



"Levanta la cabeza y sé de buen ánimo"

Notas y transcripciones

Podcast Descripción general:

FollowHIM: Un Podcast de *Ven, Sígueme* con Hank Smith y John Bytheway

¿Alguna vez siente que la preparación de su lección semanal *Ven, sígueme* se queda corta? Únase a los anfitriones Hank Smith y John Bytheway mientras entrevistan a expertos para hacer que su estudio del curso *Ven, sígueme* de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días no sólo sea agradable, sino también original y educativo. Si busca recursos para que su estudio sea refrescante, preciso y divertido, sin importar su edad, únase a nosotros todos los miércoles.

Descripciones de los episodios del podcast

Primera parte:

¿Cómo cambian nuestras vidas la energía positiva y la gratitud? Acompaña al Dr. Craig Manning en su exploración de los beneficios de la fe, el poder de los profetas y los paralelismos con la vida moderna.

Segunda parte:

El Dr. Craig Manning continúa examinando los acontecimientos que condujeron a la aparición de Jesús en el Nuevo Mundo y cómo la oración, la humildad y la preparación espiritual crean una conversión personal duradera.

Códigos de tiempo:

Primera parte:

- 00:00 Parte I - Dr. Craig Manning
- 02:21 Biografía del Dr. Craig Manning
- 04:35 *Ven, sígueme* Manual
- 05:26 La conciencia humana y la verdad
- 10:08 El negocio del engaño del Gadiantón
- 12:21 Nefi 1 - No hay libertad religiosa
- 14:04 La negatividad y los efectos del miedo en el cerebro
- 16:53 Llegar a ser como Cristo y una mentalidad de aprendizaje
- 21:50 Los efectos temporales y a largo plazo de la ira
- 23:15 La verdad bíblica y la NBA
- 25:19 3 Nefi 1:7 - La señal de Samuel el Lamanita
- 26:15 El lenguaje específico y el Espíritu Santo
- 29:22 3 Nefi 1:12-14 - Tened buen ánimo
- 33:06 El poder de lo concreto y la gratitud
- 37:07 Senderismo, profetas y miedo
- 41:55 3 Nefi 1:16-22 Decir la verdad
- 44:14 3 Nefi 2 - La gente olvida las señales y no cree
- 49:05 Vivir en torno a la verdad
- 50:46 La importancia de decir la verdad
- 52:39 "El poder de las palabras", por Craig Manning
- 56:10 Comprobar los hechos
- 58:13 ¿Es eso cierto?
- 1:01:14 Fin de la 1ª parte - Craig Manning

Parte 2

- 00:00 Parte II - Dr. Craig Manning
- 00:07 3 Nefi 3:1-7 - Una carta y una lección
- 03:27 La pereza de la arrogancia
- 07:01 3 Nefi 3:9-11 - Confundir amigos y enemigos
- 08:51 3 Nefi 3:12-25 - Primero la preparación espiritual
- 11:43 Humildad y control en el liderazgo
- 13:44 La agresividad anula el éxito
- 16:16 Asertivo frente a agresivo
- 18:29 Información descendente y pensamientos disciplinados
- 23:53 Conciencia espacial
- 25:39 3 Nefi 4:1-7 - Temer sólo a Dios
- 30:14 3 Nefi 4:10-14 - Todo sombrero, nada de ganado
- 32:21 3 Nefi 4:18-33 - Gratitud por la salvación
- 35:33 3 Nefi 5-7 Cómo prepararse para la llegada de Jesús

- 36:00 3 Nefi 7:12-13 - Llegar a ser un discípulo de Cristo de por vida
- 39:51 El mormón como discípulo y las declaraciones de misión personales
- 41:31 3 Nefi 6:13-14 - Orgullo y clases
- 44:48 3 Nefi 7:5-8 - Combinaciones secretas
- 48:42 3 Nefi 7:21 - Conversión duradera
- 49:20 El Dr. Manning comparte su testimonio sobre el poder de la oración
- 54:21 Fin de la segunda parte - Dr. Craig Manning

Referencias:

Anderson, Ronald D. "Leitwörter in Helaman and 3 Nephi". Leitwörter en Helamán y 3 Nefi . Consultado el 10 de septiembre de 2024. <https://rsc.byu.edu/book-mormon-helaman-through-3-nephi-8-according-thy-word/leitworter-helaman-3-nephi>.

Baker, Bob. "El truco de productividad de Jerry Seinfeld: No rompas la cadena". Medium, 2 de junio de 2024. <https://mrbuzzfactor.medium.com/jerry-seinfelds-productivity-hack-don-t-break-the-chain-8d1944b8323d>.

Bytheway, John. "Sabiduría agrícola para gente de ciudad: Lo que nos perdimos por crecer en la ciudad". Deseret Book: Libros, DVDs, música, arte y más para familias SUD - Deseret Book. Consultado el 10 de septiembre de 2024. <https://www.deseretbook.com/product/P5069739.html>.

Collins, Jim. "Amazon.com: De lo bueno a lo excelente: Por qué algunas empresas dan el salto... y otras no". Amazon - Good to Great: Por qué algunas empresas dan el salto... y otras no. Consultado el 10 de septiembre de 2024. <https://www.amazon.com/Good-Great-Some-Companies-Others/dp/0066620996>.

Elder Dale G. Renlund del Quórum de los Doce Apóstoles. "Conexión más fuerte y estrecha con Dios a través de pactos múltiples". BYU Speeches, 29 de julio de 2024. <https://speeches.byu.edu/talks/dale-g-renlund/stronger-and-closer-connection-to-god-through-multiple-covenants/>.

Elder Dale G. Renlund del Quórum de los Doce Apóstoles. "El poderoso y virtuoso ciclo de la doctrina de Cristo". Conferencia General de abril de 2024 - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 7 de abril de 2024. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2024/04/43renlund?lang=eng>.

Elder Jeffrey R. Holland del Quórum de los Doce Apóstoles. "No más lugar para el enemigo de mi alma". Conferencia General de abril de 2010 - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 2 de abril de 2010. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2010/04/place-no-more-for-the-enemy-of-my-soul?lang=eng>.

Elder Neal A. Maxwell del Quórum de los Doce Apóstoles. "El Evangelio Inagotable". BYU Speeches, 26 de marzo de 2021. <https://speeches.byu.edu/talks/neal-a-maxwell/inexhaustible-gospel/>.

Elder Richard G. Scott del Quórum de los Doce Apóstoles. "Paz de Conciencia y Paz de Mente". Conferencia General de octubre de 2004 - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 2 de octubre de 2004. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2004/10/peace-of-conscience-and-peace-of-mind?lang=eng>.

Elder Robert D. Hales del Quórum de los Doce Apóstoles. "Entendimientos del Corazón". BYU Speeches, 15 de marzo de 2021. <https://speeches.byu.edu/talks/robert-d-hales/understandings-heart/>.

Fitzgerald. "El Gran Gatsby por F. Scott Fitzgerald". Proyecto Gutenberg, 2 de febrero de 2024. <https://www.gutenberg.org/ebooks/64317>.

"Desde Francia, el obispo Causse y los olímpicos hablan a los jóvenes de toda Europa". Comunicado de prensa - newsroom.churchofjesuschrist.org, 23 de julio de 2024. <https://newsroom.churchofjesuschrist.org/article/paris-olympics-bishop-causse-peter-vidmar-jimmer-fredette-devotional>.

Garamond, Jim. "Bin Laden enterrado en el mar, según un oficial". Fuerza Aérea. Consultado el 10 de septiembre de 2024. <https://www.af.mil/News/Article-Display/Article/113451/bin-laden-buried-at-sea-official-says/>.

George, Bill. "True North". Bill George, 11 de enero de 2023. <https://billgeorge.org/book/true-north>.

Hilton, John. "Clase 38 - 3 Nefi 1-7: Preparándose para el regreso de Cristo". John Hilton III, 24 de junio de 2024. <https://johnhiltoniii.com/thebookofmormon/class-38-3-nephi-1-7-preparing-for-christs-return/>.

Hinckley, Presidente Gordon B. "A Prophet's Counsel and Prayer for Youth". The Ensign Abril 2001 - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 1 de abril de 2001. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/liahona/2001/04/a-prophets-counsel-and-prayer-for-youth?lang=eng>.

Manning, Craig. "La mente sin miedo". Dr Craig Manning RSS. Consultado el 10 de septiembre de 2024. <https://thefearlessmind.com/>.

Manning, Craig. "El poder de tus palabras". BYU Speeches, 11 de julio de 2024. <https://speeches.byu.edu/talks/craig-manning/power-words/>.

"Salud mental - Ayuda a la vida". Salud Mental. Consultado el 10 de septiembre de 2024. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/life-help/mental-health?lang=eng>.

"Nova | La Gran Idea de Einstein | Citas de Einstein (No Flash)". PBS - NOVA. Consultado el 10 de septiembre de 2024. <https://www.pbs.org/wgbh/nova/einstein/wisd-nf.html>.

"Fondo de educación perpetua". Self-Reliance Resources - The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 1 de enero de 2017. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/perpetual-education-fund-for-self-reliance/perpetual-education-fund?lang=eng>.

"Predicad Mi Evangelio: Guía para compartir el Evangelio de Jesucristo". Página principal - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 1 de enero de 2023. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/preach-my-gospel-2023?lang=eng>.

Presidente Dieter F. Uchtdorf Segundo Consejero de la Primera Presidencia. "Cuestión de unos cuantos grados". Conferencia General de abril de 2008 - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 2 de abril de 2008. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2008/04/a-matter-of-a-few-degrees?lang=eng>.

Presidente Ezra Taft Benson Presidente de la Iglesia. "La Visita del Salvador a América". Conferencia General de abril de 1987 - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 2 de abril de 1987. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1987/04/the-saviors-visit-to-america?lang=eng>.

Presidente Russell M. Nelson de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días. "A medida que avanzamos juntos". Mensaje de la Primera Presidencia - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 1 de abril de 2018. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/ensign/2018/04/as-we-go-forward-together?lang=eng>.

Presidente Russell M. Nelson Presidente del Quórum de los Doce Apóstoles. "La alegría y la supervivencia espiritual". Conferencia General de octubre de 2016 - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 2 de octubre de 2016. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2016/10/joy-and-spiritual-survival?lang=eng>.

Riddle, Chauncey C. "Días de maldad y venganza: Análisis de 3 Nefi 6 y 7". Días de maldad y venganza: Análisis de 3 Nefi 6 y 7. Consultado el 10 de septiembre de 2024. <https://rsc.byu.edu/book-mormon-helaman-through-3-nephi-8-according-thy-word/days-wickedness-vengeance-analysis-3-nephi-6-7>.

"Del 16 al 22 de septiembre: 'Levantad la cabeza y tened buen ánimo'. 3 Nefi 1-7". Manual Ven, sígueme - 16-22 de septiembre: "Levanta la cabeza y sé de buen ánimo". 3 Nefi 1-7, 1 de enero de 2023. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/come-follow-me-for-home-and-church-book-of-mormon-2024/38?lang=eng>.

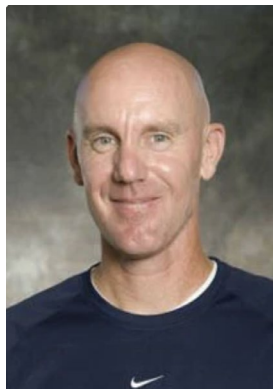
"Sócrates". Pursuit of Happiness, 10 de abril de 2023. <https://www.pursuit-of-happiness.org/history-of-happiness/socrates/>.

"¿Qué es la terapia centrada en soluciones?" SolutionFocused Therapy Institute, 21 de abril de 2022. <https://solutionfocused.net/what-is-solution-focused-therapy/>.

Wilcox, S. Michael. "La cuarta guardia: Cómo la historia de Cristo caminando sobre el agua se aplica maravillosamente en nuestras vidas". LDS Living, 26 de marzo de 2019. <https://www.ldsliving.com/the-fourth-watch-how-the-story-of-christ-walking-on-the-water-applies-beautifully-in-our-lives/s/90245>.

Yocum, Lester. "Samuel el Lamanita". Catálogo de Arte del Libro de Mormón. Consultado el 10 de septiembre de 2024. <https://bookofmormonartcatalog.org/catalog/samuel-the-lamanite-8/>.

Información biográfica:



Educación

El Dr. Craig Manning obtuvo su licenciatura en Psicología en la Universidad Brigham Young (1995), un máster en Psicología (2000) y un doctorado en Psicología del Deporte (2006) en la Universidad de Utah. La tesis del Dr. Manning examinó las atribuciones de los atletas en todos los deportes. De este estudio surgieron dos publicaciones.

Carrera como jugador

Una vez completada su elegibilidad, el Dr. Manning fue contratado como entrenador asistente a tiempo completo en BYU. Después de cuatro años como entrenador asistente (dos años con el programa masculino y dos años con el programa femenino), el Dr. Manning fue seleccionado como entrenador jefe del equipo de tenis femenino de la Universidad Brigham Young. En ese momento, Craig se convirtió en uno de los entrenadores jefe más jóvenes de la División 1 del país. En 10 años como entrenador jefe, el equipo de tenis femenino de BYU ha ganado cuatro títulos de la Mountain West Conference. El Dr. Manning ha sido galardonado con el premio al entrenador del año de la Conferencia Mountain West en tres ocasiones (2001, 2005, 2007), y también recibió el premio al entrenador regional del año de la NCAA en 2005.

Ciudad natal

Canberra, Australia

Personal

Jugó en el circuito profesional como aficionado antes de jugar en el equipo de tenis masculino de BYU. Fue entrenador de tenis femenino de BYU durante 10 años antes de su nombramiento como psicólogo deportivo. Al Dr. Manning le gusta pasar tiempo con su familia, jugar al tenis, ver películas y la búsqueda continua de la verdad. Está casado con la ex McKenzie Baird, y tienen cuatro hijos que son la luz de su vida.

Credenciales

El Dr. Craig Manning es un especialista en la mejora del rendimiento poco común. Su formación incorpora múltiples antecedentes que han proporcionado una gran riqueza de conocimientos y comprensión de los diversos componentes que conducen a un alto rendimiento. El Dr. Manning ha jugado al tenis tanto a nivel universitario como profesional; ha entrenado un programa de tenis de la División 1 de BYUs, convirtiéndolo en uno de los veinte mejores programas nacionales, y ha estudiado en uno de los programas de doctorado de élite del país. Estas calificaciones son únicas en el campo, dando al Dr. Manning experiencia en el más alto nivel de rendimiento desde la perspectiva de un jugador, entrenador, y Doctor en Filosofía.

Antecedentes atléticos

A finales de los 80, el Dr. Manning viajó por todo el mundo jugando en el circuito profesional de tenis como aficionado. Viajó, practicó y jugó con muchos de los mejores profesionales del mundo, incluyendo a Pat Rafter y Wayne Arthurs, mientras viajaba a lugares como Francia, Bélgica, Alemania, Suiza, Austria, Hungría y Holanda. A continuación, el Dr. Manning pasó a jugar al tenis universitario de primera división en la Universidad Brigham Young.

Aviso de uso razonable:

The Follow Him Podcast with Hank Smith and John Bytheway puede hacer uso de material protegido por derechos de autor, cuyo uso no siempre ha sido específicamente autorizado por el titular de los derechos de autor. Esto constituye un "uso justo" de dicho material protegido por derechos de autor, tal y como se establece en la sección 107 de la Ley de Derechos de Autor de EE.UU. De acuerdo con el Título 17 U.S.C. Sección 107, el material de este podcast se ofrece públicamente y sin ánimo de lucro, a los usos públicos o de Internet para comentarios y fines educativos e informativos sin ánimo de lucro. Según la Sección 107 de la Ley de Propiedad Intelectual de 1976, se permite el "uso justo" para fines como la crítica, el comentario, la información periodística, la enseñanza, la erudición y la investigación. En estos casos, el uso justo está permitido.

No se reclaman derechos de autor.

El contenido se difunde con fines de estudio, investigación y educación.

El radiodifusor no obtiene ningún beneficio del contenido difundido. Esto entra dentro de las directrices de "Uso Justo": www.copyright.gov/fls/fl102.html.

Nota:

El *Podcast Síguelo con Hank Smith y John Bytheway* no está afiliado con La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días ni con la Universidad Brigham Young. Las opiniones expresadas en los episodios representan únicamente los puntos de vista del invitado y de los podcasters. Si bien las ideas presentadas pueden variar de los entendimientos o enseñanzas tradicionales, de ninguna manera reflejan una crítica a los líderes, políticas o prácticas de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días.

3 Nephi 1-7 Part 1

GUEST: CRAIG MANNING



- Hank Smith: 00:00:04 Hola a todos. Bienvenidos a otro episodio de FollowHIM. Mi nombre es Hank Smith. Estoy aquí con mi co-anfitrión, John Bytheway, que es de buen ánimo. John, eso es 3 Nephi 1:13, "Alza la cabeza y sé de buen ánimo". También estamos aquí con nuestro increíble invitado, el Dr. Craig Manning. John, estamos en [3 Nefi](#). Hemos llegado a un nuevo libro. Hemos cubierto tres lecciones en el Libro de Helamán. Ahora estamos comenzando lo que yo llamaría el libro de todos los libros, al comenzar estos capítulos iniciales, ¿en qué están pensando?
- John Bytheway: 00:00:36 Me pregunto si esta gente tenía idea de lo que se avecinaba. Mientras digo eso, pienso: "Sí, la tenían si escucharon a Samuel el Lamanita, porque él fue muy específico". Tal vez sí tenían una idea de lo que se avecinaba, pero para que realmente suceda, la gente se asombra y está cayendo por todos lados aquí.
- Hank Smith: 00:00:55 Me encanta lo que acabas de decir John. Nosotros tampoco sabemos lo que está por venir. No sé si alguien pensó: "Oye, ¿sabes lo que va a pasar en las próximas dos décadas?". Y luego lo hace, sucede y es enorme. Todo cambia. Como he dicho, John, estamos con el Dr. Craig Manning hoy. Craig, mientras preparas 3 Nephi 1-7, ¿qué estás pensando? ¿A dónde quieres llegar?
- Dr. Craig Manning: 00:01:23 Siempre voy al lado mental de las cosas. Creo que eso es lo que la fe está tratando de ser, pensamientos fuertes y no preocuparse por la incertidumbre del futuro, sino saber que todas estas señales y todos estos profetas, lo que nos han estado diciendo, y tener esa fe que en algún momento va a haber consecuencias para aquellos, buenas y malas, dependiendo de nuestras decisiones y los hábitos que creamos, y ves lo que está por venir y para que realmente suceda. Si has hecho las cosas correctas te sientes como, "Es bueno que haya hecho estas cosas. Me siento mal por los que no lo hicieron, pero ahora estas son las consecuencias de mucho tiempo". Para mí, siempre estoy como, está bien, así que tenemos esta fe y creemos esto y hacemos estas cosas, y luego para que algo suceda puedes decir: "Bueno, es por eso que teníamos fe,

porque ahora estamos sintiendo las consecuencias de ello, todas esas micro pequeñas decisiones que se suman con el tiempo ".

- Hank Smith: 00:02:11 A menudo tengo que recordar a mis hijos: "Las consecuencias no siempre son negativas. Le damos un tono negativo a las consecuencias. Pueden ser muy positivas. Pueden ser muy buenas".
- Dr. Craig Manning: 00:02:19 Absolutamente. Sí.
- Hank Smith: 00:02:21 John, el Dr. Manning nunca ha estado en nuestro programa antes, pero viene muy recomendado, así que estamos muy contentos de tenerlo, pero necesita una introducción, y tú eres bueno en eso.
- John Bytheway: 00:02:32 Aprendí a leer más o menos en tercero de primaria, así que se me da bien. Cuando miré la hoja de cálculo y vi a Craig Manning, pensé: "Espera, ¿es ese el tipo, el de [La Mente Intrépida](#)?".
- Porque estoy fascinado por la psicología del deporte. Me fascina que un hombre en la línea de tiros libres tenga 20.000 personas diciendo cosas que no se pueden escribir en este libro, y que pueda concentrarse y tirar. Me asombra cómo hace eso mentalmente.
- 00:03:02 Yo estaba muy emocionado cuando vi al Dr. Manning aquí, y él fue en realidad el entrenador de tenis de las mujeres en BYU durante 10 años. Él tiene una licenciatura en psicología de BYU, una maestría en psicología, y un doctorado en psicología del deporte de la Universidad de Utah, entrenador en jefe de BYU del equipo de tenis femenino, y 10 años como entrenador en jefe BYU del equipo de tenis femenino ha ganado cuatro títulos de la Conferencia Mountain West. Ha sido galardonado con el premio al Entrenador del Año de la Conferencia Mountain West en tres ocasiones y también recibió el premio al Entrenador Regional del Año de la NCAA en 2005. Es muy divertido escuchar a personas fieles en tantas áreas diferentes de especialización en todo el mundo, incluida la psicología del deporte. Así que, bienvenido, Dr. Manning, gracias por acompañarnos hoy.
- Dr. Craig Manning: 00:03:49 Sí, gracias a los dos. Me encanta todo lo que hacen. Los he estado siguiendo por un tiempo, así que aprecio la invitación, y me encanta hablar de las escrituras también, la verdad. Y por cierto, así que el tenis, toda la inteligencia viene de los resultados del tenis, así que hay algunos estudios con los que puedo tratar de apoyar eso también desde algunas áreas diferentes. Pero sí, no, me encanta el juego de tenis. Ha sido genial para mí.

Hank Smith:	00:04:09	Mi padre era golfista profesional y aprendimos lecciones de la vida en el campo de golf. Seguro que tú has hecho lo mismo con el tenis.
Dr. Craig Manning:	00:04:17	Sí, mis hijos se hartan, pero sí, así es.
John Bytheway:	00:04:20	Hank, una de mis citas favoritas de golf es: "Lo único que importa en el golf es el siguiente golpe". Eso es muy bueno. No te preocupas por el bogey en el último hoyo. No te preocupas por la arena que viene, el próximo golpe. Espera, no me hagas empezar.
Hank Smith:	00:04:35	Seguro que Craig y tú se van a divertir mucho hoy haciendo todas sus analogías deportivas. Craig, voy a leer algo del manual Ven, sígueme antes de empezar. El manual está tan bien escrito que creo que es un buen lugar para empezar. Esto es 3 Nefi 1-7 , el título de la lección, Alza la cabeza y sé de buen ánimo. "En algunos aspectos, aquella fue una época emocionante para ser un creyente en Jesucristo. Las profecías se estaban cumpliendo: grandes señales y milagros entre el pueblo indicaban que el Salvador pronto nacería. Por otra parte, también fue una época de angustia para los creyentes, ya que a pesar de todos los milagros, los incrédulos insistían en que "ya había pasado el tiempo" para el nacimiento del Salvador. Esas personas causaron "un gran alboroto por toda la tierra" e incluso fijaron una fecha en la que matarían a todos los creyentes si no se cumplía la señal profetizada por Samuel el Lamanita: una noche sin oscuridad.
	00:05:26	En esas difíciles circunstancias, el profeta Nefi "clamó fervorosamente a su Dios a favor de su pueblo". La respuesta del Señor es inspiradora para todo aquel que afronta persecución o dudas y necesita saber que la luz vencerá a la oscuridad: "Alza la cabeza y sé de buen ánimo...; he de cumplir todas las cosas que he hecho declarar por boca de mis santos profetas"". Hermoso, un comienzo para una gran película. Así que Craig, toma el mando y dirígenos. ¿A dónde quieres ir?
Dr. Craig Manning:	00:05:56	En realidad estamos hablando de la mente humana. Y la conciencia humana es algo que no hemos estudiado mucho, porque es fundamentalmente subjetiva y dinámica. Durante 100 años en el campo de la ciencia hemos evitado estudiar realmente la conciencia humana. El pensamiento humano es nuestra autoconversación, y la autoconversación se compone de nuestras palabras. La mente es dinámica. Siempre está en movimiento. Siempre estás procesando. Si no estás procesando, significa que estás muerto. ¿Cómo funciona realmente la mente en su esencia? El pensamiento humano es lenguaje, no como el

lenguaje, sino que es el lenguaje. Como piensas es como te hablas a ti mismo, tu auto-habla, por lo tanto tus palabras son críticas. ¿Y cuántas veces habla el Señor de las palabras en el Evangelio? Y terminaste diciendo las mismas palabras que el Señor y lo importante que son esas palabras, y esa es la raíz del pensamiento humano, nuestras palabras y nuestra elección de palabras.

00:06:51 Lo que estamos viendo en 3 Nefi 1-7 es que hay muchos incrédulos y muchos creyentes, y está creando esta polarización de la que [el Presidente Nelson](#) sigue hablando. Y veo el mismo patrón ahora mismo en nuestra propia sociedad donde hay toda esta polarización en el mundo y la gente se aleja de la religión. Y una de las cosas que veo en mi campo es, a veces le digo a la gente en el atletismo o los negocios o cualquier entorno en el que esté, "Pero necesitas la verdad. La verdad es crítica en tu vida para tener salud mental y fortaleza mental. La verdad es crítica y así es como estableces la verdad". Por eso amo tanto el evangelio. No me crié en él. Soy un converso y me uní a la iglesia por la verdad. Me acuerdo de la iglesia, porque elijo ser parte de ella, porque hay tanta verdad en el evangelio y es el fundamento de la vida desde mi perspectiva.

John Bytheway: 00:07:40 Me encanta que Doctrina y Convenios nos hayan dado esta definición de la verdad, el conocimiento de las cosas como son, como eran y como han de ser. Y luego hace unas semanas, Hank, Jacob 4, Jacob añade una palabra, que es tan perfecta en nuestros días, como dijiste, Craig, "El espíritu habla la verdad, y no miente. Por tanto habla de las cosas como realmente son". Me encanta eso, "Y de las cosas como realmente serán".

Dr. Craig Manning: 00:08:07 Me encanta eso, John, porque si nos volvemos hacia el Espíritu Santo, ahí es donde encontramos la verdad. En la ciencia para establecer confiabilidad necesitas múltiples puntos de datos para citar la ciencia, múltiples puntos de datos. Pues bien, múltiples puntos de datos se traducen en que necesitas testigos. Bueno, ¿cuántos? Y Hank, tú y yo bromeamos sobre esto antes de empezar a grabar. Bueno, técnicamente acabo de hacer el perfil para el Draft de la NBA con el equipo de la NBA con el que trabajo y el día antes del draft me reúno con el GM y repaso la gente que creo que deberíamos draftear (reclutar) y quizás algunos con los que deberíamos tener cuidado. Y una de las cosas que dije es: "Tenemos múltiples datos de por qué deberíamos draftear a esta persona, tenemos múltiples datos de por qué probablemente no deberíamos draftear a estos dos".

	00:08:47	Y él me dice, porque él es un tipo religioso también, y él dice, "¿Por qué sigues diciendo eso?" Y le dije: "Mira, el Libro de Mormón en la parte delantera, tiene tres testigos." Y yo dije: "Si tres testigos, si lo traducimos a, tenemos tres puntos de datos. Si eso es lo suficientemente bueno para Dios, es lo suficientemente bueno para mí. Tres testigos es un patrón de la verdad ". Y me encanta eso. Eso es lógica. Tres puntos de datos realmente es fuerte y te da esa seguridad y esa estabilidad mentalmente para realmente mitigar el riesgo del miedo y la ansiedad que tanta gente siente desde un punto de vista mental.
Hank Smith:	00:09:23	Me encanta, y seguro que acabamos de hacer que un montón de fans de la NBA levanten la oreja. "Espera, ¿qué? ¿Quién es nuestro invitado de esta semana?"
John Bytheway:	00:09:30	Aquí está un saludo a Elder Uchtdorf . Cuando tomé lecciones de vuelo hay instrumentos duplicados en ambos lados. Tienes tu horizonte artificial por aquí y tienes un horizonte artificial por aquí, pero ¿qué pasa si uno de ellos está equivocado? Siempre tienen un tercero, porque ese es el desempate para que puedas tener tres testigos de si tus instrumentos te están diciendo lo correcto. Y siempre he pensado: "Qué guay que no haya dos, sino tres, ahí en la cabina de mando".
Dr. Craig Manning:	00:10:01	Me encanta eso. No lo sabía. Eso es genial.
Hank Smith:	00:10:04	Craig, ¿cómo deberíamos recorrer estos capítulos?
Dr. Craig Manning:	00:10:08	Para mí en general, sólo por un minuto, los ladrones de Gadianton, ¿cuál es la raíz de sus problemas? Bueno, son de plano la mentira y el engaño. Las ilusiones, esas son las herramientas de los adversarios, la ilusión y el engaño. Y eso es lo opuesto a la verdad. Tanta gente dice, bueno, esta es mi verdad como esa gran moda en el mundo. No, hay una verdad. Hay una verdad que es independiente de todos nosotros. Esta es la cosa subyacente que estoy viendo en 3 Nefi 1-7, la gente se está moviendo en esta dirección de modo de supervivencia en lugar de modo de prosperidad. Y cuando nos movemos en esa dirección y perdemos la civilización, la lógica, el pensamiento racional, razonable, lógico, cuando perdemos eso y dejamos de colaborar, comienza con los ladrones de Gadianton y luego las combinaciones secretas, nada bueno viene de mantener las cosas en secreto.
	00:10:58	A medida que avanzamos en esa dirección, perdemos este civismo y no estamos trabajando juntos, que creo que es la ley de la consagración. No estamos viviendo en este nivel superior,

todavía estamos en modo de supervivencia, que el modo de supervivencia es simplemente la respuesta de lucha o huida. Es normal, pero cuando todo el mundo está en este estado de miedo, todos retrocedemos al modo de supervivencia, y en ese modo sobreviven los más fuertes. Es una jerarquía. Soy mejor que tú, soy más fuerte que tú. No colaboramos ni trabajamos juntos. No es agradable estar siempre compitiendo para ascender en la jerarquía y tener más autoridad y ser más fuerte y agresivo que los demás. Eso es lo que he visto en el atletismo, en los negocios, en todos los ámbitos. Si queremos vivir una vida de alto funcionamiento, queremos prosperar, no sobrevivir, tenemos que salir de esta respuesta de lucha o huida. Siempre estamos luchando entre nosotros. Y ves eso con los ladrones Gadianon. Es el comienzo de una pérdida de la verdad. Y cuando perdemos la verdad, perdemos el civismo y va en la dirección equivocada rápidamente.

- | | | |
|--------------------|----------|--|
| Hank Smith: | 00:11:56 | En el capítulo uno puedo ver por qué estarían en respuesta de lucha o huida, porque hay un día fijado aparte donde van a morir por sus creencias. |
| Dr. Craig Manning: | 00:12:05 | Sí. |
| Hank Smith: | 00:12:06 | Puedo ver porque no prosperarías en ese tipo de ambiente. |
| Dr. Craig Manning: | 00:12:09 | Todo el mundo va a estar en respuesta de lucha o huida en ese momento, y ahora quieres ser la persona con más autoridad en esa jerarquía, así que eres el que establece las reglas para todos los demás. Sí, no sé si alguien está a salvo en ese momento. |
| Hank Smith: | 00:12:21 | Tengo una referencia cruzada en 3 Nefi 1 para Alma 30. Si vuelves a la historia de Korihor, comienza así. Versículo siete, "Pues no había ley alguna contra la creencia de ningún hombre; porque era expresamente contrario a los mandamientos de Dios que hubiera una ley que colocara a los hombres en posición desigual." Fue sólo 75 años antes de 3 Nefi 1, ahora puedes ser ejecutado por tu creencia. Mucho puede cambiar en unas pocas décadas. |
| John Bytheway: | 00:12:54 | Tengo en mi margen, ¿no hay libertad religiosa? ¿Cómo sucedió eso? Y también, un día apartado. Bien, no fue al azar. Samuel el Lamanita fue tan específico, Helaman 14:2, "Han de pasar cinco años más". Usualmente no recibimos profecías que puedas poner en tu agenda así. Esta gente había estado esperando ese día para ver si esas señales se cumplirían. Y la única cosa que puedo imaginar es, como dice, "Los ladrones Gadianon se habían metido en el asiento judicial ". Porque como dijiste, |

Hank, que paso con eso, "No hay ley contra la creencia de un hombre".

- Hank Smith: 00:13:31 Ahora Craig, 3 Nefi 1, tienes razón aquí, está lleno de miedo. Los incrédulos están temerosos de que realmente esta señal vaya a suceder, así que están entrando en pánico. Los creyentes tienen miedo. ¿De dónde viene el miedo? En tu experiencia como entrenador y preparador mental, esa es una gran pregunta: "¿De dónde viene el miedo?". Tal vez la mejor pregunta sea: "¿Cómo sé si estoy atrapado en el miedo? ¿Cómo sé si estoy actuando con miedo?". Estoy seguro de que has tenido atletas que están aterrorizados de la etapa, que la etapa mundial?
- Dr. Craig Manning: 00:14:04 Absolutamente. El miedo es, tenemos la ciencia para demostrarlo ahora, porque esto no es teoría. Desde que tenemos acceso a la máquina de imágenes por resonancia magnética funcional, una fMRI, podemos ver las firmas de calor reales en el cerebro, que es el procesamiento, y ahora podemos ver la materia gris. La ciencia es increíble en la neuroplasticidad, sé que tengo mi doctorado en ciencias del rendimiento, pero mi énfasis fue la neuroplasticidad, que es la ciencia en torno a cómo la mente está siempre aprendiendo y creciendo, y podemos verlo. Para responder a tu pregunta, hay dos partes o tres, pero las dos principales son la amígdala y el hipocampo, y la amígdala es lo que alberga el miedo. Por lo tanto, el miedo es la autoconversación reactiva, para responder a tu pregunta. Cada vez que un estado reactivo de la mente es, no te pierdas esto, no golpear el agua en el fairway, para hablar de golf. Cada vez que tienes esa mentalidad, estás creando una idea, una construcción que es fundamentalmente reactiva que desencadena la respuesta de lucha o huida.
- 00:15:01 Porque todos tenemos esta antena en la parte superior del cerebro. El cerebro es hardware cuando hablamos de él, y la mente es software, la programación. Pero nuestro cerebro tiene una antena en la parte superior que lee constantemente: ¿eres amigo o enemigo? ¿Ese perro es amigo o enemigo? Y sólo recientemente los investigadores han añadido un tercer elemento de neutralidad. Algunas personas envían señales contradictorias. Constantemente tratando de ser consciente y estar a salvo. Esa es la raíz de nuestra supervivencia, estar a salvo. Entonces, ¿qué nos mantiene a salvo? Bueno, la verdad lo hace, pero cuando no tenemos eso, eso desencadena la respuesta de lucha o huida, que son ambas respuestas emocionales. La lucha genera ira y la huida genera ansiedad. Y ambas son emociones, no pensamientos. Ambas son emociones que tratan de controlar para sentirse seguros. Es por eso que

muchas personas cuando están, si hablamos de personas agresivas o personas enojadas, no son malas personas.

Dr. Craig Manning: 00:16:00

Están asustados y tratan de controlar su entorno de alguna manera, y la forma en que lo controlan es tratando de ser más autoritarios o más dominantes que algunos otros donde las personas pasivas están en ese modo de huida. Y ambos, así que ahí están las capas. El miedo es una construcción o un concepto o idea teórica que conduce a la emoción, la respuesta vital de huida, la ira y la ansiedad alta, no sólo la ansiedad, la ansiedad alta, quiero ser muy específico aquí. La ansiedad de baja a moderada es realmente buena para nosotros, pero la ansiedad alta no lo es. Y entonces ambos conducen a la agresión, que es donde actuamos en esa ira o donde actuamos en esa alta ansiedad. Si continuamos creando malos hábitos mentales a lo largo de nuestras vidas, en realidad estamos engrosando y generando más materia gris en la amígdala, por lo que nos convertimos en una persona más intratable, gruñona y disfuncional a medida que envejecemos, por desgracia. Cuanto más crece, más te cuesta enfrentarte a la vida.

00:16:53

El opuesto directo del miedo es el aprendizaje, porque el aprendizaje son construcciones, teorías, ideas, palabras, porque amamos los principios del evangelio, el miedo es lo opuesto. Así que si siempre estás en una mentalidad de aprendizaje, siempre aprendiendo de cada situación en tu vida, siempre aprendiendo y llegando a ser como Cristo, me encantaría hablar de eso si tenemos tiempo. Que el último nivel de felicidad es quiénes somos y en quiénes nos estamos convirtiendo. Si tienes una mentalidad de aprendizaje, no hay miedo porque no ves la vida como una amenaza, ves la vida como algo de lo que puedes aprender para prosperar. En segundo lugar, en oposición a la lucha o la huida, está el recuerdo. Piensa en todo lo que está pasando ahora mismo, todas las señales y todas las cosas que han pasado, y la gente lo olvida porque siempre están en esa respuesta de lucha o huida. ¿Puedes ver lo importante que es recordar simplemente, cuantas veces dice la escritura, recuerda, recuerda, recuerda? Bueno, recordar es lo opuesto a luchar o huir. Las personas que siempre están en la lucha o la huida pierden sus recuerdos a medida que envejecen.

00:17:55

Los mejores atletas con los que he tenido la oportunidad de trabajar tienen una memoria fenomenal. Se acuerdan de todo. Esta vez este atleta con el que trabajé en Milwaukee por años, han sido como nueve, estamos en nuestro 10^º año y él dirá: "¿Te acuerdas de la primera sesión que hiciste en Utah allá arriba?" Y yo: "Sí, me acuerdo". El inglés no es su lengua materna. Y él dice: "Recuerdo esa sesión. Dijiste esto, esto y

esto". Y yo siempre estoy como, "No puedo creer lo buena que es tu memoria." Este tipo se acuerda de todo. Vale, así que la memoria es lo segundo.

00:18:29 Entonces tercero en oposición a la agresión a donde nuestras emociones corren y reaccionan con agresión es la conciencia espacial. Me encanta esto, me encanta esto. [Elder Renlund](#) dio un [discurso en BYU](#) y su lenguaje fue, cuanto más aprendemos y crecemos, nuestra vida llega más a un punto que vemos las cosas en vistas y perspectivas más altas. Me encanta que no seamos mejores personas, sino que tengamos más conciencia de lo que es verdad y de lo que realmente ocurre. Es la forma más cómoda de vivir. No es vivir en la ignorancia y ponerse anteojeras e intentar fingir que no eres consciente de la realidad. Esa es la clave, tenemos que ser conscientes de la verdad y la realidad, pero cuanto más conscientes seamos, más miedo dejaremos de tener.

00:19:14 Me encanta porque creo que encaja con el evangelio y lo que está pasando aquí. Hay un grupo de personas que son creyentes y recuerdan las señales. Saben lo que viene. Están ansiosos debido a las personas a su alrededor que van a ser impactados por ellas, pero son conscientes de lo que está sucediendo y saben lo que está pasando. Y este otro grupo que ahora está en pánico porque de repente las consecuencias están sucediendo. Para mí, veo la ciencia de los seres humanos pasando por toda esta sección.

John Bytheway: 00:19:43 Hace unas semanas estaban entrevistando a [Jimmer Fredette](#) mientras se preparaba para estar en ese equipo de 3 x 3 en las Olimpiadas, y él habló acerca de tener el evangelio, tener la verdad sólida es tan útil porque lo que es realmente importante en la vida, y en realidad ayudó. Creo que la forma en que lo dijo fue: "Me ayuda a estar más tranquilo en los deportes porque sé lo que realmente está pasando". Pensé, oh, qué gran manera de decirlo. No está todo en esta cesta oh no, ¿y si fallo? No es así. La verdad sigue ahí fuera y ahí es donde he construido mi vida. ¿Lo he entendido bien?

Dr. Craig Manning: 00:20:17 Sí. Me encanta eso.

Hank Smith: 00:20:19 Y John, Jimmer es un oyente frecuente de FollowHIM, así que Jimmer, te queremos. Gracias por escucharnos. Y Craig, tal vez puedas combinar esto con lo que John acaba de decir. Toma nuestras dos preguntas y fusionalas en una. Parece que estos incrédulos, uno, se regocijan sobre la dificultad de sus hermanos, y dos realmente actúan irracionalmente. Parece que el miedo te hace eso es que, como dijiste, quieres volverte

autoritario y mirar a alguien por encima del hombro y sentirte bien cuando otra persona está sufriendo, y luego dos, actuar de una manera que probablemente no te comportarías si no estuvieras en esa lucha o huida.

Dr. Craig Manning: 00:21:00

Me encanta. Sí, racional significa real, que significa realidad. Así que estás construyendo desde esta base de la verdad y lo que es real e irracional es que estás construyendo a partir de estas, para usar el lenguaje, estas mentiras y engaños, estas cosas falsas, pero todo organismo vivo necesita encontrar seguridad y protección. Así que cuando no vives de la verdad, tienes que encontrar otra manera. Y una de las formas temporales es ponerte por encima y poner a los demás por debajo y desacreditar a los demás para sentirte más seguro de ti mismo. La investigación lo llama cuando estamos enojados, en realidad se infla. Su ego se infla y te sientes mejor contigo mismo temporalmente. Ese es el problema con la ira. Cuando te enfadas en los deportes, digamos que te enfadas y te inflas y juegas mejor por un momento, bueno, eso es porque estás inflando tu ego y temporalmente tienes una mayor sensación de control sobre tu entorno, pero se desvanece rápidamente.

00:21:50

Pero crea este patrón de, bueno, la ira en realidad me ayuda. Bueno, sí, durante muy poco tiempo. Ten cuidado porque si creas ese hábito y confías en la ira, la razón por la que te está ayudando es que te sientes mejor que los demás en lugar de centrarte en ti y en ser tú mismo muy competente. La competencia no es con otras personas. Lo más importante que he hecho en todos estos años de trabajo en el deporte es enseñar a la gente a dejar de comparar y dejar de competir con los demás y competir contigo mismo y construir tus propias habilidades y tu propia competencia. Y honestamente, siendo muy bendecido y estando involucrado en dos campeonatos de la NBA, y nunca olvidaré uno de ellos que ganamos, un atleta en particular la noche antes del partido, voy a su casa para hacer una sesión y me abre la puerta y me dice: "Doc, no te debo nada". Y yo pienso: "Vale, es la noche antes del sexto partido, ¿a dónde vamos con esto?". Y él dice: "Sólo siento que estoy muy bien conmigo mismo y no tengo disculpas".

00:22:42

Sólo estaba siendo él mismo. Era él mismo. No estaba compitiendo con nadie más. No estaba preocupado por los oponentes, no tenía energía mental en otra cosa que no fuera sobre lo que tenía control y de lo que era responsable. Cuando ganó ese partido y ganó el campeonato de la NBA, rindió a un nivel muy alto. Así que para mí, es el evangelio. Se trata de convertirnos. ¿Quiénes somos y en quién nos estamos convirtiendo? Y es muy fácil añadir llegar a ser como Cristo,

pero eso es lo que dice la ciencia, ¿en quién nos estamos convirtiendo como seres humanos?

- Hank Smith: 00:23:15 Craig, te dice uno de tus jugadores, que está en la NBA: "Craig, ¿de dónde sacas todo esto?".
- Dr. Craig Manning: 00:23:21 Sí. Soy súper abierto. Soy muy cuidadoso. No quiero ofender a la gente. Trato de ser muy cuidadoso. No quiero ser una persona descuidada. Trato de ser tan cuidadoso como puedo. Y si, el dijo eso y yo dije, "Es del evangelio. Es de las escrituras. Porque si usas la ciencia de la manera correcta y el evangelio, están tan alineados, están tan conectados. Sí, hay tantas veces con los que sé que están de acuerdo con ella, yo estoy como, "Sí, lo tengo de esta escritura. Lo saqué de esta escritura". ¿Cómo sabes esto? Bueno, si, estuve trabajando en ello esta mañana y esto es lo que aprendí esta mañana, así que de aquí lo saque. Todo el tiempo.
- John Bytheway: 00:23:57 Estupendo.
- Dr. Craig Manning: 00:23:58 Algunas de las personas más duras, más duras con las que he tenido la oportunidad de trabajar que son de ciudades muy, muy duras y de orígenes duros, el mayor cumplido, un día estaba trabajando con este hombre a quien amo y era tan duro y trato de nunca decirle qué hacer. Solo exponer los hechos, enseñarles la verdad y dejar que se gobiernen a sí mismos. Nunca les digas lo que tienen que hacer porque estos tipos son tan duros que no quieren que les digas lo que tienen que hacer. Y al final me dijo: "Doc, ¿sabe por qué me encanta reunirme con usted?". Y yo: "No, pero quiero saberlo." Me dijo: "Porque nunca me dices qué hacer. Sólo me enseñas la verdad. Y eso es lo que me encanta". Y yo: "Tengo que escribirlo. Tengo que recordarlo."
- 00:24:37 Al final, la gente solo quiere la verdad. No quieren que les digas lo que tienen que hacer. Sólo quieren la verdad. Especialmente esta generación más joven, quieren la verdad que les ayude a ser, que es realmente de lo que se trata. Levanten la cabeza. Intentamos ayudar a la gente a transformarse y ser la mejor versión de sí mismos. Tienes que enseñarles la verdad lo mejor que puedas para que tengan esa base, esa roca sobre la que construir. No se trata de nosotros, se trata de la verdad. Es independiente de nosotros.
- Hank Smith: 00:25:04 Eso alimenta correctamente a [3 Nefi 1](#) como el pueblo de Nefi están bajo este plazo. Nefi va a la fuente de la verdad. No va tras los incrédulos. Va directamente al Señor.

John Bytheway:	00:25:19	Me gusta No duda. Hay mucha gente que está muy apenada. Versículo siete, oh, tal vez la señal no va a pasar y Nefi no es eso en absoluto. El dice, "Um estamos esperando, necesitamos la señal esta noche o estamos todos muertos." No sé si era el día siguiente que fue apartado por los incrédulos, pero suena como si lo fuera. Necesitamos esa señal esta noche. Me encanta que él oró todo ese día, lo que significa que comenzó en la mañana y lo que significa que debe haber sido tarde en el día. Entonces está esa cuarta vigilia. Dios como Michael Wilcox podría decir, esperó hasta el último minuto.
Hank Smith:	00:25:54	¿Vienes? Sí.
John Bytheway:	00:25:56	Pero fue a la fuente de la verdad. No dudaba. Sabía lo que era la verdad. Él sólo estaba preguntando acerca de la sincronización, parece.
Hank Smith:	00:26:05	John, me encanta. Sé la verdad. Sólo me gustaría saber el momento.
Dr. Craig Manning:	00:26:11	Parece que a veces lleva nuestra fe al límite, ¿verdad?
John Bytheway:	00:26:15	Sí.
Dr. Craig Manning:	00:26:15	¿Por qué tienes que estirarme tanto? Mi suegro, siempre decía cuando estaba haciendo mi doctorado que te pusieras de rodillas y oraras al Señor antes de hacer tus estudios. He creado este hábito. Me gusta levantarme temprano por la mañana, soy una persona madrugadora, me gusta bajar a mi despacho. Jerry Seinfeld , dijo que había un joven comediante que lo sorprendió detrás del escenario después de todo su éxito con Seinfeld y todo, el show, le pidió un consejo y le dijo: "Si quieres tener éxito, tienes que escribir dos horas al día. No todo entra en tu show, pero tienes que escribir dos horas al día". Y dijo: "Consigue un gran calendario de pared y un marcador Sharpie. Y cada vez que tengas tus dos horas al día, pones una cruz en él". Dice: "No rompas la cadena cinética. Tienes que hacerlo todos los días".
	00:26:57	Y obviamente no voy a hacer eso los domingos, pero he tratado de hacer una hora al día. Me levanto temprano, bajo a mi oficina, digo mis oraciones y trato de estudiar y mientras estudio, hombre, el espíritu se abre. Tengo mi carpeta aquí y me gusta escribir a mano todas mis notas. No viene de mí, viene del Espíritu Santo. Sólo me estoy comunicando con el Espíritu Santo. Cuando entendemos que la mente consciente es lenguaje y el alma de quien eres es como te hablas a ti mismo.

Entonces, ¿cuán importante es tu lenguaje y tus palabras cuando estas orando al Señor? ¿Y cuán importante es esa conexión con el Espíritu Santo? Tu lenguaje lo es todo.

00:27:36 Y para que me entiendas, soy de Australia y crecí jugando al tenis y estuve en el circuito unos cuantos años, por lo tanto podía decir palabrotas no más, podía decir palabrotas en todos los idiomas que había en el circuito. Eso es lo que significa todo eso. Cuando eres australiano y has jugado al tenis, y viajas por el mundo, puedes decir palabrotas en todos los idiomas. Y ese era un mal hábito que yo tenía. Cuando vine aquí y me uní a la iglesia después de llegar a Utah, no juzgo a nadie que diga palabrotas. Trabajo con gente que dice palabrotas todo el tiempo. Para mí personalmente, eso es lo que tuve que hacer para aprender la disciplina en mi mente. Y he hecho todo lo posible para ser bueno en eso. Y encuentro que cuanto más deliberado soy con mis palabras en mis oraciones y mi comunicación, wow, el Señor simplemente se abre y te da las respuestas si eres preciso y exacto con tu lenguaje. Cuando realmente pides con precisión y exactitud las palabras, el Señor responde.

00:28:31 Cuando eres vago en general, el Señor no puede responder a eso. No puede hacerlo por nosotros. Va en contra de sus propias leyes hacerlo por nosotros. El no puede quitarnos nuestro albedrío. Así que tenemos que orar con precisión y exactitud. Y cuando haces eso, el Señor responde. Estoy sorprendido de cuántas veces sólo he tratado de tomar notas lo suficientemente rápido debido a estas ideas que aparecen en mi cabeza. Estoy como, tengo que anotar esto antes de que me olvide de esto porque esto es bueno. O estaré cortando el césped. Y has trabajado duro y has estado orando y trabajando en un tema. Tienes que poner el trabajo mental en pensar a través de algo. Y entonces estoy cortando el césped y de repente las ideas vienen y estoy parando la cortadora y sacando mi teléfono, tratando de recordar estas cosas que están apareciendo en mi cabeza. Y eso para mí es inteligencia infinita. No sé por qué necesitamos la aprobación de la gente del gran y espacioso edificio cuando tenemos acceso a eso.

Hank Smith: 00:29:22 ¿No es el [versículo 12](#), "La voz del Señor vino a él". La descripción de lo que dijo allí, pura verdad. Guíanos a través de lo que sucede a continuación.

Dr. Craig Manning: 00:29:33 Me encanta el capítulo 13 porque este soy yo. Él está pidiendo al Señor, básicamente, en mis propias palabras, ¿por qué nos empuja tan duro? Y las bendiciones y las respuestas finalmente vienen justo cuando llegamos a ese máximo, parece que llegan

cuando estamos a punto de rompernos. Con 13 años, quería saber la hora, la fecha de cuándo va a ocurrir. A veces me pregunto cuánto tiempo más podré aguantar antes de que las emociones se apoderen de mí. John, ¿podrías leer el 13 para nosotros, amigo?

- | | | |
|--------------------|----------|---|
| John Bytheway: | 00:30:00 | Sí. "Alza la cabeza y sé de buen ánimo, pues he aquí, ha llegado el momento; y esta noche se dará la señal, y mañana vengo al mundo para mostrar al mundo que he de cumplir todas las cosas que he hecho declarar por boca de mis santos profetas." |
| Dr. Craig Manning: | 00:30:19 | ¿Puedes leer el 14 para nosotros, Hank? |
| Hank Smith: | 00:30:21 | Sí. "He aquí, vengo a los míos para cumplir todas las cosas que he dado a conocer a los hijos de los hombres desde la fundación del mundo, y para hacer la voluntad así la del Padre como la del Hijo: la del Padre por causa de mí, y la del Hijo por causa de mi carne. He aquí, ha llegado el momento y esta noche se dará la señal." Eso tiene que sentar bien. |
| Dr. Craig Manning: | 00:30:43 | Sí, absolutamente. Si volvemos al 13, la primera parte, "Alza la cabeza y sé de buen ánimo". Eso trae buena energía. Hay una capa más en el hipocampo, pero después de esa conciencia espacial, la llaman regulación emocional. Y en realidad es donde creamos nuestra propia felicidad. Mucha gente espera que la felicidad venga a ti, y no se dan cuenta de que creamos nuestra propia felicidad. Y esa felicidad es incluso cuando hay tiempos difíciles, como lo que está pasando aquí, tiempos realmente difíciles. Obviamente, como has dicho, hay un plazo aquí en el que algunos de nosotros podríamos estar perdiendo la vida, pero aún así hay que tener buen ánimo, lo que para mí significa traer buena energía. Siempre hay que tener una buena actitud, mantener la cabeza alta, tener fe y llevar buena energía. Y para mí es una aplicación de la fe. Eso me encanta. Siempre tratando de traer buena energía a la vida. Y del 14 lo que más me llama la atención es la especificidad y la oración. Y si eres específico en tu oración, el Señor te responderá. Y en la última línea, el Señor responde a una oración específica con una respuesta específica. "He aquí, ha llegado el momento y esta noche se dará la señal". Es decir, da una respuesta exacta. Y siempre he visto que el patrón es que cuanto más específicos somos con nuestra comunicación con el Señor, más específicas son sus respuestas a cambio. |
| John Bytheway: | 00:32:02 | Saben lo que me encanta de esto, es Nochebuena y a veces en nuestras diferentes tradiciones imaginamos que los reyes magos fueron los primeros en dar regalos, pero ¿qué acaba de hacer Jesús? "Vendré esta noche y todos podréis vivir". Siempre |

me ha encantado eso, que tal vez incluso aquí, Jesús fue el que dio este primer regalo. Siempre se le ha prometido buenas nuevas, gran gozo y él viene y dice: "Sed de buen ánimo. Vengo esta noche".

Dr. Craig Manning: 00:32:34 A mí también me encanta.

Hank Smith: 00:32:35 El manual Ven, sígueme tiene una gran idea. Dice: "El Salvador ha usado frases similares a "sé de buen ánimo" en varias ocasiones". Y enumera algunas de esas ocasiones en las Escrituras. Y luego te pide que las leas y te preguntes¿Qué te llama la atención de estas invitaciones?invitaciones? Podrías leer los versículos que aparecen antes y después para comprender las circunstancias en las que el Salvador pronunció esas palabras. En cada caso, ¿qué razones dio Él para ayudar a las personas a afrontar sus temores? Craig, no sólo dice que tengamos buen ánimo, dice que tengamos buen ánimo porque aquí está esta verdad.

Dr. Craig Manning: 00:33:06 Sí, me encanta eso. Regulaciones emocionales donde creamos buena energía. Una de las formas de crear buena energía es la gratitud. Y me encantan [los](#) nueve Sé [del Presidente Hinckley](#) y no sé si alguna vez te has centrado en por qué la gratitud es lo primero. Creo que esto es por qué la gratitud es lo primero. La gratitud es crítica porque cuando estamos agradecidos, estamos enfocando y dirigiendo nuestra energía a las cosas que tenemos por las que podemos estar agradecidos lo cual crea buena energía y eso crea una buena emoción. Por eso la gratitud es tan importante. Viene antes de ser inteligente, así que me encanta el orden. Sé agradecido, sé inteligente, sé sincero, luego sé limpio, sé humilde y ora.

00:33:45 Yo sólo desde el punto de vista de la salud mental, la comprensión de que la gratitud fue el primero de los seis Sé del presidente Hinckley, sé que añadió más después, pero de los seis fundamentales, la gratitud es el primero. ¿Qué importancia tiene eso? Bueno, porque si te concentras en las cosas por las que estás agradecido, estás ocupando tu mente y creando buena energía de algo que es muy estable y muy real, no falso. Realmente dedicar tiempo y centrarse en las cosas por las que estoy agradecido en mi vida y anotarlas, es un hábito mental muy importante para crear en tu vida, dedicar siempre tiempo a centrarte en las cosas por las que estás agradecido debido a lo tangible que es, Hank, estabas hablando de lo real que es. No es falso en absoluto.

Hank Smith: 00:34:33 En el Sermón del Monte, cuando el Salvador enseña a la gente a orar, eso es lo primero que hace. Estamos agradecidos y tengo

la sensación de que el Señor no necesita nuestra gratitud tanto como nosotros necesitamos gratitud en nuestros corazones.

- Dr. Craig Manning: 00:34:47 Muy buena observación. Él no lo necesita. Nosotros lo necesitamos. Por eso ahora la oración siempre empieza con gratitud, las cosas por las que estamos agradecidos, pero trata de ser específico. Cuanto más específico seas, más real será y siempre estarás construyendo desde la verdad.
- John Bytheway: 00:35:01 A veces pensamos: "Ah, sí, la promesa de Moroni, Moroni 10:4". No se salten Moroni 10:3. En Moroni 10:3, se les instruye que recuerden cuán misericordioso ha sido Dios desde la creación de Adán hasta el momento en que reciban estas cosas y que lo mediten en sus corazones y eso los llenará de gratitud. Y la gratitud es la puerta de entrada a la revelación, y luego preguntas. Eso me encanta. El versículo 3 te prepara para ponerte en una mentalidad de ponderación agradecida para que luego puedas preguntar sobre la veracidad de estas cosas que son el Libro de Mormón.
- Dr. Craig Manning: 00:35:39 Me encanta. Es genial.
- Hank Smith: 00:35:41 Craig, cuando mencionaste que alguien ganó el campeonato de la NBA y lo emocionados que debían estar, no me puedo imaginar lo emocionados que deben haber estado estas personas mil veces el campeonato de la NBA que el sol se pone, pero no hay oscuridad. Esas son las consecuencias. Llegué hasta el final.
- Dr. Craig Manning: 00:35:59 Oye, puedo llevarlo a una experiencia cotidiana. Para mí, cuando estamos pasando por algo, tienes algo con uno de tus hijos o tienes algo, lo que sea en la vida, financiera o lo que sea, y estás teniendo fe y estás creyendo que vas a superarlo y sólo estás tratando de superar esa pequeña adversidad que en comparación con lo que están tratando allí en 3 Nefi.
- 00:36:20 Tienes bastante fe y sales adelante cuando oras. Estás pasando por mucho y realmente no sabes la solución del futuro, la incertidumbre del futuro, pero estás orando y estás buscando y entonces el Señor responde. Y la respuesta vuelve, este es el plan, así es como puedes resolver esto. Eso me trae tanta paz cuando a través de la oración la solución aparece. De acuerdo. De acuerdo. Ahora sé en qué concentrarme, ahora sé lo que puedo hacer.
- 00:36:50 No espero que cambie el medio ambiente, pero sólo me ayude a saber lo que tengo que hacer para navegar por este reto muy

difícil. Me encanta eso, que es mucho más una versión simplificada de lo que están enfrentando, pero no podía imaginar lo que es ganar un campeonato de la NBA, la emoción fue increíble, pero ¿cómo habría sido?

- John Bytheway: 00:37:07 Quiero decir, he tratado de pensar en lo que estaba pasando en las moradas de estos Nefitas y estás diciendo: "Cariño, mañana ..." No sé si cariño era un término cariñoso en su tiempo, pero cariño mañana, podría ser mañana, nos van a preguntar si creemos. ¿Qué vamos a decir? Porque, ¿y si nos matan y se llevan a nuestros hijos? ¿Qué vamos a hacer? Y se podía ver la intensidad de la oración de Nefi.
- 00:37:33 Necesitamos la señal o estamos todos muertos. Sólo creo que el alivio, como has mencionado al bajar al sol, no había oscuridad. El alivio, no sé si estaban de rodillas. No sé si estaban bailando en las calles. No sé si era una combinación de esas cosas. Es una señal bastante difícil de fingir. No es como un truco de magia con prestidigitación. No va a estar oscuro toda la noche.
- Dr. Craig Manning: 00:37:58 No podía imaginar la ansiedad y el miedo. Acabamos de tener un campamento de alta aventura este fin de semana con nuestros maestros y presbíteros y tenemos algunos fuertes locos excursionistas y escaladores que son expertos en esto. Yo no soy excursionista ni escalador. Estaba demasiado ocupado jugando al tenis, así que nunca fui a los scouts de joven. No tengo ninguna habilidad para acampar.
- Hank Smith: 00:38:20 ¿Te has traído la raqueta de tenis a la excursión?
- Dr. Craig Manning: 00:38:22 Ojalá hubiera llevado una, podría haber pescado con eso.
- Hank Smith: 00:38:23 Hay un oso.
- Dr. Craig Manning: 00:38:23 Un oso, sí. Eso hubiera sido aún mejor porque nos encontramos con dos lugares donde los osos habían dormido la noche anterior. Resumiendo, cuando pasamos por encima de este enorme pico de 11.700 pies y pasamos por encima de esta cumbre o lo que sea. Sin embargo, a la mañana siguiente un par de personas de nuestro grupo no pudieron volver o no se sentían capaces de hacerlo. Así que tomamos el camino más largo, pero era llano y nos perdimos durante tres horas, al menos en mi cabeza. Una vez más, sólo para tener en cuenta, soy un aficionado completo y absoluto y todo lo que sé es seguir el agua y nos llevará. Pero aparte de eso, no sé lo que estoy haciendo. Tres horas de trailblazing. Ahora, sé lo que eso significa, significa que no hay rastro. Mi mente, sin embargo,

estaba constantemente como, "Bueno, siga el Obispo. Él sabe lo que está buscando. " Y él subía y buscaba rastros. Y no estaba registrando en mi cerebro, pero él seguía subiendo. Yo sólo seguía tratando de concentrarme en las soluciones asegurándome, estoy tratando de pensar ¿estamos tomando las decisiones correctas sobre a dónde vamos? Y yo estaba tratando de mantener la calma. Mi hijo dijo que estaba un poco malhumorado, lo que me molestó. No estaba de mal humor. Estaba tratando de dar sentido a esto para tratar de resolverlo porque estoy tan fuera de mi conjunto de habilidades. Ni idea de lo que estoy haciendo. Tratando de seguir.

00:39:35 Entonces llegamos a este lugar después de tres horas de atravesar este río porque acabamos de decir que no hay espacio, árboles, crecimiento. Simplemente no había espacio. Cuidado con los osos. Literalmente temíamos que pudiera haber un oso cerca. Y luego el obispo dice: "Parece que hay un claro allí". Y no estaba procesando, así que me preguntaba... No puedo imaginar por lo que están pasando, pero deben haber estado en tal estado de miedo incluso cuando todavía había luz, no oscurecía. Me imagino a la mayoría de la gente, "¿Qué está pasando?" Y el obispo dice, "Creo que ese el comienzo del camino."

00:40:08 Y yo todavía estaba, "¿Qué significa eso?" Todavía estaba en este lugar de no entender. Luego, cuando empezamos a movernos, comprendí "Oh, ahí está el sendero, el camino, el camino de regreso a la salvación." Básicamente el camino de regreso a la barra de hierro. Esto es como la barra de hierro. El camino es la barra de hierro. Ahora todo lo que hacemos es permanecer en el camino. No nos salimos del camino. Luego volvemos a encontrarnos con el experto que nos va a recoger, y luego hay Dairy Queen en el camino, que es el fruto de todo.

00:40:38 De repente me di cuenta: "Ahí está el camino. Esa es la barra. El camino es la barra. Ahora estamos bien. Me quedo en el camino y estamos bien". Pero hasta ese momento no podía imaginar la ansiedad y el estrés que estaban pensando. Deben haber estado tan confundidos y caóticos y desestabilizados, y con tanta ansiedad y estrés. Y luego, cuando el primero cayó, no creo que todos ellos de inmediato pudieran entender lo que estaba pasando en realidad al principio.

Hank Smith: 00:41:03 Correcto. Lleva un tiempo decir: "Vale, vaya".

Dr. Craig Manning: 00:41:08 Sí. Siempre me encanta esta investigación. Uno de los propósitos fundamentales del cerebro es la organización y el almacenamiento de los sentidos. Necesitamos a alguien allí para

ser capaces de dar sentido a lo que realmente está pasando, y cuando estás en una respuesta de lucha o huida, no estás dando sentido a las cosas. Estás en espiral. Esa es una parte separada del cerebro cuando estás en un estado de miedo. Por eso necesitamos a nuestros líderes. Por eso necesitamos a nuestros obispos. Por eso necesitamos eso. Así que cuando el sol se pone, necesitamos a los profetas allí. Necesitamos a alguien allí diciendo: "Oh, esto es lo que está pasando."

	00:41:42	Probablemente necesitábamos a esas personas cerca y en esos momentos de la vida, no puedo imaginar por lo que están pasando. Debe haber habido tanto miedo y no sé quién estaba a su alrededor para ayudarles a darle sentido a eso.
Hank Smith:	00:41:55	John, mencionaste que este es un signo difícil de falsificar.
John Bytheway:	00:41:59	Sí.
Hank Smith:	00:41:59	Dice en el versículo 22 , "Y sucedió que de allí en adelante Satanás empezó a esparcir mentiras entre el pueblo, para endurecer sus corazones, a fin de que no creyeran en aquellas señales y prodigios que habían visto"
John Bytheway:	00:42:14	No creas lo que ven tus ojos.
Hank Smith:	00:42:15	"La mayor parte del pueblo creyó y se convirtió al Señor". Creo que tienes razón ahí. Esta es una cosa difícil de fingir e incluso con alguien diciéndote: "Realmente no lo viste".
John Bytheway:	00:42:25	"Realmente no lo viste", sí.
Hank Smith:	00:42:27	"Lo sabía. Lo sabía. Sabía que Dios lo sabía y no podía negarlo".
John Bytheway:	00:42:32	Me gustó mucho la frase del versículo 16: "se había frustrado el gran plan de destrucción que habían tramado contra aquellos que creían en las palabras de los profetas." Que contraste. Alguien tiene un gran plan de destrucción y alguien tiene un gran plan de salvación, de felicidad, de redención, y estos tipos tenían un gran plan de destrucción. Y entonces el versículo 20, suena como todo eso, vendrá a pases. Todo se comprueba en el versículo 20, "Y habían acontecido, sí, todas las cosas, toda partícula, según las palabras de los profetas". Debe haber sido divertido grabar eso ahí.
Dr. Craig Manning:	00:43:10	Me encanta. Tan bueno. Me asombra como la gente, y viene del adversario, quieren literalmente tratar de negar algo que está justo en tu cara, pero creo que es por esto que la consistencia

de hablar la verdad gana en su mayor parte con la mayoría de la gente. Si enseñas consistentemente la verdad y puedes tratar consistentemente de ser tan real y honesto como puedas, te ganarás la confianza de la gente. Y no sé qué apóstol lo dijo, pero Dios ama a todos sus hijos por igual. No confía en todos por igual. Para mí, la consistencia de enseñar la verdad y la consistencia de hablar la verdad, creo que nos ganamos la confianza si hacemos eso.

00:43:52 Y me encanta lo que está diciendo allí es que hay gente en este mundo sin embargo que tratará de negar algo que es tan tangible y tan real, pero todavía tratará de negar que es en realidad ... Creo que incluso tienen una palabra que han creado para eso ahora, lo llaman gaslighting, esa es una frase que ahora usan para tratar de crear conciencia cuando la gente está tratando de desestabilizar la realidad misma que vives.

Hank Smith: 00:44:13 Sí. No viste lo que realmente viste. Así que, Craig, te hemos tenido durante bastante tiempo y sólo hemos hecho un capítulo. Sigamos. [El capítulo dos](#) comienza con algo que ya has mencionado. La gente comenzó a olvidar las señales y maravillas, y cuando veían una señal o maravilla, se asombraban cada vez menos. Es bastante común que ocurra un milagro. ¿Qué quieres hacer con el capítulo dos?

Dr. Craig Manning: 00:44:41 Justo en el resumen, la maldad y las abominaciones aumentan entre la gente. Esto es lo que sucede cuando estamos en respuesta de lucha o huida. Cuando estamos en lucha o huida, no hay regulación emocional. Estamos siendo completamente guiados por las emociones. Nuestras emociones están dictando y controlando nuestras vidas y es sólo una batalla por quién puede ser el más dominante en ese momento. Estamos en modo de supervivencia total en este punto. Y cuando estamos en modo de supervivencia, es menos probable que sucedan cosas buenas. Muchas cosas malas están sucediendo.

00:45:09 Pero entonces, ¿qué sucede? Estamos en este estado de miedo, empezamos a buscar una sensación de seguridad y aquí es donde entran los ladrones Gadianton, y empezamos a buscar estos grupos extremos para rodearnos que están tratando de mantenernos a salvo. Para mí, nos alejamos cada vez más de la verdad y empezamos a tratar de tomar de los demás porque estamos tan inseguros de nosotros mismos y entramos en esa respuesta de lucha o huida, que es la supervivencia, que es una mentalidad de escasez, y ahora tenemos que tomar de los demás.

	00:45:37	Estamos perdiendo la conciencia de nosotros mismos y culpamos al entorno. Hay tres formas de existir, primero el pensamiento humano, y esos pensamientos crean nuestros hábitos, que dominan nuestro comportamiento. Y la tercera es el entorno. Si no controlas tus pensamientos y tu comportamiento, tienes que controlar el entorno. No hay otra opción. Hay dos opciones en la vida. O te controlas y te dominas a ti mismo o vas a tener que intentar controlar a otra persona. Y eso es lo que estamos viendo aquí con toda la maldad. Ahora estamos entrando en modo de supervivencia y tratando de tomar lo que podamos de otras personas.
Hank Smith:	00:46:12	El versículo 2 me llamó la atención. Hay personas que están tratando de hacer que los creyentes se imaginen cosas vanas en sus corazones, todas las cosas que están viendo, hay gente engañándolos. Y entonces esta fue una frase interesante, "los condujo a creer que la doctrina de Cristo era una cosa insensata y vana". Eso pasa en todas partes hoy en día desde mi experiencia es, "Ok, tal vez es real, pero es una tontería". Parece que si puedo hacerte sentir tonto. Esta fue la estrategia de Korihor, entonces eres vulnerable, ¿verdad? Tan pronto como te sientas, "Soy el tonto en esta situación, no quiero ser el tonto, así que ahora me agarro". ¿Qué tienes que ofrecerme para que ya no sea el tonto aquí?
Dr. Craig Manning:	00:46:57	Hank, mira, si volvemos a algunas de las escrituras al principio es que están tratando de engañar. Están tratando de redirigir el enfoque de la gente a otra cosa, atándolo de nuevo al mundo moderno. Bill George que ha hecho una tonelada de investigación en el mundo de los negocios y escribió el libro, True North, dice: "Las cosas más grandes, no es lo inteligente o talentoso que eres, nos distraemos". Y creo que eso es exactamente lo que la escritura está diciendo es que estas personas están tratando de engañar. Están tratando de distraerte y hacer que te concentres en otra cosa.
	00:47:24	Bill George dice: "Las mayores distracciones de los líderes, y yo diría de las personas son el dinero, la fama y el poder". Esos tres, dinero, fama y poder. Y para mi eso resuena con estas cosas vanas, dinero, fama y poder que te distraen de la verdad y de la calidad de persona que eres. Pero lo que estoy viendo es esta desviación de la construcción en torno a la verdad y cuando construimos en torno a la verdad, es una cultura plana. No necesitamos estar por encima. No es una jerarquía. No se trata de ser dominante sobre alguien más y tener gente por debajo de nosotros. Todos estamos al mismo nivel cuando construimos en torno a la verdad.

Dr. Craig Manning:	00:48:00	Y lo que está sucediendo en este nivel ahora, estas cosas vanas, el dinero, la fama y el poder. Estos nos distraen, y este es el comienzo de donde estamos constantemente compitiendo con otras personas y luego esa competencia nos lleva a guerras con otras personas. Y eso se ve a medida que avanzamos en 3 Nefi. Al final, es como las combinaciones secretas donde estamos constantemente tratando de tomar de otros y peleando con otras personas. Porque todo se trata de comparar con otros, ya no hay colaboración. En este punto, nos estamos alejando del pensamiento racional, razonable y lógico, y del civismo, para pasar a este mundo en el que sólo sobrevive el más fuerte. En lugar de evolucionar, estamos retrocediendo como raza humana.
John Bytheway:	00:48:39	Al final del versículo dos, acabo de poner en mi margen, ¿cómo pudo suceder esto? Dice: "Comenzaron a descreer de todo lo que tenían". Algunos de nosotros nos preguntamos, ¿realmente sentí eso o no? Pero esto dice: "Comenzaron a no creer todo lo que habían oído y visto". Me recuerda a Nefi diciendo: "Chicos, vieron un ángel". ¿Cómo explicas eso? Eso es gaslighting. Estas descreyendo cosas que realmente escuchaste y viste.
Dr. Craig Manning:	00:49:05	Sí, y eso es lo contrario, el recuerdo de la memoria es lo contrario de la respuesta de lucha o huida, y eso es claramente lo que estamos mostrando ahí. Y para cualquiera que esté escuchando, de nuevo, por qué es tan importante vivir y construir alrededor de la verdad. Si alguien te está haciendo gaslighting, afirma los hechos consistentemente. Cuando afirmas los hechos consistentemente, lo que estás haciendo es afirmar la verdad consistentemente para tu propio beneficio, para que no permitas que alguien te desestabilice engañándote. Y eso está ahí mismo en el dos donde dice, "por el poder del diablo para extraviar y engañar el corazón del pueblo". Y para no dejar que alguien engañe tu corazón, tienes que declarar consistentemente los hechos. Esa es una aplicación de la fe. Cuando tienes fe, tienes que ser fuerte en tu discurso. Hay veces que sabes la verdad y tienes que repasar en tu cabeza lo que la verdad realmente es.
	00:49:52	Eso es lo mismo para los atletas. Estaba trabajando con un atleta hace unos días, cuando algo sucede y sabes lo que realmente sucedió. Así que primero, piensa en lo que realmente, realmente sucedió, y una vez que lo repases en tu cabeza y tu memoria esté fuerte y fresca, repasa consistentemente lo que sabes que realmente sucedió, y no te alejes de eso para que no te engañes.

Hank Smith:	00:50:13	Una escritura vino a mi cabeza, Craig, cuando estabas hablando. Dice, José Smith historia este es el versículo 25. Muchas personas estaban tratando de hacerle creer lo que había visto, y él dice la verdad. "Yo efectivamente había visto una luz, y en medio de la luz, vi a dos Personajes, los cuales en realidad me hablaron; Y aunque se me odiaba y perseguía por decir que había visto una visión, no obstante, era cierto". El solo declara la verdad. Declara los hechos.
John Bytheway:	00:50:43	Una y otra vez.
Dr. Craig Manning:	00:50:46	Hank y John, de lo que estamos hablando aquí es que en nuestros matrimonios, en nuestras relaciones con nuestras parejas, con nuestros hijos, con nuestros colegas, es fundamentalmente importante hacer exactamente, Hank, lo que acabas de decir. En todas las áreas de nuestra vida, hay momentos en los que necesitamos decir consistentemente los hechos y la verdad, y no alejarnos de ello. Porque cuando estamos en estos momentos en que estamos siendo cuestionados, o a veces se siente como si pudieras ser interrogado un poco, es fundamental construir en torno a la verdad. Cuando se construye en torno a la verdad, no se trata de nosotros, se trata sólo de la verdad.
	00:51:17	Lo que hace es neutralizar el ego y neutralizar esta necesidad de la gente de hacer las cosas personales. Y por eso dijimos desde el principio que la verdad es independiente de nosotros. Y por eso es tan importante, y mantiene la vida plana, donde todos valemos lo mismo y todos estamos haciendo esto juntos. Pero cuando perdemos eso, ahora es desestabilizar a otras personas y pensar que soy mejor que alguien más, y ahora es sólo una batalla constante en la que las emociones están dominando las cosas y todo es la respuesta de lucha o huida. Son dos caminos. ¿Qué camino vamos a seguir? ¿Vamos a ir por el camino del Salvador o vamos a ir por el camino del adversario? Y el camino del adversario no es una forma divertida de vivir.
John Bytheway:	00:51:56	Me encanta el viejo dicho de que la gente tiene derecho a sus propias opiniones, pero no tienen derecho a sus propios hechos.
Dr. Craig Manning:	00:52:05	Sí, absolutamente.
John Bytheway:	00:52:06	Me encanta esa idea de exponer los hechos. Creo que a veces tenemos que hablar de nosotros mismos. "Soy un perdedor". Vale, espera un minuto. Has perdido esto, pero has hecho muchas otras cosas. Y a veces tenemos que decirnos eso a nosotros mismos.

Dr. Craig Manning:	00:52:21	John, en todas estas reuniones a las que a veces nos vemos arrastrados, tenemos que ser muy buenos organizando y dando sentido a lo que realmente ha sucedido, simplemente exponiendo los hechos una y otra vez para que no se conviertan en algo más grande de lo que realmente son.
John Bytheway:	00:52:35	Si, exacto.
Dr. Craig Manning:	00:52:36	No nos estamos castigando. No puedo decirte cuántos atletas hacen eso, John, que están golpeándose a sí mismos, y diciendo: "Oh, yo estuve horrible. He jugado fatal". Y yo digo: "Vale, eso no es exacto en absoluto. Vamos a desglosar exactamente lo que pasó. "
John Bytheway:	00:52:48	Sí.
Hank Smith:	00:52:49	Permítanme citar a un gran orador aquí, y luego Craig, tú puedes comentar sobre esto. Este es un devocional de BYU llamado El poder de tus palabras , dado en 2017. Este orador dice: "Esto es lo que la duda parecía para mí. Fallaba un revés en la parte superior de la red y me decía a mí mismo, no otra vez, tu revés apesta. No puedes hacer un revés. ¿Por qué juegas a esto? Apesta". Continúa y dice: "El problema con la duda es que no se queda aislada en tu revés. La duda es un hábito mental, y puede extenderse y se extiende a otras áreas de tu vida. Al no identificar la raíz del problema en ese momento, luché en el circuito durante el siguiente año y medio, poniendo fin a mi aspiración de ser tenista profesional. Mi pobre rendimiento sería más tarde una bendición, porque nunca gané dinero y aún podía reivindicar mi condición de aficionado."
	00:53:42	Continúa diciendo: "Desde entonces, he visto la duda en muchas personas, atletas, entrenadores, músicos, estudiantes y niños. Como obispo, la veo en los miembros de mi barrio a quienes ministro. Una vez que la duda se apodera de una persona, la acción se detiene".
	00:53:58	Craig, eso es casi lo que vemos aquí es una vez que la duda se apodera de estas personas, sus corazones se endurecen, sus corazones son engañados, en el versículo dos, y sus corazones son llevados lejos en el versículo tres. Craig. Ese fue un gran orador.
Dr. Craig Manning:	00:54:14	Gracias, Hank. Y volviendo a lo que dijiste, John, no nos engañemos a nosotros mismos en nuestra propia autoconversación, ser sinceros con nosotros mismos es fundamental. Y construir alrededor de la verdad y no mentirnos

a nosotros mismos, que es lo que realmente estaba haciendo como tenista con ese ejemplo. No estaba siendo honesto conmigo mismo, y cómo eso puede entrar en espiral y salirse de nuestro control. Ahora, aquí hay algo que también quiero mencionar antes de seguir adelante, pero la respuesta no es ir al otro extremo. Así que si estamos diciendo que la auto-conversación negativa, que técnicamente, esa auto-conversación, todo lo que estaba diciendo es cuando dije: "Mi revés apesta, soy un pésimo jugador de tenis", esos pensamientos son reactivos.

00:54:46 Algunas personas dicen que los que son negativos, bueno, positivo y negativo es la energía. Mi autoconversación era reactiva, lo que crea energía negativa. A lo que quiero adherirme es que era una mala espiral en la que me metía. Así que algunas personas dirían: "Bueno, necesitas ser más positivo para salir de ella". Pero el problema con la autoconversación positiva es que no es realmente real. Queremos energía positiva en la vida, y hablemos de positivo y negativo si quieres, pero son energía, y quieres traer buena energía. Y eso es estar de buen humor, es traer buena energía. Pero tenemos que ser reales, porque no somos reales, no estamos construyendo sobre una base firme. Y cuando sólo tratamos de pensar en positivo todo el tiempo, es un poco vacío. Deja demasiado espacio vacío para que las dudas y los miedos lo sigan ocupando, o deja demasiado espacio para que los malos hábitos mentales ocupen el espacio vacío.

00:55:33 No bastaba con decir: "No, no, no, eres un gran tenista". Es demasiado vacío, no es exacto. Si somos sinceros. Estamos diagnosticando la realidad de lo que está pasando con precisión. Y si diagnosticas con exactitud, tus soluciones te llevarán a un lugar mejor. Pero si diagnosticas mal y te mientes a ti mismo, ya sea demasiado negativo o demasiado positivo, estás diagnosticando mal la realidad y no podrás mejorar las cosas en el futuro, que es lo que dice 3 Nefi 13:34. "Así que, no os afanéis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su afán por sus propias cosas. Basta el día para su propio mal". Significa vivir en la realidad, y cuanto mejor te enfrentes a la realidad, mejor será tu futuro potencial.

00:56:10 Ese fue mi error. Intenté ser positivo, en lugar de eso, debería haber sido realista. "Vale, fallo en la cinta, ¿ahora qué tengo que hacer para ajustarme?". Bueno, necesito apuntar más alto. ¿Puedes ver la solución? La ciencia en torno a la rumiación frente a las soluciones, es increíble la diferencia. Hay una gran diferencia entre preocuparse y pensar. Mucha gente dice: "Pienso demasiado". Bueno, no, en realidad lo que estás

		haciendo es preocuparte. Pensar es proactivo y basado en soluciones. No es preocuparse, que es reactivo y sustractivo.
Hank Smith:	00:56:41	Mi amigo, Doug Benson, también es psicólogo, y dice: "Esas tres palabras pueden realmente bendecir cada área de tu vida". Comprueba los hechos.
Dr. Craig Manning:	00:56:50	Hank, me gustaría redoblar la apuesta. Vivir de la realidad, hay una nueva terapia que está teniendo mucha tracción a nivel mundial, se llama terapia basada en soluciones, y soy un gran fan de ella. Diagnosticas con precisión lo que realmente está pasando, y luego puedes construir soluciones a partir de ahí. Es una manera tan estable, y puede eliminar tanta ansiedad y miedo en tu vida si vives de esa manera. Realidad y soluciones, realidad y soluciones todo el día.
Hank Smith:	00:57:16	Fantástico.
John Bytheway:	00:57:18	Craig, enseñé esto el fin de semana pasado. Estaba citando a Stephen Covey. Hizo que un grupo de jóvenes, creo que era, doblara un trozo de papel por la mitad, lo que creaba dos columnas. "Escribe en el lado izquierdo lo que los demás piensan de mí". Se sorprendió de lo negativo que los chicos hablaban de sí mismos: "Piensan que soy tonto, piensan que soy raro, piensan que soy esto, piensan que soy aquello". Y luego dijo: "En el otro lado, quiero que escriban lo que Dios piensa de mí". Y todo era verdad. Escrituras, líneas de la bendición patriarcal. Sheri Dew dice: "Ve a fuentes que sólo digan la verdad".
	00:57:51	Y entonces después de que tenían el valor de las almas es grande y aquí están tus dones y talentos, y su potencial en un lado y todo esto negativo en el otro, él acaba de decir: "¿A quién vas a creer?" Eso es brillante. Así que me encantó cuando decías eso sobre la autoconversación, lo negativo y la verdad, pensé: "Eso es lo que hizo Covey". Escribe la verdad en el lado derecho y pregúntate, "¿A quién vas a creer?"
Dr. Craig Manning:	00:58:13	Sí, aquí hay un pequeño hábito para todos los que escuchan también. Me encanta algo que Albert Einstein dijo una vez, dijo: "Cuestiónalo todo". Pero el contexto en el que lo dijo al principio no era cuestionar a los demás, te estás cuestionando a ti mismo. Así que aquí hay un pequeño hábito que aprendí de Albert Einstein, es cuando estoy muy consciente de mis propios pensamientos y algo difícil está pasando, y voy a tener un pensamiento, voy a decir: "¿Es eso exacto?" Me hago esa pregunta, "¿Es eso exacto?"

John Bytheway:	00:58:36	¿Es exacto?
Dr. Craig Manning:	00:58:38	¿Es exacto? Me hago esa pregunta todo el tiempo, comprobar los hechos. Sí, lo mismo. Y lo digo con los clientes. Me pregunto: "¿Es exacto?" Vamos a obtener los hechos correctos. Averigüemos la realidad de la situación primero, porque de lo contrario estamos diagnosticando mal y estamos tratando con cosas que nunca nos van a ayudar. ¿Cuál es la realidad de lo ocurrido? Y esas son conversaciones difíciles. Estuve enseñando una clase de desarrollo estudiantil en BYU durante unos 15 años en el primer nivel de este contenido. Me pidieron que lo trasladara a Psicología 338 para licenciados en psicología y psicólogos de nivel superior, y es muy diferente. La psicología del rendimiento a la psicología general es muy diferente.
	00:59:14	Al principio del semestre, los estudiantes me hacen preguntas, y al principio las preguntas son bastante agresivas e incluso groseras porque es muy diferente. "Espera, me estás interrogando y no estás en absoluto en la industria del espectáculo. No has estado involucrado en nada de esto". Ese es mi ego. Tan pronto como mi ego se puso en marcha, yo soy como, "No, este es mi trabajo. Mi trabajo es responder a las preguntas difíciles ". He aprendido a amar eso. Y respondes a las preguntas difíciles siendo preciso en tus palabras. Esa pregunta de nuevo, ese hábito de, "¿Es eso exacto?"
	00:59:45	Me encanta esa pequeña costumbre de preguntarse siempre: "¿Es exacto?". Cuando alguien hace una pregunta difícil, intento que mi ego no se interponga. Escucho la pregunta, escucho sus palabras e intento realmente responder a su pregunta. Ese es nuestro trabajo como líderes: responder a las preguntas difíciles y no tenerles miedo. Me gusta el libro El Gran Gatsby. Mi mujer me ha hecho leerlo, y me encanta el final de ese libro. Scott Fitzgerald utilizó este lenguaje, que si alguna vez has visto la película o el libro, al final, habla de: "Tom y Daisy eran personas descuidadas, y no les importaba el impacto de cómo afectaba a los demás". Me encanta eso. Quiero ser una persona cuidadosa. Es por eso que nuestras palabras, tenemos que ser cuidadosos con nuestras palabras para que seamos conscientes de la exactitud en nuestros propios pensamientos, primero en nuestra propia cabeza, y la exactitud en la forma en que nos comunicamos con el Señor y la exactitud en la forma en que nos comunicamos con los demás. Porque si hacemos eso, estamos construyendo desde la verdad.



3 Nephi 1-7 Part 2

GUEST: CRAIG MANNING



- John Bytheway: 00:01 Siga escuchando la segunda parte con el Dr. Craig Manning, 3 Nefi 1:7.
- Hank Smith: 00:07 Craig, John, he estado esperando con ansias todo el año en [3 Nefi 3](#), no es algo en 3 Nefi que todos esperan con ansias, pero, John, hemos aprendido mucho sobre el libro de jugadas del adversario de personas como, hasta ahora, Sherem, Nehór, Korihor, Amalickiah, y puedes agregar a Giddiani a esa lista, porque escribe esta carta, y creo que Mormón es brillante al poner esta carta aquí. Te metes en la mentalidad de alguien que es un anticristo por la forma en que piensan.
- Dr. Craig Manning: 00:43 Sí, narcisista total. Es un narcisista clásico en este momento.
- John Bytheway: 00:49 Lees esta carta y piensas, ¿habla en serio? Puedes leer una sonrisa burlona. "Laconeo, excelentísimo gobernador principal de la tierra".
- Hank Smith: 00:59 Voy a ayudarte.
- John Bytheway: 01:00 Cómo no leer esto y decir: "Vaya, esto es un verdadero drama". Básicamente está diciendo: "Ríndanse a todo y entréguennoslo, porque no quiero los problemas de una guerra".
- Hank Smith: 01:09 Sí.
- Dr. Craig Manning: 01:11 Oh hombre, él está tratando de gaslight (abuso emocional sutil) y culpar a Laconeo por todo esto. Me muero de risa mientras leo esto. Este es el modelo clásico de un narcisista, y él está tratando de narcisizar a Laconeo, Laconeo no tiene nada que hacer con él. Me encanta cómo responde, de lo que ya hemos hablado, exponiendo los hechos, por lo que me hace reír cuando leo esto.
- Hank Smith: 01:34 Me he fijado en el cumplido que pretende sembrar la duda. "Tengo grandes elogios para ti. Es casi como si hubiera un Dios".

Y luego esta lástima. "Soy tu amigo aquí, Laconeo, y es tan triste."

- | | | |
|--------------------|-------|--|
| Dr. Craig Manning: | 01:50 | ¿Puedes ver cómo está tratando de posicionarse por encima de todos los demás, y todos los demás están por debajo de él en lugar del plano donde un líder realmente está al frente, no arriba? |
| Hank Smith: | 02:00 | Luego hay algo de intimidación en el Versículo 4. "Mis hombres tienen un odio eterno hacia ti, y yo", Versículo 5, "interesándome en vuestro bienestar. Estoy aquí para ayudarte". John, hemos hablado de esto muchas veces. Así es como el adversario va a trabajar en tu vida. Si ves estas tácticas, puedes saber de donde vienen. |
| Dr. Craig Manning: | 02:25 | Se trata de culpar en lugar de ser auto-consciente. Cuando eres autoconsciente y consciente de ti mismo, no te engañarás de esta manera si eres autoconsciente, y esas son las dos elecciones que hicimos antes. Todo problema psicológico tiene sus raíces en el control, es lo que dice la ciencia. Volvamos al debate primordial entre el adversario y el Salvador. La agencia tiene que ver con el control. Si tienes autocontrol, tienes agencia. Si cedes tu control, tu locus de control, como lo llama la ciencia, estás cediendo tu agencia. Aquí es donde estás ahora es que tienes que gaslight personas y tratar de estafar a la gente y engañar a otros para poder hacer el trabajo por ti. Eso es lo que está pasando aquí es que él quiere que otros hagan todo el trabajo por él porque él no quiere hacerlo por sí mismo. |
| John Bytheway: | 03:09 | Se nos presenta a Laconeo, un personaje casi parecido al capitán Moroni, y su historia pasa bastante rápido, pero en mi opinión es como el capitán Moroni. No podía asustarse ante las exigencias y amenazas de un ladrón. La reacción de Laconeo se basa en la verdad. |
| Dr. Craig Manning: | 03:27 | Todos tenemos diferentes personalidades y no hay fin a las diferentes personalidades que tenemos, pero todos terminamos en este lugar mental de una ejecución donde somos arrogantes, agresivos, asertivos o pasivos, vinculándolo de nuevo al mundo moderno. Es muy interesante. Hay una pereza innata en las personas arrogantes. Las personas arrogantes no quieren hacer el trabajo por sí mismas, por lo que quieren ponerse por encima y poner a los demás por debajo de ellos para que otros hagan el trabajo por ellos. |
| | 03:53 | Estos ladrones de Gadianton, no quieren hacer ningún trabajo. No quieren arar semillas. Quieren tomar de otros. Esa es esa mentalidad de escasez, esa base de miedo. Cuando no te |

construyes a ti mismo y trabajas en ti mismo, no tienes otra opción que querer tomar de otros. Y esa es la definición misma de un ladrón: estás tratando de tomar de otros y estás tratando de asustar a otros para que hagan el trabajo porque no sabes cómo cuidar de ti mismo, y es por eso que ha habido tanta investigación sobre lo importante que es ser consciente de uno mismo. Obviamente, Laconeo es el máximo ejemplo de eso aquí.

Hank Smith:	04:25	Giddiani ofrece algo que él no puede dar, que es la libertad. "convertíos en hermanos nuestros para que seáis iguales a nosotros; no nuestros esclavos, sino nuestros hermanos y consocios de toda nuestra substancia". ¿Verdad? Voy a traer toda la sustancia a esta relación.
John Bytheway:	04:40	Sí.
Dr. Craig Manning:	04:40	Sí.
Hank Smith:	04:42	He visto esto, en nuestros días, que dejas esa iglesia, dejas esos profetas y serás libre. Usted tendrá la libertad. Y rara vez veo que eso funcione. Ese es un lugar aterrador para estar, es empezar a escuchar las ofertas de alguien que absolutamente no puede cumplir.
Dr. Craig Manning:	05:01	Sí, y ahí es donde yo estaba diciendo, para mí la línea está aquí en el 7, como hablaste. "someteos y uníos a nosotros, y familiarizaos con nuestras obras secretas". Casi tratando de seducir. Es una gran cosa, y esto es, "Ven y únete a nuestro equipo", pero ya sabes lo que terminas haciendo es que estas personas en la parte superior no quieren hacer el trabajo y que realmente quieren que vengas sólo para hacer más de la mano de obra para ellos. Quieren controlarte, y estás cediendo tu control cuando haces esto. Estás regalando tu libertad. Pero el secreto funciona... Realmente me preocupo continuamente por el secreto. Nada bueno sale del secreto. Lo contrario es la transparencia al decir la verdad. El secreto conduce a todo tipo de engaños y falsas ilusiones cuando caminas en secreto en lugar de ser transparente en casi todo.
Hank Smith:	05:50	Hablaste de que los líderes en la parte superior no quieren hacer ningún trabajo, y pienso en todo lo contrario de nuestros profetas y apóstoles. Literalmente los vemos trabajar hasta el final.
John Bytheway:	06:02	Sí.

Hank Smith:	06:02	Observamos al Presidente Monson. ¿Recuerdan su discurso de apertura como Presidente de la Iglesia? Está moviendo las orejas. Y luego su última conferencia donde apenas puede mantenerse en pie. Me gusta lo que dices aquí, Craig. Los ladrones de Gadianton, los líderes, quieren hacer cualquier trabajo. Tal vez puedes notar a un líder, un verdadero líder, un líder de la verdad, por la cantidad de trabajo que están poniendo.
Dr. Craig Manning:	06:26	Sí. La gente que es realmente honesta no se engaña a sí misma sobre lo que necesita hacer, y esa es la raíz de nuevo, y ahí es donde la pereza es un poco el subproducto de engañarnos a nosotros mismos sobre lo que realmente hay que hacer y dónde. Entonces, cuando llegamos a ese punto en el que somos perezosos y no lo hacemos nosotros mismos, dependemos de que los demás lo hagan por nosotros, y ahí es donde necesitamos controlar a los demás porque no nos controlamos a nosotros mismos. Recuerda, cada problema psicológico tiene sus raíces en el control, y realmente queremos aprender a controlar nuestros propios pensamientos y controlar nuestro propio comportamiento, porque si no lo haces, no tienes más remedio que tratar de controlar a los demás.
Hank Smith:	07:01	John, me has oído decir esto antes, pero él llama a su lado el lado bueno. en cambio ay de los que llaman al mal bien y al bien mal. Lo hizo en el versículo 9. Si puedo hacerte pensar que tu eres el malo, entonces tienes a tus amigos y a tus enemigos confundidos.
John Bytheway:	07:18	Es muy importante no confundir a los amigos con los enemigos. Me gusta el versículo 11. "Y aconteció que cuando Laconeó recibió esta epístola, se asombró en extremo".
Hank Smith:	07:31	Dice: "La audacia de Giddiani", pero creo que Craig diría la arrogancia y el narcisismo de Giddianhi.
John Bytheway:	07:38	Continúa. "exigir la tierra de los nefitas, y también en amenazar al pueblo y vengar los agravios de aquellos que jamás habían recibido agravio alguno, a no ser que se hubieran agraviado a sí mismos". Vaya.
Dr. Craig Manning:	07:49	Toda esa proyección es culpa, y ahí es donde la gente va por el camino equivocado, cuando empieza a culpar y a proyectar cosas en los demás y a no ser consciente de sí misma.
Hank Smith:	07:58	Y luego esta frase. Estás pensando, ¿qué va a hacer Laconeó? Debe estar aterrorizado al recibir esta carta, y es una respuesta

tan simple. Era un hombre justo. No podía asustarse por las demandas y amenazas de un ladrón. Esa es la verdad. Giddiani piensa que él es esto y aquello y asombroso. Dice: "Hombre, eres un ladrón. Eres un ladrón".

- Dr. Craig Manning: 08:20 Sí, se limitó a exponer los hechos: lo que hemos hablado, ¿puedes ver exactamente cómo Hank incluso lo expuso? Él simplemente no entra en el drama emocional cuando estamos tratando de controlar a los demás, todo este drama que no es real. Cuando simplemente vuelves y expones los hechos, "Eres un ladrón. Esto es lo que realmente está pasando", neutraliza todo lo emocional y el ego y el drama que simplifica las cosas y organiza las cosas y da sentido a las cosas.
- Hank Smith: 08:42 Me encanta. Me recuerda a... Lo que dice Nefi... Dice: "Vimos a la gente en el edificio y...
- John Bytheway: 08:48 "No les hizo caso".
- Hank Smith: 08:48 "No les hicimos caso". No prestaron atención.
- John Bytheway: 08:51 Creo que Laconeo es muy parecido al Capitán Moroni aquí, por lo que [el versículo 12](#). "Era un hombre justo". El enfatizó la preparación espiritual primero. Lo primero que hizo fue decirle a la gente que orara a Dios por ayuda. Luego, versículo 14, preparó fortificaciones para la defensa. 15, enfatizó el arrepentimiento. 19, tuvo el espíritu de revelación y profecía. Versículo 21, no tomó la ofensiva. Se queda en casa y defiende. Es una de las reglas de guerra en el libro de Mormón. Versículo 25: "Y se fortificaron contra sus enemigos; y moraron en una región y como un solo grupo". Eso suena a Sión. "Y Gidgiddoni mandó que hicieran armas de guerra de toda clase, y que se fortalecieran con armadura". Así que es muy parecido a Moroni, porque Moroni siempre fue primero la preparación espiritual. Bien, y ahora podemos hacer fortificaciones también, pero primero preparémonos espiritualmente, y luego podemos trabajar en una postura defensiva.
- Dr. Craig Manning: 09:46 En [D & C 4](#), se habla de "con todo vuestro corazón, alma, mente y fuerza". Así que el corazón es espiritual. La fuerza es emocional. Mental y físico. En la investigación, incluso sabemos que hay cuatro inteligencias. Hay una espiritual, emocional, mental y física. Hay cuatro inteligencias, y es tan interesante. John señala que primero tienes la espiritual porque es nuestra brújula moral. Es un recordatorio de hacia dónde vamos, para hacerlo bien primero. Luego la emoción, que es la pasión y la energía que hay detrás de lo que tenemos que hacer, y luego la mente y lo físico. Una de las cosas que estamos viendo...

Mencioné la asertividad aquí. Me encanta la parte... Construyen fortificaciones. No van a atacar a los ladrones de Gadianton. Defienden realmente su espacio. ¿De acuerdo?

- John Bytheway: 10:26 En el versículo 20: "Y el pueblo dijo a Gidgiddoni: Ora al Señor, y subamos a las montañas y al desierto para caer sobre los ladrones y destruirlos en sus propias tierras'. Pero Gidgiddoni les dijo: No lo permita el Señor; porque si marchásemos contra ellos, el Señor nos entregaría en sus manos; por consiguiente, nos prepararemos en el centro de nuestras tierras".
- Dr. Craig Manning: 10:46 Sí. Esto es lo que me encanta, porque no están siendo agresivos. La agresión es cuando estás tratando de ocupar el espacio de otras personas. Intentas aprovecharte de los demás. Intentas controlar a los demás. Vuelvo a la ley del espacio ocupado. Es la ley fundamental de la mente humana. Hay espacio ahí, y por eso para ser libres, necesitamos tener nuestros propios pensamientos, y para tener nuestra propia agencia.
- 11:05 Pero lo que siempre ocurre cuando la gente está en la respuesta de lucha o huida, cuando la gente es agresiva, siempre quieren ocupar tu espacio. Quieren quitarte algo, porque quieren ocupar tu espacio para intentar controlarte, que es de lo que estamos hablando con el control. Eso es lo que él hace allí. En lugar de ir y luchar contra ellos y ser agresivo contra ellos, simplemente es asertivo, y la asertividad es ser dueño de tu propio espacio. Incluso mientras estamos en este podcast, hay espacio entre ustedes y yo. Hay espacio. Así que si soy asertivo y soy un ser humano independiente, sano y de alto funcionamiento, voy a ocupar el 50% de ese espacio. El otro 50% es tuyo. Voy a ocupar mi espacio.
- 11:43 Para mí, este es el máximo ejemplo de Cristo. No era pasivo. Cuando hablamos de humildad, a veces pensamos que la humildad es despreciarse a uno mismo. No, la humildad no es despreciarse a uno mismo. Humildad no es menospreciarse a uno mismo. Humildad es dar crédito a quien lo merece. Es darle crédito al Señor, pero no es menospreciarse a uno mismo y tampoco es ser agresivo. Cristo, El nunca fue agresivo, pero fue firme y constante. Encontró el equilibrio, que está en el medio, y eso es exactamente lo que pasa aquí. No estamos tratando de luchar contra otras personas. Ni siquiera estamos compitiendo con otras personas. Intentamos ser la mejor versión de nosotros mismos, y eso es lo que queda muy claro aquí al ponernos de pie, ocupando el 50%.
- 12:25 Una cosa más que quiero decir con la gente, en cualquiera de sus interacciones por ahí en el mundo, es que no se trata de

tratar de controlar a otras personas. Queremos controlar y ser independientes y responsables y conscientes de nosotros mismos, pero te vas a encontrar con algunas personas en esta vida, en los negocios, en el atletismo, en la iglesia que son más suaves, que son un poco más pasivas y que no ocupan su 50%, así que ten cuidado con esos momentos. Esos son momentos críticos, porque a veces es fácil para todos nosotros ocupar más espacio del que realmente nos corresponde para las personas que son un poco más suaves y mansas, y esto es lo que hacen los mejores líderes, los mejores entrenadores, los mejores. Ocupan el 50% e invitan a otras personas a que se encuentren con ellos a mitad de camino, y ahí es donde está la colaboración.

	13:09	Y eso es claramente lo que Gidgiddoni está haciendo tan hábilmente aquí. Defiende la verdad y lo que es correcto, pero sin instigar nada ni ser agresivo. Así que me encanta, desde un punto de vista moderno, que sea el máximo ejemplo de ser asertivo y no agresivo ni pasivo.
Hank Smith:	13:27	John, ¿recuerdas cuando entrevistamos a la hermana Aburto y ella era tímida para tomarse tiempo en sus reuniones con el élder Bednar, y él la invitó. Le dijo: "Por favor, no se contenga. Quiero escuchar todo lo que tenga que decir".
Dr. Craig Manning:	13:40	Me encantó escuchar eso. Sí.
John Bytheway:	13:41	El mismo principio.
Dr. Craig Manning:	13:43	Sí.
Hank Smith:	13:43	Sí.
John Bytheway:	13:43	Sí.
Dr. Craig Manning:	13:44	No se trata de ser agresivo. Piensa en Cristo y en cómo caminaba y hablaba. Era firme y constante. Y por cierto, luchar o huir es normal. Se basa en el miedo y es el modo de supervivencia. Pero, ¿se trata de sobrevivir o de prosperar?
Dr. Craig Manning:	14:00	Y para prosperar, la asertividad es un comportamiento aprendido. No se nace con ella. Por eso tenemos que llegar a ser como Cristo. Tenemos que trabajar para encontrar este equilibrio y no es fácil. Ninguno de nosotros debe sentirse mal si a veces somos un poco agresivos o un poco demasiado pasivos. Eso es normal. Porque eso es un trabajo constante en proceso y un aprendizaje constante, como hablábamos antes de aprender,

aprender constantemente a reafirmarte y ser la mejor versión de ti mismo sin imponer tu voluntad a los demás y encontrar ese equilibrio, y creo que por eso me encanta esta parte. Es el ejemplo definitivo de eso contra la gente contra la que algunos dirían que es mejor ir y ser agresivo. No, no lo creo. Siempre que te vuelves agresivo, las cosas no van bien. No eres bendecido cuando eres agresivo. No vas a encontrar el éxito cuando eres agresivo. En un partido de baloncesto, te metes en problemas.

Hank Smith:	14:51	Craig, todo lo que dices me recuerda la brillantez de la Sección 121 de Doctrina y Convenios . "Hemos aprendido, por tristes experiencias, que la naturaleza y disposición de casi todos los hombres, en cuanto reciben un poco de autoridad, como ellos suponen, es comenzar inmediatamente a ejercer injusto dominio. Ningún poder o influencia se puede ni se debe mantener en virtud del sacerdocio, sino por persuasión, por longanimidad, benignidad, mansedumbre y por amor sincero". ¿Cuánto se adelantó esto a su tiempo?
Dr. Craig Manning:	15:24	Eso es muy bueno.
John Bytheway:	15:26	Oh, este es uno de los mejores discursos de relaciones humanas de la historia. Es una carta desde la cárcel de Liberty. El tipo está sentado en la cárcel y escribe estas cartas que son increíbles.
Hank Smith:	15:39	Continúa diciendo: "por bondad y conocimiento puro". Ahí está, Craig. La verdad.
Dr. Craig Manning:	15:46	Para mí, la bondad es la aplicación del amor incondicional. Ese es el amor. Cuando somos amables con nuestras palabras, estamos operacionalizando el amor. Aquí estoy. Trabajo mucho en el mundo del atletismo. No necesitas ser agresivo, necesitas ser asertivo si quieres tener éxito. No veo que la gente agresiva tenga éxito por mucho tiempo. Yo diría que los mejores son predominantemente asertivos, no agresivos.
Hank Smith:	16:10	Y dijiste que la ira agresiva, les dará un poco de motivación, pero no dura.
Dr. Craig Manning:	16:15	Sí.
John Bytheway:	16:16	Craig, si pudieras definir rápidamente la diferencia entre ser agresivo y asertivo, quiero que me quede claro.
Dr. Craig Manning:	16:25	Mantenerlo en un espacio asignado como sea posible es cuando somos agresivos, estamos tratando de ocupar el espacio de

otras personas. Estamos ocupando más de lo que nos corresponde de su espacio. Estamos tratando de controlar o dominar o... No influir. Está bien influir y tratar de persuadir a través del lenguaje y la amabilidad, pero no tratar de controlar a la gente, no tratar de decirle siempre a la gente lo que tiene que hacer. Y en un nivel superior, dar espacio a la gente para que sea libre de elegir por sí misma, pero sin dejar de ocupar tu espacio. Y es un equilibrio. No es fácil. Por eso nadie nace así. Requiere trabajo. Una vez vi un artículo y lo llamaban... Esto fue hace mucho, mucho tiempo. Lo llamaron "inteligencia artificial". Y no estoy hablando de inteligencia de máquina. Hablo de ser racional, razonable, lógico son comportamientos aprendidos. No nacemos con esas habilidades. Se necesita disciplina y trabajo duro para aprender a ser racional.

17:15 Algo que he aprendido es que la honestidad no es algo con lo que nacemos. Los niños pequeños son los que escriben con rotuladores rojos en la pared o pintan en la pared y los pillas y es como: "No he sido yo". Son inocentes, pero aún no saben ser realmente sinceros del todo. Quiero decir que son inocentes, son sinceros. Pero cuanto más envejecemos, tenemos que aprender nosotros mismos a ser disciplinados para ver la verdad y razonable es esta parte de lo que estamos hablando aquí. Razonable es el término medio, tratar de encontrar el término medio y no la polarización de la que [el Presidente Nelson](#) sigue hablando, que es la polarización agresiva... es la gente tomando lados agresivos y eso lleva a la lógica, el nivel más alto de la inteligencia humana es ser racional, razonable y lógico, lo que significa ser real, ser razonable y ser lógico en tu pensamiento, que son los múltiples puntos de datos en la persuasión a través de la verdad, múltiples puntos de verdad, no tratando de dominar o dictar, sino enseñar y enseñar a la gente para que puedan aprender por sí mismos, que atando de nuevo al mundo moderno, es lo que fue la transformación, llegar a ser como Cristo.

Hank Smith: 18:19 Craig, puedo oír a casi todos los padres que escuchan diciendo: "Enséñame cómo hacer esto con mis hijos, cómo no controlarlos pero sí controlarlos".

Dr. Craig Manning: 18:29 Darles opciones. Las cosas cambiaron en el año 2000 porque Internet se hizo público en 1993 y hasta entonces, toda la sabiduría y el conocimiento realmente se filtraba de padres, maestros, líderes religiosos, y se filtraba de arriba hacia abajo. Pero entonces, cuando se inventó Internet, el 1% de toda la comunicación o transferencia de información era a través de Internet. Pero para el año 2000, el 51% estaba siendo transferido. Así que eso cambió. Así que con ese cambio, la

información viene de todas las direcciones, no sólo de los padres, maestros y líderes religiosos y eso cambió todo. Lo que eso creó fue... Las generaciones tradicionalistas, baby boomers, Gen Xs como nosotros, fuimos enseñados por los mayores que nosotros que estaban más arriba en la jerarquía, pero con la invención de Internet, tienen acceso a la información de todas partes. Así que lo que ha cambiado es que en lugar de seguir estas reglas y sistemas, tenemos que comunicarnos con más habilidad que nunca, lo que enlaza con lo que estás hablando Hank.

19:33 La bondad en nuestras palabras, pero la precisión en nuestras palabras para enseñar y persuadir y convencer es tan crítica en el mundo moderno. No podemos decirles lo que tienen que hacer. Desconectan. Dejan de escuchar. Puedes machacarles todo lo que quieras, pero no te escuchan, no tiene ningún impacto. Así que ser hábil en el uso de tu comunicación con las palabras... Lo que tiene sentido para mí porque el pensamiento humano es el alma del individuo de todos modos. Tiene sentido que el pegamento mismo de la sociedad sea lo bien que nos comunicamos y pienso en los profetas y los apóstoles y lo precisas y exactas que son sus palabras y lo exacto de todo lo que dicen. Seguro que tienes la oportunidad de reunirte con ellos. Yo no, pero las personas de alto funcionamiento, uno de estos atletas con los que tengo la oportunidad de trabajar, cada vez que hacemos una sesión, tiene un bolígrafo y un papel allí y su diario y en el punto que me está preguntando cómo deletreo las palabras. Nunca he visto a una persona de alto funcionamiento que no fuera disciplinada y exacta con sus pensamientos. Ni una sola vez.

Hank Smith: 20:32 A veces pienso que soy padre como Giddianhi con tanta manipulación y amenazas. "Estoy tratando de controlarte", y lo hago, Craig... Tiene exactamente el efecto contrario de lo que espero.

Dr. Craig Manning: 20:49 Es difícil.

Hank Smith: 20:51 Sí. Mi mujer, creo, me mira con frecuencia y dice: "Vale, pues volvamos a aprender esta lección por milésima vez que esto no funciona".

Dr. Craig Manning: 21:00 Es más difícil. Algo que funciona para mí, oro al Señor y le pido: "Por favor, ayúdame a conocer el idioma. Por favor, ayúdame a entender. Por favor, ayúdame a saber qué emoción puedo aportar. ¿Qué puedo hacer para intentar tener un impacto aquí? Porque no puedo controlarlos, pero ¿qué puedo hacer

para poder decir algo de la manera adecuada que pueda tener un impacto?".

Hank Smith: 21:23 Craig, me gusta algo que dijiste antes. Aportar buena energía a la relación porque a veces con mis propios hijos, creo que apporto energía negativa.

Dr. Craig Manning: 21:33 Esa es la inteligencia emocional. Hablamos de que lo espiritual y lo emocional es la energía. Piensa en tu coche. Esa es la emoción. Lo espiritual es el destino. Esa es la brújula moral. La emoción es el motor. Tenemos que controlar la energía. Y ser consciente de la energía que traes con tus palabras, tu lengua, tu comunicación no verbal y tratar de traer la energía correcta en la situación correcta. Uno de nuestros chicos es muy hábil con el humor. Intenta aprender de él, intenta descubrir cómo aportar el humor adecuado en el momento adecuado. Es muy bueno en eso y es muy joven. Me gustaría poder aprender mejor esa habilidad, pero estoy tratando de mejorar en ello. Y aquí hay algo que leí una vez. Esto no es fácil... Así que voy a citar esto, tratar de conseguir lo mejor que pueda. Decía: "Pero esto no es fácil de lo que estamos hablando. Pero hay una diferencia entre alguien que es simplemente descuidado y alguien que está luchando, revisando, y tratando de mejorar su lenguaje y la forma en que dicen y entregan para hacer un impacto para el bien".

22:29 Y creo que por eso estamos haciendo esto. Todos estamos luchando, revisando, tratando de actualizar nuestro conocimiento y comprensión del evangelio todo el tiempo para saber y tener una mayor conciencia para que podamos ser mejores. Eso es la evolución, y no creo que nadie que esté escuchando deba castigarse como padres o yo intento no hacerlo porque estamos evolucionando. La evolución es aprendizaje. Siempre intento aprender y mejorar, y no insistir en el pasado, porque ahí es donde está la culpa y la vergüenza, como hemos dicho.

Hank Smith: 22:56 Sí. John, ¿no es fantástico?

John Bytheway: 22:59 Sí, muy bien. Quiero añadir una cosa sobre ese espacio del 50% porque sabes lo que me vino a la mente, Hank, fue el último versículo. Shiblon recibe un capítulo, es un buen chico. Sólo tiene un capítulo. "Usa valentía, mas no prepotencia". Quiero decir que hay esta cosa 50% aquí. "procura también refrenar todas tus pasiones para que estés lleno de amor; procura evitar la ociosidad". Una vez estaba en la JSB en BYU y [el élder Maxwell](#), lo recuerdo, estaba hablando y dijo, "Si la Biblia Blanca del misionero..." Ya no la usan. "Pero si se pudiera comprimir en

un versículo, podría ser Alma 38:12". Y mira esa cosa del espacio allí. "Usa valentía, mas no prepotencia; y procura también refrenar todas tus pasiones para que estés lleno de amor; procura evitar la ociosidad". Otro gran consejo de las relaciones interpersonales.

Dr. Craig Manning: 23:53

Sé que hemos estado hablando de cosas muy pesadas, pero si pudiéramos hablar de la conciencia espacial, porque por eso... John, estabas hablando de ese espacio, ese espacio entre las personas. 50% es mío, 50% es tuyo, eso es muy factible para cualquiera que esté escuchando. Voy a llevarlo a un lugar seguro. En atletismo, atletismo de alto nivel, se trata de la conciencia espacial. Eres consciente de tu cuerpo, de tus extremidades, eres consciente de la posición en la pista de tenis y eres consciente de lo que está pasando. A Ronaldo, uno de los mejores jugadores de fútbol de la historia, le preguntaron en una entrevista este año quién cree que es el próximo gran futbolista prometedor. Y habló de Mbappe. El periodista le preguntó: "Bueno, ¿por qué?". Y él respondió: "Porque entiende el espacio".

24:35

Siempre he notado esto en un patrón con personas realmente de alta función. Son conscientes del espacio. Cuando eres consciente del espacio, sabes y puedes leer la habitación y puedes ver en tu relación con los demás la brecha que hay. Intentamos encontrar ese equilibrio lo mejor posible en la crianza y en todo lo que hacemos. Me encanta que hayas vuelto a hablar de ello, John. Incluso si vamos a un nivel superior... Llevo jugando al tenis desde los seis años, así que puedo golpear la pelota donde quiero, pero al más alto nivel, se trata de moverte al espacio correcto cuando no estás golpeando la pelota y la mayoría de la gente no se da cuenta de eso. Todo el mundo quiere fijarse en la mecánica y en otras cosas y no ven la colocación y el movimiento cuando no estás golpeando la pelota. Lo mismo ocurre con el equipo olímpico estadounidense y los esquiadores de descenso. Se trata de colocar los esquís en la posición correcta al bajar.

25:23

En la NBA, es moverse a la posición correcta. Es posicionamiento, ponerse constantemente en una buena posición, y creo que es así en el evangelio. Constantemente ponte en buenos lugares, buenos pensamientos, buenos lugares, buena gente todo el tiempo.

John Bytheway: 25:37

Muy bien.

Hank Smith:	25:39	Sigamos aquí. Capítulos cuatro, cinco, seis y siete, todavía queremos cubrir todos estos. John, tú conoces esta historia mejor que nadie. ¿Cómo responden Gidgiddoni y Laconeó?
John Bytheway:	25:49	Bueno, ya se han trasladado a un cuerpo. Tienen todas sus provisiones allí. Tengo en mi margen "el triunfo del almacenamiento de alimentos" porque traen todo adentro y los ladrones de Gadiantón salen, lo que sea que signifique salir, y se están quedando sin caza. Dice en el versículo cuatro, me encanta esto, que los nefitas habían reunido cosas para poder subsistir por el espacio de siete años. "Siete años de cosecha abundante están en camino". Así que la nota a pie de página te lleva a la historia de José de Egipto que hizo siete años de almacenamiento. La nota a pie de página de Génesis 41 está ahí, y estoy leyendo el versículo cinco .
	26:31	Recuerdo haberlo leído cuando era más joven. "no tenían otro medio de subsistir sino por el robo, el pillaje y el asesinato". Y pensé: "Bueno, podrían cultivar". Pero luego leí el versículo seis: "Y no se atrevían a extenderse sobre la faz de la tierra para cultivar grano, no fuese que los nefitas cayeran sobre ellos y los mataran". Una cosa fascinante sobre la caza frente a la agricultura. La caza tiene una gratificación inmediata. Para ellos, eso era lo único que habían preparado y ahora tenían que atacar porque los Nefitas tenían su almacén de comida.
Hank Smith:	27:06	¿No escribió usted también ese libro, Lecciones de la granja? ¿Cuántos libros has escrito?
John Bytheway:	27:11	Escribí uno llamado Farm Wisdom for City Folks (Sabiduría de granja para gente de ciudad) porque oí tantos discursos geniales que empezaban diciendo: "Me crié en una granja...". Y pensé: "Soy un perdedor. Debo haberme perdido muchas cosas. Tengo que averiguar lo que aprendieron en la granja".
Hank Smith:	27:29	Eso es genial. Parece que Craig se crió en una cancha de tenis. Eso es lo que parece.
Dr. Craig Manning:	27:33	Sí, sin duda.
Hank Smith:	27:35	Noté en el versículo siete que estos ladrones de Gadiantón, tienen una apariencia grande y terrible. No es que sean poderosos, pero se ven poderosos y piensan que están infundiendo temor en los Nefitas. En esto, fueron decepcionados, versículo 10, porque los Nefitas no les tenían miedo, pero sí temían a su dios.

Hank Smith:	28:00	¿Cuál es la respuesta al miedo aquí? Porque estoy mirando a este ejército y vienen a por mí y ¡podría estar aterrorizado!
John Bytheway:	28:08	Sí. A mí me dan miedo.
Hank Smith:	28:10	Sí.
Dr. Craig Manning:	28:11	Tuve varios pensamientos cuando estaba leyendo eso, y lo primero es que no te dejes intimidar por la gente agresiva porque cuando no consiguen lo que quieren, que es lo que está pasando aquí, cuando no pueden controlarte, cuando no pueden manipularte, quieren intimidarte. Lo que más intentan es controlar las líneas de comunicación. Si traemos esto de vuelta al mundo principal, así que no te dejes intimidar por la gente agresiva, por cómo miran su tono y se enfadarán contigo a veces. Aumentarán su tono. Solo continúa comunicándote.
	28:37	Y esa es la firmeza y la constancia, seguir comunicándose y seguir siendo firmes para no dejarse intimidar y amedrentar. En este momento están tratando de intimidarlos. La forma de defendernos es seguir comunicándonos. No te vuelvas pasivo y huyas de la situación porque ahora estás en la respuesta de lucha o huida. Sólo hay que seguir en pie y comunicar, y vemos lo que está sucediendo aquí a nivel mundial. Esta es la razón por la que los países, no sólo los individuos en los estados, sino los países se invaden unos a otros y se enojan unos con otros porque de lo que estamos hablando aquí, estamos tratando de intimidarnos unos a otros todo el tiempo en lugar de comunicarnos.
	29:12	Si conocemos la verdad, ¿por qué nos sentimos intimidados por nadie? ¿Por qué pensamos que los demás son mejores o peores que nosotros? No vemos el mundo como esta jerarquía. Es más plano. Desde que aprendí algunas de estas habilidades para comunicarme y entender lo que realmente es la verdad, no me siento intimidado por otras personas. Todos somos personas y todos intentamos hacerlo lo mejor que podemos, así que ya no tengo miedo. Todavía se dice que hablar en público es lo más estresante para la gente. A mí ya no me molesta en absoluto.
	29:44	Sólo digo la verdad, y por eso no me intimida. O algunos de estos atletas con los que tengo la oportunidad de trabajar. Dentro de un par de semanas iré a una boda en Grecia y, al parecer, Mbappé y otras personas también estarán allí, y espero tener la oportunidad de comunicarme con ellos, porque todos somos seres humanos. Todos somos iguales, y si no tienes miedo a comunicarte, no hay nadie a quien temer. Y lo que he aprendido es que todos somos seres humanos. Todos valemos

		lo mismo. Sé que el Señor probablemente confía en algunos más que en otros.
Hank Smith:	30:14	Me gusta eso. Es el versículo 10. "Los nefitas no les temieron. Fueron a la fuente de la verdad. Fueron a Dios". Resulta que Giddiani no tiene el poder que creía tener.
John Bytheway:	30:25	Todo sombrero, nada de ganado.
Hank Smith:	30:27	Todo sombrero. Eso es lo que diría Steve Sorensen, nuestro fundador. Todo sombrero, nada de ganado. Versículo 14, "Así fue el fin de Giddiani, el ladrón". Mormón es un escritor tan divertido.
Dr. Craig Manning:	30:41	Espero que todo el mundo aprenda de esto. Es lo mismo en el mundo de los negocios. Esta idea, y no es necesariamente Hollywood, pero a veces voy a hacer esto en los mejores líderes o las personas que debemos venerar son las personas que son esta figura dominante. Pero a decir verdad, en mi experiencia en el mundo de los negocios y el mundo del atletismo, las personas que mejor funcionan son las más reales. No es esta falsa bravuconada en esta muestra de superioridad y tratando de intimidar a la gente. Las cosas no son así. Los mejores líderes en los negocios son personas auténticas y humildes. No son llamativos, la mayoría de las veces. Los mejores atletas con los que he tenido el privilegio de trabajar son personas increíblemente humildes cuando te acercas a ellos. No son lo llamativo. Son personas reales, de verdad.
	31:28	He descubierto una y otra vez que las personas que funcionan mejor son las más auténticas. Son los más reales, y se preocupan por la verdad y si tú mismo no dices la verdad, no creen que puedan confiar en ti, así que no ven la conexión ahí. Están demasiado ocupados porque tienen demasiadas otras personas que quieren algo de ellos, así que si no dices la verdad y no eres real con ellos, se van rápidamente porque no es algo de valor para ellos. Aportamos valor siendo nosotros mismos. He aquí otro comentario que oí una vez. "Lo que te hace interesante es lo que realmente eres". Y la verdad es lo suficientemente interesante, no hace falta que te explayas. La verdad es lo que te hace interesante.
Hank Smith:	32:08	Recuerdo haber leído el libro Good to Great hace años y decía: "Los mejores líderes tienen un empuje increíble y una humildad increíble".
Dr. Craig Manning:	32:18	Sip.

Hank Smith:	32:19	Maravillosa combinación.
John Bytheway:	32:21	Bien, Giddiani se ha ido. Versículo 18, "Más he aquí esto resulto ventajoso para los Nefitas", este nuevo Zemnarihah. Fue imposible para los ladrones sitiar lo suficiente como para tener algún efecto sobre los nefitas debido a su mucha provisión, que habían almacenado y debido a la escasez de provisiones entre los ladrones". Finalmente Zemnaríah, versículo 28, fue tomado y colgado en un árbol y luego derribaron el árbol a tierra. Gritaron a gran voz e hicieron una especie de salmo. Por lo que he leído, talaron el árbol porque no querían hacer un monumento a un mal tipo, a un mal ejemplo.
Hank Smith:	33:01	Oh, vale.
John Bytheway:	33:02	Podemos pensar en cuál fue el lugar de enterramiento de Osama bin Laden.
Hank Smith:	33:06	Sí, ponlo justo en el mar.
John Bytheway:	33:08	Nadie lo sabe. No vamos a hacer accidentalmente un santuario a un tipo malo. Entonces cortaron el árbol para que no se convirtiera en este monumento en la ciudad. Entonces aquí viene esta efusión de gratitud.
Hank Smith:	33:20	Sí, quería señalarles el versículo 33 : "y sus corazones rebozaron de alegría". Ahí está esa gratitud, "Hasta el derramamiento de muchas lágrimas", y aquí está la humildad. "Sabían que había sido por su arrepentimiento y humildad que habían sido librados de una destrucción eterna.". Ahí está la verdad de la que hablabas con gratitud, humildad.
Dr. Craig Manning:	33:45	Me encanta la confianza en el evangelio y la humildad, la humildad confiada. Esas dos palabras me llaman mucho la atención. Tener confianza, que es fe, ¿verdad? Ten fe en el evangelio y ten confianza, pero mantente humilde, que es la parte de aprendizaje para mi también, y me encanta que eso este saltando ahí. Que buena manera de vivir la vida cuando realmente vemos el buen camino y el mal camino. Que buena y simple manera de vivir si nos mantenemos humildes, confiamos en las cosas que nos han enseñado y confiamos en las bendiciones de los dones que el Señor nos ha dado y si, me encanta eso.
	34:20	Sólo estaba abriendo esa idea por un minuto porque me encanta cómo, creo que fue el presidente McKay en 1965 dio un discurso sobre las seis cosas por las que seremos juzgados.

Número uno era cómo tratas a tu cónyuge. Número dos es ¿qué tan bien conoces a tus hijos? Pero el número tres era ¿qué has hecho con los dones que Dios te ha dado en la existencia pre-mortal? Que nos han sido dados y tener gratitud por ello es tan fundamental como estas lecciones. Por lo tanto, tener confianza en lo que somos y lo que se nos ha dado, que es la gratitud, pero lo suficientemente humilde como para seguir aprendiendo y mejorando es por eso, esas son dos palabras que siempre trato de recordar.

34:55 Tener confianza, que es también la asertividad, que es un gran tema en esto para mí, la parte que hemos estado hablando aquí en oposición a la respuesta de lucha o huida en agresivo y pasivo. Entonces, ahí es donde estoy ahora. Hay tanto aquí en torno a tener confianza, que es la firmeza. Eran firmes y constantes. Ten confianza, pero humilde es el gran tema para mí en este versículo hacia 4 y 5 un poco también, confiado pero aún humilde.

Hank Smith: 35:23 John, Craig, con la última parte de nuestro episodio aquí, ¿por qué no hacemos un resumen rápido de los capítulos 5, 6 y 7 y luego resaltar los versículos que desea hacer.

John Bytheway: 35:33 [Capítulo 5](#), las cosas van bien por un tiempo. Tenemos esta gran introducción de Mormón que nos dice: "Hola, soy mormón", y nos da este gran versículo, que tenemos que comentar, y una declaración realmente poderosa sobre la congregación de Israel en los últimos versículos. Y luego este ciclo de orgullo se pone en marcha de nuevo en el capítulo 6, tenemos a la gente dividida en clases. Hay algunas cosas buenas, pero entonces el orgullo aparece y en el capítulo 7 tenemos un juez principal asesinado y entonces empiezan a dividirse en tribus.

36:04 Todo esto está conduciendo a, sabemos que la venida del Salvador. Como hemos dicho, y [el presidente Benson](#) solía decir: "Oigan, ¿quieren saber cómo son las cosas antes de la segunda venida? Estudien cómo son antes de su primera venida en el Libro de Mormón". Allá vamos. Mormón como que se presenta a sí mismo en el versículo 12, "Y he aquí, me llamo Mormón, llamado así por la tierra de Mormón, la tierra en la cual Alma estableció la iglesia entre el pueblo, sí, la primera iglesia que se estableció entre ellos después de su transgresión".

36:33 Y luego este versículo 13, sé que hay muchas misiones alrededor de la iglesia que tienen sus misioneros. Este es el versículo 13, "He aquí, soy discípulo de Jesucristo, el Hijo de Dios. He sido llamado por él para declarar su palabra entre los de su pueblo, a fin de que alcancen la vida sempiterna". Estaba

pensando en esto porque quería decir lo siguiente. Hay una frase en el nuevo [Predicad mi Evangelio](#) que creo que es una de las mejores frases. Es el título de una lección, está en la página 76, y suena como el resultado que todos buscamos, y aquí está la frase: "Llegar a ser discípulos de por vida de Jesucristo".

37:15 Podrías desentrañar muchas cosas del llegar a ser, que ya has mencionado, Craig, es un proceso. Discípulos de por vida, no de tiempo parcial o de una sola vez, sino de por vida, y sabemos lo que son los discípulos. Hay disciplina implícita. Es una gran frase. De eso se trata. [El presidente Nelson](#) podría decir: "Mantente en el camino del convenio". Otra forma de decirlo, convertirse en un discípulo de por vida de Jesucristo, y Mormón nos lanza esa idea allí mismo.

Dr. Craig Manning: 37:43 Sí, me encanta. Super interesante, así que me lo llevo de aquí un minuto. Así que [Sócrates](#), dicen que es uno de los primeros en desglosar el concepto de felicidad, que vuelve a esos neurotransmisores, dopamina, serotonina, y en realidad la anandamida es otro. De lo que él habla es que hay cuatro niveles, así que desgloso esta idea. El primero son los objetos materiales, y él lo llamó Laetus, creo que el primer nivel de felicidad, que significa objetos materiales. Así que soy muy feliz cuando estoy sentado en mi sofá porque prefiero sentarme en mi sofá que en el suelo de madera, pero es temporal. No es estable.

38:17 Luego habla de los logros ligados al ego, en los que muchos de nosotros hemos sido educados de tal manera que encontramos la felicidad en el éxito y en hacerlo bien. Luego, el tercer nivel es hacer el bien en este mundo, que sé que somos grandes creyentes en eso, pero también es temporal porque cada vez que haces algo bueno, necesitas hacerlo una y otra vez, y ahí es donde obtienes el golpe de dopamina al hacerlo, que son la verdadera felicidad, esos neurotransmisores. Pero dijo que el nivel último de felicidad es el cuarto nivel, que es la trascendencia, que es llegar a ser, y ¿en quién te estás convirtiendo?

38:47 No estaba seguro de si encajaría hoy, pero me gustaría ponerlo ahí. Ahí es donde está la verdadera felicidad, porque dondequiera que estés, eso es lo que eres, y eso siempre está ahí. Eso es estable y duradero, cuando siempre nos centramos en llegar a ser. Por eso lo mencionamos tanto. ¿Quién eres y en quién te estás convirtiendo? Ser consciente de los dones que Dios nos ha dado y comprender cuáles son y cómo estás aprendiendo la verdad para convertirte en la mejor versión de ti mismo, y ni siquiera sabemos quién es. No hay un objetivo final.

	39:17	Eso es el viaje, aprender constantemente, ser discípulo de Cristo y aprender constantemente. Para mí, a veces pensamos que el Evangelio es un destino al que estamos tratando de llegar, cuando en realidad es un viaje constante en el que la luz, si se lo permitimos al Señor, nos moldeará y esculpirá y evolucionaremos como seres humanos. Así que al final, estamos haciendo todo este trabajo para ayudar a otros, pero somos nosotros los que nos beneficiamos de todo esto porque nos estamos convirtiendo, a medida que aprendemos en esta vida. Eso nos lleva de nuevo al aprendizaje. Cuanto más aprendemos, más nos convertimos, más nos llevamos ese conocimiento y sabiduría con nosotros.
Hank Smith:	39:51	Dos cosas. Una, parece que Mormón tiene una declaración de misión. Sabe quién es. La palabra disciplina viene con ser un discípulo. Así que, dos preguntas. Una, declaraciones de misión personales. Dos, ¿cómo te vuelves disciplinado, manteniendo lo principal, lo principal?
Dr. Craig Manning:	40:07	Sí. Para mí, lo que salta a la vista mientras dices eso, realmente lo veo también. Lo que suelo dibujar en la pizarra con la gente con la que trabajo es saber quién eres, que es ser real y sincero. Volviendo a todo lo que hablamos, tienes que saber quién eres y conocer la verdad. Sólo una vez que sabes quién eres, puedes saber lo que realmente quieres en la vida, y eso crea el viaje. Eso crea esa declaración de misión, por así decirlo, de cuáles son tus valores y lo que te importa, y no se trata de todas esas otras cosas que te hacen feliz. Es realmente saber quién eres y en quién te estás convirtiendo. Es el devenir lo que realmente te hace feliz en última instancia. ¿Quién eres y en quién te estás convirtiendo?
	40:42	Llegar a ser como Cristo es el más alto nivel de felicidad. Piensa, John, en algo que dijiste acerca del granjero. Si plantas las semillas y haces esto y trabajas en estas habilidades y trabajas en construir estos buenos hábitos y trabajas en la sabiduría y el conocimiento y trabajas duro para aprender y crecer, al final terminas siendo este ser humano de alto funcionamiento. Si trabajas en ti mismo, te vuelves como Cristo, te vuelves altamente funcional.
	41:07	Para mí, eso es el Evangelio en acción. No es algo que hacemos porque nos dicen que lo hagamos. Lo hacemos porque realmente nos beneficia a un nivel tan masivo, que ni siquiera nos damos cuenta de las lecciones que estamos aprendiendo a medida que pasamos por estas experiencias y en quién nos estamos convirtiendo. Hacemos estos viajes de aventura porque nos ayudan a mejorar con el tiempo.

Hank Smith:	41:31	Craig, pasemos al capítulo 6 . John trajo a colación, la gente comenzó a distinguirse por rangos de acuerdo a las riquezas y la educación. Algunos estaban en la pobreza y no podían obtener una educación porque estaban en la pobreza. Hay mucho orgullo, pero también mucha humildad. Entonces sorprendentemente, versículo 14, la iglesia comienza a disolverse debido a todas estas distinciones de clases.
Dr. Craig Manning:	41:57	Creo que sé a dónde quieres llegar.
Dr. Craig Manning:	42:00	Cuando estamos llegando a ser como Cristo. No necesitamos esos CEO, esos títulos de distinción de clase para definir nuestra identidad. Nuestra identidad está atada a la persona que somos, y lo que niega el ciclo del orgullo es que cuando estás bien con quien eres no necesitas que otras personas te digan quien eres. Ya no necesitas su aprobación. No necesitamos la fama y no necesitamos el poder porque estamos bien viviendo nuestra vida y sabemos que la felicidad viene de eso.
Hank Smith:	42:25	Versículo 13: Unos se ensoberbecieron, otros fueron sumamente humildes. Algunos se defienden, van tras la agresión, otros no atacan después de ser atacados, sino que fueron humildes y penitentes ante Dios. John, tienes razón. Se está poniendo caótico aquí antes de la visita del Salvador.
John Bytheway:	42:44	Cuando vimos alguna unidad bajo Laconeo, un cuerpo, una mente, un corazón, Sión, el versículo 12 es lo opuesto. Están rompiendo filas. Me encanta esta frase: "Sus posibilidades de aprender". No es su capacidad para aprender, son sus oportunidades, y algunos simplemente no las tenían. Tengo que ir al Fondo Perpetuo para la Educación porque Filipinas, donde cumplí mi misión, fue uno de los primeros lugares donde eso se afianzó. Y tuve compañeros de misión.
	43:15	Mi nivel de vida de una familia de clase media en Utah bajó a estar en Filipinas, a no tener aire acondicionado, a tener agua fría. Y algunos de mis compañeros, su nivel de vida subió al estar en una misión. Yo volví a casa con agua caliente y refrigeración. Algunos de mis compañeros volvieron a la pobreza. El Fondo perpetuo para la Educación , uno de mis antiguos compañeros, está a cargo de una escuela llamada ACE, y es tan divertido escuchar las historias de lo que ha hecho por la gente para aumentar sus oportunidades de aprendizaje. Creo que esa es la idea más sionista, dar a la gente el Fondo Perpetuo para la Educación, oportunidades de aprendizaje en todo el mundo. Es algo muy sionista para nuestros hermanos y hermanas. Solíamos donar, y ahora creo que se autofinancia.

Dr. Craig Manning:	44:12	Wow, eso es increíble.
Hank Smith:	44:15	Recuerdo cuando el presidente Hinckley sacó el tema. Cuando era adolescente no sabía realmente lo terrible que era el mundo para algunas personas. Esta fue una oportunidad.
John Bytheway:	44:25	Algunos de mis compañeros están ganando 10 veces más que antes. Ahora están aprovechando las oportunidades para bendecir a los pobres, lo que se supone que todo cristiano debe hacer. Es genial ver lo que eso ha hecho. Y no es sólo en Filipinas, ahora está en todas partes. Y es una gran oportunidad para ayudar a nuestros hermanos y hermanas a tener oportunidades de aprender.
Dr. Craig Manning:	44:46	A mí también me encanta.
Hank Smith:	44:48	Craig, en el capítulo siete versículo cinco, el pueblo cede al poder de Satanás. Se apartan de su justicia en el versículo ocho y luego esta frase: "Como el perro que vuelve a su vómito".
Dr. Craig Manning:	45:02	Sí. Sip.
Hank Smith:	45:04	Qué frase tan interesante. ¿Podrías ser más descriptivo, Mormón? ¿Qué intentas decir?
John Bytheway:	45:10	He preguntado antes a mis alumnos, ¿cuántos de ustedes han eliminado una aplicación porque les quitaba demasiado tiempo? Y casi todos han levantado la mano. Y luego he dicho: "¿Cuántos de ustedes han vuelto a descargar esa app?". Y casi todos han levantado la mano. ¿Por qué retrocedemos? ¿Alguna vez has visto a un atleta? Están avanzando, están progresando, y luego retroceden.
Dr. Craig Manning:	45:30	En el versículo seis las combinaciones secretas. Tengo una manía con eso del secreto. Sé que ha surgido muchas veces. Pero creo que lo que sucede, volviendo a esta regresión, es que lo relacionaste con la palabra disciplina. Llegamos a este punto en el que pensamos que hemos llegado. Y aquí es donde algo del tema que está pasando aquí es el estatus y los rangos y todo. Todos estamos tratando de pensar que hemos llegado y pensamos que llegamos a este lugar. Que ahora hemos terminado y podemos ser perezosos de nuevo y no tener que trabajar, y estamos por encima de otras personas, y tenemos derecho a esto. Este tipo de mentalidad que estamos viendo, y eso es lo que nos separa y nos divide y nos pone en esta perpetua competencia con otras personas todo el tiempo. Y es peligroso. Y creo que ahí es donde llegamos a este punto en el

que no estamos continuamente trabajando en nosotros mismos y trabajando para mejorar, y hemos perdido ese aprendizaje.

46:18 Creemos que hemos llegado. Esa es probablemente la mejor manera en que puedo decirlo, en el atletismo, cuando la gente se rinde es que piensan que han llegado y no quieren tener que esforzarse más. No quieren seguir aprendiendo y no quieren seguir mejorando. Y cuando llegas a ese punto, te vuelves territorial y tratas de defender tu territorio todo el tiempo. Y te conviertes en una persona agresiva porque sientes que estás perdiendo ese lugar o ese poder que alguna vez tuviste, mientras que si nos mantenemos humildes y seguimos aprendiendo, no llegamos. Estamos constantemente aprendiendo y tratando de mejorar cada día. El devenir nunca termina. Siempre estamos tratando de llegar a ser como Cristo, hasta el día en que el Señor nos lleve a la otra vida. Siempre está en curso.

46:57 Para mí, lo más importante es que cuando la gente deja de aprender, siempre es motivo de preocupación, porque entonces empiezan a ser territoriales y a construir sus propios cercos en lugar de trabajar juntos y confiar en los demás. Pero esa es siempre la bandera roja. Cuando la gente deja de aprender, es preocupante. Cuando la gente aprende, podemos seguir progresando. Y creo que ahí es donde la humildad está ligada al aprendizaje para mí a lo largo de todo esto, pero especialmente hacia el final aquí. ¿Puedo hablar también de las combinaciones secretas? Me preocupa mucho porque ¿qué necesitamos ocultar? Si estamos construyendo la verdad, siento que eso es lo contrario de la verdad. Cuando estás construyendo sobre la verdad, no necesitamos esconder nada. Cuando estás construyendo sobre la verdad, nunca tienes miedo en ningún momento de ninguna pregunta. Puedes darle tu teléfono a cualquiera para que lo mire en cualquier momento.

47:44 No hay nada que ocultar. Es una forma tan pacífica y liberadora de vivir, cuando vives de la verdad. Nunca hay nada que ocultar. Siempre estás abierto a las cosas. Pero cuando tienes estas combinaciones secretas, ¿a quién le vas a ocultar cosas? Y es como una compleja red que estás tratando de mantener todo el tiempo de qué mentira o lo que sea necesita ser escondido de todo el mundo. No soy lo suficientemente inteligente para manejar eso. No puedo funcionar de esa manera. No funciona para mí. Soy tan transparente hasta el punto de que mi mujer no me cuenta los regalos de Navidad que tiene escondidos porque no puedo guardar secretos. Soy horrible. Me metí en problemas por esto el otro día. Tengo el ancho de banda mental. Tengo suficientes cosas buenas en las que

concentrarme como para tratar de ocultarlas. Sólo complica la vida de todos cuando escondes cosas.

- Hank Smith: 48:29 Recuerdo que [Elder Holland](#) dijo algo así como: "Uno de los mayores dones que puedes tener, es la [paz de conciencia](#) cuando estás a solas con tus recuerdos".
- Dr. Craig Manning: 48:41 Sí.
- Hank Smith: 48:42 Craig, una última pregunta, y ésta será más bien una pregunta personal. Esto es 3 Nefi 7:21: "y no hubo sino unos pocos que se convirtieron al Señor; pero cuantos se convirtieron, manifestaron en verdad al pueblo que los había visitado el poder y el Espíritu de Dios que había en Jesucristo, en quien creían." Ahí está su roca. Se aferran a esta verdad. Tiene poder de permanencia. Creo que nuestros oyentes estarían interesados en tu experiencia, cómo puedes decir eso, "He sido visitado por el poder del Espíritu de Dios y creo en Jesucristo."
- Dr. Craig Manning: 49:20 Para mí, la respuesta a eso es la especificidad en la oración. Cuando oro y soy específico y hago preguntas reales que he pensado bien, estoy constantemente sorprendido de como Él responde cuando me comunico con ese tipo de especificidad. ¿Por qué especificidad? Porque eso significa que soy deliberado, intencional, que he pensado en ello y que he trabajado. No soy nada frívolo. Soy cuidadoso y me comunico con el Señor, y he trabajado en ello. Y eso, para mí, me enseñaron una vez, es lo que es la fe. Es esfuerzo mental. Así que hago un esfuerzo mental. He pensado en ello. Trato de entenderlo. Oro con especificidad, y continuamente me sorprende que Él responda con especificidad cuando lo hago.
- 50:04 Y para mí, las cosas que Él me ha enseñado y las cosas que Él continúa enseñándome en mi vida, y las oportunidades en la vida, y la esposa con la que he sido bendecido de vivir todo este tiempo, y los niños. No hay nada en mi que tenga dudas de que esto no es verdad. Soy miembro de esta iglesia porque es donde encuentro la verdad y conozco la paz absoluta. Acabas de decir paz. Para mí, ese es un gran objetivo final, si es que hay un objetivo final, es la paz para mí.
- 50:33 Tengo tanta paz viviendo el evangelio de Jesucristo en mi vida. Sé que la verdad es lo que anula el miedo, y estoy súper agradecido por aprender todas estas lecciones de vida. Mientras aprendo todo esto me doy cuenta que la felicidad la creamos nosotros mismos, y creamos nuestra felicidad por como articulamos nuestras vidas en el mundo que nos rodea. Que no hay un auto más grande o una casa más grande que cree la

felicidad. La felicidad la creamos nosotros mismos. Y sólo podemos hacerlo cuando somos sinceros con nosotros mismos, con lo que realmente nos hace felices. Estoy muy agradecido por el evangelio. El Señor me trajo aquí y me mostró la verdad. Y creo que he estado buscando la verdad durante mucho tiempo. Y Él me trajo aquí y me mostró la verdad, y aprecio la oportunidad en este podcast con ustedes dos. Así que gracias.

Hank Smith:	51:23	Nos encantó tenerte, Craig. John, qué gran día.
John Bytheway:	51:27	Cambió mi vida. Voy a ser mucho más cuidadoso en mis oraciones y voy a decir: "¿Es exacto?". Antes de comentar las noticias o los deportes o la política o lo que sea. Muy buen consejo.
Hank Smith:	51:37	Absolutamente maravilloso, Craig. Nos sentimos bendecidos por haberte tenido aquí. Estoy seguro de que nuestros oyentes sienten lo mismo. Si quieren, entren a YouTube y diganle a Craig lo que piensan. Le enviaremos esos comentarios. Creo que le encantaría escucharlos. Con esto, queremos dar las gracias al Dr. Craig Manning por acompañarnos hoy. Por supuesto queremos dar las gracias a nuestra productora ejecutiva Shannon Sorensen, a nuestros patrocinadores David y Verla Sorensen. Y con cada episodio recordamos a nuestro fundador, Steve Sorensen. Esperamos que nos acompañen la próxima semana. John, estaba mirando 3 Nefi 8: "se desató una gran tormenta, como jamás se había conocido en toda la tierra".
John Bytheway:	52:18	Ya viene, amigos.
Hank Smith:	52:20	Sí. Las cosas están a punto de ponerse emocionantes, así que únete a nosotros la próxima semana en FollowHIM.
	52:26	Antes de que pasen al siguiente episodio, tengo una información importante. La transcripción de este episodio y las notas del programa están disponibles en followhim.co . En nuestro sitio web también encontrará nuestros dos libros gratuitos, Encontrando a Jesucristo en el Antiguo Testamento y Encontrando a Jesucristo en el Nuevo Testamento. Ambos libros están llenos de breves y poderosas citas y reflexiones de todos nuestros episodios del Antiguo y Nuevo Testamento.
	52:51	Las copias digitales de estos libros son totalmente gratuitas. Puedes ver el podcast en YouTube. Además, nuestras cuentas de Facebook e Instagram tienen vídeos y extras que no encontrarás en ningún otro sitio. Si quieres saber cómo puedes ayudarnos, suscríbete, valora, reseña y comenta el podcast, así

nos encontrarás más fácilmente. Por supuesto, nada de esto podría suceder sin nuestro increíble equipo de producción. David Perry, Lisa Spice, Jamie Neilson, Will Stoughton, Krystal Roberts, Ariel Cuadra y Annabelle Sorensen.

Presidente Russell M. Nelson: 53:21

Sean cuales sean las preguntas o los problemas que tengas, la respuesta siempre se halla en la vida y las enseñanzas de Jesucristo. ¡Acudan a Él! FOLLOWHIM.

FROM CRIME TO CHRIST



- Hank Smith: 00:03 Hola a todos. Bienvenidos a los Favoritos de followHIM. Aquí es donde John y yo compartimos una sola historia para acompañar la lección de cada semana. John, estamos en 3 Nefi, del 1 al 7. Estaba leyendo sobre los ladrones de Gadiantón y cómo algunos de ellos se convirtieron y volvieron a vivir entre la gente, y pensé en una historia que te he oído contar muchas veces sobre un hombre que se convirtió al Evangelio.
- John Bytheway: 00:23 Salía de un centro comercial en el centro de Salt Lake City, y había alguien de pie junto a una mesa en Deseret Book en una firma de libros, así que fui y compré su libro. El nombre de este tipo era Mario. Es parte del crimen organizado, Hank. Cuando llega a casa, su mujer le dice: "Eh, he dejado entrar en casa a un par de jóvenes en traje", y él dice: "¿Qué?". "Sí, un par de jóvenes en traje. Son misioneros". Y él dijo: "No son misioneros, son agentes federales. Te dije que nunca le abrieras la puerta a nadie", y tuvieron una gran pelea. Ella dijo: "No, no, eran demasiado jóvenes. No creo que sean agentes federales".
- 00:54 Cuento corto, él les espero al día siguiente. Y dice que doblaron en la esquina, uno de ellos parecía tener unos 12 años y el otro tal vez 18. Pensé, está bien, esto es lo que vamos a hacer. Voy a abrir la puerta y ver si pasan por delante de mí porque un policía nunca te dejará pasar por detrás de él. Y yo no sabía eso. Lo aprendió en la escuela del crimen organizado. Abre la puerta y estos dos elderes pasan junto a él. Vale, o están muy bien entrenados o son misioneros. Se sientan y empiezan a hablar. Mario finalmente se convence, ok, estos tipos son realmente misioneros. Y empieza a lanzarles todas las preguntas difíciles que tiene hasta que se hace tan tarde, que uno de los misioneros empieza a mirar su reloj. Finalmente, Mario dice: "¿Qué pasa?" Y el misionero le dice: "Bueno, tenemos unas normas. Se supone que tenemos que estar en nuestro apartamento las 9:30, y ahora mismo son las 9:30". Mario dice: "Si ustedes se van ahora, nunca van a volver". El misionero estuvo como, "¿Podemos llamar a nuestro presidente de la misión?" "Sí, ahí está el teléfono."

	01:55	Así que coge el teléfono, y Hank, esto no es un doot, doot doot, esto es ... Esto es un teléfono viejo. Y llama al presidente de la misión. "Hey, Presidente, tenemos este investigador." Así es como solíamos llamarlos. "Tiene todas estas preguntas y quiere que nos quedemos, pero son las 9:30. ¿Qué debemos hacer?" Y el presidente de la misión dice: "Bueno, está bien, les diré qué. Pueden quedarse hasta las 10:30. Déjenme hablar con su investigador". El presidente de la misión dice: "Señor, ¿podría seguir a estos jóvenes a casa esta noche y asegurarse de que lleguen sanos y salvos? Porque ya sabe, hay algunos personajes sospechosos por ahí". Mario dice: "Sí, me ocuparé de ellos".
	02:34	Mario sigue tomando las clases. Finalmente, se une a la Iglesia y el obispo le dice: "Mario, estás dentro y te queremos, pero tienes que estarlo del todo". Y Mario dice, "Oh, ellos saben. Saben que sigo haciendo cosas ilegales". Y tiene que tomar esta horrible decisión: ¿dejo la Iglesia o dejo el crimen organizado?
Hank Smith:	02:56	Vaya.
John Bytheway:	02:57	¿Cómo dejas normalmente el crimen organizado, Hank? En una caja.
Hank Smith:	03:00	Sí.
John Bytheway:	03:01	No es cierto.
Hank Smith:	03:01	Sí. Cemento sobre zapatos en el East River.
John Bytheway:	03:04	No, te matan.
Hank Smith:	03:05	Sí.
John Bytheway:	03:05	¿Qué pasa si dejas la Iglesia? Envían maestros a casa. Y entonces él se pregunta, ¿cuál de estas ideas es peor? Planea, trama, se esconde en una cabaña que ni siquiera su esposa sabía que tenía. Y así de decidido estaba. Tengo que quedarme en esta Iglesia, encontré algo maravilloso. Llama al jefe y le dice: "Quiero reunirme. Quiero salir. Me he unido a esta Iglesia." Le gritó por teléfono. Finalmente concertaron una reunión y él dice: "Entro en este almacén abandonado." Hank-
Hank Smith:	03:39	Wow.
John Bytheway:	03:39	Si alguien organiza una reunión contigo en un almacén abandonado, ¿qué te dice esto?

Hank Smith:	03:44	Sí.
John Bytheway:	03:45	No te vayas. Dijo: "Mi tío estaba afuera con un bate. Mi tío", golpeando este bate en su mano. Y no creo que fuera, hey, cuando terminemos, vamos a jugar al béisbol, ¿verdad? Él está golpeando este bate en su mano. Y señaló una mesa como, siéntate. Va allí, se sienta, dice que el jefe del crimen se levanta y le grita durante media hora. Finalmente dice, ¿es mi turno? Él estaba como, "Mira, me uní a esta iglesia y me he convertido en" lo que solíamos, recuerde que esta es una vieja historia, "Me he convertido en un mormón." Y el jefe se sienta en su silla y dice: "Mormones. Conozco a esta gente".
	04:26	Lo primero que pensó Mario fue, ¿los mormones están conectados? Vaya, qué estafa. Debería haberlo visto venir. Esto es brillante. Él es como, "No, eso no es todo." Dice: "Conozco a esta gente". Al parecer, lo que pasó, tenían un gobernador recién elegido en este estado y él era un miembro de la iglesia. Este jefe del crimen le trajo un maletín con un millón de dólares y le dijo: "Oye, tú haz lo tuyo, déjanos hacer lo nuestro, mira hacia otro lado. Aquí tienes un millón de dólares libres de impuestos", y este gobernador, gobernador Santo de los Últimos Días, dijo: "Toma tu dinero. Váyanse de aquí. Voy a acabar contigo." Y este jefe del crimen fue como, "Vas a ser uno de ellos. Si haces todo lo que esta gente te pide, no tengo nada de qué preocuparme". Y salió del almacén abandonado.
Hank Smith:	05:16	Vaya.
John Bytheway:	05:16	Y Mario dijo: "Creo que voy a recibir un balazo en la espalda", y nunca lo hizo.
	05:21	Ahora, usted es el obispo. ¿Qué vocación le das a este tipo Mario?
Hank Smith:	05:27	No lo sé.
John Bytheway:	05:30	Primaria de inmediato.
Hank Smith:	05:31	Sí, por supuesto.
John Bytheway:	05:32	Fue llamado para enseñar a los niños de 10 años. Él dijo: "Cuando el obispo me llamó", y, Hank, he estado en esta posición antes. "El obispo me llamó. Le dije: 'Obispo, tengo que decirle algo. No sé leer'". Y me imaginé al obispo. El obispo: "Estarás bien".

Hank Smith:	05:53	Estarás bien.
John Bytheway:	05:54	Aquí está el manual. Lo tienes al revés. Aquí. No lo sabe. Imagina qué humilde. Mario entra en ese salón. Dice que hay tres niños de 10 años allí, y tuvo que decirles, hombre adulto: "Chicos, se supone que soy vuestro maestro principal pero, chicos, no sé leer". Me encanta la definición del amor puro de Cristo. Amor por Cristo, amor de Cristo, amor como Cristo. Tres niños de 10 años dijeron: "Siéntate. Te ayudaremos". Están leyendo el manual y lo deslizan de un lado a otro y lo pasan de un lado a otro, y Mario dice: "Esos chicos me enseñaron el evangelio". Y no fue lo que leyeron, fue como lo trataron.
	06:39	Si consigues este libro, la dedicatoria dice: "A mi clase de primaria de 10 años". Una vez hablé de esto en un gran evento en Cincinnati. Alguien levantó la mano. Quiero decir, estamos en una sala con 2500 mujeres, y sólo pensé, toma el comentario. Y lo hice y esta mujer dijo: "Estoy sentada al lado de la persona que escribió ese libro". Ella fue la escritora fantasma del libro.
Hank Smith:	07:01	Oh, wow.
John Bytheway:	07:01	Y hablé con ella después y me dijo: "Sí, falleció el año pasado como obrero del templo". Estoy mirando 3 Nefi 5. Abandonaron todos sus pecados y sus abominaciones y sus prostituciones, sirvieron a Dios con toda diligencia día y noche. Y habla de los ladrones de Gadianton, y Mario no hizo nada tan malo como estos tipos. Todos los que se arrepintieron de sus pecados y entraron en un pacto fueron puestos en libertad. Es una historia tan genial. Así que cuando leo esto, pienso que hay esperanza para todos.
Hank Smith:	07:33	Wow. Puesto en libertad, y eso no es sólo una libertad física, que es un espiritual.
John Bytheway:	07:38	Sí.
Hank Smith:	07:39	Una libertad espiritual que encontró.
John Bytheway:	07:41	Desde luego. Cambió toda su vida, y falleció firme en la fe como obrero del templo. ¿No es genial?
Hank Smith:	07:48	Estupendo. Del crimen a Cristo. Me encanta.
	07:53	Esperamos que nos acompañes en nuestro podcast completo. Se llama followHIM. Puedes conseguirlo dondequiera que

consigas tus podcasts. Estamos con el Dr. Craig Manning esta semana. El es asombroso. Vengan y vean lo que hace con estos capítulos, y luego vengan con nosotros la próxima semana. Haremos otro followHIM favoritos.