



KnoWhy #326



Marzo 8, 2018

## ¿Qué dice Alma sobre evitar el pecado sexual?

*"Hijo mío, quisiera que te arrepintieses y abandonases tus pecados, y no te dejases llevar más por las concupiscencias de tus ojos, sino que te refrenaras de todas estas cosas; porque a menos que hagas esto, de ningún modo podrás heredar el reino de Dios. ¡Oh recuerda, y comprométete, y abstente de estas cosas!"*

Alma 39:9

### Contexto y contenido

Uno de los hijos más jóvenes de Alma, Coriantón, había cometido una grave falta sexual, por lo cual Alma lo reprendió firmemente (Alma 39:1-8). El hecho de que pecó mientras servía como misionero, causando que otros también cayeran (Alma 39:11-12), hizo más grave su pecado,<sup>1</sup> haciendo de ello "una abominación a los ojos del Señor; sí, más abominables que todos los pecados, salvo el derramar sangre inocente o el negar al Espíritu Santo" (Alma 39:5).

En el Antiguo Israel, bajo la ley de Moisés, muchos tipos de pecados —incluyendo las relaciones sexuales no permitidas, diversas costumbres profanas o la adoración a falsos espíritus— fueron prohibidas para la santidad que Dios requería de su pueblo (véase,

especialmente Levítico 18 y 20). Correspondiendo al pecado "más abominable" mencionado por Alma, los crímenes de maldecir o negar a Dios, o cometer un homicidio intencional, y el participar en relaciones sexuales fueron los más serios.<sup>2</sup>

Aunque Alma enfatizó que "no... es fácil obtener perdón" de tales pecados graves (Alma 39:6), él amorosa y compasivamente animó a su hijo a que se "arrepintie[ra] y abandona[ra sus] pecados, y no [se dejase] llevar más por las concupiscencias de [sus] ojos" (Alma 39:9). Luego alentó a Coriantón a que se "[refrenara] de todas estas cosas" como un medio para evitar una mayor conducta sexual inapropiada (Alma 39:9). El verbo "refrenarse" es la traducción de una frase extraña en inglés: "...cross yourself...".

## Doctrinas y principios

En 1830 cuando el Libro de Mormón fue traducido, la palabra *cross* significaba borrar, cancelar, obstaculizar o interferir.<sup>3</sup> En el lenguaje común de inglés, si se dice: "*Don't cross me*" ("no me contradigas"/"no me estorbes"), la palabra *cross* se usaba para advertir a las personas en contra de interferir con los planes de alguien.<sup>4</sup> Por lo que una manera de entender el consejo de Alma sobre "refrenarse" sería *prevenir, interferir u obstaculizar* o abstenerse de cometer pecado. Sin embargo, la palabra *cross* literalmente significa "cruz".

Otra pista para el significado de esta severa advertencia moral se puede encontrar en las enseñanzas del Salvador a los nefitas. En el Sermón del Templo, Jesús aludió a Sus enseñanzas del Sermón del Monte, donde dijo: "[M]as yo os digo que quien mire a una mujer para codiciarla ya ha cometido adulterio en su corazón" (3 Nefi 12:28; Mateo 5:28). Sin embargo, solamente a los nefitas el Salvador aclaró que es "mejor es que os *privéis de estas cosas*, tomando así vuestra *cruz*, que ser arrojados en el infierno" (3 Nefi 12:30).<sup>5</sup>

La frase "que os privéis de estas cosas" es muy similar a la admonición que repitió dos veces Alma de "[refrenarse] de todas estas cosas" y el Salvador lo compara con tomar una "cruz".<sup>6</sup> Además, en ambos casos, la lujuria que proviene solamente de *mirar*—la "lujuria de sus ojos" como Alma lo expresa—está entre las "cosas" de las que se hablan. Por lo que, otra interpretación de "refrenarse"/"*cross yourself*" puede ser negarse uno mismo a una conducta sexual inapropiada en todas sus formas, incluyendo la lujuria.<sup>7</sup>

El juicio de Abinadí en la corte de Noé también contiene una pista del significado de "*cross yourself*" (Mosíah 12-17). Allí, los sacerdotes de Noé "empezaron a interrogarlo" a Abinadí, "con el fin de confundirlo"/"*that they might cross him*" (Mosíah 12:19). Esto trae a la mente el "interrogatorio" por un abogado opositor porque en inglés se llama un "*cross-examination*". Entonces "*cross yourself*", también requeriría autoevaluación, preguntar y desafiarse uno mismo y asegurarse de que sus deseos estén bajo control, las pasiones refrenadas, canalizados adecuadamente para estar "lleno[s] de amor" (Alma 38:12).

Ya sea que piense que es una forma de prevención, interferencia, obstaculizar, negar, proteger divinamente o examinarse atentamente uno mismo, todas estas interpretaciones sugieren que "refrenarse"/"*cross yourself*" significa "tener dominio de uno mismo", como el presidente James E. Faust enseñó en el 2006.<sup>8</sup> El autodomínio es una habilidad importante para lograr cualquier tipo de meta de superación personal y evitar toda forma de tentación y pecado, pero es especialmente importante en nuestros días con respecto a disfrutar las bendiciones de la pureza sexual.

Es crucial, como lo fue en los días de Alma, que todos los que sirven al Señor "[no se dejen] llevar más por las concupiscencias de [sus] ojos"—lo que enseñó el presidente Ezra Taft Benson aplicándolo a los medios pornográficos de hoy.<sup>9</sup> Hablando a los hombres jóvenes, el élder Neil L. Andersen declaró: "La norma de dignidad del Señor no tolera la pornografía entre aquellos que ofician en las ordenanzas del sacerdocio".<sup>10</sup>

El presidente Gordon B. Hinckley advirtió que la pornografía "es como una furiosa tempestad que destruye a personas y a familias, y que aniquila totalmente lo que una vez fue sano y hermoso".<sup>11</sup> La generalización de la pornografía solo ha aumentado en la última década, en gran parte debido a Internet. En el mundo de hoy, ¿cómo pueden "refrenarse de todas estas cosas?"

Tomen medidas que prevengan, obstaculicen o interfieran con la habilidad de acceder a material pornográfico, como el instalar filtros a internet y todos tus dispositivos—incluyendo los dispositivos móviles. Asegúrense de que alguien más que ustedes configure las contraseñas de estos filtros.

Si es necesario, eviten las oportunidades de ser tentado apagando la computadora, televisión o saliendo del cine para evitar el contenido provocador que desencadena pensamientos y deseos inapropiados. Ocupen su tiempo y mente con actividades productivas y sanas para vivir el evangelio, no den espacio o tiempo en su mente para que pensamientos inapropiados se arraiguen.<sup>12</sup>

Finalmente, háganse responsables ante el Señor por medio de la oración. El élder Dallin H. Oaks enseñó que resistir la tentación requiere que "las personas vuelvan a comprometerse a... hacer aquello que las purifique y fortalezca", incluyendo "la oración y el estudio diario y significativo de las Escrituras". Mientras oren, sométanse a una autoevaluación honesta para asegurarse de que siempre están manteniendo sus pensamientos puros y sanos y para evitar que las justificaciones pequeñas y fáciles puedan conducirlos rápidamente por el camino equivocado.<sup>13</sup>

Alma advirtió al pueblo de Ammoníah que al final "nuestras palabras nos condenarán, sí, todas nuestras obras nos condenarán... y nuestros pensamientos también nos condenarán. Y en esta terrible condición no nos atreveremos a mirar a nuestro Dios" (Alma 12:14), a menos que nos arrepintamos de esas cosas.

Tal como Alma prometió a Coriantón que podría arrepentirse, esa garantía se extiende a cualquiera que esté atrapado en la pornografía o en otros pecados sexuales de hoy. El élder Dallin H. Oaks enseñó: "Quienes luchan con la pornografía necesitan nuestra compasión y amor mientras siguen los principios y dan los pasos necesarios para recuperarse. ... Mediante el arrepentimiento adecuado y completo, pueden llegar a ser limpios, puros y dignos de todo convenio y bendición del templo que Dios ha prometido".<sup>14</sup> Sin embargo, también, como enseñó Alma, el proceso de arrepentimiento puede no ser fácil (Alma 36:9). Aún así, el élder Oaks aseguró: "Por medio de la gracia de Jesucristo, todos podemos ser perdonados y recibir el poder para cambiar".<sup>15</sup>

## Otras lecturas

Élder Dallin H. Oaks, "Recuperarse de caer en la trampa de la pornografía", *Liahona*, octubre 2015, 50-55.

Élder Dallin H. Oaks, "La pornografía", *Liahona*, mayo 2005, en línea en lds.org.

Presidente Gordon B. Hinckley, "Un mal trágico entre nosotros", *Liahona*, noviembre 2004, en línea en lds.org.



## YouTube

¡Visita el video de este Knowhy! en:



<https://www.youtube.com/watch?v=Ly-r287U3RE>

## Notas de pie de página

1. Véase Book of Mormon Central en Español, "¿Por qué el pecado de Coriantón fue tan grave? (Alma 39:5)?", *KnoWhy* 147 (junio 28, 2017); B.W. Jorgensen, "Scriptural Chastity Lessons: Joseph and Potipher's Wife; Corianton and the Harlot Isabel", *Dialogue: A Journal of Mormon Thought* 32, no. 1 (1999): 7–34; Michael R. Ash, "The Sin 'Next to Murder': An Alternative Interpretation", *Sunstone*, November 2006, 34–43.
2. Ze'ev W. Falk, *Hebrew Law in Biblical Times* (Provo, UT: Brigham Young University Press, 2001), 70–71.
3. Véase Noah Webster, *American Dictionary of the English Language* (1828), s.v., cross. Véase también Robert L. Millet, "Cross Yourself", en *Book of Mormon Reference Companion*, ed. Dennis L. Largey (Salt Lake City, UT: Deseret Book, 2003), 220.
4. Brant A. Gardner, *Second Witness: Analytical and Contextual Commentary on the Book of Mormon*, 6 vols. (Salt Lake City, UT: Greg Kofford Books, 2007), 4:530.
5. Jesús enfatizó esta enseñanza en varias ocasiones. En los tres evangelios sinópticos del Nuevo Testamento, Jesús requirió que sus emisarios estuvieran dispuestos a soportar los altos costos del verdadero discipulado, incluso hasta la muerte si fuera necesario. Véase Mateo 10:38–39; 16:24; Marcos 8:34; Lucas 9:23; 14:27. Las palabras de Cristo en este sentido se pueden relacionar a su invitación de

- tomar Su yugo sobre uno mismo (Mateo 11:29), y algunos comentaristas han visto este concepto presagiado con la voluntad de Isaac de llevar la leña para su propio sacrificio (Génesis 22:6-7). Véase la discusión en W.D. Davies y Dale C. Allison, *The Gospel According to Saint Matthew* (London, UK: T&T Clark, 1991), 2:222–223. En Mateo 16:24, Jesús enseñó: "Si alguno quiere venir en pos de mí, niéguese a sí mismo, y tome su cruz y sígame". Esto se expandió en la Traducción de José Smith: "Y ahora, para que el hombre tome su cruz, debe abstenerse de toda impiedad, y de todo deseo mundano y guardar mis mandamientos" (TJS Mateo 16:26). En hebreo, el verbo *tala* fue traducido a "crucificar" en la Septuaginta, o versión griega del Antiguo Testamento. Incluso antes de la crucifixión de Jesús, los textos judíos entendían que la palabra hebrea *tala* abarcaba muchas formas de ejecución, incluyendo ahorcamiento, empalamiento y crucifixión (así como está traducido en la Septuaginta en Ester 7:9 y 8:13). Véase Johannes Botterweck y otros, *Theological Dictionary of the Old Testament*, (Grand Rapids, MI: Wm. B. Eerdmans, 2006), 15:667–671.
6. Metafóricamente, este dicho de la "cruz" también puede tener algo que ver con *tau*, la última letra del alfabeto hebreo, que parecía una X en paleo-hebreo. Ezequiel 9:4-6 dice que la letra *tau* era la marca colocada en las frentes de las personas para protegerlos de la muerte. La palabra traducida "señal" es literalmente la palabra *tau*. Esta marca se entiende como "la firma de Dios (cf. Job 31:35), como un signo de los que pertenecen a Jehová, un sello de culto que protege del juicio (cf. Cantar de los cantares 15:8–10; Apocalipsis 7:2–3; 14:1; Las Odas de Salomón 8:13)". Davies y Allison, *Gospel According to Saint Matthew*, 222–223. Tomar esta marca sobre uno mismo indicaba que uno era sumiso ante el Señor.
  7. Daniel H. Ludlow, *A Companion to Your Study of the Book of Mormon* (Salt Lake City, UT: Deseret Book, 1976), 223. Véase también Joseph Fielding McConkie y Robert L. Millet, *Doctrinal Commentary on the Book of Mormon*, 4 vols. (Salt Lake City, UT: Deseret Book, 1987–1992), 3:292; Monte S. Nyman, *Book of Mormon Commentary*, 6 vols. (Orem, UT: Granite Publishing, 2003), 3:504.
  8. Presidente James E. Faust, "El discipulado", *Liahona*, noviembre 2006, en línea en lds.org.
  9. El presidente Ezra Taft Benson enseñó: "Las concupiscencias de tus ojos'. ¿Qué significa esto en nuestros días? Películas, programas de televisión y videos que son tanto sugestivos como depravados. Libros y revistas obscenos y pornográficos". Presidente Ezra Taft Benson, "To the 'Youth of a Noble Birthright'", *Ensign*, May 1986, en línea en lds.org
  10. Élder Neil L. Andersen, "Poder en el sacerdocio", *Liahona*, noviembre 2013, 92.
  11. Presidente Gordon B. Hinckley, "Un mal trágico entre nosotros", *Liahona*, noviembre 2004, en línea en lds.org.
  12. Véase Kerry Hanson Jensen, "Nuestra mejor defensa en contra de la pornografía", *Liahona*, enero 2016, 12–13.
  13. Para conocer más sobre orar como una oportunidad de autoevaluación, véase Allen E. Bergin, "Psychology and Repentance", *BYU Speeches*, October 4, 1994, en línea en speeches.byu.edu.
  14. Élder Dallin H. Oaks, "Recuperarse de caer en la trampa de la pornografía", *Liahona*, octubre 2015, 50.
  15. Oaks, "Recuperarse de caer en la trampa de la pornografía", 36.



Para imprimir la infografía de este KnoWhy a un tamaño mayor a “carta” le sugerimos realizar los siguientes pasos:

1. **Descargar** y guardar el archivo PDF de manera local en su PC.
2. Abrir el documento y desde el menú "Archivo" elegir la opción "Imprimir".
3. Seleccionar la página donde se encuentra localizada la imagen de infografía.
4. Elegir la opción Póster desde el apartado “Tamaño y administración de páginas” y ajustar la escala deseada. Por default se imprimirá en dos hojas tamaño carta.
5. Dar clic en **Imprimir**.

# Dominio de la Doctrina Alma 39:9

Hijo mío, quisiera que te arrepintieses y abandonases tus pecados, y no te dejases llevar más por las concupiscencias de tus ojos, sino que te refrenaras de todas estas cosas; porque a menos que hagas esto, de ningún modo podrás heredar el reino de Dios. ¡Oh recuerda, y comprométete, y abstente de estas cosas!



Uno de los hijos de Alma, Coriantón, había cometido graves pecados sexuales por las cuales Alma lo reprendió firmemente.

Por causa de que las acciones de Coriantón llevó a otros a desviarse, Alma dijo que esas cosas eran las "más abominables que todos los pecados, salvo el derramar sangre inocente o el negar al Espíritu Santo"



## Peor de los pecados en la Ley de Moisés

- 1 Maldecir o rechazar a Dios
- 2 Cometer homicidio intencional
- 3 Participar en relaciones sexuales no permitidas



Alma alentó a Coriantón a **arrepentirse y abandonar sus pecados**



Pero también le dijo que se "[refrenara] de todas estas cosas". En inglés, aquí se usa el verbo cross que también significa "cruz".



## ¿Qué significa refrenarse de todas esas cosas y por qué se usa cross en inglés?

### PISTA # 1

#### Definición de 1830

La definición del verbo cross (traducido como "refrenarse") cuando el Libro de Mormón se publicó en inglés en 1830



**to Cross** (refrenarse)  
v. de borrar, cancelar, impedir o interferir con

Por ejemplo, cuando en inglés se dice **"DON'T CROSS ME"** significa que no quieres que la persona se interponga y interfiera en tus planes



Una manera de entender el consejo de Alma de **"REFRENARSE"** puede ser de **PREVENIR, INTERFERIR, IMPEDIR** o **DETENERSE** uno mismo de cometer pecado

PREVENIR, INTERFERIR, IMPEDIR o DETENERSE uno mismo de cometer pecado

### PISTA # 2

#### Las enseñanzas de Jesús en América

"...quien mire a una mujer para codiciarla ya ha cometido adulterio en su corazón"  
3 Nefi 12:28

"...mejor es que os privéis de estas cosas tomando así vuestra cruz que ser arrojados en el infierno"  
3 Nefi 12:30

"las concupiscencias de tus ojos"  
Alma 39:9

"Refrena[te] de todas estas cosas"  
Alma 39:9  
(En inglés, "cross yourself").

Basado en las enseñanzas de Jesús, otra interpretación de "refrenarse" puede ser rechazar la conducta sexual en todas sus formas, incluyendo codiciarlo

### PISTA # 3

#### Abinadí y el rey Noé

Los sacerdotes del rey Noé cuestionaron a Abinadí "para así tener de qué acusarlo"  
(En inglés, "that they might cross him")

Un fiscal realiza un interrogatorio (cross-examination en inglés)

Por lo que refrenarse uno mismo (cross yourself) es auto examinars, cuestionarse y retarte a ti mismo, para estar seguro de que tus deseos están controlados.

## En resumen

### Refrenarse = autodominio

El autodominio es una habilidad especialmente importante en nuestros días cuando se trata de obedecer la ley de castidad



La pornografía esta llegando a ser más y más prevalente en nuestra sociedad y debemos hacer todo lo que podamos para evitarla y sus efectos destructivos



La inmoralidad sexual está en contra de las leyes de Dios



Sin embargo, la expiación siempre esta disponible para todos aquellos que con sinceridad confiesan y se arrepienten de sus pecados

