Aviso: Este documento é uma transcrição automatizada. Você pode encontrar alguns pequenos erros incluídos.

"Vocês já experimentaram essa poderosa mudança em seu coração?"

Notas e transcrições do programa

Descrição geral do podcast:

Siga-o: Um podcast *Come, Follow Me (Venha, Siga-me)* com Hank Smith e John Bytheway

Você já sentiu que a preparação para sua lição semanal do Vem*, e Segue-Me é insuficiente*? Junte-se aos anfitriões Hank Smith e John Bytheway enquanto eles entrevistam especialistas para tornar seu estudo do curso *Vem, e Segue-Me* de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias não apenas agradável, mas também original e educativo. Se estiver procurando recursos para tornar seu estudo novo, fiel e divertido - não importa sua idade -, junte-se a nós todas as quartas-feiras.

Descrições de episódios de podcast:

Parte 1:

Como o Senhor pode mudar nosso coração? O Dr. Frantz Belot explora o sermão de Alma que instrui os santos a permitir que a Expiação do Senhor atue em nossa vida.

Parte 2:

O Dr. Frantz Belot continua a explorar o poder e a beleza do sermão de Alma sobre a Expiação de Jesus Cristo e como o Salvador está ciente de cada santo.

Códigos de tempo:

Parte 1

- 00:00 Parte I - Dr. Frantz Belot
- 01:43 Apresentação do Dr. Belot
- 04:26 Manual do *Come, Follow Me*
- 05:36 Uma mudança de atitude
- 08:34 Como podemos permitir que o Salvador entre em nossa vida?
- 10:06 Alma 5:12-14 - A força de vontade não funciona
- 13:30 Alma 5:14-33 - O Presidente Ballard faz uma pergunta a si mesmo
- 16:21 Hank compartilha uma história sobre os ancestrais pioneiros
- 17:02 Alma 5:13-14 - Nascer espiritualmente de Deus
- 20:34 A mudança parece gradual
- 21:04 Alma 5:15 - Você consegue se imaginar sendo elevado à imortalidade?
- 23:41 Alma 5:16 - Um convite
- 25:28 Alma 5:16-18 - Sentimos culpa?
- 29:26 Alma 5:19-21 - Você consegue olhar para o Salvador?
- 32:15 Alma 5:21-22 - Sangue como mancha e sangue como purificador
- 33:29 História do trabalho no quintal de H. Wallace Goddard
- 37:47 A história do Dr. Belot sobre tradições familiares
- 39:59 "Beleza profunda", de Elaine L. Dalton
- 41:58 Alma 5:26 - Canto de amor redentor
- 43:28 Presidente Nelson - Satanás nos bloqueia
- 45:23 Hank conta uma história sobre o presente de um aluno
- 48:03 Élder Renlund "Preservando a poderosa mudança do coração"
- 50:12 Alma 5:44-51 - Conservar uma lembrança
- 54:33 A história do Dr. Belot sobre seu filho
- 59:44 Alma 5:50 - O Espírito inspira o aperfeiçoamento
- 1:01:48 Fim da Parte 1 - Dr. Frantz Belot

Parte 2

- 00:00 Parte II - Dr. Frantz Belot
- 00:12 Alma 6 - Consequências das palavras de Alma
- 02:22 Jejum e oração corporativos
- 04:22 Alma 7:15 - O Dr. Belot compartilha uma história missionária pessoal
- 07:04 Alma 7:4 - Um terrível dilema
- 09:49 Alma - Maria é nomeada
- 11:23 Alma 7:11-13 - Littleton, Colorado e a Expiação de Jesus Cristo
- 17:05 O poder do entendimento
- 19:34 Alma 7:13-14 - Preparem-se para receber
- 22:06 Élder Bateman: Jesus nos experimenta um a um
- 25:48 Alma 7:23-24 - Qual é a minha parte?

- 28:22 Paciência com a mortalidade
- 32:54 Alma 7:25-27 e Alma 5:24 - O convênio abraâmico
- 33:54 O Dr. Frantz Belot compartilha seu testemunho sobre Jesus Cristo
- 39:42 Fim da Parte II - Dr. Frantz Belot

Referências:

"Expiação de Jesus Cristo". Guia de Estudo do Evangelho - A Expiação de Jesus Cristo - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 1º de janeiro de 2023. https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/gospel-topics/atonement-of-jesus-christ-study-guide?lang=eng

Becerra, Daniel, Shon Hopkin, Avram Shannon e Dana Pike. "The Book of Mormon: Alma's Teaching in Zarahemla and Gideon in Alma 5-7" [O Ensino de Alma em Zaraenla e Gideão em Alma 5-7]. Educação Religiosa da BYU - Universidade Brigham Young - YouTube, 29 de maio de 2020. https://www.youtube.com/watch?v=2KUOXoQRmFM&list=PLc5yYrpPFm2vyDwtqZKGP-X4728vHZYBf&index=18

Belot, Frantz. Ministering like the Savior" [Ministrar como o Salvador]: Frantz Belot || Digital Firesides: Clips". YouTube, 14 de julho de 2022. https://www.youtube.com/watch?v=0lN9i5ALRPU

"Catálogo de Arte do Livro de Mórmon - Arquivos de Alma 05". Catálogo de Arte do Livro de Mórmon. Acessado em 3 de junho de 2024. https://bookofmormonartcatalog.org/scripture_references/alma-05/

Brown, S. Kent. "A Conversão de Alma". Alma's Conversion [A Conversão de Alma]. Acessado em 3 de junho de 2024. https://rsc.byu.edu/book-mormon-treasury/almas-conversion

Bytheway, John. "Five Scriptures That Will Help You Get Through Almost Anything" [Cinco Escrituras que o Ajudarão a Superar Quase Tudo]. Deseret Book: Livros, DVDs, música, arte e muito mais para as famílias SUD - Deseret Book. Acessado em 3 de junho de 2024. https://www.deseretbook.com/product/P5091283.html

Bytheway, John. "Cinco escrituras que o ajudarão a superar quase tudo". Ensign Magazine - setembro de 2008 - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 1º de setembro de 2008. https://www.churchofjesuschrist.org/study/new-era/2008/09/five-scriptures-that-will-help-you-get-through-almost-anything?lang=eng

Chu, Joseph. "Em Cristo Somos Tornados Vivos". Catálogo de Arte do Livro de Mórmon, 13 de maio de 2024. https://bookofmormonartcatalog.org/catalog/in-christ-we-are-made-alive/

Dalton, Elaine L. "Beleza Profunda". Página inicial dos vídeos dos jovens - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias. Acessado em 3 de junho de 2024

https://www.churchofjesuschrist.org/study/video/mormon-messages-for-youth/2012-01-001-deep-beauty?lang=eng

Elaine S. Dalton Presidente Geral das Moças. "Lembre-se de Quem Você É!" Página inicial - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 2 de abril de 2010. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2010/04/remember-who-you-are?lang=eng

Élder Bruce R. McConkie, do Quórum dos Doze Apóstolos. "Jesus Cristo e Ele Crucificado". BYU Speeches, 30 de janeiro de 2024. https://speeches.byu.edu/talks/bruce-r-mcconkie/jesus-christ-crucified/

Élder Carl B. Cook, dos Setenta. "It Is Better to Look Up" [É melhor olhar para cima]. Página inicial - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 2 de outubro de 2011. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2011/10/it-is-better-to-look-up?lang=eng

Élder Dale G. Renlund, dos Setenta. "Preservando a Poderosa Mudança do Coração". Página inicial - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 2 de outubro de 2009. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2009/10/preserving-the-hearts-mighty-change?lang=eng

Élder David A. Bednar, do Quórum dos Doze Apóstolos. "Ye Must Be Born Again" [É preciso nascer de novo]. Página inicial - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 2 de abril de 2007. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2007/04/ye-must-be-born-again?lang=eng#p38

Élder Jeffrey R. Holland, do Quórum dos Doze Apóstolos. "Broken Things to Mend" [Coisas Quebradas para Consertar]. Página inicial - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 2 de abril de 2006. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2006/04/broken-things-to-mend?lang=eng

Élder Jeffrey R. Holland, do Quórum dos Doze Apóstolos ImageElder Jeffrey R. Holland. "To Young Women" [Para as Moças]. Página inicial - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 2 de outubro de 2005. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2005/10/to-young-women?lang=eng

Élder John H. Groberg, dos Setenta. "O Vento do Senhor". Página inicial - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 2 de outubro de 1993. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1993/10/the-lords-wind?lang=eng

Élder M. Russell Ballard, do Quórum dos Doze Apóstolos. "The Atonement and the Value of One Soul" [A Expiação e o Valor de Uma Alma]. Página inicial - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 2 de abril de 2004. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2004/04/the-atonement-and-the-value-of-one-soul?lang=eng

Élder M. Russell Ballard, do Quórum dos Doze Apóstolos. "Retornar e Receber". Página inicial - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 1º de abril de 2017. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2017/04/return-and-receive?lang=eng

Élder Merrill J. Bateman, da Presidência dos Setenta. "A Pattern for All" [Um Padrão para Todos]. Página inicial - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 2 de outubro de 2005. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2005/10/a-pattern-for-all?lang=eng

Élder Richard G. Scott, do Quórum dos Doze Apóstolos. "Força pessoal por meio da Expiação de Jesus Cristo". Página inicial - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 2 de outubro de 2013. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2013/10/personal-strength-through-the-atonement-of-jesus-christ?lang=eng

Goddard, H. Wallace. "Have Ye Received His Image in Your Countenance?" [Recebestes Sua Imagem em Vosso Semblante? LDS Magazine, 13 de julho de 2001. https://latterdaysaintmag.com/article-1-5126/

Hardy, Grant. "O Livro de Mórmon Anotado". Deseret Book: Livros, DVDs, música, arte e muito mais para as famílias SUD - Deseret Book. Acessado em 3 de junho de 2024. https://www.deseretbook.com/

"Sua Graça". His Grace Video Series - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias. Acessado em 3 de junho de 2024. https://www.churchofjesuschrist.org/media/collection/his-grace?lang=eng

"10-16 de junho: 'Haveis experimentado esta poderosa mudança em vosso coração? Alma 5-7". June 10-16: "Have Ye Experienced This Mighty Change in Your Hearts?" [10 a 16 de junho: "Have Ye Experienced This Mighty Change in Your Hearts?"], 1º de janeiro de 2023. https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/come-follow-me-for-home-and-church-book-of-mormon-2024/24?lang=eng

Large, Dennis. "Companheiro de referência do Livro de Mórmon". Deseret Book: Livros, DVDs, música, arte e muito mais para as famílias SUD - Deseret Book. Acessado em 3 de junho de 2024. https://www.deseretbook.com/product/P3294022.html

Lund, Bonnie e John L. Lund. "Leve seu amor para sua família e suas frustrações para o Senhor". Amazon. Acessado em 3 de junho de 2024. https://www.amazon.com/Take-Your-Love-Family-Frustrations/dp/1524400017

Millet, Robert L. "How Miracles Are Wrought: Reflections on Faith, Prayer, and Priesthood" [Reflexões sobre Fé, Oração e Sacerdócio]. How Miracles Are Wrought: Reflections on Faith, Prayer, and Priesthood . Acessado em 3 de junho de 2024. https://rsc.byu.edu/vol-14-no-2-2013/how-miracles-are-wrought-reflections-faith-prayer-priesthood

"Dicionário on-line - Dicionário Webster de 1828". Dicionário Websters de 1828. Acessado em 3 de junho de 2024. https://webstersdictionary1828.com/

Parry, Donald W. "Teaching in Black and White" (Ensino em preto e branco). Teaching in Black and White (Ensino em preto e branco) . Acessado em 3 de junho de 2024. https://rsc.byu.edu/book-mormon-alma-testimony-word/teaching-black-white

Presidente Harold B. Lee, de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias. "Seja leal ao real que há em você". BYU Speeches, 15 de março de 2021. https://speeches.byu.edu/talks/harold-b-lee/loyal-royal-within/

Presidente Russell M. Nelson Presidente de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias. "O Convênio Eterno". Página inicial - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 1º de outubro de 2022. https://www.churchofjesuschrist.org/study/liahona/2022/10/04-the-everlasting-covenant?lang=eng

Presidente Russell M. Nelson Presidente do Quórum dos Doze Apóstolos. "Atrair o poder de Jesus Cristo para nossa vida". Página inicial - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 1º de abril de 2017. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2017/04/drawing-the-power-of-jesus-christ-into-our-lives?lang=eng

Presidente Russell M. Nelson. "Podemos fazer melhor e ser melhores". Página inicial - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 1º de abril de 2019. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2019/04/36nelson?lang=eng

Reeve, Rex C. "Dealing with Opposition to the Church" [Lidando com a Oposição à Igreja]. Dealing with Opposition to the Church [Lidando com a Oposição à Igreja]. Acessado em 3 de junho de 2024. https://rsc.byu.edu/book-mormon-alma-testimony-word/dealing-opposition-church

Skinner, Andrew C. "The Life of Jesus of Nazareth" [A Vida de Jesus de Nazaré]. The Life of Jesus of Nazareth [A Vida de Jesus de Nazaré]. Acessado em 3 de junho de 2024. https://rsc.byu.edu/new-testament-history-culture-society/life-jesus-nazareth

Walton, Valerie. "Conheça os novos líderes destas 16 missões - de Barbados a Bangkok". Church News, 19 de janeiro de 2024. https://www.thechurchnews.com/2024/1/19/24040238/16-new-mission-presidents-and-companions-serving-from-barbados-to-bangkok/

Informações biográficas:

O Dr. Frantz Belot é cofundador da Tyfoom, uma plataforma móvel de engajamento, comunicação e treinamento que capacita indivíduos e empresas a serem mais produtivos. Ele também é cofundador da Tech Trep Academy, um programa de escola pública gratuito, adaptado às necessidades exclusivas de cada aluno. De 2011 a 2015, ele trabalhou com a Imagine Learning, que fornece um conjunto completo de soluções de avaliação e currículo digital adaptável para o PreK-8 no desenvolvimento de idiomas. Como um dos executivos, ele foi fundamental para ajudar a empresa a fazer uma aquisição bem-sucedida. Ele é natural do Haiti e foi criado em Montreal, Quebec. O Dr. Belot obteve seu PhD na BYU em Liderança Educacional com ênfase em comportamento organizacional. Seu espírito empreendedor permeia todos os aspectos da vida. Ele é apaixonado por ajudar as pessoas a terem acesso à educação e ao treinamento para que possam impactar positivamente suas vidas, negócios e comunidades para o bem. Frantz e sua esposa Brandi são pais de cinco filhos com muita alegria.

Aviso de uso justo:

O *podcast Follow Him com Hank Smith e John Bytheway* pode fazer uso de material protegido por direitos autorais, cujo uso nem sempre foi especificamente autorizado pelo detentor dos direitos autorais. Isso constitui um "uso justo" e qualquer material protegido por direitos autorais, conforme previsto na seção 107 da Lei de Direitos Autorais dos EUA. De acordo com o Título 17 U.S.C. Seção 107, o material deste podcast é oferecido publicamente e sem fins lucrativos, para uso público ou na Internet para comentários e fins educacionais e informativos sem fins lucrativos. Isenção de direitos autorais De acordo com a Seção 107 da Lei de Direitos Autorais de 1976, é permitido o uso justo" para fins como crítica, comentário, reportagem, ensino, bolsa de estudos e pesquisa. Nesses casos, o uso justo é permitido.

Nenhum direito autoral é reivindicado.

O conteúdo é transmitido para fins de estudo, pesquisa e educação.
A emissora não obtém lucro com o conteúdo transmitido. Isso se enquadra nas diretrizes de "Uso Justo": www.copyright.gov/fls/fl102.html.

Observação:

O *podcast Follow Him com Hank Smith e John Bytheway* não é afiliado a A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias nem à Universidade Brigham Young. As opiniões expressas nos episódios representam apenas o ponto de vista do convidado e dos podcasters. Embora as ideias apresentadas possam variar dos entendimentos ou ensinamentos tradicionais, elas não refletem de forma alguma uma crítica aos líderes, políticas ou práticas de A Igreja de Jesus Cristo dos Últimos Dias.

Aviso: Este documento é uma transcrição automatizada. Você pode encontrar alguns pequenos erros incluídos.

Hank Smith:	00:00:04	Olá, meus amigos. Bem-vindos a mais um episódio de followHIM. Meu nome é Hank Smith. Sou o anfitrião. Estou aqui com meu co-apresentador despojado de orgulho, John Bytheway, e nosso convidado, Dr. Frantz Belot. John, Alma 5, 6 e 7. Sei que você adora o Livro de Mórmon. O que está esperando ansiosamente hoje?
John Bytheway:	00:00:22	Há tudo o que você pode precisar. Como você fala com pessoas que nunca ouviram falar de Jesus? Oh, vá seguir os Filhos de Mosias. Como você fala com pessoas que estão na igreja, mas que precisam de um incentivo? Precisam de um lembrete? Ah, Alma 5. Bem, como você fala com as pessoas que estão na igreja, mas estão indo muito bem? Oh, Alma 7. Está tudo lá e eu adoro isso.
Hank Smith:	00:00:42	Sim, Alma está em sua turnê de reativação. Como eu disse, temos o Dr. Frantz Belot conosco. Dr. Belot, Frantz, o que estamos esperando hoje ao passarmos por esses três capítulos?
Dr. Frantz Belot:	00:00:55	Bem, para mim, é muito parecido com o que o John disse. Não sei quanto a vocês, mas, às vezes, preciso me examinar e me certificar de que estou no caminho, e o capítulo cinco é sempre um bom lugar para ler alguns desses versículos. Gosto muito do capítulo sete. Quero dizer, o capítulo sete fez mais por mim, especialmente nos últimos tempos, do que qualquer outro capítulo do Livro de Mórmon, neste momento de minha vida, para reconhecer o papel do Salvador e o que Ele fez por mim. Portanto, estou ansioso para explorar isso hoje.
Hank Smith:	00:01:30	Perfeito. Também estou animado. Ouvi dizer que o Alma 5 é chamado de "o exame intermediário antes do final". Se você conseguir responder a essas perguntas, estará muito bem... sim, você está no caminho certo. John, o Dr. Belot não está conosco há dois ou três anos. Precisamos apresentá-lo a alguns de nossos convidados.

John Bytheway:	00:01:50	Sim, eu me lembro, acho que fizemos a Seção 115 sobre o Senhor nomeando a igreja. O Dr. Frantz Belot é cofundador de duas empresas de software educacional. Ele é natural do Haiti e foi criado em Montreal, Quebec. Eu prestei muita atenção em como ele falava, para não dizer "Quebec", então eu disse Quebec como ele disse.
Hank Smith:	00:02:11	Certo.
John Bytheway:	00:02:12	Ele é PhD pela BYU em liderança educacional e fundações. Ele tem um espírito empreendedor que permeia todos os aspectos de sua vida. Ele é apaixonado por ajudar as pessoas a terem acesso à educação e ao treinamento para que possam impactar positivamente suas vidas, seus negócios e suas comunidades. Frantz e sua esposa Brandy são os alegres pais de cinco filhos. Isso parece intenso e maravilhoso. Dr. Belot, o senhor acaba de ser chamado para algo bastante empolgante sobre o qual falamos. Gostaria de contar a todos sobre isso?
Dr. Frantz Belot:	00:02:44	Pode ter certeza. Minha esposa e eu fomos chamados para ser líderes de missão na missão de Orlando, Flórida, da Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias. Estamos entusiasmados com a oportunidade de trabalhar com os missionários e de nos envolvermos no trabalho do Senhor, portanto, vai ser divertido.
Hank Smith:	00:03:03	Fantástico.
John Bytheway:	00:03:04	E Dr. Belot, quantos idiomas o senhor fala?
Dr. Frantz Belot:	00:03:07	Algumas pessoas dizem que eu falo inglês e crioulo haitiano, além de francês. Estou tentando aprender um pouco de espanhol. Adoro me comunicar com as pessoas e, quando não consigo entender o que elas estão dizendo, é muito difícil para mim.
Hank Smith:	00:03:25	Os missionários de Orlando serão muito abençoados por terem os Belots como líderes da missão. John, tenho que lhe contar uma história rápida que sempre me lembro do Frantz. Ele estava servindo como bispo em Mapleton. Ele tinha longas horas como bispo, como a maioria dos bispos tem. Certa noite, ele chegou em casa, entrou na garagem e estava muito cansado. Foi um longo dia. E disse: "Vou fechar meus olhos aqui por um segundo, descansar meus olhos só por um segundo". E ele descansou os olhos e, quando se deu conta, era o meio da noite. Sua esposa estava batendo na janela e dizendo: "O que você está fazendo aqui fora?" E sempre me lembrei de que essa

		é a vida de um bispo. E então ele disse algo que tenho usado desde que ele me contou essa história. Ele disse: "Eu me canso no trabalho do Senhor, mas nunca me canso do trabalho do Senhor". E sempre me lembrei disso. Cuidado para não descansar os olhos quando chegar a Orlando.
Dr. Frantz Belot:	00:04:24	Não queremos fazer isso, certo?
Hank Smith:	00:04:26	Sim, entre na casa antes de descansar seus olhos. Sim, entre. Muito bem. Vou ler um pouco do manual Come, Follow Me (Venha, Siga-Me) e depois vamos começar. O título da lição desta semana é: "Vocês já experimentaram essa poderosa mudança em seus corações?" E aqui está o parágrafo inicial.
	00:04:44	"Alma não conhecia as atuais cirurgias de transplante de coração que salvam vidas e substituem um coração danificado ou doente por um saudável, mas conhecia uma mudança de coração mais milagrosa, na qual o Salvador nos dá uma vida espiritual nova, como se nascêssemos de novo. Alma podia ver que essa mudança de coração era exatamente o que muitos nefitas precisavam. Alguns eram ricos, outros pobres. Alguns orgulhosos, outros humildes, alguns perseguidores e outros afligidos pela perseguição. Mas todos eles precisavam vir a Jesus Cristo para serem curados, assim como todos nós precisamos. Quer estejamos buscando vencer o orgulho ou suportar as aflições, a mensagem de Alma é a mesma. Venham e não temam. Deixe que o Salvador transforme um coração endurecido, pecaminoso ou ferido em um coração humilde, puro e novo."
	00:05:31	Isso é fantástico. Frantz, para onde você quer ir a partir de agora? Como você quer começar?
Dr. Frantz Belot:	00:05:36	Quando estava lendo os capítulos cinco, seis e sete, pensei sobre a mudança de coração e o processo pelo qual mudamos nosso coração, e lembrei-me de uma experiência que tive quando era bispo. Curiosamente, eu me refiro muito aos meus dias como bispo porque aprendi muito em minha vida durante esses dias. Mas lembro que cheguei a um ponto em que me perguntava: "Estou me tornando melhor como pessoa, como indivíduo? Estou dando o que preciso aos meus irmãos e irmãs da ala?" Senti que quase não estava onde deveria estar e que precisava mudar meu coração. Para ser totalmente honesto, eu sentia isso. Senti que poderia me tornar uma pessoa muito melhor. Como em todas as coisas, você vai às escrituras e lembro que leu, por exemplo, Alma 5.

	00:06:32	Você faz algumas perguntas e pensa: "Onde estou?" Enquanto eu estava fazendo isso, ouvi o seguinte e queria compartilhar com todos vocês. Ouvi o seguinte do Presidente Nelson. Ele diz: "Trazendo o poder de Jesus Cristo para nossa vida", ele diz: "No início deste ano, pedi aos jovens adultos da Igreja que consagrassem uma parte de seu tempo a cada semana para estudar tudo o que Jesus disse e fez conforme registrado nas obras-padrão. Convidei-os a deixar que as citações das escrituras sobre Jesus Cristo e o guia de tópicos se tornassem seu currículo pessoal básico. Fiz esse desafio porque eu mesmo já o havia aceitado. Li e sublinhei cada versículo citado sobre Jesus Cristo, conforme listado no título principal e nos 57 subtítulos do guia de tópicos. Quando terminei esse exercício empolgante, minha esposa me perguntou qual foi o impacto que ele teve em mim.
	00:07:28	Eu lhe disse que sou um homem diferente. Senti uma devoção renovada a ele ao ler novamente o Livro de Mórmon, a declaração do próprio Salvador sobre sua missão e mortalidade". Fui lá e fiz exatamente o mesmo exercício. Levei cerca de oito meses para fazer isso devido às restrições de tempo que eu tinha. Lembro-me de ter passado algum tempo em Alma 5. Lembro-me de ter lido Alma 7 também e outras escrituras, obviamente. Devo dizer que foi como se eu tivesse aprendido novamente quem era o Salvador, Jesus Cristo. Comecei a fazer essas pequenas mudanças que senti que estavam me ajudando a me tornar um discípulo melhor de nosso Salvador. Quando considero o que estamos prestes a falar, a mudança de coração, para mim, ela se refere a conhecer muito mais o Salvador para que possamos orar e tentar imitar seus maravilhosos atributos.
Hank Smith:	00:08:34	Fantástico. Fico um pouco preocupado quando pego o Alma 5 para ensiná-lo e penso que alguém pode sair se sentindo culpado. Tipo: "Ugh, há tanta coisa que não estou fazendo". Bem, espero que hoje, ao analisarmos isso, todos os ouvintes possam pensar, não necessariamente: "O que preciso fazer melhor?" Mas: "Como posso permitir que o Salvador entre mais em minha vida?" Como posso permitir que o Espírito entre mais em minha vida para que eu possa ser mudado?" Porque não queremos que ninguém saia desse curso pensando: "Puxa, eu sou o pior. Nunca vou conseguir". John, como você aborda Alma 5?
John Bytheway:	00:09:13	Bem, eu ouvi a mesma coisa anos atrás, quando era estudante, que era como um exame intermediário e que tinha algo em torno de 50 perguntas. Bem, eu passei por ele e o numerei. Portanto, se você chegar a uma pergunta, pergunte-me. Eu lhe

direi qual é o número do ponto de interrogação. Encontrei 42 pontos de interrogação, mas às vezes há duas ou três perguntas e o ponto de interrogação vem no final. Mas uma das coisas que achei muito interessante nessa palestra é que ela tem conteúdo, mas ele está pedindo que todos nós façamos uma introspecção. Como Frantz acabou de salientar, essas perguntas estão nos apontando para o Salvador que é longânimo e paciente, e espero que tenhamos essa sensação. Sim, talvez precisemos de um lembrete. Talvez precisemos revisar nossa lista de verificação, mas temos um Salvador que é paciente e misericordioso. Vejo isso em todo o texto. Isso me ajuda.

Dr. Frantz Belot: 00:10:06 Particularmente no versículo 12 de Alma 5, para mim, 12, 13 e 14, aprendi que não podemos nos forçar a mudar nosso coração. Em seu ponto de vista, Hank, às vezes lemos isso e dizemos: "Bem, preciso fazer melhor. Preciso estar à altura. Preciso fazer todas essas coisas". Mas, embora não haja problema em perceber isso, não podemos realmente nos forçar a fazer essa mudança de atitude. Isso não é possível. É como um exercício fútil. E espero que as pessoas não me interpretem mal aqui. A mudança de coração ocorre porque o Salvador, por meio do poder do Espírito Santo, é capaz de fazer isso acontecer.

00:10:53 Por exemplo, no versículo 12 do capítulo cinco de Alma, Alma diz: "E, de acordo com sua fé, operou-se uma vigorosa mudança em seu coração". A mudança ocorreu por causa da fé que as pessoas tinham no Salvador, Jesus Cristo. E então ele fala sobre o versículo 13 e 14, o versículo 14, ele diz: "E agora, eis que vos pergunto, meus irmãos da igreja: Haveis nascido espiritualmente de Deus?" Esse renascimento ocorre por causa do Salvador. Não é algo que possamos fazer com força de vontade ou forçar. Vou mudar meu coração. Esse é o padrão, vou cumprir esse padrão. É capacitar ou convidar o Senhor para entrar em nossa vida e dizer: "Preciso de ajuda", e experimentar esse renascimento.

John Bytheway: 00:11:44 Meu destaque no versículo sete, tenho a palavra "Ele" circulada e sublinhada. "Eis que ele mudou o coração deles". Não diz: "Eis que eu mudei meu coração". Ele mudou o coração deles. Ele os despertou de um sono profundo. O Dr. John Lund é um especialista em casamento e família. Ele disse algo que coloquei em minhas anotações aqui. Ele disse: "A crítica não muda as pessoas".

00:12:13 Ele diz: "O Espírito Santo muda as pessoas. Ou as pessoas mudam a si mesmas, escolhem mudar, ou são mudadas pelo Espírito Santo". E nunca me esqueci dessa ideia. E é por isso que

coloquei ao lado do versículo sete: "Ele mudou seus corações". Tenho de pedir ao Senhor: "Por favor, mude meu coração". Porque, como você acabou de dizer, não posso fazer isso da maneira que gostaria, mas posso pedir ao Senhor: "O Senhor tem o poder de fazer isso. O Senhor pode mudar meu coração e me ajudar a perder o desejo de pecar?" E esse pensamento sempre me impressionou. O que você acabou de dizer, e que é cuidadosamente observado no capítulo, é que Deus é aquele que muda os corações.

Hank Smith: 00:12:52 Isso é muito bom, John. E Frantz, cara, eu realmente gosto disso. Que, à medida que avançamos nesse capítulo, não se trata de você ter força de vontade, de se esforçar para passar por isso. É que o Senhor pode fazer de você quem você quiser ser. Baixe a guarda e se abra para o poder dele. Uau. Estou escrevendo tudo o que vocês disseram, ambos, aqui na margem. Queremos ler versículo por versículo? Queremos analisar pergunta por pergunta?

Dr. Frantz Belot: 00:13:22 Há tanta coisa. Versículo por versículo, provavelmente ficaríamos aqui por um século, talvez. Estou apenas brincando.

Hank Smith: 00:13:29 E você tem que chegar a Orlando eventualmente, agora mesmo.

Dr. Frantz Belot: 00:13:33 Exatamente, exatamente. Há uma seção em Alma 5:14-33. Essa seção novamente, e o Come, Follow Me diz: "Devo experimentar e continuar a sentir uma poderosa mudança de coração". E essa citação do Presidente Ballard, se eu puder, gostaria de compartilhá-la, uma citação. Ele disse: "Preciso reservar um tempo regularmente para me perguntar: "Como estou indo? Como guia para mim durante essa revisão pessoal, gosto de ler e ponderar as palavras introspectivas encontradas no quinto capítulo de Alma". E depois diz aqui: "Alma 5:14-33", e talvez valha a pena ler alguns desses versículos como se estivesse entrevistando a si mesmo e examinando seu coração. No versículo 11, se eu puder começar aqui, Alma está ensinando o povo de Zaraenla. O povo de Zaraenla não estava em uma boa situação. Temos de entender esse contexto.

00:14:31 De alguma forma, eles deixaram o caminho. Descobrimos isso por causa de algumas das coisas que Alma estava dizendo. Eles estavam zombando de seus irmãos e irmãs. Eram orgulhosos, achando que a maneira como viviam seria aceitável para o Salvador. E você pode dizer isso apenas pelo tipo de perguntas que Alma estava fazendo, e vou apontar isso em alguns minutos. Eles não estavam em uma boa situação. Alma os traz de volta ao passado. Às vezes, sei que não nos fixamos no passado, mas o passado é muito instrutivo. No versículo 11, diz:

"Eis que posso lhes contar", ele os traz de volta à forma como o pai de Alma se converteu. Ele diz: "Eis que posso dizer-lhes que meu pai Alma não acreditou nas palavras que foram proferidas pela boca de Abinádi, e não era ele um santo profeta? Não falou ele as palavras de Deus, e meu pai, Alma, acreditou nelas?"

00:15:24 E versículo 12: "E, de acordo com sua fé, operou-se uma vigorosa mudança em seu coração", por causa, obviamente, das palavras que Abinádi proferiu. E porque Alma, o Ancião, foi até o Pai e recebeu o testemunho. E então Alma, no versículo 12, o mais jovem diz: "Eis que eu te digo que tudo isso é verdade". Ele o leva ao passado e diz: "Veja o que aconteceu com meu pai". A razão pela qual ele está dizendo isso é porque presumo que muitas dessas pessoas com quem ele está falando conheciam Alma, o Ancião. Ele os está trazendo de volta à lembrança do que aconteceu.

Dr. Frantz Belot: 00:16:00 E então, a partir daí, ele começa a lembrá-los ou a fazer-lhes algumas perguntas muito introspectivas para ajudá-los a fazer algumas mudanças. Não sei o que você pensa sobre isso de ensinar do passado, mas trazê-los para o presente para que possam seguir em frente e fazer algumas perguntas realmente boas que podem ajudá-los em sua jornada.

Hank Smith: 00:16:21 A primeira coisa em que pensei, Frantz, quando você falou sobre isso para mim, foi nos pioneiros. Quando penso em tudo o que eles passaram, quando penso em meu próprio tataravô, que veio da Dinamarca, gastou tudo o que tinha para chegar ao Vale do Lago Salgado e depois foi designado para Ephraim, Utah, e viveu basicamente em um abrigo, em uma caverna, ponderando sobre isso por alguns minutos, retendo, o que ele diz, uma lembrança de seus pais. Isso o deixa humilde e você pensa: "Quer saber? Quero viver de acordo com o que eles deram, com o que eles sacrificaram".

Dr. Frantz Belot: 00:17:02 Devo dizer que, antes de mudar para mim, muitas vezes penso em minha mãe. Penso em vir do Haiti e ver uma mulher solteira, com filhos, fazendo tudo o que pode para proporcionar uma vida melhor para nós. Penso nela de joelhos e vi isso várias vezes. Eu não era membro na época, ela também não era, mas lembro-me de vê-la de joelhos conversando com o Pai Celestial, pedindo ajuda. Nunca vou me esquecer disso. Nunca, nunca me esquecerei disso. Quando às vezes estou prestes a mudar esses pensamentos, é como um catalisador que abre meu coração para que eu possa ouvir. No versículo 13, é por isso que eu trouxe de volta o Alma, era necessário que ele os lembrasse do que dizer a seu pai. Na metade do versículo 13, ele diz que seu pai pregou o evangelho e, depois disso, diz: "Eles, o povo,

		humilharam-se e depositaram sua confiança no Deus vivo e verdadeiro, e eis que foram fiéis até o fim. Portanto, foram salvos".
	00:18:29	Depois, no versículo 14: "E agora, eis que vos pergunto, meus irmãos, já vos contei o que aconteceu a Alma, meu pai, e quando ele estava ensinando ao povo como eles se humilharam por se lembrarem da fonte de suas bênçãos". Então ele diz: "Pergunto a vocês, meus irmãos da Igreja: Vocês nasceram espiritualmente de Deus, receberam Sua imagem em seus semblantes? Vocês já experimentaram essa poderosa mudança em seus corações?" Acho que esse foi o começo para ajudá-los a se tornarem humildes, para que pudessem abrir o coração e começar a fazer essas perguntas que são tão úteis para a alma.
John Bytheway:	00:19:10	Essa é uma pergunta interessante. Ser batizado é a mesma coisa que nascer de novo? E esse versículo me ajuda a ver uma coisa porque: "Agora, eis que vos pergunto, meus irmãos da igreja", o que nos diz que eles foram batizados, "vocês nasceram espiritualmente de Deus?" É possível ser batizado e não nascer de novo? Parece que sim. O Élder Bednar ensinou certa vez que o batismo é o início do processo de nascer de novo, e essa é uma das coisas que adoro nesse capítulo. Ele está falando aos membros da igreja. Todo esse capítulo pergunta: "Como você está indo? Como está indo esse processo?" Esse não é o começo de: "Arrumem suas malas, vamos fazer uma viagem de culpa". Acho que, quando o espírito do Senhor está presente, essas pessoas esperam estar pensando: "Essa é uma boa pergunta". Como você disse há um minuto, Frantz, "Estou progredindo? Estou na igreja, mas estou progredindo? Minha linha de tendência está indo para baixo ou para cima?"
	00:20:11	E, às vezes, é maravilhoso ter um líder para poder fazer essa pergunta e, se você estiver aberto o suficiente, pode dizer: "Preciso pensar sobre isso por um minuto". É por isso que adoro este capítulo.
Hank Smith:	00:20:23	Eu também acho. Nosso coração está sempre mudando. Eles estão indo em uma direção ou em outra. Você não pode dizer: "Ah, eu experimentei essa poderosa mudança de coração e estou acabado. Cheguei lá".
John Bytheway:	00:20:34	Outra coisa que eu queria dizer é que uma poderosa mudança de coração não significa uma mudança instantânea de coração. Bruce R. McConkie disse: "Algumas dessas histórias são tão notáveis que acabam sendo escritas nas escrituras".

	00:20:48	Eles são notáveis, não são típicos. Hank e Frantz, vocês já conheceram algum jovem que voltou de uma missão e disse algo como: "Não tenho certeza se cresci o suficiente", e vocês olharam para ele dizendo: "Você está brincando?" Você vê isso, mas eles não, porque foi gradual.
Dr. Frantz Belot:	00:21:04	Sim. Outra coisa para mim, se eu pular para o versículo 15, porque isso... Eu costumava pensar que essas perguntas eram realmente desafiadoras e elas são desafiadoras, mas há muita esperança nelas. Posso lhe dizer isso? Por exemplo, no versículo 15, eu podia ver em minha mente quase um sorriso, logo após a primeira frase que diz, a segunda diz: "Olhar para frente com olhos de fé e ver este corpo mortal ressuscitado na imortalidade?" Pensem nisso. É uma pergunta maravilhosa. Ele está tentando nos ajudar, tentando ajudar os irmãos e irmãs da Igreja a buscar um futuro brilhante. Ele está perguntando: "Você consegue se imaginar sendo elevado à imortalidade?", e lembro que, quando estava lendo isso, pensei: "Sim, vou ter cabelo. Espero que minhas costas não me machuquem mais". E então ele nos leva a algumas das perguntas que podem nos ajudar a realizar ou a nos sentirmos confortáveis não apenas nesta vida, mas também à medida que avançamos para o nosso próximo estado, mas isso me agradou.
	00:22:16	Eu pensei: "Sim, eu posso ver isso, eu posso ver..." E então ele diz: "E esta corrupção ressuscitou em incorrupção para estar diante de Deus". E para sermos julgados de acordo com as obras que foram feitas no corpo mortal, temos a opção de fazer essas obras realmente boas com a ajuda do Senhor, e então temos a opção de fazer mudanças em nosso coração para que, se não estivermos fazendo algo certo, ainda possamos fazer algumas mudanças e pedir ajuda ao Senhor e, de repente, nos encontrarmos diante do Senhor e dizer: "Fiz o melhor que pude com o que tinha". De qualquer forma, acho que isso é muito esperançoso. Eu nunca pensei nisso, mas aquela pergunta no versículo 15 foi do tipo: "Eu estava sorrindo outro dia quando estava lendo isso".
Hank Smith:	00:23:00	À medida que envelheço, é estranho, John e Frantz, ter a mesma idade que os idosos, mas você começa a ficar realmente ansioso: "Ah, cara, vou ficar muito grato quando esse joelho não doer mais". Minha mãe faleceu há alguns meses e, John, você sabe, logo antes de ela falecer, ela disse: "Espero que seu pai seja jovem. Ele era tão bonito quando era jovem". Acho que você tem toda a razão. Mas então ele diz: "Ok, você terá esse corpo incorruptível agora. Você vai se apresentar diante de Deus". Vamos falar sobre isso agora.

Dr. Frantz Belot:	00:23:41	Sim, exatamente. E no versículo 16, se você notar, as perguntas estão se tornando um pouco mais pungentes. Eu lhes digo: vocês conseguem imaginar que ouvirão a voz do Senhor dizendo-lhes naquele dia: "Vinde a mim, benditos, pois eis que vossas obras têm sido as obras de justiça sobre a face da terra?" Para mim, é aqui que a mudança começa de várias maneiras. Em primeiro lugar, nesse versículo, ele diz: "Imagine que o Senhor dirá: 'Vinde a mim'". Que belo convite é esse? "Vinde a mim." Bem, como faço isso? Aqui está escrito obras de justiça. E então, se você estiver realmente fazendo uma introspecção, bem, você pode dizer: "Não fui muito legal com meu filho hoje. Preciso fazer alguns ajustes porque gostaria não apenas de amar mais meu filho, mas ao mesmo tempo quero ser correto diante de Deus". Você começa a fazer algumas dessas mudanças quando lê algumas dessas perguntas.
Hank Smith:	00:24:44	O Senhor não está dizendo para fazer mais, porque muitos de nossos ouvintes estão fazendo muito. Estão fazendo coisas muito justas e maravilhosas. Não acho que o Senhor esteja dizendo: "Ei, aqueles de vocês que estão fazendo coisas justas, façam mais coisas justas". Acho que Ele está dizendo: "Veja, se você tem obras de iniquidade, essas coisas podem ser mudadas". Penso em uma mãe que está ouvindo e diz: "Pessoal, não posso fazer mais. Minha agenda está cheia". Não acho que isso seja para você, mas para nós, há apenas um de nós três aqui. Vocês podem decidir quem é que ainda está praticando obras injustas. É isso que precisa mudar, certo?
Dr. Frantz Belot:	00:25:28	Sim. Vamos novamente ao versículo 17, e eu adoro o fato de que é a mesma coisa que o versículo 16. Há a palavra novamente. Imagine. Você imagina? Use sua imaginação. O que aconteceu comigo foi que eu pude ver um eu melhor quando estava lendo isso. Esse é o convite: imagine vir a Cristo, imagine fazer obras de justiça, e então ele diz: "Bem, você também pode imaginar que pode mentir para o Senhor naquele dia e dizer: 'Senhor, nossas obras têm sido obras de justiça sobre a face da terra' e que Ele o salvará?" Obviamente, a resposta é não, e então no versículo 18: "Ou, de outra forma, podeis imaginar-vos levados perante o tribunal de Deus, com as vossas almas cheias de culpa e remorso, tendo a lembrança de toda a vossa culpa, a lembrança perfeita de toda a vossa iniquidade, a lembrança de que pusestes em dúvida os mandamentos de Deus?"
	00:26:26	Novamente, esses são lembretes de coisas que não devemos fazer, mas se voltarmos ao versículo 16, quando Alma começou isso, ele realmente disse: "Imagine-se vindo a Cristo, e Ele dizendo: 'Vocês são abençoados por causa da obra de justiça'. Vamos nos concentrar nisso. Acho que, às vezes, Hank, lemos o

		versículo 17, 18 e começamos a nos sentir culpados, mas você leu o versículo 16? Por que não nos concentrarmos nisso e nas pequenas obras de justiça e depois nos achegarmos a Deus e ouvirmos que Ele diz que sois abençoados?
John Bytheway:	00:27:03	Alma está nos perguntando se podemos imaginar isso, e ele já esteve lá. Quando ele conta a história de seu arrependimento para seu filho, Helamã, em Alma 36, ele diz: "Só de pensar em entrar na presença de meu Deus, minha alma se encheu de um horror inexprimível". Você conhece a história, e então me lembrei de que meu pai havia ensinado, então ele está dizendo: "Veja, isso aconteceu comigo e me transformou". Ele conta essa história mais tarde, sequencialmente, no Livro de Mórmon. Isso aconteceu em quê? Mosias 27, quando ele e os quatro filhos de Mosias são derrubados, e então ele conta ao seu filho, Alma 36, como ele se imaginou entrando na presença de Deus e agora ele está perguntando às pessoas em Zaraenla: "Passei por isso e minha alma ficou horrorizada, e então me lembrei de Jesus Cristo, o filho de Deus que podia perdoar pecados, e clamei em minha alma: 'Oh, Jesus, filho de Deus, tem misericórdia de mim'", então, para mim, é como se isso tivesse acontecido comigo quando ele diz: "Imagine isso"." Eu vivi isso e isso me transformou.
Hank Smith:	00:28:06	Ele diz: "Eu estava lá. Não foi agradável. Eu tive esse momento". No versículo 18, ele diz: "Você está diante de Deus e tem uma lembrança perfeita de toda a sua culpa". Acho que há uma diferença aqui entre culpa e vergonha. Não acho que ele esteja dizendo: "Veja, você vai se apresentar diante de Deus e ter vergonha de si mesmo". Acho que ele está dizendo que há uma diferença entre vergonha e culpa. Acho que a culpa é: "Veja, aqui estão meus valores e não estou me comportando de acordo com meus valores", portanto, a culpa é uma coisa boa, pois me lembra de me alinhar com meus valores. Já a vergonha é: "Veja, não estou vivendo meus valores. Sou uma pessoa terrível. Sou horrível". Gosto do fato de ele usar a palavra culpa aqui. Ter uma lembrança perfeita de toda a sua culpa, porque é quase como se eu fosse lhe mostrar o quanto você é bom e como seu comportamento não está alinhado com essa grandeza.
Dr. Frantz Belot:	00:28:59	Hank, acho que isso que você acabou de dizer é uma coisa muito misericordiosa. O Senhor sempre, sempre quer nos ajudar. Tenho um testemunho disso. Ele sempre, sempre quer nos ajudar. Quando você percebe que, como disse, seu comportamento não está bem alinhado, bem, adivinhe? Quando percebemos e buscamos ajuda, Ele sempre quer nos ajudar e vai nos mostrar como fazer isso.

John Bytheway:	00:29:26	Algo que acho que foi apenas poesia. A maneira como ele colocou isso no versículo 19, ele não disse: "Você se arrependeu ou está limpo?" Ele apenas pergunta: "Você consegue olhar para cima?" Talvez isso seja algo que os pais que estão tentando ensinar "venha, siga-me" aos seus filhos. Quero dizer, para onde você olha quando se sente constrangido ou envergonhado? *
Hank Smith:	00:29:45	Abaixo.
John Bytheway:	00:29:46	Olhe para baixo. Ele apenas diz: "Você consegue olhar para cima, para Deus, naquele dia?" Agora, Hank, vamos nos lembrar de nossa culpa e outras coisas, mas se trouxemos nossos problemas ao Senhor, se confessamos nossos problemas ao Senhor, Ele sabe disso e podemos olhar para cima. Podemos olhar para Ele. Podemos nos sentir confortáveis em Sua presença. Eu penso: "Cara, esse é o objetivo. Posso me sentir confortável na presença de Deus? Posso olhar para cima?" Tenho minha própria nota de rodapé em Alma 12:14, que acho que é o versículo mais assustador do Livro de Mórmon, onde diz: "Nossas palavras, nossas obras nos condenarão, nossos pensamentos também nos condenarão e não ousaremos olhar para cima". Ele usa a mesma frase. Queremos que os montes caiam sobre nós, mas aqui, essa é uma ótima pergunta. Você consegue imaginar que está lá? Consegue olhar para cima? Que ótima maneira de dizer isso.
Dr. Frantz Belot:	00:30:37	Eu adoro isso. É um pensamento brilhante e acho que segue no versículo 21, como podemos obter a força para olhar para cima. Vou pular para o versículo 21: "Naquele dia, vocês saberão que não podem ser salvos, pois ninguém pode ser salvo se não...", portanto, mesmo depois de tudo o que fazemos, "ninguém pode ser salvo se suas vestes não forem lavadas de branco. Sim, suas vestes devem ser purificadas até que sejam limpas de toda mancha pelo sangue de quem foi dito por nossos pais que viria para redimir seu povo de seus pecados". Alma lhes fez muitas perguntas e, em seguida, convidou-os a também assumirem a responsabilidade de fazer sua parte, de se alinharem, de alinharem seus comportamentos da melhor forma possível. Eles foram convidados a olhar para cima, como você disse, John, e no versículo 21, ele os lembra de que é o Salvador, o Redentor, que os redimirá e depois os ajudará.
	00:31:42	Foi aí que percebi. Como eu disse no início, não podemos nos forçar a fazer essas mudanças. É Cristo que vai nos purificar. É Ele que lavará nossas vestes brancas, porque é Ele quem nos redimirá dos pecados que estamos cometendo, desde que façamos nossa parte, que é parte do processo de

		arrependimento. E que ponto de exclamação para mim é o fato de que Ele é o único que pode nos salvar.
John Bytheway:	00:32:15	Olho para o versículo 21: "Eles estão limpos de toda mancha pelo sangue daquele de quem foi dito por nosso pai", de modo que o sangue de Jesus é um purificador, mas o versículo 22: "Como você se sentirá se estiver diante do tribunal de Deus com suas vestes manchadas de sangue?" Nosso sangue é uma mancha. O sangue de Jesus é um purificador. Quando ouvimos a oração sacramental em lembrança do sangue de teu filho, oh, aí está o purificador, podemos vir e ser purificados por seu sangue quando nosso sangue é uma mancha. Não acham interessante o fato de nosso sangue ser sempre uma mancha, e o sangue Dele ser o purificador?
Hank Smith:	00:32:53	Eu adoro isso. Há uma frase interessante que aparece no versículo 14 e no versículo 19, isto é, no 14, "Vocês receberam a imagem de Deus em seus semblantes", e então ele diz no versículo 19, "Eu lhes digo, vocês podem esperar ter a imagem de Deus gravada em seus semblantes?" Vou contar uma história e depois vou perguntar a vocês dois: o que significa ter a imagem de Deus gravada em seu semblante? Você pensa em gravar alguma coisa e ir lapidando até que ela fique do jeito que você quer, eu penso em uma escultura ou algo assim.
	00:33:29	Esta é uma história contada por Wallace Goddard. Acho que é tão típica que, quando a li, pensei: esse sou eu. Ele disse: "Quando li esse versículo, pensei que seria bom se um dia alguém olhasse para o meu rosto e dissesse: "Nossa, você está diferente. Você tem a aparência que eu imaginava que Jesus tinha. Mas, na maioria das vezes, os comentários eram sobre meu cabelo grisalho ou ketchup no queixo. Ele disse: "Nunca tive ninguém que chegasse e dissesse: você se parece com Jesus". E então ele conta a seguinte história: "Recentemente, um irmão da ala e eu fomos convocados por nosso líder de grupo para domar os impulsos de duas irmãs solteiras e idosas de nossa ala. Eu não conhecia nenhuma delas, mas seus quintais precisavam de atenção".
John Bytheway:	00:34:09	Domar os pátios furiosos?
Hank Smith:	00:34:12	É isso que ele diz. Ele disse: "Fomos informados de que as ervas daninhas e a grama estavam na altura do joelho em um quintal e na altura da cintura no outro quintal. Era uma tarefa difícil para o melhor dos motores a gasolina e para os voluntários mais determinados". Ele diz: "No sábado marcado, cortamos a grama do primeiro pátio e descobrimos perigos inesperados, como galhos caídos, madeira apodrecida e materiais de construção

velhos. Persistimos e terminamos o pátio, mas quando chegamos ao segundo pátio, vacilamos." Ele disse: "Nos estados do sul onde moramos, os pátios não cuidados são famosos pelas cobras venenosas e pelos insetos que os atormentam". Ele disse: "Não teríamos ficado surpresos se encontrássemos animais muito maiores na grama alta, nas ervas daninhas, nos galhos mortos e no lixo desse quintal". Ele disse: "Como a própria casa parecia estar ameaçando cair no chão, parecia uma questão séria se valia a pena o esforço de cortar a grama, mas dissemos que o faríamos, criamos coragem e tentamos".

00:35:15 Ele disse: "Meu companheiro sabia que seu cortador de grama não estava à altura da grama alta, mas mergulhou com um cortador de ervas daninhas. Eu empurrei meu cortador de grama e, enquanto lutávamos centímetro a centímetro por essas áreas selvagens", disse ele, "tentei me encorajar com as palavras: "Assim como o fizestes ao menor destes meus irmãos, a mim o fizestes". Ele diz: "Mas o homem natural em mim resistiu: Jesus nunca permitiria que seu quintal ficasse assim." Ele disse: "Então o homem natural partiu para a ofensiva: ela tem um filho saudável morando com ela. Por que ele não ajuda no quintal? Meu lado melhor sabia instintivamente a resposta: ele é dolorosamente cauteloso e infelizmente não tem treinamento. Você poderia ajudá-lo a aprender novas habilidades se for cristão o suficiente para fazer isso com amor".

00:36:04 Ele disse: "O debate entre meu eu nobre e meu eu natural continuou durante essa tarefa. Quando terminei o trabalho, o filho de 30 anos apareceu no deque dos fundos. Reuni meu eu gracioso para conhecê-lo melhor. Notei que ele tinha surpreendentemente poucos dentes bons para um homem tão jovem, que nunca terminou o ensino médio e que me disse, com a inocência de uma criança, que passava o tempo jogando videogame, assistindo à televisão e praticando truques de mágica. Perguntei se ele já tinha tido a chance de usar suas habilidades mágicas. Ele me contou sobre a família Taylor, que periodicamente o convidava para demonstrar seus truques. Ele concluiu: "Eu simplesmente adoro a irmã Taylor. Ela é como uma irmã mais velha para mim".

00:36:48 Ele disse: "Essas palavras me tocaram. Com muita frequência, estou pronto para ser o pai acusador quando Deus me convida a ser um irmão amoroso". E então ele disse: "Voltei para casa depois desse projeto manchado de grama e encharcado de suor. Quando me olhei no espelho e vi minha aparência desarrumada, vi um lampejo de que algo estava mudando em mim. Vi o mais leve indício de sua imagem em meu semblante."

	00:37:16	Essa não é uma ótima história? Não se trata de as pessoas olharem para você com seu terno e gravata e dizerem: "É assim que imagino a aparência de Jesus", mas sim a aparência desgrenhada de servir o dia todo, quando alguém pode dizer: "Provavelmente era assim que Jesus se parecia". Não se trata de sua aparência de grande figura que assume a imagem do Salvador, pode ser aquela aparência cansada no final do dia em que você serviu e serviu e serviu e o Senhor diz: "Agora você sabe como eu me sinto, como eu me pareço".
Dr. Frantz Belot:	00:37:47	Minha esposa tem feito muito para ajudar nossa família a ficar unida. Uma das coisas que ela fez foi introduzir tradições em nossa família. E uma das tradições que temos é fazer viagens, como a maioria das famílias. Vi como ela conseguiu organizar partes de uma viagem e torná-la muito divertida, mas também me lembro de uma noite em que ela havia planejado a viagem tão bem e já era meia-noite. Eu estava dormindo. Era por volta da meia-noite no...
John Bytheway:	00:38:29	No carro?
Dr. Frantz Belot:	00:38:29	O carro.
John Bytheway:	00:38:30	Não está no carro dessa vez?
Dr. Frantz Belot:	00:38:31	Esse é o tema para mim, eu durmo muito?
John Bytheway:	00:38:33	Sim.
Dr. Frantz Belot:	00:38:35	Prometo que estou acordado a maior parte do tempo. Lembro que acordei e ela tinha acabado de se deitar. Ela havia preparado tudo para a viagem, seis garotos, inclusive eu, e eu olhei para ela e ela estava exausta. Exausta mesmo. E eu pensei: "Meu Deus". Isso me fez lembrar do que você acabou de dizer, Hank. Esse era o semblante para mim, a imagem de Deus de uma pessoa em particular, minha esposa nesse sentido, que havia dado tanto para trazer tanta alegria para o resto da família que para sempre, e essa é apenas uma ocasião, mas isso me impactou pelo resto da minha vida. Obrigado por trazer essa perspectiva.
Hank Smith:	00:39:27	Quando você estava contando essa história, pensei que talvez a imagem de Deus seja, John, você pode me dar a referência sobre isso, Enoque dizendo: "Como você pode chorar", certo, "Você é Deus". Isso é Moisés...
John Bytheway:	00:39:38	Moisés 7.

Hank Smith:	00:39:39	Moisés 7. Então, talvez seja quando um pai ou um líder está chorando pelo desgosto de um filho ou de alguém que toma decisões que não estão alinhadas com seus valores e esse choro, talvez seja também a imagem de Deus que está gravada no semblante.
John Bytheway:	00:39:59	Não amamos nossas avós porque elas são supermodelos ou influenciadoras, certo? Há algo mais que vemos. Às vezes, quando vemos o espírito de alguém, como na história que você acabou de contar sobre Wallace Goddard, surge uma imagem de serviço cristão. É um bom lembrete falar sobre isso em um mundo tão obcecado por imagens. Há uma beleza espiritual, como a irmã Elaine Dalton a chamou, uma beleza profunda. Era uma frase que eu nunca tinha ouvido antes: beleza profunda é atração espiritual, disse ela. Não me lembro da citação exata, mas nunca me esqueci dessa ideia de uma beleza profunda que vem de um lugar diferente.
Hank Smith:	00:40:46	John, bem rápido, isso me faz lembrar de um discurso dado há 20 anos pelo Élder Holland, você vai gostar disso, ele disse: "Em algum momento, o problema se torna o que o Livro de Mórmon chama de imaginação vã. E na sociedade secular, tanto a vaidade quanto a imaginação correm soltas. Seria realmente necessário um grande e espaçoso kit de maquiagem para competir com a beleza retratada na mídia ao nosso redor." Gosto do que você disse sobre a imagem, John, não se trata de ser uma supermodelo, apenas gosto da ideia de um Deus choroso ou exausto, e essa é a imagem de Deus.
John Bytheway:	00:41:24	E um espírito dentro disso. Certa vez, eu estava dizendo aos meus filhos adolescentes: "Eu gostaria de poder fazer isso. Gostaria de poder pegar meu espírito e puxá-lo agora mesmo e colocá-lo ao meu lado", e vocês teriam algo sobre o que conversar na escola, mas se eu pudesse fazer isso, então eu perguntaria: qual deles é mais eu? E eles sempre acertariam a resposta: o espírito é mais você. Certo, a pergunta é: por que passamos tanto tempo nos preocupando com algo que nem sequer é o nosso verdadeiro eu e como ele se parece? Qual é a aparência do meu espírito?
Dr. Frantz Belot:	00:41:58	Se eu puder entrar no versículo 26, esse é um dos meus versículos favoritos do capítulo 5. Alma diz: "E agora, eis que vos digo, meus irmãos, se já experimentastes uma mudança de coração e se sentistes vontade de cantar o cântico do amor redentor, eu perguntaria: Podeis sentir isso agora?" Gosto muito desse versículo porque houve ocasiões em que não senti o desejo de cantar o cântico do amor redentor, e lembro-me de um dia em que li esse versículo e disse: "Neste momento, não

posso dizer que sinto isso", mas, da mesma forma, quando tive essa experiência, lembrei-me de que talvez você não sinta isso, mas o Senhor pode ajudá-lo a sentir.

00:42:45 Voltei e, como qualquer outra coisa, tentamos fazer algumas mudanças em nossa vida para nos sentirmos um pouco melhor e sentirmos que o Senhor continua a nos apoiar e a ser consistente. Lembro-me de que, no passado, sempre que eu pensava assim, não me sentia capaz de cantar a canção do amor redentor e dizia a mim mesmo: "Ah, preciso me arrepender", e isso era um grande obstáculo para mim, porque eu achava que era algo tão monumental que precisava me arrepender. Nos últimos anos, por motivos óbvios, o Presidente Nelson compartilhou conosco a visão do arrependimento de forma um pouco diferente.

00:43:28 Recebi aqui uma citação do Presidente Nelson de seu discurso em abril de 2019 na Conferência Geral. Ele diz: "Muitas pessoas consideram o arrependimento como uma punição, algo a ser evitado, exceto nas circunstâncias mais graves, mas esse sentimento de ser penalizado é gerado por Satanás. Ele tenta nos impedir de olhar para Jesus Cristo". E acho que John, você falou sobre isso, olhar para Deus, "que está de braços abertos, esperando e disposto a nos curar, perdoar, limpar, fortalecer, purificar e santificar". Quando leio essa escritura para mim, e quando não sinto que estou cantando o amor redentor, sinto mais como se tivesse essa imagem em minha mente dos braços abertos do Senhor dizendo: "Tudo bem, Frantz, você pode estar em uma situação ruim agora, mas vamos trabalhar juntos. Deixe-me ajudá-lo. Deixe-me limpá-lo. Deixe-me perdoá-lo. Deixe-me perdoá-lo. Cumpra seus convênios, comece a cumprir seus convênios e deixe-me fazer isso por você, e então você poderá cantar a canção do amor redentor". E eu experimentei isso pessoalmente.

Hank Smith: 00:44:43 Fantástico. Esse talvez seja o versículo-chave para mim, pessoalmente, é o versículo 26: "Se você já sentiu isso antes, você sente isso agora?"

John Bytheway: 00:44:54 Sim, houve uma época em que você gostava tanto disso que dava vontade de cantar. Você ainda se sente assim?

Dr. Frantz Belot: 00:45:01 Sim.

John Bytheway: 00:45:03 O que mudou? O que você precisa fazer? Fico feliz por você ter nos lembrado de um discurso da Conferência Geral, porque me sinto muito animado depois da Conferência Geral. Sempre sinto

		que ela passa rápido demais, e fico muito feliz que haja outra conferência chegando.
Dr. Frantz Belot:	00:45:17	Sim, mm-hmm.
John Bytheway:	00:45:18	... para me ajudar a querer cantar essa música novamente.
Dr. Frantz Belot:	00:45:21	Sim.
Hank Smith:	00:45:23	Um de meus alunos na BYU, seu nome é Christopher Hart, ele se encaixa nesse versículo, versículo 26, essa mudança de coração. Ele fez um projeto em minha aula, porque você pode optar por escrever um trabalho ou fazer um projeto, e isso me tocou, ele disse: "Quando eu era adolescente, minha mãe queria que eu tocasse piano, praticasse piano". E ele disse: "Eu toquei e me tornei muito bom nisso". E então, quando ele se mudou, foi para uma missão, mudou-se e disse: "Parei de tocar. Simplesmente parei de tocar piano, o piano que minha mãe realmente queria que eu tocasse".
	00:45:56	"Para meu projeto do Livro de Mórmon", disse ele, "vou escrever um artigo sobre o versículo 26 e vou aprender a tocar piano novamente". Ele disse: "Vou me sentar de novo" e falou sobre como reaprender as músicas, reaprender a tocar piano e como isso é parecido com o evangelho: de repente, algumas coisas voltam à sua mente e, de repente, você pensa: "Ah, sim, eu sei disso: Foi um belo projeto e pensei: "Que ótima maneira de ver esse versículo, como um instrumento que eu costumava tocar: Eu adorava tocar esse instrumento e agora me esqueci, e como seria voltar a tocá-lo?
Dr. Frantz Belot:	00:46:38	Sim. Com a ajuda de alguém, certo? Hank, para mim...
Hank Smith:	00:46:41	Sim.
Dr. Frantz Belot:	00:46:41	... é, não estamos sozinhos. Falamos sobre esses versículos e o que estou aprendendo cada vez mais é que sim, o Senhor nos convida a melhorar. Sim, podemos olhar para trás e dizer: "Há certas coisas que posso fazer melhor", mas lembre-se de que temos o melhor para nos ajudar a passar por isso. Mesmo quando pecamos, temos o melhor ser divino que pode nos purificar, como disse João, que pode tirar a mancha e nos ajudar. Temos o melhor, então, de certa forma, embora possamos ficar tristes com nossos pecados e erros, devemos encontrar uma maneira de nos alegrar com o fato de que essas perguntas nos convidam a convidar Cristo para nossa vida, para

		que possamos experimentar o impacto purificador e querer cantar novamente a canção do amor redentor.
John Bytheway:	00:47:38	Quem lhe diria: "Não, você está muito longe. Não pode aprender isso de novo. Não pode sentir isso de novo"? Esse é o acusador, não o defensor. O advogado está dizendo: "Estou aqui de braços abertos para recebê-lo" e, bem, espero que seja isso que estamos vendo neste capítulo: ele não está apenas fazendo um check-up espiritual. Ele está dizendo: "Volte, porque você será recebido de braços abertos".
Dr. Frantz Belot:	00:48:00	Sim. Adorei isso, John. Eu adoro isso.
Hank Smith:	00:48:03	Há um discurso anexado à lição desta semana. Chama-se Preservando a Poderosa Mudança do Coração. É o Élder Renlund, na época em que era membro da Igreja 70. O Élder Renlund diz o seguinte: "Em 1980, nós nos mudamos com a família para o outro lado da rua do hospital onde eu treinava e trabalhava. Eu trabalhava todos os dias, inclusive aos domingos. Se eu terminasse meu trabalho dominical até as 14h00, poderia me juntar à minha esposa e filha e ir de carro para as reuniões da igreja que começavam às 14h30. Em um domingo, no final do meu primeiro ano de treinamento, eu sabia que provavelmente terminaria às 14h. No entanto, percebi que, se eu ficasse no hospital só mais um pouco, minha esposa e minha filha iriam embora sem mim. Assim, eu poderia ir para casa a pé e tirar um cochilo necessário."
Dr. Frantz Belot:	00:48:42	Há um tema. Há um tema.
John Bytheway:	00:48:47	No carro.
Hank Smith:	00:48:48	Ele diz: "Lamento dizer que fiz exatamente isso. Esperei até as 2h15, entrei em casa, deitei lentamente no sofá na esperança de cochilar, mas não consegui dormir. Fiquei perturbado e preocupado. Eu adorava ir à igreja. Eu me perguntava por que, naquele dia, o fogo do testemunho e o zelo que eu sentia anteriormente estavam faltando." Ele diz: "Não precisei pensar muito. Por causa de minha agenda, eu havia me tornado casual". Em sua vida no evangelho. Ele disse: "Eu me levantava, fazia minhas orações e ia para o trabalho. Muitas vezes, o dia se transformava em noite e em dia antes de eu voltar para casa tarde da noite. Então, eu estava tão cansado que adormecia antes de fazer uma oração ou ler as escrituras. Na manhã seguinte, o processo começava novamente. O problema era que eu não estava fazendo nenhuma das coisas básicas que precisava fazer para evitar que meu coração poderosamente transformado se transformasse em pedra". Ele diz: "Voltei a

		viver o evangelho e, é claro, em questão de semanas, o zelo voltou e o fogo do testemunho ardeu ferozmente de novo".
John Bytheway:	00:49:57	Sim, Hank, talvez seja isso que ele esteja perguntando no versículo seis: você guardou na memória e como podemos guardar na memória aquele momento em que cantamos a música? Você não apenas se lembra, mas também retém a lembrança. Continuem se lembrando.
Dr. Frantz Belot:	00:50:12	Outra seção do Come, Follow Me é a que diz: "Posso obter meu próprio testemunho do Salvador em seus ensinamentos por meio do Espírito Santo". Achei que essa era uma seção muito importante. É Alma capítulo 5 novamente, versículos 44 a 51. Logo após Alma ter falado com o povo de Zaraenla, acho que ele os ajudou a se lembrarem e, novamente, a manterem a lembrança. Ele está tentando ajudá-los a sentir que podem cantar novamente o hino do amor redentor e tentando ajudá-los a lembrar que Cristo sempre estará com eles quando retornarem, quando guardarem seus convênios e fizerem todas as coisas boas que os ajudarão a ter o Espírito Santo. E então ele confirma nos versículos 44 a 51 que... E acho que John, você disse isso, é como se Alma soubesse que já havia passado por isso. Ele diz: "Você consegue imaginar?" Ele havia passado por isso. Agora ele está dizendo a eles: "Ei, vocês acham que eu inventei isso?"
	00:51:19	Eu também tive que ganhar meu testemunho disso. No versículo 44, ele diz: "Porque fui chamado para falar desta maneira, segundo a santa ordem de Deus, que está em Cristo Jesus. Sim, tenho o compromisso de permanecer e testificar a este povo as coisas que foram ditas por nossos pais a respeito das coisas que hão de vir". Em seguida, no versículo 45: "Sim, e não é tudo, não cuidais vós que eu mesmo saiba destas coisas? Eis que vos testifico que sei que estas coisas de que tenho falado são verdadeiras, e como suppondes que eu saiba da sua certeza?" Acho que foi preciso muita humildade para dizer isso. Tipo, veja, não estou acima de você. Eu mesmo vim a saber disso. E, nos próximos versículos, ele nos ensina sua jornada de várias maneiras e como o Espírito Santo, que é o testificador da verdade ou que traz à lembrança o que sabemos ser verdade, o ajudou. Pensei como isso é maravilhoso. Eu simplesmente adoro essa seção.
Hank Smith:	00:52:25	O interessante é que, à medida que ele passa por isso, ele diz: "Eu sei, eu sei, eu sei". Nos versículos 45, 46, 48, ele não menciona o anjo. Ele não diz: "É assim que eu sei. Eu sei porque vi um anjo". Ele diz: "Eu sei. Jejuei e orei para saber essas coisas por mim mesmo. O Espírito Santo me manifestou isso".

John Bytheway:	00:52:49	Outros também viram anjos, mas depois que ele viu um anjo, o que ele fez?
Hank Smith:	00:52:54	Sim, bem visto.
Dr. Frantz Belot:	00:52:56	Bem, essa é uma ótima observação, Hank e John, sou um convertido à igreja. Quando eu estava aprendendo sobre a igreja e sobre profetas e apóstolos, e quando lemos as escrituras, vemos que muitos dos profetas e apóstolos tiveram uma manifestação física. Eles foram capazes de falar com Deus, Moisés, cara a cara e assim por diante, e eu amo o que você disse, porque eu cheguei a essa conclusão também, Alma, aqui, ele diz no versículo 46: "Digo-vos que eles me foram dados a conhecer pelo Espírito Santo de Deus". Isso me confortou com o fato de que o grande testificador, o Espírito Santo, é o que solidifica ou sela a verdade em meu coração. Talvez minha jornada nunca seja ver anjos ou o Filho de Deus enquanto estiver na mortalidade, como milhões de pessoas que vieram e se foram em sua jornada aqui, mas saber que o Espírito Santo pode me dar testemunho do que é verdadeiro e que isso tem mais impacto do que qualquer outra coisa, me alegra, pois posso ter esse testemunho do Espírito Santo.
John Bytheway:	00:54:15	Adoro o que você está dizendo, Frantz.
Hank Smith:	00:54:18	Frantz, eu estava interessado no versículo 50. O que o Espírito disse a ele? "Sim, assim diz o Espírito: arrependei-vos". Acho que você pode saber se é o Espírito Santo, se você está pensando, eu preciso melhorar.
Dr. Frantz Belot:	00:54:33	Sim. Não se trata de culpa. Trata-se de fazer mudanças para realmente experimentar uma vida melhor, uma vida mais abundante que só Deus pode nos dar. É uma loucura, mas quando entrei para a igreja, eu realmente pensava que sempre que ouvisse arrependimento, eu diria: "Uau". Era como se, ah, eu me sentisse tão pequeno quando as pessoas me chamavam para fazer mudanças em minha vida. Era uma coisa tão monumental para mim. Agora que estou mais velho, aceito bem essa palavra. Quando digo arrependimento, penso: sim, preciso fazer essas mudanças porque sei o que há do outro lado do arrependimento. Conheço a alegria, a paz, os braços acolhedores. Conheço os sorrisos. Conheço as amizades. Sei o que está por trás disso. Vou contar uma história. Às vezes, como pai, você sabe que não se dá muito bem com seus filhos. Às vezes, é assim mesmo, e depois, às vezes, você diz coisas ou faz coisas das quais se arrepende profundamente. Você se arrepende profundamente.

	00:55:41	Meu filho mais velho, quando tinha cerca de 15 anos, ou não me lembro a idade exata, por algum motivo, fez algo que eu realmente, realmente, realmente não gostei, e então ele saiu de casa e eu literalmente corri atrás dele. Eu o agarrei pelo braço no meio da rua. Agarrei-o pelo braço e disse: "Você vem comigo agora", e simplesmente o agarrei e o levei para dentro de casa. Fui até o quarto dele para repreendê-lo, e ele olhou para mim e disse: "Aqui está o pai dele". Eu era mais alto do que ele, mas não sou mais. Ele agora tem 1,80 m, mas eu era mais alto do que ele. E aqueles olhinhos olhando para mim, e nunca vou me esquecer, ele disse: "Pai", ele disse: "Você é um pai malvado", e me doeu ouvir meu filho dizer isso. Tomei a decisão de me arrepender.
	00:56:48	Foi uma atitude acolhedora não tratar meus filhos dessa forma. Agora, quando alguém me diz, Frantz, você precisa mudar, ou quando sinto que, pelo poder do espírito, preciso me arrepender, eu penso, sim, porque sei o que há do outro lado, um pai melhor, um relacionamento melhor. Sorria, não agarre seus filhos, nem faça ou diga coisas das quais se arrependa profundamente. Sei o que há do outro lado, então penso: "Sim, quero me arrepender", e essa é uma transformação que veio com o passar dos anos. Eu precisava aprender essa lição.
John Bytheway:	00:57:26	Tenho um slide no PowerPoint com a palavra arrependimento, bem grande, em negrito e em uma fonte vermelha seguida de um ponto de exclamação. Coloco esse slide e pergunto à minha classe: qual é a primeira palavra que vem à sua mente? E é sempre divertido ouvir. E então vamos para o Dicionário da Bíblia, que o Hank me mostrou ser um tesouro, e o Dicionário da Bíblia começa com a palavra, denota uma mudança ou uma virada, mas depois tem esta frase: "Uma nova visão sobre Deus, sobre si mesmo e sobre o mundo". A definição favorita de arrependimento é uma nova visão. É uma mudança de paradigma. É uma nova maneira de ver as coisas. Não é uma palavra condenatória, uma nova visão sobre Deus, sobre si mesmo e sobre o mundo, e se é isso que todos nós levamos, uau, vamos nos arrepender. Uma nova visão sobre Deus, sobre si mesmo e sobre o mundo.
Hank Smith:	00:58:25	John, sei que você provavelmente já pensou em uma citação porque a aprendi com você, mas ela me veio à mente porque você a repetiu muitas vezes. Elder Holland, o arrependimento é o máximo, aposto que você pode terminar, John.
John Bytheway:	00:58:37	Palavra encorajadora no vocabulário cristão.
Dr. Frantz Belot:	00:58:41	Oh, ele disse isso. Que bom. Eu adoro isso. Eu me sinto assim.

Hank Smith:	00:58:46	Ele diz: "O arrependimento é simplesmente o convite das escrituras para o crescimento, a melhoria, o progresso e a renovação". Como qualquer uma dessas coisas poderia ser pressagiosa ou assustadora? Crescimento, melhoria, progresso, renovação. Se você sente que isso precisa acontecer em sua vida, crescimento e melhoria, progresso, renovação, você sente o Espírito Santo convidando-o a se arrepender.
John Bytheway:	00:59:09	Quando meu pai foi apresentado ao evangelho, aos 24 anos de idade, seu testemunho foi muito bonito. Isso não soa como arrependimento. Soa como uma nova visão. Ele disse: "Comecei a aprender coisas que eu não sabia que existiam". Ele disse: "O céu estava mais azul, as árvores estavam mais verdes. Senti que estava andando a alguns metros do chão". Essa é uma nova visão sobre Deus, sobre si mesmo e sobre o mundo. Quem não gostaria de ter isso?
Hank Smith:	00:59:39	Certo. Frantz, há mais alguma coisa no capítulo 5 que você gostaria de mencionar?
Dr. Frantz Belot:	00:59:44	Bem, sim. O versículo 50 que você acabou de mencionar, logo após o convite ao arrependimento, nos diz de várias maneiras por que: "Porque o reino dos céus está próximo, o Filho de Deus vem em sua glória, em sua força, majestade, poder e domínio", e então ele diz: "Sim, meus amados irmãos, eu vos digo que o Espírito diz: Eis que a glória do rei de toda a terra e também do rei dos céus muito em breve brilhará entre todos os filhos dos homens". Isso é do outro lado do arrependimento, onde receberemos nosso amado Salvador e onde o semblante brilhará sobre nós e onde a alegria, a paz, a camaradagem e as amizades florescerão. Que convite, de fato. Um convite para nos prepararmos para viver em um ambiente tão belo.
Hank Smith:	01:00:43	Posso dizer que estou sentindo o Espírito Santo porque estou pensando em maneiras de melhorar.

Aviso: Este documento é uma transcrição automatizada. Você pode encontrar alguns pequenos erros incluídos.

John Bytheway:	00:01	Bem-vindos à segunda parte com o Dr. Frantz Belot, Alma capítulo 5 a 7.
Hank Smith:	00:08	Vamos deixar o capítulo 5 para trás e ir para onde você quer ir no 6 e 7.
Dr. Frantz Belot:	00:12	O capítulo 6 é um capítulo de transição para o capítulo 7, portanto, passaremos um pouco mais de tempo no capítulo 7. No entanto, eu queria dizer que, no capítulo 6, quais foram algumas das consequências ou resultados do que Alma fez?
	00:30	Como eu disse no início, o povo de Zaraenla não estava em boa situação. Já sabemos disso, e Alma, por causa de sua fé e também por causa do chamado que recebera e do compromisso que estava assumindo, conseguiu estabelecer uma espécie de ordem na Igreja.
	00:49	No capítulo 6, versículo 1, de Alma, ouvimos um pouco do que aconteceu depois disso. Diz: "E aconteceu que, depois de Alma ter terminado de falar ao povo da igreja, ele ordenou sacerdotes e élderes pela imposição de mãos, de acordo com a ordem de Deus, para presidir e zelar pela igreja".
	01:07	A boa notícia é que coisas boas aconteceram. Foi uma tarefa muito difícil, mas ele conseguiu, em alguns casos, em Zaraenla, ordenar sacerdotes e anciãos para que pudessem presidir e cuidar da igreja. Seu trabalho não foi em vão. Ele fez algo de bom lá. De muitas maneiras, também temos de reconhecer que, mesmo que não vejamos a totalidade de nossas obras, especialmente quando estamos tentando fazer a vontade do Senhor, até mesmo em nosso lar, a propósito, até mesmo com nossos filhos e, às vezes, com pessoas que amamos muito, eu diria que não desistamos, coisas boas acontecem. Especialmente se sentirmos que o Senhor está nos encorajando, convidando-nos, pedindo-nos que O ajudemos em um aspecto ou outro.

	01:59	Eu não me preocuparia tanto com o resultado, porque Ele cuidará do resultado e proverá bênçãos porque teremos feito Sua vontade. Acho que essa é uma história do Livro de Mórmon em geral, mas também aqui, que me diz que algumas coisas boas acontecem em Zaraenla.
Hank Smith:	02:15	Eles começam a fazer a mudança.
Dr. Frantz Belot:	02:18	Exatamente. Alguns deles fizeram isso. Alguns deles sim.
John Bytheway:	02:22	Tive uma aula com o Dr. Robert L. Millet, que já apareceu no podcast antes. Tenho certeza de que vocês o conhecem. Ele agora está ensinando no instituto da Southern Virginia University com sua esposa. Ele está em uma missão lá. Ele disse algo sobre o versículo 6. "No entanto, foi ordenado aos filhos de Deus que se reunissem frequentemente e se unissem em jejum e oração fervorosa em favor do bem-estar das almas daqueles que não conheciam a Deus", e ele disse uma vez em uma aula: "Já imaginou se cada ala fizesse isso por sua vizinhança? Jejum e oração fervorosa em favor do bem-estar das almas daqueles que não conheciam a Deus?" Não sei, mas desde então me lembrei disso, sim, seria uma maneira incrível de olhar para o bem-estar de nossos vizinhos ao nosso redor.
Hank Smith:	03:09	John, isso é maravilhoso porque muitas vezes atacamos ou julgamos.
John Bytheway:	03:13	Queremos que eles tenham uma nova visão.
Hank Smith:	03:16	Sim.
Dr. Frantz Belot:	03:17	Posso pegar carona nesse comentário? Gosto muito disso porque, no final do mês, minha esposa e eu estaremos em Orlando, e devo dizer que, olhando para trás, minha esposa e eu dissemos que nos tornamos as pessoas que somos por causa dos membros dessa comunidade, por causa das orações que fizeram por nós, por causa dos serviços que ofereceram a nós e a nossos filhos.
	03:42	Posso dizer que, como recebedor de pessoas que oraram pelo bem-estar dos Belots, isso nos beneficiou de muitas maneiras diferentes, por isso também adoro esse versículo que diz que eles oraram e talvez quando você disse que eles não conheciam Deus. Não posso dizer que eu não conhecia Deus, mas conheço Deus melhor hoje do que há 26 anos. Posso dizer isso.

	04:06	E por causa das pessoas boas que me ensinaram e que abençoaram nossas vidas.
Hank Smith:	04:12	Eu adoro isso. Frantz, já falamos do 5 e do 6 e agora o capítulo 7 é um destaque do Livro de Mórmon. É uma daquelas joias do Livro de Mórmon.
Dr. Frantz Belot:	04:22	Ah, sim. Eu adoro o capítulo 7. Vamos voltar a alguns versículos, mas tenho que começar com essa história. Eu era missionário em Birmingham, Alabama, e estava pensando no bem e no mal que fiz em minha vida e estava tendo uma festa de piedade. Então, eu estava sentado em meu quarto como missionário, com meu companheiro de missão por perto, e esses versículos me vieram à mente e dizem no versículo 15.
	04:56	E desculpe, vamos voltar ao início, mas tenho que compartilhar isso. "Sim, eu lhe disse, Frantz Belot, venha e não tema. Deixe de lado todo pecado que facilmente o rodeia e que o levou à destruição. Sim, venha, saia e mostre a seu Deus que está disposto a arrepender-se de seus pecados e a fazer um convênio com Ele de guardar Seus mandamentos e testemunhar a Ele neste dia, entrando nas águas do batismo. E todo aquele que fizer isso e guardar os mandamentos de Deus, de agora em diante, se lembrará do que eu lhe disse, sim, se lembrará do que eu lhe disse, e terá vida eterna, de acordo com o testemunho do Espírito Santo, que testifica em mim".
	05:47	Li isso e agradeço ao Senhor por ter ouvido minhas orações e senti muito amor e compaixão da parte do Senhor ao dizer que você ficará bem. Tire a poeira de si mesma, saia e faça o trabalho e, se continuar, ficará bem. E isso me trouxe muita esperança.
	06:08	Eu sempre compartilhava isso com meus irmãos e irmãs quando era missionário no Alabama para dizer que o Senhor diz: "Deixem isso de lado. Eu estarei ao seu lado. Adoro esse capítulo. Eu o amo. Cada versículo desse capítulo.
John Bytheway:	06:25	Uma das coisas que mais gosto nesse capítulo 7 é que Alma poderia ter dito: "Fiz esse discurso em Zaraenla, foi muito bem, então estou bem. Vou dar esse mesmo discurso em Gideão. Aposto que eles também vão adorar. Ele descobre que as pessoas estão em um lugar diferente e faz um discurso diferente. Acho que foi Harold B. Lee quem disse que, em vez de preparar seu discurso, prepare-se para falar, e esse é um exemplo perfeito disso. Rapaz, eles recebem algumas coisas incríveis e aqui está, como você sabe, um lugar diferente, mas

		ele está ciente disso, ele não pensa apenas, vou dar aquele outro discurso. Já dei essa palestra antes e funcionou.
Hank Smith:	07:02	Sim. Eu realmente gosto disso.
Dr. Frantz Belot:	07:04	Voltemos ao início do capítulo e vamos examinar isso. Já sabemos que ele tinha acabado de sair de Zaraenla e agora está na terra de Gideão. As coisas estão muito melhores, pois ele diz que estão no caminho da retidão. No final do versículo três, ele diz que estava feliz por tê-los encontrado, "porque vocês eram irrepreensíveis diante dele, para que eu descobrisse que vocês não estavam no terrível dilema em que nossos irmãos estavam em Zaraenla". Ele o chamou de terrível.
Hank Smith:	07:31	Sim, achei que eles não estavam indo tão bem.
Dr. Frantz Belot:	07:36	Sim, eles não estão indo muito bem, mas vão chegar lá. Então, no versículo 4, ele diz: "Mas bendito seja o nome de Deus, que me deu a conhecer" por inspiração, obviamente, "sim, me deu a grande alegria de saber que eles estão estabelecidos novamente nos caminhos de sua justiça". Portanto, sabemos disso, e agora ele se dirige a Gideão no versículo 6, dizendo: "Mas eis que confio que você não esteja em um estado de tanta incredulidade. Confio em que não estejam exaltados na soberba de seu coração, e confio em que não tenham posto seu coração nas riquezas. Sim, confio que não adoram ídolos, mas que o fazem..." Vou lhe dizer uma coisa: as pessoas em Zaraenla não estavam em boa situação.
John Bytheway:	08:18	Esse é um dilema terrível.
Dr. Frantz Belot:	08:20	Esse é um dilema terrível, "mas que vocês adorem o verdadeiro" e esse é o povo de Gideão, "mas que vocês adorem o Deus vivo e verdadeiro e que esperem ansiosamente pela remissão de seus pecados com uma fé eterna, que está por vir". Você consegue se imaginar vivendo de forma a esperar todos os dias, não no futuro, não no tribunal, mas todos os dias esperando que o Senhor o remita ou o perdoe?
	08:53	É uma maneira alegre de viver porque, se você acredita nisso, significa que também está fazendo o trabalho de se arrepender, basicamente. Você está se arrependendo. Portanto, você está olhando para "que espera ansiosamente a remissão de seus pecados" diariamente, não no final de sua vida, mas é algo diário.

John Bytheway:	09:08	Adoro a comparação, os lembretes, o exame espiritual intermediário em Zarahemla e depois vir aqui e dizer: "Você está andando em bons caminhos. Gostaria de ouvir algumas profecias sobre Cristo?" É mais ou menos como uma daquelas coisas: o que poderíamos ouvir na conferência geral se não tivéssemos que ser lembrados das mesmas coisas?
Hank Smith:	09:31	Acho que você está certo aqui, John. Parece que Alma, em Gideão, sente que está entre amigos e pode compartilhar algumas coisas que não podia compartilhar em Zaraenla e que definitivamente não podia compartilhar em Amonia, mas ele diz: "Posso compartilhar com vocês alguma revelação que tive?"
John Bytheway:	09:49	Eu o imagino dizendo, "você", como se olhasse para os dois lados: "Adivinhe o que vou lhe dizer? O nome de sua mãe será Mary". Uau. Essa é a primeira vez que eles estão ouvindo isso? E ele nascerá em (não em) Jerusalém, que é a terra (não a cidade) de nossos antepassados. Digo isso porque certa vez, quando trabalhei na BYU na educação continuada, saímos e todos os veículos da BYU tinham um adesivo na traseira que dizia: "Alma 7:10 Belém ou Jerusalém".
Hank Smith:	10:24	Oh, meu Deus.
John Bytheway:	10:26	Alguns de nossos críticos que estão tentando encontrar uma falha no Livro de Mórmon colocaram adesivos em todos os carros.
Hank Smith:	10:31	E John, talvez eles nunca tenham estado lá, mas você e eu sim. Frantz, não sei se você já esteve em Israel, mas Belém é exatamente o quê?
John Bytheway:	10:40	5 milhas, 6 milhas.
Hank Smith:	10:41	Sim, a 8 quilômetros de Jerusalém.
John Bytheway:	10:45	Então, é muito próximo. Mas, desde então, há estudos que falam sobre Jerusalém ser mencionada como uma terra em outros documentos extrabíblicos além do Livro de Mórmon. Para que eles entendessem isso, seu nome será Maria e ela será a terra. Isso é tudo o que eles conseguem lembrar que estamos em 83 a.C. Eles estão fora de Jerusalém desde 600 a.C., a terra de Jerusalém, terra de nossos antepassados. Ela será ofuscada, concebida pelo poder do Espírito Santo, e então, menino, versículos 11 e 12. Quero deixar vocês falarem sobre eles, porque são muito importantes nesse capítulo.

Dr. Frantz Belot:	11:23	Eu não poderia concordar mais com você. Os versículos 11 e 12 são ricos em termos doutrinários. Ricos, ricos, ricos. Não apenas para a mente, mas também para o coração, saber o que o Senhor fez por nós e saber por que Ele pode dizer: "Vinde a mim, todos os que estais cansados, e eu vos aliviarei". Você começa a entender por que Ele pode dizer isso.
	11:50	Portanto, no versículo 11, Ele, o Salvador, sairá sofrendo dores, aflições e tentações de toda espécie. Em nenhum lugar é dito que houve uma exceção dessas dores, das tentações, das aflições, de todo tipo. De toda espécie, e isso para que se cumprisse a palavra que diz que ele tomará sobre si as dores. Novamente, não há exceção. Não diz exceto as dores de Frantz Belot ou Hank Smith ou John Bytheway. Diz: "Ele tomará sobre Si as dores e as enfermidades de Seu povo".
	12:30	A riqueza dessa doutrina é que Ele realmente sofreu todo tipo de sofrimento e tomou sobre Si as dores e as doenças de Seu povo, sem exceção.
John Bytheway:	12:47	Dizemos com frequência que o Salvador sofreu por nossos pecados, e Ele sofreu. E isso vem no versículo 13, mas nos versículos 11 e 12 parece expandir o alcance da expiação para dores, aflições, tentações, enfermidades, e é por isso que eu acho que esses versículos são tão poderosos e que o pessoal de Gideão pôde ouvir isso.
	13:16	Hank, você sabe disso, Frantz, talvez você não saiba que tive uma experiência em Columbine, Colorado, em Littleton, Colorado, que espero nunca mais ter. Tive a oportunidade de conversar com as crianças exatamente um mês após o tiroteio na escola, que aconteceu há 25 anos. Eu realmente me debati sobre o que eu sei? O que posso dizer? Finalmente, cheguei a algumas escrituras que o ajudarão a superar quase tudo. E eu disse quase porque é o Salvador que nos ajuda a superar tudo sem quase nada.
	13:54	Alma 7:11 e 12 foi a escritura nº 4 porque essas crianças, tudo o que fizeram foi ir à escola naquele dia. Não é pecado ir à escola, mas o Salvador cobre nossas dores, aflições, tentações, enfermidades, tudo o que pode nos acontecer. Esses versículos expandem a expiação para um lugar incrível. E, no final do versículo 12, para que Ele possa conhecer segundo a carne, Ele estará aqui em um corpo. Diz, segundo a carne, duas vezes, como socorrer o Seu povo segundo as suas enfermidades.
	14:31	Estou procurando no companheiro de referência do Livro de Mórmon. Vou ler isso exatamente porque acho que é muito

		legal. O apêndice tem um dicionário Webster de 1828, que está on-line. Você pode dar uma olhada. É o que diz sobre succor: "Literalmente, correr para, ou correr para apoiar, portanto, ajudar ou aliviar quando em dificuldade, necessidade ou angústia. Ajudar e livrar do sofrimento". Então, quando você lê dessa forma, para que Ele possa saber, de acordo com a carne, como correr para Seu povo de acordo com suas enfermidades. Isso é muito poderoso.
Hank Smith:	15:09	Sim.
Dr. Frantz Belot:	15:09	Sim. A pergunta que tenho em mente é: por que é tão importante saber isso? Para mim, isso eliminou o desespero em minha vida, pois sofro de uma doença física que parece ser persistente em minha vida e eu a suporto. Muitas, muitas pessoas suportam alguns dos males que têm. Isso faz parte de suas vidas. Às vezes, eu penso: "Por quanto tempo vou ter de suportar isso?" E, às vezes, o pensamento é: "Bem, talvez você tenha que sofrer com essa doença física por toda a sua vida".
	15:47	Mas sempre que me aquieto, como diz a escritura, e penso no Salvador, o que você acabou de dizer, John, correndo em minha direção para me erguer, Ele me dá a capacidade de dizer: isso também passará, seja nesta vida ou na vida futura, isso também passará. Essa doença desaparecerá.
	16:14	Mas, enquanto isso, se for essa enfermidade, como uma enfermidade física, não estou falando de pecado. É uma enfermidade física. Se esse é o seu destino na vida, eu vou ajudá-lo a passar por isso. Isso me dá a capacidade de dizer que as coisas vão se resolver. Sim, não é divertido, mas as coisas vão se resolver. Esse é um dos principais motivos para eu saber que Ele, de acordo com a carne, como socorrer Frantz Belot de acordo com suas enfermidades.
	16:54	Conheço essa escritura pessoalmente em minha vida e sei o quanto essas palavras são verdadeiras, pois estou vivenciando isso neste exato momento em que falo com todos vocês.
John Bytheway:	17:04	Nossa!
Hank Smith:	17:05	Tenho um amigo que passou por algo, não vou entrar em detalhes, mas passou por algo absolutamente horrível, um pesadelo, uma provação significativa que não consigo compreender. Enquanto ele e sua família se recuperavam lentamente dessa tragédia, ele aprendeu algo significativo e que tinha a ver com esses versículos. Ele disse: "Quando ouço falar

		de alguém que está passando por algo semelhante ao que eu passei", disse ele, "é estranho, mas meu corpo naturalmente quer ir até essa pessoa". Ele disse: "Meu corpo e minha mente. Meu corpo está reagindo ao ouvir que eles estão passando por algo semelhante. Tenho que ir até eles".
	17:56	Quando a mãe de minha esposa morreu, foi muito difícil para minha esposa, pois elas eram muito próximas. Sarah, minha esposa, disse: "Foi interessante ver que aqueles que vêm até você são aqueles cuja mãe morreu. Esses são os que aparecem primeiro". Não acho que seja algo que alguém que não tenha passado por isso não possa demonstrar simpatia, mas há algo em nós que nos faz passar por algo que é quase uma escavação da alma e, quando ouvimos que outra pessoa está passando por isso, queremos ir até ela. Como se houvesse uma inclinação natural para ir até ela.
	18:35	Penso nesses versículos em que Alma diz que o Espírito poderia dizer ao Senhor como são os problemas, como são as dificuldades humanas, mas Ele mesmo as experimentou. Então, como ele disse, John, "Ele socorreria seu povo ou correria para esse povo". Frantz, posso ver por que isso aliviaria o desespero por eu estar passando por isso, mas aqui Ele sabe, nos termos de meus filhos, Ele me entende.
Dr. Frantz Belot:	19:04	Hum-hum. Sim.
John Bytheway:	19:07	E Frantz, adorei a forma como você colocou isso. Ele o ajudará a superar isso. Às vezes, preferimos que Ele simplesmente a remova.
Dr. Frantz Belot:	19:15	Sim.
John Bytheway:	19:16	Mas Ele o ajudará a passar por isso. Foi o Élder Groberg que disse: "Às vezes o Senhor acalma a tempestade e às vezes acalma o marinheiro"? Portanto, a tempestade ainda está lá, mas você está diferente. Você está mais apto a enfrentá-la.
Dr. Frantz Belot:	19:34	Adoro a distinção e acho que o versículo 13, como você disse, o Espírito poderia ter dito a ele, mas "todavia, o Filho de Deus sofre", como você disse, ele passou por isso e, para mim, essa é uma expressão de seu perfeito amor por todos nós. No versículo 14, mais uma vez, o conceito de arrependimento segue o que é dito aqui, e então você pensa: "Tudo bem, o Senhor está assumindo tudo isso, está fazendo tudo isso por nós", mas é quase como se dissesse: "Se você quer toda a

		influência, todas as bênçãos que somente Cristo pode lhe dar, prepare-se para recebê-las.
	20:16	Agora, no versículo 14, "Eu vos digo que deveis arrepender-vos". Mude. "e nascer de novo, porque o Espírito diz que, se não o fizerdes, não podereis herdar o reino de Deus". E então ele fala sobre como o Cordeiro de Deus tira os pecados do mundo, que é poderoso para salvar e purificar de toda a justiça. E isso está nos versículos 15 e 16.
	20:41	Mas é notável em minha mente e em meu coração a conexão com a capacidade do Salvador de socorrer Seu povo, mas também de nos convidar ao arrependimento ao mesmo tempo. Para dar um exemplo melhor disso, antes de me tornar membro da Igreja, eu conhecia Deus, mas não conhecia Jesus Cristo. Para mim, estava embaçado. Para mim, era apenas a existência de um Deus. Eu não sabia nada sobre o Salvador, nada.
	21:12	Quando as coisas aconteciam em minha vida, eu me perguntava: "Bem, como vamos superar isso? Eu não sabia que havia alguém com um ser perfeito que havia possibilitado que experimentássemos alegria novamente. Eu achava que onde estamos é onde estamos e, eventualmente, morremos, chutamos o balde e estamos acabados.
	21:36	Então, quando os missionários me ensinaram sobre o evangelho e a missão de nosso Salvador, a esperança que eu tinha quando menino, nem sei explicar. Eu tinha 15/16 anos. A esperança que recebi para dizer: "Uau, há uma maneira de passar por esta vida. Ela não precisa ser miserável, e eu só preciso fazer minha parte, que é me arrepender. Acho que gosto desse acordo. Eu gostei. Eu simplesmente gostei.
Hank Smith:	22:06	John, Frantz, o Senhor não nos dá muita ideia de como foi Sua expiação. Temos um versículo na seção 18 de Doutrina e Convênios, mas não há nada de errado em refletir sobre isso ao lermos as escrituras e ouvirmos os profetas. Gostaria de compartilhar com vocês uma citação do Élder Merrill J. Bateman, em 2005. Na Conferência Geral, ele disse: "Por muitos anos, pensei na experiência do Salvador no jardim e na cruz como lugares onde uma grande massa de pecados foi amontoada sobre Ele". Como se os pecados de todos tivessem sido colocados sobre Ele de uma só vez.
John Bytheway:	22:52	Ele está morrendo pelo pecado.
Hank Smith:	22:54	Sim.

John Bytheway:	22:54	A pecaminosidade do mundo inteiro.
Hank Smith:	22:56	E então ele diz: "Por meio das palavras dos profetas, minha visão mudou. Não foi um pecado maciço e impessoal. Foi uma longa fila de pessoas, uma experiência individual". Ele disse: "A expiação foi uma experiência pessoal íntima na qual Jesus veio a saber como ajudar cada um de nós. Ele conheceu suas fraquezas, não apenas fraquezas, mas conheceu suas fraquezas. Ele experimentou não apenas a dor e os sofrimentos, Ele experimentou a dor e os sofrimentos de vocês. Testifico que Ele conhece você. Mas mais do que isso, mais do que apenas conhecê-lo, Ele agora sabe como ajudá-lo. Se você vier a Ele com fé".
	23:40	Mais uma vez, não sabemos exatamente o que foi a expiação do Salvador, qual foi a mecânica dela, mas isso me parece ser o Senhor, uma experiência um a um. Terceiro Néfi, um por um, repetidamente.
John Bytheway:	23:55	E o Élder M. Russell Ballard, em abril de 2004, quando ele era o Élder Ballard. Ele disse: "Aos olhos do Senhor, pode haver apenas um tamanho de público que seja de importância duradoura, e esse é apenas um. Cada um, você, eu e cada um dos filhos de Deus". E então ele disse: "A ironia da Expiação é que ela é infinita e eterna, mas é aplicada individualmente, uma pessoa de cada vez".
Dr. Frantz Belot:	24:22	Adoro o fato de você estar compartilhando isso, porque me traz à mente quando sinto a influência do Senhor em minha vida, sinto-me como um ministério pessoal. Não sinto que, ah, sim, o Frantz é apenas um dos meus filhos. Sinto que a atenção está em mim porque não sinto que, ah, supere isso porque o Hank pode superar isso rapidamente e você é um preguiçoso. Sinto que Ele está dizendo, você e eu trabalhamos juntos. É assim que me sinto em relação a isso, e obviamente é pelo poder do Espírito, mas é assim que me sinto quando o Senhor está trabalhando comigo.
Hank Smith:	25:01	Percebi em minha própria vida que o Senhor parece saber quando uma oração é respondida imediatamente e quando uma oração demora um pouco. Ele sabe qual é o meu ponto de ruptura, como um bom observador na sala de musculação. Vou permitir que você se alongue e cresça, mas não vou deixar que o peso caia sobre seus dentes. Ele nos conhece tão bem. Cada um individualmente.
Dr. Frantz Belot:	25:24	Sim.

John Bytheway:	25:25	E se entendermos o caráter de Deus e como Ele ama Seus filhos, ouvimos isso com tanta frequência, mas será que realmente acreditamos que Ele nos ama? Se entendermos esse caráter, será mais fácil dizer: "Vou deixar Deus ser Deus e vou deixar que Ele decida quando, se ou como vai me ajudar a lidar com essa provação".
Dr. Frantz Belot:	25:48	Quanto mais eu considero isso, como todos vocês, eu já li isso muitas vezes e cada vez há novas percepções, mas isso faz algo em meu coração onde meu amor aumenta em relação ao Senhor. Meu respeito, minha admiração e meu desejo de fazer melhor. Talvez eu possa compartilhar com vocês no versículo 23 do mesmo capítulo, nos versículos 23 e 24, e sempre penso: qual é a minha parte em tudo isso? Porque, pelo menos para mim, não acho que o Senhor tenha o ônus de tudo isso, embora Ele tenha assumido o ônus de tudo, mas há algumas coisas que eu posso fazer e que nós podemos fazer.
	26:26	Então, no versículo 23, lembrei-me novamente, ao ler esse capítulo, do convite: "E agora quero que sejais humildes, submissos e brandos; fáceis de suplicar; cheios de paciência e longanimidade; temperantes em todas as coisas; diligentes em guardar os mandamentos de Deus em todo o tempo; pedindo todas as coisas de que necessitais, tanto espirituais como temporais; dando sempre graças a Deus por tudo quanto recebeis. E vede que tenhais fé, esperança e caridade, e então sereis sempre abundantes em boas obras."
	27:07	É isso que eu quero fazer. Eu fico aquém? Sim. Mas é isso que quero fazer. Está claro para mim que o Senhor espera que eu também seja responsável. Ele fez a parte dele, mas há outras coisas que preciso fazer. Não posso simplesmente receber, receber e receber. Espera-se que eu faça essas coisas. Ao ler isso, sinto que O amo tanto que vou tentar fazer essas coisas.
Hank Smith:	27:36	Quando leio os versículos de Alma 7:23-24, lá no 11 e 12, para mim essa é a caneta do céu. É uma linguagem simplesmente linda.
John Bytheway:	27:46	Poesia, sim.
Hank Smith:	27:47	Sim.
Dr. Frantz Belot:	27:47	É poesia, sim.
John Bytheway:	27:50	Agora eu olho para isso e digo: "Olhe para essa sequência. Não é que as boas obras sejam uma fórmula. É que as boas obras

		são um fruto. Tenha fé, esperança e caridade, e então as boas obras virão naturalmente. Isso simplesmente fluirá de você".
Hank Smith:	28:08	Gostei muito disso, John. Vou acrescentar isso às minhas anotações aqui.
John Bytheway:	28:12	Você estará no quintal de alguém, no quintal furioso de alguém, com grama cortada no seu rosto e cheiro de óleo e gasolina.
Hank Smith:	28:22	Eu adoro isso. Agora, Frantz, você vai discordar de mim aqui, mas eu o conheço há 14 anos e diria que, ao ler isso, acho que você e sua esposa, Brandi, são pessoas que me vêm à mente. Humilde, submisso, manso, fácil de ser suplicado, cheio de paciência e longanimidade. Moderados em todas as coisas, diligentes na observância dos mandamentos, sempre agradecendo, tendo fé, esperança e caridade, e abundantes em boas obras.
	28:54	Para mim, isso é uma vida bem-sucedida. Se você puder ser descrito dessa forma. Mais uma vez, ficamos aquém. Nunca devemos pensar: "Ah, eu tenho que fazer isso a cada passo do caminho", porque isso faz parte da paciência. Parte da paciência é ser paciente consigo mesmo.
Dr. Frantz Belot:	29:08	Sim.
Hank Smith:	29:09	Mas agora posso ver os missionários em Orlando dizendo, estes são meus líderes de missão bem aqui, Alma 7:23-24.
Dr. Frantz Belot:	29:17	Oh, você é muito gentil. O senhor é muito gentil. Se eu puder dizer uma coisa sobre a parte que você falou sobre paciência, que coisa boa de se lembrar. Estamos na mortalidade. A mortalidade vem com problemas. Nós temos problemas. Temos deficiências.
	29:36	Não há problema em, às vezes, tropeçar. Faz parte da jornada e, quanto mais cedo aceitarmos isso, mais libertador será saber que, depois desta conversa, estou animado, estou sentindo o espírito, mas pensar que, de agora até a meia-noite, não vou cometer um erro seria tolice. Portanto, isso faz parte da vida e eu aceito. Não que eu esteja pensando, ah, sim, vamos pecar, mas é como ser paciente consigo mesmo. Confie no Senhor. Dê o melhor de si e, a cada dia, torne-se melhor e melhor e melhor e melhor, mas seja paciente. Seja paciente consigo mesmo. Não se martirize quando cometer um erro. Isso não ajuda ninguém.

Hank Smith:	30:23	Isso remete ao que falamos anteriormente. Há uma diferença entre vergonha e culpa. A culpa pode ajudá-lo a se manter alinhado com seus valores.
Dr. Frantz Belot:	30:31	Sim, sim.
Hank Smith:	30:32	Você não precisa ter vergonha de cometer erros. Faz parte da vida, como você disse.
Dr. Frantz Belot:	30:38	Sim.
John Bytheway:	30:39	E acho que o que dissemos aqui antes, a famosa citação do Élder Scott, é que o Senhor olha de forma diferente para a fraqueza do que para a rebelião.
Hank Smith:	30:49	Sim.
John Bytheway:	30:50	Estamos tropeçando, mas não estamos nos rebelando.
Hank Smith:	30:53	Sim. Sim. Eu gosto disso, John. Sim.
John Bytheway:	30:56	Há algo em Alma 7:25 que, quando li, pensei: "Espere um minuto, ele disse algo parecido em Alma 5, em Zaraenla". Se você me acompanhar de volta a Alma 5:24, ele está falando sobre esse tema: "Você pode olhar para Deus? Você se sentirá confortável em lugares santos e com pessoas santas?" Alma 5:24: "Meus irmãos, vocês acham que alguém assim pode ter um lugar para sentar-se no reino de Deus com Abraão, com Isaque e com Jacó, e também com todos os santos profetas cujas vestes são limpas e imaculadas, puras e brancas?"
	31:33	Eu adoro isso. Temos falado muito sobre o convênio abraâmico nos últimos anos e as promessas de Abraão, Isaque e Jacó, certo? Esses são os pais. Nosso coração se voltará para os pais. Ele está perguntando se eles se sentirão confortáveis naquele lugar. E então vamos para Alma 7:25 em Gideão e ouvimos o que ele diz a eles. "Que o Senhor os abençoe e mantenha suas vestes imaculadas. Para que possais, por fim, sentar-vos com Abraão, Isaque e Jacó e todos os santos profetas que têm estado desde o princípio do mundo, tendo vossas vestes imaculadas, assim como as vestes deles são imaculadas no reino dos céus, para não mais sair".
	32:12	Isso estava em sua mente, o convênio abraâmico, e esse é o objetivo. Nosso coração se volta para os pais e para estar com eles um dia.

Hank Smith:	32:19	É interessante, John, que ele diz: "Você precisa lavar suas roupas de branco", em Alma 5. E em Alma 7, ele diz: "Mantenha suas vestes imaculadas", então isso lhe diz a diferença entre Zaraenla e Gideão.
Dr. Frantz Belot:	32:35	Sim.
John Bytheway:	32:35	Você está em um bom lugar agora. Continue assim.
Hank Smith:	32:38	Continue assim.
Dr. Frantz Belot:	32:40	E, no final, no versículo 27, ele diz: "Que a paz de Deus repouse sobre vocês", o que mais uma vez apoia o que você acabou de dizer. Eles estavam em um lugar melhor. Estavam prontos para ouvir informações adicionais que os ajudassem ou os elevassem, e então ele lhes dá a paz que um profeta de Deus pode dar às pessoas quando elas fazem o que é certo. Muito bonito.
Hank Smith:	33:02	Ele pode dizer a Gideão: "Você está cantando a canção do amor redentor, então continue cantando. Continue cantando.
Dr. Frantz Belot:	33:10	Exatamente. Exatamente. Você entendeu.
John Bytheway:	33:11	Vocês tenores aí são um pouco mais fortes, certo?
Dr. Frantz Belot:	33:14	Sim.
John Bytheway:	33:15	Hank, você disse que o versículo 24 é como a língua dos anjos. Dei uma olhada no versículo 27 e pensei: que bela maneira de terminar um discurso. Tenho que adotar isso. Ouça, que positivo e belo: "E agora, que a paz de Deus repouse sobre vós, e sobre vossas casas e terras, e sobre vossos rebanhos e gado, e tudo o que possuís, vossas mulheres e vossos filhos, de acordo com vossa fé e boas obras, desde agora e para sempre. E assim eu falei. Amém." Essa é uma ótima maneira de terminar um discurso?
Hank Smith:	33:45	Sim. É uma linguagem bonita.
John Bytheway:	33:47	Aposto que todos eles diziam: "Espere, Alma, fique. Faça outro discurso.
Dr. Frantz Belot:	33:50	Sim, queremos mais. Queremos mais. Queremos continuar cantando.

Hank Smith:	33:54	Frantz, isso foi fantástico. Agora, antes de deixá-lo ir, porque talvez não o vejamos por algum tempo, você está indo para a Flórida. O que há nesse livro e na Restauração, no evangelho, que faria com que você, sua esposa e seus filhos fizessem esse tipo de sacrifício no meio de uma grande carreira, em um grande estado? Posso dizer isso porque estou no mesmo estado, certo?
Dr. Frantz Belot:	34:21	Você o torna ótimo.
Hank Smith:	34:22	Sim. Ótimo bairro e aqui está você. Seu filho está desistindo de cursar o último ano do ensino médio e você vai se mudar. Acho que nossos ouvintes gostariam de saber o que está fazendo com que você cante essa música, pegue o avião e vá para Orlando. Pode nos dar uma ideia sobre isso?
Dr. Frantz Belot:	34:48	Bem, essa é uma bela pergunta. Estou tentando não chorar para poder explicar ou compartilhar com você o que há no Livro de Mórmon, a mensagem sobre o Salvador Jesus Cristo e seu perfeito sacrifício expiatório e o socorro às nossas enfermidades e assim por diante.
	35:09	Eu era uma pessoa pobre, e quando digo pobre, não estou falando de coisas financeiras ou materiais. Eu era um homem pobre. Eu não conhecia Deus, nem Cristo. Eu estava apenas vivendo a vida tentando fazer coisas boas, mas vivendo a vida sem nenhum propósito, sem nenhuma direção, sem saber de onde eu vinha, sem entender completamente do que se tratava e, certamente, sem saber para onde eu iria quando tudo estivesse dito e feito. Tudo girava em torno de mim. Eu, eu, eu, essa era a minha vida. Essa seria a minha vida até a minha morte.
	35:55	Quando fui apresentado às Sagradas Escrituras, o Livro de Mórmon, descobri Jesus Cristo. Naquelas páginas, comecei a entender de onde eu vinha, minha identidade divina, que eu era um filho de Deus e tinha a responsabilidade de viver corretamente e ajudar minhas irmãs e meus irmãos.
	36:29	Quando descobri isso, tornei-me uma pessoa muito diferente. Conhecia minha identidade, meu propósito e sabia que um dia, se Deus quiser, por meio da expiação de Jesus Cristo, eu me regozijaria em Seu reino com minha família e as pessoas que amo. Isso é glorioso para mim.

	37:01	Para compartilhar isso com outras pessoas, não consigo pensar em uma maneira melhor de passar três anos. Obrigado por perguntar.
Hank Smith:	37:13	Agora, acho que John, já dissemos isso antes, mas o povo de Orlando está prestes a receber uma grande bênção.
John Bytheway:	37:22	Sim.
Hank Smith:	37:23	A Flórida está prestes a se tornar um pouco mais brilhante com a família Belot.
John Bytheway:	37:30	Hank e Frantz, uma vez vi um pôster que dizia: "Aqueles que dançavam eram considerados muito loucos por aqueles que não conseguiam ouvir a música". E por falar nessa música de amor redentor, foi isso que Frantz ouviu, e essa música o está levando para Orlando. Isso é muito legal.
Hank Smith:	37:51	Isso é lindo.
John Bytheway:	37:52	Obrigado a você.
Dr. Frantz Belot:	37:53	Obrigado.
Hank Smith:	37:54	Com isso, gostaríamos de agradecer ao Dr. Frantz Belot por estar conosco hoje. Foi um grande prazer. Eu adoraria continuar para sempre.
John Bytheway:	38:03	Isso é como Alma no final de sua palestra, espere, não pare.
Hank Smith:	38:07	Sim, não pare. Não parem, fiquem, vamos continuar. Queremos agradecer à nossa produtora executiva Shannon Sorensen, aos nossos patrocinadores David e Verla Sorensen e, a cada episódio, lembramos do nosso fundador Steve Sorensen.
	38:22	Agora, junte-se a nós na próxima semana. Continuaremos a cobrir a turnê de reativação de Alma no followHIM. Antes de você pular para o próximo episódio, tenho uma informação importante. A transcrição deste episódio e as notas do programa estão disponíveis em nosso site, followHim.co. Isso é followHim.co.
	38:40	Em nosso site, você também encontrará nossos dois livros, Finding Jesus Christ in the Old Testament (Encontrando Jesus Cristo no Antigo Testamento) e Finding Jesus Christ in The New Testament (Encontrando Jesus Cristo no Novo Testamento). Ambos os livros estão repletos de citações e percepções curtas

e poderosas de todos os nossos episódios do Antigo e do Novo Testamento. As cópias digitais desses livros são totalmente gratuitas. Você pode assistir ao podcast no YouTube. Além disso, nossas contas no Facebook e no Instagram têm vídeos e extras que você não encontrará em nenhum outro lugar.

39:03 Se quiser saber como pode nos ajudar, inscreva-se, avalie, critique e comente o podcast, assim será mais fácil nos encontrar. É claro que nada disso poderia acontecer sem a nossa incrível equipe de produção, David Perry, Lisa Spice, Jamie Neilson, Will Stoughton, Krystal Roberts, Ariel Cuadra e Annabelle Sorensen.

Presidente Russell M. Nelson: 39:24 Quaisquer que sejam suas dúvidas ou problemas, a resposta é sempre encontrada na vida e nos ensinamentos de Jesus Cristo.

Aviso: Este documento é uma transcrição automatizada. Você pode encontrar alguns pequenos erros incluídos.

Hank Smith:	00:03Olá	, pessoal. Sejam bem-vindos ao followHIM Favorites. John e eu estamos compartilhando uma única história para acompanhar a lição de cada semana. John, hoje estamos em Alma cinco, seis e sete. Fale-me sobre essa história que você tem em mente.
John Bytheway:	00:15	Todos nós nos lembramos de que, em Alma cinco, Alma fez um sermão incrível, um exame espiritual intermediário com todas as perguntas: você está livre de orgulho, livre de inveja? E depois, em Alma sete, ele se dirige a Gideão e faz um discurso totalmente diferente.
	00:28 E	acho que era Harold B. Lee que costumava dizer: "Em vez de preparar um discurso, prepare-se para falar", certo? Então, nós nos preparamos em nossas mentes. Uma das coisas que sempre me perguntei foi se havia pessoas nessas plateias que precisavam de algo diferente de Alma...
Hank Smith:	00:41Sim	.
John Bytheway:	00:41	... e que ele foi inspirado a fazer isso?
	00:43	Tenho um querido amigo que era bispo e estava dando o melhor de si nesse chamado e só precisava de um velo. Essa é uma frase de Michael Wilcox.
John Bytheway:	00:52 Ele	usou a história de Juízes 6. Gideão precisava enfrentar os midianitas e pediu ao Senhor: "Quando eu acordar, quero que o velo esteja cheio de orvalho e que o chão ao redor dele esteja seco". E o Senhor o fez, e o velo foi tocado. E então ele disse: "Certo, desta vez quero que o chão tenha orvalho e o velo não tenha", e o Senhor o fez.
	01:15 E	adorei o que Michael Wilcox disse. "Há uma diferença entre pedir um sinal para criar fé e depois decidir pedir e pedir um sinal para confirmar a fé." E ele disse: "Às vezes, precisamos

		apenas de um velo. Pai Celestial, você poderia me enviar um velo?"
	01:32	Então, meu amigo era um bispo e estava indo bem, só precisava de um velo. Pai Celestial, me diga que o senhor está aí. E ele disse: "Eu estava com o presidente da estaca". Ele estava separando alguns missionários e fez uma oração mentalmente. "Pai Celestial, eu só preciso de um velo."
	01:48 E	isso vai parecer estranho e ele diz que também parece estranho: "Mas você poderia pedir ao presidente da estaca que usasse a palavra embarcar em algum lugar em sua bênção?"
Hank Smith:	01:57Okay	.
John Bytheway:	01:58 Vou	ler um trecho de seu e-mail para mim. "Quando a bênção parecia estar terminando, fiquei atento à palavra. Em uma frase final, esse presidente disse: 'Eu os abençoo com essas coisas e todas as outras que o Senhor achar conveniente conceder a vocês para que façam o trabalho dele'. E então ele fez uma pausa que pareceu durar 10 segundos. Depois, retomou a frase dizendo: 'ao embarcarem em sua missão'". E encerrou a bênção.
	02:25 E	meu amigo disse: "Fiquei tão surpreso que imediatamente abri os olhos e olhei para ele. Eu não podia acreditar. Esse missionário levantou-se da cadeira. O presidente da estaca o abraçou e, enquanto caminhavam para a porta, o presidente da estaca compartilhou um momento sagrado em que viu, em sua mente e em seu coração, esse jovem sendo um missionário lá fora". Em seguida, olhou para meu amigo e disse: "E tenho que dizer que a palavra embarcar não faz parte de meu vocabulário normal".
Hank Smith:	02:54Wow	.
John Bytheway:	02:55 E	meu amigo disse: "O quê? Fiquei parado e mais surpreso. Nesse momento, tive que dar um esclarecimento. Pedi desculpas e disse a ele que aquela palavra era realmente para mim. Pedi ao Senhor que o impressionasse a dizer essa palavra como uma forma de me ajudar a sentir a orientação e a direção Dele sobre o trabalho que fazemos e para mim como bispo." E ele disse: "Nós rimos um pouco e o presidente da estaca disse: 'Tudo bem, aí está'".
	03:21 Ele	me contou essa história mesmo estando um pouco envergonhado. Na verdade, ele não estava pedindo um sinal

		para criar fé, mas estava apenas precisando de um velo hoje. E, cara, ele conseguiu um. O Senhor está ciente de nós e sabe o que estamos fazendo. E Ele pode, como Alma, inspirá-lo a mudar o que vai dizer quando estiver com você. E foi isso que aconteceu com meu amigo. Só de ouvir essa história, já me deu um pouco de fé.
Hank Smith:	03:45As	ternas misericórdias do Senhor são reais. E de forma alguma, John, estamos dizendo: "Ei, da próxima vez que você receber uma bênção, -
John Bytheway:	03:53Eu	sei.
Hank Smith:	03:54	... você deveria escolher uma palavra, certo? Acho que o desejo de seu amigo de fazer isso foi provavelmente um desejo inspirado. Acho que até mesmo o desejo...
John Bytheway:	04:03Sim	.
Hank Smith:	04:03...	para pedir isso também veio do Senhor.
John Bytheway:	04:06Sim	. E ele disse isso em sua carta para mim. Ele disse: "Estou pedindo um sinal ou o quê?" E eu gosto da maneira como Michael Wilcox colocou isso. "Eu só preciso de um velo. Será que o Senhor pode me dar algo que me faça saber que está ciente de mim?" E o Senhor o fez.
Hank Smith:	04:21Sim	. Me dê algo. Eu gosto disso. Essa é uma ideia melhor do que, ei, vou tentar fazer esse truque de mágica. É mais sobre qual é o desejo inspirado que você está tendo e, Senhor, por favor, -
John Bytheway:	04:34Sim	.
Hank Smith:	04:35	... me envie uma mensagem de misericórdia? Bem, esperamos que você se junte a nós em nosso podcast completo. Ele se chama followHIM. Você pode obtê-lo onde quer que tenha seu podcast. Estamos com o Dr. Frantz Belot nesses capítulos cinco, seis e sete. Sua humildade e seu brilhantismo simplesmente brilham. Portanto, junte-se a nós lá e volte aqui na próxima semana. Faremos outro followHIM favorito.