

«Establece ... una casa de Dios»

Notas y transcripciones

Descripción general del podcast:

followHIM: Un podcast *de «Ven, sígueme»* con Hank Smith y John Bytheway

¿Alguna vez sientes que la preparación para tu lección semanal *de «Ven, sígueme»* se queda corta? Únete a los presentadores Hank Smith y John Bytheway mientras entrevistan a expertos para que tu estudio del curso *«Ven, sígueme»* de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días no solo sea agradable, sino también original y educativo. Si buscas recursos para que tu estudio sea novedoso, fiel y divertido, sin importar tu edad, únete a nosotros todos los miércoles.

Descripción de los episodios del podcast

Parte 1:

¿Qué significa buscar «diligentemente» la luz de Cristo en nuestra vida? Noelle Pikus Pace explora las poderosas enseñanzas de D&C 88 y comparte ideas sobre los dones espirituales, la fe a través de las pruebas y la sagrada responsabilidad de enseñarnos y edificarnos unos a otros.

Parte 2:

La atleta olímpica Noelle Pikus Pace revela cómo las enseñanzas de D&C 88 guían su camino de fe, resiliencia y la decisión diaria de acercarse más a Dios.

Códigos de tiempo:

Parte 1 -

- 00:00 Parte 1 - Hermana Noelle Pikus Pace
- 02:30 Avance del episodio
- 04:09 Biografía de Noelle Pikus Pace
- 08:10 Frase del año
- 09:18 *Manual «Ven, sígueme»*
- 11:30 D&C 88:7-13 - La luz de Cristo
- 15:28 La perspectiva de un piloto (la Tierra es redonda)
- 17:32 D&C 88:33 - Dones para dar y recibir
- 19:52 Cuando terminen los Juegos Olímpicos
- 23:05 El esfuerzo importa al Señor
- 25:58 El deseo de aprender de una madre moribunda
- 28:18 El esqueleto desafía la gravedad
- 29:45 De la pista al esqueleto
- 32:05 Los retos pueden ser regalos
- 34:02 Un entrenador y verdades eternas
- 39:29 Ganancias agregadas
- 42:15 Tres preguntas antes de acostarse
- 44:11 El matrimonio, el empleo y los consejos de Dios sobre la amistad
- 48:13 No se puede obedecer el mandamiento del matrimonio por sí solo
- 50:08 Pruebas olímpicas y eternas
- 54:04 Enseñémonos unos a otros
- 56:46 Secretos de los maestros de Doctrina del Evangelio
- 58:31 Lecciones de los capítulos sobre la guerra
- 1:03:52 ¿Qué es lo contrario de una secta?
- 1:06:09 Lecciones de conducción en autopista
- 1:11:52 Fin de la parte I - Hermana Noelle Pikus Pace

Parte 2 -

- 00:00 Parte 2 - Hermana Noelle Pikus Pace
- 00:40 Los mejores libros y la victoria olímpica
- 04:12 Poner a Jesús al frente de tu vida
- 08:18 No es la distancia, sino la dirección
- 10:57 Limpia tu habitación
- 12:41 Corazones desordenados y sueños olímpicos
- 15:24 Tema principal: Simplificar
- 18:55 Amor, codicia, dormir más de lo necesario
- 20:49 Perder el autobús, literalmente
- 25:20 Truco para la productividad
- 26:58 Dejar que la hierba muera
- 30:19 Consejos olímpicos del Señor
- 36:43 Recordar rezar
- 40:05 Oraciones en el baño

- 42:03 Fe y testimonio de talla mundial
- 47:38 Fin de la parte 2 - Noelle Pikus Pace

Referencias

Andrews, Andy. «El regalo del viajero: siete decisiones que determinan el éxito personal». Amazon: El regalo del viajero: siete decisiones que determinan el éxito personal - Andy Andrews. Consultado el 29 de julio de 2025. https://www.amazon.com/Travelers-Gift-Andy-Andrews/dp/0785273220.

«Mejora continua: cómo funciona y cómo dominarla». James Clear, 31 de agosto de 2022. https://jamesclear.com/continuous-improvement.

Covey, Stephen R. «Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva: poderosas lecciones para el cambio personal». Amazon: Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva: poderosas lecciones para el cambio personal. Consultado el 31 de julio de 2025. https://www.amazon.com/Habits-Highly-Effective-People-Powerful/dp/0743269519.

«Doctrina y Convenios 88». Manual Ven, Sígueme, 11-17 de agosto: «Establece... una casa de Dios», 1 de enero de 2025. https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/come-follow-me-for-home-and-church-doctrine-and-covenants-2025/33-doctrine-and-covenants-88?lang=eng.

Élder Boyd K. Packer, del Cuórum de los Doce. «Verdades que más vale conocer». Discursos de la BYU, Universidad Brigham Young, 10 de abril de 2025. https://speeches.byu.edu/talks/boyd-k-packer/truths-most-worth-knowing/.

Élder Dallin H. Oaks, del Cuórum de los Doce Apóstoles. «Bueno, mejor, óptimo». Conferencia General, octubre de 2007, La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 2 de octubre de 2007. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2007/10/good-better-best?lang=eng.

Élder Jeffrey R. Holland, del Cuórum de los Doce Apóstoles. «El otro pródigo». Abril de 2002. La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 2 de abril de 2002. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2002/04/the-other-prodigal?lang=eng.

Élder Larry R. Lawrence, de los Setenta. «¿Qué me falta aún?». Conferencia General, octubre de 2015. La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 2 de octubre de 2015. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2015/10/what-lack-i-yet?lang=eng.

Élder Michael A. Dunn, de los Setenta. «Un por ciento mejor». Conferencia General, abril de 2021. La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 3 de octubre de 2021. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2021/10/54dunn?lang=eng.

Harper, Stephen C. «Joseph Smith y el Templo de Kirtland, 1836». Joseph Smith y el Templo de Kirtland, 1836 | Centro de Estudios Religiosos de la Universidad Brigham Young. Consultado el 29 de julio de 2025. https://rsc.byu.edu/joseph-smith-prophet-seer/joseph-smith-kirtland-temple-1836.

«Una oración informal: la oración de Cyrus Brown, por Sam Walter Foss». Por Sam Walter Foss. Poemas famosos, poetas famosos. All Poetry. Consultado el 31 de julio de 2025. https://allpoetry.com/An-Informal-Prayer----The-Prayer-Of-Cyrus-Brown.

«La lección de John Wooden sobre los calcetines». YouTube: La sabiduría de John Wooden. Consultado el 29 de julio de 2025. https://www.youtube.com/watch?v=3rV32q6jHPM.

Lund, John. «La crítica es la madre de la discordia». Dr. Lund: El doctor en comunicación, 13 de diciembre de 2018. https://drlund.com/criticism-is-the-mother-of-contention/.

«Noelle Pikus Pace, vídeo de presentación de Moment of the Games». YouTube. Consultado el 31 de julio de 2025. https://www.youtube.com/watch?v=KrsaQUpdSxY.

«El regalo de Navidad de Nora». IMDb. Consultado el 29 de julio de 2025. https://www.imdb.com/title/tt0452829/.

Pikus Pace, Noelle. «Focused: Keeping Your Life on Track, One Choice at a Time». Amazon: Focused: Keeping Your Life on Track, One Choice at a Time: Noelle Pikus Pace. Consultado el 29 de julio de 2025. https://www.amazon.com/Focused-Keeping-Your-Track-Choice/dp/1609079469.

Presidente Dieter F. Uchtdorf, segundo consejero en la Primera Presidencia. «La esperanza de la luz de Dios». Conferencia General, abril de 2013, La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 2 de abril de 2013. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2013/04/the-hope-of-gods-light?lang=eng.

Setenta, élder Michael A. Dunn. «Un por ciento mejor». Página de inicio - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 3 de octubre de 2021. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2021/10/54dunn?lang=eng.

Sugar, Anne. «Whitney Johnson cree que todo es posible, y la curva S del aprendizaje lo demuestra». Forbes, 4 de junio de 2024. https://www.forbes.com/sites/annesugar/2022/01/27/whitney-johnson-believes-that-anything-is-possible-and-the-learning-s-curve-proves-it/.

Sweat, Anthony. «Iniciación a la Escuela de los Profetas». Iniciación a la Escuela de los Profetas | Centro de Estudios Religiosos de la Universidad Brigham Young. Consultado el 29 de julio de 2025. https://rsc.byu.edu/repicturing-restoration/initiation-school-prophets.

El regalo del viajero: siete decisiones que determinan el éxito personal: Andy Andrews: 9780785273226: Amazon.com: Libros. Consultado el 29 de julio de 2025. https://www.amazon.com/Travelers-Gift-Andy-Andrews/dp/0785273220.

«Sitio web: Noelle Pikus Pace». Noelle Pikus Pace | Conferenciante | Autora, 15 de marzo de 2025. https://noellepikuspace.com/.

Información biográfica:



Noelle es 26 veces medallista en la Copa del Mundo, 2 veces campeona del mundo, medallista de plata olímpica en la disciplina deportiva del skeleton, MBA, autora del libro «Focused», esposa y madre de cuatro hijos. Da charlas profesionales a clientes corporativos y le apasiona entrenar a artistas de todas las disciplinas para que desarrollen una mentalidad saludable que les lleve al éxito.

Aviso de uso justo:

El *podcast «Follow Him» con Hank Smith y John Bytheway* puede utilizar material protegido por derechos de autor, cuyo uso no siempre ha sido autorizado específicamente por el titular de los derechos. Esto constituye un «uso legítimo» y cualquier material protegido por derechos de autor, tal y como se establece en la sección 107 de la Ley de Derechos de Autor de los Estados Unidos. De conformidad con el título 17 del U.S.C., sección 107, el material de este podcast se ofrece públicamente y sin ánimo de lucro, para uso público o en Internet con fines educativos e informativos sin ánimo de lucro. Exención de

responsabilidad sobre derechos de autor en virtud del artículo 107 de la Ley de Derechos de Autor de 1976, se permite el «uso legítimo» con fines tales como la crítica, el comentario, la información periodística, la enseñanza, la erudición y la investigación. En tales casos, se permite el uso legítimo.

No se reivindica ningún derecho de autor.

El contenido se difunde con fines de estudio, investigación y educación.
La emisora no obtiene ningún beneficio económico del contenido emitido. Esto se ajusta a las directrices de «uso legítimo»:www.copyright.gov/fls/fl102.html .

Nota:

El *podcast Follow Him con Hank Smith y John Bytheway* no está afiliado a La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días ni a la Universidad Brigham Young. Las opiniones expresadas en los episodios representan únicamente los puntos de vista de los invitados y los podcasters. Si bien las ideas presentadas pueden diferir de las interpretaciones o enseñanzas tradicionales, no reflejan en modo alguno críticas a los líderes, las políticas o las prácticas de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días.



Hank Smith:	00:00:00	Próximamente en este episodio de FollowHIM.
Noelle Pikus Pace:	00:00:03	Acababa de terminar una temporada fabulosa. Era la primera del mundo y esperaba ir a los Juegos Olímpicos. Como se pueden imaginar, tenía muy claro mi camino a seguir. Pensaba: «Sí, voy a ser olímpica. Ahora nada puede interponerse en mi camino». Inesperadamente, un bobsleigh (trineo ligero) de cuatro personas que pesaba 1400 libras salió volando de la pista en las pruebas olímpicas y chocó contra mí. Solo recuerdo volar por los aires, tratando de ponerme de pie para ver qué había pasado. Al final, miré hacia abajo y...
Hank Smith:	00:00:37	Hola a todos. Bienvenidos a otro episodio de FollowHIM. Me llamo Hank Smith y soy su anfitrión. Estoy aquí con mi coanfitrión, John Bytheway, que ha enseñado diligentemente. John, sección 88, versículo 78. Sé que conoces este versículo: «Enseñaos diligentemente, y mi gracia os acompañará». John, ¿cuánto tiempo dirías que llevas enseñando el Evangelio, en un entorno formal, de pie y enseñando, sin contar tu misión?
John Bytheway:	00:01:05	Bueno, veamos, Heber C. Kimball y yo hablamos de esto una vez. No, mi primer discurso EFY fue en la Universidad Estatal de San Diego en 1986. Hace casi 40 años, que es lo que tardó en construirse el Templo de Salt Lake, lo que vagaron los hijos de Israel. Sé que también tendré que rendir cuentas por eso.
Hank Smith:	00:01:25	John, eso es increíble. Apuesto a que hay mucha gente escuchando... De hecho, cuando hablamos juntos, yo pregunto: «¿Cuántos de los aquí presentes han leído un libro de John Bytheway o han escuchado un discurso de John Bytheway?». Todos. Todos levantan la mano. John, hoy somos muy afortunados. Tenemos con nosotros a Noelle Pikus Pace. Noelle, bienvenida a FollowHIM.
Noelle Pikus Pace:	00:01:47	Gracias. Es muy divertido estar aquí con ustedes.

Hank Smith:	00:01:49	Sí, estamos muy emocionados. He oído hablar de Noelle. He leído sus libros. La sigo en las redes sociales. Tenerla aquí es un placer, un privilegio.
John Bytheway:	00:01:59	Por supuesto.
Noelle Pikus Pace:	00:02:01	Gracias, Hank y John. Son increíbles y yo siento lo mismo.
Hank Smith:	00:02:04	Hoy nos lo vamos a pasar muy bien. John, la sección 88 se llama «la hoja de olivo». Cuando piensas en la sección 88, ¿qué es lo primero que te viene a la mente?
John Bytheway:	00:02:14	Si hubiera medallas olímpicas para las secciones de Doctrina y Convenios, la sección 88 sería medallista. Es larga. Es tan amplia como la eternidad, pero también es muy personal. Pienso en el templo y en la luz. Esas son las dos palabras que me vienen a la mente de inmediato.
Hank Smith:	00:02:30	Mucho sobre la luz, y luego hay una oración al final que es muy poderosa. Noelle, mientras te preparabas para hoy, ¿qué vamos a hacer? Dinos, John, ¿cómo lo llamaríamos? El plan de juego. Danos las instrucciones.
Noelle Pikus Pace:	00:02:43	Han dado en el clavo, Hank y John, con lo que han dicho. De hecho, me encanta porque me recuerda a una hoja de ruta hacia la alegría. Cuando me estaba preparando para los Juegos Olímpicos, tuvimos que elaborar una hoja de ruta en una conferencia de liderazgo antes de mis primeros Juegos Olímpicos. Tuvimos que escribir los pasos que había que seguir para llegar al podio, los pasos que había que seguir para alcanzar el éxito. Al ir a la sección 88, veo que si nos centramos en la luz de Cristo, si nos centramos en nuestros dones y en la ley de la consagración y nos acercamos a Él, y luego continúa hablando de testificar y advertir a nuestro prójimo, de no poner excusas y de leer los mejores libros, de aprender mediante el estudio y la fe. Vaya, este es el mapa. Organízate. Habla de la oración y de la importancia de orar siempre para mantener su espíritu con nosotros. Hemos hablado de algunas de las dificultades del pasado, y ahora siento que es cuando él entra y dice: «Hay mucho bien y mucha luz. Así es como lo hacemos y cómo volvemos a vivir con nuestro Salvador». Estoy muy emocionada.
Hank Smith:	00:03:41	John, ya lo he dicho antes: si José Smith solo nos diera la sección 88, sería un profeta. ¿Esta es una de cuántas?

John Bytheway:	00:03:49	Lees algunos de estos versículos y piensas que es poesía, y luego ves a José Smith tratando de escribir su nombre en la portada de un diario. ¿Recuerdas esa historia? Y él lo tacha. No puede formar una frase. Es después de que se publicó el Libro de Mormón. Pero luego lees esto y piensas: «Vaya, esto es una locura».
Hank Smith:	00:04:08	En 1844, se convertirá en un escritor y orador poderoso. Estamos en 1832. Faltan 12 años. John, no creo que Noelle necesite mucha presentación para nuestra audiencia. Supongo que la mayoría sabe quién es, pero para cualquiera que haya vivido bajo una roca durante los últimos 20 años, cuéntanos quién es Noelle. Sé que tú y ella son amigos.
John Bytheway:	00:04:30	Sí, cuando era obispo, Noelle tuvo la amabilidad de venir a mi estaca, habló ante mis miembros y fue maravilloso. Tengo una copia firmada de Focused. Mira esos ojos. Es un título perfecto.
Hank Smith:	00:04:44	Qué portada tan estupenda.
	00:04:45	Y una foto perfecta. Lo sé, y es perfecta para lo que vamos a hablar. Tengo algunas cosas que decir. Es muy divertido de leer. Es 26 veces medallista de la Copa del Mundo, dos veces campeona del mundo y medallista de plata olímpica en la disciplina deportiva del skeleton. Ella misma lo explicará, porque suena como un concurso de disfraces de Halloween, pero no, existe un deporte llamado skeleton. Tiene un máster en Administración de Empresas, es autora del libro Focused, que acabo de mostrar, esposa y madre de cuatro hijos. Da charlas profesionales a clientes corporativos y le apasiona entrenar a artistas de todas las disciplinas para crear una mentalidad saludable para el éxito. Tengo que decirte, Hank, que cuando vino a mi congregación, lo que me encantó fue que hizo que su marido, Janson, se levantara y dijo: «Él diseñó mi trineo».
	00:05:33	¿Qué?
John Bytheway:	00:05:34	Este fue el esfuerzo de una pareja maravillosa. Esa foto de los dos, felices y alegres, hablando con los jóvenes que trabajan juntos por un objetivo, fue una de las mejores partes de la charla, esa imagen. Estamos muy contentos de tenerte aquí.
Noelle Pikus Pace:	00:05:53	Oh, gracias, John. Te agradezco todo lo que has dicho. Estoy muy emocionada de estar aquí con ustedes y también podría decir muchas cosas buenas de cada uno de ustedes, gracias por lo que hacen y por la luz que irradian.

Hank Smith:	00:06:05	John, yo he dado algunas charlas corporativas, aunque no tantas como Noelle. Noelle, ¿adónde te ha llevado tu carrera como conferencista? Me encantaría saber qué has aprendido.
Noelle Pikus Pace:	00:06:15	Sí, ha sido muy divertido recorrer todo el mundo y dar todo tipo de charlas, desde el IRS hasta la sanidad corporativa, pasando por la agricultura y la ganadería, y para niños pequeños. He estado en todas partes y ha sido muy emocionante y divertido poder conocer gente nueva. Ya lo mencionamos antes de empezar a grabar, pero es realmente genial cómo puedes entrar en una situación. No tienes que separar quién eres de lo que dices, ni siquiera en un entorno corporativo, porque yo soy quien soy. Y no tengo que dar testimonio de que el Libro de Mormón es verdadero ni cosas por el estilo en un escenario corporativo, pero ellos lo sienten. Cuando hablamos de las verdades y esas verdades universales y esos buenos dones de Dios en ese escenario y la gente dice: «Siento algo diferente en ti», y es como: «Sí». Sí, es genial oír eso.
John Bytheway:	00:07:05	Imagínate.
Noelle Pikus Pace:	00:07:08	Me siento bendecida por poder hacerlo.
Hank Smith:	00:07:10	Oh, bien. Bueno, el libro se titula Focused. Y tienes un nuevo libro a punto de salir, Noelle. Si eres como John o como yo, un nuevo libro puede llevar bastante tiempo.
Noelle Pikus Pace:	00:07:18	Sí.
Hank Smith:	00:07:19	No es tan fácil como parece.
Noelle Pikus Pace:	00:07:21	Espero que para finales de año estoy muy emocionada con ello. Me encanta escribir. Cada semana escribo una historia, principalmente sobre mi vida como madre, a veces sobre mi carrera deportiva y otras sobre cómo dirijo mi negocio. Intento compartir diferentes principios que podemos extraer de ello para ayudarnos a ser mejores personas y mejores individuos. Me encantaría que alguien lo leyera, es genial.
Hank Smith:	00:07:42	Pueden visitar Noellepikuspace.com. Pueden comprar el libro Focused en Amazon y visitar su cuenta de Instagram. Yo sigo a Noelle en Instagram. Publica cosas maravillosas. Aquí hay una: «La superación personal no es un destino, es un viaje que dura toda la vida. Es el esfuerzo consciente por crecer, aprender y convertirnos en una mejor versión de nosotros mismos cada día». Eso suena como lo que vamos a hacer hoy.

Noelle Pikus Pace:	00:08:09	Sí.
	00:08:10	Lo que realmente me emociona es centrarme hoy en la sección 88, que es lo que me ha impulsado durante todo el año, una de las frases de las escrituras que habla de no poner excusas y ser capaces de asumir nuestra responsabilidad para decir: «Vale, Voy a ser lo suficientemente disciplinada para tomar mejores decisiones». No es de una forma dura, sino más bien con un perdón misericordioso hacia nosotros mismos cada día, diciendo simplemente: «Vale, no voy a justificar una cosa solo porque se haya hecho, sino que hoy voy a ser mejor persona en todos los aspectos de mi vida».
John Bytheway:	00:08:45	Ahora, mencionaste a tu marido, Janson, en la charla que diste. Cuéntanos sobre el resto de tu familia.
Noelle Pikus Pace:	00:08:51	Tenemos cuatro hijos, cuatro hijos hermosos y maravillosos, la mayoría de los días. Tenemos una hija de 17 años, un hijo de 14 y dos gemelos de nueve. Hank, vaya, sobrevivimos a esos primeros años. ¿Sabes?
Hank Smith:	00:09:06	Sí, gemelos. Los míos tienen 12 años. ¿Los tuyos tienen nueve?
Noelle Pikus Pace:	00:09:10	Sí, tienen casi 10, pero sí.
Hank Smith:	00:09:12	Sí. Oh, deberíamos reunirnos y ver cómo lo destrozan todo. En nuestra casa lo hacemos mucho. Noelle, es una bendición tenerte aquí. Empecemos. Sección 88. Aquí está el comienzo del manual «Ven, sígueme». Cada cierto tiempo, el Señor nos da un vistazo de Su “majestad y poder” ilimitados mediante revelaciones asombrosas. Doctrina y Convenios 88 es una revelación de ese tipo: una revelación sobre luz, gloria y reinos que, en comparación, puede hacer que nuestras preocupaciones terrenales parezcan pequeñas. Aun cuando no podamos comprenderlo todo, podemos por lo menos percibir que la eternidad es mucho más de lo que creíamos. Desde luego, el Señor no comparte esas grandes verdades para intimidarnos o hacernos sentir insignificantes. De hecho, Él prometió: “el día vendrá en que comprenderéis aun a Dios”. Quizá fue con ese glorioso propósito que el Señor mandó a Sus santos de Kirtland a formar la Escuela de los Profetas. “Organizaos”, dijo; “preparad todo lo que fuere necesario; y estableced una casa de Dios”. Más que en cualquier otro lugar, es dentro de la santa casa de Dios y en nuestros hogares, que Él puede elevar nuestra visión más allá del mundo terrenal, “descubrirnos su faz” y prepararnos para “soportar una gloria celestial”. Vaya, eso es impresionante. Qué gran introducción a

una gran sección. Con eso, Noelle, ¿cómo quieres continuar? ¿Vamos versículo por versículo? Eso podría llevarnos un rato.

Noelle Pikus Pace: 00:10:37 Me encantaría intervenir y hablar sobre la luz de Cristo. Me gustaría hablar sobre los dones que podemos desarrollar y aprender a través del versículo 33 y quizás el 40, acercándonos a Él. También me encanta hablar de dar testimonio y advertir a tu prójimo en el versículo 81, y luego ese que mencioné antes sobre vivir sin excusas en el 82. Quizá repasar los mejores libros y aprender mediante el estudio y la fe. En los Juegos Olímpicos, todo se basaba en estudiar aprendiendo de los mejores libros, de los mejores entrenadores, mediante el mejor estudio, pero fue la fe lo que realmente me llevó por ese camino. Ahora, como madre, es lo mismo. Aprender todo lo que podamos, vivir con fe y organizarnos. Y luego, tal vez, terminar hablando de lo importante que es orar siempre y cómo se puede hacer eso. Sumergirse en la luz de Cristo. Me encantan los versículos del 7 al 13. No sé si les parece bien.

Hank Smith: 00:11:29 Hagámoslo. Estoy emocionado.

Noelle Pikus Pace: 00:11:30 John, ¿te gustaría leer los versículos del 7 al 13?

John Bytheway: 00:11:34 Lo haré. Versículo siete: La luz de la verdad, la cual verdad brilla. Esta es la luz de Cristo. Como también él está en el sol, y es la luz del sol, y el poder por el cual fue hecho. Como también está en la luna, y es la luz de la luna, y el poder por el cual fue hecha;como también la luz de las estrellas, y el poder por el cual fueron hechas.Y la tierra también, y el poder de ella, sí, la tierra sobre la cual estáis. Y la luz que brilla, que os alumbra, viene por medio de aquel que ilumina vuestros ojos, y es la misma luz que vivifica vuestro entendimiento,la cual procede de la presencia de Dios para llenar la inmensidad del espacio,la luz que existe en todas las cosas, que da vida a todas las cosas, que es la ley por la cual se gobiernan todas las cosas, sí, el poder de Dios que se sienta sobre su trono, que existe en el seno de la eternidad, que está en medio de todas las cosas.

Noelle Pikus Pace: 00:12:30 Me encanta eso. De hecho, me hizo pensar en una experiencia reciente que tuvo nuestra familia. El verano pasado fuimos a, no sé si has estado en Bowers Cave. Está en el Bosque Nacional Dixie, aquí en el centro de Utah. Recuerdo que cuando llegamos a esta cueva, hay que bajar por un agujero, no es como una cueva abierta. En realidad, hay una escalera en el suelo que te lleva a algún lugar. Uno por uno, bajamos por este oscuro abismo, peldaño a peldaño, hasta llegar a la cueva y empezamos a entrar en ella. No estábamos preparados en

absoluto. De hecho, ni siquiera sabíamos que existía esta cueva hasta que fuimos en auto, vimos la señal y decidimos dar la vuelta y decir: «Oye, deberíamos venir aquí y probar». Cuando empezamos a adentrarnos en la cueva, empezó a oscurecerse cada vez más.

00:13:18 ¿Alguna vez has experimentado la oscuridad total? No solo espiritual o emocionalmente, sino físicamente, ¿la oscuridad total, donde todo es negro como la boca de un lobo? Así es como se sentía. Apagamos nuestras linternas, solo teníamos nuestros teléfonos como linternas. Los apagamos a medida que nos adentrábamos más y más en la cueva y era una oscuridad total y, mientras estábamos allí sentados con los niños, los más pequeños estaban, ya sabes, muy nerviosos. Yo también estaba nerviosa, para ser sincera. Les hicimos darse la vuelta y no podían ver nada. Les dijimos: «Muy bien, señalen en la dirección en la que creen que está la salida, señalen de dónde creen que viene la luz. Si siguiéramos esta cueva hasta la entrada, ¿dónde encontraríamos esa luz?». Volvimos a encender la linterna y todos apuntábamos en direcciones diferentes porque no podíamos verla.

00:14:04 Lo que realmente me impactó aquí es que se nos promete que la luz de Cristo alejará la oscuridad. Solo tenemos que saber dónde buscarla. Tenemos que saber cómo encontrarla. Aquí, en estas escrituras, Él dice que está en todo. Si cada mañana decidimos buscar la luz, la veremos, la encontraremos, avanzaremos hacia ella, pero tiene que ser una decisión. Tiene que ser intencionada, porque si decidimos no buscarla y pensamos constantemente en cosas negativas, en juicios contra los demás y en la tristeza que hay en nuestra vida, encontraremos la oscuridad. La encontraremos. El élder Uchtdorf dijo que la oscuridad no vencerá a la luz de Cristo. Por lo tanto, si sentimos oscuridad espiritual, también dijo que la oscuridad no es una indicación de que no hay luz.

00:14:55 La mayoría de las veces, simplemente significa que no estamos en el lugar adecuado para recibir la luz. Así que pienso en eso, que la oscuridad no es una indicación de que no hay luz. Solo significa que estamos en el lugar equivocado para recibir esa luz. A medida que nos esforzamos por buscarla y hacer esas pequeñas cosas, esas respuestas básicas, de simplemente tomarnos tiempo para leer las Escrituras por la mañana, aunque solo sea un versículo. Decir una oración rápida, si es todo el tiempo que tienes, si es toda la energía que puedes reunir. Solo una rápida para decir: «Padre Celestial, ayúdame a ver tu mano hoy». Él te mostrará su luz, la verás.

John Bytheway:	00:15:28	Me alegro mucho de que hayas mencionado esa cita del élder Uchtdorf, porque yo también pensé en ella. Se le ocurrió una vez, ja, ja, ja, qué gracioso. No sabía cuándo iba a salir el sol y entonces se le ocurrió. Sí. Se refería a que, como piloto, lo llaman el «terminador». Si estás lo suficientemente alto, puedes ver una línea en la esfera de la Tierra, donde está la línea, es donde hay luz. Y por eso me encanta que dijera que la noche no es más que una sombra. No es que la luz se haya ido, es solo que no estás en un lugar donde puedas recibirla, lo cual es un pensamiento muy esperanzador: que la luz está ahí, la luz siempre está ahí, la luz siempre ha estado ahí. Puedes encontrarla si la buscas, aunque al principio apuntes en diferentes direcciones.
Hank Smith:	00:16:14	He oído decir que cuando miras hacia la luz, todas las sombras caen detrás de ti.
John Bytheway:	00:16:19	Sí. Lo dijo Helen Keller, y es una frase muy bonita porque, como sabemos, Helen Keller era ciega, pero dijo que cuando miras al sol, las sombras del desánimo caen detrás de ti. Podríamos decir «hijo», S-O-N (en inglés), ¿no? Porque acabamos de aprender que Él es la luz de todas esas cosas.
Hank Smith:	00:16:37	Una cosa que me impresiona es que sé que esta revelación se debe en parte al sufrimiento de los líderes de Misuri. La gente de Misuri está pasando por dificultades. Llegan noticias a José, en Kirtland, de que se está produciendo una intensa persecución en el condado de Jackson. El Señor no empieza por ahí. El Señor dice: «Vengo con este problema». Al Señor, Él le dice: «Retrocede, déjame darte mucho... Los ángeles se regocijan por ti». Las limosnas de tus oraciones han llegado a mis oídos. Hablemos de la luz. Me gusta la forma en que el Señor aborda un problema práctico, que es aumentando nuestra comprensión. Déjame retroceder y mostrártelo. No debería sorprenderme que, cuando acudo al Señor con un problema práctico, Él me responda con comprensión espiritual en lugar de decirme: «Esto es lo que debes hacer». Noelle, ¿qué debemos hacer ahora?
Noelle Pikus Pace:	00:17:32	Hemos hablado de la luz de Cristo, que es realmente la base de todo. Reconocer que Él está en todas partes, en todas las cosas. Siempre me viene a la mente El conde de Montecristo cuando piensa: «Oh, Dios ya no está en los detalles», y su amor surge y le dice, ella dice... Ojalá pudiera recordar todos sus nombres, pero ella dice: «No, Él está en todas partes. Él está en todo». Ella le devuelve esa luz y él dice: «Oh, está bien». Me lo recuerda, y eso es más o menos lo que es. Él está en todas

partes. Me gustaría pasar al versículo 33, si te parece bien, Hank, ¿quieres hacerlo?

Hank Smith: 00:18:02 Por supuesto. Esto es 88:33: «Porque, ¿en qué se beneficia el hombre a quien se le confiere un don, si no lo recibe? He aquí, ni se regocija con lo que le es dado, ni se regocija en aquel que le dio la dádiva.».

Noelle Pikus Pace: 00:18:19 Se me van a saltar las lágrimas con esto, y no me lo esperaba, porque ni siquiera iba a compartirlo hasta que lo has leído. Esto me llamó la atención porque hay algunas mujeres en nuestro barrio que realmente sienten que no tienen nada que ofrecer, y estoy segura de que hay hombres que también se sienten así, pero conozco específicamente a un puñado de mujeres que dicen: «no tengo nada más que dar». Mis hijos están creciendo y no sé quién soy. No sé qué se supone que debo hacer con mi vida. Solo siento un vacío. Estoy sentada en casa y quizá algunas de ellas no tienen trabajo, quizá otras sí. Sea cual sea su situación, me ha impactado mucho, hasta lo más profundo, darme cuenta de que hay personas que sienten que no tienen nada más que ofrecer.

00:19:03 En esta escritura, se dice que requiere esfuerzo y es difícil, pero el Señor nos ha bendecido a cada uno de nosotros con tantos dones, solo tenemos que recibirlos. Es como un regalo de cumpleaños o un regalo de Navidad. Si alguien te ofrece un paquete, tienes que hacer el gesto de desenvolverlo, quitarle la cinta adhesiva, sacarlo y abrir la caja. Requiere esfuerzo. Esos dones pueden ser algo en lo que eres muy bueno, como un deporte, que es muy obvio para la gente, que te dice: «Noelle, has estado en los Juegos Olímpicos». Ese es un talento muy obvio, pero ¿qué hay de esos grandes dones que son ser amable, servicial, considerado, trabajador? Pero el Señor dice, y me encanta esta cita: «Nunca se es demasiado mayor para soñar un nuevo sueño o fijarse una nueva meta».

00:19:52 Creo sinceramente que nunca se es demasiado mayor para desarrollar esos talentos y compartirlos con los demás. Cuando sentí que se acercaba el final de mi carrera en el skeleton, faltaban dos semanas para los Juegos Olímpicos. Podía sentir cómo me invadía la tristeza. Ya sea porque estás llegando al final de tu carrera, porque estás listo para jubilarte, porque tus hijos están creciendo o porque te vas a quedar sin ellos en casa. Sean cuales sean esos capítulos finales, existe una perspectiva desalentadora sobre lo que vendrá después, sobre lo que me espera a la vuelta de la esquina. Parte de ello puede dar miedo, parte puede ser esperanzador, y todo depende de la dirección que tomes. Mientras estábamos sentados en los Juegos

Olímpicos de 2014, Janson, mi marido y yo, estábamos literalmente en Rusia. Esto fue en los Juegos Olímpicos de Invierno de 2014. Sabía que eso iba a ser todo para mí. Había estado ganando carreras. No me retiraba porque no pudiera competir.

00:20:44 No me retiraba porque estuviera lesionada, que son las dos razones más normales para abandonar un deporte como atleta, sino porque estaba lista para un cambio. Aun así, fue difícil. Tenía dos hijos. Era madre de dos niños y perseguía mi sueño olímpico con mi marido a mi lado. Sabía que estaba lista para quedarme en casa con mis hijos y no perderme esos momentos con ellos, pero recuerdo que seguía sintiendo esa abrumadora sensación de vacío. Janson y yo decidimos hacer una lista de cosas que queríamos hacer antes de morir. Sé que suena gracioso, pero me dio esperanza y me ayudó a comprender por qué necesitamos seguir creciendo y progresando de diferentes formas. Nos da esperanza para seguir adelante, crecer, desarrollarnos y convertirnos en lo que queremos ser. Lo primero que dije fue que quería escribir un libro.

00:21:30 En el vuelo de vuelta a casa empecé a escribir y luego dije: «Quiero aprender español». Janson quería hacer un máster, así que nos mudamos a Costa Rica durante dos años, aprendimos español y él obtuvo su máster. Luego volvimos a Utah y empezamos a fijarnos unos objetivos que, ya sabes, llamamos «lista de cosas que hacer antes de morir», pero es solo una forma de mirar hacia el futuro con esperanza y optimismo, con fuerza y valentía, y de ampliar nuestra fe, porque daba miedo. Daba miedo crecer y salir de nuestra zona de confort. Así que aquellos que sienten que no tienen dones, tienen dones. El Señor está dispuesto y deseoso de bendecirles con esos dones, pero tienen que dar el primer paso. Tienen que estar preparados para recibir esos dones y eso requiere esfuerzo.

John Bytheway: 00:22:12 Me encanta lo que has dicho. Nos duele ver a las personas que llegan a ese punto. ¿Qué puedo hacer ahora en este momento de mi vida? Gracias por decirlo así. Ustedes recuerdan ¿el regalo de Navidad de Nora? Nuestra amiga Michael McLean. Está empezando a quedarse ciega e intentó hacer, ¿qué era?, toffee inglés, y se le volcó la sal y no lo vio. Estaba escuchando «Joy to the world, let Earth receive her king» (Alegría al mundo, que la Tierra reciba a su rey), y fue en ese momento cuando pensó: «Necesito recibir». Y en este momento de mi vida puedo recibir. Incluso entonces, mira lo que puedes dar. El simple hecho de que alguien esté escuchando esto dice que está buscando la luz. Sea cual sea su situación. Noelle, tenemos gente que nos escucha desde la cárcel. Nos escriben y nos

cuentan lo que están haciendo. Están intentando recibir, escuchar y mirar hacia la luz. Me encanta eso.

Noelle Pikus Pace: 00:23:05 Y el Señor ama el esfuerzo. Son solo pequeñas cosas y hay escrituras con las que podemos continuar en la sección 88, donde se habla de que el solo esfuerzo es una bendición. Eso es lo que nos pide, solo que lo intentemos. Este versículo 33 me recuerda también a Éter 12:27. Es uno de mis versículos favoritos del Libro de Mormón. Dice: «Y si hombres o mujeres vienen a mí, les mostraré sus debilidades». Tengo que hacer una pausa aquí un momento, porque si sentimos que nos falta algo, el Señor solo nos pide que le oremos y le digamos: «Hola, bien». Me alegro de que tengas debilidades. Me alegro de que te sientas inadecuado porque, si pudiéramos pedir a los oyentes que levantaran la mano y dijeran quién tiene debilidades y se siente inadecuado... Sería como: «Hola, estoy en el podcast con John y Hank».

00:23:57 Tengo las manos en alto. Si acudimos a Él, Él nos mostrará nuestra debilidad. Y doy a los hombres debilidad para que sean humildes, hombre, para que sean humildes; y mi gracia es suficiente para todos los hombres que se humillan ante mí y si se humillan ante mí. Quita ese orgullo. Quiero decir, muchas veces, cuando sentimos esa insuficiencia, es solo el orgullo que se interpone. El orgullo va en ambas direcciones. El orgullo puede ser que te sientas inferior a alguien, pero también puede ser que te sientas por debajo de otras personas o que no estés cualificado para algo, y eso es diferente, eso es orgullo en sí mismo. Si se humillan ante mí y tienen fe en mí, me encanta esta parte, entonces haré que las cosas débiles sean fuertes para ellos. Y si pones tu propio nombre aquí, ¿cuáles son tus debilidades? ¿Te falta paciencia? ¿Te falta comprensión? ¿Sientes que no tienes los dones para dar? Ponlo aquí. Él hará que esas cosas se vuelvan fuertes para ti. Él es un Dios de promesas y no puede mentir. Él es el mismo ayer, hoy y para siempre. Él no puede mentir. Él hará que esas cosas se vuelvan fuertes. Si estás luchando de alguna manera o te sientes inadecuado o necesitas ayuda de alguna manera, él puede y te ayudará.

Hank Smith: 00:25:10 Cuando dijiste que el Señor ama el esfuerzo, eso tiene que estar escrito en vinilo en tu espejo: «El Señor ama el esfuerzo». Mira el versículo 32. John, creo que tú lo mencionaste. Quiero que disfrutes de lo que estás dispuesto a recibir. Quiero darte más. Quiero llevarte a lugares. Personalmente, me frustra no estar recibiendo más del Señor, y Él me dice: «Bueno, ¿ves esos siete templos que hay aquí en una hora? Estoy listo. Eso es lo que estás dispuesto a recibir. ¿Dónde estás? Yo estoy aquí, listo para

dar. Estoy listo para darte». Ya sabes, esas escrituras que están ahí, en tu mesita de noche. Estoy listo. Estoy listo para dar, pero ¿dónde pasas tu tiempo? ¿En las redes sociales? ¿Es ahí donde pasas tu tiempo? Me recordó dos cosas.

00:25:58 Nuestra discusión hasta ahora, que quería mencionar. Una era de una invitada que tuvimos hace uno o dos meses, John, Whitney Johnson, ¿te acuerdas? Y ella habló de la curva en S. Dijo que subimos hasta la cima de esta curva y pensamos que lo hemos conseguido. Lo he conseguido, y entonces, ¿qué hace el Señor? Te vuelve a poner en la parte inferior de otra curva en S y empiezas a subir de nuevo. Eso parece ser lo que dice Noelle. Cuando llegas a la cima de esa curva en S y piensas: «No me queda nada más que dar, he llegado a la cima». Pídele al Señor que te ponga en la parte inferior de otra. Él te hará subir de nuevo. Barbara Gardner estuvo aquí hace uno o dos años. Habló de su madre. Su madre se estaba muriendo. Estaba en la cama y sabían que le quedaban meses, si no semanas, de vida.

00:26:44 Esto me conmovió. Ella dijo: «Barbara, necesito que vengas». Barbara se acercó a la cama de su madre. Ella le dijo: «Necesito que me enseñes a enseñar». Barbara respondió: «Mamá, ¿qué? ¿De qué est ás hablando? Te estás muriendo». Ella dijo: «No, siento que me van a llamar para enseñar cuando llegue allí y necesito saber cómo hacerlo». Hablamos de alguien que piensa que todo ha terminado para ella. No me queda nada que dar. No está pensando en esta vida. Está pensando en la siguiente. Tengo que estar preparada para los retos y las tareas que me esperan en la próxima vida. Me conmovió mucho, porque a veces pensamos: «Bueno, estoy en el ocaso de mi vida. ¿Qué tengo que dar?». Cuando en realidad hay mucho más. Hay mucho más por venir.

John Bytheway: 00:27:31 Hank y Noelle, le di una bendición a mi padre cuando tenía la enfermedad de Parkinson. Murió a los 78 años, cuando aún podía hablar. Le di esta bendición. Se volvió, me miró y me dijo: «John, creo que voy a ir al infierno». Y yo le respondí: «¿Papá?». Y él dijo: «Para enseñar». Ah, vale. Sí. Vale, entonces él pensaba lo mismo, pero creo que quería hacerme reír o algo así. Pero yo voy allí a enseñar. No tengo ninguna duda de que eso es lo que está haciendo. Qué gran perspectiva.

Hank Smith: 00:28:05 Sí. ¿No es eso a lo que te refieres, como asumir un nuevo reto?

Noelle Pikus Pace: 00:28:09 Por supuesto. En todas las etapas de nuestra vida, nunca se es demasiado joven ni demasiado mayor para seguir creciendo y sirviendo, para hacer lo que el Señor necesita que hagamos.

Hank Smith:	00:28:18	Y ten cuidado con esa petición. Señor, dame un nuevo reto. Él podría decir: «¿En serio?».
Noelle Pikus Pace:	00:28:23	Ten cuidado.
John Bytheway:	00:28:23	Vale, tengo muchos de esos.
Hank Smith:	00:28:27	Si estás dispuesto a aceptar un nuevo reto, yo estoy dispuesto a proponértelo. Para aquellos que no conocemos el skeleton, no sabemos mucho al respecto, cuéntanos en qué consiste ese esfuerzo, porque parece aterrador. Solo para que lo sepas. Incluso la portada de tu libro da miedo. Es una foto tuya haciendo eso.
Noelle Pikus Pace:	00:28:49	El skeleton es un deporte muy, muy divertido. Creo que ambos deberían probarlo. Oh, vaya. Corren unos 40 metros o trotan o hacen lo que pueden para subirse al trineo. Por lo general, se corre a toda velocidad y se lanza uno de cabeza sobre lo que es básicamente una pequeña bandeja de horno.
John Bytheway:	00:29:08	Con patines.
Noelle Pikus Pace:	00:29:09	Sí. Luego bajas a 145 km/h por la ladera de una pista helada en la montaña. Guiamos con los hombros y las rodillas, y tratamos de desafiar la gravedad y la presión durante todo el descenso.
Hank Smith:	00:29:22	Vaya, qué emoción.
John Bytheway:	00:29:24	Y Noelle también hace todas sus propias acrobacias. Sí.
Noelle Pikus Pace:	00:29:27	Sí, sí.
John Bytheway:	00:29:29	No vi muchas competiciones de skeleton en la secundaria. ¿En qué competías y en qué destacabas en la secundaria?
Hank Smith:	00:29:36	¿Y cómo supiste que eso era lo tuyo? ¿Quién decide que estás listo para ir a 145 km/h con la barbilla a un centímetro del suelo?
Noelle Pikus Pace:	00:29:45	Competí en atletismo durante toda la escuela primaria y la secundaria, y estaban reclutando atletas de pista. Fue justo antes de los Juegos Olímpicos de Invierno de 2002, cuando llegaron a Park City, Salt Lake City, Utah. Justo antes de eso, yo estaba en tercer año de secundaria y mi entrenador de atletismo estaba ayudando en el programa de bobsleigh en Park City, a unos 65 kilómetros de distancia, y me dijo: «Oye, están buscando atletas jóvenes, especialmente atletas de pista y

		campo, para que vayan a probar el bobsleigh. ¿Quieres ir a probarlo?». Yo conocía la película Cool Runnings, con el «eins, zwei, drei», ¿no? Y yo le dije: «¿Como en Cool Runnings?». Y él me contestó: «Sí, igual». Así que hice bobsleigh durante mi tercer año de secundaria. Al año siguiente cambiaron el programa por skeleton. Para ser sincera, me sentí un poco decepcionada. Me dijeron: «Es solo un entrenamiento para que seas mejor piloto de bobsleigh y luego volverás al bobsleigh». Después de probarlo, nunca volví. Me enamoré de este deporte y lo practiqué durante 15 años. Me lo pasé muy bien.
John Bytheway:	00:30:44	Literalmente a 145 km/h.
Noelle Pikus Pace:	00:30:46	Literalmente a 145 kilómetros por hora. Sí.
Hank Smith:	00:30:49	Y tu barbilla, sinceramente, mirando esa foto...
Noelle Pikus Pace:	00:30:52	A veces está sobre el hielo, Hank. A veces se arrastra por las curvas porque alcanzamos fuerzas G de entre cinco y seis. Literalmente, no podemos mantenerla fuera del hielo, así que se arrastra por él.
Hank Smith:	00:31:06	Vaya, vaya. Bueno, me encanta porque estás diciendo: «Mi carrera terminó ahí». Podrías haber dicho: «Bueno, se acabó. He llegado a la cima», pero dijiste que no, que querías nuevos retos. Los ves como regalos. ¿De qué sirve a un hombre o a una mujer que les dé un regalo si no lo aceptan? Así que quizá los nuevos retos sean un regalo.
Noelle Pikus Pace:	00:31:27	Por supuesto. Si no estamos dispuestos a recibirlos, ¿dónde nos deja eso a la hora de pensar en esta vida como una oportunidad para progresar, si nunca aceptamos nuevos retos? Quizás sientas que estás estancado, pero mira fuera de ti mismo, mira a tu comunidad. ¿Cómo podrías ayudar en la comunidad? Quizás puedas ir a una escuela primaria y ayudar a los niños con un programa de lectura. Quizás podrías ser voluntario en un centro para personas mayores. Hay tantos regalos. Incluso el regalo del tiempo. Si tienes el regalo del tiempo, tienes tiempo libre que puedes ofrecer. Ese es un regalo que puedes dar a los demás. Hay tantos regalos.
John Bytheway:	00:32:05	Esa idea de que los problemas o los retos son regalos. De hecho, me recuerda a cuando estaba escuchando un programa de fútbol americano después de un partido, cuando Bronco Mendenhall era el entrenador de BYU. Lo conocí una vez con dos de mis hijos y fue muy amable con nosotros. En fin, gracias, Bronco. Alguien le hizo una pregunta que no tenía nada que ver

con el fútbol durante el programa de radio y le preguntó qué libros le gustaban. Él respondió que estaba leyendo uno titulado El regalo del viajero, de Andy Andrews, y yo fui a comprarlo porque sentí curiosidad. Hay un párrafo que me recuerda lo que ambos acaban de compartir en el versículo 33. Esto es lo que escribió Andy Andrews: «Los desafíos son regalos, oportunidades para aprender. Los problemas son el hilo conductor de la vida de los grandes hombres y mujeres. La adversidad es la preparación para la grandeza. ¿No es interesante? ¿Cuántas veces hemos oído a alguien que ha tenido un reto o un problema? Tal y como has dicho, Noelle, esa debilidad se convirtió en una fortaleza porque involucraron a Dios. Me encanta esa idea. Si tienes un problema, es una oportunidad para crecer. Es un regalo. Puede serlo.

Noelle Pikus Pace: 00:33:12 Sí. Me encanta.

Hank Smith: 00:33:14 Noelle, ¿qué quieres hacer ahora?

Noelle Pikus Pace: 00:33:16 Pasemos al versículo 63.

Hank Smith: 00:33:18 Sí, has acertado.

John Bytheway: 00:33:19 Oh, me encanta este.

Noelle Pikus Pace: 00:33:21 Sé que es uno de mis favoritos. Me encanta. Vale, John, ya que te gusta tanto, ¿nos lo lees?

John Bytheway: 00:33:26 Sí. Para los que están viendo, voy a usar señales con las manos, así que miren mis manos. Estos somos tú y yo. Este es el Señor, donde nos gusta estar con Él. Vale, se nota que ya he usado este versículo antes, pero fíjate en todos los casos del versículo 63, quién tiene que moverse primero. Allegaos a mí, y yo me allegaré a vosotros; buscadme diligentemente, y me hallaréis; pedid, y recibiréis; llamad, y se os abrirá. Es decir, es una forma poética de decir lo mismo cuatro veces.

Noelle Pikus Pace: 00:33:57 ¿Por qué te gusta tanto este, John?

John Bytheway: 00:33:59 Por la idea de que él está listo, dispuesto y es capaz, pero nosotros damos el primer paso para acercarnos. Cuando lo hacemos, él responde. No es grosero. No se impone en tu vida. Eso es lo que hace Satanás. Pero Dios es tan cortés que espera, y si nos acercamos, él se acerca a nosotros. Me encanta ese versículo.

Noelle Pikus Pace: 00:34:20 Qué bonito. Es uno de mis favoritos. Cuando estaba en la secundaria, fui al Mountain View High School en Orem y Eli Herring era profesor y entrenador allí. Para aquellos que no conozcan a Eli, es una persona increíble. Jugaba al fútbol americano en BYU, tuvo la oportunidad de convertirse en profesional, pero decidió no hacerlo y siguió destacando. Era fantástico, recuerdo que era nuestro entrenador de lanzamiento. Uno de nuestros entrenadores de lanzamiento. Yo hacía atletismo y lanzaba peso y disco. Fue justo cuando me inicié en el bobsleigh y el skeleton. Recuerdo estar allí en el campo con él una tarde hablando. Me contó una historia sobre cómo hubo un momento en el que estaba tratando de descubrir algo dentro del fútbol americano. Estaba tratando de descubrir una técnica.

00:35:08 Estaba intentando averiguar cómo hacer una entrada. Intentaba descubrir cómo hacerlo mejor. No lo conseguía. El tipo lo pasaba por alto y él dijo: «Así que decidí llevarlo ante el Señor». Esta historia se me quedó grabada durante toda mi carrera y realmente cambió mi forma de ver lo que hago en mi vida. Dijo: «Así que lo llevé ante el Señor, porque sabía que él lo sabe todo, ya sea sobre nuestra espiritualidad o sobre una técnica de fútbol. Él lo sabe. No importa lo que sea. Si necesitas ayuda para hornear pan, si necesitas ayuda para encontrar un retenedor perdido. Yo perdí un retenedor. No importa lo que sea. Si nos acercamos a Él, Él se acercará a nosotros. Compartió esta historia sobre cómo comenzó a orar por esta técnica específica diciendo: «Padre Celestial, ayúdame a ver con más claridad, ayúdame a entender lo que tengo que hacer». Y dijo que, después de intentar construir esta relación con el Señor, se le ocurrió una idea y una que le decía: «Mira los nudillos». Ahora, para alinearse, con las manos en el césped empujando contra la hierba, se le ocurrió esta idea que, según me contó, era una inspiración del Señor que le decía: «Mira los nudillos».

00:36:19 Empezó a mirar los nudillos del chico contra el que estaba jugando. Si estaban rojos, significaba algo. Si estaban blancos, significaba que estaba ejerciendo más presión hacia delante y empezó a aprender estas cosas y me dijo que eso era una verdad eterna. Dijo que es una verdad eterna que, ya sea en el fútbol o en cualquier otra cosa que hagas, el Señor está en los detalles. Si le permitimos entrar en nuestras vidas, Él nos mostrará la verdad de todas las cosas. Dijo que ese pequeño detalle cambió su forma de abordar la técnica del fútbol y le ayudó a destacar de una manera que nunca hubiera imaginado. Avancemos unos tres años en mi vida, yo estaba compitiendo en carreras de skeleton por todo el mundo, viajando de Rusia a Japón, a Europa y a todos los rincones del planeta.

	00:37:04	Estaba pasando por un mal momento. Me encontraba en una situación en la que no conseguía entender nada. Pensaba: «¿cómo es posible que no consiga mejorar? Siento que estoy estancada». Podemos pensar en esto en nuestras propias vidas: ¿estás en un punto muerto en tu vida? Siento que me he vuelto complaciente, que estoy en una zona de confort o que quizá estoy atrapado en un pozo de depresión. Sea cual sea tu situación, hay una salida, de verdad. Recuerdo que me arrodillé pensando en esta historia de Eli Herring y dije: «El Señor lo sabe todo», así que le dije: «Padre Celestial, estoy pasando por un momento muy difícil y no sé cómo mejorar. Estoy trabajando muy duro. Siento que estoy haciendo todo lo que tengo que hacer, pero me falta algo. ¿Qué es lo que falta? A medida que se lo pedía al Señor una y otra vez, un pensamiento vino a mi mente: «Baja la cabeza», como si tuviera que mantenerla gacha, y eso es muy específico de Skeleton.
	00:37:54	Es aerodinámica y parece muy sencillo, pero solo era bajar la cabeza. Mantener la cabeza gacha. La temporada siguiente, sabía que si ponía al Señor en primer lugar en todas las cosas, antes que nada, ponía al Señor en primer lugar, seguía la luz de Cristo. Hacer el bien, ser bueno. Sabía que Él podía bendecirme. Esa temporada fue la primera vez que participé en la primera carrera de la Copa del Mundo en Winterburg, Alemania, y pensé: «Muy bien, mantén la cabeza gacha». Esa fue la primera vez que gané una carrera de la Copa del Mundo, intentando dar lo mejor de mí con el Señor a mi lado. Ya no intentaba hacerlo por mi cuenta, solo, diciendo: «Soy lo suficientemente fuerte». Lo tengo. Puedo resolverlo, sino diciendo: «Padre Celestial, ayúdame. Tú lo sabes todo. Ayúdame a acercarme a ti para que podamos estar juntos en esto». Entonces llegó esa verdad. Creo que es un versículo muy bueno. «Acércate a mí y yo me acercaré a ti».
Hank Smith:	00:38:43	¿Dijiste que vas a 145 km por hora y que realmente quieres que baje la cabeza?
Noelle Pikus Pace:	00:38:48	¿Estás seguro de que quieres que me quede aquí?
Hank Smith:	00:38:51	Yo también le veo un significado espiritual. Bajar la cabeza, ¿verdad? Orar. Inclinar la cabeza. Me encanta.
John Bytheway:	00:38:59	Noelle, gracias. Podríamos pensar que podemos llevarle cosas espirituales al Señor, pero que Él no está realmente interesado en otras cosas. El hermoso mensaje es que no, si es importante para ti, es importante para Dios. Él incluso puede darte consejos sobre cómo ser un liniero ofensivo o sobre el skeleton. Creo que como padres hemos aprendido que si algo es importante para

nuestros hijos, es importante para nosotros. Y nuestro Padre Celestial es un padre perfecto. Él lo sabe todo.

Noelle Pikus Pace: 00:39:27 Y él sabe cosas.

Hank Smith: 00:39:28 Sí, dímelo.

Noelle Pikus Pace: 00:39:29 Creo que algo importante con esto también es saber que no son los grandes cambios los que tenemos que hacer para sentir su amor y su poder. Son las pequeñas cosas. Cuando Michael Dunn dio un discurso en una conferencia recientemente, creo que citó a James Clear. Hablaba del margen de ganancias agregadas, la agregación de ganancias marginales. Es eso, ¿verdad? Hablaba del equipo ciclista británico y de cómo David Brailsford llegó y dijo: «Tenemos que cambiar este equipo. Tenemos que ayudarles a mejorar». Muchas personas habían llegado antes diciendo que se necesitaban cambios radicales. Que había que empezar un régimen completamente nuevo, un programa de entrenamiento totalmente nuevo. David Brailsford dijo: «No, no, no. No tenemos que cambiarlo todo. Solo tenemos que empezar poco a poco».

00:40:15 Un uno por ciento. Limpia las ruedas con toallitas con alcohol para que tengan más agarre. Asegúrate de limpiar el remolque para que no entre polvo en los piñones. Cambiemos las almohadas de los atletas para que descansen mejor por la noche. No estaba diciendo que necesitáramos que estos atletas pasaran de dormir seis horas a dormir doce. Dijo que cambiáramos sus almohadas. Que hiciéramos algo sencillo. Al hacer esas pequeñas cosas, todo el equipo cambió y se convirtió en el mejor del mundo. Lo mismo ocurre con este principio. Son solo pequeñas cosas. Y volviendo al tema, el presidente Nelson dijo, volviendo al esfuerzo, Hank, como decíamos antes, el Señor ama el esfuerzo porque el esfuerzo trae recompensas que no pueden venir sin él. Nos pide que lo busquemos diligentemente, con diligencia, que simplemente lo busquemos, que acudamos a él cada día. El uno por ciento. ¿Qué es el 1 %? ¿Puedes hacerlo un poco mejor hoy que ayer? Es lo mismo en los Juegos Olímpicos cuando se prepara uno para los Juegos Olímpicos. Son estas pequeñas cosas. Es lo mismo que un padre. Es lo mismo en nuestra salud, en nuestra nutrición. Es solo una pequeña cosa que nos ayudará a ser mejores hoy que ayer, y eso es el esfuerzo. Eso es genial.

John Bytheway: 00:41:22 Expliquemos el conjunto de las ganancias marginales. Fue una ganancia. Vale, esto podría ayudarnos un 0,5 %. Bueno, eso no es suficiente. No, es la suma de todas esas cosas. Todos esos pequeños 0,5 % cuando haces 20, eso es un 10 %. Esa era la

idea, que me encantó. De hecho, una vez me pidieron que hablara ante un grupo de profesores sobre John Wooden porque todo el mundo sabe lo buen jugador de baloncesto que soy, supongo. John Wooden fue el legendario entrenador de la UCLA. Empezaba con sus equipos enseñándoles cómo ponerse los calcetines.

Noelle Pikus Pace: 00:41:59 Vaya.

John Bytheway: 00:42:00 Porque si te sale una ampolla y tienes que sentarte, no estás ayudando. Estas pequeñas cosas. Así es como te pones los calcetines.

Noelle Pikus Pace: 00:42:09 Y eso tiene un gran impacto. Es genial.

Hank Smith: 00:42:12 ¿Te acuerdas del presidente Hinkley? Hazlo un poco mejor.

Noelle Pikus Pace: 00:42:15 En los Juegos Olímpicos. Llevaba un diario, no solo sobre los Juegos Olímpicos, sino sobre los 15 años previos a ellos. Cada noche, antes de acostarme, me hacía tres preguntas. Pensé que estas preguntas también podrían aplicarse a esto. Las tres preguntas que me hacía, las voy a modificar un poco para que se adapten a esto, pero diría: ¿Qué ha ido bien hoy? ¿Qué no ha ido tan bien hoy y cómo puedo mejorar mañana? ¿Cómo puedo mejorar mañana? Pero incluso se podría pensar en ello diciendo: ¿De qué manera me he acercado hoy al Salvador? ¿De qué manera me he alejado de él hoy? ¿Cómo me acercaré más a Él mañana? Si nos hiciéramos esas preguntas cada noche antes de acostarnos, imagina cómo esos pequeños márgenes nos ayudarían a acercarnos más a Él después de una semana, un mes o un año. Si nos comprometemos a hacerlo, estaríamos muy cerca de Él. Poco a poco.

John Bytheway: 00:43:08 Es una idea estupenda.

Hank Smith: 00:43:09 Nunca había visto en esta sección lo que señalas aquí, Noelle: la palabra «diligentemente» aparece cuatro veces en el versículo 63. Acabamos de leer: «Buscadme diligentemente otra vez» en el 78, «enseñad diligentemente» en el 84 y «trabajad diligentemente» en el 118. El Señor ama el esfuerzo. Quiere recompensar el esfuerzo. Es casi como si dijera: «Vamos. Quiero dar. Vengan a mí. Actuemos. Son creadores. Creen. A veces, los jóvenes dicen: «Quiero saber qué es lo correcto. Quiero saber cuál es el trabajo adecuado, la carrera adecuada, la persona adecuada con la que casarme, el lugar adecuado al que mudarme. Quiero saber qué carrera elegir». A veces, les llevo a la sección 88 y les digo: «Creen. Hagan algo».

Noelle Pikus Pace:	00:44:04	Comprométete con una buena causa. Ve a por ello. Sí, y las cosas saldrán bien.
Hank Smith:	00:44:11	Nunca había visto eso en esta sección. Hablando de aconsejar a los jóvenes, quería mostrarles algo a ambos. Volvamos al versículo 40. Lo he usado a menudo cuando tengo un estudiante de 21 años que dice: «Nunca me voy a casar». Creo que la sección 88, versículo 40, puede ayudar. Porque la inteligencia se allega a la inteligencia; la sabiduría recibe a la sabiduría; la verdad abraza a la verdad; la virtud ama a la virtud; la luz se allega a la luz; la misericordia tiene compasión de la misericordia y reclama lo suyo; la justicia sigue su curso y reclama lo suyo. Si queremos que las personas inteligentes, sabias, veraces y virtuosas, llenas de luz, se sientan atraídas por nosotros, debemos convertirnos en personas inteligentes, sabias, llenas de verdad, virtud y luz, y eso me da algo que hacer. No significa que me quede sentado esperando. Dice que el Señor ama el esfuerzo. Ve y llena tu vida con estas cosas. Hay una atracción natural ahí.
Noelle Pikus Pace:	00:45:06	Me recordó a Enós 1:4. Me hizo pensar en este pasaje que dice: «Y mi alma estaba hambrienta, y me arrodillé ante mi Hacedor y clamé a él con poderosa oración y súplica por mi propia alma». Muchas veces, cuando no sabemos cómo mejorar o cómo ser un poco mejores, pienso en esto. Cuando hablábamos de cómo la palabra «diligentemente» aparece con tanta frecuencia mientras buscamos diligentemente estas cosas buenas, mientras buscamos diligentemente la inteligencia, mientras buscamos diligentemente la luz, va a entrar en nuestra vida, ya sea a través de una habilidad, un pasatiempo o una persona. Podría ser que nos atraiga hacia esas personas. Cuanto más nos rodeemos de esas buenas personas, más nos elevaremos y querremos ser mejores. Pero pienso en la diligencia.
	00:45:48	Cuando pienso en la diligencia, pienso en Enós, que dice: «Clamé a Él con oración y súplica por mi alma, y todo el día clamé a Él». ¿Cuántas veces hacemos eso en nuestra vida por algo que realmente queremos? ¿Cuántas veces deseamos profundamente algo así en nuestra vida como para dedicarle tiempo, energía o esfuerzo? Y sí, cuando llegó la noche, seguí alzando mi voz hasta que llegó a los cielos. Eso es diligencia, amigo. Quiero ser como Enós. Es increíble.
Hank Smith:	00:46:16	John, no es que tú sepas más que yo sobre esto, pero te casaste más tarde que yo. Si algo está fuera de tu control, ¿qué puedes hacer? Porque eso puede ser muy frustrante. Sentir que es algo que quieres. Que es una bendición que esperas. Y no está sucediendo.

John Bytheway:	00:46:35	Escribí un libro titulado «Lo que me hubiera gustado saber cuando era soltero». Intenté escribir una parábola sobre el piano, la llamé «Cuando estás sentado al piano», en la que la gente se te acerca y te dice: «¿Por qué no tocas esa música?». Y cuando miras la partitura, pone: «Matrimonio a dos voces».
Hank Smith:	00:46:54	¿Verdad? Se necesitan cuatro manos.
John Bytheway:	00:46:56	No puedo tocarlo. Me dicen: «Bueno, podrías tocarlo si tuvieras más fe», y yo me quedo alucinado. O «no te estás esforzando lo suficiente». ¿En serio? ¿Eso es todo? O «eres demasiado exigente», o cosas por el estilo. He oído eso de gente bienintencionada. A veces les decía: «No saben lo que el Señor y yo sabemos ahora mismo, pero tenemos una reacción para ustedes, que no voy a expresar». A veces pensaba: «No tienen ni idea de lo ridículos que parecen ahora mismo delante de mí y de Dios». Eso es lo que pensaba, porque Él lo sabía. Porque, al igual que Enós, creo que mis oraciones llegaron al cielo. Se me ocurrió: «Está bien, toca lo que puedas. Pon la música de boda y toca lo que puedas». Algún día, alguien, con su propio albedrío, dirá: «¿Puedo sentarme a tu lado y tocar esto?». O «¿Te sentarías a mi lado y tocarías esto?». Y así es como funciona. No puedes obligar a alguien a que venga y toque tu canción, pero puedes tocar lo que puedas tocar. Ese fue mi intento de parábola. Mientras tanto, está bien, no está sucediendo. Toca lo que puedas tocar.
Hank Smith:	00:48:03	Sí. Ganar inteligencia, sabiduría, verdad, virtud y luz, eso está en nuestras manos.
John Bytheway:	00:48:08	Mm-hmm.
Hank Smith:	00:48:09	Algo que podemos hacer.
John Bytheway:	00:48:10	Yo puedo hacerlo.
Hank Smith:	00:48:11	Sí.
John Bytheway:	00:48:13	Curiosamente, creo que el matrimonio es uno de los únicos mandamientos que se me ocurren que no se pueden cumplir por uno mismo. El otro es multiplicarse y poblar la tierra, pero se supone que hay que hacer las cosas en el orden correcto. Siempre he pensado que es algo que no está completamente bajo tu control, lo que lo convierte en algo totalmente diferente. Lo que estamos hablando ahora es de hacer lo que se puede. Creo que la mejor obra de Moroni la realizó cuando era un adulto soltero.

Hank Smith:	00:48:43	John, gracias por eso.
John Bytheway:	00:48:44	Hank. Me alegro mucho de que me pasara, porque ahora tengo algo que compartir con otras personas que están pasando por lo mismo. Si hubiera vuelto de mi misión y me hubiera casado seis meses después, como hicieron algunos de mis compañeros, no sabría cómo aconsejar a alguien, pero ese es otro de esos retos que se convirtieron en algo con lo que espero poder bendecir a otras personas, ¿sabes? Así que gracias por hacerme esa pregunta.
Hank Smith:	00:49:04	¿Qué queremos hacer ahora? Noelle, ¿adónde nos llevas?
Noelle Pikus Pace:	00:49:07	Pasemos al versículo 81, ¿te parece? Hank, ¿quieres leerlo?
Hank Smith:	00:49:14	81, vale. «He aquí, os envié para testificar y amonestar al pueblo, y conviene que todo hombre que ha sido amonestado, amoneste a su prójimo».
Noelle Pikus Pace:	00:49:24	Es como una hoja de ruta que comienza con la luz de Cristo y avanza diciendo todas estas cosas, pero sin olvidar que debemos advertirnos unos a otros cuando hay problemas por delante. Estos pueden ser temporales, físicos o espirituales. ¿Con qué frecuencia hacemos esto cuando surgen cosas inesperadas en nuestra vida y no las hemos planeado? ¿Y cómo las afrontamos? Quizás tenemos esta hoja de ruta planificada y esperamos que todo salga perfecto. Tenemos esta imagen perfecta de cómo debería ser la vida y cómo queremos que sea. Algo nos pilla por sorpresa. Quizás eso signifique no casarse durante mucho tiempo, o nunca, o no en esta vida. Quizás sea esperar hasta la próxima, o quizás sea la pérdida de un ser querido o un cambio de carrera o cualquier otra cosa.
	00:50:04	La imposibilidad de tener hijos. Sea lo que sea. Hay obstáculos enormes que se nos presentan. Esta escritura me hizo pensar, y lo que tú compartiste, John, cuando estaba en las pruebas olímpicas para los Juegos Olímpicos de 2006, acababa de terminar una temporada fabulosa. Era primera del mundo y esperaba ir a los Juegos Olímpicos. Puedes imaginar que mi hoja de ruta estaba muy clara. Pensaba: «Sí, voy a ser competidora olímpica. Nada puede interponerse en mi camino ahora». Inesperadamente, un bobsleigh de cuatro personas que pesaba 1400 libras salió volando de la pista en nuestras pruebas olímpicas y se estrelló contra mí. Solo recuerdo volar por los aires, intentar levantarme para ver qué había pasado. Al final, miré hacia abajo y vi que tenía los huesos de la pierna fuera. En una fracción de segundo, mi vida cambió. No voy a entrar en detalles, pero fue devastador, absolutamente devastador. Para

aquellos que estén pasando por esas largas noches en las que parece que el sol nunca va a salir.

00:51:03 Cuando te sientes estancado, atrapado y sientes que el Señor no escucha tus oraciones. Estaba pensando en lo que dijiste, John, cuando mencionaste que tal vez experimentaste eso para poder sentir compasión por los demás. Para que pudieras aprender las cosas que el Señor necesitaba que aprendieras y así convertirte en la persona que Él quería que fueras. Y creo sinceramente que eso es así para cada uno de nosotros, estemos donde estemos, sea cual sea el reto al que nos enfrentemos. Mientras veía a mis compañeros competir en los Juegos Olímpicos, yo tenía que quedarme al margen porque tenía una barra de titanio en la pierna y no podía volver. Se suponía que debía llevar esa camiseta dorada en la pista. No solo se esperaba que finalmente me convirtiera en competidora olímpica, sino que subiera al podio por mi país, que estuviera tan emocionada por ello, pero se interpuso este obstáculo.

00:51:50 El Señor me puso donde necesitaba que estuviera, y yo no podía verlo. Es como ese tapiz que cuando piensas en un cuadro ves todos los pequeños colores que lo componen, y cuando te acercas mucho, te preguntas: «¿Qué es esto? ¿Por qué hay verde mezclado con amarillo y este rosa está tan mal?». Y luego das un paso atrás y dices: «Oh, es precioso». Es la puesta de sol en un hermoso prado de flores. No tenía ni idea de que el Señor pudiera crear algo tan maravilloso con mi vida. Y sé que ser atropellada por ese trineo y perderme los Juegos Olímpicos fue por una razón, porque si no, no habría tenido la motivación para volver cuatro años después en un trineo que mi marido decidió construir, ni habría tenido a nuestros dos hijos. Aquí va una anécdota divertida. Nuestros hijos se llevan cuatro años.

00:52:31 Porque tendría un bebé y luego iría a los Juegos Olímpicos cuatro años después, y luego tendría otro bebé e iría a los Juegos Olímpicos en cuatro años más . Nunca habría tenido esa experiencia con mi familia a mi lado en 2014 y poder saltar a las gradas y decir: «Lo conseguimos. Nos hemos ganado esta medalla olímpica». No es de oro, es de plata. Y algunas personas dirían: «Te quedaste corta y no es suficiente». Pero lo era. Para nosotros fue más que suficiente porque lo hicimos con el Señor a nuestro lado. Nada de eso habría sucedido. Volviendo a esto, fue una forma indirecta de volver a esta escritura. He aquí, os envié a dar testimonio y a advertir al pueblo. En el momento en que ocurrió la lesión, en el momento en que el bobsleigh salió de la pista, todo el mundo corrió hacia la parte superior diciendo: «Detengan las pistas».

	00:53:13	«Detengan el trineo, detengan esto, llamen a una ambulancia». Todos se advertían unos a otros. Todos corrían y las cosas cambiaron debido a esa situación. ¿Cuántas veces actuamos con tanta rapidez y nos advertimos unos a otros diciendo: «Oigan, el Salvador está llegando. La Segunda Venida está cerca. Tenemos que tomar buenas decisiones». Enviamos esa advertencia tal como lo hacemos cuando ocurre algo físicamente traumático a nuestro alrededor. El presidente Kimball dijo que el Señor no nos da mandamientos para su beneficio, sino para el nuestro. Cuando nos advierte del peligro, es porque nos ama. Cuando advertimos a los demás, debe ser por la misma razón. Debe ser por amor. El primer mandamiento es amarnos los unos a los otros. Cuando enviamos esa advertencia, debemos tener presente que es por amor. Todo, todas las cosas se hacen por amor.
Hank Smith:	00:54:04	Me encanta lo que acabas de hacer, Noelle. Vuelve al versículo 77. Y os mando que os enseñéis el uno al otro la doctrina del reino. 78: Enseñaos diligentemente, y mi gracia os acompañará, para que seáis más perfectamente instruidos en teoría, en principio, en doctrina, en la ley del evangelio, en todas las cosas que pertenecen al reino de Dios, que os conviene comprender. John, ¿con qué frecuencia oímos a personas que aman el programa y a todos los que lo escuchan y lo aman? Gracias. No podríamos hacer esto si no nos escucharan. John, la gente se me acerca y me da las gracias, y yo les digo: «Esperen, esperen, esperen. Las gracias deben ir en una sola dirección», pero la gente me dice: «Me encantan tus invitados. Me encantan los invitados que traes. Los versículos 77, 78, 79 y 81 que Noelle ha mencionado». Creo que por eso el Señor quiere que nos enseñemos unos a otros. Enseñense unos a otros la doctrina del reino. Enseñen con diligencia. Quiero que se instruyan unos a otros, y lo que Noelle acaba de hacer, ambos lo hemos sentido. Vaya. No puedo imaginar, Noelle, cuántos años de trabajo te han arrebatado en una fracción de segundo, pero aquí estás, utilizándolo, consagrándolo, como hemos hablado este año, John, para el bien de los demás. Quienes piensan: «Bueno, puedo soportarlo, porque ¿cuántas veces le va a pasar eso a un oyente? Algo les pilla por sorpresa. No lo vi venir».
John Bytheway:	00:55:29	Una vez oí decir a alguien que toda la frustración proviene de las expectativas no cumplidas. Creo que fue el Dr. John Lund. Me encanta esa idea. Es que esto no es lo que esperaba. De hecho, Noelle, justo antes de grabar esto, hablé con un grupo de solteros, solteros mayores, en el condado de Utah. Les pregunté que levantaran la mano si su vida había salido exactamente como pensaban. Nadie levantó la mano. Yo tampoco lo habría hecho. Hank, nos encanta la sección 58,

versículo tres, ¿verdad? «Por lo pronto no podéis ver con vuestros ojos naturales el designio de vuestro Dios concerniente a las cosas que vendrán más adelante».

Hank Smith:	00:56:09	Sí. Ver a alguien como Noelle decir: «Esto es lo que me pasó».
John Bytheway:	00:56:13	Dios mío. ¿Fracturas compuestas?
Noelle Pikus Pace:	00:56:18	Sí.
Hank Smith:	00:56:18	Ah.
Noelle Pikus Pace:	00:56:19	Sí, mi pierna. Y creo que todas estas historias tienen el poder de hacernos saber que no estamos solos. Eso es lo que nos une. Lo que nos une es decir: «Dios mío, no lo sabía». Y no lo digo por mi propia experiencia. Lo digo porque todos y cada uno de nosotros nos enfrentamos a retos. Todos y cada uno de nosotros hemos pasado por momentos difíciles. El simple hecho de saber que no estamos solos y que vamos a estar bien con el Señor a nuestro lado. Podemos hacer cosas difíciles. Se espera que las hagamos. Me encanta.
Hank Smith:	00:56:46	Noelle, me dijiste que no mencionara esto y voy a mencionarlo de nuevo. Eres maestra de doctrina del Evangelio en tu barrio. Yo también, por cierto. Cuando miramos estos versículos, «enseñad unos a otros la doctrina del reino, enseñad diligentemente, instruíos unos a otros», Él no dice solo en temas del Evangelio, cosas tanto en el cielo como en la tierra, bajo la tierra. Cosas que han sido, cosas que son, cosas que pronto sucederán. Quiero que sepan acerca de las guerras y las perplejidades de las naciones, los juicios que están sobre la tierra, el conocimiento de los países, de los reinos. El Señor quiere que sepamos mucho. Como maestra y oradora, ¿por qué te gusta? A John y a mí nos encanta enseñar y hablar en público.
Noelle Pikus Pace:	00:57:25	Me encanta aprender de los demás. Lo que más me gusta de la doctrina del Evangelio es hacer preguntas, preguntas que invitan a la reflexión sobre las Escrituras y luego escuchar lo que comparte la clase. Todos nos edificamos gracias a ello, y luego una persona comparte su testimonio junto con ello y otra persona dice: «Yo también he tenido esa experiencia». Algo que me encanta de la doctrina del Evangelio y de enseñar de esa manera es que siento que une a nuestro barrio. Une a las personas porque piensan: «No tenía ni idea de que esa persona o esa familia estuvieran pasando por ese reto». Nos abrimos y nos mostramos un poco más vulnerables y dispuestos a compartir porque, con suerte, el Espíritu está presente en la

		sala y nos ayuda a sentir humildad. Hay un gran poder cuando nos enseñamos unos a otros en todos los aspectos, ya sea algo relacionado con la carrera profesional de alguien, con el hogar o con algo que está sucediendo en el mundo, pero todo está conectado y todo nos lleva de vuelta a nuestro Salvador, Jesucristo.
Hank Smith:	00:58:31	El año pasado tuve una experiencia. Estábamos enseñando el Libro de Mormón. Estábamos en los capítulos sobre la guerra, así que pregunté: «¿Qué experiencias tienen con la guerra?». Un miembro de mi barrio, llamado Bruce Mciff, que es médico y un líder increíble, levantó la mano. Habló de cómo vio a su padre partir a la Segunda Guerra Mundial. Dijo que solo tenía seis o siete años en ese momento, pero que lo recuerda claramente. Para mí, ahí es donde el Señor dice: «Instruíos unos a otros». Fue un momento precioso que nunca había vivido y él compartió su experiencia, lo que creo que animó a todos los que estábamos allí. A veces es difícil ser maestro, John. Creo que ya lo he dicho antes, pero voy a repetirlo. Si tienes dificultades con tu clase de jóvenes, John Bytheway también las tuvo. Todo el mundo debe saberlo.
John Bytheway:	00:59:22	Sí, así fue.
Hank Smith:	00:59:23	John, ¿te acuerdas? Recuerdo que me dijiste: «No consigo que esta clase en concreto me escuche, y creo que todos los profesores de la iglesia deberían oír esto».
John Bytheway:	00:59:31	Cuando veas mi película en el cielo, lo verás y dirás: «¡Guau!».
Hank Smith:	00:59:35	Sí, todo el mundo lucha. Es difícil. También da miedo. Estoy seguro de que tú, Noelle, has tenido momentos en los que has pensado: «¿Quién soy yo para enseñar esto en este barrio?».
Noelle Pikus Pace:	00:59:43	¿Quién soy yo para enseñar? ¿Quién soy yo para criar a estos niños? ¿Quién soy yo para estar en esta situación? ¿Quién soy yo para estar aquí, en los Juegos Olímpicos? Esos pensamientos me vienen a la mente con frecuencia. Siempre me gusta imaginar a los angelitos que están sobre mis hombros, como el diablo y el ángel, y uno siempre está hablando y es como que nadie puede servir a dos amos. Hay muchos, muchos días en los que me siento muy inadecuada y pienso: «¿Quién soy yo para...y rellenar el espacio en blanco. Pero a medida que seguimos avanzando, eso es algo que ha sido muy bueno de ir a los Juegos Olímpicos: he aprendido a aceptarme a mí misma, espero que mejor. Todavía estoy intentando aprenderlo, pero espero haber aprendido un poco mejor a aceptar el fracaso, a

aceptar no estar a la altura, a saber que no se trata de si voy a fracasar, sino de cuándo lo haré y qué elegiré hacer entonces.

01:00:29 Creo que es esa mentalidad. Eso es algo que ha estado en el centro de lo que he aprendido a través de mis experiencias deportivas. Que cometer errores y quedarse corto no es el resultado final. Es parte del viaje. Es parte de lo que me ayuda a convertirme en quien necesito ser para llegar al podio. En realidad, no es diferente en la vida. Es por eso que estamos aquí. No se trata de si pecamos, sino de qué decidimos hacer cuando lo hacemos. No se trata de si nos sentimos inadecuados o si creemos que no podemos dar clase a niños de 12 años en la escuela dominical o si creemos que no podemos criar a gemelos o a un hijo en solitario. No se trata de que yo esté luchando por quedarme embarazada, porque yo también he pasado por eso. He perdido, ya sabes, varios embarazos tardíos. He tenido varios abortos espontáneos tardíos y conozco el dolor y la angustia que eso conlleva. No se trata de si estos retos se presentan, sino de a quién acudiremos cuando estas cosas sucedan en nuestras vidas. ¿A quién recurriremos para encontrar esa luz? ¿Vamos a quedarnos en una cueva a oscuras apuntando en otra dirección o vamos a buscarlo activamente y buscar su luz, su fuerza y su apoyo? Es una elección.

Hank Smith: 01:01:40 Creo que acabas de reescribir los versículos 67 y 68. Y si vuestra mira está puesta únicamente en mi gloria, vuestro cuerpo entero será lleno de luz y no habrá tinieblas en vosotros; y el cuerpo lleno de luz comprende todas las cosas. Por tanto, santificaos para que vuestras mentes se enfoquen únicamente en Dios, y vendrán los días en que lo veréis. Me pregunto si esa santificación puede llegar a través de esos desafíos, esas dificultades. Lo repite en el versículo 74. Y os doy a vosotros, que sois los primeros obreros en este último reino, el mandamiento de que os reunáis, y de que os organicéis, os preparéis y santifiquéis; sí, purificad vuestro corazón y limpiad vuestras manos y vuestros pies ante mí, para que yo os haga limpios. He encontrado un efecto santificador en las pruebas y las dificultades, pero no quiero volver a pasar por ello. No quiero esas pruebas y dificultades, aunque sean santificadoras.

John Bytheway: 01:02:28 Me recuerda que, creo que este es uno de los versículos inductivos de la escuela de los profetas. ¿Es así, Hank?

Hank Smith: 01:02:35 Sí, creo que sí.

John Bytheway: 01:02:36 Reunirse y enseñarse unos a otros. Estoy muy agradecido de que el Señor no dijera: «Solo quiero que estudien esto», y estoy muy agradecido de que dijera: «En realidad, quiero que

aprendan sobre todo tipo de cosas». Cosas del cielo, cosas de la tierra, cosas que han sido, que son, las guerras, las perplejidades de las naciones. He oído decir que la educación continua para adultos comenzó en todo el país con la escuela de los profetas. Educación continua para adultos. Yo trabajaba allí, así que me encanta darles publicidad. Esa escuela de los profetas era algo único, revolucionario, sigamos aprendiendo en nuestros últimos años. Me encanta la definición de verdad. La verdad está en todas las cosas tal y como son, tal y como fueron y tal y como serán. Pero luego, en Jacob 4:13, Jacob, el hermano mayor de Nefi, añade una palabra, porque Siri, Google y Alexa te dirán cualquier cosa, independientemente de lo que les preguntes. Pero Jacob dice que el espíritu dice la verdad. Por lo tanto, dice las cosas tal y como son en realidad. Me encanta eso.

Noelle Pikus Pace: 01:03:39 Tal como son en realidad.

John Bytheway: 01:03:42 Y de las cosas tal y como serán realmente. Sí, pregúntaselo a Google y a Siri, pero yo te lo diré, el espíritu te dirá cómo es realmente, ahora déjame contarte cómo son realmente.

Hank Smith: 01:03:52 De vez en cuando oigo que nuestra iglesia es una secta. Nuestra religión es una secta. Uno de los puntos clave de una secta es limitar la información. No queremos que lean, no queremos que estudien. Eso no se parece mucho a la sección 88, versículos 78 y 79. Quiero que conozcanlas cosas del cielo, de la tierra, de debajo de la tierra, las cosas que han sido historia, las cosas que son acontecimientos actuales, las cosas que deben suceder pronto. Cosas en casa, cosas en el extranjero, guerras, naciones, conocimiento de países y reinos. Es un comentario un poco sarcástico, pero a mí no me suena muy sectario. Muy bien, Noelle, ¿qué quieres hacer ahora? ¿Adónde vamos?

Noelle Pikus Pace: 01:04:31 Vamos al 82, porque la razón por la que quiero señalar este en concreto...

John Bytheway: 01:04:35 No tienes excusa.

Noelle Pikus Pace: 01:04:37 Sí. Cada año, alrededor de septiembre, octubre, noviembre, por esas fechas, empiezo a pensar en lo que quiero mejorar o en cómo puedo ser un poco mejor y me digo: «Vale, Noelle, ¿cómo ha ido este último año hasta ahora? ¿Estoy donde quiero estar? ¿Quién quiero ser el año que viene?». A medida que empiezo a mirar hacia adelante e imaginar quién quiero ser, empiezo a pensar en una palabra o frase en la que quiero centrarme durante el año para que pueda dirigir todas mis acciones y pensamientos hacia ese buen principio. Mientras intentaba

pensar en una para este año, el otoño pasado, estuve dándole vueltas. Abrí las Escrituras, tratando de estudiar, aprender y descubrir lo que quería y cómo podía mejorar. Este versículo es lo que me llevó a elegir mi frase.

01:05:23 Así que mi frase para este año es «sin excusas». He creado tantas excusas para no responder un mensaje, para no devolver una llamada, para no pintar la pared de la cocina o retocar esto o aquello, o para no ir a la tienda porque es demasiado tarde, o para no ir al templo porque es demasiado temprano, o excusas en mi vida. Ha sido un sinfín. Cuando leí esto, dice: «Por tanto, quedan sin excusa», y ahí mismo queda claro que no tienen excusa. El resto dice: «Y sus pecados descansan sobre su propia cabeza». El día que leí esto, el otoño pasado, se quedaron sin excusas. Había escrito muchas frases diferentes y esta, «sin excusas», no dejaba de venirme a la cabeza. Escribí algunas cosas: ¿cómo sería mi vida sin excusas? No se trata de ser negativo, como «oh, no hay excusa para hacer eso».

01:06:09 No se trata de eso. En realidad, es muy misericordioso. Es muy parecido a: «¿Quién es la persona en la que quiero convertirme, Noelle? ¿Cómo puedo vivir esa vida?». En mi caso, seguía poniendo excusas. No quiero ir al templo porque es demasiado tarde o demasiado temprano. Escribí en mi papel: «Ir al templo con frecuencia, ya sea a las 6:00 a. m. o a las 6:00 p. m.». No hay excusas, puedes hacerlo. Una de ellas es admitir los errores. Simplemente corrígelos. No pongas excusas por no responder a alguien o por no poder asistir a algo. Di la verdad, admítelo, sé honesto y sigue adelante y corrígelo. Controlar mis emociones. Me puedo enfadar mucho en los partidos de fútbol de mis hijos. Conducir mi coche. Dios mío, no conduzcan delante de mí en la autopista porque querré adelantarles y acelerar. Soy muy mala conduciendo.

Hank Smith: 01:06:58 Bueno, estás acostumbrada a ir a 145 km por hora.

Noelle Pikus Pace: 01:07:01 Lo sé. La autopista es muy lenta. Muy lenta.

John Bytheway: 01:07:04 ¿Mantienes la barbilla pegada al volante mientras conduces?

Noelle Pikus Pace: 01:07:09 Por aerodinámica. Es parte de mi política de no poner excusas, en la que he intentado centrarme este año, simplemente controlar mis emociones. Noelle, no hay excusa para perder los estribos. Y cuando lo hago, cuando lo hago, lo admito rápidamente. Esta política de no poner excusas no es para ser dura conmigo misma, sino que me ayuda a convertirme en la persona que quiero ser, tomando mejores decisiones y pasando a la acción. En el fondo, se trata de la autodisciplina. Me

encanta esta cita de Boyd K. Packer. Es una de mis favoritas, precisamente por esa autodisciplina de asumir la responsabilidad de mi vida. Dijo: «Toma las riendas de tu vida y ordénate a ti mismo que seas valiente». Eso es Boyd K. Packer. Toma las riendas de tu vida y ordénate a ti mismo que seas valiente. Y creo que eso va de la mano con eso de no poner excusas, es sin excusas. Podemos hacer cosas difíciles y cometeremos errores. Cuando lo hagamos, ¿en qué persona quieres convertirte? ¿A dónde te llevará esto? ¿Qué camino toma esta decisión de poner excusas y justificarse? Mi vecino dice esto, mi vecino ve aquello. Mi vecino publica esto. Está bien que yo haga eso. ¿O es solo una excusa para ser una persona que realmente no queremos ser, pero la sociedad nos empuja hacia esa persona? Me encanta este versículo y me ha ayudado mucho a guiar mis decisiones este año. Ha sido divertido.

Hank Smith: 01:08:29 Me he dado cuenta de que lo que el Señor nos pide que hagamos rara vez es adictivo. Todo lo que el adversario quiere que hagamos es muy adictivo, pero el Señor nos da nuestro albedrío en todo momento. Nunca he visto a nadie temblando diciendo: «Hace tiempo que no pago el diezmo». Es una elección afrontar cierta incomodidad, escalar la montaña, alcanzar la visión. Cada vez que voy al templo, cuando pienso que realmente no quiero hacerlo, que no tengo tiempo, estoy allí y he completado una ordenanza. Al terminar, me siento bien. Me siento bien. Me alegro de haber venido. Me alegro de haber venido. Ojalá fuera adictivo. El Señor está decidido a que tengamos libre albedrío.

John Bytheway: 01:09:09 Estaba pensando en que, si queremos leer las Escrituras todos los días, nunca ha sido tan fácil para nosotros. Aunque solo sea un versículo o dos. Y Hank, hemos hablado de esto con otros invitados, que no importa cuál sea la enfermedad, no importa cuál sea el problema, ya sea la salud, el empleo o lo que sea, es increíble que tan a menudo la receta sea: «¿Estás pasando tiempo con el Señor en las Escrituras? Porque Él te dará entendimiento, ayuda y poder». No se trata de leer las Escrituras. Marcar la casilla. Es el resultado de eso, eso es lo increíble. Nunca ha sido tan fácil. Esa frase, «no tienes excusa». Yo pienso: «Sí, creo que es cierto». Tenemos todas las obras canónicas y más en nuestro teléfono.

Hank Smith: 01:09:51 John, tienes que ayudarme aquí. Donde el Señor dice: «Nunca os he dado un mandamiento físico o temporal». Todo lo que os doy es espiritual». Creo que lo que Noelle me está mostrando aquí es que todo lo que hacemos es de naturaleza espiritual. Ya sea el skeleton, la lectura, las escrituras, levantarnos por la

mañana, fijarnos metas. Todo lo que hacemos nos conecta con el cielo. Eso parece ser lo que trata esta sección, la conexión entre la tierra y el cielo.



John Bytheway:	00:00	Bienvenidos de nuevo a la segunda parte con Noelle Pikus Pace. Doctrina y Convenios, sección 88.
Noelle Pikus Pace:	00:07	¿Qué tal si pasamos a los versículos 118 y 119?
Hank Smith:	00:14	Y por cuanto no todos tienen fe, buscad diligentemente y enseñaos el uno al otro palabras de sabiduría; sí, buscad palabras de sabiduría de los mejores libros; buscad conocimiento, tanto por el estudio como por la fe. Organizaos; preparad todo lo que fuere necesario; y estableced una casa, sí, una casa de oración, una casa de ayuno, una casa de fe, una casa de instrucción, una casa de gloria, una casa de orden, una casa de Dios.
Noelle Pikus Pace:	00:40	Cada una de estas cosas es aplicable a cualquier ámbito de la vida en el que te encuentres. Eso es lo bueno de las Escrituras. Hay algo para cada uno de nosotros y, en este caso, se trata de pensar en los mejores libros. En mi esfuerzo por llegar a los Juegos Olímpicos, tuve que buscar lo mejor. Si quería ser la mejor del mundo, tenía que buscar a los mejores entrenadores. Tenía que buscar los mejores libros. Tenía que buscar el mejor aprendizaje, los mejores métodos y el mejor equipo. Todo tenía que ser adecuado para el mejor nivel olímpico, el nivel más alto al que podíamos aspirar, que es lo mismo en nuestra vida. Nos esforzamos por volver a Dios. Nos esforzamos por alcanzar ese reino celestial, por estar con Él para siempre. Él nos da aquí este plan para saber cómo hacerlo.
	01:28	Él nos está dando esta hoja de ruta para decirnos: «Vuelve a mí y alcanza esta alegría. Así es como se hace». En el skeleton, si estuviera buscando al mejor entrenador para que me ayudara a bajar este recorrido tan difícil, mientras voy zigzagueando por cada curva, si quiero bajar de forma segura, eficiente y rápida, buscaría al mejor entrenador, los mejores consejos y los mejores conocimientos. Quizás pienso que necesito aprender a tomar las curvas uno, dos y tres. Aquí hay un entrenador de lanzamiento de béisbol. Él enseña a lanzar bolas curvas, pero no

va a ser el mismo tipo de entrenador que me ayudará a bajar por la pista. Si tengo un entrenador de béisbol que me enseña a bajar por una pista de skeleton, puedes estar seguro de que acabaré en urgencias. Va a ser muy, muy doloroso.

02:12 Además de eso, como tenía que estudiarlo, tomaba mi trineo. Mi trineo pesa unos 30 kilos, lo colocaba en el suelo de mi salón y ponía un ordenador portátil delante de mí. Pedíamos a alguien que bajara con una GoPro en el casco. Veíamos la pista, como las entradas y salidas de cada curva, para saber dónde ejercer presión. Girábamos con los hombros y las rodillas y contrarrestábamos todo el movimiento al bajar por la pista. Todo importa. Cada centésima de segundo cuenta. Si parpadeaba demasiado, podía chocar y golpearme contra la pared. Si respiraba profundamente o exhalaba en el lugar equivocado, podía chocar y golpearme contra la pared. Si miraba hacia una bandera ondeando o una cámara parpadeando, podía acabar en urgencias.

02:52 Es muy, muy importante que estudiemos esto, pero junto con el estudio tenía que estar la fe. No podría recorrer la pista, un circuito de una milla en 50 segundos, sin fe. No podría hacerlo. Tanto si crees en Jesucristo como si no, la fe existe. Es un principio eterno. Lo creas verdadero o no, está ahí. Es real, pero mi fe se centraba en Jesucristo y en que él podía ayudarme a amplificar mis talentos, mis habilidades, mi visión para ver con más claridad, para comprender más, para abrir mis ojos, para abrir mi corazón, para abrir mi mente, para recibir información. Para estar preparada para recibirla, de modo que pudiera decir: «Padre Celestial, por favor, no entiendo este concepto. Si alguien tiene este conocimiento, por favor, ponlo delante de mí». Por favor, ayúdame a encontrarlo. Por favor, ayúdame a saber cómo seguir este camino de la mejor manera posible». Efectivamente, siempre había alguien que decía algo, y tal vez ni siquiera estaba relacionado con enseñarme a deslizarme, pero yo estaba más preparado para recibir esa información, porque estaba buscando esa luz. Buscaba esa luz con fe y estudiando sin descanso, y eso me ayudó a amplificar ese don o esa habilidad. Es cierto para cualquiera de nosotros en nuestra vida.

John Bytheway: 04:12 Gracias por decirme que soy el mejor entrenador. Empecé a tomar notas como: «Sí, ¿quién es mi mejor mentor?». Ahora usamos mucho una frase en el mundo, ¿no crees? Es reciente: «las mejores prácticas». Si miras las noticias de la Iglesia, encontrarás muchos artículos sobre las mejores prácticas para las conferencias de jóvenes, para los campamentos del Sacerdocio Aarónico, para enseñar los principios de la guía PFJ. Pensaba en la hermana Sheri Dew, que habla de Jesús. ¿A quién

		más te gustaría tener a cargo de tu vida? Es una pregunta muy buena.
Hank Smith:	04:45	El 118 tiene una frase que dice: «Y por cuanto no todos tienen fe». Creo que debemos reconocer que a veces mi fe es débil. A veces, cuando estoy sentado en mi barrio, no todos tienen fe. Están pasando por algo. Como dijo Noelle, hay algo difícil a lo que se enfrentan. Enseñarnos unos a otros, como dice el Señor aquí de nuevo, porque no todos tienen fe, enseñarnos unos a otros palabras de sabiduría. Yo solía hacer esto en mi clase de seminario. Emparejaba a alguien fuerte con alguien débil. Alguien que está pasando por dificultades con alguien que lo tiene todo a su favor, que es muy fuerte en ese momento. Y parece que eso es lo que el Señor quiere que hagamos. Pienso en ellos, John, hablamos de esto a menudo. Aquellos que están pasando por dificultades y escuchan nuestro programa, ya sea una madre soltera que se esfuerza por hacer todo lo que se le exige o alguien que ha sufrido una gran pérdida en su vida o, como dijo Noelle, ha sido atropellado por un trineo. Aunque no sé si hay algún oyente que diga que eso le ha pasado a él. Me atropelló un trineo. Espero que eso sea lo que hace nuestro programa. Buscamos diligentemente enseñarnos unos a otros para poder ayudar a otros a tener fe. A construir su fe.
John Bytheway:	06:02	Me gusta lo que dice Alma: aunque solo tengas el deseo de creer, deja que ese deseo actúe en ti hasta que puedas darle lugar. Es una de mis frases favoritas de Alma. Dale lugar a la palabra para que crezca. Gracias por escuchar. Si es ahí donde te encuentras.
Hank Smith:	06:19	Sí.
John Bytheway:	06:20	Aunque solo puedas desear creer, aférrate a eso. Llegará.
Hank Smith:	06:24	Aguanta. El Señor dice en el versículo 122 que todos pueden ser edificados por todos. Esa es una de nuestras esperanzas.
Noelle Pikus Pace:	06:32	Para aquellos que están escuchando, que están luchando con esa fe, imagino que, al menos la mayoría de nosotros, hemos pasado por eso. Por eso es algo tan conmovedor, porque podemos sentirlo. Y sabemos que nuestra fe no es perfecta, quiero decir, está creciendo y esperamos que pueda seguir creciendo. Hay muchas áreas diferentes. Por ejemplo, quizá no tengo tanta fe en el ayuno y no pasa nada, pero tengo fe en otras áreas. Quizá mi fe en servir y amar a mi prójimo es un poco mejor. O quizá ahí es donde tú luchas. Eso no te resta valor ni a ti ni a tu relación con Dios, porque Él sabe dónde estás en todas esas áreas diferentes. Tu fe en el diezmo, tu fe en los

		programas de la iglesia o en la iglesia misma, y luego el evangelio de Jesucristo y la fe. Hay fe en todas estas áreas diferentes.
	07:15	Duda primero de tus dudas antes que dudar de tu fe. Aférrate a la fe que ya tienes, aunque solo sea para dar espacio, como dijo John. Me encanta que hayas mencionado eso. Dar espacio y decir: «Estoy en un lugar en el que ni siquiera tengo energía para poner mi fe en nada porque estoy tan deprimido que ni siquiera tengo fuerzas para servir, para dar». Lo he dado todo. No me pidan que dé más porque no puedo, simplemente no puedo. A aquellos que se encuentran en esa situación, está bien. Está bien también. No se rindan. No renuncien a él. No renuncien a Jesucristo si eso es lo único que hay en todo este evangelio, eso es todo. Si tienen que tomar un respiro, está bien si no tienen fe en otras áreas, solo busquen Su luz, busquen Su mano hoy. Y si la buscan, la verán y esa luz vendrá.
Hank Smith:	08:06	Comparte con aquellos que tienen una fe fuerte en quienes confías. Oye, te necesito. Te necesito ahora mismo. A veces sufrimos en silencio. No es necesario.
John Bytheway:	08:18	No se trata de la distancia, se trata de la dirección. Si estás en prisión y estás escuchando, estás buscando la luz. Si estás en una iglesia, genial, pero ¿estás yendo o viniendo? Sabes que no se trata de la distancia, se trata de la dirección. El Señor nos llevará a donde estamos. No nos dejará donde estamos, sino que nos llevará a donde estamos.
Hank Smith:	08:37	Me pregunto si en el versículo 118, el Señor podría decir: «Hoy, buscad en los mejores medios de comunicación la sabiduría». A veces no sé si los medios de comunicación que consumo son los mejores, los más edificantes y estimulantes. Podría mejorar en eso.
John Bytheway:	08:56	Hank y Noelle, el otro día estaba hablando con un grupo de jóvenes y les pregunté: «¿Cuántos sitios web había cuando yo tenía su edad?». La respuesta fue «cero».
Hank Smith:	09:05	¿Verdad?
John Bytheway:	09:06	Esto fue hace unos años. Lo busqué en Google. Encontré que en 2021, la estadística era, creo que decía 1800 millones de sitios web. Me gusta eso, sí, hay muchos libros por ahí. Busca los mejores libros. ¿Por qué perder el tiempo con cosas equivocadas? No hay tiempo suficiente para leer todas las cosas buenas. Concéntrate en las mejores cosas. Me encanta.

Noelle Pikus Pace:	09:28	Y es difícil encontrar lo mejor. Me gusta mucho lo que dijo el presidente Oaks sobre lo bueno, lo mejor y lo óptimo. Hay tantas cosas buenas ahí fuera, tantas cosas buenas que podríamos hacer con nuestro tiempo, pero ¿hay cosas mejores o hay mejores medios a los que podríamos recurrir? ¿Hay mejores acciones que podríamos llevar a cabo y cuáles son esas cosas óptimas? Tenemos que hacer esa evaluación quizá cada día, cada semana, cada mes o como sea, y mirar atrás y decir: «Vale, ¿estoy haciendo lo mejor y lo mejor y dejando de lado esas cosas que quizá son buenas o no tan buenas?».
Hank Smith:	09:55	Sí, tal vez necesite hablar con mi familia y decir: «Muy bien, ¿es este el medio que estamos consumiendo? ¿Es edificante y nos enseña algo?». Un discurso de John Bytheway, si puedes encontrar esas viejas cintas. Ese es un buen medio. Escuché un discurso de John Bytheway, Noelle. ¿No la has escuchado?
Noelle Pikus Pace:	10:15	Me encantaba, Dios mío, John Bytheway, me tenía embelesada. Me encantaba escucharlo. Todavía me encanta.
John Bytheway:	10:24	Gracias. Y es interesante lo que ha dicho Noelle. No puedo dejar de pensar en cuando estábamos en el versículo 63, después del día en que decías: «¿Cómo me he acercado más a Cristo hoy? ¿Hay algo que me haya alejado más?». Recuerdo que alguien de mi familia había visto un programa y dijo que era un poco oscuro, y yo le respondí: «No busques la luz en la oscuridad». No la encontrarás». Es una pregunta que invita a la reflexión y a la humildad. ¿Hice algo que me alejara en lugar de acercarme? Es una buena pregunta.
Hank Smith:	10:56	Sí.
John Bytheway:	10:57	Ah, ya me acuerdo. Lo he buscado. No lo he encontrado, pero creía que era una publicación de los Boy Scouts, no de la Iglesia, pero las dos palabras que recuerdo eran «entorno recto». No sé por qué, pero me motivaba a mantener mi habitación más limpia que mis padres. Notaba la diferencia cuando entraba en una habitación ordenada y limpia, porque decía que el Espíritu no podía entrar. Por eso creo que debía de ser una publicación de la iglesia. El espíritu del Señor se encuentra más a gusto en un entorno recto. Se lo he contado a mis hijos para que se den cuenta de cómo se siente al entrar en una habitación desordenada y abarrotada y lo diferente que es entrar en una habitación ordenada. Pensamos en nuestros templos como una especie de modelo de eso, porque es de lo que habla esto. Es algo tan sencillo.

Hank Smith:	11:49	Dijiste que todo importa. Me pregunto si eso es parte de ello. ¿Cómo fue eso en los Juegos Olímpicos? Tengo que ser muy exacto en muchas cosas, no solo en esto.
Noelle Pikus Pace:	11:58	Sí, y eso es en tu día a día. Hay que planificar el día. La gestión del tiempo es fundamental. Como madre olímpica que intenta compaginar la maternidad, tenía que organizarme cada semana. Establecía lo que tenía que hacer cada día, y esa organización me permitía tener la mente despejada. Cuando mi agenda estaba desorganizada, cuando mi vida estaba desordenada... De hecho, cuando fui a los Juegos Olímpicos de Vancouver en 2010, era una madre joven. Mi hija Lacey tenía dos años. En 2006, sufrí un accidente en un bobsleigh, me perdí esos Juegos Olímpicos y volví cuatro años después.
Hank Smith:	12:31	Sí. Debe de ser la única persona que conozco que dice...
John Bytheway:	12:37	¿Te atropelló un coche? No, un trineo.
Hank Smith:	12:39	Sí. Sí.
Noelle Pikus Pace:	12:41	Después de los Juegos de 2006, tras perderme esa oportunidad y volver, solo quería ser competidora olímpica. Solo quería tachar eso de mi lista y convertirme en competidora olímpica, pero me perdí el primer cumpleaños de mi hija. Me perdí sus primeras palabras, sus primeros pasos. Hablando del torbellino que se desató en mi corazón de madre. Fue realmente un desastre y ni siquiera puedo expresar con palabras lo agotada que estaba emocional, espiritual, física y mentalmente. Me estaba preparando para los Juegos Olímpicos de 2010. Me sentía como en medio de un caos. Cuando tenemos caos a nuestro alrededor, cuando sentimos que nuestras vidas están muy desordenadas, como suele estar la habitación de un adolescente, ¿verdad? Es difícil encontrar ese orden, esa organización, esa paz, esa tranquilidad y esa calma. En esos Juegos Olímpicos, todo era un desorden. Esa es la mejor palabra que se me ocurre para describir cómo me sentía mientras competía. Quería competir, pero pensaba en mi familia y, cuando estaba con mi familia, sentía que tenía que competir y no tenía ese equilibrio.
	13:38	Cuando volví cuatro años después, en ese intervalo tuvimos a nuestro hijo y yo estaba con dos niños y, en lugar de irme sola a los Juegos Olímpicos como había hecho cuatro años antes, le dije a Janson, le dije... y fue después de un aborto espontáneo tardío, por eso volví, porque me había retirado después de 2010... le dije que no quería volver a formar parte de eso nunca más. Es demasiado confuso, demasiado caótico. No me

encuentro a mí misma en esto y no puedo dar lo mejor de mí. No tengo esa relación con el Padre Celestial. Sentía que me había alejado de Él y que, al volver a acercarme, me había distanciado. No estaba haciendo las cosas que debía hacer para acercarme más a Él. Cuatro años después, cuando decidimos volver como familia, decidimos hacerlo de otra manera y dije que la única forma en que podía sentirme organizada y sentir que tenía todo bajo control, que tenía unidad y esa relación con nuestro Salvador, era si no estaba constantemente estresada y preocupada y si no tenía todas las piezas encajadas.

14:32 Así que viajamos. Mi marido, Janson, yo, nuestro hijo Traycen, que ahora tenía dos años, y Lacee, que ahora tenía seis. Fue milagroso, increíble y hermoso porque conocíamos el plan. Aunque hubiera venido un trineo y nos hubiera atropellado de nuevo, nunca se sabe cuándo suceden esas cosas, pero esta vez no fue así. Pudimos poner nuestra fe en el Padre Celestial y dijimos: «Está bien, nos vamos a Rusia», y allí también pasamos por otro momento aterrador, pero tuvimos bendiciones y cosas que necesitábamos durante ese tiempo, y esa claridad en nuestra relación con el Salvador simplemente creció. Nuestra familia creció unida. Esa organización y el hecho de tener las cosas planificadas nos permitieron construir una mejor relación con el Salvador. Tuvimos el mejor presidente de estaca. Ahora también tenemos el mejor. Presidente Keller, lo quiero, pero el presidente McMurtry era nuestro presidente de estaca en Eagle Mountain.

15:24 Recuerdo que él y su presidencia idearon un tema para nuestra estaca ese año. Casualmente, ese año se celebraban los Juegos Olímpicos y la palabra elegida fue «simplificar». El tema de la estaca para ese año era simplificar, eliminar las reuniones innecesarias, acortarlas si era necesario, hacer lo necesario, pero no más que las reuniones necesarias. Centrarse en el templo. Tuvimos una semana del templo para la familia en la que no había actividades para los jóvenes ni para las jóvenes, pero se nos pidió que lleváramos a nuestras familias a dar un paseo en coche por el templo o a dar un paseo por los terrenos del templo o lo que quisiéramos. Ese año, cuando se simplificó, me ayudó a simplificar mi vida. Puse todas mis redes sociales en las últimas páginas de mi teléfono porque tenía la costumbre de levantarme cada mañana y, en cuanto sonaba el despertador, las revisaba.

16:09 Era un hábito. Deslizar, deslizar, deslizar. ¿Qué están haciendo todos? Ni siquiera lo sé, y miro la hora y pienso: «Oh, acabo de perder dos horas. Se me ha echado todo el día y estoy hecha un desastre». Era muy duro. Me di cuenta de que parte de esa

simplificación consistía simplemente en poner mis dispositivos digitales, todos esos que quizá eran innecesarios, en la última página y cerrar sesión, y luego tenía que volver a iniciar sesión. Fue algo muy intencionado, pero tomar el control como dice la cita del élder Packer, que dice: «Toma las riendas de tu vida y ordénate a ti mismo para ser valiente». Eso fue parte del proceso de simplificación, simplemente decir: «Noelle, está bien, vamos a tener una mejor conexión aquí. Tengo que despejar este espacio y organizarme, pero fue precioso e ir a los Juegos Olímpicos con mi familia fue increíble. Fue realmente genial.

John Bytheway: 16:52 Vaya. Sabes, nunca había pensado en esta palabra de esta manera, pero es una palabra que te da permiso para deshacerte de todo lo demás, que es lo que acabas de decir, que te dice que no tienes que hacer las cosas que solo son buenas o más o menos buenas. Es una palabra que simplifica, ¿no? Es interesante pensar en ello de esa manera. Si busco los mejores libros, no tengo que preocuparme por los mediocres. Es una idea muy interesante. Gracias, Noelle.

Hank Smith: 17:21 En 2015, seguro que ambos recuerdan al élder Lawrence. Larry Lawrence dio un discurso titulado «¿Qué me falta aún?», y dijo que años atrás leyó en la revista de la iglesia la historia de una chica que vivía lejos de casa y asistía a la universidad. Estaba atrasada en sus clases. Su vida social no era lo que esperaba y, en general, era infeliz. Finalmente, un día se arrodilló y gritó: «¿Qué puedo hacer para mejorar mi vida?». El Espíritu Santo le susurró: «Levántate y limpia tu habitación». Esta inspiración fue una completa sorpresa. Suena como mi madre. Pero era justo lo que necesitaba. Después de tomarse el tiempo necesario para organizar y poner las cosas en orden, sintió que el Espíritu llenaba su habitación y le levantaba el corazón. Luego continúa diciendo que el Espíritu Santo no nos dice que mejoremos todo de una vez.

18:09 Si lo hiciera, nos desanimaríamos y nos daríamos por vencidos. El Espíritu trabaja con nosotros a nuestro propio ritmo. A 145 kilómetros por hora para Noelle. Paso a paso, o como nos ha enseñado el Señor, línea tras línea, precepto tras precepto. Continúa hablando de «¿Qué me falta aún?». Creo que el Señor está diciendo eso, ¿verdad? Aquí, en la sección 88, «Organizaos como se os enseñó hace cuatro años». ¿Recuerdan que Anthony Sweat vino aquí? Dijo que este era el comienzo de la investidura del templo. El Señor está empezando a sentar las bases para la presentación de la investidura aquí. Noelle, ¿qué quieres hacer ahora? Esto ha sido fantástico. Podría estar escuchándote hablar de cada uno de estos versículos.

Noelle Pikus Pace:	18:55	Bueno, esto ha sido muy divertido. Me gustaría centrarme en dos versículos más. El primero es el versículo 124. Luego podemos terminar con el 126. ¿Quieres seguir leyendo?
Hank Smith:	19:08	Mirad que os améis los unos a los otros; cesad de ser codiciosos; aprended a compartir unos con otros como el evangelio lo requiere. -Vaya, ahí está otra vez. Quiere que nos enseñemos unos a otros- Cesad de ser ociosos; cesad de ser impuros; cesad de criticaros el uno al otro; cesad de dormir más de lo necesario; -Oh, ahora suena como mi padre- acostaos temprano para que no os fatiguéis; levantaos temprano para que vuestros cuerpos y vuestras mentes sean vigorizados. Y sobre todo, vestíos, como con un manto, con el vínculo de la caridad, que es el vínculo de la perfección y de la paz. Vaya, eso es la pluma del cielo.
Noelle Pikus Pace:	19:45	Creo que este es mi pasaje favorito de todo el cuaderno. Tengo que decirte que soy nocturna. Me encanta dormir. Este es mi menos favorito, pero sé que puedo hacerlo mejor. Vamos, Noelle, tú puedes, y me gusta estar ociosa, me gustan todas estas cosas. ¿Es eso...?
Hank Smith:	20:02	¿Tan malo es?
Noelle Pikus Pace:	20:05	Estaba en la Universidad de Utah practicando atletismo. Competí en 10 pruebas de atletismo en la universidad. Me encanta el atletismo. Me encanta aprender, analizar y descubrir cosas. Hice salto de altura, salto de longitud, lanzamiento de peso, lanzamiento de jabalina, 100 metros vallas, 200 metros, 800 metros (lo que se llama heptatlón) y luego lanzamiento de martillo, que es como una bola con una cadena. También hice lanzamiento de peso en pista cubierta y lanzamiento de disco.
John Bytheway:	20:30	Vale, Noelle. No parece que seas una persona a la que le guste estar sin hacer nada.
Noelle Pikus Pace:	20:36	Me refiero al sueño.
John Bytheway:	20:41	Bueno, si yo estuviera lanzando jabalinas, martillos y pesas, también necesitaría dormir más.
Hank Smith:	20:45	Yo también dormiría un poco más.
Noelle Pikus Pace:	20:49	Volviendo al tema, yo practicaba atletismo en la universidad. Recuerdo que intentaba quemar las pestañas, como hacen muchos estudiantes universitarios. Me quedaba despierta hasta muy tarde, me levantaba muy temprano, intentaba estudiar y

hacer todas las cosas que hacen los estudiantes universitarios. Un día, todo eso me pasó factura: tenía una competencia de atletismo. Tenía que estar en el autobús de la Universidad de Utah para reunirme con mi equipo de atletismo y dirigirnos a Pocatello para la competencia a las 5:00 de la mañana. No llegué a tomarlo, porque estaba saliendo con Janson en aquella época. Él estaba en Orem, así que conduje hasta allí para verlo y pasar el rato con él, y luego volví y todavía tenía que estudiar para unos exámenes o algo así, así que me quedé despierta hasta las dos o tres de la madrugada y tenía que tomar el autobús a las cinco.

John Bytheway: 21:30 Vaya, tío.

Noelle Pikus Pace: 21:30 ¿Sabéis por dónde va esto? Mi despertador. Debí de quedarme dormida. De repente, me despertó una llamada, eran como las 7:00 de la mañana. Era mi madre. Me dijo: «Noelle, Amanda, mi hermana Amanda y yo estamos aquí, en Pocatello, buscándote, y tu equipo acaba de bajar del autobús. No te vemos por ninguna parte». ¿Te imaginas cómo se te aceleró el corazón? Oh, Dios mío. Yo estaba en Salt Lake, a un par de horas en auto, ¿no? El corazón me latía a mil. Pensaba: «Me van a echar del equipo». Tengo que poner un poco de contexto. Nuestra entrenadora, Lisa Collette, era la mejor. Era increíble. Tenía unas expectativas muy altas, lo que la convertía en la mejor entrenadora. Una de sus reglas era que, si llegábamos un minuto, un solo minuto, tarde al entrenamiento, nos miraba a los ojos y nos señalaba el auto, como diciendo: «Marchaos, fuera de aquí».

22:29 No quiero verte aquí. No puedes llegar ni un minuto tarde o te verás conmigo en mi oficina mañana a las 9:00 a. m. No te quiero aquí en el entrenamiento si vas a llegar un minuto tarde. Aquí estoy. Llego dos horas tarde, me metí en el auto y conduje, seguro que respetando el límite de velocidad. Conduje muy rápido hasta Pocatello, hasta la pista de atletismo, salí del auto y corrí hacia el estadio, buscándola. Estaba llorando, como un niño. La veo y ella está ahí, con los brazos cruzados. Tiene una mirada severa. Se notaba. Sabía que me había estado castigando, como si pudiera verlo en mi cara, y me dice: «Ve a preparar tus cosas. Hablaremos el lunes. Vete». Pude competir, no al máximo de mi capacidad, pero al menos me dejó competir.

23:14 Cuando volví a la oficina el lunes, ella estaba allí sentada. Cuando entré, tenía los brazos cruzados y me miró con una pequeña sonrisa que nunca le había visto antes. Me dijo: «¿Vas a volver a hacer eso?». «No, me voy a acostar temprano». Me

		voy a levantar temprano y voy a llegar a tiempo. Lo prometo. Ella me dijo: «Nos vemos en el entrenamiento a las tres en punto». Tenía esa pequeña sonrisa, pero yo la respetaba mucho por haber tenido esa misericordia, por mostrarme clemencia y decirme: «Está bien, sé que la embarraste. Sabes que la has fastidiado. Ahora vuelve a intentarlo. Pero acuéstate temprano». Yo le respondí: «Janson, no podemos quedarnos despiertos, tengo que dormir». Es verdad que cuando dormimos, cuando nos acostamos temprano, pasa algo. Al menos, en mi vida he notado que cuando me acuesto temprano y me levanto temprano, mi día es mucho mejor. Puedo planificar mi día y hacer las cosas que tengo que hacer. Y es una verdad universal, es la ley de Dios, y si la seguimos, Él nos bendecirá y traerá esas bendiciones a nuestras vidas. Él está emocionado y deseando traer esas bendiciones a nuestras vidas.
Hank Smith:	24:15	¿No dirían ustedes dos que no se trata necesariamente de levantarse temprano, sino de levantarse temprano para aprovechar lo que ofrece un día que empieza temprano?
John Bytheway:	24:26	Levantarse temprano para navegar por Internet.
Hank Smith:	24:28	Sí, claro. Levantarse temprano para ver la televisión o algo así, pero levantarse temprano y salir al aire libre puede ser uno de los momentos más serenos. John, ¿recuerdas lo que dijo Hugh Nibley? Es mejor levantarse a las 9:00 a. m. y escribir un buen libro que levantarse a las 5:00 a. m. y escribir un mal libro. Sí, retírate temprano a tu cama para que no estés cansado ni te levantes temprano, y tu cuerpo y tu mente estén vigorizados. Quizás puedas aprovechar ese tiempo para estar en silencio.
Noelle Pikus Pace:	24:55	Me pregunto si ese principio también se aplica a cuando te quedas despierto hasta tarde: ¿qué vas a hacer con tu tiempo cuando se ponga el sol? ¿Es realmente lo más sabio, lo bueno, lo mejor que puedes hacer con tu tiempo? Quizás eso es también algo que el Señor está tratando de enseñarnos.
Hank Smith:	25:11	Aprendí de John, Bytheway, Noelle, que dijo que se quedaba despierto hasta muy tarde viendo un programa. Dijo: «¿Y si cambio esas horas?». Escribiste tu primer libro.
John Bytheway:	25:20	Pensé: «¿Y si cambio las horas menos productivas, de 10 a medianoche, por las más productivas, de 5 a 7? A las 5 de la mañana nadie te molesta. Nadie te llama. Nadie viene a tu casa a hablar contigo. Debería haber hecho esto hace años. Voy a ser sincero. He tenido momentos en los que me sentía ansioso o triste y momentos en los que oraba por ello, y cuando obtenía

		la respuesta, John, solo necesitabas dormir más. Eso de quedarte despierto hasta muy tarde, duerme más. Te sentirás diferente con respecto a todo. Sé que probablemente haya algún médico especialista en sueño asintiendo con la cabeza. Dormir bien puede resolver muchos problemas mentales, creo.
Hank Smith:	26:05	Sí. ¿Cuántas veces hemos dicho eso de uno de nuestros hijos? Necesitan dormir más. Sí, nosotros no lo pensamos.
Noelle Pikus Pace:	26:13	Estaba pensando en dejar de estar ociosos. Ya sabes, bromeábamos diciendo que estar físicamente activos es lo contrario de estar ociosos, pero quizá eso nos lleva al tema de las distracciones en nuestras vidas, a evitar las distracciones. Y eso podría ser tanto las redes sociales como las cosas que elegimos hacer con nuestro tiempo y que no están en las áreas en las que el Señor nos necesita para crecer. Cualquier cosa que nos impida avanzar, creo, puede ser una forma de ociosidad. Janson y yo, cuando nos casamos, jugábamos al softball todo el tiempo. Nos encanta el softball. Nos gusta mucho. Jugábamos al softball los lunes. Los martes jugaba en la liga femenina. Los miércoles jugábamos en equipos mixtos y luego nos íbamos a Delta a pasar la noche del jueves al viernes y del viernes al sábado. Jugábamos al softball todo el tiempo.
	26:58	Un verano, cuando volvimos, nos encontramos con que el césped de nuestra casa estaba precioso, frondoso, largo y era el más verde del barrio. Luego nos fuimos a otro torneo de softball y no tuvimos tiempo de cortarlo ni de cuidarlo, y siguió creciendo y creciendo y creciendo. Cuando volvimos, encontramos una zona muerta y nos preguntamos: «¿Por qué está muerta? Todo lo demás está tan frondoso y verde». Resultó que teníamos gusanos. Los gusanos se estaban comiendo todas las raíces y nosotros ni siquiera lo sabíamos porque no habíamos cuidado el césped, y fuimos a arrancar un trozo de césped que estaba muy verde y frondoso por encima. Tenía un aspecto precioso, pero por debajo, los gusanos se habían comido la raíz y el césped se desprendía con mucha facilidad.
	27:36	Pudimos arrancar esta hierba. Para nuestra consternación, era demasiado tarde. Se había apoderado de todo nuestro césped. Estábamos tan absortos en lo que hacíamos. Volver a esto es dejar de estar ociosos. Aunque estábamos activos, constantemente en movimiento mientras estábamos aquí sentados hablando, John y Hank, me di cuenta de que dejar de estar ociosos podía ser una forma de ociosidad. Como jugábamos al softball con tanta frecuencia, bueno, mejor, mejor aún. Estaba bien, pero podía ser una forma de ociosidad, ya que

no estábamos poniendo el templo en primer lugar. No estábamos poniendo al Señor en primer lugar. No estábamos poniendo en primer lugar el servicio a nuestros vecinos. Está bien ser activo. Está bien jugar al softball. Está bien salir y hacer cosas juntos. Por supuesto, pero ese equilibrio en nuestras vidas puede ayudarnos a ver la luz con más claridad. Me impactó ver eso de una manera diferente.

Hank Smith:	28:21	Me recuerda a uno de mis buenos amigos. Se llama Tyler Hoops. Vive en St. George, Utah. Le encanta la bicicleta de montaña, le gusta casi hasta la obsesión. Una vez estábamos hablando y me dijo: «He decidido no competir, solo montar». Y yo le dije: «¿Pero si te encanta?». Y él respondió: «Lo sé. Ese es el problema. Me consume demasiado. Me aleja de mi papel como padre y esposo». Quizás sea una forma de ociosidad o, al menos, no es sensato dejar que una cosa te domine, porque entonces te das cuenta de que hay muchas áreas de tu vida que están descuidadas.
Noelle Pikus Pace:	28:56	Sí, y quizá sea porque «ocioso» se escribe de otra manera. Quizá si lo escribiéramos con I-D-O-L, entonces se convertiría en tu ídolo. ¿No?
Hank Smith:	29:05	El softball se convierte en tu ídolo. Noelle, quería preguntarte algo, eres muy competitiva. Lo hemos aprendido sobre ti. Dijiste que no nos pasáramos por delante de ti en la autopista.
Noelle Pikus Pace:	29:14	Oh, no lo hagas.
Hank Smith:	29:15	Va a pensar que está en una carrera de skeleton con el Civic que tiene al lado. Dice: «Amaos los unos a los otros y dejad de ser codiciosos. No busquéis defectos en los demás». ¿Ha sido difícil ser competitiva sin ser envidiosa? O buscar defectos.
Noelle Pikus Pace:	29:34	Oh, sí. Especialmente en mis primeros años, diría yo, compitiendo. La única forma que conocía de competir era compararme con los demás, ver a alguien y ver lo que tenía y quererlo o no quererlo. Es una situación muy difícil para un deportista, porque se extiende a otras áreas de tu vida. Ves un barco grande atracar, o ves una casa bonita, o ves lo que parecen ser niños perfectos, o un escenario perfecto, o un matrimonio perfecto, o esto perfecto, o aquello perfecto, y dices: «Oh, tío, ojalá». Eso sería tan bueno. Lo que aprendí al mirar fuera de mí misma de forma comparativa es que nunca me ayudó a convertirme en la mejor versión de mí misma. Me llevó años darme cuenta de esto. En mi primer año, siempre me comparaba con los demás.

	30:19	Cuando llegué a los Juegos de 2014, me di cuenta de que lo mejor que podía hacer era ser la mejor versión de mí misma. El Padre Celestial me ayudó a comprender que lo que Él me había bendecido era suficiente. Que no necesitaba tener lo que otra persona tenía o hacer lo que otra persona hacía, sino que solo tenía que dar lo mejor de mí misma. Fuera lo que fuera mi mejor esfuerzo, sería suficiente. Aunque eso no fuera suficiente para ganar una medalla de oro a los ojos de muchos en el mundo, que dirían: «Ah, no ganaste la medalla de oro», yo sabía que era donde el Padre Celestial quería que estuviera. ¿Cómo podría estar molesto por eso? El momento más feliz que he vivido fue saltar a la grada para celebrar el segundo puesto. ¿Quién celebra así el segundo puesto en los Juegos Olímpicos? En ese momento, el mundo vio mi alegría cuando salté a la grada y alcancé a mi marido y a mis hijos, y grité: «Lo hemos conseguido. Lo hemos conseguido». Fue nombrado el momento de los Juegos y fue el segundo puesto, pero era donde nuestro Padre Celestial quería que estuviéramos.
John Bytheway:	31:21	Qué guay. Creo que recuerdo haber visto esa foto de la familia celebrando. Es decir, se te saltan las lágrimas al pensar en todo el esfuerzo que ha costado y que lo hemos conseguido. Ah, ¿así que lo llamaron el momento de los Juegos Olímpicos?
Noelle Pikus Pace:	31:35	Sí. Lo organizó el Comité Olímpico y Paralímpico de Estados Unidos. Me concedieron el Momento de los Juegos de los Juegos Olímpicos de Sochi 2014 en Rusia. Ese momento. Fue muy especial.
John Bytheway:	31:48	Creo que podemos ver tu medalla de mujer joven. La llevas puesta.
Noelle Pikus Pace:	31:52	Sí, se ve. En la sección 88, en los versículos 7 al 13, cuando habla de la luz de Cristo. Llevaba puesto ese medallón de las jóvenes. John, me alegro de que lo hayas mencionado, porque para mí era donde quería fijar mi mirada. No estaba en un podio. No estaba en una medalla, pero quería mantenerme centrada en la luz de Cristo y también llevaba otro medallón, el del templo. Solo quería recordar por qué estaba realmente allí. Que era algo más grande que un objetivo, más grande que una tarea, más grande que una meta que me había fijado. El panorama general, la perspectiva eterna es Jesucristo. Me ayudó a mantener los pies en la tierra.
John Bytheway:	32:31	Creo recordar a Jimmer Fredette hablando de su baloncesto tres contra tres y de cómo se tiene una mentalidad diferente cuando sabes que esto es increíble, que esto es genial. Es maravilloso estar aquí, pero hay algo más importante. Steve

Young habló de eso. Cuando algo llega y me impacta, no llega hasta el centro porque tengo otra cosa en el centro de mi vida. Eso no es debilidad, es poder. Es increíble.

Hank Smith: 32:58 ¿Puedo leer un discurso de un joven de 23 años? Ambos lo recordarán. Se titula «El otro pródigo», del élder Holland. Toma la parábola del hijo pródigo y dice: «Aprendamos algunas cosas aquí». He aquí una parte del discurso. Dice: «¿Quién es ese que nos susurra tan sutilmente al oído que un regalo dado a otro de alguna manera disminuye las bendiciones que hemos recibido? ¿Quién nos hace sentir que si Dios sonríe a otro, entonces seguramente debe estar frunciendo el ceño a nosotros? Tanto tú como yo sabemos quién es. Es el padre de todas las mentiras. Él dice: «¿Cómo sucede esto? Especialmente cuando deseamos tanto que no sea así?». Una de las razones es que todos los días vemos tentaciones de un tipo u otro que nos dicen que lo que tenemos no es suficiente. Alguien o algo nos dice constantemente que necesitamos ser más guapos, más ricos, más aplaudidos o más admirados de lo que nos vemos a nosotros mismos. Nos dicen que no hemos acumulado suficientes posesiones o que no hemos ido a suficientes lugares divertidos. Nos bombardean con el mensaje de que, a escala mundial, hemos sido pesados en la balanza y hallados e es. Algunos días es como si estuviéramos encerrados en un cubículo de un edificio grande y espacioso donde lo único que hay en la televisión es una telenovela interminable llamada «Imaginaciones vanas».

34:13 Un poco más adelante en el discurso, dice: «¿Cómo podemos superar esta tendencia tan común en casi todo el mundo?». Se remonta al hijo pródigo, que todos intentamos volver al Padre. Ambos hijos lo hicieron. Dijo que, en el camino, podemos contar nuestras bendiciones y aplaudir los logros de los demás. Lo mejor de todo es que podemos servir a los demás. El mejor ejercicio que el corazón puede prescribir. Pero, al final, esto no será suficiente. Cuando estamos perdidos, podemos volver a nosotros mismos, pero puede que no siempre seamos capaces de encontrarnos a nosotros mismos y a mundos sin fin. No podemos salvarnos a nosotros mismos. Solo el Padre y su hijo único pueden hacerlo. La salvación está sólo en ellos. Finalmente, así es como termina. Testifico que ninguno de nosotros es menos apreciado o menos querido por Dios que otro. Él nos ama a cada uno de nosotros con nuestras inseguridades, ansiedades, autoestima y todo lo demás. No mide nuestros talentos ni nuestra apariencia. No mide nuestras profesiones ni nuestras posesiones. Anima a cada corredor diciéndole que la carrera es contra el pecado, no contra los demás. Dejen de ser envidiosos, dejen de buscar defectos en los

		demás. Yo podría hacerlo mejor. Es fácil, John, hasta que veo a alguien con una preciosa Ford F-150 y pienso: «¿Por qué yo no tengo eso?». Voy a intentar no codiciar.
John Bytheway:	35:35	Me gusta la idea de Stephen Covey de no pensar en el éxito como una pizza, donde si tú te llevas tres porciones, hay menos para mí. Piensa en ello como la mentalidad de la abundancia, como si fuera una fábrica de pizzas. Es infinita. Me encanta cuando Alma dice en el Libro de Mormón: «No me regocijo solo por mi éxito, sino que mi corazón está más lleno por el éxito de mis hermanos».
Hank Smith:	35:58	De mis hermanos.
John Bytheway:	35:59	Casi se cae y tiene una experiencia extracorporal. Está muy emocionado. No es: «Dios mío, lo habéis hecho mejor que yo». Es más bien: «Lo habéis hecho muy bien». Es fácil decirlo. Quizás no sea tan fácil hacerlo, pero me encanta esa idea de ser generoso y celebrar los logros de los demás.
Hank Smith:	36:18	Qué tontería, Noelle, que alguien pueda decir: «Oh, solo una medalla de plata. Seguro que te has llevado una decepción». Espera, ¿qué? ¿Alguien ha dicho eso alguna vez?
John Bytheway:	36:26	¿Te lo imaginas? ¿Verdad? Si estuviera entre el público en los Juegos Olímpicos, sentiría que es un gran logro.
Hank Smith:	36:37	Noelle, ¿quieres añadir algo más? Creo que tenías un par de versículos más. ¿Tienes alguno más?
Noelle Pikus Pace:	36:43	El último versículo que quería mencionar es el 126. Me encanta, de verdad. Recuerdo que cuando era más joven lo imprimí y lo pegué en mi espejo para recordarlo. John, creo que debías de ser tú en una charla fogonera. Porque todavía recuerdo estar sentada en los bancos de la quinta parroquia de Timpview, mirándote hablar cuando yo tenía 12 años. Estoy bastante segura de que compartiste este poema después de que leyéramos esta escritura. Espero que no les importe que comparta este poema que me ayudó a recordar que debía orar dondequiera que fuera.
Hank Smith:	37:17	Creo que el Señor sabía que ibas a estar en el podcast Follow Him para la sección 88. Sí, ponlo en el espejo. Prepárala.
John Bytheway:	37:24	Él ve todo correctamente.
Hank Smith:	37:25	Sí.

Noelle Pikus Pace:	37:27	John, ¿puedes leer el 126?
John Bytheway:	37:29	Sí. Orad siempre para que no desmayéis. Vaya, qué apropiado es eso para un atleta. Orad siempre para que no desmayéis, hasta que yo venga. He aquí, vendré presto y os tomaré para mí. Amén.
Noelle Pikus Pace:	37:43	Sí. Orar siempre. Recuerdo que esto se me quedó grabado en la mente cuando estaba sentada en mi clase de historia de segundo año de secundaria. Estaba lista para hacer un examen y no me sentía preparada. Y recuerdo que esto me vino a la mente y me dijo: «Ora siempre». Y recuerdo que pensé: «Pero no estoy arrodillada. No estoy sola. La gente me verá. Va a ser incómodo. Y voy a leer este poema. Luego recuerdo que seguía adelante, como conduciendo un coche en una situación aterradora y orando una pequeña oración rápida. Recuerdo con mis hijos cuando pasaba algo y recuerdo que, una y otra vez, iba a una competición sintiendo esa ansiedad, los nervios, las manos sudorosas y las dudas. Las dudas, chicos, las dudas que te invaden y te hacen sentir que no sabes lo que estás haciendo, que no estás preparado y que estás a punto de tirarte por un tobogán helado.
	38:37	Y acabo de recordar esto. Voy a leer este divertido poema. Lo haré con la mejor voz de John Bytheway que pueda imitar. Allá vamos. Se titula «La oración de Cyrus Brown», de Sam Walter Foss. Él dijo: «La forma correcta de orar para un hombre, dijo el diácono Lemuel Keyes, y la única actitud adecuada, es de rodillas». No, yo diría que la forma de orar, dijo el reverendo doctor Wise, es de pie, con los brazos extendidos y los ojos fijos y elevados. Oh, no, no, no, dijo el anciano Slow, esa postura es demasiado orgullosa: un hombre debe orar con los ojos bien cerrados y la cabeza inclinada con contrición. A mí me parece que las manos deben estar austeras, juntas delante, con los pulgares apuntando hacia el suelo, dijo el reverendo doctor Blunt. El año pasado caí de cabeza en el pozo de Hodgkin —dijo Cyrus Brown—, con los talones en alto y la cabeza apuntando hacia abajo; y allí mismo oré, la mejor oración que he dicho nunca, la oración más ferviente que he rezado jamás, de cabeza.
Hank Smith:	38:54	Eso es genial.
Noelle Pikus Pace:	38:54	Dios mío. Ese poema y este versículo «ora siempre» se me han quedado grabados. Y recuerdo algunas de las mejores oraciones que creo haber dicho nunca. Fueron en mis días de competición de skeleton en los Juegos Olímpicos, en las competiciones de la Copa del Mundo, dondequiera que estuviera. Sin saber adónde ir para tener un momento de tranquilidad. Y no importa si estás

		de cabeza, no importa si estás en un auto, no importa dónde estés, pero para mí, ese lugar lo encontré en el baño, y no es perfecto, no es bonito y no siempre huele muy bien, pero era el mejor lugar al que podía ir para orar con nuestro Salvador como nunca antes lo había hecho. Y sabía que era un buen lugar para orar, porque estaba orando. No importaba dónde estuviera, sino la relación que tenía con el Señor.
	40:48	Sentía que su paz me invadía en esos baños, mientras le contaba en mis oraciones mis inseguridades, le decía lo mucho que tenía miedo y le contaba en qué esperaba trabajar ese día. Y sentía esa paz mientras estaba allí sentada, diciendo «amén» y esperando y escuchando. Intenta sentir esa paz por un momento. Él me la traía y me la daba. Me ayudó a comprender que, estemos donde estemos, siempre podemos orar. Ya sea que seamos ciegos, que no tengamos brazos, que hayamos perdido nuestra carrera, que tengamos un matrimonio muy exitoso, que estemos saliendo de un divorcio, que estemos cruzando la calle, dondequiera que estemos, es el momento perfecto para decir una oración. Oren siempre. Gracias, John, por traer ese poema a mi vida y por hacerme reír también, pero es un buen recuerdo.
John Bytheway:	41:41	La oración más ferviente que he orado nunca, de cabeza. Sí. Creo que la oí cuando era adolescente y pensé: «Ah, vale, si tienes un problema, ora en cualquier sitio». ¿Sabes?
Hank Smith:	41:52	Sí. Quizás la oíste de Cyrus Brown. Quizás tú la oíste.
John Bytheway:	41:56	Podría ser. Sí. Sí. Fue el abuelo Cyrus quien me contó ese poema. En serio.
Hank Smith:	42:03	Noelle, ha sido un día maravilloso para aprender de ti, para ser edificados como ha dicho el Señor, para que nos enseñes con los mejores libros, pero hemos sido enseñados por una de las mejores atletas. Ha estado lleno de luz. Qué sección y qué maestra. Quiero hacerte una pregunta antes de dejarte marchar, y es que has viajado por todo el mundo como conferencista corporativa y, por supuesto, como competidora olímpica, y sin embargo aquí estás, una creyente firme. Eso podría pasarle a alguien que se hace famoso en todo el mundo y pierde la fe. Creo que a nuestra audiencia le interesaría saber cómo lo has conseguido.
Noelle Pikus Pace:	42:43	Vaya, qué gran pregunta. Creo que, en el fondo, lo hice porque lo probé. Lo creo porque lo he intentado. También tengo aquí mi viejo libro, John, para aquellos que nos están viendo, pueden ver que son mis escrituras, creo que las conseguí cuando tenía

unos ocho años. No lo creo solo porque lo haya leído. Lo creo porque lo he leído y lo he preguntado. Le he preguntado al Señor si es verdad. He intentado aferrarme a la promesa de Moroni, que dice: «Si esto es cierto, por favor, házmelo saber». Ha habido tantas cosas en mi vida y tantas veces en las que me he preguntado: «¿Qué sentido tiene?». Y sigo sin poder dudarlo. No puedo dejar de creer porque lo sé. Sé sin lugar a dudas que el Libro de Mormón es verdadero.

43:29 Si el Libro de Mormón es verdadero, José Smith es verdadero. Y yo tengo un testimonio de José Smith, y si José Smith es verdadero, Doctrina y Convenios es verdadero, y todos estos principios son verdaderos. El sacerdocio, el poder, los templos, y yo sé que es verdadero. No puedo dudarlo. Lo he probado, lo he experimentado, y ese conocimiento, digo que lo sé, pero es un conocimiento que crece continuamente, que sigue cayendo gota a gota para decirte que sabes algo sin esas dudas, pero es solo una creencia continua de que esto es correcto y esto es bueno, y aquí es donde quiero estar y aquí es donde quiero ir.

Hank Smith: 44:01 Eso es maravilloso. Hay una oración en el capítulo 133 que me parece muy conmovedora, en la que el Señor dice, en esencia, que así es como quiere que seamos los unos con los otros. Os acojo en mi comunión con una determinación (con la determinación de un niño) que es firme, inquebrantable e inmutable para ser vuestro amigo. Para ser vuestro amigo. Eso es lo que he sentido hoy al estar con dos de mis amigos, edificándonos juntos. John, a veces pienso: «¿Cómo he llegado hasta aquí? Estoy hablando con Noelle Pikus Pace. Estoy hablando con ella sobre las Escrituras. ¿Alguna vez te lo has preguntado? ¿Cómo lo estamos haciendo?

John Bytheway: 44:41 Oh, yo tampoco puedo creerlo. Cuando haga mi lista de «¿A quién he acercado más a mí?», voy a decir que sí. Noelle me ha acercado más a Cristo hoy con sus reflexiones.

Hank Smith: 44:51 Sí.

John Bytheway: 44:52 Como hemos dicho antes, Hank, la gente no viene y dice: «Me encanta tu podcast por ti y por Hank». Dicen: «Me encantan tus invitados».

Hank Smith: 45:00 Nos encantan tus invitados, e invitamos a cualquiera que tenga un mensaje para Noelle a que lo envíe a YouTube. Nos aseguraremos de que lo reciba. Dile desde dónde lo estás escuchando. Probablemente ella haya estado allí. Noelle, pienso en aquella adolescente que publicó el versículo 126 del capítulo 88: «Orad siempre para que no desmayéis, hasta que yo venga.

		He aquí, vendré presto y os tomaré para mí. Amén.». Aquí estás, en FollowHIM, con ese mismo versículo. El Señor es... No sé, hay algo que lo une todo con un lazo. Gracias por estar aquí.
Noelle Pikus Pace:	45:30	Gracias por invitarme y gracias por escuchar. Les envío todo mi amor. Muchas gracias.
Hank Smith:	45:36	Con esto, queremos dar las gracias a Noelle Pikus Pace por estar hoy con nosotros. Queremos dar las gracias a nuestra productora ejecutiva Shannon Sorensen, a nuestros patrocinadores David y Verla Sorensen, y en cada episodio recordamos a nuestro fundador. Le habría encantado esto. Habría levantado el puño. Sí, nena. Recordamos a nuestro fundador, Steve Sorensen. Esperamos que nos acompañen la semana que viene. Tenemos algo llamado «La palabra de sabiduría» que se estrenará próximamente en FollowHIM. Gracias por acompañarnos en el episodio de hoy. ¿Usted o alguien que conoce habla español, portugués o francés? Ahora puede ver y escuchar nuestro podcast en esos idiomas. Los enlaces se encuentran en la descripción a continuación. Las notas y la transcripción del programa de hoy se encuentran en nuestro sitio web: followhim.co. Eso es followhim.co. Por supuesto, nada de esto sería posible sin nuestro increíble equipo de producción. David Perry, Lisa Spice, Will Stoughton, Krystal Roberts, Ariel Cuadra, Heather Barlow, Amelia Kabwika, Iride González y Annabelle Sorensen. Cualquier pregunta o problema que tengas, la respuesta siempre se halla en la vida y las enseñanzas de Jesucristo. ¡Acude a él! FOLLOWHIM.



Hank Smith:	00:03	Bienvenidos a «favoritos de Follow Him». Aquí es donde John y yo compartimos una historia relacionada con la lección de cada semana. John, sección 88. Esta es una sección extensa de Doctrina y Convenios, con muchos versículos entre los que elegir. Esta semana te toca a ti. ¿Por dónde empezamos?
John Bytheway:	00:18	Quiero ir a la sección 88, versículo 11, pero tengo que empezar con una historia. Hank, no sé cuántos años tenías, pero en 2002 se celebraron los Juegos Olímpicos de Invierno en Salt Lake City. Deseret Book publicó ese año un libro titulado Why I Believe (Por qué creo), en el que varios santos de los últimos días destacados escribieron su testimonio. Entre ellos se encontraban el famoso Steve Young, Stephen Covey y Gladys Knight. Ella contó una historia muy interesante. Gladys Knight, sus hijos se unieron a la iglesia primero. Si no sabes quién es Gladys Knight, era una cantante ganadora de un premio Grammy. Formaba parte del grupo Gladys Knight and the Pips. La llamé para obtener más detalles sobre la historia, pero me dijeron: «Oh, la acabas de perder. Está en ese tren de medianoche a Georgia». Ese es el nombre de una de sus canciones. Vale. Bueno, sus hijos se unieron a la iglesia. Ella lo investigó y una de las partes más interesantes de su historia es que algunos de nuestros oyentes recordarán a Apostoles testificando de Cristo.
	01:13	Cada uno de los miembros del quórum de los 12 dio un pequeño testimonio sobre un aspecto diferente de la vida de Jesús. Ella dijo: «Vi ese vídeo y les miré a los ojos y pensé que no necesitaban hacer alarde de nada. Venían de todos los ámbitos de la vida». Al final, se unió a la Iglesia y dijo: «Desde que me uní a la Iglesia, la gente me pregunta si me ha pasado algo. Les va a encantar esto. Una vez dijo: «Estaba cantando en Disney World, en Florida. Hermana Knight, si está escuchando, estoy intentando recordar bien la historia porque me parece increíble. Gracias por compartirla en su testimonio». Ella dijo: «Estaba cantando y el director del teatro repartió tarjetas de tres por cinco. Oigan, si tienen preguntas para Gladys Knight, envíenlas».

		Ella dijo: «La mayoría de las preguntas son sobre mis álbumes y mis éxitos».
	02:00	Pero una de las preguntas decía: «Gladys, soy fan tuya desde hace muchos años, pero últimamente te veo diferente. ¿Podrías explicarnos qué ha pasado?». Gladys Knight respondió: «Estamos en Disney World. Había gente de muchas razas, países y religiones diferentes, gente de todo el mundo. Ella dijo, intentando ser diplomática: «He descubierto que cumplir los mandamientos de Dios aporta más paz y alegría. No basta con hablar de los mandamientos, como hace mucha gente. Estoy intentando cumplirlos más que nunca». Una respuesta preciosa. Continuaron, creo que ella cantó algunas canciones más y luego el director decidió pasar el micrófono para más preguntas. Gladys Knight dijo: «Una mujer afroamericana alta y guapa que estaba cerca del frente se levantó y dijo: "Gladys, yo soy la que te preguntó por la luz que tienes ahora. ¿Podrías contarnos más específicamente cómo conseguiste esa luz?"».
Hank Smith:	02:55	¿Qué está pasando?
John Bytheway:	02:57	Me encanta la hermana Knight. Disney World. Gladys Knight dice: «Me he hecho miembro de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días. Y punto». Lo dijo ante la sorpresa de algunos de mis amigos que veían el programa, y el público estalló en aplausos. Hank, no sé qué estaba pasando. ¿Es la noche mormona en Disney World? ¿Has oído eso? No sé qué está pasando. Me encanta esa historia. Alguien lo vio, lo reconoció y preguntó: «¿Qué era eso?». Y Gladys les respondió: «¿Qué tiene esto que ver con la sección 88?». Alguien lo reconoce y, Hank, yo colecciono historias como esta. Tengo un montón. El presidente James E. Faust dio un discurso, creo que fue en octubre de 2005, titulado «Una luz en sus ojos», y mencionó este versículo, sección 88, versículo 11. Escucha esto, Hank, te va a encantar. La luz que brilla, que os da luz, es a través de Aquel que ilumina vuestros ojos, que es la misma luz que vivifica vuestro entendimiento. Y yo creo que tú te esfuerzas por seguir la luz de Cristo. Esa luz comienza a manifestarse en ti. Brigham Young dijo algo muy interesante: «Aquellos que han obtenido el perdón de sus pecados tienen un rostro luminoso y brillarán con la inteligencia del cielo». Esa es la hermana Knight, justo ahí.
Hank Smith:	04:23	Qué interesante. Has mencionado los Juegos Olímpicos de 2002. Pues bien, da la casualidad de que nuestra invitada de esta semana en followHIM es una atleta olímpica. Se llama Noelle Pikus Pace. John, lo que hace con la sección 88 es muy esclarecedor y ella tiene esa luz, ¿verdad?

John Bytheway:	04:42	Oh, sí. Todos lo verán.
Hank Smith:	04:44	Ella está radiante. Sí. Es maravillosa. Esperamos que se unan a nosotros y a ella en nuestro podcast completo. Se llama «followHIM». Pueden encontrarlo dondequiera que escuchen sus podcasts. Vuelvan la semana que viene. Haremos otro «favoritos de followHIM».