

«Luz en la mirada: ser un ejemplo»

«Cada uno de nosotros vino a la tierra habiendo recibido la luz de Cristo. Al seguir el ejemplo del Salvador y vivir como Él vivió y enseñó, esa luz arderá en nosotros e iluminará el camino para los demás.»



(«Sean un ejemplo y una luz», Thomas S. Monson, Conf. Gral. octubre 2015)



Escritura de inspiración

«Hermanos, sed imitadores de mí, y mirad a los que andan según el ejemplo que tenéis en nosotros»

(Filipenses 3:17)



Lección Noche de Hogar

Muestre una lupa a la familia y conversen sobre cómo funciona. Deje que cada persona use la lupa para ver los pequeños detalles de cualquier objeto.

Explique que, como miembros de la Iglesia, a menudo el mundo «observa con lupa» nuestras acciones. Conversen sobre lo importante que es dar un buen ejemplo en todo momento. Lo más probable es que no sepamos cuándo alguien nos está observando. Como familia aporten ideas sobre cómo cada miembro de la familia puede ser un ejemplo en su vida cotidiana.

(Jennifer Jackson y Beth Lefgren, *Objects Lessons Made Easy: Memorable Ideas for Gospel Teaching*, [Salt Lake City: Deseret Book, 2006])



Lectura

Hace poco recordé una reunión histórica en Jerusalén, que se realizó hace unos 17 años. Se trataba del arrendamiento del solar donde más tarde se construiría el Centro Jerusalén para Estudios del Cercano Oriente de la Universidad Brigham Young. Antes de que el contrato se firmara, el presidente Ezra Taft Benson y el élder Jeffrey R. Holland, en ese entonces rector de la Universidad Brigham Young, accedieron ante el gobierno israelí, en nombre de la Iglesia y de la Universidad Brigham Young, a no hacer proselitismo en Israel. Tal vez se pregunten por qué razón accedimos a no hacerlo. Era un requisito que tuvimos que satisfacer a fin de conseguir permiso para construir el magnífico edificio que ahora se encuentra en la ciudad histórica de Jerusalén. Según lo que sabemos, la Iglesia y BYU han mantenido escrupulosamente el compromiso de no hacer proselitismo. Una vez que el contrato se hubo firmado, uno de nuestros amigos



dijo con gran percepción, en referencia a nuestros alumnos que irían a estudiar a Israel: «Ah, sabemos que no van a hacer proselitismo, pero, ¿qué van a hacer con la luz que ilumina sus ojos?».

(«[La luz que ilumina sus ojos](#)», James E. Faust, Conf. Gral. Octubre 2005).



Lectura adicional

Hace varios años, un hombre joven vino a mi casa para la entrevista de la recomendación para el templo. Me habló de la encantadora muchacha que había aceptado casarse con él. Yo sabía que los padres del chico no eran miembros de la Iglesia y esto fue parte de nuestra conversación. Le pregunté qué había sucedido en su vida para que se interesara por la Iglesia e influyera para que aceptara el Evangelio y viviera sus preceptos. Esta es la historia que me contó.

Cinco años antes de nuestra entrevista, algo pequeño sucedió, algo simple, pero tan extraordinario que cambió el curso de su vida. Él prestaba servicio en el ejército y fue enviado a una universidad para recibir educación especializada, junto con otros dos jóvenes. Los tres viajaron juntos en el avión que los llevaba su destino y al llegar fueron asignados a sus habitaciones. Les tocó a los tres en la misma habitación. Dijo que durante el vuelo ninguno de sus compañeros fumó y que él tampoco lo hizo por respeto. Después de familiarizarse con el lugar, echaron suertes para repartirse las camas y luego des-

hicieron sus equipajes. Aunque no se conocían mucho, pasaron la tarde charlando sobre sus ambiciones y objetivos en la vida. Se había hecho bastante tarde y todo ese tiempo había estado reprimiendo sus ganas de fumar. Finalmente sugirió que se fueran a la cama. Los otros dos se miraron y uno de ellos dijo: «¿Podemos orar juntos antes de acostarnos?» Luego, le dijo al otro: «¿Orarás tú esta noche?» Los dos se pusieron de rodillas como si lo hubieran hecho toda su vida.

Me dijo: «Estaba un poco desconcertado, pero hice lo mismo y me puse también de rodillas». Y mientras lo hacía, le invadía un extraño temor. Él me dijo: «Nunca había orado en mi vida, pero cuando este chico le habló al Señor, sentí calidez, un sentimiento que nunca antes había experimentado». Al poco se pusieron de pie, se dieron la mano y se dieron las buenas noches. En unos minutos estaban acostados con las luces apagadas, pero este joven no pudo dormir. Le había sucedido algo mientras estaba de rodillas y decidió descubrir qué hacía que estos dos jóvenes fueran diferentes de los demás.

Los tres soldados fueron a clase al día siguiente y pasaron la tarde estudiando en silencio y haciendo sus tareas. Luego sucedió nuevamente lo mismo que la noche anterior, charlaron un rato antes de acostarse y en esta ocasión, el que dio gracias y pidió las bendiciones del Señor fue el otro de los dos. Cuando se apagaron las luces, uno de ellos le dijo a mi amigo: «Mañana será tu turno». Aquella segunda noche, el sueño tardaba en llegar. Las palabras pronunciadas le dejaron perplejo por un momento y se preguntaba si alguna vez podría expresarse de rodillas como habían hecho los otros dos.

Al día siguiente en el aula de clases, la asignación de esa noche volvía constantemente a su mente. Tenía la misma sensación que había tenido muchas veces en la pista de atletismo cuando estaba esperando tenso a que se diera la salida. Se extrañó sobre ese temor que lo había invadido. En el instituto formaba parte del cuerpo estudiantil y durante dos años fue miembro del equipo de debate. Hablar en público no era nuevo para él, pero esto era diferente. Esa noche, terminaron de cenar y los tres estaban estudiando, pero a él le fue difícil concentrarse. Seguía pensando en los minutos previos a irse a la cama. Entonces llegó el momento. Todo el coraje que había conseguido reunir se desvaneció y les dijo a los otros dos: «Creo que no tengo mucha experiencia en esto. Será mejor que lo hagáis uno de vosotros». Uno de ellos, que había visto pasar esto mismo muchas veces durante dos años antes de alistarse al ejército, le dijo: «Orar es solo cuestión de agradecerle al Padre Celestial las bendiciones que has recibido y de pedirle las bendiciones que tu co-



razón desea. Es así de simple». Con este apoyo se puso de rodillas y oró, por primera vez en toda su vida. Durante las siguientes semanas, cada tres noches se turnaba para agradecer por las cosas que el Señor les había dado y pedir lo que ellos anhelaban. Posteriormente fue con los otros dos jóvenes a la rama de la Iglesia que les correspondía. Finalmente, apartaban un rato cada noche para enseñarle el Evangelio. Luego vino tomar la decisión y el día que describió como el mejor día de su vida. Uno de estos jóvenes lo bautizó y el otro lo confirmó como miembro de la Iglesia.

El tiempo pasó rápido y cada uno siguió su camino al terminar la escuela. Terminó su educación militar, completó una misión de dos años y luego conoció a esta encantadora mujer que pronto se convertiría en su compañera eterna. Todo comenzó por una oración esa noche. La oración ha cambiado muchas vidas. Ha tenido un efecto en nuestras vidas, tanto en las suyas como en la mía. La oración es lo que nos acerca en comunión con Dios.

(Leon R. Hartshorn, Outstanding Stories by General Authorities: Howard W. Hunter, Vol. 1, [Salt Lake City: Deseret Book, 1970].)



Brownies de remolacha



INGREDIENTES:

- 300 g. de remolacha cocida
- 200 g. de mantequilla
- 250 g. de chocolate negro para fundir
- 200 g. de azúcar moreno
- 60 g. de harina de trigo
- 30 g. de cacao en polvo
- 3 huevos medianos
- 1/2 cta. de levadura química
- pizca de sal

PREPARACIÓN:

Calentamos el horno a 180°C. Engrasamos un molde cuadrado de 23x23 cm con mantequilla y luego forramos el molde con papel para hornear que se quedará fijado a la mantequilla.

Trituramos la remolacha hasta obtener un puré, le quitamos el jugo colocándolo en un colador y presionando con una cuchara. Reservamos.

Fundimos la mantequilla junto con el chocolate en el microondas en golpes de 30 segundos, removiendo entre golpe y golpe para que no se nos queme. Dejamos templar ligeramente.

A continuación, con la ayuda de unas varillas eléctricas, batimos los huevos y el azúcar hasta blanquear y conseguir que dupliquen su volumen. Añadimos el chocolate fundido y removemos hasta integrar.

Tamizamos la harina, el cacao en polvo y la levadura química. Lo agregamos al chocolate con una pizca de sal. Mezclamos con una espátula, con movimientos envolventes suaves, hasta obtener una mezcla homogénea. Añadimos el puré de remolacha y removemos. Vertemos la mezcla en el molde y lo horneamos, a media altura, durante 25 minutos.

Una vez cocido, retiramos el molde del horno y dejamos enfriar antes de consumir. Recomendamos dejarlo reposar 24 horas, en caliente y dentro de una bolsa de plástico. De esta manera el brownie toma cuerpo, se vuelve más jugoso y su sabor se potencia.



Actividad

Cada jugador inclina ligeramente la cabeza hacia atrás y se coloca una galleta Oreo en la frente. Sin tocarla con las manos, usando solo los movimientos de su cara, debe hacer que la galleta se desplace por la cara hasta llegar a la boca y comérsela.



Videos



Una joven filipina comparte su esperanza de que si ella da un buen ejemplo aquellos que la rodean pueden seguir al Salvador.



Les exhorto a ser buenos ciudadanos de la nación donde vivan y buenos vecinos en sus comunidades.



Miembros de todo el mundo testifican que los jóvenes ejercen una poderosa influencia en sus familias.



Un presbítero descubre que su amiga tiene cáncer. Su ejemplo cristiano la llevaron al conocimiento de la verdad.

«Cada uno de nosotros vino a la tierra habiendo recibido la luz de Cristo. Al seguir el ejemplo del Salvador y vivir como Él vivió y enseñó, esa luz arderá en nosotros e iluminará el camino para los demás.».

(«Sean un ejemplo y una luz», Thomas S. Monson, Conf. Gral. octubre 2015)

