



"A Rocha de Nosso Redentor"

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 podemos nos manter fortes quando as coisas ao nosso redor estão em declínio? A Dra. Jenae Nelson analisa o Pride Cycle (Ciclo do Orgulho) e o Virtue Cycle (Ciclo da Virtude) e examina como podemos nos fortalecer e confiar no Senhor para salvar Seus filhos.

Parte 2:

A Dra. Jenae Nelson continua a discutir Helamã 1-6, incluindo o poder da gratidão pelo evangelho de Jesus Cristo e a Grande "Volta" para a Igreja.

Códigos de tempo:

Parte 1

- 00:00 Parte I - Dra. Jenae Nelson
- 02:00 Biografia do Dr. Nelson
- 03:27 Manual do *Come, Follow Me (Venha, siga-me)*: Simbolismo e intriga
- 07:09 O início das bandas malignas e dos nomes egípcios
- 08:54 Estrutura hebraica em Helamã
- 10:26 Resumo de Helamã 1-6
- 16:42 Como identificar Pride Cycles e incentivar ciclos virtuosos
- 19:57 Virtude e vícios
- 24:04 Proteger os momentos de privacidade com o Senhor
- 29:50 As escrituras nos ensinam verdades que a ciência confirma
- 35:16 Ajudando a ensinar motivações externas
- 40:57 Confie no Senhor para dar experiências espirituais a Seus filhos
- 47:25 Tentar controlar prejudica os resultados
- 59:32 Helamã 5:35 - Os anjos virão para aqueles que amamos
- 1:03:20 Aminadab e a discórdia
- 1:06:54 - Fim da Parte 1 - Dra. Jenae Nelson

Parte 2

- 00:00 Parte II - Dra. Jenae Nelson
- 00:38 Helamã 3:27 - As coisas são incríveis e sombrias
- 06:24 Helamã 3:35 - Gratidão, orgulho e religiosidade
- 11:25 Como aumentar a gratidão?
- 15:15 A gratidão constrói relacionamentos
- 19:41 Helamã 3:35 - Como entregar seu coração e sua prosperidade dentro da Igreja
- 21:43 Helamã 4:12 - Vícios e opressão dos pobres
- 24:00 Helamã 5 - Jesus como nosso alicerce
- 26:47 Helamã 5:12 - Dr. Nelson compartilha a história de uma tempestade e uma tenda
- 29:38 O grande retorno
- 33:37 Um membro sai, mas seus descendentes são encontrados
- 36:58 Helamã 6:32-36 - Onde está nosso coração?
- 40:14 Motivações intrínsecas e o Salvador como refúgio
- 45:10 Como podemos manter a esperança e o bom ânimo?
- 51:26 Fim da Parte II - Dra. Jenae Nelson

Referências:

"26 de agosto a 1º de setembro: 'A Rocha de Nosso Redentor'. Helamã 1-6". Come, Follow Me Manual - 26 de agosto a 1º de setembro: "A Rocha de Nosso Redentor", 1º de janeiro de 2023. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/come-follow-me-for-home-and-church-book-of-mormon-2024/35?lang=eng>.

Child, Katie. "Cultivar sentimentos de dívida com Deus resulta em maior felicidade e desejo de servir aos outros". BYU University Communications: News, 15 de março de 2022. <https://news.byu.edu/intellect/cultivating-feelings-of-indebtedness-to-god-results-in-increased-happiness-desire-to-serve-others>.

Dew, Sheri. "Prophets Can See Around Corners" [Os Profetas Podem Ver as Esquinas]. BYUH Speeches, 13 de agosto de 2024. <https://speeches.byuh.edu/prophets-can-see-around-corners>.

Élder Boyd K. Packer, do Conselho dos Doze. "Spiritual Crocodiles" [Crocodilos Espirituais]. Conferência Geral de Abril de 1976 - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 2 de abril de 1976. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1976/04/spiritual-crocodiles?lang=eng>.

Élder David A. Bednar, do Quórum dos Doze Apóstolos. "A Reservoir of Living Water" [Um Reservatório de Água Viva]. BYU Speeches, 16 de maio de 2022. <https://speeches.byu.edu/talks/david-a-bednar/reservoir-living-water/>.

Élder David A. Bednar, do Quórum dos Doze Apóstolos. "Aquietai-vos e Sabei que Eu Sou Deus". Conferência Geral de Abril de 2024 - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 6 de abril de 2024. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2024/04/21bednar?lang=eng>.

Élder Jeffrey R. Holland, do Quórum dos Doze Apóstolos. "Place No More for the Enemy of My Soul" [Não dê mais lugar ao inimigo de minha alma]. Conferência Geral de Abril de 2010 - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 2 de abril de 2010. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2010/04/place-no-more-for-the-enemy-of-my-soul?lang=eng>.

Élder Quentin L. Cook, do Quórum dos Doze Apóstolos. "Hope Ya Know, We Had a Hard Time" [Espero que você saiba que passamos por momentos difíceis]. Conferência Geral de Outubro de 2008 - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 2 de outubro de 2008. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2008/10/hope-ya-know-we-had-a-hard-time?lang=eng>.

Élder Sean Douglas, dos Setenta, "Facing Our Spiritual Jurrricanes by Believing in Christ" [Enfrentar nossos juramentos espirituais acreditando em Cristo]. Conferência Geral de Outubro de

2021 - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 3 de outubro de 2021.
<https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2021/10/55douglas?lang=eng>.

Élder Steven R. Bangerter, dos Setenta. "Foreordained to Serve" [Preordenado para Servir]. Conferência Geral de Abril de 2024 - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 6 de abril de 2024. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2024/04/32bangerter?lang=eng>.

Hansen, Gerald. "The Terrifying Book of Helaman" [O Terrível Livro de Helamã]. Acessado em 19 de agosto de 2024. <https://rsc.byu.edu/book-mormon-helaman-through-3-nephi-8-according-thy-word/terrifying-book-helaman>.

Hardy, Sam A., Jenae M. Nelson, Joseph P. Moore e Pamela Ebstyn King. "Processes of Religious and Spiritual Influence in Adolescence (Processos de influência religiosa e espiritual na adolescência): A Systematic Review of 30 Years of Research". Wiley: Biblioteca on-line: Journal of Research on Adolescence, 2019. <https://doi.org/10.1111/jora.12486>.

Hilton, John. "Aula 35 - Helamã 1-6: Edificar sobre a Rocha". John Hilton III, 10 de junho de 2024. <https://johnhiltoniii.com/thebookofmormon/class-35-helaman-1-6-building-on-the-rock/>.

Matthews, Robert J. "Patterns of Apostasy in the Book of Helaman" [Padrões de Apostasia no Livro de Helamã]. Patterns of Apostasy in the Book of Helaman [Padrões de Apostasia no Livro de Helamã]. Acessado em 19 de agosto de 2024. <https://rsc.byu.edu/book-mormon-helaman-through-3-nephi-8-according-thy-word/patterns-apostasy-book-helaman>.

Morris, Brittanie. "Os cinco passos de Barbara Barrington Jones para uma vida feliz". BYU Daily Universe, 20 de agosto de 2007. <https://universe.byu.edu/2007/08/20/barbara-barrington-jones-five-steps-to-a-happy-life/>.

Nelson, Jenae. "Jenae Nelson: Metas Transcendentes nos Esportes". The Strong Youth Project [Projeto Juventude Forte]: BYU. Acessado em 19 de agosto de 2024. <https://www.youtube.com/watch?v=y1uAeOwUv4s>.

Pavlo, Walter. "Caráter é o que você faz quando todos estão assistindo". Forbes, 23 de outubro de 2012. <https://www.forbes.com/sites/walterpavlo/2012/10/23/character-is-what-you-do-when-everyone-is-watching/>.

Presidente Ezra Taft Benson Presidente da Igreja. "Cuidado com o Orgulho". Conferência Geral de Abril de 1989 - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 2 de abril de 1989. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1989/04/beware-of-pride?lang=eng>.

Presidente Gordon B. Hinckley. "Four Cornerstones of Faith" [Quatro pedras angulares da fé]. Mensagem da Primeira Presidência - fevereiro de 2004 - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 1º de fevereiro de 2004. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/liahona/2004/02/four-cornerstones-of-faith?lang=eng>.

Presidente Henry B. Eyring, Segundo Conselheiro na Primeira Presidência. "O Remember, Remember" [Lembraí-vos, Lembrai-vos]. Conferência Geral de Outubro de 2007 - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 2 de outubro de 2007.

<https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2007/10/o-remember-remember?lang=eng>.

Presidente Russell M. Nelson Presidente de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias. "Ouvir o Senhor". Conferência Geral de Abril de 2020 - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 5 de abril de 2020. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2020/04/45nelson?lang=eng>.

Presidente Russell M. Nelson Presidente de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias. "The Power of Spiritual Momentum" [O Poder do Impulso Espiritual]. Conferência Geral de Abril de 2022 - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 3 de abril de 2022. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2022/04/47nelson?lang=eng>.

Presidente Russell M. Nelson Presidente de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias. "O templo e seu alicerce espiritual". Conferência Geral de Outubro de 2021 - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 3 de outubro de 2021. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2021/10/47nelson?lang=eng>.

"Ensinamentos dos Presidentes da Igreja: Ezra Taft Benson". Homepage - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, p. 140, 1º de janeiro de 2014. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/teachings-of-presidents-of-the-church-ezra-taft-benson?lang=eng>.

"Ensinamentos dos Presidentes: Cuidado com o Orgulho". Ensinamentos dos Presidentes da Igreja: Beware of Pride [Cuidado com o Orgulho]: Chapter 18, 1º de janeiro de 2014. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/teachings-of-presidents-of-the-church-ezra-taft-benson/chapter-18-beware-of-pride?lang=eng>.

Weaver, Sarah Jane. "Episódio 89: Pesquisador santo dos últimos dias fala sobre como cultivar a gratidão e a dívida com Deus aumenta a felicidade geral". Church News, 21 de junho de 2022. <https://www.thechurchnews.com/2022/6/21/23218684/latter-day-saint-researcher-cultivating-thankfulness-indebtedness-to-god-episode-89/>.

Śledź, Roman. "Lado A: Nefi I Lehi W Więzieniu (Néfi e Leí na prisão)". Catálogo de Arte do Livro de Mórmon. Acessado em 19 de agosto de 2024. <https://bookofmormonartcatalog.org/catalog/side-a-nefi-i-lehi-w-wiezieniu-nephi-and-lehi-in-prison/>.

Informações biográficas:



A Dra. Jenae Nelson obteve seus diplomas de bacharelado e doutorado em Psicologia do Desenvolvimento pela Brigham Young University. Atualmente, ela é professora assistente no Departamento de Psicologia da BYU Provo. A Dra. Nelson concluiu sua pesquisa de pós-doutorado na Baylor University, concentrando-se no desenvolvimento do caráter durante a adolescência e a idade adulta jovem, e na Harvard Medical School, onde estudou a neurociência da espiritualidade. Sua especialidade é o cultivo de traços de caráter, como gratidão e compaixão, e os impactos positivos da religião e da espiritualidade no desenvolvimento dos jovens. Seu trabalho foi apresentado em publicações como Church News, Music & the Spoken Word, Christianity Today, The Associated Press, Meridian Magazine e BYU Magazine. A Dra. Nelson e seu marido têm quatro filhos, com 21, 19, 17 e 15 anos.

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.



- Hank Smith: 00:00:04 Olá a todos. Bem-vindos a mais um episódio de followHIM. Meu nome é Hank Smith. Sempre me lembro do meu co-apresentador, John Bytheway. John, temos a companhia da Dra. Jena Nelson. Estamos começando um novo livro. Já lemos o longo Livro de Alma. Já faz algum tempo que não temos um novo livro. Fale-me sobre o Livro de Helamã. O que lhe vem à mente?
- John Bytheway: 00:00:29 Ciclo do orgulho, porque já vi os filmes do seminário e os planos de aula. Ele começa a avançar rapidamente depois de Alma. O que o Presidente Ezra Taft Benson disse foi: "Ei, se você quiser saber como são as coisas antes da segunda vinda do Salvador, observe no Livro de Mórmon como são as coisas antes de sua primeira vinda". Aqui está o Livro de Helamã, um monte de coisas do ciclo do orgulho de cabeça para baixo acontecendo aqui.
- Hank Smith: 00:00:54 Temos esses dois irmãos, Néfi e Leí, que são personagens de destaque e talvez não recebam o tipo de cobertura que os primeiros personagens do Livro de Mórmon recebem. Vamos mudar isso hoje. Jena, antes de apresentá-la, diga-nos o que faremos hoje.
- Dra. Jena Nelson: 00:01:10 Veremos muito contraste no Livro de Helamã, olhando para Helamã como um guia de sobrevivência, uma sobrevivência dos últimos dias. Aprenderemos como edificar nossa vida e nosso testemunho em Jesus Cristo. Como isso se parece. Falar sobre dissidentes e pessoas que saíram e como ir atrás deles e como resgatá-los. Falar sobre o caráter e alguns outros ciclos. Há o ciclo do orgulho e há outros ciclos acontecendo. Há um ciclo virtuoso e um ciclo vicioso. Começaremos e terminaremos com o coração. A condição do nosso coração e a aparência de um coração convertido.
- Hank Smith: 00:01:49 A escuridão desses poucos capítulos é realmente sombria, mas os milagres são inacreditáveis, por isso o contraste, posso ver isso perfeitamente. John, a Dra. Nelson nunca esteve conosco

antes, por isso somos muito abençoados e sortudos por apresentá-la aos nossos maravilhosos ouvintes.

- John Bytheway: 00:02:10 A Dra. Jenae Nelson obteve seu diploma de bacharel e doutorado em psicologia do desenvolvimento na BYU. Atualmente, ela é professora assistente no departamento de psicologia. Concluiu sua pesquisa de pós-doutorado na Baylor University, concentrando-se no desenvolvimento do caráter durante a adolescência e a idade adulta jovem. E na Harvard Medical School, onde estudou. Segure-se em sua cadeira, Hank, a Neurociência da Espiritualidade.
- Hank Smith: 00:02:38 Uau.
- John Bytheway: 00:02:40 Temos que conversar sobre isso. Sua experiência está no cultivo de traços de caráter, como gratidão e compaixão, e os impactos positivos da [religião](#) e da [espiritualidade no desenvolvimento dos jovens](#). Ela foi destaque no Church News, no Music and the Spoken Word, no Christianity Today, na Associated Press, na Meridian Magazine e na BYU Magazine, e já falamos sobre isso antes. Ela também esteve com Bruce e Marie Hafen no podcast Faith is Not Blind (A fé não é cega). A Dra. Nelson e seu marido têm quatro filhos. Estamos muito felizes por tê-la conosco. Estou especialmente empolgado em ouvir sobre gratidão porque sinto que ela é a cura para muitas coisas.
- Hank Smith: 00:03:21 Jenae, seja bem-vinda. Obrigado por estar aqui.
- Dra. Jenae Nelson: 00:03:24 Muito obrigada. Estou muito feliz por estar aqui.
- Hank Smith: 00:03:27 Vou dar uma olhada no [manual Come, Follow Me](#). E então, Jenae, estou animado para passar as rédeas para você. O manual começa assim. Diz: "O Livro de Helamã registra tanto os triunfos quanto as tragédias", você já mencionou esse contraste, "entre os nefitas e os lamanitas". Ele começa com uma séria dificuldade entre o povo nefita e as dificuldades continuam a aparecer ao longo do registro. Aqui lemos sobre intrigas políticas, bandos de ladrões, rejeição dos profetas e orgulho e descrença em toda a terra, mas também encontramos exemplos como Néfi e Leí, a parte mais humilde do povo que não apenas sobreviveu, mas prosperou espiritualmente. Como eles fizeram isso? Como eles se mantiveram fortes enquanto sua civilização começava a declinar e desmoronar? Da mesma forma que qualquer um de nós se mantém forte em meio à poderosa tempestade que o diabo envia para nos atingir, edificando nossa vida sobre a rocha de nosso Redentor, que é Cristo, o filho de Deus, um alicerce sobre o qual os homens, se

edificarem, não poderão cair. Há um grande paralelo com nossos dias aqui.

- Dra. Jenae Nelson: 00:04:31 Acho que deveríamos começar logo no início, e não sei se Mórmon fez isso de propósito, mas acho muito legal a forma como o capítulo inteiro se configura. Há um evento que acontece que considero bastante simbólico. Temos os lamanitas entrando no centro da terra no versículo 26, Helamã 1: "Morôni havia suposto que os lamanitas não entrariam no centro da terra, mas que atacariam a rotunda da cidade e as fronteiras, como haviam feito até então". Essa é uma ótima analogia.
- 00:05:01 Como eu disse, seja de propósito ou não, não sei se Mórmon estava fazendo isso intencionalmente, muitas vezes deixamos nossos centros, nossos corações, nossos lares desprotegidos. E muitas vezes nos concentramos nas fronteiras, nas pessoas que estão tendo problemas, na maldade do mundo, e não pensamos em como podemos proteger nosso centro? Como podemos proteger nosso centro? Como podemos construir uma fortaleza em torno de nosso coração? Gosto de começar com isso, especialmente porque vamos terminar no Capítulo 6, Helamã 6. Vamos terminar com o coração, o que pode dar certo no coração dos fiéis em tempos de perigo.
- Hank Smith: 00:05:39 O adversário mudou de estratégia. Você pensa: "Ah, vai ser a mesma coisa de sempre, a mesma coisa de sempre. É isso que eles fazem, mas isso nunca aconteceu.
- Dra. Jenae Nelson: 00:05:49 Isso é totalmente novo. Vemos hoje que ele está atacando nossos lares e entrando em nossos corações. Esse é um problema, quando Satanás entra em nossos corações e lares.
- John Bytheway: 00:05:58 O médico dirá: "Você precisa fortalecer seu núcleo", quando o que o preocupa é como está meu cabelo? Como estão meus sapatos? Ele diz: "Não, o centro. É aqui que tudo começa".
- Dra. Jenae Nelson: 00:06:08 Exatamente, e vemos que os conflitos e esses grupos secretos que começam a se formar começam com brigas familiares. São esses três irmãos que estão lutando por esse cargo de juiz principal. Isso é interessante. A luta está começando em uma família. É como se Mórmon estivesse tentando chamar nossa atenção imediatamente para o centro de nossas vidas.
- Hank Smith: 00:06:31 Sempre pensei, Helamã 1, que estamos lutando tanto entre nós, que ninguém está observando, ninguém está prestando atenção ao que o inimigo está fazendo porque temos muitos conflitos internos. Todos tiraram os olhos do inimigo real.

- Dra. Jenae Nelson: 00:06:46 E também é extremamente esperançoso, em tempos perigosos, pensar que o trabalho que faço em meu próprio coração e em minha própria casa pode fazer a diferença, e de fato faz.
- Hank Smith: 00:06:58 E isso é algo que eu posso influenciar. É difícil para mim influenciar as posições políticas do mundo, tão distantes de mim, em comparação com o que é certo aqui.
- Dra. Jenae Nelson: 00:07:09 Exatamente, e é interessante que, logo no início, Mórmon está explicando como essas bandas começam, essas combinações secretas estão começando. Eles estão sendo apresentados aqui, Kishkumen e Gadianton, e como essas pequenas sementes que estão sendo semeadas, que lemos mais tarde, acabam se tornando a destruição de todo o povo. Queremos manter isso em mente ao lermos Helamã. Quais são essas pequenas mudanças incrementais que estão acontecendo e que podem levar a mudanças realmente grandes ao longo do tempo?
- John Bytheway: 00:07:46 Tenho que ler esse trecho de Hugh Nibley porque é muito interessante. Ele disse que havia três filhos de Pahoran chamados Pahoran, Paanchi, porque anch é onde está a ênfase. Meu pai costumava dizer: "Não coloque a ênfase na sílaba errada". Pahoran, Paanchi e Pacumeni. Paanchi é um nome egípcio indiscutível no Livro de Mórmon. Ninguém jamais poderá contestar isso. Ou que Joseph Smith poderia tê-lo inventado ou que não poderia ser 100% egípcio puro, porque Paanchi e a forma como os egiptólogos o soletram, P-I-A-N-K-H-I, foi uma pessoa muito importante na história egípcia pouco antes dos dias de Leí, mas esse nome não foi descoberto até o final do século XIX. [Hugh Nibley](#) diz: "Há no Livro de Mórmon, em uma família importante, um grupo de nomes que começam com P-A". É difícil explicar que nomes como Pahoran e Paanchi sejam puros acidentes. Tenho certeza de que muitas pessoas não estão por aí dizendo: "Tenho que guardar isso para o meu livro do bebê. Paanchi, gosto do som disso".
- Dra. Jenae Nelson: 00:08:54 Devo dizer a vocês que, enquanto me preparava para este podcast, entrei em contato com um amigo meu de Baylor que é teólogo, mas não é membro de nossa religião, e perguntei se ele estaria disposto a ler Helamã 1 a 6 comigo e depois me dar sua opinião. E ele o fez. Ele é um ótimo amigo. Foi muito divertido ouvir seu feedback. Ele poderia ter feito isso em qualquer parte do Livro de Mórmon, mas ele disse: "Essa é a estrutura hebraica. Você vê isso no Antigo Testamento. Você vê isso no Novo Testamento". E eu disse: "É quase como se isso tivesse sido escrito por Deus. Talvez seja a palavra de Deus". É muito legal quando você encontra essas pequenas coisas que promovem a fé no Livro de Mórmon e elas estão por toda parte,

porque não há como Joseph Smith ter escrito esse livro, esse exemplo que você usou, John, é apenas um entre muitos. Há muitos exemplos como esse que atestam que esse livro tem origem divina.

- John Bytheway: 00:09:50 Tem raízes antigas. Ele deve ter ido até a biblioteca pública de Harmony, na Pensilvânia, e descobriu ou algo assim.
- Dra. Jenae Nelson: 00:09:57 Não é?
- Hank Smith: 00:09:58 John, Jenae, acho que as pessoas não estão tão familiarizadas com essa história do Livro de Helamã quanto talvez estejamos com a história de Primeiro Néfi. Há muitos nomes novos, um enredo que pode ser confuso sobre quem é um dissidente, quem é um juiz supremo, quem é um ladrão de Gadiânton. John, você é um especialista em enredo. Jenae, você será a especialista em desenvolvimento humano aqui. Eu farei o papel de aluno e estarei aprendendo junto.
- John Bytheway: 00:10:26 Eu sempre quis ter uma classe em que meus alunos tivessem doutorado. Então, primeiro, adoro dizer isso porque gostaria de pensar que o Élder Uchtdorf é meu amigo querido. Vamos ver as coisas a 30.000 pés de altura porque ele é muito bom em ver tudo dessa forma. Se formos muito além do Livro de Mórmon, mencionei antes e [o Presidente Benson](#) disse: "Ei, você quer saber como será antes da segunda vinda? Veja a primeira vinda no Livro de Mórmon". E não se trata apenas do Livro de Helamã. Volte para Mosias. A igreja está organizada. Vá para o início de Alma. Missionários são enviados. Quatro filhos de Mosias. Todos. Aparecem os anticristos, e então há guerras e rumores de guerras durante o restante do Livro de Alma e depois no Livro de Helamã, e é assim que estamos hoje.
- 00:11:15 Temos os sinais dos tempos. Temos disputas durante as eleições. Isso lhe parece familiar? Temos contendas políticas. Temos iniquidade em lugares elevados. Combinações secretas aparecem, e então os lamanitas florescem como uma rosa, e eis que surge Samuel, o lamanita no final de Helamã. E então vem a destruição dos iníquos e o terceiro Néfi e o aparecimento de Cristo, em meados do terceiro Néfi e depois quase um milênio no quarto Néfi, e então um retorno à iniquidade no final. Batalhas finais, Mórmon e Morôni. São 30.000 pés. Agora vamos ajustar o piloto automático para descer e dar uma olhada no Livro de Helamã. Agora estamos a 10.000 pés sobre Helamã, capítulo um, Morôni dá o governo das guerras a seu filho Moroniá, Moroniá.
- Hank Smith: 00:12:07 Sim.

- John Bytheway: 00:12:08 E então surgem esses nomes P. Precisamos de um novo juiz-chefe. Temos Pahoran, o segundo filho de Pahoran, o primeiro. Paanchi e Pacumeni, a voz do povo, vão com Pahoran. Paanchi fica furioso com isso e diz: "Você vai pagar". É assim que me lembro de Paanchi: "Você vai pagar". Pacumeni diz: "Vou arrumar a eleição para a sede e seguir a vontade do povo". Ele faz isso, mas então Kishkumen chega e assassina Pahoran, e então eles montam essa combinação secreta.
- Dra. Jenae Nelson: 00:12:44 E logo de cara começamos a ver, como falamos, esses contrastes sendo estabelecidos quase que imediatamente, onde temos Kishkumen e Gadianton e a maneira como eles estão abordando o poder, e então temos a maneira como os justos estão abordando. Os iníquos estão trabalhando em segredo. Eles não são cumpridores da lei e estão assassinando também os justos. Eles estão agindo de acordo com a lei e a voz do povo. Isso é dito várias vezes. Estamos vendo esse contraste entre a iniquidade e a retidão, e como isso se apresenta na esfera política? Há os que cumprem a lei versus os planos secretos de assassinato que estão acontecendo.
- Hank Smith: 00:13:23 Quantos juízes-chefes acabam mortos aqui no capítulo um?
- Dra. Jenae Nelson: 00:13:27 Sim.
- John Bytheway: 00:13:28 Eles o chamam de assento de julgamento. No momento, é o assento do julgamento ou a porta giratória do julgamento. Quem quer se sentar nessa coisa? Paanchi é executado, como você disse, e então vem esse Coriantumr, enquanto eles estão tão preocupados, distraídos, e Coriantumr, um descendente de Zaraenla, um dissidente entre os nefitas, chega ao centro da terra. No versículo 18, lê-se que houve muita contenda e dificuldade no governo. Eles não tinham guardas suficientes na terra de Zaraenla. Não pensaram que alguém seria tão ousado a ponto de entrar e ele matou Pacumeni.
- Hank Smith: 00:14:03 Agora todos os três filhos de Pahoran?
- John Bytheway: 00:14:05 Sim, Pahoran, Paanchi e Pacumeni são todos *patay*, que é filipino para morto, então esses caras estão todos mortos. Agora, Helamã é nomeado para ocupar o assento de julgamento no capítulo dois pela voz do povo. E enquanto Helamã estava fora durante a noite, esse Kishkumen deu a um servo de Helamã um sinal para me levar ao tribunal. Aqui está o plano secreto. O servo de Helamã sabe que isso vai acontecer e apunhala Kishkumen até o coração, de modo que ele cai morto sem gemer. Helamã 2, versículo 9.

- Dra. Jenae Nelson: 00:14:42 Falamos no início sobre esses contrastes que são estabelecidos imediatamente. Esse é um artifício literário, mas é o que realmente está acontecendo nessa época: temos esses heróis e esses vilões e depois ficamos sabendo de suas táticas. Temos Helamã, que está trabalhando de acordo com a voz do povo, como falamos. Ele está guardando os estatutos, os julgamentos e os mandamentos de Deus, e diz-se que ele fez o que era certo aos olhos de Deus continuamente. Comparando isso agora com Gadiânton, ele estava usando a lisonja e o trabalho secreto. Ele buscava poder e autoridade e acabou provocando a destruição total de seu povo.
- 00:15:17 O contraste é muito bom, e o que é realmente importante aqui é que há muito poucas pessoas que são parecidas com Helaman e Gadianton. Como se tivéssemos esses heróis e esses vilões. Eles são contrastados para que possamos ver qual é o resultado final de um ciclo vicioso? Qual é o resultado final de um ciclo virtuoso? Podemos decidir que, ei, esse caminho leva à vida eterna. Esse caminho leva à morte. E Mórmon está explicando isso claramente para nós de uma forma que não podemos perder. Às vezes, não percebemos. Em vez de nos concentrarmos no centro, como falamos no início, nos concentramos na sociedade em geral, apontando para fora e dizendo que há todas essas coisas erradas na sociedade e na cultura dos últimos dias, em vez de olhar para dentro e perguntar: "O que eu poderia fazer melhor?"
- Hank Smith: 00:16:06 Parece que esta seria uma época de notícias de última hora todos os dias: "Notícias de última hora, a eleição foi decidida. Notícias de última hora, Pacumeni está morto. Notícias de última hora, os lamanitas atacaram". Quando Helamã consegue o cargo de juiz supremo, devo estar pensando: "Puxa vida".
- John Bytheway: 00:16:22 Você realmente quer esse emprego? Por que você iria querer esse emprego? Fico imaginando como seria perturbador, mas imagine se as pessoas continuassem a assassinar o líder do seu país e isso acontecesse repetidamente.
- Hank Smith: 00:16:37 Repetidamente.
- John Bytheway: 00:16:37 E como isso seria perturbador para todo o país.
- Hank Smith: 00:16:42 Jenae, você disse há pouco algo que realmente me tocou: esse pequeno problema está começando e eles não têm ideia de que está acontecendo. As coisas estão ótimas, maravilhosas e, no entanto, há quase como um câncer crescendo dentro dessa sociedade. Isso me assusta.

- Hank Smith: 00:17:00 Leve-nos para onde você quer ir. Como lutar contra algo que você nem sabe que existe?
- Dra. Jenae Nelson: 00:17:05 Como falamos no início dos ciclos, temos o típico ciclo do orgulho que todos conhecemos muito bem, em que as pessoas são justas, são abençoadas, prosperam, começam a adorar suas riquezas e se tornam orgulhosas e perversas. E então, perseguem os pobres, sofrem, entram em guerra, contendadas, o que os humilha. Todos nós estamos familiarizados com esse ciclo de orgulho, mas o interessante é que ele o está levando ao mesmo lugar de onde você começou. Você é ruim, depois é bom, depois é ruim, depois é bom, é ruim e é bom, mas nunca está realmente crescendo. É como o ciclo da estagnação. Ninguém quer estar nesse ciclo.
- 00:17:43 Mas há dois outros ciclos que estão acontecendo ao mesmo tempo. Um que nos dá muita esperança e outro que pode ser um pouco assustador, como você está falando, Hank. Um é chamado de ciclo virtuoso, que significa que você está subindo em espiral e um ciclo vicioso significa literalmente uma espiral descendente. Temos aqueles que estão nesses ciclos virtuosos. Néfi e Leí são exemplos disso, por isso falaremos sobre o que eles fazem, e os humildes seguidores de Deus. Essas pessoas que estão se tornando cada vez mais justas, estão se aproximando cada vez mais de Cristo. Nesses tempos perigosos, elas conseguem fazer isso com sucesso. Portanto, para mim, essa é a mensagem de esperança em Helamã 1: que há pessoas que estão se tornando mais justas, embora essa iniquidade esteja crescendo.
- 00:18:27 A ideia dessa mudança gradual é muito bem representada em Helamã 3. Logo no início do capítulo, o versículo 1 fala: "Não havia contendadas entre o povo de Néfi, a não ser um pouco de orgulho e pequenas dissensões". Então, começamos bem pequenos. Então, chegamos ao versículo três e, de repente, "havia muita contenda, muitas dissensões". E então desça até o versículo 17: "Havia grandes contendadas e perturbações". Começamos de nada para pouco, para muito, muitas e grandes. Esse é um exemplo de um ciclo vicioso em ação que acontece em um nível social.
- 00:19:11 Todos vocês já ouviram a frase de [John Wooden](#), o lendário técnico de basquete. Ele disse: "O verdadeiro teste do caráter de um homem é o que ele faz quando ninguém está olhando". É muito significativo que aqui em Helamã começemos a ver obras secretas. O texto diz várias vezes que os assassinos não podiam ser encontrados. Era secreto. Eles estavam escondendo o que estavam fazendo. Um dos primeiros sinais de que você pode

estar fazendo algo que não deveria é tentar manter isso em segredo. Acho que isso é muito importante, especialmente para os jovens, saberem que há uma diferença entre manter algo em segredo e manter algo sagrado. Sabemos que há certas coisas no templo que consideramos sagradas.

00:19:57 Temos experiências realmente especiais com o Senhor que consideramos sagradas em nosso coração, mas manter algo em segredo é se esconder porque você tem vergonha do que está fazendo, não quer que as pessoas saibam e procura encobrir o que está fazendo ou se esconder. Esse é geralmente o primeiro indicador de que você pode estar em um ciclo vicioso. Certamente vemos isso com a Kishkumen e a Gadianton. Obviamente, esse é um exemplo extremo. Pode ser muito mais simples em nossa vida, quando talvez estejamos escondendo o tempo que passamos na Internet, escondendo as coisas que fazemos na Internet. A primeira coisa que Satanás faz quando pecamos é nos dizer para nos escondermos. "Esconder. Cubra isso." Ele sabe que, se nos escondermos, não estaremos buscando o Senhor e não estaremos buscando luz.

John Bytheway: 00:20:51 Gosto muito do que você está dizendo, Jenae. Estou olhando para o versículo 12 de Helamã 1, onde Kishkumen veio "disfarçado". Quero dizer, se pararmos por aqui, disfarçado. Certo, alguém está se escondendo. Alguém não quer ser visto. Não é o que parece ser. "Então Kishkumen e seu bando, que haviam feito aliança com ele, se misturaram entre o povo." Então, agora eles estão se escondendo à vista de todos, estão entre o povo, mas você não sabe, e é aí que isso se torna assustador. Como você disse, é preciso olhar ao redor e dizer: "Há coisas que não estou vendo?"

00:21:23 Sempre me lembro disso, desculpe-me por voltar aos anos 70 ou 80, mas [o Presidente Boyd K. Packer](#) fez aquele discurso sobre crocodilos espirituais e como eles se escondiam em um poço de água e você nem percebia que o perigo estava ali, mas eles estavam bem ali. E ele contou uma história realmente terrível sobre quando lhe disseram em um safári na África: "Ei, por que não há animais perto daquele poço?" E o guia disse: "Crocodilos". "Bem, não estou vendo nenhum crocodilo." Ele respondeu: "Não, eles estão escondidos sob a lama. Eu lhes disse anos atrás, um jovem não acreditou. Ele viu alguma coisa. Ele foi até aquele poço. E o Presidente Packer disse: "Em um momento, um crocodilo o pegou e não havia nada que pudéssemos fazer". Era uma história horrível, mas estava disfarçada, era secreta e você não sabia que ela estava lá. Como é bom ter alguém que o avisa para ficar atento.

- Dra. Jenae Nelson: 00:22:18 Já ouvi essa história e ela me lembra o comentário [de Sheri Dew](#) sobre como os profetas enxergam nas esquinas. Eles conseguem ver esses perigos ocultos. Eles são avisados pelo Senhor e é seu chamado e seu trabalho nos alertar.
- Hank Smith: 00:22:30 2010, [Elder Holland](#), Place No More for the Enemy of My Soul se encaixa exatamente no que você está dizendo. Este é um parágrafo. Ele diz: "Por que a luxúria é um pecado tão mortal? Bem, além do impacto completamente destruidor do espírito que ela tem sobre nossa alma, acho que é um pecado porque contamina o relacionamento mais elevado e sagrado que Deus nos deu na mortalidade, o amor que um homem e uma mulher têm um pelo outro e o desejo que o casal tem de gerar filhos em uma família destinada a ser eterna. Alguém disse certa vez que o amor verdadeiro deve incluir a ideia de permanência. O amor verdadeiro perdura, mas a luxúria muda tão rapidamente quanto virar uma página pornográfica ou olhar para outro objeto em potencial de gratificação que esteja passando, seja homem ou mulher."
- 00:23:17 E então, esta parte: "O amor verdadeiro nos deixa absolutamente tontos, assim como eu fico com a irmã Holland. Nós o gritamos do alto dos telhados, mas a luxúria é caracterizada pela vergonha, furtividade e é quase patologicamente clandestina." Isso não soa como Helamã capítulos 1 e 2? Patologicamente clandestina. Quanto mais tarde e mais escuro for o horário, melhor, com uma porta com dois ferrolhos, por precaução. "O amor nos faz instintivamente estender a mão para Deus e para as outras pessoas." E é sobre isso que você fala, essa sacralidade. "A luxúria, por outro lado, é tudo menos piedosa e celebra a autoindulgência. O amor vem com as mãos e o coração abertos. A luxúria vem apenas com o apetite aberto." Então, esse contraste que você está nos mostrando entre o secreto, oculto, e o sagrado, valorizado.
- John Bytheway: 00:24:03 Boa observação.
- Dra. Jenae Nelson: 00:24:04 Adorei o fato de você ter comparado uma virtude com um vício. Podemos escolher se vamos ou não cultivar um comportamento virtuoso ou esses comportamentos destrutivos. Adorei o discurso do [Élder Steven R. Bangerter](#) na conferência mais recente, Foreordained to Serve. E vocês provavelmente se lembram disso, ele disse que seu pai lhe disse para proteger os momentos particulares de sua vida. O pai disse: "Mais do que em qualquer outro momento de sua vida, o que você fizer durante os momentos particulares de sua vida terá o maior impacto sobre a maneira como você enfrentará os desafios e as dores de cabeça que terá de enfrentar. E o que você faz durante

os momentos privados de sua vida também terá um impacto maior sobre como você enfrenta os sucessos e a alegria que experimentará do que em qualquer outro momento de sua vida."

- 00:24:45 Gosto da visão positiva disso, de que não é que você esteja mais propenso a fazer o mal nesses momentos de privacidade, mas que você também tem essa oportunidade de se conectar com Deus. Nos momentos privados de sua vida, você pode orar, ponderar, meditar, aproximar-se do Senhor, e essa é a melhor maneira de usar seu tempo privado. Realmente acho que esse é um conselho incrível para todos nós, para protegermos o tempo privado de nossa vida.
- Hank Smith: 00:25:11 Adorei o que você disse anteriormente. Se você está escondendo algo, isso geralmente é uma indicação de que... Se você não consegue falar sobre isso, provavelmente não deveria estar fazendo isso.
- Dra. Jenae Nelson: 00:25:21 É uma boa regra para se viver. E com os adultos, é a mesma coisa. As escrituras dizem: "Sempre que você se esforça para esconder seu pecado..." Há Adão e Eva no jardim. Uma das primeiras coisas, o primeiro impulso é rápido, correr, esconder-se. Em vez de buscar o Senhor. Busque o Senhor para se refugiar. O Senhor pode purificá-lo e curá-lo. Satanás sabe que esse é o caminho para a liberdade e a alegria, por isso não quer que façamos isso. Ele quer que permaneçamos acorrentados e escravizados pelo pecado. A única maneira de fazer isso é se esconder e ficar longe da fonte de luz e verdade.
- Hank Smith: 00:25:54 Isso não se parece muito com o que Jesus disse a Nicodemos: "Eles não gostam da luz"?
- Dra. Jenae Nelson: 00:26:00 Sim, ele vai à noite para conversar com Jesus.
- John Bytheway: 00:26:02 Ele vem à noite. "Alguém está olhando? Eu queria falar com você, mas queria esperar."
- Hank Smith: 00:26:06 Sim, e Jesus diz: "Aqueles que amam as trevas odeiam a luz".
- Dra. Jenae Nelson: 00:26:12 E se você não tem nada a esconder, não há nada de errado nisso. Isso também pode revelar coisas boas, não apenas coisas ruins. Mas voltamos à ideia dessas pequenas mudanças incrementais que estão acontecendo. Acho que isso é muito importante, o que Mórmon está fazendo aqui. E temos a oportunidade por causa do ritmo, você meio que mencionou isso um pouco no início, Hank, mas Alma é longo, é realmente

longo. Esses capítulos de guerra têm quase um capítulo para cada ano. E então, dentro desses 16 capítulos de Helamã, cobrimos quase a mesma quantidade de tempo, mas em 16 capítulos. Portanto, é condensado, é mais rápido, mas também é semelhante a estar na meia-idade, pois agora que estou na casa dos 40 anos, posso olhar para trás e pensar nas orações que fiz há 20 anos e ver como Deus as respondeu. É muito legal.

00:26:59 É uma das coisas legais de ser de meia-idade. Você finalmente tem um pouco de perspectiva e consegue enxergar. É incrível ver uma oração respondida que você fez há 20 anos. Não há nada como isso. E depois, ver todas as peças que Deus colocou no lugar ao longo do tempo. Assim, temos esse tipo de perspectiva semelhante em Helamã, onde há essa condensação do tempo, e Mórmon está nos mostrando como eles se tornaram uma sociedade que acabou sendo destruída. Podemos ver isso se desenrolar em um tempo mais rápido do que o normal, o que eu acho muito interessante. Mas ele está nos mostrando que isso aconteceu de forma gradual e minúscula. Isso me faz lembrar de minha escritura favorita, que já abordamos em Alma, mas vou repeti-la porque é muito boa e se aplica muito bem aqui.

00:27:50 Coisas pequenas e simples. "Assim, por meio de coisas pequenas e simples, grandes coisas são realizadas. E por meios pequenos, em muitos casos, confundem os sábios. E o Senhor trabalha por meios para realizar seus grandes e eternos propósitos e por meios muito pequenos o Senhor confunde os sábios e realiza a salvação de muitas almas". Portanto, esse é um princípio eterno. Coisas pequenas e simples produzem grandes coisas, seja grande maldade ou grande justiça, dependendo das coisas pequenas e simples que você escolher fazer hoje.

00:28:23 Aqui está uma ótima citação de Ralph Waldo Emerson. Ele diz: "Semeie um pensamento e você colherá uma ação. Semeie uma ação e você colherá um hábito. Semeie um hábito e você colherá um caráter. Semeie um caráter e você colherá um destino". Como psicólogo do desenvolvimento, estou realmente preocupado em como podemos fazer com que nossas crianças, nossos jovens, nossos jovens adultos solteiros, até mesmo os adultos, eu me preocupo com toda a vida útil, mas como podemos fazer com que nosso povo desenvolva esse tipo de caráter que vemos surgir em Helamã, esse caráter virtuoso que Néfi e Leí demonstram para nós. Como podemos fazer isso? E Mórmon está nos ensinando, Helamã está nos ensinando que, por meio dessas coisas pequenas e simples, podemos criar esse ciclo virtuoso em que não somos bons, depois somos maus,

depois somos bons, depois somos maus. Não queremos ficar nesse trem para sempre. Queremos de fato melhorar e nos aproximar de Deus.

00:29:20 E [o Presidente Nelson](#) também nos deu uma ótima maneira de pensar sobre isso quando falou sobre o impulso espiritual. Esse impulso pode ser poderoso, pode ser poderoso para o bem e para o mal. Ele diz: "Um testemunho que não é nutrido diariamente pela boa palavra de Deus pode desmoronar com uma velocidade assustadora. Portanto, o antídoto para o esquema de Satanás é claro. Precisamos de experiências diárias de adoração ao Senhor e de estudo de Seu evangelho."

00:29:50 Na verdade, encontramos isso na pesquisa. É claro que as escrituras vão nos ensinar verdades, mas é muito bom quando a pesquisa é como uma segunda testemunha do que já sabemos ser verdade. Em pesquisa após pesquisa sobre adolescência e desenvolvimento religioso, descobrimos que o principal indicador de permanência na igreja são as experiências espirituais. É fantástico se você tem bons amigos, é fantástico se você tem uma ala da qual gosta, é ótimo se você vai para o seminário. Todas essas pequenas coisas são gotas de óleo em sua lâmpada. No final das contas, se não tivermos uma experiência diária com o Senhor, o presidente Nelson está nos dizendo com uma rapidez assustadora, nosso testemunho pode desmoronar. Esse é um profeta do Senhor que está vendo as esquinas e nos diz que há um crocodilo. Para evitar esse crocodilo, você precisa passar tempo com o Senhor todos os dias.

Hank Smith: 00:30:55 O poder de permanência de uma experiência pessoal com Deus, não há nada como isso. Até mesmo a noite familiar, até mesmo a oração familiar. Tudo isso, como você disse, é maravilhoso, coisas maravilhosas, mas tem que levar a, eu tive minha própria experiência, meu próprio bosque sagrado. Eu sabia disso, eu sabia que Deus sabia disso e não podia negar. Como pais, às vezes queremos forçar nossos filhos a receber informações, quando talvez seja melhor recorrer a Deus. "Você já perguntou a Deus sobre isso? Você se dirigiu ao Senhor?"

Dra. Jenae Nelson: 00:31:30 Com certeza. Meus filhos estão cansados de ouvir isso, mas no domingo de jejum, quando eles perguntam: "Mãe, posso quebrar meu jejum?" Eu digo: "Não sei. Vá perguntar ao Senhor. Essa regra não é minha. Não fui eu que a inventei. Pergunte a Ele se você já terminou". E digo o mesmo com relação à igreja. Se eles perguntarem: "Tenho que ir à igreja?" "Não sei. Pergunte ao seu pai celestial. É um mandamento, portanto, provavelmente é uma boa ideia." Mas a abordagem é

diferente quando enviamos nossos filhos ao Senhor para obter respostas. Perguntar ao Senhor é diferente de tentar dar a eles todas as respostas e tentar fazê-los fazer as coisas certas. E o que isso realmente leva é o que chamamos de motivação extrínseca.

00:32:15 Há motivação intrínseca e extrínseca. A motivação extrínseca é quando você é motivado por coisas externas. Você vai à igreja porque se preocupa com o que as pessoas vão pensar se você não for. Você vai à igreja porque tem medo de que seus pais fiquem bravos se você não for. Você compra um carro muito sofisticado porque realmente se preocupa com o que as pessoas pensam sobre sua aparência. Isso é motivação extrínseca. E o problema da motivação extrínseca na religião é que ela realmente prejudica nossos jovens. Os jovens que têm motivação extrínseca para sua religiosidade, seus comportamentos religiosos, não se saem tão bem. Eles não têm um bem-estar tão bom ao longo do tempo e não têm os benefícios da religião. Isso é realmente interessante.

00:32:58 Mas as crianças que são intrinsecamente motivadas. Portanto, a motivação intrínseca vem de dentro. "Eu quero fazer isso. É a coisa certa". É isso que queremos que todos os nossos filhos tenham. Queremos que eles façam isso porque querem. É uma questão de agência versus controle. Portanto, essa motivação extrínseca, mesmo que pareça que você está fazendo a escolha, não é realmente livre porque está fazendo a escolha, porque está evitando o julgamento de outras pessoas, em vez de realmente querer fazer isso.

00:33:25 Mas as crianças, os jovens que são intrinsecamente motivados em seus comportamentos religiosos, são os que obtêm o maior benefício protetor da igreja. E quando digo benefício protetor como psicólogo, estou me referindo aos resultados com os quais geralmente nos preocupamos, como o fato de não usarem drogas, não praticarem sexo antes do casamento, tirarem notas melhores, serem mais propensos a se voluntariar e a ter mais engajamento cívico, coisas assim. A forma como medimos o florescimento como psicólogos. Mas acho que podemos ver isso como membros da igreja. Sabemos quando nossos filhos estão indo pelas razões certas

Dra. Jenae Nelson: 00:34:00 versus quando estão se baseando nessa motivação extrínseca. Vemos isso, isso é realmente interessante, vemos essa motivação extrínseca repetidamente no Livro de Helamã e como os nefitas fracassam. Eles estão tão preocupados com o que as outras pessoas pensam que, mesmo quando se arrependem, estão se arrependendo porque têm medo de

serem fracos. Este é Helamã 4: Versículo 24: "E viram que se haviam tornado fracos como seus irmãos" e depois diz que eles reconheceram o erro de seus caminhos. Perceberam que haviam errado e então se arrependeram, certo, e diz que se tornaram fracos por causa de sua transgressão em um espaço de poucos anos.

00:34:46 Mas, essencialmente, o que os está motivando é o fato de se verem como fracos. Elas têm medo e, por isso, são motivadas a se arrepender pelo medo e pelo fato de não serem mais fortes, o que é uma motivação extrínseca. Por isso, não é de se admirar que, não muitos anos depois, vejamos essas pessoas se tornarem iníquas novamente. O arrependimento delas não está se mantendo, e a razão pela qual o arrependimento não está se mantendo é porque elas têm essa motivação extrínseca. Elas não estão fazendo isso pelas razões certas.

00:35:16 O que isso significa para nossos jovens e como podemos traduzir isso para eles? Porque, como mãe, eu me preocupo com isso. Quero saber como posso ajudar meus filhos adolescentes a terem as motivações certas.

John Bytheway: 00:35:28 Eu realmente adoro essa ideia de ter experiências pessoais com o Senhor. É um pouco difícil ensinar nossos filhos porque eles veem uma caixa de seleção quando dizemos: "Faça suas orações e leia suas escrituras", quando o que realmente queremos é o resultado. Fazer suas orações e ler as escrituras não é o resultado. Espera-se que seja um método para chegar ao resultado de ter uma experiência espiritual com o Senhor. Tentamos compartilhar em nossos ensinamentos que o que queremos é que o resultado desses hábitos e rotinas corretas seja a experiência do espírito do Senhor em sua vida. Isso é intrínseco.

Dra. Jenaé Nelson: 00:36:02 Trabalho com os jovens da minha ala e, claro, estudo o desenvolvimento do adolescente, portanto, isso é algo em que estou sempre pensando, mas especificamente com as novas mudanças que ocorreram no programa para jovens e como estamos abordando a força dos jovens e como as diretrizes estão mudando. Estamos nos afastando dessas abordagens de caixa de seleção com nossos jovens e é exatamente disso que precisamos. O Senhor sabe do que os jovens precisam, mas isso não funciona se não os enviarmos ao Senhor, se não fizermos com que eles tenham experiências com o Senhor, porque o ponto principal é que eles devem orar ao Pai Celestial. Eles devem pedir, inquirir, receber revelação sobre o que é certo para a vida deles. Se não fizerem isso, vão se afundar. Ficarão em situação pior do que se tivessem uma lista de verificação. É

muito importante que os enviemos ao Senhor em oração para que tenham essas experiências pessoais, a fim de que possam descobrir o que o Senhor quer que façam, porque o que muitos jovens pensam é que as regras desapareceram.

00:37:02 Eu ouço muito isso de que não há mais regras. Eu penso: "Nossa, essa não é a interpretação que devemos ter aqui". Jesus Cristo é o padrão para os jovens, então isso significa que precisamos ir até Ele. Precisamos ir até o Senhor e perguntar a Ele o que devemos fazer. É aí que as coisas vão funcionar e, quando funcionam, são infinitamente melhores do que as caixas de seleção, porque as caixas de seleção levam a essa motivação extrínseca. Você está fazendo isso pelas estrelas douradas. Você não está fazendo isso porque se sente bem ou porque tem um relacionamento com o Senhor, mas se pudermos incentivar nossos jovens a ter um relacionamento com o Senhor, é aí que a força dos jovens e o programa para jovens, o programa para crianças e jovens estará funcionando melhor, e o Senhor sabe disso, mas isso significa que realmente temos de ser intencionais como pais.

John Bytheway: 00:37:49 [O presidente Nelson](#) nos preparou perfeitamente para isso. Primeiro, a ênfase está em ouvi-Lo, aprender a ouvi-Lo e, depois, estar disposto a deixar que Deus prevaleça, e assim, ei, não está no livro, portanto, não posso. Não, não, não está no livro. Portanto, ajoelhe-se e aprenda a ouvi-Lo e, então, você está disposto a deixar Deus prevalecer? Responda e está exatamente certo. Não pule essas etapas, pois a força da juventude não é o mínimo de comportamento. São as doutrinas do discipulado. Agora, você vai aprender a ouvi-Lo e isso é um trabalho mais difícil, embora o Senhor esteja pedindo aos jovens que façam o trabalho desta vez, em vez de deixar o livro fazer o trabalho. Ele não vai explicar tudo. Você terá de fazer o trabalho, o que é uma tarefa mais difícil para os jovens. É verdade.

Dra. Jenae Nelson: 00:38:38 É, mas vale a pena o esforço. Vale a pena o esforço porque o resultado será o [seguinte: a irmã Joy Jones](#) disse que precisamos ter uma geração de jovens resistentes ao pecado. A maneira de fazermos isso é instituindo esse novo programa que o Senhor criou para essa geração específica de nossos jovens de hoje. Aprendemos que Néfi e Leí, eu adoro essa pequena linha e ela está em, vejamos, Helamã 3: Versículo 21. Fala de Helamã e seus dois filhos. Ele deu ao mais velho o nome de Néfi e ao mais novo o nome de Leí, e eles começaram a crescer para o Senhor. Esse visual, para mim, é um ciclo virtuoso. Eles estão crescendo. Eu tenho 43 anos. Ainda posso crescer se estiver fazendo esse

ciclo virtuoso em que estou fazendo as coisas incrementais ao longo do tempo que podem levar a essa força de caráter.

Hank Smith: 00:39:36

Minha esposa vai gostar desse episódio porque essa é uma mensagem frequente para mim e meus filhos. Cresçam. Cresçam.

Dra. Jenae Nelson: 00:39:43

Cresça. Você ainda pode crescer. Há esperança. Eu adoro isso. Muito bem, foi isso que [o Presidente Nelson](#) disse: "Nunca precisamos tanto de um impulso espiritual positivo como agora para neutralizar a velocidade com que o mal e os sinais sombrios dos tempos estão se intensificando". Acabei de compartilhar como dissemos que, com uma velocidade assustadora, podemos perder nosso testemunho, mas agora ele está falando sobre impulso positivo. "O impulso espiritual positivo nos manterá avançando em meio ao medo e à incerteza criados por pandemias, tsunamis, erupções vulcânicas e hostilidades armadas. O impulso espiritual pode nos ajudar a resistir aos implacáveis ataques perversos do adversário e frustrar seus esforços para corroer nossa base pessoal e espiritual. Muitas ações podem gerar um impulso espiritual positivo. Obediência, amor, humildade, serviço e gratidão são apenas algumas delas." Adoro essa ideia de que, em contraste com essa velocidade assustadora com que podemos perder nosso testemunho, também temos em nosso poder esse impulso espiritual positivo que nos permite crescer no Senhor e avançar rumo a essa vida positiva e virtuosa.

Hank Smith: 00:40:57

Como pai, percebi, Jenae, que quero que meus filhos tenham essas experiências espirituais, mas tenho de confiar que o Senhor lhes dará essas experiências espirituais. Se eu escrevesse o Livro de Tiago para meus filhos, poderia ser: "Se algum de vocês não tem sabedoria, deixe-me dar-lhes sabedoria. Aqui vamos nós. Deixem-me transmitir-lhes minha grande sabedoria e depois vocês podem perguntar ao Senhor se o que eu lhes disse é maravilhoso, certo? Em vez disso, e talvez seja eu tendo a minha própria. Jenae, isso faz parte do processo? Eu confio que o Senhor lhes dará experiências espirituais porque eu tenho minhas próprias experiências espirituais?"

Dra. Jenae Nelson: 00:41:33

Acho que sim. Há alguns anos, houve uma excelente transmissão para crianças e jovens em que eles estavam entrevistando os jovens sobre como perguntar a eles, como os adultos em sua vida podem ajudá-los melhor, e os jovens compartilharam isso. Nunca vou me esquecer, mas eles disseram: "Compartilhe suas experiências espirituais conosco porque isso nos fortalece e nos ajuda a saber que essas são

possibilidades para nós". Você está certo, Hank. Acho que o fato de compartilharmos as experiências que temos as torna atraentes para eles. Então, eles vão querer essa doçura, se compartilharmos a alegria do evangelho que estamos vivenciando. Tive uma experiência incrível no templo. Deixe-me compartilhá-la com você e então eles vão querer isso para si mesmos.

00:42:14 No entanto, enquanto você falava sobre seus adolescentes, Hank, esta história me veio à mente. Há algumas semanas, meu marido e eu estávamos visitando um homem em nossa ala e estávamos caminhando. Encontramos esse homem, um de nossos vizinhos, que não vai à igreja. Ele é realmente uma ótima pessoa. Acabamos sentados na rua conversando com ele por uma hora e meia. Eu tinha um pão no forno que realmente queimou, mas foi uma conversa muito boa. Acabei confidenciando a ele sobre algumas dificuldades que estava tendo com um dos meus filhos. Isso foi interessante porque, muitas vezes, com pessoas que não são membros, você acha que vai entrar e ministrar a elas. Você vai transmitir toda essa sabedoria, mas ele acabou ministrando a mim e me abençoando.

00:42:59 Ele me olhou nos olhos quando eu lhe contei sobre o problema que estava tendo com esse garoto e disse: "Você não confia que o Senhor tem um plano para eles?" Eu disse: "Você está me educando. Você está me reeducando. Está me ajudando a lembrar. Eu sei disso, mas me esqueço". Nós nos esquecemos. Ele disse: "É importante que você tenha em mente que essa criança tem seu próprio caminho e sua própria maneira de agir e você precisa confiar que ela vai se encontrar no momento que for melhor e certo para ela". Ele estava literalmente me dando um sermão e isso mudou a maneira como eu pensava sobre essa criança e me ajudou a pensar que posso ser paciente. Posso ter fé. Posso confiar que o Senhor é como ouvimos na conferência. O Senhor também está perseguindo incansavelmente meu filho e se importa tanto com seu testemunho quanto eu.

Hank Smith: 00:43:55 Você pode conversar com seu Pai Celestial. É tão simples quando você nos diz para fazer isso, Jenae, mas há um pouco de fé envolvida para que o Senhor fale com você. Ele falará. Ele falará com você.

Dra. Jenae Nelson: 00:44:08 Ele o fará, especialmente quando se trata de nossos filhos, porque esse é o nosso chamado mais importante. Recebemos revelação para nossos outros chamados. Com certeza, com certeza, recebemos revelação em nosso chamado como mãe e

como pai. Quando meu filho era pequeno, ele estava tendo dificuldades na escola. Eu estava muito, muito estressada com o futuro dele. Ele é meu primeiro filho e temos a tendência de ficar assustados com o primeiro, porque achamos que estamos bagunçando tudo e ele era disléxico. Eu não sabia disso na época, mas era por isso que ele estava tendo tanta dificuldade na escola. Por causa de sua dificuldade na escola, ele também estava se comportando um pouco mal e eu estava pensando o pior, que ele iria crescer e acabar na cadeia ou algo assim.

Hank Smith: 00:44:52

Ele vai se tornar um criminoso. Eu sei disso.

Dra. Jenae Nelson: 00:44:53

Sim, eu fui até lá. Eu estava muito preocupada com ele e, na verdade, ele se tornou um homem incrível, devo dizer, mas, na época, eu estava muito preocupada e o Senhor me corrigiu. O Espírito veio até mim e disse: "Jenae, qual é o resultado mais importante para seu filho? São as notas dele? É o fato de ele entrar na BYU? É o fato de ele acabar fazendo isso ou aquilo que a deixa orgulhosa?" Eu estava pensando sobre isso e pensei: "Ok, o mais importante para mim é que ele tenha um testemunho, um testemunho do Senhor, porque você está fazendo as coisas que precisa fazer para garantir que isso aconteça e Deus está no comando". Quando você convida o Senhor para entrar em seu lar, em sua casa e em seu coração de forma regular e consistente por meio desses esforços contínuos, desses esforços constantes de que estamos falando, podemos ter a certeza de que o Senhor está no comando. Não precisamos nos preocupar com todas as outras coisas com as quais nos preocupamos. Precisamos nos concentrar nas coisas realmente simples e singelas que levarão nossos filhos a conhecer o Salvador e a confiar nele para que, quando enfrentarem as tempestades da vida, estejam preparados porque têm o Senhor em sua vida.

John Bytheway: 00:46:25

Provavelmente já disse isso antes, mas me dá muito conforto. Quando reli Moisés 1:39, o Senhor não disse: "Este é o seu trabalho e a sua glória. Exaltar seus filhos". Ele disse: "Bem, na verdade, este é o Meu trabalho e é a Minha glória" e depois, no segundo Néfi, "Sou capaz de fazer o Meu trabalho". Adoro essa frase. É como se dissesse: "Eu sei o que estou fazendo. Você não sabe, mas eu sei" e Ele é bom em Seu trabalho. Farei o que puder, mas, às vezes, como Alma, o Ancião, tenho de olhar para cima e dizer: "O senhor poderia, por favor, ajudar seu filho?" Não sabemos como e quando Ele fará isso, mas Ele tem um plano para eles também e isso me ajuda muito.

00:47:07

Falando de orações que são respondidas 20 anos depois, Deus tem em mente o longo prazo e Ele é muito bom em salvar e em

levar a efeito a imortalidade e a vida eterna de Seus filhos, e isso pode nos ajudar a respirar um pouco espiritualmente.

- Hank Smith: 00:47:25 Jenaé, enquanto você nos ensinava, tive dois pensamentos. Um deles é que, como pai, meus esforços para controlar o resultado na verdade prejudicam o que eu quero, certo? Em meus esforços para obter o resultado, para controlar o resultado, na verdade estou prejudicando exatamente o que estou tentando obter. E segundo, acho que temos ouvintes por aí que podem estar um pouco como eu, dizendo: "Ah, eu gostaria de ter sabido disso há 10 anos. Ah, eu gostaria de ter sabido disso há 20 anos". E John, nós sempre falamos sobre isso, que não queremos que ninguém em nosso programa saia dizendo: "Eu sou o pior". Não se trata de olhar para trás com arrependimento e raiva. É sobre o que podemos fazer enquanto seguimos em frente? Portanto, se algum ouvinte estiver pensando: "Ah, eu fiz besteira como pai. Se eu tivesse feito diferente, esse filho estaria preenchendo o espaço em branco". Lembrem-se do que John disse. Essa é a obra do Senhor. Ele está trabalhando com você também. Ele tem alguns resultados para você também.
- Dra. Jenaé Nelson: 00:48:24 Muitas pessoas conhecem ou têm um filho que abandonou a escola ou que está passando por dificuldades. Se eu pudesse compartilhar, se não for muito autoindulgente, um pouco sobre meu histórico. Espero que isso possa dar alguma esperança a alguns pais. Em Helamã, vemos todas essas narrativas de dissidentes e também encontramos essa grande história de Néfi e Leí pregando para os dissidentes e essa massa está voltando. Isso me dá muita esperança de que isso esteja acontecendo logo antes da vinda de Cristo. Essa massa está voltando, então tivemos esse êxodo em massa, mas essa massa está voltando. Mal posso esperar para ver isso em nossa igreja. Isso me dá esperança.
- 00:49:04 Em nível individual, espero que eu queira compartilhar com vocês um pouco da minha história. Fui batizado quando tinha oito anos de idade. Minha mãe era membro da Igreja. Meus avós se converteram à igreja. Eu não ia à igreja com muita frequência. Em essência, eu não era nem um pouco o que eu consideraria SUD, mas minha mãe sempre acreditou. Ela tinha fé. Ela me ensinou a orar. Ela sabia que a Igreja era verdadeira. Ela tentava ler as escrituras comigo, mas eu não queria ter nada a ver com isso. Tivemos uma vida muito difícil. Cresci apenas com minha mãe e minha irmã. Houve momentos muito, muito difíceis. Houve uma época em que éramos sem-teto e morávamos em um abrigo para sem-teto. Morávamos com membros da família. Foi uma época muito difícil. Minha mãe

tinha uma doença mental grave e não podia trabalhar. Estávamos recebendo auxílio do governo.

00:49:55 Naquela época de minha vida, eu achava que não havia como Deus ser real porque não conseguia ver nenhuma evidência Dele em minha vida ou, pelo menos, de um Deus amoroso. E pensei que, se Deus é real, então Ele tem de ser amoroso e não vejo um Deus amoroso em minha vida. Olhei ao redor e não vi nada além de ruína. 11, 12, 13 anos, essa idade em que você está tentando entender as coisas, tudo o que eu via era minha vida desmoronando completamente. Parei de acreditar em Deus. Comecei a ter alguns comportamentos autodestrutivos. Quase não me formei no ensino médio. Minha mãe, como você pode imaginar, estava muito preocupada comigo. Minha mãe havia sido excomungada, mas ainda tinha fé e sabia que Deus era real e que esta igreja era a igreja Dele. Ela ainda tinha esperanças para mim e viu que minha vida estava desmoronando. Ela e meu avô fizeram um jejum por mim. Eles oraram para que eu voltasse ou, pelo menos, voltasse para a igreja.

Dra. Jenae Nelson: 00:51:00 parar de ter esse comportamento realmente destrutivo que eu estava tendo. Isso foi quando eu tinha 14 anos. Ainda me aconteceram muitas coisas ruins e difíceis. Ainda havia muitas dificuldades para eu suportar, mas, dois anos depois, dois anos após aquele jejum, penso em me colocar no lugar da minha mãe e penso: "Nossa, eu jejei e demorou dois anos para que algo acontecesse", mas quando eu tinha 16 anos, descobri, por meio de uma série de eventos, quem era meu pai, e meu pai era um santo dos últimos dias fiel e havia se casado com uma mulher maravilhosa, eles tinham seis filhos e moravam em Utah. Na época, eu estava morando em Washington. Eu não conseguia acreditar que ele estaria disposto a colocar sua reputação em risco para entrar em minha vida, porque você pode imaginar dizer às pessoas de sua ala: "Ah, descobri que tenho uma filha de 16 anos que nasceu antes de eu me casar".

00:52:07 Ele não se importava com isso. Ele realmente queria fazer a coisa certa. Ele queria fazer o certo por mim e ver as coisas que ele estava disposto a fazer por mim me abriu pela primeira vez em muito, muito tempo para Deus e para o fato de Deus ser real e para o amor de Deus, e meu pai falava tão abertamente sobre sua fé. Minha madrasta também. Eles foram exemplos incríveis para mim. Comecei a pensar que talvez essa história de Deus tenha algo de verdade. Talvez Deus seja real, afinal de contas, porque foi um evento milagroso para meu pai. Cresci totalmente sem pai, mas, de repente, esse homem, meu pai, entrou em minha vida. Ele se preocupava comigo. Ele queria se

envolver em minha vida. Isso mudou completamente minha visão de mundo. Isso me fez ver as coisas pela lente de que talvez exista um Deus. Decidi por mim mesmo, ninguém me disse para fazer isso. Decidi que iria orar e que descobriria se Deus era real, e recebi uma resposta muito real a essa oração. E uma luz começou a entrar em minha vida, assim como vemos em Helamã, com Néfi e Leí, como eles foram cercados de fogo. Simbolicamente, fui cercado por fogo, que rompeu a nuvem de escuridão que estava encobrindo completamente minha vida. A partir de então, disse a Deus que, se ele se mostrasse a mim e se fosse real, eu dedicaria minha vida a ele, e assim o fiz. Mas dei um grande susto em minha mãe e as pessoas que me amavam, minha família, ficaram muito preocupadas comigo por um bom motivo, por um bom motivo, mas tenho que dizer algumas coisas.

00:54:08 A primeira é que havia certas pessoas que nunca desistiram de mim. Não importava o que eu estava vestindo, não importava como eu falava, não importava o que eu estava fazendo da minha vida, eles me amavam incondicionalmente, uma família que fazia isso por mim e amigos, e havia outros que me tratavam de forma diferente. Eu sabia que eles não me amavam e não se importavam. Também tive líderes diferentes que tinham abordagens diferentes comigo. Tive uma líder, uma líder incrível, que vinha me buscar porque sabia que minha mãe não podia me dar uma carona. Ela vinha me buscar e me levava para as Moças, e essa foi a única razão pela qual fui para as Moças por um ano, o ano em que essa líder esteve em minha vida antes de nos mudarmos, e foi incrível ela ter feito isso.

00:54:59 Ela não me julgou. Não disse nada sobre o que eu estava vestindo. Não disse nada sobre o que eu estava fazendo. Ela me pegou e me amou, e isso significou muito, porque é uma coisa simples. Eu não tinha uma carona, mas ela estava disposta a me dar uma carona, e eu tinha outras pessoas que me tratavam como um projeto. Elas não marcaram hora. Elas simplesmente deixavam a coisa na varanda e iam embora, e não quero dar a ninguém nenhuma culpa aqui, porque eu fiz a mesma coisa. É muito mais fácil deixar algo na varanda do que realmente bater à porta e chegar de mãos vazias, mas com o coração cheio. Não há problema algum em aparecer na casa de alguém de mãos vazias, mas com o coração cheio, porque a pessoa saberá se você a ama, se você se importa com ela, a maneira como você olha para ela, a maneira como faz contato visual com ela, a maneira como estende a mão para ela, essas coisas comunicam eu te amo. Meu conselho é que você nunca erra com o amor. Nunca se pode errar com cordialidade. Se as pessoas estão voltando e não estão sentindo o amor do Salvador, então não

estamos fazendo isso direito. Não se trata apenas de encher nossos assentos, mas de encher o coração das pessoas que vêm se sentar nesses assentos. Temos de compartilhar o amor ou estaremos fazendo isso errado. A última coisa que direi com base em minha experiência e que espero que as pessoas possam extrair e que também aprendamos com Helamã é que nunca desistamos das pessoas. Nunca desistam delas. O Senhor nunca desiste de nós e as pessoas que conheci em minha vida nunca desistiram de mim, quero ser esse tipo de pessoa para as outras pessoas. Quero sempre acreditar nas pessoas. Quero amá-las. Da mesma forma, quer sejam membros da Igreja, quer não sejam membros da Igreja, quer sejam dissidentes, nefitas, lamanitas, seja o que for, seja qual for a distinção, no final, somos todos filhos de Deus e é nossa responsabilidade tratar uns aos outros dessa forma.

- 00:57:09 E a única coisa que traz as pessoas de volta não é a culpa. A única coisa que realmente trará as pessoas de volta, e isso nos leva diretamente a Helamã 5:12, é levar as pessoas ao Salvador por meio do amor de Deus, levando-as à rocha. Essa é a única maneira e a única maneira de manter nossos jovens fortes, e a única maneira de realmente trazer as pessoas de volta e estudá-las, estudá-las na fé é compartilhar nosso amor com elas e abrir nosso coração para elas de uma maneira completamente genuína e real.
- 00:57:47 Notei isso pela primeira vez quando estava lendo o livro com minha família no ano passado. Eu nunca havia notado essa grande volta de que se fala, em que eles começam a pregar para os dissidentes logo antes de acontecerem esses eventos em que Cristo vem e há essa grande volta. Eu nunca havia notado isso antes. Isso me deu muita esperança, mas me diz que temos um ministério único nos últimos dias, não apenas para reunir Israel para aqueles que nunca foram membros, mas temos um ministério entre os dissidentes. Essa palavra parece um pouco dura, mas só para usar a linguagem do Livro de Mórmon aqui, mas temos um ministério com nossos entes queridos que partiram. Eu diria que não desprezem os anjos que Deus enviará. Quero usar essa analogia aqui em Helamã, onde temos Néfi e Leí no fogo. Néfi e Leí estão na prisão, mas estão no lugar certo e na hora certa.
- 00:58:45 Deus precisa deles lá. Portanto, mesmo que o que os levou ao lugar certo na hora certa não tenha sido necessariamente favorável, eles estão na prisão exatamente onde o Senhor precisa deles, por isso Ele os colocou lá. No versículo 27 aqui no capítulo cinco: "E eis que os que estavam na prisão eram lamanitas e nefitas dissidentes". Foi aqui que falei sobre esse

grande discurso sobre dissidentes, sobre como lidar com pessoas que deixaram a igreja. Aqui vem a analogia espiritual. Em seguida, o texto diz que eles foram encobertos por uma nuvem de escuridão e podemos ver isso em nossos entes queridos, e eu já passei por isso. Já vivenciei muitas nuvens de escuridão, mesmo depois de minha conversão, mas esta é a parte que considero muito, muito legal. Quero voltar à parte sobre o Espírito Santo em um minuto, mas aqui no versículo 36 diz que há... Vejamos. Não, versículo 35.

00:59:42 "Havia entre eles um nefita de nascimento que pertencera à igreja de Deus, mas que se havia afastado dela e aconteceu que ele o virou", e isso enquanto a nuvem estava sobre eles e todos estavam com medo na prisão, e Néfi e Leí estavam cercados pelo fogo e diz que ele viu esse nefita de nascimento que havia se afastado. "Ele viu, através da nuvem de escuridão, os rostos de Néfi e Leí e eis que eles brilhavam intensamente, como o rosto de anjos." Eu diria que não desprezem os anjos que o Senhor enviará para a vida das pessoas que vocês amam e que deixaram a Igreja e não tenham medo de ser o anjo de alguém. Minha avó e meu avô se converteram à igreja e alguns de seus filhos permaneceram firmes na fé, mas muitos deles acabaram deixando a igreja.

01:00:37 Uma delas tinha uma filha, minha prima, uma pessoa maravilhosa, maravilhosa, que morreu de fibrose cística há alguns anos, mas enquanto eu a visitava, eu e minha tia decidimos ir à ala, à ala da minha tia e, enquanto estávamos lá, demos o nome e o número da filha à presidente da Sociedade de Socorro para que ela soubesse: "Ei, vocês têm um membro aqui na ala que talvez não conheçam". Demos a eles as informações, mas meu primo não era membro batizado, nunca foi membro, mas eles designaram minha tia como irmã ministradora. Naquela época, ainda havia professoras visitantes. Eles lhe designaram uma professora visitante. Seu nome era Mary Stark e essa professora visitante era o anjo mais corajoso que você já conheceu. Ela começou a ir até lá e chegava com o pão, batia na porta e se convidava para entrar.

01:01:35 Ela ia lá em casa com tanta frequência que minha tia e seu marido, meu tio, a deixavam entrar, que ela fez amizade com eles. Ela convidou minha prima para começar a frequentar a ala de solteiros daquela região e minha prima começou a frequentar a ala de solteiros, embora não fosse membro. Esse anjo em nossa família, ela é um anjo absoluto para nós, estava entrando em uma casa onde outras pessoas talvez não entrassem, mas ela foi corajosa e fez isso com amor, com cuidado genuíno. Ela realmente se importava com minha tia e

minha prima. Minha prima começou a sentir algo diferente. Ela notou que as pessoas da ala de solteiros para onde ela estava indo eram leves, tinham um propósito e uma direção na vida, e então as comparou com seus outros amigos que tinham maus hábitos e estavam meio sem rumo, e ela pôde ver a luz contra a escuridão nesse contraste.

01:02:32 Meu primo acabou sendo batizado por causa do bom trabalho dessa irmã ministradora. Sou membro da igreja, mas percebi que não poderia ter sido eu a fazer isso. Nenhum dos primos, tios ou tias estava em uma posição em que pudéssemos trazer de volta e trazer meu primo para a fé que havíamos tentado. Fomos bons exemplos, mas foi o amor de uma irmã ministradora que trouxe meu primo para a fé, e sempre ficarei em dívida com Mary Stark. Ela é uma mulher incrível e eu sempre achei que ela estava ministrando antes. Era a maneira mais elevada e mais sagrada quando era professora visitante. Ela estava fazendo isso. Não despreze os anjos que serão enviados para a vida de seus entes queridos.

John Bytheway: 01:03:17 Perfeito.

Hank Smith: 01:03:19 Uau.

John Bytheway: 01:03:20 Sabe o que eu adoro nessa história que você acabou de contar é que Aminadabe, que era dissidente, que estava fora da igreja, sabia exatamente o que fazer. Ele conhecia o evangelho o suficiente. Ele o conhecia tão bem que no versículo 40, que eu sempre adorei, porque muitas pessoas podem não ter uma nuvem física de escuridão, mas podem ter uma nuvem emocional que é tão real que parece uma nuvem física de escuridão. E elas fazem a seguinte pergunta: como faço para remover essa nuvem de escuridão de mim? Aminadab e se vocês olharem para mim e para aqueles que estão assistindo ao vídeo, quando falo sobre Aminadab, sempre faço isso, Aminadab assim. O dab. Acredito que ele inventou o dab, mas Aminadab, vejam isso, a doutrina de Cristo. Arrependam-se. Clamem à voz até que tenham fé em Cristo, que lhes foi ensinada por Alma, o filho, Amuleque, que vivia abaixo de seus privilégios, e Zeezrom, o advogado questionador. Todos esses três homens tinham um passado interessante.

Dra. Jenaé Nelson: 01:04:32 Eu adoro isso.

Hank Smith: 01:04:32 Dissidentes, sim.

Dra. Jenae Nelson: 01:04:32 Vemos no versículo 43 que Néfi e Leí, os profetas, foram cercados por fogo, um fogo e uma luz incríveis que cercavam os profetas. Não era apenas para os profetas. Vemos em 43: "E eis que vimos que eles estavam cercados por uma coluna de fogo". Essa coluna de fogo, esse incrível testemunho não era apenas para os profetas e apóstolos. Podemos ter esses mesmos testemunhos e essa mesma luz em nossa vida.



- John Bytheway: 00:01 Bem-vindos à segunda parte com a Dra. Jenae Nelson, Helamã, capítulos um a seis. [Helamã 3](#), a sinopse é muito boa: "Os nefitas migram para a terra em direção ao norte. Eles constroem casas de cimento". Quando o Livro de Mórmon foi publicado, isso era um anacronismo. Agora, é uma evidência. "Dezenas de milhares são convertidos e batizados. A palavra de Deus leva à salvação." Quero dizer, é bom demais. Perto do final de Helamã 3, temos alguns versículos realmente excelentes que aparecem, e isso não é um enredo. São ótimas doutrinas, por isso vou deixar a Jenae falar sobre eles no final de Helamã 3.
- Dra. Jenae Nelson: 00:38 Adorei isso. Então, mencionei que um amigo meu de Baylor, que não é membro da igreja, participou da leitura e depois me deu um feedback sobre as escrituras. Foi muito legal ver a perspectiva dele. Ele apontou, começando com a 27, "Assim podemos ver que o Senhor é misericordioso para com todos os que, com sinceridade de coração", lá está o coração novamente, "invocam o Seu santo nome. Sim. Assim, vemos que a porta do céu está aberta para todos, mesmo para aqueles que crerem no nome de Jesus Cristo, que é o filho de Deus. Sim, vemos que todo aquele que quiser pode se apegar à palavra de Deus", e continua. "A palavra de Deus é viva e poderosa, e pode dividir as astúcias, os laços e as ciladas do diabo."
- 01:24 Mas o que ele me disse foi que isso é realmente inclusivo. Essa é uma escatologia inclusiva, e você tem essa ideia de que ela está aberta a todos. Está disponível para todos. Não são apenas os selecionados e os eleitos. É para quem quiser. Nós acreditamos nisso. É muito bom, não é? Qualquer um que queira é convidado. Adoro isso em nossa fé. Adoro o fato de que esse é o tipo de Deus a quem sirvo, o tipo de Deus que diz: "Todos são bem-vindos. Todos são convidados".
- Hank Smith: 01:53 O capítulo três parece tão real porque você diz: "Uau, as coisas estão ótimas". Bem, na verdade, as coisas não estão ótimas. Há problemas por toda parte, mas, na verdade, as coisas estão ótimas. Os sumos sacerdotes, diz o texto, estão atônitos além da medida com a grandeza da igreja, como ela está

prosperando. No entanto, Mórmon está nos mantendo informados: "Bem, na verdade, há alguma contenda aqui, alguma contenda ali, alguma guerra aqui, algum orgulho ali".

- Dra. Jenae Nelson: 02:26 Sinto que é isso que está acontecendo agora. Há muitas pessoas que se desesperam com o perigo de nossos dias. As pessoas têm dito isso há muito tempo, mas parece especialmente real em nossos dias. A escuridão parece mais negra do que nunca. A razão pela qual podemos nos alegrar em tempos difíceis e sentir genuinamente esse tipo de alegria e felicidade, apesar de todo o caos que está acontecendo ao nosso redor, é a alegria e a paz que temos no evangelho. Além disso, esse contraste que Mórmon está nos ensinando está expandindo o princípio de que há oposição em todas as coisas. Portanto, se houver muita escuridão e iniquidade, você pode apostar que haverá muita retidão e muita luz crescendo ao mesmo tempo.
- 03:12 Fico entusiasmado quando [o Presidente Nelson](#) diz sua agora infame citação sobre o fato de que veremos os maiores milagres daqui até a vinda do Senhor. Por estarmos vivendo em uma época tão sombria, também podemos participar desse trabalho incrível em que veremos os milagres mais incríveis que já existiram, e isso é real. Está acontecendo agora mesmo, e quero fazer parte dos milagres. Quero fazer parte da edificação de virtudes e da vinda a Cristo, trazendo pessoas e fazendo parte da reunião, a maior obra que já tivemos. Essa é a parte em que quero me concentrar nos últimos dias.
- 03:48 Não quero me concentrar em todo o caos que certamente existe e nos tempos perigosos em que certamente nos encontramos, mas podemos perder rapidamente a esperança quando é só nisso que nos concentramos. Se não tivermos os olhos voltados para Cristo, perderemos todos os milagres, as maravilhas e o trabalho incrível do qual podemos participar agora mesmo em nossos dias.
- Hank Smith: 04:12 Uau. Adorei como você disse isso. Isso é... Hoje, as coisas são incríveis e as coisas são sombrias.
- Dra. Jenae Nelson: 04:18 Um dado interessante da psicologia é que nosso cérebro é programado de tal forma que os eventos negativos têm mais peso em nossa mente. Nós nos lembramos mais deles, e é por isso que são necessários cinco elogios para anular uma crítica. Não é um número exato, mas você entendeu o ponto. As coisas negativas ficam mais presas em nosso cérebro, por isso é muito mais fácil nos concentrarmos em todas as coisas negativas que ouvimos no noticiário e em todas as coisas ruins que chegamos até nós pelas mídias sociais ou qualquer outra coisa. Será muito

mais fácil enxergar apenas isso, mas então você perde a alegria da restauração contínua. Você perde os milagres que estão sendo derramados do céu.

04:57 O Presidente Nelson nos disse que os céus estão abertos. Podemos fazer parte disso. É emocionante. É feliz. Não precisamos andar tristes e desesperados nos últimos dias. Podemos encontrar alegria, felicidade e paz. O Presidente Nelson está nos dizendo todas essas coisas, que isso é possível. A outra coisa que quero destacar nesse capítulo, especialmente à luz do ciclo do orgulho, é que, ao mesmo tempo em que o orgulho está crescendo na igreja, a humildade também está crescendo na igreja. Portanto, no versículo 35:3, "Todavia, jejuavam e oravam com frequência, e cada vez mais se fortaleciam em sua humildade, isto é, aquele edifício que crescia no Senhor, e cada vez mais se firmava na fé em Cristo, até encher-lhes a alma de alegria e consolação, sim, até a purificação e santificação de seus corações, santificação essa que vem por entregarem seus corações a Deus."

05:58 Então, voltando ao coração, voltando ao centro, precisamos ter esse tipo de humildade em que reconhecemos que um pai celestial é um bom pai e que Ele nos dá todas as coisas boas em nossa vida. Mostramos gratidão. Sentimos nosso senso de dívida. Todas essas coisas podem conduzir e desenvolver nossa humildade.

Hank Smith: 06:23 É um daqueles versos que tem uma cadência muito bonita. Você mencionou a gratidão aqui. A palavra gratidão não é dita no versículo 35, mas você pode definitivamente vê-la no versículo 35 em humildade e enchendo suas almas de alegria e consolo. Eles querem ser santificados. Então, o que você viu em relação à gratidão e à religiosidade? Essa é uma parte importante de sua pesquisa.

Dra. Jenae Nelson: 06:45 É muito relevante neste momento, porque mesmo quando você compara isso com as pessoas aqui no Livro de Mórmon, os nefitas que estão lutando contra o orgulho, eles estão lutando contra o direito. Eles têm todas essas riquezas. Estão crescendo em prosperidade de maneira mundana. Com esse tipo de prosperidade, muitas vezes também vem a arrogância e a ingratidão. As pessoas esperam certas coisas. Muitas vezes, é por isso que as pessoas pobres são as mais felizes do mundo, porque são muito gratas por tudo o que recebem. Elas não têm direitos. Elas não têm a expectativa de que deveriam estar recebendo certas coisas. Foi por isso que comecei a estudar a dívida com Deus. Peguei uma página do sermão do rei

Benjamim, porque ele fala sobre como temos uma dívida eterna com Deus.

- 07:31 Isso é o que ele compartilha com as pessoas logo antes de elas terem essa conversão em massa, a ideia de que tudo o que você tem vem de Deus, estar ciente disso e entender que você nunca poderá retribuir a Deus por tudo o que Ele lhe deu. Ele é bom demais. Você não pode jamais passar à frente do Senhor, porque Ele o abençoará imediatamente. Não há como se vingar do Senhor, e não é para ser assim. Ele quer estar em um relacionamento assimétrico conosco porque nos ama. Somos Seus filhos. É assim que funciona com um pai e seus filhos, quando ele derrama essas bênçãos. Quando você se dá conta de que "Nossa, Deus fez tanto por mim", isso prepara seu coração para ser humilde.
- 08:13 Tenho certeza de que vocês também já tiveram essa percepção: "Não vou conseguir chegar ao céu sozinho. Sou muito pecador". Todos nós somos muito pecadores. Todos nós cometemos erros. Estamos neste mundo decaído. Nunca conseguiremos chegar lá por mérito próprio, mas Deus nos dá liberalmente, e isso deve nos fazer sentir muito gratos por Ele estar disposto a manter um relacionamento conosco. Nunca seremos servos lucrativos. As escrituras dizem que somos servos inúteis, mas não é disso que se trata. O relacionamento tem a ver com amor. Queremos que nossos jovens percebam isso. Queremos que nossos jovens não tentem ganhar seu caminho para a salvação, mas também não queremos que eles se sintam no direito de receber. Se eu fizer essas coisas, poderei receber essa, essa e essa bênção de Deus.
- 09:01 O que a gratidão faz é reconhecer a sensação de que "sou dependente de Deus. Preciso Dele. Preciso de Jesus Cristo em minha vida. Não vou conseguir sem Ele". Isso é algo encorajador, porque Ele quer nos ver bem-sucedidos. Entrevistei vários alunos da BYU quando estava fazendo minha pesquisa sobre endividamento. Perguntei a um deles. Nunca me esquecerei do que ele disse: "O que você acha de estar em dívida com Deus? Isso o deixa desconfortável?" Normalmente, quando pensamos em endividamento, nos sentimos desconfortáveis por estarmos endividados. Pensamos: "Ah, eu quero pagar. Não quero mais ter dívidas". Então, eu lhe perguntei: "O que você acha de estar em dívida com Deus?" Esse jovem disse: "Adoro o fato de ter uma dívida com Deus, porque é a Ele que quero servir. Ele é um bom mestre. Ele é o melhor mestre, e quero servi-Lo".

- 09:51 Esse jovem tinha muita humildade, e percebi que é preciso humildade para aceitar a bondade de Deus em sua vida. É preciso humildade para dizer: "Nunca vou conseguir fazer isso sozinho", mas que você vale esse sacrifício porque Deus o ama e quer vê-lo bem-sucedido. Meu filho está em uma missão no Brasil neste momento. Ele está ensinando uma nova convertida. Ela começou a orar, mas, há alguns anos, sofreu um acidente muito grave e machucou a perna, além de ter problemas de coluna muito graves. Por causa disso, ela não conseguia se ajoelhar e orar. Essa mulher humilde não queria nada mais do que poder se ajoelhar para orar ao Pai Celestial. Um dia, meu filho foi até a casa dela.
- 10:46 Ele pôde testemunhar um milagre em que essa mulher conseguiu, pela primeira vez em anos, ajoelhar-se e fazer uma oração. Ele disse que aquela oração foi muito doce. A humildade e o desejo de se ajoelhar diante do Criador mudaram muito sua vida. Quando ele me contou a história, eu senti isso. Senti sua fé. Senti sua humildade. Às vezes, não consigo nem me dar ao trabalho de sair da cama para fazer minha oração noturna. Sou muito grato pelos humildes e mansos seguidores do cordeiro, como dizem as escrituras. É um belo exemplo para mim.
- Hank Smith: 11:25 Jenae, posso continuar com uma pergunta? Então, a gratidão leva ao bem-estar. Eu quero isso. Parte de sua pesquisa ensina: "Como faço para ser mais grato? Quero ser mais grato. Você pode me ensinar como ser mais grato?"
- Dra. Jenae Nelson: 11:40 Com certeza. Estou muito feliz por você ter feito essa pergunta. Há diferentes tipos de gratidão, o que surpreende as pessoas quando se fala sobre isso. Há a gratidão que se vê nas mídias sociais, em que a pessoa é abençoada por uma hashtag. Você está se exibindo: "Oh, ganhei este novo Tesla #blessed", e isso se refere às suas coisas. Você está mostrando: "Veja como sou abençoado". É autopromoção, e tudo gira em torno de suas coisas, e isso é o que chamamos de gratidão superficial. Não há um benfeitor. Não há outro doador além de você mesmo. Você está exibindo as coisas que tem e, muitas vezes, com nossos filhos, quando estão escrevendo sua pequena lista de gratidão no Dia de Ação de Graças ou em qualquer outra ocasião, é comum que as pessoas escrevam as coisas pelas quais são gratas.
- 12:24 "Aqui estão todas as coisas que eu tenho." A razão pela qual isso é problemático é que, se você apenas listar as coisas que tem e não identificar o doador dos bons presentes, estará perdendo o objetivo da gratidão. O que queremos para nossos

filhos é desenvolver esse tipo de gratidão, essa gratidão rica em que você olha para o doador. Você está reconhecendo: "Todas essas coisas boas que tenho vieram de Deus". O rei Benjamim realmente nos ensina como fazer isso. Ele nos dá a nossa própria respiração. Não há nada que possamos obter por nossos próprios méritos. O que precisamos fazer com nossos filhos é garantir que, quando eles estiverem escrevendo sua lista de gratidão ou qualquer tipo de prática de gratidão, você pergunte a eles: "De onde veio isso? Quem deu isso a você?" Porque a gratidão deve ser pró-social.

13:19 O que isso significa é que ela deve motivar as pessoas a construir relacionamentos. Nós nos apropriamos da gratidão. A psicologia positiva tem utilizado a gratidão como uma intervenção terapêutica para fazer com que o indivíduo se sinta bem, e isso acontece. Funciona. Ela faz você se sentir bem, mas a verdadeira função da gratidão é construir relacionamentos. Portanto, "Você fez isso por mim. Eu reconheço que você fez isso por mim. Agradeço a você. Agora, quero fazer algo bom para você", e isso cria o relacionamento de dar e receber, e se torna outro ciclo virtuoso em que, dentro do relacionamento, criamos amor porque reconhecemos as coisas boas que as pessoas fizeram por nós. Portanto, isso pode ser interpessoal em nossos relacionamentos, da mãe e do pai. Pode ser com os professores.

14:08 Há todos os tipos de pessoas que estão dando aos nossos filhos, apontando-os para as pessoas em suas vidas que os estão abençoando e, é claro, o que é importante em nossas orações, não apenas para que não seja algo rotineiro: "Obrigado por nossa casa. Obrigado por nossa comida". Reserve um momento em sua oração para pensar em algo que Deus fez por você hoje. Pense em algo que talvez tenha sido exclusivo deste dia e escreva isso. [O Presidente Eyring](#) disse que escrevia em seu diário todos os dias algo que Deus havia feito por ele. Essa é uma prática incrível de gratidão, e isso não apenas constrói relacionamentos, mas se você estiver fazendo isso, reconhecendo a mão do Senhor em sua vida, estará construindo seu testemunho, e isso pode se tornar o alicerce do testemunho, pois você estará olhando para Jesus Cristo e para o Pai Celestial como a fonte das coisas boas em sua vida, e não para você como a fonte.

14:59 Em Helamã, estamos vendo isso... A razão pela qual as riquezas se tornaram um problema é porque foi dito que eles fizeram ídolos com elas. Começaram a adorar suas coisas em vez de adorar o Deus que é o doador das coisas boas.

- Hank Smith: 15:15 Já ouvi isso. Em nossos dias, amamos as coisas e usamos as pessoas, quando deveríamos amar as pessoas e usar as coisas. Você é o especialista em gratidão. Você estudou isso. Como você pratica?
- Dra. Jenae Nelson: 15:32 Como se trata de um ciclo virtuoso de construção de sites, você começa com algo que pode ser mais concreto, como o Presidente Eyring fez: "Todos os dias, vou escrever algo que o Senhor fez por mim", e depois vou pensar em três coisas que outras pessoas fizeram por mim. Depois, vou pensar em algumas coisas que posso fazer por outras pessoas. Esse é um relacionamento recíproco, portanto, estou recebendo. Agora, como posso dar para que a gratidão se torne virtuosa, porque não é que você sinta gratidão, mas agora você está expressando gratidão. Pode ser uma prática muito concreta, como escrever em um diário ou enviar uma mensagem de texto para cinco pessoas esta semana e agradecer por algo que notei que elas fizeram e que me ajudou.
- 16:08 Mas, eventualmente, isso se torna uma segunda natureza, porque se você estiver fazendo isso intencionalmente, seja escrevendo um diário, enviando mensagens de texto para as pessoas, escrevendo cartas de agradecimento, desde que esteja fazendo isso interpessoalmente, isso começa a se tornar um hábito de tal forma que se torna um filtro. No momento, não tenho uma prática de gratidão. Durante anos, eu tinha. Eu tinha um diário no qual escrevia as coisas, mas agora isso se tornou parte do meu caráter, no sentido de que estou observando as pessoas, mas é preciso começar com a formação do hábito, com a prática concreta. Muitas vezes, é assim que os hábitos são criados, mas depois o hábito se transforma em caráter, e agora é um filtro com o qual vejo o mundo inteiro. Vejo tudo como um presente, em vez de algo que eu deveria ter recebido, um direito ou algo que conquistei. Eu simplesmente penso: "Uau, isso não precisava ter acontecido".
- Hank Smith: 16:58 Adoro quando nossos convidados, John, abrem novas perspectivas sobre as quais nunca pensei. A gratidão constrói relacionamentos. Todos nós queremos relacionamentos mais fortes com nossos filhos, com nosso cônjuge, com o Senhor, com nossos amigos, com nossa ala. A gratidão é o que você chamou de pró-social?
- Dra. Jenae Nelson: 17:16 Pró-social, sim, deveria ser. Nem sempre é. É por isso que estou dizendo que há dois tipos diferentes. Há a gratidão superficial, que é apenas para si mesmo, e há a outra gratidão, que é relacional, virtuosa e edificante. Mesmo dentro desses diferentes traços de caráter, estamos vendo esses dois ciclos

diferentes, o ciclo virtuoso e o ciclo vicioso, e o foco sempre está em: "Você está olhando para fora e para cima, ou está focado apenas em si mesmo e apenas em suas necessidades, ou está olhando para fora para alcançar os outros?"

- Hank Smith: 17:52 Bem, deixe-me dizer que sou grato por minha co-apresentadora. Sou grato por nossa convidada desta semana, Jenae. Agradeço aos nossos produtores. Uau, isso está realmente funcionando. Posso sentir nossos relacionamentos.
- Dra. Jenae Nelson: 18:05 Isso é bom. Isso é bom.
- John Bytheway: 18:06 Havia uma irmã. Seu nome era [Barbara Jones](#), e ela costumava falar na Semana da Educação. Acho que foi antes de ela entrar para a igreja, não tenho certeza, mas ela costumava treinar as candidatas ao concurso de Miss América. Ela era contratada. Lembro-me de uma coisa muito interessante para mim: essas moças passavam um mês com ela se preparando para os concursos, e uma de suas tarefas era fazer com que escrevessem cinco bilhetes de agradecimento por dia, para pessoas diferentes a cada dia. Você pode pensar: "O que isso tem a ver com alguma coisa?" Na verdade, ela acreditava que isso mudava a aparência delas se fossem gentis. Todos nós sabemos que a promessa de Morôni é Morôni 10:4.
- 18:52 Mas se você não viu Morôni 10:3, isso é muito legal porque... Certo, quando receberem essas coisas, estou parafraseando, lembrem-se de como Deus tem sido misericordioso desde a criação de Adão até o momento em que receberem essas coisas, e ponderem isso em seus corações. O resultado disso é a gratidão, e então peçam a Deus. A gratidão é a porta de entrada para a revelação, porque observe onde Morôni está nos dizendo: "Pondere como Deus tem sido misericordioso desde o início", e o que isso lhe encheria? Gratidão. Você mencionou a humildade aqui, e sinto que elas são como gêmeas, porque a humildade é a percepção de que "estou recebendo bênçãos que não mereço".
- 19:41 Posso apenas dizer algo sobre essa palavra no final do versículo 35, entregando o coração a Deus? Minha filha mais nova, Bethany, acabou de tirar a carteira de motorista. O que é uma placa de "Pare"? Não é uma placa de pare, mas diz: "Deixe o outro tráfego passar primeiro, certo? Deixe o outro tráfego prevalecer". Se você perguntar ao Presidente Nelson, ele talvez diga que dar passagem é deixar Deus prevalecer.
- Dra. Jenae Nelson: 20:10 Os humildes e os mansos se sentem confortáveis com sua fraqueza, porque sabem que é na fraqueza que os milagres

acontecem. É na fraqueza que a graça se torna viva em Cristo em nossa vida. Deus pode nos usar em nossa fraqueza. Essa é a alegria do evangelho. Lembro-me de ter aprendido algumas coisas sobre Joseph Smith no início de meu testemunho e de ter pensado: "Ah, cara, não sei o que sinto a respeito disso". Isso para mim pode parecer uma fraqueza ou algo que eu achava que os profetas deveriam ser perfeitos. Nesse ponto, eu era ingênuo e imaturo em minha fé, mas percebi que o que o espírito me ensinou foi: "Não é um milagre que o Senhor possa nos usar em nossa fraqueza?" É um milagre o fato de o Senhor tornar fortes as coisas fracas.

21:00 Mais uma coisa do capítulo três que podemos aprender sobre prosperidade: no mesmo ano, houve uma prosperidade extremamente grande na igreja. Temos a tendência de pensar automaticamente em dinheiro, mas ouça o que diz: "De maneira que havia milhares que se uniram à igreja e foram batizados para o arrependimento. E tão grande era a prosperidade da igreja e tantas as bênçãos derramadas sobre o povo, que até os próprios sumos sacerdotes e mestres se maravilhavam sobremaneira". Já falamos sobre isso, mas depois diz em 26: "E aconteceu que a obra do Senhor prosperou, batizando e unindo à igreja de Deus". Há muitas maneiras diferentes de prosperar, e aqui vemos que é no número de almas. Esse é o melhor tipo de prosperidade.

21:43 Estamos crescendo no Senhor. Estamos levando mais pessoas a Cristo. Isso é algo que devemos ter em mente. Muito bem, introduzimos o conceito do ciclo do orgulho, que há diferentes interpretações de prosperidade, mas no versículo 12 de [Helamã 4](#), realmente diz que foi por causa do orgulho de seus corações, por causa de suas riquezas excessivas. É aqui que as riquezas se tornam problemáticas. Foi por causa da opressão que exerceram sobre os pobres, retendo o alimento dos famintos, retendo as roupas dos nus, ferindo os irmãos humildes na face, zombando do que era sagrado, negando o espírito de profecia e de revelação, assassinando, saqueando, mentindo, roubando, cometendo adultério, levantando-se em grandes contendas. Então, acabamos de listar uma série de vícios aqui.

22:28 Isso começou com um pouco de orgulho, como falamos. O que eu realmente acho que está acontecendo de interessante não é apenas que o orgulho está crescendo, mas que a caridade está diminuindo. O coração deles não estava em Deus. Seus corações não estavam em seus semelhantes. Seus corações estavam voltados para suas riquezas. Mais tarde, o capítulo seis diz que eles fizeram ídolos delas. O que se quer dizer aqui é que lhes faltava caridade. Quando falamos sobre o que está acontecendo

com as pessoas, não é apenas que o orgulho está crescendo, mas que a caridade está diminuindo.

- Hank Smith: 23:00 Uau. Um antídoto para o orgulho é a humildade, o amor, a caridade e a gratidão. Você parece o [Presidente Benson](#).
- John Bytheway: 23:09 Falando do [Presidente Benson](#), o orgulho é o pecado universal, e está listado primeiro no versículo 12 e depois na lista de pecados. Sinto que todo pecado tem o orgulho como raiz, porque você diz: "Quero fazer o que quero fazer". Talvez seja por isso que ele está no topo da lista, e tudo o que vem depois é apenas mais uma explosão de orgulho.
- Dra. Jenaé Nelson: 23:34 Às vezes, palavras como orgulho, caridade, essas palavras que usamos muito no evangelho perdem o significado, porque as falamos muito. É útil ter sinônimos. Portanto, egocentrismo é um ótimo sinônimo para orgulho. Você pode fazer muitas coisas por causa do egocentrismo. O orgulho pode se tornar nebuloso. O que isso significa? Mas podemos ministrar porque queremos ser vistos por outras pessoas, recompensas extrínsecas. Você não pode ser egocêntrico e crescer no Senhor.
- Hank Smith: 24:00 Síndrome do Centro do Universo. Jenaé, você mencionou que [Helamã 5](#) é a joia dessa seção.
- Dra. Jenaé Nelson: 24:08 É realmente a joia. Estou muito animada, não apenas porque sou apaixonada por Jesus Cristo como nosso alicerce, mas por causa de minha paixão pelos profetas e apóstolos e por sua igreja restaurada. Estou muito animado para testemunhar sobre essas outras partes de nosso alicerce. Fomos realmente abençoados pelo discurso do [Élder Bednar](#) em nossa conferência mais recente, pois ele abriu nossa mente para algumas coisas que talvez nunca tivéssemos notado antes, e ele disse que Cristo é a rocha, mas não o alicerce. Alguém mais disse: "Espere, será que eu estava prestando atenção todos esses anos? Pensei que Cristo fosse o alicerce", mas ele disse: "Não, Cristo é a rocha sobre a qual construímos nosso alicerce".
- 24:55 Adoro esse discurso do [Presidente Hinckley](#). Acho que não falamos o suficiente sobre isso, mas o Presidente Hinckley realmente nos diz quais são as quatro pedras angulares. Portanto, temos Cristo na base. Ele é a base de nosso alicerce, o cerne de nosso testemunho, mas ouçam o que o Presidente Hinckley disse que são as quatro pedras angulares. Isso foi tirado de seu discurso Four Cornerstones of Faith (Quatro pedras angulares da fé), de fevereiro de 2004. Portanto, a primeira é a realidade e a divindade do Senhor Jesus Cristo como o filho de Deus. Em segundo lugar, a sublime visão dada

ao Profeta Joseph Smith, dando início à dispensação da plenitude dos tempos. Portanto, você precisa ter um testemunho da primeira visão. A terceira, o Livro de Mórmon como a palavra de Deus falando e declarando a divindade do Salvador.

25:46 Então, em quarto lugar está o sacerdócio de Deus divinamente conferido para ser exercido em retidão para a bênção dos filhos de nosso pai. Então, a razão pela qual sou tão apaixonado por isso é que perdi um melhor amigo que tinha o mais forte testemunho de Jesus Cristo, mas não tinha um testemunho dos apóstolos e dos profetas. Isso é tão fundamental. Ao seguir os profetas, os apóstolos e os líderes locais, você conhecerá melhor o Salvador, porque é lá que estão os convênios, as ordenanças, o templo e o poder do sacerdócio, todos contidos na restauração da Igreja.

Hank Smith: 26:35 O relacionamento com Cristo é o que importa. A igreja facilita esse relacionamento. Os profetas e os apóstolos são aceleradores desse relacionamento.

John Bytheway: 26:47 Quantos de nós já receberam um chamado? Eu não posso fazer isso. Quantos de nós já ouviram mandamentos e convênios? Não consigo fazer isso. Bem, você está certo, mas e se nos ligássemos a alguém que pode, nos ligássemos por convênio a Cristo? Ele pode fazer isso. No Livro de Mórmon, nunca se usa a expressão convertidos à igreja. Ele sempre diz convertidos ao Senhor, várias e várias vezes, pelo menos 10 vezes que encontrei, e você acabou de citar 3 Néfi 28:25, Jenaé, que diz: "Converteram-se ao Senhor e uniram-se à igreja de Cristo". O objetivo de nossa conversão é Cristo, mas nos unimos à igreja. Não se trata de múltipla escolha. É fazer as duas coisas para obter poder.

Dra. Jenaé Nelson: 27:31 Exatamente. Quando penso nessa escritura, lembro-me de uma experiência que tive em Bear Lake com minha família. Chegamos lá. O tempo estava ótimo. A previsão era ótima. Montamos nossa barraca e não a fixamos. Como a previsão era boa, achamos que ficaríamos bem e estávamos com pressa para ir brincar na água. Enquanto estávamos lá embaixo brincando na água, uma tempestade surgiu literalmente do nada. De repente, havia barracas voando. Subimos a colina correndo. Chegamos à nossa barraca. Nossos filhos entraram na barraca. Eles eram pequenos nessa época. Estão gritando, porque as coisas estão voando. Eles estão com tanto medo que vão voar para Oz ou algo assim.

- 28:09 Eles estão no meio da barraca. Meu marido e eu, como não havíamos ancorado a barraca, tivemos que sair e cada um ficou com um canto da barraca. Então, nosso irmão e nossa cunhada, cuja barraca já havia voado, viram a situação em que estávamos, vieram e seguraram os outros lados. Portanto, tínhamos quatro pessoas segurando cada lado da barraca e orando. Essa tempestade foi muito longa. Tenho certeza de que foram talvez 15 minutos, mas pareceu uma hora. Foi muito longa. Estávamos segurando a barraca, e nunca esquecerei essa imagem em minha mente. A rocha não é boa se você não estiver ancorado nela.
- 28:48 Você precisa se ancorar em Cristo para nos manter seguros durante a tempestade. Você não acha que eles estão vindo, e não os vê chegando. Elas vêm. Elas vêm para todo mundo e, pensando na mordomia que temos de nos certificar de que realmente temos nossos lares ancorados, que criamos um lugar de refúgio para nossos filhos. Estávamos dispostos a enfrentar a tempestade para proteger nossos filhos, porque, naquele momento, isso era tudo o que importava e, espiritualmente, deveríamos ter esse mesmo tipo de energia e proteção para nossos filhos e o desejo de nos ancorarmos em Cristo.
- Hank Smith: 29:22 Essa é uma continuação perfeita. Jenaé, a igreja foi atingida por uma grande tempestade. Estávamos indo muito bem. As coisas estavam ótimas, e agora, no capítulo quatro, as coisas começam a desmoronar, e aí aparecem dois profetas, Néfi e Leí.
- Dra. Jenaé Nelson: 29:38 Gosto muito do fato de que a passagem diz que eles pregaram com grande poder e que confundiram muitos dos dissidentes. Foi aqui que eu disse que esse é o grande retorno dos nefitas, que confessaram seus pecados e foram batizados para o arrependimento, e imediatamente voltaram aos nefitas para tentar reparar os erros que haviam cometido. Agora, vemos que esse é o verdadeiro arrependimento, porque eles não estavam apenas com medo de serem fracos. Essa é uma situação em que eles realmente queriam reparar os erros que haviam cometido. Algo de certo aconteceu em seu coração, e foi por causa do poder de Néfi e Leí, o que, a meu ver, é um testemunho deles, de como cresceram no Senhor e do trabalho que fizeram para ter esse tipo de poder e autoridade.
- Hank Smith: 30:26 Isso é fascinante. Eu nunca vi, como vocês chamam isso aí? o grande retorno. Os dissidentes que haviam saído agora estão voltando por causa desses dois profetas.
- Dra. Jenaé Nelson: 30:36 Mal posso esperar por esse dia. Há um podcast chamado [Come Back](#) com histórias incríveis. Isso está acontecendo, mas mal

posso esperar para ver as pessoas que partiram voltarem em grande número. Acho que esse será um dos milagres mais poderosos que talvez o presidente Nelson tenha profetizado.

- John Bytheway: 30:55 Você já ouviu falar da chuva de cães e gatos. Bem, em uma época, havia um reinado de juízes. Não, estou brincando. O R-E-I-G-N, o reinado dos juízes. É uma história muito interessante, porque Mosias tem quatro filhos, o rei Mosias. Eles são derrubados por um anjo. O rei Mosias não tem ninguém a quem entregar o reino, porque todos eles querem voltar para a terra de Néfi e ser missionários. Estou simplificando demais, mas ele pensa: "Vamos começar uma nova forma de governo. Vamos chamá-lo de reinado dos juízes. Alma, você ficou inconsciente por mais tempo, então você é o primeiro juiz supremo". Quando ele estabelece essa coisa, Mosias lhes dá leis inspiradas por Deus. São leis dadas por Deus.
- 31:34 Em Helamã 4:22, quando as coisas começam a desandar, está escrito: "Eles haviam alterado e pisoteado as leis de Mosias, ou seja, aquilo que o Senhor lhe ordenara que desse ao povo, e viram que suas leis haviam sido corrompidas". Depois, vamos para Helamã 5:2: "Como suas leis e seus governos foram estabelecidos pela voz do povo e os que escolheram o mal eram mais numerosos do que os que escolheram o bem, portanto, eles estavam amadurecendo para a destruição". A nota de rodapé de Helamã 5:2 leva você de volta a Mosias 29:25, quando o rei Mosias organizou isso, e ele disse: "Isso funcionará enquanto a voz do povo escolher o bem. Mas assim que a maioria escolher o mal, eis que se preparem para o impacto".
- 32:22 Helamã 5:2 está nos dizendo ali mesmo: "Muito bem, aqui vamos nós". Se esse modelo for verdadeiro, que estes são os últimos dias, estamos chegando a um ponto em que estamos próximos? Estamos escolhendo mais o mal do que o bem. É aí que as coisas ficam um pouco assustadoras, não é mesmo?
- Dra. Jenae Nelson: 32:38 É verdade. Tive uma amiga que estava realmente desesperada. Isso foi por volta da Covid, quando muitos de nós estávamos em desespero, e ela disse: "Eu só queria que o Senhor viesse logo e fizesse tudo certo". Naquele momento, o espírito me disse: "Deus já veio. Jesus já veio. Ele já consertou tudo". Em última análise, podemos ter fé em um Deus que já preparou o caminho. É assim que temos esperança nos últimos dias. Novamente, essa ideia de esperança nas trevas vem da confiança e da crença na rocha da nossa salvação, que já veio. Ele já corrigiu tudo isso. Ele virá novamente. Ele já venceu a sepultura, o pecado, e sabemos que, no final, Ele vence. Sabemos como isso termina.

- John Bytheway: 33:26 [O Élder Bednar](#) diz: "O tema central recorrente do Livro de Mórmon é o convite para vir a Cristo". Basta vir a Ele, e então você não precisará se preocupar tanto com o momento em que Ele voltará, porque você já estará lá.
- Dra. Jenae Nelson: 33:37 Aqui em Helamã 5, ao analisarmos os dissidentes e as pessoas que saíram, espero continuar a dar esperança. Esta história tem esse propósito. Tenho um bisavô chamado William Atkins Gheen que se converteu à Igreja na época de Joseph Smith. Ele estava em Nauvoo, construiu uma casa que ainda existe em Nauvoo. O templo de Nauvoo fica bem no centro da vista da janela de seu quarto, e ele ajudou a construir o templo. Infelizmente, ele morreu antes de o templo ser construído, mas teve filhos e uma esposa maravilhosa. Depois que o Profeta Joseph Smith foi martirizado, sua esposa e alguns de seus filhos foram com Brigham Young e cruzaram as planícies. Por fim, um dos descendentes dessa família Gheen é Spencer W. Kimball.
- 34:21 Um dos filhos de William Atkins, Thomas Gheen, é meu avô, e ele não foi para o oeste com os santos. Ele se juntou a um grupo apóstata dissidente. Depois, acabou se casando com uma mulher nativa americana, e isso está no lado nativo americano da minha família. Ele acabou servindo na Guerra Civil. Sobreviveu a Andersonville, que é uma das prisões mais brutais da época da guerra civil, sobreviveu a isso, mas no caminho de volta para casa, morreu na explosão de um barco a vapor. Ele deixou a esposa viúva e a filha órfã de pai, e o evangelho foi completamente perdido para aquela família. Quatro gerações depois, meu avô, que é nativo americano, recebeu um Livro de Mórmon em suas mãos, quatro gerações depois.
- 35:14 Ele abriu o Livro de Mórmon, leu o Livro de Mórmon e disse: "Isso é verdade, e este é o meu povo, e eu faço parte do convênio", e juntou-se à comunidade do convênio de Cristo. Ele foi batizado. Achávamos que éramos uma família de conversos. Não achávamos que houvesse qualquer herança pioneira em nossa família, mas somos de uma família em que o evangelho foi perdido, mas foi restaurado quatro gerações depois. Voltando ao assunto, Deus joga a longo prazo. Pode não ser na nossa geração, na próxima geração ou na próxima geração, mas, eventualmente, Deus tem uma maneira de curar as famílias. Ele quer curar as famílias e faz esses tipos de milagres se pudermos apenas esperar e confiar em Seu plano, confiar no longo jogo que Ele está fazendo em nosso favor.
- John Bytheway: 36:09 Como você descobriu essa história da família em Nauvoo e tudo mais? Como você descobriu como tudo isso se conectou? Isso é muito legal.

- Dra. Jenae Nelson: 36:16 Meu avô gostava muito de história da família. Lembro-me de quando ele descobriu e me contou, e eu pensei: "Então, você quer dizer que somos descendentes de alguém que não foi fiel, que escolheu não seguir o profeta?" É uma história de advertência para mim, porque quero ser aquele que escolheu seguir o profeta. Quero passar esse legado para minha família, que eu ancorei em Cristo seguindo o profeta. Essa é a maneira pela qual Jesus Cristo estabeleceu Seu padrão na Terra: devemos seguir Seus profetas, participar de Sua bondade por meio das ordenanças e do sacerdócio que Ele estabeleceu em Sua Igreja.
- Hank Smith: 36:58 Muito bom. Jenae, você apontou... Isso realmente parece um paralelo com nossos dias. Há agitação política. Há guerra. A igreja está prosperando. O orgulho, tanto dentro quanto fora da igreja, está crescendo. É ao mesmo tempo maravilhoso e assustador, embora eu pense que o livro de Helamã foi escrito para nós, e aqui vêm esses profetas e dissidentes que saíram estão voltando, muitas notícias realmente boas e ruins nesses capítulos. O que acontece no capítulo seis, então?
- Dra. Jenae Nelson: 37:30 Gosto do fato de terminarmos onde começamos, com esse foco no coração. Aqui, simbolicamente, estamos vendo uma fraqueza no coração em nossos lares e em nosso coração. Nove vezes, a palavra coração é mencionada no capítulo seis. Claramente, Mórmon está nos pedindo para olharmos para dentro de nossos corações. Em que colocamos nosso coração? Será que colocamos nosso coração nas riquezas? Estamos colocando nosso coração em Deus? Estamos colocando nosso coração nos pobres e necessitados? Onde está o nosso coração? Então nos pede para fazermos uma introspecção. Sim, há uma estrutura política que leva à queda dos nefitas, mas ela começa como falamos em uma família com três irmãos.
- 38:14 Na proclamação da família, está escrito: "Advertimos que a desintegração da família trará sobre indivíduos, comunidades e nações as calamidades preditas pelos profetas antigos e modernos". Se vai ser a desintegração da família, a desintegração do coração, então precisamos realmente olhar para o nosso coração e para os nossos relacionamentos dentro de casa.
- John Bytheway: 38:40 Se ao menos tivéssemos um profeta que soubesse algo sobre corações,
- Dra. Jenae Nelson: 38:45 Acho que Deus é muito bom. Na verdade, acho que Ele é tão bom assim.

- John Bytheway: 38:49 Isso é elegante. Isso foi bom. Foi simétrico. Foi muito bom.
- Dra. Jenae Nelson: 38:52 Sim. Esse é o último ciclo virtuoso e vicioso que veremos. Em 34, está escrito: "Os nefitas diminuíram em incredulidade e cresceram em iniquidade e abominação, enquanto os lamanitas começaram a crescer excessivamente no conhecimento de seu Deus". Portanto, esses dois caminhos, esses dois ciclos, um crescendo em iniquidade e outro crescendo no conhecimento de Deus. Então, em 35, "O espírito começou a se retirar dos nefitas por causa da iniquidade e da dureza de seus corações". O problema é a condição do coração deles. Não é a sociedade em geral que é o problema. É claramente a dureza de seus corações que está causando o problema.
- 39:34 Depois, em 36, exatamente o oposto do que você acabou de ler: "O Senhor começou a derramar Seu espírito sobre os lamanitas", exatamente o oposto, "por causa da facilidade e disposição deles em acreditar em Suas palavras", o contraste. Podemos escolher uma vida de virtude ou uma vida de vício. A escolha é simples. Nas coisas pequenas e simples que fazemos todos os dias, as coisas que fazemos continuamente podem nos levar à paz contínua.
- Hank Smith: 40:01 Falamos muito hoje sobre motivação intrínseca. Isso parece ser o que está em Néfi e Leí, não é? Eles estão realmente trabalhando duro aqui e sofrendo bastante, mas não desistem.
- Dra. Jenae Nelson: 40:14 Não, e é isso que faz você superar as coisas difíceis. Quando falamos em ser edificado sobre o alicerce de Cristo, isso significa ter um relacionamento com Ele. Porque você tem um relacionamento com Ele de tal forma que confia nEle, sabe que Ele vai lhe ajudar. Você tem um histórico de saber que Ele esteve ao seu lado no passado. Você pode se basear nisso e dizer: "Não sei como as coisas vão se desenrolar, mas sei que vão, porque Deus nunca me decepcionou antes e não vai me decepcionar agora", mas isso vem da criação de um histórico com Deus. Deus está sempre trabalhando em nossas vidas, mas às vezes somos muito ruins em perceber isso. É isso que a gratidão faz por nós. A gratidão é uma prática de recordação. No capítulo cinco, não mencionamos isso, mas lembre-se, lembre-se, lembre-se. Isso está presente em todo o capítulo.
- 41:03 A gratidão nos ajuda a lembrar as coisas boas que Deus fez por nós. Então, à medida que construímos essa história, se construímos essa história da misericórdia de Deus em nossa vida, temos esse belo poço que podemos usar para extrair esses raios de luz que constroem um pilar, esse pilar de fogo que nos envolve, que pode nos manter fortes e nos dar esperança. É

absurdo ter esperança em tempos como os nossos. Estamos sorrindo, estamos felizes e temos esperança por causa da nossa base. Estamos fundamentados em Jesus Cristo, que nos dá esperança.

- John Bytheway: 41:38 Adorei. Uma das coisas divertidas que talvez os pais possam fazer com seus filhos com Helamã 5:12 é falar sobre alguns dos alicerces não tão bons que o mundo está dizendo para eles construírem, e depois explorar isso. E se ele lhe disser para construir sobre sua aparência? Quanto tempo isso vai durar, ou você estará sempre olhando para espelhos ou algo assim? E se a mensagem disser para você se basear em sua riqueza? Quais são todos esses falsos alicerces? Também gosto muito da palavra "não se", mas "quando o demônio enviar seus ventos fortes". É como se estivesse chegando. Não é "se". É quando, e não se surpreenda quando ele vier, porque seja bem-vindo à vida terrena, mas ele não terá poder sobre você para arrastá-lo para baixo. Já houve uma centena de palestras sobre esse versículo, e poderia haver uma centena mais.
- Dra. Jenae Nelson: 42:29 Essas pedras angulares da fé são testadas. Será que eu realmente acredito na primeira visão? Eu realmente acredito que o Livro de Mórmon é a palavra de Deus? Eu realmente acredito que o sacerdócio foi restaurado? Será que realmente acredito que o templo é o que pretende ser, e será que realmente acredito no profeta quando ele me pede para fazer coisas com as quais não concordo? Todos nós seremos testados nessas questões. Às vezes, fico desanimado com minhas próprias perambulações, meus altos e baixos em minha fé. Gostaria apenas de compartilhar meu hino favorito. Façam uma saudação a ele. Não consigo acreditar que ele tenha sido retirado do livro de hinos, mas está de volta, e todos nós podemos ficar muito felizes. [Come, Thou Fount of Every Blessing \[Vem, fonte de todas as bênçãos\]](#).
- 43:08 Estou muito feliz, por isso só quero compartilhar isso com vocês, porque é meu testemunho e acho que nos dá esperança. "Jesus me procurou quando eu era um estranho que estava se afastando do rebanho de Deus. Ele, para me salvar do perigo, interpôs Seu precioso sangue. Ó, à graça, quão grande devedor sou obrigado a ser diariamente. Deixe que sua bondade, como um grilhão, prenda a si meu coração errante. Propenso a vagar. Senhor, eu sinto isso. Propenso a deixar o Deus que amo, aqui está meu coração. Ó, pegue-o e sele-o. Sele-o para suas cortes superiores". Sou muito grato por termos um alicerce seguro. Cristo me mantém firme, e já passei por muitas tempestades. Todos nós passamos.

- 44:00 Sou muito grato pelo fato de que, na tempestade, tenho um refúgio e Ele é minha fortaleza. Meu testemunho está firmemente plantado em Jesus Cristo e em Sua igreja, porque Ele me resgatou e porque a igreja restaurada tem sido um refúgio para mim durante toda a minha vida. Os profetas e os apóstolos são as pedras angulares seguras. Quando o vento vem e o vento sopra, eles nos ancoram em Cristo.
- Hank Smith: 44:30 Você chegou à mensagem de Helamã de um a seis. As coisas estão ficando escuras. Não precisamos ficar cegos para isso. Há corrupção. Há guerra. Há problemas sérios ao nosso redor. Ao ler o capítulo seis, a pressão sanguínea sobe, e a quantidade de poder que Satanás tem sobre as pessoas parece astronômica, mas, ainda assim, o Senhor parece estar sempre um passo à frente. É sempre: "Sim, as coisas parecem sombrias", mas muito parecido com Jesus na tempestade: "Não te importa que pereçamos? Ó homens de pouca fé". Tenho tudo sob controle.
- 45:10 Jenae, uma última pergunta para você. Digamos que eu esteja no meu carro, no caminho para o trabalho, ou fazendo jardinagem, ou saindo para correr, e esteja pensando comigo mesmo enquanto a ouço ensinar: "Estou com medo deste mundo. Estou nervoso". Mórmon escreve: "Assim vemos que estavam amadurecendo para uma destruição eterna". Você pensa: "Ah, cara, parece que é isso mesmo." O que o mantém esperançoso? O que o mantém sorrindo, esperançoso e animado?
- Dra. Jenae Nelson: 45:45 Adorei que você tenha dito isso, Hank, porque acho que todos nós temos momentos de desespero. Acho que não há problema. O livro até fala que Néfi e Leí estavam cansados por causa das dissensões. Não há problema em nos sentirmos cansados. Não precisamos ficar felizes e sorridentes o tempo todo quando há coisas realmente difíceis acontecendo. Acho que não há problema em dizer, como disse [o Élder Wirthlin](#): "Mãe, estou passando por um momento difícil", mas também seu conselho e orientação é "aconteça o que acontecer e ame". A razão pela qual podemos adorar é porque sabemos que Deus está no comando. Adoramos um Deus amoroso. Como compartilhei com vocês hoje, nem sempre acreditei nisso, mas Deus é amoroso. Ele ama até mesmo nos momentos difíceis. Ele está especialmente nos momentos difíceis. É quando mais O sentimos. É nesses momentos difíceis. Isso me traz alegria e felicidade, verdadeira, verdadeira felicidade.
- 46:48 Só quero compartilhar isso com todos, para que possam sentir o amor de Deus da mesma forma que eu o sinto. Não porque eu seja especial, diferente ou melhor, mas apenas porque provei

do Seu amor, e Ele nos cura. Ele é o curador. Ele realmente, realmente, tem nossos melhores interesses em mente. Ele tem um plano. Ele sabe o que está fazendo. Se sua vida está desmoronando, Ele sabe disso e tem um plano para reconstruí-la da maneira mais bela possível. O mesmo acontece com nossa cultura, nossa sociedade, coisas que podem ser assustadoras, que estão acontecendo e que não entendemos, não há problema em sentir isso. Não há problema em se inclinar para isso. Podemos ter empatia por aqueles que estão sofrendo. Podemos ficar tristes com nosso próprio sofrimento. Não quero invalidar os verdadeiros sentimentos de tristeza. Essa é a beleza de um pôr do sol.

47:44 É essa linda explosão de cores. Logo antes de escurecer, Deus está dizendo: "Não precisa se preocupar. O sol vai nascer de novo". Eu sei disso. Eu senti isso. Já vi isso em minha vida. Sei que Ele se sente assim em relação a todos. Ele se preocupa com todos no mesmo grau, com a mesma intensidade e o mesmo foco. Ele tem um plano para você. Mesmo que minha história, meu exemplo, seja um daqueles extraordinários. Ele tem o mesmo interesse nas pequenas coisas de nossa vida que parecem estar dando errado. Ele nos salvará. Ele é bom em Seu trabalho. Ele é bom em ser um Salvador.

Hank Smith: 48:23 Eu adoro isso. Se você é um ouvinte e está em seu pequeno Helamã 1 a 6, acho que Jenae está nos dizendo que 3 Néfi 11 está chegando. Aguarde um pouco. 3 Néfi 11 está chegando. Pode parecer escuro agora, mas a luz está chegando. Jenae, obrigado por seu tempo hoje.

Dra. Jenae Nelson: 48:41 Obrigada por me receber.

Hank Smith: 48:43 Obrigado por nos guiar por esses capítulos. Tivemos sorte em tê-lo aqui.

John Bytheway: 48:48 Nós temos. Mudou minha vida. Vou voltar e dar uma olhada nos dissidentes e em como eles voltaram. Estou muito animado com isso. Jenae, obrigado.

Hank Smith: 48:58 A gratidão constrói relacionamentos. Cara, eu simplesmente adoro isso. Queremos agradecer à Dra. Jenae Nelson por estar conosco hoje. Foi um prazer absoluto percorrer esses seis primeiros capítulos de Helamã com ela. Queremos agradecer à nossa produtora executiva, Shannon Sorensen, e aos nossos patrocinadores, David e Verla Sorensen. A cada episódio, lembramos de nosso fundador que adorava Helamã 5:12, Steve Sorensen. Esperamos que você se junte a nós na próxima semana. Teremos mais sobre o livro de Helamã no followHIM.

Antes de pular para o próximo episódio, tenho algumas informações importantes. A transcrição deste episódio e as notas do programa estão disponíveis em nosso site, followhim.co. Isso é followhim.co.

- 49:41 Em nosso site, você também encontrará nossos dois livros gratuitos, *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 curtas e poderosas e percepções 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. 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.
- 50:25 Quaisquer que sejam suas dúvidas ou problemas, a resposta sempre é encontrada na vida e nos ensinamentos de Jesus Cristo. Volte-se para Ele. Siga-o.

HANK WAS SHAKEN, NOT STIRRED



- Hank Smith: 00:03 Olá a todos. Bem-vindos a mais um followHIM Favorites. John e eu estamos compartilhando uma única história para acompanhar a lição de cada semana. John, hoje estamos em Helamã 1 a 6. Você sabe que se trata de Néfi e Leí, O remember, meus filhos. Há muito mais capítulos além desse, mas vou me concentrar nesse para minha história. Pensei em uma história para compartilhar com você, John. Não sei se você já a ouviu. Há um momento em que Néfi e Leí estão sendo ensinados por seu pai, Helamã, e ele diz: "Dei a vocês os nomes de Néfi e Leí para que se lembrem daqueles que vieram antes de vocês. Façam como eles fizeram". Anos e anos e anos atrás, na década de 1900, meu pai foi ao meu quarto e me entregou um grande livro azul. E tudo o que estava escrito nele era a história da família Tye, T-Y-E. E ele o entregou a mim como se eu estivesse realmente interessado nesse livro.
- 00:55 E eu o abri, há cópias de artigos de jornal, obituários, fotos antigas de pessoas que não estão sorrindo, certo? Você já viu essas fotos de pioneiros? Todos parecem muito felizes. Eu olhei para isso e ele disse: "Este é um livro incrível". Eu disse: "Pai." E ele disse: "Não, vamos ler isso juntos". Pensei: não há mais nada que eu queira fazer. Lembro-me de um cara específico, ele me mostrou a foto dele e disse: "Esse homem era muito, muito rico quando se filiou à Igreja na Dinamarca". Quando chegou a Utah, ele havia perdido todo o seu dinheiro. Ele está ajudando outros membros de seu ramo a cruzar. Ele havia perdido muitos negócios porque havia se filiado à igreja, sacrificado tudo, até mesmo enterrado uma criança no mar, uma menina de 2 anos. Ele estava se sacrificando muito e, quando chegou a Salt Lake, Brigham Young o designou para morar em Ephraim, Utah.
- 01:51 Quando ele chega lá, não tem o suficiente para construir uma casa. Ele tem que morar em um daqueles abrigos onde eles cavam a lateral da montanha, uma espécie de caverna. É inacreditável. Eu tinha 16 anos. Pensei: "Bem, obrigado, pai". Algumas semanas depois, avançando rapidamente, eu me vi em uma festa que eu não sabia que ia ter, coisas que não deveriam ter lá. Fui com um amigo e chegamos à festa. Não eram meus

amigos habituais, e me vi na cozinha, com um grupo de pessoas que eu não conhecia. Um deles trouxe uma embalagem de seis garrafas do que me pareceu ser suco, pois não conheço minhas bebidas alcoólicas, John, e começou a distribuí-las. E eu olhei para aquilo e pensei: "Ah, eu gosto de suco. Isso parece gostoso". Ele passa a bebida para mim e eu lembro que a peguei, olho para ela e percebo: "Isso não é suco. Isso é álcool".

02:47 Eu sabia que não ia beber. Essa tentação não existia para mim. Tenho outras tentações. Mas fiquei surpreso com a sensação estranha de tentar sair dessa situação sem parecer... Eu não queria parecer burro. Não queria parecer que não me encaixava ou algo do gênero. Então, estou olhando para o álcool e acho que fiquei ali parado por muito tempo porque as pessoas começaram a olhar para mim, pois eu não sabia o que fazer. Então, fiquei meio congelado olhando para ele. Quando olhei para cima, havia algumas pessoas olhando para mim. E eu pensei, em minha mente: "Isso é estranho". Não quero que pensem que foi um grande momento com a Symphony e os Angels, foi apenas em minha mente. Imaginei meu bisavô parado em frente à sua caverna e olhando para mim como se...

John Bytheway: 03:42

Olá?

Hank Smith: 03:43

Sim. Eu vivia em uma caverna, certo? Você não pode pelo menos recusar o álcool? Você não pode simplesmente deixar isso de lado e dizer: "Não, obrigado".

John Bytheway: 03:56

Eu não conseguia descobrir como a caverna viria para essa festa, então não esperava por essa.

Hank Smith: 04:02

Sim, foi apenas um pensamento rápido, como um pequeno lampejo de inspiração, não tenho certeza. E pensei: "Ok, você está certo. Preciso dizer alguma coisa". Como nos vídeos do seminário, John, quando você diz algo e todo mundo chora e todos vão para a missão juntos, você vai dizer algo tão bom que mudará a vida de todos. Coloquei a bebida no chão e muitas pessoas estavam olhando para mim, e eu disse, John, não estou brincando, eu disse: "Eu gosto de suco de laranja". Foi muito ruim. Momento de testemunho que mudou minha vida. Três dos garotos na sala disseram: "Hã?" E o garoto que me entregou a bebida disse: "O quê?". E até meu bisavô disse: "Hein?"

04:55

Tipo: "Sério?" Eles meio que olharam para mim e eu apenas repeti. Um dos caras, não sei quem era, olhou para o cara que estava distribuindo as bebidas e disse: "É melhor dar a esse garoto um suco de laranja". O garoto veio, pegou a bebida da minha mão e me deu um suco de laranja. Bebi meu suco de

laranja bem rápido e saí. Acho que derramei no queixo e pensei: "Tenho que ir". Saímos da festa bem rápido. Fui procurar meu amigo que estava comigo e disse: "Temos que ir embora. Tem álcool nessa festa". E ele disse: "Você bebeu?" E eu disse: "Não, eu não bebi. Meu tataravô estava lá.

- John Bytheway: 05:29 "Eu gosto de suco de laranja".
- Hank Smith: 05:32 Sim. Nós rimos e fomos para casa. Não posso lhe dizer que me senti muito bem, poderoso e espiritual. Eu me senti como: "Ah, não tenho amigos e não sei o que dizer no momento". Mas agora li Helamã 5, onde Helamã diz: "Lembre-se de guardar os mandamentos de Deus. Eu lhe dei o nome de nossos primeiros pais". Eu não sabia o nome daquele bisavô, mas me lembrei dele naquele momento. E assim você pode se lembrar deles. Esses são seus antepassados e você pode se lembrar das obras deles. E quando você se lembra das obras deles, pode se lembrar de que foram boas obras. Que isso seja dito de você, que a mesma coisa seja dita de você. Talvez meu tataravô tenha atravessado os séculos e tenha me dado um pouco mais de força.
- John Bytheway: 06:18 Eu amo isso.
- Hank Smith: 06:19 Eu gostaria que ele tivesse me dado um pouco mais, talvez um pouco de discernimento para dizer a coisa certa. E John, não quero que ninguém pense: "Ah, o Hank era o Sr. Perfeito no ensino médio". Eu não era. Definitivamente, estava longe disso. Esse foi um momento. Todos nós temos momentos em que fazemos a coisa certa. Gosto de destacar esses momentos, embora não tenham sido muitos.
- John Bytheway: 06:37 Esta história foi trazida a você por Simply Orange, disponível em qualquer lugar.
- Hank Smith: 06:42 Se você tiver uma empresa de suco de laranja, eu ficaria feliz em ser seu porta-voz, porque ainda gosto de suco de laranja.
- John Bytheway: 06:48 Sim.
- Hank Smith: 06:49 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. Volte na próxima semana, faremos outro followHIM Favorites.