimos nos librará. Y aunque no lo haga, no serviremos a tus dioses ni adoraremos la imagen de oro que has erigido.
John Bytheway:	00:04:47	Nos has salvado la vida. No, tú me has salvado la mía. Nos salvamos unos a otros. En ese sentido, la unión hace la fuerza. Sí, me encanta.
Hank Smith:	00:04:53	Nos cuidamos mucho los unos a los otros.
John Bytheway:	00:04:55	Hank, he oído que diste una charla titulada «Amo a mis amigos». Creo que la diste en una reunión de testimonios.
Hank Smith:	00:05:02	Sí. En las que se dice: «Quiero a mi familia, pero quiero a mis amigos».
John Bytheway:	00:05:06	Quiero a mis amigos. Vaya. Pero sí, esos amigos, cuando son buenos amigos, ¡oh, qué bendición! Qué bendición. La mayoría de nosotros no nos metemos en líos pensando: «Creo que iré solo al centro comercial y me tiraré a la fuente». Pero con tus amigos, ¡qué gran idea! Del mismo modo, los amigos que hacen cosas buenas juntos… estoy muy agradecido por eso.
Hank Smith:	00:05:25	Conté esa historia en esa charla. Seguro que la puedes encontrar en YouTube o algo así. Esperamos que nos acompañes en nuestro podcast completo. Se llama «Follow Him». Puedes escucharlo dondequiera que escuches tus podcasts. Esta semana estamos con el Dr. Ben Bikman, que es increíble. Es científico especializado en metabolismo. Así que no solo cuenta historias de fidelidad, sino que también trabaja en su investigación sobre el metabolismo. La verdad es que es bastante fascinante, muy divertido de escuchar. Fascinante. Sí. De hecho, vamos a hablar un poco sobre la Palabra de Sabiduría allí. Luego volveremos aquí la semana que viene. Haremos otra entrega de «Follow Him Favorites».