

MENSAJE DE UN MIEMBRO DE LOS SETENTA

## El Gozo de Compartir el Evangelio

Por el élder José L. Alonso

De los Setenta

**D**urante la transmisión mundial en 2013, acerca de la “Obra de Salvación” el presidente Thomas S. Monson dijo: “Ahora es el momento de que los miembros y misioneros se unan, que trabajen juntos, que trabajen en la viña del Señor para traer almas a Él. Él ha preparado los medios para que nosotros compartamos el Evangelio en una variedad de formas, y Él nos ayudará en nuestros esfuerzos si actuamos con fe para cumplir con Su obra”.

Me generan mucho entusiasmo escuchar las palabras del presidente Monson, ya que no solo nos hace una invitación a trabajar juntos (miembros y misioneros), sino que nos dice que promesas hay para nosotros. Una es que El Señor ha preparado los medios y otros que nos va ayudar al esforzarnos en compartir el Evangelio con fe. ¡Esas son promesas proféticas fabulosas!

En la parábola de la oveja perdida, en Lucas 15:4–6, el Salvador enseña

algunos principios que me han ayudado a participar de forma más activa en la obra misional; sé que funcionan y brindan gran felicidad.

1. Identificar
2. Buscar hasta encontrar
3. Invitar
4. Ayudar
5. Pedir que otros se involucren
6. Sentir gozo (recibir las ordenanzas)

### Identificar

Este principio se puede aplicar de muchas formas, pero una de estas sería hacer una lista de todos los amigos, vecinos o familiares que conoce y que aún no son miembros de la Iglesia. Luego de ello piense en quienes serían más receptivos o necesitados del mensaje del evangelio de Jesucristo. Su lista podría de inicio ser muy grande, mas en espíritu de oración podría ser inspirado a iniciar con unos pocos.

### Buscar hasta encontrar

En muchas ocasiones suele suceder que llega a la mente el nombre de alguien a quien hace mucho que no ha visto o que no vive cerca de usted. Mas no olvide que si la impresión es muy fuerte habrá que hacerlo que el Salvador hizo, de buscarle hasta encontrarle. Recuerde que, al estar aplicando estos principios,



Élder José L. Alonso



muchos de los que usted conoce pueden ser bendecidos. Es necesario actuar con mucha fe y mucha paciencia.

### **Invitar**

Una vez que ha identificado a quien o quienes, extiéndales una invitación para conocer algo sobre el Evangelio. No siempre se inicia con invitarles a que escuchen a los misioneros. Puede iniciar con darles algo a leer, para escuchar, para ver, e incluso puede invitarles a un devocional, una actividad social o de servicio. Utilice la tecnología y todos los recursos disponibles en las redes sociales para 'invitar' también. Una vez que se sienten más cómodos, puede invitarles a que escuchen a los misioneros o misioneras.

### **Ayudar**

No todas las personas que usted conoce van a aceptar aprender del Evangelio en poco tiempo, y muchos de ellos necesitan ayuda. Brindar ayuda no tiene que ser tan complicado, los principios de amor y de servicio pueden dar muy buenos resultados.

### **Pedir que otros se involucren**

Todos necesitamos relacionarnos con más personas cuando estamos aprendiendo algo nuevo. Vivir el evangelio de Jesucristo es una enorme bendición, pero para muchas personas representa un cambio enorme o desafiante. Cuando otros se involucran en ayudar a las personas a aprender y

aceptar el Evangelio, les anima a seguir adelante.

### **Sentir gozo**

El Salvador dijo: Recordad que el valor de las almas es grande a la vista de Dios; (D. y C. 18:10) y más adelante dijo también: Y si acontece que trabajáis todos vuestros días proclamando el arrepentimiento a este pueblo y me traéis aun cuando fuere una sola alma, ¡cuán grande será vuestro

gozo con ella en el reino de mi Padre! (D. y C. 18:15).

Yo confío plenamente en las promesas que el presidente Monson ha expresado y tengo el ánimo para que podamos todos estar involucrados en esta gran obra. Me gusta ser misionero, me gusta compartir el Evangelio y me gusta pensar que nuestro Padre Celestial y Su Hijo Jesucristo estarán felices al hacer nuestra parte en esta gran obra. ■

## **VOCES DE LOS SANTOS EN EL CARIBE**

# ¡La ansiedad te doblega solo para refinarte!

**Por Stacey Ann Richardson**

Kingstown, San Vicente y las Granadinas

**E**n julio de 2015, mientras servía como misionera en la Misión Florida Fort Lauderdale, mi mente recibió la visita inesperada de un extraño llamado "ansiedad". Hay muchas maneras de describir qué es la ansiedad y por qué aparece de repente en nuestra vida. Muchas personas dicen que es una alarma automática que se apaga cuando alguien se siente amenazado o bajo presión. ¿Estaba amenazada o bajo presión? ¿Por qué recibí esa visita?

Recuerdo que de repente sufrí mucho dolor físico en mi pecho y tenía dificultad para respirar. Visité a los médicos muchas veces, pero la cantidad de evaluaciones no podían

determinar con precisión lo que causaba que me sintiera enferma.

A medida que pasaban los meses, comencé a sentirme con menos y menos energía en la obra misional. Esa chispa que tenía parecía haber desaparecido. Me sentía muy sola y perdida. No podía poner los pies sobre la tierra. Sentía como que había perdido el balance y el propósito, y no podía hallar alguna explicación a lo que realmente me sucedía. Todo lo que hacía era como un esfuerzo aun cuando lo daba todo.

Comencé a sentir pánico, incluso cuando hacía las cosas más sencillas. El abrir mi boca para predicar

el Evangelio era muy difícil porque había perdido la confianza en mí misma. Comencé a evadir todo lo que me hiciera sentir presionada o en peligro. Recuerdo días en los que no sentía paz o esperanza. Mi mente estaba acelerada y no se detenía. Tenía dentro mucha rabia y frustración. Estaba atada entre dos paredes que se acercaban a mí, y me estaba asfixiando y nadie lo sabía. Todos mis pensamientos consistían en: “¿Qué pasaría si...?”. ¿Qué pasaría si perdiera para siempre mi verdadera identidad? ¿Qué pasaría si otras personas saben de mí, qué pensarían? ¿Qué pasaría si cambiara para siempre? ¿Qué pasaría si esta es la manera en que vaya a pasar el resto de mi vida?

Nadie comprendía lo que estaba pasando dentro de mi cabeza. En realidad, sentía como que todos estaban en mi contra. Sentía como que el Padre Celestial me estaba castigando por algo que hice. Me sentía sola y abandonada por mi Salvador. Este sentimiento se mantuvo por aproximadamente tres meses, y luego de mucha oración y consideración, decidí que lo mejor para mí era regresar a casa. Sabía que sería difícil; sabía que me harían muchas preguntas y que regresar a casa sería tan difícil como quedarme.

Luego de regresar a casa, batallé por meses para adaptarme a todo. Mi familia no sabía qué significaba para mí tener ansiedad, así que sabía que estaba sola descubriéndola. Lo interpretaban como sentir miedo, pero sabía que la ansiedad no solo era



Stacey Ann Richardson

totalmente miedo, sino el resultado de ella. Recuerdo decirle a alguien que yo tenía ansiedad y me comentó: “¿Cómo puedes tener ansiedad cuando estás sirviendo a Dios?”. Imaginen cómo me hizo sentir eso. Básicamente me habían dicho que no se suponía que tuviera ansiedad o temor porque estaba sirviendo a Dios. En verdad, me sentía como una alarma rota que no se podía armar de nuevo. Me sentía física y mentalmente doblegada.

Finalmente llegué a la conclusión de que o seguía como estaba o hacía algo al respecto. Me arrodillé sintiéndome doblegada como siempre y derramé toda mi alma a Dios. Le expresé a mi Padre Celestial que iba

a poner toda mi confianza en Cristo y en Su expiación para sanarme de esta enfermedad mental. Sabía que si ponía mi mejor esfuerzo en ayudarme a mí misma, mi Salvador haría Su parte. Luego de esa oración, he sentido una paz que no había experimentado por mucho tiempo. Tuve un nuevo sentido de pertenencia y propósito. En verdad había tenido acceso a ese poder sanador.

Continué en el trayecto de aprender todo lo que podía acerca de la ansiedad. Comencé a estudiar sobre las diferentes causas y los tratamientos para la ansiedad. Mi camino de sanación comenzó cuando pude comprender qué tipo de ansiedad tenía. Llegué a darme cuenta de que tenía un trastorno de ansiedad generalizado y ataques de pánico. Ahora podía darle un nombre a mi preocupación persistente y temor intenso, y al temblor y nerviosismo habituales. Supe que tenía que hacer muchos cambios en mi estilo de vida. Entre otras cosas, comencé a hacer ejercicio cada día, a dormir más, comer menos azúcar y a tomar más agua. Una de las cosas más grandes que tenía que hacer era aprender a controlar mis pensamientos. Debía tener un período en el que me preocupara; lo llamé “mi período de preocupación”. Aprendí sobre diferentes tipos de terapias, incluso una de Aaron Beck denominada “terapia cognitivo conductual”. En este tipo de psicoterapia, se desafían los modelos negativos sobre uno mismo y el mundo con el fin de modificar la conducta no deseada. Con este nuevo

conocimiento, tuve el poder de controlar cómo me sentía.

En la actualidad me siento con más vida que nunca. Todavía tengo días en los que siento pánico, ansiedad y preocupación, pero sé cómo controlar mis pensamientos y no permitir que el miedo a lo desconocido se apodere de mí o cause que me vuelva a llevar a ese lugar. Sé quién soy ahora como persona y cuál es mi propósito como individuo. Deseo ayudar a otras personas a superar lo que yo superé. Nunca he estado más alerta, fuerte y optimista acerca del futuro.

Mi ansiedad me mantiene alerta del peligro mental y físico; me lleva a ser humilde porque conozco mis limitaciones. Sé que no puedo ir más aprisa de la fuerza que tengo.

La persona que soy en la actualidad no existía hace dos años. He recibido nuevos ojos. Ahora veo el mundo de manera diferente; puedo observar a aquellos que están sufriendo de enfermedades mentales. Sé lo que se siente y he desarrollado la empatía que necesitaba para ayudar a los demás. El Señor no quitó la ansiedad, pero Él me dio la fortaleza para vivir con ella. Sanó mi corazón. Mi sanación vino de una manera que pude comprender por qué sucede esto y cómo puedo usarlo para ayudar a otras personas.

Creo más que nunca que el Padre Celestial no nos da más de lo que podemos soportar. Él nos ama y debido a ello permite que sucedan ciertas cosas en nuestra vida. Esas cosas nos hacen más fuertes y son un impulso para otras personas que

están batallando. Creo que, si aceptamos nuestras pruebas, si aprovechamos lo que el Señor nos ha permitido que sobrellevemos, si miramos la vida con una perspectiva eterna, serán

más fáciles de soportar. Él tiene mejor conocimiento que nosotros, y a veces eso significa que Él cambiará nuestro camino para que podamos ser lo que Él desea que seamos. ■

## Ejercemos la fe en Dios y Él nos bendecirá

Tener clases en la universidad en el mismo horario disponible de tus clases de Instituto puede ser visto como un obstáculo o una oportunidad para ejercer nuestra fe en Dios.

La joven Carolay Polanco vivió esta experiencia el pasado año 2017, ya que para poder asistir a sus clases

de Instituto tenía que salir más temprano de una materia que tenía en la universidad. Le afligía no poder asistir a Instituto, por lo que oró al Señor y tomó la decisión de hablar con el profesor y negociar su salida temprana de la clase.

Hizo lo que fue guiada a realizar y le mencionó el problema a su profesor, por lo que le solicitó salir 20 minutos antes de que terminara la clase cada jueves ya que esto le permitiría llegar a la clase de Instituto una hora antes de que terminara. Asombrado por la petición, pero con firmeza, este le puso una condición: debía compartir con la clase lo que aprendía cada jueves en Instituto para poder estar seguro que efectivamente ella asistía a clases de religión.

Es así como Carolay cuenta su experiencia:

“Me sorprendió, pero acepté y oré al Señor para que cada jueves que hiciera la exposición a toda la clase me pudieran entender. El primer jueves que hice la exposición de lo que aprendí en Instituto me puse un poco



## NOTICIAS DEL ÁREA CARIBE

Cuadro de lectura  
“Descubre el Libro  
de Mormón”

A fin de ayudar en la lectura del Libro de Mormón, presentamos un cuadro de lectura para los miembros del Área Caribe, el cual tiene como propósito animarles en su lectura del Libro de Mormón tanto de forma personal como en familia.

El 25 de mayo del 2017, la presidencia del Área Caribe invitó mediante una carta a todos los miembros del área a poner en práctica el pedido del presidente Thomas S. Monson en la pasada conferencia general de abril del 2017.

El comunicado cita: “En la pasada conferencia general el presidente Thomas S. Monson nos invitó a que “cada día todos estudiemos y meditemos en el Libro de Mormón con espíritu de oración”. Adicionalmente nos prometió que “al hacerlo, estaremos en condiciones de oír la voz del Espíritu, resistir la tentación, superar la duda y el temor y recibir la ayuda del cielo en nuestras vidas”. Sin duda estas promesas de nuestro amado profeta aumentarán la fe y conversión de nuestros miembros. Por esta razón, nos gustaría que todos los miembros del área recibieran una invitación de leer el Libro de Mormón durante este año”.

Te invitamos a estudiar y meditar en las enseñanzas del Libro de Mormón y descubrir principios de felicidad, unidad familiar, del amor de Dios, la paz, y la esperanza que nos enseña este libro, como otro testamento de Jesucristo y Su ministerio.

**Comparte lo que descubras, utilizando el #YoLeoElLibroDeMormon” o regalando un ejemplar del libro a alguien que necesite estos principios en su vida. ■**



Participantes de una clase de Instituto

nerviosa, pero al tener una oración en mi corazón todas las palabras surgieron y todos prestaban atención, de hecho, algunos estaban sorprendidos por los principios compartidos y me hicieron preguntas las cuales respondí aclarando sus dudas”.

Uno de esos jueves el profesor me dijo: Quiero que mis hijos sean como usted y que aprendan lo que usted nos ha enseñado. Rápidamente le contesté

que tanto él como sus hijos podían aprender lo que yo sabía y le invité a la Iglesia.

Los misioneros enseñaron a su familia y dos de sus hijos aceptaron el Evangelio y se bautizaron en la Iglesia.

Es mi testimonio que por medio del ejercicio de nuestra fe, las adversidades pueden ser vencidas y además grandes cosas pueden lograrse cuando involucramos al Señor. ■



### Hagan de instituto una prioridad (21 de abril de 2009)

Presidente Thomas S. Monson: “Piensen en ello. Harán nuevas amistades, sentirán el Espíritu y su fe se fortalecerá.

Les prometo que, al participar en Instituto y estudiar las Escrituras de manera diligente, aumentará su poder para

evitar las tentaciones y para recibir la guía del Espíritu Santo en todo lo que hagan.

Ésa es una promesa que les hago”.





## NOTICIAS DE LA IGLESIA

### ¡La revista *Liahona* es para toda la familia!

Invitamos a los miembros del Área Caribe a tener cada mes en sus hogares un ejemplar físico de la revista *Liahona*.

Dentro de sus páginas, cada miembro de la familia encontrará un mensaje que bendicirá el hogar y fortalecerá la fe en Jesucristo. En el ejemplar físico de la *Liahona* también podrá encontrar los mensajes de los líderes locales, las historias de fe de los santos del caribe y también las noticias más importantes de la Iglesia en el área.

Además, a partir de 2018 las lecciones de la Sociedad de Socorro y del Sacerdocio de Melquisedec del segundo, tercero y cuarto domingo serán impartidas con temas que se encontrarán en dicha revista.

Suscribirse es muy fácil, si vives en República Dominicana, puedes hacerlo llamando al teléfono 809-731-2022 o a través de la tienda en línea [store.lds.org](http://store.lds.org). Los miembros fuera de la República Dominicana pueden hacer sus suscripciones en la tienda en línea [store.lds.org](http://store.lds.org).

Para este año 2018, la *Liahona* será fundamental para el nuevo programa de la Escuela Dominical; las lecciones del **segundo** y **tercer** domingo provendrán de mensajes de la reciente conferencia general y el tema del **cuarto** domingo será anunciado en los ejemplares de mayo y noviembre.

Para aquellos que se suscriban, la revista llegará cada mes a la unidad donde asiste. ■

**LA LIAHONA  
ES PARA TODA  
LA FAMILIA**

**NUEVO**

**PÁGINAS LOCALES DEL CARIBE**

La obra del templo ure a las familias

Bendice tu hogar y tu familia al recibir la *Liahona* cada mes y compartir los mensajes inspiradores de nuestros líderes.

SUSCRIBETE HOY LLAMANDO AL:  
**809-731-2022**

O A TRAVÉS DE LA TIENDA EN LÍNEA:  
**STORE.LDS.ORD**

LA IGLESIA DE JESUCRISTO DE LOS SANTOS DE LOS ÚLTIMOS DÍAS

Profundiza tu aprendizaje—Alcanza tu potencial divino, pág. 32

Invitar a los demás a volver al Evangelio, págs. 13, 14, 30

Maneras de fortalecer a tu familia contra la pornografía, pág. 18

LA IGLESIA DE JESUCRISTO DE LOS SANTOS DE LOS ÚLTIMOS DÍAS • AGOSTO DE 2018

**Liahona**

**'VEN, SÍGUEME' PARA ADULTOS**

La *Liahona* será parte fundamental del nuevo programa de enseñanza 2018 de la Sociedad de Socorro y el Sacerdocio de Melquisedec. Ahora las lecciones del **segundo** y **tercer** domingo provendrán de mensajes de la reciente Conferencia General y el tema del **cuarto** domingo será anunciado en los ejemplares de mayo y noviembre.