



No desesperéis

por el presidente Ezra Taft Benson

Presidente del Consejo de los Doce

Discurso pronunciado durante la conferencia de octubre de 1974

Humilde y agradecido asumo esta sagrada responsabilidad. Tengo la ferviente esperanza de que lo que hoy diga nos sea de provecho, tanto desde el punto de vista físico como del espiritual, en el problemático futuro que se acerca.

Vivamos en tiempos en que, tal como lo dijo el Señor, el corazón les falla a los hombres, no sólo físicamente, sino también en el espíritu. (Véase D. y C. 45:26.) Muchos son los que se dan por vencidos en la batalla de la vida. El suicidio ocupa el primer lugar entre las causas de muerte de los estudiantes universitarios.

Al aproximarse el enfrentamiento entre el bien y el mal, acompañado con sus respectivas pruebas y tribulaciones, Satanás aumenta sus esfuerzos para vencer a los santos, con las armas de la desesperación, el desaliento, el decaimiento y la depresión.

Aun así, entre toda la gente, nosotros los Santos de los Últimos Días, tenemos que ser los más optimistas. Porque aun cuando sabemos que: "se quitará la paz de la tierra, y el diablo tendrá poder sobre su propio dominio", tenemos también la seguridad de que: ". . . el Señor tendrá poder sobre sus Santos, y reinará entre ellos . . ." (D. y C. 1:35-36).

Teniendo la seguridad de que la Iglesia permanecerá intacta y que Dios la dirigirá a través de los difíciles tiempos que se ave-

cinan, asegurarnos de que cada uno de nosotros permanezca fiel a la Iglesia y sus enseñanzas se convierte en una responsabilidad individual. "Mas el que permaneciere firme y no fuere vencido, ese se salvará" (José Smith 1:11). Para ayudarnos a no ser vencidos por los diabólicos designios de la desesperación, el desaliento, el decaimiento y la depresión, el Señor nos ha provisto de por lo menos una docena de caminos, que si los seguimos, nos ayudarán a elevarnos espiritualmente y a salir triunfantes en nuestra batalla por la supervivencia, tanto física como espiritual.

Primero, *el arrepentimiento*. En el Libro de Mormón leemos que "... la desesperación viene por causa de la iniquidad" (Moroni 10:22).

"Cuando hago el bien, me siento bien", dijo Abraham Lincoln, "y cuando hago el mal, me siento mal". El pecado empuja al hombre hacia las profundidades de la depresión y la desesperación, y aun cuando se regocije pasajeramente en el pecado, el resultado final del mismo es la desgracia. "La maldad nunca fue felicidad" dice Alma (Alma 41:10). El pecado establece la falta de armonía para con Dios y produce depresión espiritual, por lo tanto, el hombre hará bien en examinarse y asegurarse de que se encuentra en armonía con todas las leyes de Dios. Cada ley que se obedece trae

aparejada consigo una bendición determinada. Cada ley que es desobedecida implica asimismo un determinado castigo. Aquellos que se encuentran abrumados por una pesada carga de desesperación, deberían acudir al Señor, porque su yugo es fácil y ligera su carga (Véase Mateo 11:28-30).

Segundo, *la oración*. La oración que se eleva en el momento de necesidad es un bálsamo para el corazón. Desde nuestras pequeñas pruebas hasta nuestros "Getsemanís" de más profunda desesperación, la oración constituye el nexo de unión con Dios, que es nuestra más grande fuente de consuelo. "Ora siempre para que salgas vencedor" (D. y C. 10:5), pero con oración constante. ". . . esforzándome con todo mi aliento para pedirle a Dios que me librara", es como describe el joven José Smith el método que empleó en la arboleda sagrada para evitar ser destruido por el adversario (José Smith, 2:16).

Tercero, *el servicio*. Sumergirnos en el justo servicio por el prójimo, puede elevar nuestras miras y quitar nuestra mente de los problemas personales, o por lo menos ponerlos en la perspectiva adecuada, evitando así la desesperación.

"Cuando os sintáis algo apesadumbrados", dijo el presidente Lorenzo Snow, "mirad alrededor de vosotros y tratad de encontrar a alguien que se encuentre en una

situación peor que la vuestra; id a él y averiguad cuál es el problema que le aqueja, y entonces tratad de ayudarle ejercitando la sabiduría con que el Señor os ha investido, y antes de que os podáis dar cuenta, vuestra pesadumbre habrá desaparecido, os sentiréis elevados espiritualmente, y el Espíritu del Señor estará con vosotros y hará que todo parezca iluminado." (*Conference Report*, 6 de abril de 1899, págs. 2-3.)

Una mujer que dedica su vida a la justa tarea de criar a los hijos tiene mejores posibilidades de mantener en alto su espíritu, que aquella cuyas preocupaciones se centran alrededor de su propia persona y problemas personales.

Cuarto, *el trabajo*. La tierra fue maldecida por el bien de Adán. El trabajo es nuestra bendición y no nuestra maldición. Dios tiene una tarea que realizar, del mismo modo que nosotros tenemos la nuestra. El retiro del trabajo o la jubilación, ha deprimido a más de un hombre y ha precipitado su muerte prematura. Se ha dicho que hasta los mismos demonios prefieren "tejer cuerdas de arena" en lugar de tener que enfrentarse al infierno puro del ocio. Debemos trabajar y encargarnos - de nuestras necesidades espirituales, mentales y sociales, así como físicas, y las de aquellos que tenemos a nuestro cargo. En la Iglesia de Jesucristo hay cantidad de trabajo que hacer para llevar adelante la obra del reino de Dios. Cada miembro debe ser un misionero; están además la genealogía familiar y la obra del templo, las noches de hogar, las asignaciones de la Iglesia y la magnificación de esos llamamientos; y éstas son sólo algunas de las labores requeridas.

Quinto, *la salud*. Es indudable que la condición del cuerpo físico afecta al espíritu. Ese es el motivo por el cual el Señor nos ha dado la Palabra de Sabiduría. También nos ha dicho que debemos acostarnos

y levantarnos temprano (véase D. y C. 88:124), que no debemos correr más aprisa de lo que nuestras fuerzas nos permitan (véase D. y C. 10:4), y que debemos ser moderados en todas las cosas buenas. En general, cuantos más sean los alimentos que comamos en su forma natural y lo menos posible en forma refinada y sin los aditivos tan comunes de la actualidad, tanto más saludable será para nosotros. Los alimentos pueden afectar la mente, y las deficiencias de ciertos elementos en el cuerpo, pueden provocar la depresión mental. Un buen examen físico periódico constituye un buen salvaguarda, y así se pueden descubrir problemas en un estado en el cual todavía pueden remediarse. El descanso tanto como el ejercicio físico, son esenciales, y una buena caminata al aire fresco y libre de la mañana o de la tarde, refresca y eleva el espíritu. El recreo saludable es parte integral de nuestra religión, y es bueno de vez en cuando salir de la rutina con algunos cambios, cuyo sólo proyecto puede elevarnos y renovarnos el espíritu.

Sexto, *la lectura*. Más de una persona, encontrándose en su hora de tribulación, se ha vuelto hacia la lectura del Libro de Mormón, reconfortándose e iluminándose con esta acción tan simple. Los Salmos del Antiguo Testamento son bálsamo especial para al alma afligida, y en nuestros días somos especialmente bendecidos al contar con la revelación moderna, Doctrinas y Convenios. Además, las palabras de los profetas, particularmente del Profeta viviente, son lectura básica y pueden darnos guía y consuelo en un momento de desánimo.

Séptimo, *las bendiciones*. En un instante de aflicción al acercarnos a una crisis, podemos obtener una bendición bajo las manos de un miembro del sacerdocio. Hasta el profeta José Smith solicitó y ob-

tuvo una bendición de Brigham Young, para la guía y el solaz de su alma. Padres, vivid de tal manera que seáis dignos de bendecir a vuestra esposa y vuestros hijos. La bendición patriarcal, cuando la estudiamos y meditamos con oración y perseverancia, puede iluminarnos en un momento de necesidad. El sacramento bendice las almas de todos los que participan de él dignamente. (D. y C. 20:77-79), y por lo tanto, se debe participar a menudo, incluso los que se encuentran confinados en la cama.

Octavo, *el ayuno*. Según lo que nos dice la escritura, hay ciertos demonios que no abandonan al hombre, a no ser por medio del ayuno y la oración (Mateo 17:21). Ayunar periódicamente nos ayuda a aclarar las ideas y fortalecer el cuerpo y el espíritu. La forma más común de ayunar, la que debemos realizar el domingo de testimonios, consiste en pasar veinticuatro horas sin comer ni beber. Hay quienes han sentido la necesidad de ayunar por más tiempo, absteniéndose de comer pero bebiendo lo necesario. Es preciso usar sentido común en esto; y el ayuno debe terminarse con una comida liviana. Para hacerlo más fructífero, debe ir unido a la oración y la meditación; el trabajo debe reducirse a un mínimo, y se convierte en una bendición cuando podemos estudiar las escrituras y el motivo por el cual ayunamos.

Noveno, *los amigos*. La relación con verdaderos amigos que pueden escuchar nuestros problemas, compartir nuestras alegrías, ayudarnos a llevar nuestras cargas y darnos un consejo apropiado, es algo invaluable. Para quien ha sido prisionero de la depresión, las siguientes palabras del profeta José Smith tienen un especial significado: ". . . cuan dulce es el son de la voz de un amigo. Una señal de amistad, de dondequiera que proviniera, despierta y activa todo sen-

timiento de simpatía. . ." (*Enseñanzas del Profeta José Smith*, pág. 158).

Idealmente, los miembros de vuestra familia tendrían que ser vuestros amigos más íntimos. Y, más importante aún, es necesario que procuremos la amistad de nuestro Padre que está en los cielos y de nuestro Hermano Jesucristo. ¡Qué bendición, estar en la

presente las significativas palabras y alejar en esa forma los pensamientos maliciosos, debilitantes o deprimentes.

Undécimo, *la paciencia*. Cuando George A. Smith se encontraba muy enfermo, recibió la visita de su primo, el profeta José Smith. Estas fueron sus palabras: "El profeta me dijo que nunca debía sentirme

ducidos finalmente a la cima, hacia la luz del sol. Hasta nuestro Maestro, Jesús el Cristo, al enfrentarse a la suprema prueba de que el Padre lo dejara solo durante la crucifixión, continuó llevando a cabo su tarea por los hijos de los hombres; muy poco tiempo después fue glorificado y recibió la plenitud de su gloria. Cuando estéis pasando por una prueba, podéis recordar vuestras pasadas victorias y contar las bendiciones que tenéis, con la seguridad absoluta de que recibiréis otras aún mayores si sois fieles. Y podéis tener también la seguridad de que, a su debido tiempo, Dios secará todas las lágrimas y que "cosas que ojo no vio, ni oído oyó, ni han subido en corazón de hombre, son las que Dios ha preparado para los que le aman" (1 Cor. 2:9).

Y, por último, el duodécimo: *las metas*. Cada uno de los hijos responsables de Dios necesita establecerse metas, de corto y largo término. Una persona que se empeñe en alcanzar metas dignas puede vencer el desaliento, y tan pronto como alcance una, se establecerá otras. Algunas de estas metas son continuas. Al participar del sacramento cada semana, nos comprometemos a perseguir la meta de tomar sobre nosotros el nombre de Cristo, recordarle siempre y guardar sus mandamientos.

Al prepararse Jesús para su misión, la escritura nos dice que El "crecía en sabiduría y en estatura, y en gracia para con Dios y los hombres" (Luc. 2:52). Esto abarcaba cuatro metas principales: espiritual, mental, física y social. "¿Qué clase de hombres debéis de ser?" preguntó el Maestro. Y El mismo dio la respuesta: "En verdad os digo, debéis de ser así como yo soy" (3 Nefí 27:27). Ahora bien, seguir sus pasos, perfeccionarnos en todas las virtudes como El lo hizo, buscarlo y tratar de asegurarnos que recibiremos nuestro llamamiento y seremos elegidos, esta



compañía de aquellos que nos elevan! Pero para tener amigos debemos ser amistosos. La amistad debe comenzar en el hogar y extenderse luego al maestro orientador, el director del quorum, el obispo y los oficiales y miembros de la Iglesia. El corazón se siente reconfortado cuando nos reunimos a menudo con los santos y disfrutamos de su compañía.

Décimo, *la música*. La música inspiradora puede llenar la mente con pensamientos nobles, promover la acción justa y derramar paz sobre el corazón. Cuando Saúl se encontraba afligido por un espíritu maligno, David tocó el arpa para él y el mal espíritu se alejó (1 Sam. 16:23). El élder Boyd K. Packer ha sugerido prudentemente memorizar algunos de los himnos más inspiradores de la Iglesia, y así, cuando la mente se encuentre afligida por las tentaciones, se pueden cantar en voz alta a fin de tener

desanimado, no obstante las dificultades que pudieran sobrevenirme. Aun cuando estuviera hundido en el más profundo pozo, con todas las Montañas Rocallosas encima de mí, no debería entregarme al desaliento, sino mantenerme firme, ejerciendo fe y valor, y entonces podría salir a la superficie a través de todos los obstáculos." (*George A. Smith Family*, comp. por Zora Smith Jarvis, Provo, Utah B.Y.U. Press, 1962, pág. 54).

Hay momentos en que es necesario mantenerse firme y resistir las embestidas del espíritu maligno, hasta que se aleje. Como le dijo el Señor al profeta José Smith. ". . . tu adversidad y tus aflicciones no serán más que un momento; y entonces, si lo sobrellevas debidamente, Dios te ensalzará" (D. y C. 121:7-8).

Si os esforzáis en nobles empeños, aunque estéis rodeados por una nube deprimente, seréis con-

es una meta para toda la vida. "Hermanos", dijo Pablo, ". . . una cosa hago: olvidando ciertamente lo que queda atrás, y extendiéndome a lo que está delante, prosigo a la meta, al premio del supremo llamamiento de Dios en Cristo Jesús." (Filip. 3:13-14)

Llenad vuestros pensamientos con la meta de llegar a ser como el Señor, y alejaréis las tentaciones deprimentes a medida que procuréis conocerlo y saber su voluntad. "Haya, pues, en vosotros este sentir . . .", dijo Pablo (Filip 2:5). "Diríjase hacia mí todo pensamiento", dijo Jesús. Y ¿que pasará si lo hacemos? "Tu guardarás en completa paz a aquel cuyo pensamiento en ti persevera" (Is. 26:3).

El profeta José Smith dijo: "La salvación no es ni más ni menos que triunfar de todos nuestros enemigos y ponerlos bajo nuestros pies." (*Enseñanzas del profeta José Smith*, pág. 361.) Podemos levantar-

nos sobre enemigos como la desesperación, la depresión, el desaliento y la desilusión tan sólo con recordar que Dios nos provee las alternativas, algunas de las cuales he mencionado. Como dice la Biblia: "No os ha sobrevenido ninguna tentación que no sea humana; pero fiel es Dios, que no os dejará ser tentados más de lo que podéis resistir, sino que dará también juntamente con la tentación la salida, para que podáis soportar" (1 Cor. 10:13).

Sí, la vida es una prueba; y quizás, por estar alejados de nuestro hogar celestial, algunas veces nos sintamos como se sintieron los hombres santos, como "extranjeros y peregrinos en la tierra". (Véase D. y C. 45:13)

En el libro *Pilgrim's progress*, del escritor religioso inglés John Bunyan, el protagonista, conocido como "Christian", trata de avan-

zar hasta alcanzar la entrada a la ciudad celestial. Al fin llega a su meta, pero para lograrlo tiene que vencer muchos obstáculos, uno de los cuales es escapar del Gigante Desesperación.

Para elevar nuestro espíritu y regocijarnos en nuestro recorrido, hay una docena de caminos con los cuales vencer los diabólicos designios de la desesperación, el desaliento, el decaimiento y la depresión. Los repito: el arrepentimiento, la oración, el servicio, el trabajo, la salud, la lectura, las bendiciones, el ayuno, los amigos, la música, la paciencia y las metas.

Que podamos usarlos todos en los difíciles días todavía por venir, a fin de que, como peregrinos cristianos, podamos lograr mayor felicidad aquí, e ir a la plenitud del gozo en las más altas esferas del reino celestial. Es mi oración en el nombre de Jesucristo. Amén.

