



"Eis que minha alegria é completa"

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 encontrar alegria? O Dr. Matt Townsend investiga um dos exemplos mais significativos do ministério do Salvador e expõe a fonte da alegria e o poder da cura de Jesus Cristo e como isso se aplica hoje.

Parte 2:

O Dr. Matt Townsend continua examinando a visita do Salvador às Américas e Seu exemplo de ministrar um a um e o poder dos rituais tanto para as comunidades quanto para os indivíduos.

Códigos de tempo:

Parte 1:

- 00:00 Parte I - Dr. Matt Townsend
- 03:10 Biografia de Matt Townsend
- 04:50 Trecho de *Come, Follow Me (Venha, siga-me)*
- 06:13 Princípio de comunicação
- 12:08 "Tenha bom ânimo"
- 16:01 Sintonização
- 20:46 Ministração sem palavras
- 24:29 Micro momentos de positividade
- 30:29 Vício e cura
- 34:52 O Espírito ensina e o aluno recebe a mensagem
- 40:15 Jesus cura os doentes
- 44:09 Apego, casamento e compromisso
- 50:05 Uma proposta para virar e agir
- 52:15 Jesus se volta para as crianças
- 56:16 O paradoxo de que a cura requer correção
- 01:00:15 A Primeira Visão e a natureza de Deus
- 01:04:27 Alegria e o foco de nossas vidas
- 01:07:25 Dor de curto prazo versus alegria constante
- 01:10:36 Fim da Parte 1 - Dr. Matt Townsend

Parte 2

- 00:00 Parte II - Dr. Matt Townsend
- 03:45 "Contemplem seus pequeninos"
- 06:25 Um ritual para conexão
- 10:57 O poder do ritual
- 15:00 Conexão e separação
- 17:39 Preenchimento com o Espírito
- 22:28 Disposição e retorno ao sacramento
- 24:55 Imagine-se com o Salvador
- 27:54 Bênçãos por aparecer
- 34:36 Oração sem palavras
- 37:45 O ritual de oração do casamento
- 41:11 Como homens e mulheres se comunicam de forma diferente
- 44:18 Um jovem e o sacramento
- 49:36 Um novo dia com Jesus e o batismo
- 54:12 Os convênios já estão mudando as pessoas
- 57:03 Convites do Salvador

- 59:21 Fim da Parte II - Dr. Matt Townsend

Referências:

"Dicionário Americano da Língua Inglesa | Dicionário Webster de 1928". Dicionário Websters 1828. Acessado em 1º de outubro de 2024. <https://webstersdictionary1828.com/>.

Benar, David A. "Lessons Caught". BYU: Learn Anywhere - CES Broadcast, 3 de fevereiro de 2006. <https://learnanywhere.byu.edu/successful-learning/gospel-perspectives/lessons-caught>.

Bonnie H. Cordon Presidente Geral das Moças. "That They May See" [Para que eles possam ver]. 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/2020/04/42cordon?lang=eng>.

"Doctrine and Covenants, 1835." josephsmithpapers.org. Acessado em 1º de outubro de 2024. <https://www.josephsmithpapers.org/paper-summary/doctrine-and-covenants-1835/13>.

Dr. Matt Townsend: Home. Acessado em 30 de setembro de 2024. <https://www.matttownsend.com/>.

Élder D. Todd Christofferson, do Quórum dos Doze Apóstolos. "A Alegria dos Santos". Conferência Geral de Outubro de 2019 - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 5 de outubro de 2019. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2019/10/14christofferson?lang=eng>.

Élder D. Todd Christofferson, do Quórum dos Doze Apóstolos ImageElder D. Todd Christofferson. "'A todos quantos amo, eu repreendo e castigo'". Conferência Geral de Abril de 2011 - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 2 de abril de 2011. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2011/04/as-many-as-i-love-i-rebuke-and-chasten?lang=eng>.

Élder David A. Bednar Do Quórum dos Doze Apóstolos ImageElder David A. Bednar. "Pray Always" [Ore sempre]. 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/pray-always?lang=eng>.

Élder Jeffrey R. Holland, do Quórum dos Doze Apóstolos. "Socorrer Seu Povo". Página inicial - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias. Acessado em 1º de outubro de 2024. <https://www.churchofjesuschrist.org/media/video/2012-08-2050-succor-his-people?lang=eng>.

Élder Jeffrey R. Holland, do Quórum dos Doze Apóstolos. "The Hands of the Fathers" [As Mãos dos Pais]. Conferência Geral de Abril de 1999 - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos

Dias, 2 de abril de 1999. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1999/04/the-hands-of-the-fathers?lang=eng>.

Élder Jeffrey R. Holland, do Quórum dos Doze Apóstolos. "Come Unto Me". BYU Speeches, 13 de setembro de 2024. <https://speeches.byu.edu/talks/jeffrey-r-holland/come-unto/>.

Élder Neal A. Maxwell, do Quórum dos Doze Apóstolos. "But for a Small Moment" [Mas por um pequeno momento]. BYU Speeches, 12 de julho de 2023. <https://speeches.byu.edu/talks/neal-a-maxwell/small-moment/>.

Élder Neal A. Maxwell, do Quórum dos Doze Apóstolos. "Estes São Seus Dias". Ensign de outubro de 2004 - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 1º de outubro de 2004. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/ensign/2004/10/these-are-your-days?lang=eng>.

Élder Patrick Kearon, do Quórum dos Doze Apóstolos. "A intenção de Deus é levá-lo para casa". Conferência Geral de Abril de 2024 - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 7 de abril de 2024. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2024/04/45kearon?lang=eng>.

Frederickson, Barbara. "Micro Momentos de Amor". Awakin RSS. Acessado em 1º de outubro de 2024. <https://www.awakin.org/v2/read/view.php?tid=949>.

"Home". The Gottman Institute, 17 de agosto de 2024. <https://www.gottman.com/>.

Kuile, Casper ter. "The Power of Ritual" [O Poder do Ritual]. HarperCollins. Acessado em 1º de outubro de 2024. <https://www.harpercollins.com/products/the-power-of-ritual-casper-ter-kuile?variant=32894732140578>.

Lambert, Neal A. "The Symbolic Unity of Christ's Ministry in 3 Nephi" [A Unidade Simbólica do Ministério de Cristo em 3 Néfi]. The Symbolic Unity of Christ's Ministry in 3 Nephi [A Unidade Simbólica do Ministério de Cristo em 3 Néfi]. Acessado em 30 de setembro de 2024. <https://rsc.byu.edu/book-mormon-3-nephi-9-30-my-gospel/symbolic-unity-christs-ministry-3-nephi>.

Major, Brett C, Khoa D Le Nguyen, Kristjen B Lundberg e Barbara L Fredrickson. "Well-Being Correlates of Perceived Positivity Resonance: Evidence from Trait and Episode-Level Assessments". Personality & Social Psychology Bulletin, dezembro de 2018. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8750237/>.

Miller, Paul E. "A Praying Life: Connecting with God in a Distracting World" (Uma Vida de Oração: Conectando-se com Deus em um Mundo Distraído). Amazon: A Praying Life: Connecting with God in a Distracting World, 5 de abril de 2015. <https://www.amazon.com/Praying-Life-Connecting-Distracting-World/dp/1631466836>.

"7-13 de outubro: 'Eis que minha alegria é completa'. 3 Néfi 17-19". Come, Follow Me Manual - 7-13 de outubro: "Behold, My Joy Is Full" [Eis que Minha Alegria Está Completa]. 3 Néfi 17-19, 1º

de janeiro de 2023. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/come-follow-me-for-home-and-church-book-of-mormon-2024/41?lang=eng>.

Oxford English Dictionary. Acessado em 1º de outubro de 2024. <https://www.oed.com/?tl=true>.

Parry, Donald W. "Pray Always': Learning to Pray as Jesus Pray" [Aprender a orar como Jesus orou]. "Orar Sempre": Learning to Pray as Jesus Prayed [Aprender a Orar como Jesus Orou]. Acessado em 30 de setembro de 2024. <https://rsc.byu.edu/book-mormon-3-nephi-9-30-my-gospel/pray-always-learning-pray-jesus-prayed>.

Presidente Boyd K. Packer Presidente Interino do Quórum dos Doze Apóstolos. "Washed Clean". Conferência Geral de Abril de 1997 - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 2 de abril de 1997. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1997/04/washed-clean?lang=eng>.

Presidente Henry B. Eyring Primeiro Conselheiro na Primeira Presidência. "Lembrem-se sempre Dele". Mensagem da Primeira Presidência de fevereiro de 2018 - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 1º de fevereiro de 2018. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/ensign/2018/02/always-remember-him?lang=eng>.

Presidente Henry B. Eyring Segundo Conselheiro na Primeira Presidência. "Our Constant Companion" [Nosso Companheiro Constante]. Outubro de 2023 - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 1º de outubro de 2023. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2023/10/47eyring?lang=eng>.

Presidente Jeffrey R. Holland Presidente Interino do Quórum dos Doze Apóstolos. "Motions of a Hidden Fire" [Movimentos de um Fogo Oculto]. 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/2024/04/13holland?lang=eng>.

Presidente Russell M. Nelson Presidente de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias. "Cristo ressuscitou; a fé Nele moverá montanhas". Conferência Geral de Abril de 2021 - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 4 de abril de 2021. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2021/04/49nelson?lang=eng>.

Presidente Russell M. Nelson Presidente de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias. "O convênio eterno". Conferência Geral de Outubro de 2022 - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 1º de outubro de 2022. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/liahona/2022/10/04-the-everlasting-covenant?lang=eng>.

Presidente Russell M. Nelson Presidente do Quórum dos Doze Apóstolos. "Joy and Spiritual Survival" [Alegria e sobrevivência espiritual]. Conferência Geral de Outubro de 2016 - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 2 de outubro de 2016. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2016/10/joy-and-spiritual-survival?lang=eng>.

Presidente Spencer W. Kimball de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias. "Jesus, O Líder Perfeito". Universidade Brigham Young - Idaho, 15 de janeiro de 1977.
<https://brightspotcdn.byui.edu/20/32/e749bb3d4d5f8b815239a9cdf1ab/jesus-the-perfect-leader-kimball.pdf>.

Presidente Thomas S. Monson, de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias. "Servir ao Senhor com Amor". Mensagem da Primeira Presidência de fevereiro de 2014 - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 1º de fevereiro de 2014.
<https://www.churchofjesuschrist.org/study/ensign/2014/02/serve-the-lord-with-love?lang=eng>.

Ricks, Brian W. "James E. Talmage and the Doctrine of the Godhead" [James E. Talmage e a Doutrina da Divindade]. James E. Talmage and the Doctrine of the Godhead [James E. Talmage e a Doutrina da Divindade]. Acessado em 1º de outubro de 2024. <https://rsc.byu.edu/vol-13-no-2-2012/james-e-talmage-doctrine-godhead>.

S, Pangambam. "Uma maneira simples de quebrar um mau hábito por Judson Brewer (transcrição completa)". The Singju Post, 21 de outubro de 2023. <https://singjupost.com/a-simple-way-to-break-a-bad-habit-by-judson-brewer-full-transcript/?singlepage=1>.

Sagone, Elisabetta, Elena Commodari, Maria Luisa Indiana e Valentina Lucia La Rosa. "Exploring the Association Between Attachment Style, Psychological Well-Being, and Relationship Status in Young Adults and Adults-A Cross-Sectional Study." European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 24 de fevereiro de 2023.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10047625/>.

Silver, Roxane Cohen, Dana Rose Garfin e E. Alison Holman. "Media's Role in Broadcasting Acute Stress Following the Boston Marathon Bombings | Proceedings of the National Academy of Sciences." PNAS.com. Acessado em 1º de outubro de 2024.
<https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.1316265110>.

Steven J. Lund Presidente Geral dos Rapazes. "Encontrar Alegria em Cristo". Conferência Geral de Outubro de 2020 - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 3 de outubro de 2020.
<https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2020/10/23lund?lang=eng>.

Tannen, Deborah. "You Just Don't Understand: Women and Men in Conversation". Amazon: You Just Don't Understand: Women and Men in Conversation. Acessado em 1º de outubro de 2024.
<https://www.amazon.com/You-Just-Dont-Understand-Conversation/dp/0060959622>.

Townsend, Matt. "Anxiety Can Be a Powerful Perspective" [A ansiedade pode ser uma perspectiva poderosa]: | Digital Firesides: Clips". YouTube. Acessado em 30 de setembro de 2024.
<https://www.youtube.com/watch?v=FRBxBvbho9c>.

Townsend, Matt. "Creating Real Connection: Breathing Life and Love into Your Relationships". Matt Townsend: Creating REAL Connection: Breathing Life and Love into Your Relationships | TED Talk, 2021.

https://www.ted.com/talks/matt_townsend_creating_real_connection_breathing_life_and_love_into_your_relationships?subtitle=en.

Townsend, Matt. "Feeding the Starved Marriage: The 5 Keys to a Fat and Happy Marriage" (As 5 chaves para um casamento gordo e feliz). Amazon: Matt Townsend. Acessado em 1º de outubro de 2024. <https://www.amazon.com/gp/customer-reviews/R2WSHBZW6W1Z0K?ASIN=B07BS2YKCW>.

Townsend, Matt. "Starved Stuff: Feeding the 7 Basic Needs of Healthy Relationships" (Alimentando as 7 necessidades básicas de relacionamentos saudáveis). Amazon, 2010. <https://www.amazon.com/Starved-Stuff-Feeding-Healthy-Relationships/dp/0615351700>.

Tributes from President Boyd K. Packer's Funeral, 1º de agosto de 2015. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/ensign/2015/08-se/president-boyd-k-packer-farewell-to-a-master-teacher/tributes-from-president-boyd-k-packers-funeral?lang=eng>.

Ury, Logan. "Quer melhorar seu relacionamento? Start Paying More Attention to Bids" (Comece a prestar mais atenção aos lances). The Gottman Institute, 19 de setembro de 2024. <https://www.gottman.com/blog/want-to-improve-your-relationship-start-paying-more-attention-to-bids/>.

Walker, Brooke e Matt Townsend. "Perguntas e respostas com um especialista em relacionamentos || Dr. Matt Townsend responde às perguntas pessoais dos espectadores". YouTube: Studio 5 KSL. Acessado em 30 de setembro de 2024. <https://www.youtube.com/watch?v=QatCydGJITI>.

Zach Brittle, LMHC. "Turn Towards Instead of Away" (Vire-se para a direção em vez de para longe). The Gottman Institute, 19 de setembro de 2024. <https://www.gottman.com/blog/turn-toward-instead-of-away/>.

Informações biográficas:



Matt Townsend tem energizado e educado o público com suas lições exclusivas sobre vida, amor e liderança. Conhecido como um dos principais apresentadores dos Estados Unidos na área de Relações Humanas e Desenvolvimento, Matt combina humor e narração de histórias com suas soluções da vida real para inspirar e motivar uma vida mais saudável.

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: 00:03 Olá, meus amigos. Bem-vindos a mais um episódio de followHIM. Meu nome é Hank Smith. Sou o anfitrião. Estou aqui com meu co-apresentador cheio de alegria, John Bytheway. Também estamos aqui com nosso incrível convidado, Dr. Matt Townsend. John, esses capítulos do Livro de Mórmon, Terceiro Néfi 17, 18, 19, se você perguntasse a alguém: "Ei, qual é o seu capítulo favorito do Livro de Mórmon?" Isso sempre aparece. O que está em sua mente ao entrarmos nesses capítulos?
- John Bytheway: 00:32 A partir do 17, temos a sensação de que deve ter estado lá. Temos a sensação de que deve ter sido uma experiência incrivelmente emocional e bela, uma experiência alegre, pode-se até dizer cheia de alegria. É divertido ver isso. Não foi apenas: "Ok, aqui estão algumas doutrinas". Foi tudo isso, mas também foi uma experiência linda e emocional.
- Hank Smith: 00:57 Nesses capítulos, adoro ver como o Salvador está se concentrando neles e lendo-os, realmente querendo se conectar emocionalmente com eles. Esses são alguns capítulos cheios de sentimento. John, como eu disse, temos nosso amigo de volta, o Dr. Matt Townsend. Ele já esteve conosco antes. Matt, sei que esses capítulos são especiais para você. Diga-me o que vamos fazer hoje.
- Dr. Matt Townsend: 01:22 Esses são os meus favoritos, e parte disso se deve ao fato de eu não ser um escriturário, não ser um estudioso, não ser um acadêmico de religião, sou um cara de relacionamentos. Sou um cara de desenvolvimento humano. Para mim, essa é a aula magistral de comunhão com Jeová. Essa é a aula magistral de ministração. É assim que eu realmente acho que é a vida e o viver celestial. Você pode imaginar como o Salvador estava animado para chegar aqui, para chegar a esse espaço com essas pessoas que ele tanto ama, para batizá-las e ensiná-las a ordem de oração e estar com elas, tocá-las e segurar seus filhos? Essa é a quintessência da verdadeira religião, a religião em ação. Acho que, ao passarmos por isso, aprenderemos muito sobre nosso Salvador, mas também acho que aprenderemos muito sobre

todas as nossas relações humanas. A seção 130 nos diz que a mesma socialidade que existe aqui existirá lá.

- 02:25 Precisamos aprender a estar mais conectados socialmente. Na verdade, já vi muitos casamentos e relacionamentos mudarem devido aos princípios por trás do que o Salvador ensina aqui. Bem, vou trazer algumas dessas histórias, um pouco dessa diversão. Também adoro a ideia de que não apenas discutiremos todas as bênçãos de estar com o Salvador, mas também como o Salvador sente alegria e, assim, como todos nós podemos sentir alegria. Para mim, há uma equação poderosa para o que gera alegria. E ela está nessa comunhão, está em nossos relacionamentos e, especialmente, quando nossos relacionamentos estão voltados para Deus. Vamos aprender muito. O mais importante é que vamos sentir muito, vamos sentir muito com isso.
- Hank Smith: 03:12 Estou empolgado para acompanhar esses capítulos com vocês. O seu entusiasmo está começando a entrar em meu coração. John, já tivemos o Matt conosco antes, mas talvez haja alguém por aí que esteja pensando: "Não sei quem ele é", então vamos fazer uma apresentação.
- John Bytheway: 03:25 Sim, [Dr. Matt Townsend](#), ele é um dos principais palestrantes em relações humanas e desenvolvimento. As pessoas talvez o reconheçam da [KSL Television](#) e do [Studio Five com Brooke Walker](#). Ele é bacharel e mestre em comunicação, com ênfase em resolução de conflitos. Tem um segundo mestrado e um doutorado na área de sistemas humanos e organizacionais. Não conheço ninguém que possa ensinar tanto e fazer as pessoas rirem tanto ao mesmo tempo. Mas gostaria de acrescentar que o maior amor da vida de Matt é sua esposa, Mardi. Eles estão casados há...
- Dr. Matt Townsend: 04:00 33 anos.
- John Bytheway: 04:02 Tenho seis filhos, uma menina e cinco meninos.
- Dr. Matt Townsend: 04:05 Meu filho acabou de ficar noivo, então estamos prontos para ter nosso quinto ou sexto filho casado, e depois o último está em uma missão, então espero que ele fique solteiro por um tempo. Sim.
- John Bytheway: 04:14 Incrível.
- Dr. Matt Townsend: 04:15 Pelo menos mais um ano.

John Bytheway:	04:16	Sim.
Dr. Matt Townsend:	04:16	Dedos cruzados. Dedos cruzados.
John Bytheway:	04:18	Sim, é isso mesmo. Obrigado por estar conosco novamente.
Dr. Matt Townsend:	04:20	Obrigado, pessoal. É muito bom estar com vocês.
Hank Smith:	04:23	John, você está certo, um dos melhores apresentadores e professores que você verá e ouvirá. Matt. Se alguém quiser saber mais, deve acessar Matttownsend.com.
Dr. Matt Townsend:	04:33	Sim, é isso aí. Matttownsend.com e fique por dentro. Você verá tudo o que fazemos. Porque trabalhamos com tudo o que é humano, ansiedade. Temos um programa chamado Becoming One, que é sobre o que aprendi neste capítulo. Trata-se de como se tornar um com você mesmo, com seu Deus, com todo mundo.
Hank Smith:	04:50	Conheço o Matt há anos, e ele está fazendo home runs todas as vezes. Matt, deixe-me ler o manual Come, Follow Me (Venha, Siga-me) e depois vamos deixar que você se retire e ensine. O título da lição desta semana é Eis que minha alegria é completa, Terceiro Néfi 17, 18 e 19. Ela começa assim. "Jesus Cristo havia passado o dia ministrando na terra de Abundância, ensinando seu evangelho, permitindo que as pessoas vissem e sentissem as marcas de seu corpo ressuscitado e testificando que ele era o Salvador prometido. Agora, era hora de partir. "Minha hora está chegando", disse ele. Ele estava prestes a voltar para seu pai e sabia que as pessoas precisavam de tempo para refletir sobre o que ele havia ensinado, por isso, prometendo voltar no dia seguinte, ele despediu a multidão para suas casas, mas ninguém saiu. Eles não disseram o que estavam sentindo, mas Jesus podia sentir isso.
	05:36	Eles esperavam que ele se demorasse um pouco mais com eles. Ele tinha outras coisas importantes a fazer, mas demonstrar compaixão pelos filhos de Deus é sempre uma grande prioridade para ele, então Jesus ficou um pouco mais. O que se seguiu foi talvez o exemplo mais terno de ministração registrado nas escrituras. Aqueles que estavam presentes só podiam dizer que era indescritível. O próprio Jesus resumiu o derramamento espiritual não planejado com estas palavras simples e poderosas: 'Agora, eis que a minha alegria é completa'. Hoje teremos uma surpresa. Acho que haverá muito a ser colhido aqui que pode abençoar nossas vidas. Matt, qual é a nossa linha de partida?

Dr. Matt Townsend: 06:13

Antes de entrarmos em Terceiro Néfi 17, há um princípio de comunicação realmente poderoso, que basicamente diz que toda comunicação tem um passado, um presente e um futuro. A forma como nos comunicamos no passado afeta a forma como nos comunicamos hoje, e afeta a forma como podemos nos comunicar amanhã. Antes de passarmos para esta seção, na qual aprenderemos muito sobre a comunicação com Jeová, quero voltar e lembrar que ele estava na batalha de sua existência. Enquanto ele passava por isso, no contexto, aprenderemos que, até certo ponto, ele estava sendo influenciado pela alegria que estava prestes a sentir com esses nefitas ou outros santos. O que pode ter criado a possível força para superar a Expição foi o fato de olhar para frente com a alegria de segurar as crianças nefitas, comungar, conectar-se, curar e estar lá com elas. Falo isso porque, às vezes, fico surpreso com o fato de que todos nós, como santos, temos tantas bênçãos, mas ainda estamos passando por esse horrível véu de lágrimas.

07:31

Esquecemos que o Salvador nos deixou uma dádiva, que precisamos confiar Nele para nos livrar, em nossas provas e aflições. Um grande pensamento sobre isso é do [Élder Jeffrey R. Holland](#) em um discurso Come Unto Me, e ele ensina que a bênção do Salvador sobre Seus discípulos, isto é, lá no Getsêmani e no Calvário, antes de toda a dor e agonia, com Seus discípulos lá, Ele os abençoou naquela mesma noite, a noite do maior sofrimento que o mundo já conheceu ou conhecerá. Ele disse: "Deixo com vocês a paz. Eu lhes dou a minha paz. Não se turbe o vosso coração, nem se atemorize". Ele está deixando esse testemunho, essa dádiva de paz. E o Élder Holland diz o seguinte: "Eu lhes digo que esse pode ser um dos mandamentos do Salvador que, mesmo no coração dos santos dos últimos dias fiéis, é quase universalmente desobedecido. E, no entanto, pergunto-me se nossa resistência a esse convite poderia ser mais dolorosa para o coração misericordioso do Senhor.

08:43

Só porque Deus é Deus, só porque Cristo é Cristo, Eles não podem deixar de cuidar de nós, abençoar-nos e ajudar-nos se nos achegarmos a Eles, aproximando-nos de Seu trono de graça com mansidão e humildade de coração. Eles não podem deixar de nos abençoar. Eles precisam fazer isso. É a natureza deles". No entanto, aqui estamos sentados em nossas provas, todos nós, todos no mundo, estamos lutando. É difícil. A vida é difícil, e ele diz que não há uma única brecha ou bola curva ou trincheira aberta na qual cair o homem ou a mulher que trilha o caminho que Cristo trilha. Quando ele diz "venha me seguir", ele quer dizer que sabe onde estão as areias movediças e os

espinhos, e a melhor maneira de lidar com a ladeira escorregadia perto do cume de nossas montanhas pessoais. Ele sabe tudo isso e conhece o caminho, ele é o caminho. Se quisermos começar e seguir em frente, temos de nos lembrar de que ele tem o plano.

09:48

E o que vamos aprender e ler em Terceiro Néfi 17 nada mais é do que a manifestação dessa paz. Descobri e descobri para meus clientes que essa é a maior fonte de paz que encontrei nas escrituras. Porque é muito real e muito tangível, e se usarmos um pouco de imaginação e nos lembrarmos dele nesses cenários, mas em vez do cenário genérico de ele segurando crianças, imagine-o segurando seu filho, aquele que está tendo dificuldades para ir à igreja ou aquele que está tendo dificuldades por não saber quem é, ou por ter ansiedade e não saber o que fazer. Se pudermos ser realistas, ao passarmos por essas seções, quero que todos sejam bem realistas sobre onde sabem que precisam de paz e, então, vamos ver se conseguimos encontrar uma maneira de obter essa paz usando algumas das lições que aprenderemos em Terceiro Néfi 17 a 19.

John Bytheway:

10:47

Eu adoro isso. Matt, eu estava naquele devocional, em 2 de março de 1997. Aposto que se eu fosse ao Marriott Center, poderia levá-lo até onde eu estava sentado. Porque me lembro muito bem quando ele disse: "Esse pode ser um dos mandamentos do Salvador que está no coração de santos dos últimos dias fiéis, quase universalmente desobedecido", e eu pensei: "Não se perturbe seu coração, nem tenha medo" é um mandamento. Nunca pensei nisso dessa forma. Eu era um recém-casado sentado com Kim. Nunca me esquecerei daquele momento, de pensar dessa forma, e da maneira como ele o enquadrava, era a noite de seu maior sofrimento que estava chegando e ele estava pensando no coração dos 12, dizendo-lhes: "Não se turbe o vosso coração, nem se atemorize". Espero que as pessoas encontrem esse discurso.

Dr. Matt Townsend:

11:36

É uma mudança de vida. E, a propósito, também é interessante o quanto você se lembra disso, John, porque nossas memórias e nossos sentimentos estão profundamente ligados. As coisas que sentimos com mais intensidade, lembramos mais profundamente, mais completamente, o que é, creio eu, um princípio eterno. Imagine que possamos liberar o Espírito e o sentimento do Espírito em toda a nossa vida, talvez consigamos reter mais, talvez nos tornemos um pouco mais onipresentes, talvez um pouco mais oniscientes, um pouco mais onicompreensivos.

- Hank Smith: 12:08 [O Élder Holland](#) citou o Élder Orson F. Whitney, portanto temos um apóstolo citando outro apóstolo. Ele disse o seguinte: "O espírito do evangelho é otimista. Ele confia em Deus e vê o lado bom das coisas. O espírito oposto, ou pessimista, arrasta os homens para baixo e para longe de Deus, olha para o lado sombrio, murmura, reclama e é lento para prestar obediência". O Élder Holland diz: "Devemos honrar a declaração do Salvador de que devemos ter bom ânimo". Matt, notei logo no final de Terceiro Néfi 16 que o povo de Néfi faz algo semelhante ao que meus alunos fazem quando começo a ler Isaías. Parece que o Salvador está pronto para partir. Vamos falar sobre as escrituras. Vamos falar de Isaías. Ele cita Isaías, os últimos versículos do versículo 16. Falamos sobre isso na semana passada com o Dr. Wilcox. Eles olham para ele como se estivessem fechados.
- Dr. Matt Townsend: 12:57 "Ah, é mesmo? É isso que vamos fazer."
- Hank Smith: 13:00 Sim, e acho que, Matt, você me ensinou isso, e não me lembro onde foi, mas você disse que isso é uma sintonização. É assim que você chama isso? Sintonia quando você consegue sentir que a comunicação não está acontecendo.
- Dr. Matt Townsend: 13:12 Sim, é exatamente isso. O que é realmente poderoso, os seres humanos são uma coisa, o homem natural tem muitos dons excelentes. Um deles é chamado de neurônios-espelho, ou seja, um neurônio-espelho é quando posso observar alguém e, se prestar atenção e me concentrar nessa pessoa, meu cérebro entrará em sincronia com o cérebro dela. Eles chamam isso de emparelhar e compartilhar. Meu cérebro realmente se emparelha com o cérebro da pessoa e então compartilhamos emoções semelhantes, e isso é sintonia. É por isso que se você vir alguém tropeçar, você se assusta, ou se vir alguém rindo, você começa a rir, ou se sorrir, você sorri. Porque estamos emparelhados com eles. Mas há uma chave para a sintonia, e uma das chaves para a sintonia é que você precisa estar presente, o que, ironicamente, é um princípio sério da espiritualidade e da natureza eterna de Deus, sua onipresença. Ele pode estar presente no momento.
- 14:10 Qualquer ser humano provavelmente poderia ter percebido o cansaço das pessoas. Muitos de nós, hoje, diríamos: "Ah, não sei se eles estavam cansados. Acho que era apenas Isaías". Mas pode não ter sido apenas Isaías, mas também pode ter sido o fato de que eles provavelmente estavam energizados e usaram uma tonelada de energia para tocar em suas feridas, e eles estão no final do primeiro dia, já estão lá há muito tempo. Essa sintonização é, se você notar, uma palavra que está muito

próxima de expiação e é muito próxima de atonement. É o processo de estar no espaço, ser capaz de desligar sua mente o suficiente para comungar uns com os outros e se conectar. E há poder nisso. E veja isso quando ele entra em Terceiro Néfi 17. Essa é realmente a aula magna. Quando ensino comunicação para casais, foi aqui que aprendi pela primeira vez.

15:00 Tenho um processo que uso chamado Getting Real, e Getting Real é um acrônimo para quatro coisas que fazemos. Reconhecemos sua emoção, exploramos sua história, atendemos às suas necessidades mais profundas e os elevamos. Isso veio literalmente de Terceiro Néfi 17. E há 25 anos tenho conseguido ensinar o processo de fazer isso. O princípio é eterno, e o Salvador é o mestre disso. Mas quando ele se senta e começa, pode ver que eles estão exaustos. Para mim, isso é comunicação 101. Capítulo 17, versículo 1: "E aconteceu que, tendo Jesus dito estas palavras, tornou a olhar em redor para a multidão." Nas primeiras palavras, vamos parar. Há um princípio de comunicação que basicamente diz: "O que importa não é o que você diz, mas o que é recebido". O que quer que você diga é irrelevante se não for recebido.

16:01 Observe o que o Salvador sempre faz, e você verá essa frase três ou quatro vezes apenas a partir de Terceiro Néfi 11, que é basicamente depois de Jesus ter dito essas palavras, você ouvirá a frase "Ele olhou novamente em volta para a multidão". Toda vez que Ele fala, Ele olha. Ele não está apenas olhando, ele está em sintonia. Ele está em sincronia com eles, portanto, está lendo o que está sendo dito. Isso tem poder, e estamos descobrindo que essa grande vantagem da tecnologia está nos privando da sintonia. Está nos privando da sincronia uns com os outros, o que, segundo eles, é um dos motivos pelos quais a ansiedade está aumentando. Se estivermos tão distraídos com nossos telefones que não olhamos ao redor. Lembre-se de que, mesmo que você pense nisso como um ser natural, nenhum ser natural deveria se distrair com algo por muito tempo, ou você seria morto pelo tigre dente de sabre. A propósito, agora é o tigre de dentes cibernéticos que está tentando nos matar.

17:04 Enquanto estivermos lutando contra isso, precisamos aprender a nos despojar do homem natural e nos submeter um pouco. Ele olha para eles, que estão cansados, esgotados, e então diz: "Eis que é chegada a minha hora. Percebo que vocês estão fracos e não podem entender todas as palavras que o Pai me ordenou que lhes dissesse neste momento". Ele viu que eles estão fracos, cansados e não conseguem entender o que o Pai lhe pediu e ordenou que lhes dissesse. Gosto muito dessa parte porque observe o que ele está fazendo. Ele tem um plano. Ele

está partindo. Isso está acontecendo. Ele está indo embora. Há uma teoria na teoria da comunicação de [John Gottman](#) que se chama "lances e voltas".

17:52 Os lances e as voltas são uma das melhores ferramentas para salvar seus relacionamentos. A ideia simples é que um lance é quando você convida uma conexão: "Olá, como foi seu dia?" E a virada é quando a pessoa se volta para quem deu o lance. John Gottman, o principal pesquisador em casamento e família, descobriu que os casais mais saudáveis se voltam 86% das vezes para o parceiro quando ele inicia uma conversa ou fala. Eles não continuam fazendo o que estão fazendo. Eles se voltam. O que eles estão tentando fazer é entrar em sincronia e criar sintonia ou sintonização. O Salvador oferece um sacrifício e precisa que nos voltemos. Se não nos voltarmos, isso significa que não nos tornamos um. Não somos um só, você não é meu.

Hank Smith: 18:47 Você precisa [se virar para](#) ele.

Dr. Matt Townsend: 18:48 Nós nos voltamos para ele. Não nos voltamos para os domingos durante o sacramento, embora essa seja uma grande virada. Nós nos voltamos sempre, especialmente quando precisamos dele. Nós nos voltamos quando ele nos oferece. Ele pode nos convidar simplesmente por entrarmos em nosso quarto e vermos as escrituras lá. Isso é uma oferta. Agora, será que eu me volto para as escrituras e as abro? E como respondo à oferta? O poder de sua pesquisa é que os casais com maior probabilidade de se divorciar só se voltavam 33% das vezes. 86% para os casamentos mais saudáveis e 33% para os menos saudáveis. A pergunta simples para todos nós, enquanto pensamos, é: você se vira? E também é muito importante saber que outra palavra para "virar" é "arrepender-se" e "voltar atrás" ou "virar". É por isso que Joseph ensinou que a principal coisa que deveríamos ensinar é o arrependimento, apenas virar, continuar virando. Quando viramos, há poder.

19:57 Ele basicamente disse: "Minha hora está chegando. Percebo que você está fraco". A propósito, isso não soa tão bonito, soa péssimo. Na teoria da comunicação, isso é chamado de validação. Eles estão se sentindo fracos, então ele valida isso. "Vejo que você está cansado. Vejo que você está cansado. Você está exausto. Não conseguem entender todas as palavras que o Pai me ordenou que lhes dissesse neste momento." Observe essa frase, superespecial, porque há certas palavras que ele aparentemente foi ordenado a falar, mas uma grande parte da comunicação não é verbal. Há toda uma outra esfera de entendimento que está disponível para ele.

- 20:46 Pode ser que não tenha tantas palavras. Para todos nós que estamos ministrando, não presumamos que tenha de ser sempre verbal. Quando estiver com dificuldades em seu casamento, não pense que sempre terá de ser uma conversa. O que o Salvador faz é começar a se voltar para tudo o que é importante para as pessoas e, uma a uma, começa a marcar, por meio de ação e serviço, todas as suas necessidades. E há algumas palavras intercaladas, mas não é o verbal que é a chave, é o sentimento que é a chave. Se o Pai lhe ordenou que falasse certas coisas, há aquela [famosa citação](#) que todos nós já ouvimos e usamos um milhão de vezes: "Nunca deixe que um problema a ser resolvido se torne mais importante do que uma pessoa a ser amada".
- 21:32 Esse é um momento realmente interessante, pois o Salvador segue o Pai ou fica com as pessoas? E talvez não seja um ou outro, porque o Pai está igualmente feliz em ver o que acontece. Não é como se Ele estivesse lá em cima pensando: "Temos que fazer as coisas". O que importa é sempre o um. Quando o Salvador estava olhando e lançando seus olhos sobre a multidão e disse: "Percebo que vocês são fracos, não conseguem entender as palavras que devo dizer; portanto, vão para suas casas e ponderem sobre as coisas que eu disse. Peçam ao Pai em meu nome para que possam entender. Preparem-se para que possam entender. Preparem suas mentes para o dia seguinte. Durmam um pouco, comam e descansem. Eu virei a vocês novamente". Ele lhes deu a ordem: "Vão para suas casas", o que é realmente poderoso quando pensamos no currículo centrado no lar e apoiado pela igreja. Foi aqui que ele começou. A igreja estava apoiando-o por um dia, agora vão para casa e o centralizem, e o levem para casa e o levem para aquele lugar muito, muito especial.
- Hank Smith: 22:48 Matt, tenho pensado, como você nos ensinou aqui, o que isso diz à minha esposa ou aos meus filhos? Qual é a mensagem que recebo quando largo meu celular e me viro? Porque notei que há momentos, e estou cheio de vergonha agora, em que meus filhos tiveram de se colocar entre mim e meu telefone e dizer: "Olá. Estou aqui". Agarrar meu rosto. "Olá. Olá, pai." Isso não é uma mensagem em si, que ele está olhando para eles? Ele olha para a multidão.
- Dr. Matt Townsend: 23:22 Sim. Isso é comunicação. O que eu adoro nisso é que ele está priorizando. Simplesmente sintonizando... No mundo acadêmico, há uma teoria chamada ressonância emocional de [Barbara Fredrickson](#), e o que ela ensina é que o amor é um sentimento, há uma fórmula para isso, mas uma das chaves para realmente criar o sentimento de amor, a conexão

emocional e a sintonia é a sincronia, que é a ideia de que estamos em sintonia. Mas os outros dois fatores que criam isso também são a positividade, portanto, traga positividade, traga a luz, sobre a qual falaremos mais tarde. E o terceiro fator é a caridade. Sincronia, positividade e caridade são os fatores aos quais as pessoas se conectam como um sentimento de ser amado ou ressonância emocional. E outra ideia realmente poderosa que estamos vendo aqui é que não precisamos passar o dia todo fazendo isso. O que estamos descobrindo é que existem os chamados micro momentos.

24:29 Esse também é o trabalho [de Barbara Fredrickson](#). Micro momentos de positividade que são incrivelmente curativos. E um micro momento nada mais é do que cerca de sete segundos de momentos conectados, positivos e caridosos em que duas pessoas compartilham algo. Um conjunto de micro momentos de positividade é o que cria a felicidade. E vamos lhe mostrar que alegria é diferente de felicidade. Mas isso é algo que podemos realmente criar com as pessoas, como quando você se vira e coloca o telefone no chão, agora você está em sincronia, então seja positivo sobre o que está ouvindo e ofereça o maior bem àquela criança. Faça sua caridade. Ao fazer isso, você compartilha um momento e tudo o que precisa ser é de sete segundos. Isso é apenas o mínimo. No momento em que você consegue isso, o que acontece é que não apenas muda você e você sente isso, mas também muda a pessoa. E agora nos tornamos um só. Se formos um só por um segundo, isso é o que significa tornar-se Sião, é que precisamos de mais e mais desses micro momentos, mais e mais dessas conexões que estão sendo perfeitamente modeladas aqui.

John Bytheway: 25:37 Certa vez, eu estava em Ketchikan, no Alasca, e vi uma placa de cruzamento de ferrovia, que todos nós já vimos centenas delas, mas essa tinha cruzamento de ferrovia e, embaixo, dizia: "Pare, olhe, ouça".

Dr. Matt Townsend: 25:52 Adoro isso.

John Bytheway: 25:53 Achei que foi exatamente isso que Jesus fez aqui. Ele parou e então olhou para eles. E eles tinham esse pedido, eu acho, não dito, eles olharam firmemente para ele como se pedissem que ele ficasse um pouco mais. Ele ouviu esse pedido silencioso. Ele parou, olhou, ouviu e ficou. Esse é um ótimo conselho para evitar ferrovias e também para relacionamentos pessoais, certo? Parar, olhar, ouvir. E minha mãe realmente me ensinou uma música da minha infância. Lembro-me de "Choo, choo, o trem grande está descendo os trilhos agora, choo, choo, o trem grande está descendo os trilhos. Pare, olhe e ouça". Veja as

ações: "Pare, olhe e ouça". Obrigado, mãe, nunca fui atropelado por um trem, por isso atribuo a essa música.

- Hank Smith: 26:43 Isso é muito bom. Isso é real. No funeral, acho que foi [o funeral do Élder Packer](#). Vou ter que voltar e checar. Seu filho disse algo que lembrava de sua infância, e isso me faz sentir terrivelmente culpado, mas também inspirado. Ele disse que sempre que entrava no escritório do pai, ele estava ocupado fazendo alguma coisa. Ele entrava e dizia: "Oi, papai". E seu pai sempre se virava e se ajoelhava, se fosse baixo, ou se levantava, se estivesse de pé, olhava nos olhos dele e dizia: 'O que posso fazer por você?
- John Bytheway: 27:15 Uau.
- Hank Smith: 27:17 Sim. Isso me inspira a dar esse tipo de amor e atenção. Então, Matt, esta é a minha pergunta. O que há nesse tigre de dentes cibernéticos que me atrai? Por quê? Por que ele faz isso?
- Dr. Matt Townsend: 27:31 Em poucas palavras, é a dopamina. Ela lhe dá uma sensação boa, e é apenas um pequeno esguicho, esguicho bem na sua cabeça. Toda vez que você vira outra página no TikTok ou qualquer outra coisa, toda vez que gosta de outra coisa, seu cérebro recebe mais dopamina. A dopamina é o que nos torna viciados, o que, a propósito, é o homem natural. É por isso que ele é um inimigo de Deus, e tem sido assim desde a queda. Agora, a dopamina é ótima quando costumávamos obtê-la porque tínhamos de nos levantar e ir ordenhar a vaca. Nós nos levantávamos e fazíamos alguma atividade que valesse a pena e que nos proporcionasse o efeito da dopamina. Agora, o que estamos obtendo é cada vez mais dopamina simplesmente por estarmos na cama, navegando incessantemente pelas mídias sociais. A sensação é boa e começa a criar hábitos. Há um ótimo livro chamado Unwinding Anxiety (Desvendando a ansiedade), de [Judson Brewer](#), que é psiquiatra e está descobrindo que acredita que uma grande parte da ansiedade são hábitos.
- 28:39 É apenas um ciclo de hábitos, e tudo o que pensamos nos leva a realizar uma determinada ação e, então, realizamos essa ação habitualmente, e o que acontece é que obtemos um resultado, mas nosso cérebro recebe uma dose de dopamina. Na verdade, somos viciados em ansiedade ou, pelo menos, em nossas respostas a um mundo ansioso. Em vez de sair das mídias sociais e ir fazer a lição de casa, ficamos rolando a tela das mídias sociais, o que gera cada vez mais ansiedade. Não fomos projetados para fazer isso, fomos projetados para poder ir em frente, fazer as coisas acontecerem. Também estamos percebendo que esses dispositivos, esse louco tigre cibernético

que está nos matando, se passarmos muito tempo no noticiário a cabo, assistindo ao noticiário a cabo, isso também aumenta a ansiedade.

29:28 Em um [estudo](#) realizado após o atentado à Maratona de Boston, descobriram que se você passou mais de cinco horas pesquisando informações e assistindo ao noticiário sobre o atentado à Maratona de Boston após o ocorrido, é mais provável que sofra sinais de TEPT do que as pessoas que estavam no local durante o atentado à Maratona de Boston. Porque não se deve sentar e ficar remoendo. Você deve se levantar e agir, e se levantar e seguir em frente. É isso que estamos vendo aqui: as pessoas estavam se cansando. O Salvador sentiu-se compelido a ficar, mas não os deixou naquele estado. Ele se adiantou e começou a mudar a situação. Ele as transformou de dentro para fora. É assim que nos livramos do tigre dente de sabre.

Hank Smith: 30:18 Meus dois avós morreram de alcoolismo. Obviamente, um telefone não é álcool, mas será que é a mesma ideia de que estou tendo aquela sensação de bem-estar?

John Bytheway: 30:28 Sim.

Dr. Matt Townsend: 30:29 Em geral, o que vemos também é que você também pode ser viciado em álcool, pode ser viciado em nicotina, pode ser viciado em química, mas geralmente o que mais vicia nossa mente é a dopamina e o motivo pelo qual a estamos usando. Geralmente, com o álcool, o que estamos tentando fazer é evitar o estresse ou nos esconder da ansiedade. Vemos muitas pessoas que estão se medicando com tudo em vez de curar o problema original. Eu uso esses passos com o Salvador como formas de cura porque, se pudermos nos tornar reais e ter o Salvador, não apenas para nos levar e nos trazer a paz, mas para nos ajudar a sair da dor, se pudermos fazer isso, não apenas de forma geral, mas especificamente, o que descobrimos, é por isso que alguns programas como o AA e outros programas, muitos programas de atenção plena, estão percebendo, de fato, que [Judson Brewer](#) descobriu que, se você entender seu próprio padrão habitual, a próxima coisa que poderá fazer é ficar curioso sobre ele.

31:27 Comece a aprender e, em vez de agir automaticamente, pare, respire fundo, esteja presente no sentimento e fique curioso para saber por que ele está lá, como chegou lá e, o mais importante, fique atento a ele. Por exemplo, ele disse que descobriram, com pessoas que fumam, que se conseguissem fazer com que elas ficassem atentas ao fumo, ou seja,

observassem o que sentem enquanto estão fumando. Observe o que ocorre em sua mente. Observe o que está fazendo. Observar isso permite que seu cérebro faça uma reavaliação. E uma das coisas que ele descobriu é que, enquanto estão fumando, eles percebem que o gosto é ruim, mas só percebem isso se você estiver atento. Se estiver apenas fumando, não perceberá isso.

32:10 E notaram que suas roupas cheiravam a fumaça, e notaram que estavam sozinhos no pátio do trabalho, enquanto todos os outros estavam lá dentro trabalhando. E então notaram que, ao entrar, sentiam vergonha porque todos estavam trabalhando. O que eles estão descobrindo é que, quanto mais você está atento a qualquer hábito que tenha, não de forma geral, mas de forma específica, seu cérebro começa a despriorizar esse hábito e, então, eleva outros hábitos que realmente o tornam mais feliz, mais alegre e mais poderoso.

32:42 Se você notar o que o Salvador pode estar fazendo nessas escrituras, é que ele está, na verdade, criando uma mudança de mente, o que é interessante, porque se você for ao Dicionário da Bíblia e procurar a palavra arrependimento, ela significa ter uma mudança ou uma mudança de mente, uma visão diferente de si mesmo, de Deus e dos outros. Parte do que o Salvador está fazendo neste momento parece que ele está simplesmente amando a todos. Mas acho que o que ele está fazendo é mudá-los. Por meio do Espírito, Ele os está transformando linha por linha, momento por momento, quando chega a cada um de nós, um por um, Ele nos trabalha e nos transforma. Mas também podemos ver milhares de pessoas indo adiante de nós. E cada um deles, se estivermos em sincronia, se formos positivos e caridosos, sentiremos o amor do Senhor. De repente, estamos mudando com cada uma dessas iterações.

Hank Smith: 33:35 Obrigado por terem me acompanhado nessa pequena tangente. Este é o Follow Him, o aconselhamento pessoal de Hank.

Dr. Matt Townsend: 33:43 Estamos todos juntos nisso.

Hank Smith: 33:44 Fico feliz por termos feito isso. John, você mencionou que eles olham para ele, tipo: "Por favor, não vá". Gostaria de saber como é esse olhar, os olhos grandes. "Tudo bem. Você pode ir. Não tem problema."

Dr. Matt Townsend: 33:58 Pense nisso. Eles não diriam: "Ah, vamos lá, você precisa ficar". Eles não vão fazer isso, mas seu corpo não pode se comunicar. Ele tem de mostrar: "Não vá embora. Precisamos de você. Precisamos disso. Isso é muito útil para nós". É por isso que

considero este momento tão especial. [O Élder Bednar](#) disse que as melhores lições da vida não são ensinadas, elas são aprendidas. E elas são aprendidas quando convidamos essas lições a entrar em nosso coração por nossa própria vontade e escolha. Pessoalmente, acho que... E o Élder Bednar fala muito sobre isso e as escrituras falam sobre isso em [2 Néfi 33](#), que "O Espírito Santo pode levar a verdade e o poder aos filhos dos homens, ao seu coração. Mas há muitos que endurecem o coração contra o Espírito Santo, de modo que ele não tem lugar neles. Portanto, rejeitam muitas coisas que estão escritas e não as consideram como tal".

34:53 Mas o Élder Bednar ensinou: "Observem como o poder do espírito leva a mensagem até o coração, mas não necessariamente a ele". Um professor pode explicar, demonstrar, persuadir e testificar e fazê-lo com grande poder e eficácia espiritual. No entanto, em última análise, o conteúdo da mensagem e o testemunho do Espírito Santo penetram no coração somente se o receptor permitir que eles entrem. O que eu acho que o Salvador pode ter feito é dizer: "Tenho que ir", dando-lhes a chance de exercer o arbítrio. Acho que eles fizeram isso de forma não verbal, e olharam para ele como se dissessem: "Oh, não". E, a propósito, esse olhar é uma oferta: "Salvador, não vá". E vejam o que ele fez: virou-se. Portanto, deve haver algum princípio eterno nisso. E então ele falou: "Eu vou até o Pai e me mostrarei às tribos perdidas". Ele deu um testemunho muito bonito de que eles não estão perdidos para o Pai.

35:54 "Porque ele sabe para onde os levou". Ele está testificando. Ninguém está perdido para o Pai. E então, versículo cinco, agora observe essas palavras novamente. "E aconteceu que, tendo Jesus assim falado, tornou a lançar os olhos sobre a multidão." Ele está se sintonizando. "E viu que estavam em lágrimas, e olhavam-no com firmeza, como se quisessem pedir-lhe que ficasse um pouco mais com eles." Seus olhos eram grandes: "Fique conosco". Agora ele está realmente recebendo informações. A propósito, novamente, isso não foi dito, mas eles estavam chorando. As lágrimas são o lance. Sempre que você vê lágrimas em um filho de Deus, é uma oferta para ser abraçado, é uma oferta para ser amado, é uma oferta para ser apoiado, é uma oferta para ser cuidado, é uma oferta para chamar sua atenção. Quando você não vê mais lágrimas, esse é um lance assustador, esse é um pensamento assustador.

36:54 Em meu trabalho, sempre digo que quando vejo as lágrimas, sei que estou na veia. Antigamente, eu era flebotomista e tirava sangue. Para colocar uma agulha no braço de alguém, você a

enfiava e, se ela estivesse na veia, começava a ver o sangue saindo. Quando realmente vejo lágrimas, geralmente posso dizer que estou na área certa. O Salvador agora está na área certa, sabendo que eles estão desejando tê-las. Observe, ele reconheceu a emoção deles. "Percebo que vocês estão fracos". Vocês estão cansados, não conseguem lidar com isso. Ele explorou a história deles. E a história deles era que não queriam que ele fosse embora. "Fiquem conosco um pouco mais". E então observe o que ele fez. Ele então atendeu à questão mais profunda deles e lhes disse: "Eis que as minhas entranhas estão cheias de compaixão por vocês".

37:51 Antes de fazer qualquer coisa, ele deixou que o amor preenchesse seu coração, sua compaixão. Quando ele teve compaixão por ela, isso se tornou a comunicação comovente. Não é o que ele diz que importa, mas sim a compaixão. E o que eu adoro nesse momento, e todos nós já fizemos isso, todos nós já tivemos uma discussão com alguém. Todos nós já tivemos um plano e ele foi arruinado por causa de alguma coisa, e ficamos furiosos com isso. Acho que a maioria de nós precisa aprender a permitir esse momento: "Percebo que minha esposa está chateada comigo. Posso tentar entender a história dela", mas depois preciso me importar. O que mais gosto de fazer com meus clientes, quando eles estão sentados ouvindo um ao outro e estamos praticando a conversa, é que depois que eles se tornam bons em mostrar que "Eu posso ouvir o que você está dizendo. Sim, você diz isso e quer dizer isso e é isso que você está dizendo".

38:49 Então eu pergunto a eles, paro tudo o que estamos fazendo e digo: "John, você se importa com o que a Stacy está dizendo sobre como é difícil para você chegar em casa sempre tão tarde? Você se importa?" E se ele for sincero e disser que se importa e sentir isso, então é isso que eu chamo de ser sincero. E, de repente, o que percebo é que, quando ele sente isso, passa a se importar. Mas muitos de nós, em nossas discussões, em nossas brigas familiares, em nossos problemas, nunca conversamos o suficiente para nos entendermos, mas nem sequer nos importamos. Não ousamos nos importar porque você está dizendo que eu sou ruim. Podemos nos concentrar no carinho. O carinho é o que carrega tudo. Ser verdadeiro é, mais uma vez, reconhecer a emoção do outro, explorar sua história, atender à sua questão mais profunda, à sua necessidade mais profunda e, em seguida, iniciar a conversa.

Hank Smith: 39:49 Cara, esse é o capítulo 17, como eu...

- Dr. Matt Townsend: 39:51 Sim, é isso mesmo. É muito engraçado. Porque eu fiz uma [palestra TED](#) inteira sobre isso, mas sem poder falar sobre Cristo, não é a mesma coisa. As pessoas podem assistir, e é bom, é ótimo para coisas da América corporativa, mas é isso que ele está fazendo. Ele está sendo real. Acho que é a única maneira que ele sabe ser. Ele não precisa fazer isso, certo?
- Hank Smith: 40:12 Porque [no versículo sete](#), ele vai se aprofundar no assunto.
- Dr. Matt Townsend: 40:15 Sim. Ah, isso é muito legal também, quando você pensa sobre isso. Acho que essa pode muito bem ser minha escritura favorita em todas as escrituras. Ele acabou de lhes dizer que suas entranhas estão cheias de compaixão por eles, mas eles ainda não sabem o que ele está fazendo. Então ele diz esta frase: "Tendes enfermos entre vós? Trazei-os aqui". O que, em meu código, significa "vou ficar". Agora veja, as palavras não funcionam mais, então traga-me seus doentes e eu os curarei. E então ele diz: "Se tendes algum coxo, ou cego, ou aleijado, ou aleijado, ou leproso, ou atrofiado, ou surdo, ou de algum modo aflito, trazei-os aqui, e eu os curarei, porque tenho compaixão de vós. Minhas entranhas estão cheias de misericórdia". Quero que todos os ouvintes pensem agora mesmo, quem vocês buscariam?
- 41:19 Quem você iria buscar? Porque suas entranhas provavelmente já se encheram de compaixão por eles. Quem quer que você vá buscar, é nisso que o Salvador quer que você pense: com compaixão, quem devemos buscar? Eu sempre penso que minha esposa viria primeiro me pegar e esperar que ele curasse minha audição para que eu ouvisse melhor. [O Élder Packer](#) ensina que você não precisa saber tudo para que o poder da Expição atue em seu favor. Tenha fé em Cristo e ele começará a agir no dia em que você pedir. No dia em que pediram que ele ficasse, começou a funcionar. No segundo em que pediram que ele ficasse, a fé deles começou a funcionar.
- 42:00 No segundo momento em que eles responderam, observe novamente: "Tendes enfermos entre vós?". Esse é um convite para que exerçam seu arbítrio. Agora eles vão buscar seus doentes. Ao pegarem seus doentes e aflitos, eles os reúnem. Lembrem-se de que conhecemos a palavra succor do [Élder Holland](#). Succor significa correr em direção a. Ele agora está nos pedindo que, com nossa compaixão, socorramos os fracos e os aflitos, aqueles com dor mortal. E todos estão correndo atrás deles. Eu me pergunto se o tamanho da multidão não aumentou um pouco porque eles correram e pegaram alguém em casa e os trouxeram de volta. E depois, este ponto do Élder Kearon em seu primeiro discurso na conferência geral. "Há

coisas que precisamos fazer, mandamentos a cumprir, aspectos de nossa natureza a mudar?"

42:49 [O Élder Kearon](#) perguntou: "Sim, mas com Sua graça, essas coisas estão ao nosso alcance, não fora do nosso alcance". Essa é a boa notícia. Sou indescritivelmente grato por essas verdades simples: o desígnio do Pai, Seu plano, Seu propósito, Sua intenção, Seu desejo e Sua esperança são todos para curá-lo, todos para lhe dar paz, todos para trazer você e aqueles que você ama para casa. Isso é tudo o que Ele quer: trazer você para casa. E todos eles, tanto os que haviam sido curados como os que estavam sãos, prostraram-se a seus pés, adoraram-no, e todos os que puderam vir, por causa da multidão, beijaram-lhe os pés, de tal forma que os banharam com suas lágrimas. Eles estão começando novamente, esse nível de criação de Sião por meio dessas interações, uma de cada vez. O poder é simplesmente incrível.

John Bytheway: 43:42 Há uma frase que me alegra muito ter sido incluída ali, porque ele fala sobre doenças físicas, cegos, aleijados, leprosos, atrofiados, surdos. Depois ele diz: aflitos de qualquer maneira. Recentemente, ouvi líderes da igreja falarem sobre ansiedade, depressão, doenças mentais de todo tipo. Ele se compadece de todas essas aflições e tem poder para curá-las.

Dr. Matt Townsend: 44:09 Eu adoro isso. Sabemos que ele pode curar o pecado. Também sabemos que ele cura doenças, porque há muitas doenças. Também sabemos que ele pode curar fraquezas. Ele também pode curar uma aflição, e às vezes uma aflição são coisas que as pessoas fizeram conosco. É o abuso do passado. É alguém, é um pai negligente. Sabemos que, atualmente, há [pesquisas](#) que mostram que cerca de 60% da faixa etária da geração do milênio, e não se trata apenas da geração do milênio, têm o que se chama de problema de apego, em que não se apegam com segurança aos seus relacionamentos mais amorosos. Eles não sabem como se apegar com segurança.

John Bytheway: 44:49 60%.

Dr. Matt Townsend: 44:50 60%. E eles acreditam que esse pode ser um dos motivos pelos quais estão se casando mais tarde. Pode ser uma das razões pelas quais não acreditam em uma instituição. Talvez estejam se afastando da igreja, porque isso também teria um vínculo. E a ideia geral, e eu poderia até tê-la. Na verdade, sei que tenho uma versão disso por causa do que aconteceu com meus pais quando eu era mais jovem e eles se divorciaram. Mas todo mundo precisa saber que é amável, que é capaz, que pertence ao grupo e que está seguro. Todos precisam saber disso.

Amável, capaz, pertencente e seguro. E quando essas necessidades são atendidas, a vida é ótima e você pode começar a se apegar abertamente às pessoas. Quando as necessidades não são atendidas, algo muda em nós e nos sentimos vulneráveis. Essa vulnerabilidade, acredito, começou com Adão e Eva, e eles começaram a se sentir nus. E agora eles têm de lutar para provar que são amáveis. Eles têm de lutar para provar que são capazes.

45:44 Eles precisam de mais diplomas, precisam de mais oportunidades. Precisam de mais tempo de televisão. Precisam de todas essas coisas. Precisam lutar para provar que pertencem ao grupo, ou não lutam. Alguns nunca lutam. Elas simplesmente fogem. Elas fogem porque não se sentem amadas. Elas se escondem. Deixam de ir à igreja. Deixam de se importar. Desistem da família. Ou algumas não lutam ou fogem, elas congelam. Não fazem nada. Eles se escondem. E alguns não congelam, agradam a todos. E são homens que aceitam e dizem sim a todos. Acredito que uma grande parte do público teria se sentido como se não fosse amável o suficiente, não fosse capaz o suficiente, não pertencesse o suficiente, não fosse seguro o suficiente. Isso é antitético, é o oposto do que todos nós sentimos no céu. Se houver doença, se houver pecado, se houver fraqueza e se houver aflição, acho que essas não são as quatro maiores. Sabe o que eu acho que é a maior coisa que ele curou: a ignorância deles. Acho que o assassino número um da maioria de nós, emocionalmente, é a ignorância.

46:59 Não temos ideia de quem somos. Mas nessa presença com ele, e é por isso que quando sempre nos lembramos dele, isso mantém o passado, o presente e o futuro em um único reino, e ficamos menos ignorantes. Sinceramente, não sei de onde veio essa citação. Não consigo encontrá-la em lugar algum. Portanto, se alguém souber, me avise. "A maior parte da expiação não foi pelo nosso pecado, mas pela nossa ignorância." Não sabemos nem mesmo o que não sabemos. Não sabemos nem mesmo por que tenho um vício. Sabemos que um dos principais fatores que levam ao uso da pornografia é a ansiedade. Pode ser que as pessoas não sejam apenas loucas esquisitas, pode ser que estejam feridas e aflitas, ou pode ser que tenham sofrido abuso, ou pode ser que tenham problemas de ansiedade ou de apego. E não precisamos de desculpas. O mais interessante é que o Salvador sabe. É por isso que ele provavelmente quer trazê-los um a um. Porque quando Ele os traz um a um, podemos falar sobre suas coisas, podemos falar sobre suas preocupações.

48:02 Podemos falar sobre... Lembra-se daquela oração que você fez quando teve de fazer o discurso na reunião sacramental? E

então, lembra-se de que foi preciso ouvir a música antes de você para que sentisse minha paz? Você se lembra disso? Esse era eu. Isso foi eu. E então esse momento cria a cura e essa cura volta, e a coisa boa sobre o Espírito é que quando sentimos o Espírito, ele cura nossa amabilidade, cura nossa capacidade, cura nosso pertencimento, cura nossa segurança. Hoje, quando brigo com minha esposa por causa de algo ou discuto com meus filhos por causa de algo, provavelmente nem estou brigando por causa do que estamos discutindo. Eu chamo isso de fumaça. Discuto com eles por algo bobo. "Você tem que deixar o cachorro sair." Estamos brigando por causa de um cachorro. A propósito, eu nem tenho um cachorro, então acabei de inventar isso.

48:52 Eu discuto sobre o cachorro, mas o que eu realmente sinto é por que ninguém está me ouvindo? E isso pode, na verdade, reenergizar meu homem natural e minha luta ou fuga, que se ativa. É isso que o Salvador está curando aqui. Se 60% dos millennials têm isso, aposto que 50% da minha geração têm. Tenho 55 anos. Há poder no que ele está fazendo aqui. Ele está curando porque está se tornando, para nós, a maior fonte de paz, e é por isso que temos de confiar que ele trará a paz. Também temos que nos voltar para o lance e confiar que, quando damos o lance, ele está se voltando, mesmo que não sintamos.

Hank Smith: 49:33 Essa frase que João mencionou, "afligido de qualquer maneira", Matt, poderia ser também um "quão bem você conhece as pessoas ao seu redor"? Eu saberia se alguém fosse coxo, cego, aleijado, mutilado, leproso, murcho ou surdo. Eu diria: "Ah, aquele cara, ele, o Jim ali". Mas então, afligido de alguma forma, quão bem você conhece as pessoas ao seu redor? Não sei se o Salvador veio e disse: "Quem em sua ala está aflito de alguma forma?" Não sei se conheço todo mundo tão bem assim.

Dr. Matt Townsend: 50:05 Em uma reunião de liderança, quando você está sentado no conselho da ala ou algo do tipo, e eles dizem: "Vamos pedir alguns nomes para a lista de oração", e na minha cabeça eu penso: "Puxa, não conheço ninguém. Não sei do que alguém precisa".

Hank Smith: 50:16 Todos estão indo muito bem.

Dr. Matt Townsend: 50:17 Esse é o sinal de que provavelmente preciso me aprofundar um pouco mais. E não é uma repreensão, é uma oferta. É um convite, vire-se e depois vá. E quando vamos, fazemos e agimos

de acordo com isso, há muito poder ali. Há uma grande quantidade de oportunidades.

- Hank Smith: 50:38 Uma citação bem rápida, só para dar a vocês um segundo testemunho. Meu discurso favorito [do Presidente Kimball](#) chama-se Jesus, o Líder Perfeito. Ele diz exatamente o que você disse: "Jesus via o pecado como algo errado, mas também era capaz de ver o pecado como resultado de uma necessidade profunda e não atendida por parte do pecador". Ele diz: "Podemos demonstrar nosso amor pelos outros mesmo quando somos chamados a corrigi-los. Precisamos ser capazes de olhar profundamente para a vida dos outros para ver as causas básicas de seus fracassos e deficiências." Adoro isso.
- Dr. Matt Townsend: 51:14 Para sermos seres eternos, esse é o nível de progressão que faremos na eternidade. Cada vez mais fundo. Esse é o convite de toda essa seção ou capítulo: o Senhor está nos pedindo para irmos mais fundo, não mais longe. Ele não está realmente pedindo que façamos mais, que sejamos mais unos no momento uns com os outros, que estejamos no presente com Ele. Se o Salvador viesse, naturalmente pensaríamos que seria fácil sermos atraídos por ele, mas ainda teríamos nosso telefone no bolso e, se o mundo ainda estiver vibrando com o telefone, talvez não estejamos presentes. E temos de fazer com que isso se torne nosso eu natural. Nosso espírito entende isso. Somos tão fortemente dominados pelas tendências naturais do corpo e da mente. No versículo 11, "E aconteceu que ele ordenou que seus filhos fossem trazidos". Pense bem, se as palavras não funcionam porque eles estão cansados demais de palavras, então o que vou fazer é abençoá-los e a seus doentes.
- 52:15 Ótimo em seu casamento, se as palavras não estiverem mais funcionando, abençoe a família e cuide dos que estão doentes. Número dois, abençoe as crianças. Não apenas os doentes são importantes para os nefitas, mas também as crianças. "Trouxeram suas criancinhas e colocaram-nas no chão ao redor dele e ficaram no meio; e a multidão cedeu lugar até que todas lhe foram trazidas." Observe a unidade e note que no momento em que o Senhor estabeleceu a prioridade, "Agora quero as crianças", todos deram lugar às crianças. Se pensarmos bem, a multidão normal estaria puxando uns aos outros, empurrando uns aos outros, e as pessoas ficariam tipo, quando você vê o presidente abraçando um bebê ou o papa beijando um bebê, eles estão jogando seus filhos lá fora. Isso foi diferente, houve uma reverência.
- 53:10 Jesus quer os bebês. Ele quer que as crianças entrem. Então eles trazem as crianças e as colocam no chão. "E aconteceu que,

quando todos foram trazidos, Jesus parou no meio e ordenou à multidão que se ajoelhasse." Ajoelhar-se, espaço sagrado. "E aconteceu que, depois de se ajoelharem no chão, Jesus gemeu em seu íntimo e disse: 'Pai, estou perturbado por causa da maldade do povo da casa de Israel'." Agora, lembre-se de que toda comunicação tem um passado, um presente e um futuro, portanto, para mim, acho que o que isso pode ser ou significar, de acordo com a minha pequena visão de mundo, é que ele agora está segurando os filhos deles, e qualquer natureza destruída do mundo ou das pessoas do mundo terá impacto sobre essas crianças. Ele lamenta que o mundo esteja tão quebrado que acabará machucando essas crianças. Isso pode se traduzir em apego, abuso, aflição.

- | | | |
|--------------------|-------|---|
| John Bytheway: | 54:14 | Estou muito feliz por você estar falando sobre isso. Já abri esse assunto para amigos em minhas aulas antes. Ele está no meio de uma experiência incrivelmente bela e, aparentemente, essa frase surge do nada. Algumas das respostas que ouvi foram: "Talvez ele esteja pensando nas pessoas em Jerusalém que ele queria abençoar e curar e que não o deixaram. Talvez ele esteja pensando em todos aqueles que morreram nas calamidades antes de ele vir". Mas eu gosto desta resposta. "Ele talvez esteja pensando no que essas crianças enfrentarão no futuro." |
| Dr. Matt Townsend: | 54:54 | Uau. |
| John Bytheway: | 54:55 | Isso é apenas mais uma coisa para acrescentar à lista. |
| Dr. Matt Townsend: | 54:58 | Bem, isso também não é poderoso, porque as palavras que usamos nas escrituras são as tradições dos pais, e elas são transmitidas. Ele está tentando eliminar as tradições. Ele está tentando quebrar os moldes. Muitas vezes, quando estou trabalhando com um casal que está discutindo se vão ficar juntos ou não, às vezes fico me lamentando sobre seus filhos. Às vezes me pergunto: "Por que não estamos falando sobre seus filhos agora?" Às vezes, quando estou nervoso o suficiente, peço que me tragam uma foto de seus filhos. Porque quero saber para quem estamos trabalhando aqui. |
| John Bytheway: | 55:39 | Uau. Sim. |
| Dr. Matt Townsend: | 55:41 | Acho que é por isso que o Salvador conserta as coisas, porque ele sabe muito bem quais são as repercussões. Acho que ele sabe que vai pegá-los, que vai nos levar para casa, mas acho que ele está preocupado com a dor pela qual temos de passar, e a jornada não precisa ser tão difícil como a que alguns de nós estamos fazendo. |

- Hank Smith: 56:00 Matt, talvez ele esteja preocupado com todas as crianças. Esse grupo de crianças poderia representar, oh, a dificuldade que você tem de olhar para seus filhos pequenos e dizer: "Oh, não cresçam". Certo? "Não enfrente."
- Dr. Matt Townsend: 56:13 Sim.
- John Bytheway: 56:13 Sim. Essa é uma ótima maneira de ver as coisas.
- Dr. Matt Townsend: 56:16 É um paradoxo o fato de que, às vezes, para encontrar a saúde, é preciso quebrar as coisas. Às vezes, para encontrar a saúde, é preciso fazer correções. Às vezes, você precisa de cirurgia. Às vezes, é preciso quebrar um osso para curá-lo adequadamente. Há algo em que gosto de pensar. É [a citação do Presidente Nelson](#). Ele disse: "O caminho do convênio tem tudo a ver com nosso relacionamento com Deus". O que descobri, com pessoas que têm rachaduras, que, a propósito, são todos nós. Se eu pegar uma pedra e rachá-la, as rachaduras são onde a luz entra. Precisamos de algumas rachaduras para que a luz possa entrar. Quanto mais trabalho com meus clientes e com aqueles que perderam filhos, com aqueles que nunca se casaram, com aqueles que sempre desejaram que o que aconteceu há 30 anos não tivesse acontecido com eles, acredito que cada uma dessas rachaduras é uma luz na qual você está tendo a oportunidade de ter um relacionamento de oferta e de mudança com o Salvador.
- 57:18 É esse convite. E isso é difícil. Até mesmo Néfi teve de se separar de seus irmãos. Ele teve de ir embora. Foi difícil para ele. Mas o interessante é que a tradição dessa ideia, com o passar do tempo, provavelmente também foi corrompida por pessoas que achavam que nefitas e lamanitas eram ruins e que simplesmente não gostavam uns dos outros. Essas tradições podem ser mantidas. A coisa mais bonita que aprendi com o divórcio de meus pais foi o quanto minha avó, a mãe de minha mãe, é amorosa, porque a mãe de minha mãe sempre falava positivamente sobre meu pai. A mãe da minha mãe sempre dizia que eu tinha muita sorte de ter um pai tão engraçado e bom, o que para mim é sagrado. Recebi um testemunho do que meu pai era por meio dessas mulheres que eu mais amava. Há poder em honrarmos uns aos outros ao passarmos por isso.
- Hank Smith: 58:18 Já aprendi muito. Uau.
- John Bytheway: 01:00:15 Quando penso na Primeira Visão, falamos que os céus se abriram e Deus falou mais uma vez com o homem, mas isso é o começo, a natureza de Deus, que foi [o Élder Kearnon](#). Precisamos desse lembrete com frequência, para parar de pensar em Deus

como um dos piores seres humanos que já conhecemos no planeta, Ele não é assim, e é por isso que adorei o discurso do Élder Kearon. Precisamos de lembretes constantes de como Deus realmente é, e acho que isso começou na Primeira Visão.

- Dr. Matt Townsend: 01:00:50 De fato, [Joseph Smith](#), lembrem-se, disse: "Quero que todos vocês conheçam Deus, que se familiarizem com ele. Quando sabemos como nos aproximar de Ele, Deus começa a desvendar os céus para nós e nos conta tudo sobre eles". Além disso, na Primeira Visão, Joseph, seu momento de maior assombro foi o fato de que Deus não o desafia. Deus não é um bruto, Ele não o espancou. Ele é amoroso e tem um relacionamento incrível comigo, e ele sentiu amor. É exatamente isso que o Salvador está tentando quebrar. Podemos quebrar isso em nossas próprias conversas quando testificamos de Cristo não apenas em um modelo judicial e não apenas em um modelo legalista, mas em um modelo familiar. Ele é o nosso Deus, é o nosso Rei, é o nosso Pai. Ele não é apenas nosso juiz, é também essa entidade amorosa, esse ser que vemos, que está nos arrastando e fazendo tudo o que pode para que acreditemos no Salvador.
- Hank Smith: 01:01:56 Sempre que ouço o Senhor dizer: "Você vai vencer o sangue e os pecados desta geração", sempre ouço: "Você vai vencer o DNA e as práticas que seus pais lhe deram".
- Dr. Matt Townsend: 01:02:11 Sim.
- Hank Smith: 01:02:12 E, a propósito, todos nós bagunçamos nossos filhos, certo, Matt?
- Dr. Matt Townsend: 01:02:16 Sim, sim.
- Hank Smith : Você não é o único. Se estiver ouvindo por aí e pensando: "Eu baguncei meus filhos".
- Dr. Matt Townsend : Sim.
- Hank Smith: 01:02:12 Eu prometo, todos nós temos.
- Dr. Matt Townsend: 01:02:16 O fato de uma criança se atrapalhar um pouco não significa que você a atrapalhou. Ainda há esse componente de arbítrio, até mesmo o maior entre nós, até mesmo o Pai teve filhos que fizeram escolhas que não eram dele, isso faz parte do plano. Não sei se algum de nós está sendo muito bem servido ao se martirizar. Na verdade, isso é mais o homem natural, a mente carnal, tentando fazer com que você não pense nisso. O que eu prefiro que você faça é voltar o assunto para Cristo e,

literalmente, deixar que ele o cure disso, lembrar-se dele, sentar-se com ele e conversar sobre o assunto.

No [versículo](#) seguinte, o Salvador reuniu todos para orar. Enquanto orava, ele também se ajoelhou na Terra e orou ao Pai: "E as coisas que ele orou não podem ser escritas, e a multidão que o ouviu deu testemunho. E assim testificam: Nunca os olhos viram, nem os ouvidos ouviram, coisas tão grandes e maravilhosas como as que vimos e ouvimos Jesus falar ao Pai. E língua alguma pode falar, nem homem algum pode escrever, nem o coração do homem pode conceber coisas tão grandes e maravilhosas como as que vimos e ouvimos Jesus falar. E ninguém pode imaginar a alegria que encheu nossa alma quando o ouvimos orar por nós ao Pai".

01:03:12 Literalmente, o Salvador está explodindo a mente deles, suas mentes carnis não conseguem conceber isso. Acho que suas mentes espirituais sentem que estão em casa. Aquele ser espiritual que eles eram agora está ressoando, sim. E a mente carnal, a razão pela qual as palavras não importam é porque não estamos nos envolvendo com um corpo e uma mente, na verdade, o espírito está captando o que significa. Eles têm o dom de línguas, têm o dom de entender, mesmo que as palavras não possam ser mantidas na mente. Poderoso.

Hank Smith: 01:04:14 Isso deve ser o diário de alguém, porque isso não é falar mórmon.

Dr. Matt Townsend: 01:04:27 Sim.

Hank Smith : Essa é uma citação direta de alguém que estava lá. Eu me pergunto quem é essa pessoa. Gostaria de saber se é Néfi ou outra pessoa que Mórmon tenha tido um relato pessoal.

Dr. Matt Townsend : Sim. A propósito, aqui está uma ótima citação do [Presidente Nelson](#) sobre alegria e espiritualidade, ele diz: "A alegria que sentimos tem pouco a ver com as circunstâncias de nossa vida e tudo a ver com o foco de nossa vida". Ele continuou: "Quando o foco de nossa vida está no plano de salvação de Deus, em Jesus Cristo e em Seu evangelho, podemos sentir alegria independentemente do que esteja acontecendo ou não em nossa vida. A alegria vem dele e por causa dele. Sua alegria é constante, assegurando-nos que nossas aflições serão apenas por um pequeno momento e serão consagradas para nosso benefício. Se olharmos para o mundo e seguirmos suas fórmulas de felicidade, nunca conheceremos a alegria. A alegria é uma dádiva para os fiéis."

Essa é a dor do divórcio de minha família que trouxe a alegria da reunião de minha família hoje. Quando tenho um missionário saindo e na sala está minha mãe fiel, meus seis filhos e seus quatro cônjuges e meus sete netos, há poder ali, e essa alegria é ainda mais bonita por causa da dor que passei quando criança.

Hank Smith: 01:05:49 Nossa teologia é aquela que permite um Deus que chora. Veja o [versículo 21](#), ele chorou, o versículo 22, ele chorou. John, onde está isso na Pérola de Grande Valor?

John Bytheway: 01:05:58 [Moisés 7](#), a divisão de Enoque, "Como é que os céus choram e derramam suas lágrimas como chuva sobre as montanhas?" É poesia, é lindo. Para mim, a Pérola de Grande Valor, tenho um testemunho baseado apenas em seu conteúdo. Muito bom.

Hank Smith: 01:06:15 É isso mesmo, sim. O que significa, Matt, que o Salvador está chorando?

Dr. Matt Townsend: 01:06:20 Lembre-se de que falei anteriormente que isso significa que estamos na veia, que estamos na coisa certa. Seu choro vem porque sua alegria é completa. Essas são lágrimas de alegria. São lágrimas porque ele está com os irmãos e irmãs que conheceu antes da morte, pelos quais expiou, pelos quais esteve no Getsêmani e no Gólgota, e agora pode estar com eles. Ele tem esses momentos particulares com cada um deles, um por um.

De fato, ouçam isso sobre a alegria. "A alegria do Salvador foi, em parte, por causa de seu sofrimento", lembrem-se, isso faz parte do contexto, este é o [Elder Jeffrey R. Holland](#), "Naquele momento mais pesado de toda a história humana, com sangue aparecendo em cada poro e um grito angustiado em seus lábios, Cristo buscou aquele que sempre buscou, seu Pai, Abba. Ele clamou: "Papai".

01:07:25 Dos lábios de uma criança mais nova, algo semelhante a papai. Esse é um momento tão pessoal que quase parece um sacrilégio citá-lo. Um filho sofrendo uma dor sem alívio, um pai, sua única e verdadeira fonte de força, ambos mantendo o curso, sobrevivendo juntos à noite."

Quando pensar nisso, ouça o que [o Presidente Russell Nelson](#) diz em seu discurso, Joy and Spiritual Survival (Alegria e sobrevivência espiritual). "Sua alegria é constante, assegurando-nos de que nossas aflições não passarão de um pequeno momento e serão consagradas para nosso benefício. Como em todas as coisas, Jesus Cristo é o exemplo máximo, que, pelo

gozo que lhe estava proposto, suportou a cruz." Isso é Hebreus 12:2. Pense nisso, para que ele suportasse a experiência mais excruciante já vivida na Terra, nosso Salvador se concentrou na alegria. Eles têm de ir juntos, o poder de irem juntos é saber que será apenas por um momento, é apenas por um pequeno momento.

01:08:33 Mas a dor, de acordo com [Neal Maxwell](#), faz uma coisa poderosa. "A cavidade que o sofrimento esculpe em nossa alma um dia também será o receptáculo da alegria." Todas as dores da solidão que todos nós sentimos, todas as dificuldades que todos nós sofremos, todas as doenças, a tristeza e a dor estão criando um espaço, e esse espaço acabará, quando nos voltarmos para Deus, e o tornarmos espiritual e o transformarmos em uma conexão de expiação com Ele, o Senhor criará um espaço de alegria, e a alegria sentirá e preencherá essa cavidade, e sentiremos paz.

Hank Smith: 01:09:19 A escavação da alma.

Dr. Matt Townsend : Sim, adoro isso.

Hank Smith : A seguir, a segunda parte deste episódio.

Dr. Matt Townsend: 01:09:26 Tive uma mãe e sua filha em meu consultório que estavam tendo uma discussão muito grande entre elas, e a filha não gostava do que a mãe estava fazendo, e a mãe não gostava do que a filha estava fazendo, e agora a filha e o pai estavam se aliando. Enquanto eles estavam discutindo sobre todas as coisas que não eram a questão real, eu os interrompi e disse: "Ok, parem por um segundo".



- John Bytheway: 00:01 Bem-vindos à segunda parte com o Dr. Matt Townsend, [3 Néfi 17-19](#).
- Hank Smith: 00:07 Matt, notei a frase que aparece com frequência em 3 Néfi 11, e aqui novamente, em 3 Néfi 21, "Um por um". Que temos um Salvador que é muito focado nos indivíduos. Matt, em seu trabalho, parece que, pelo menos em minha própria família, se eu tentar ensinar meus filhos todos da mesma forma, não vai funcionar. Funcionou com o primeiro. Por que isso não está funcionando com o segundo? Ou mesmo com meus alunos ou colegas de trabalho. O que o Salvador talvez esteja tentando ensinar ou como ele é quando faz essa ministração individual? Não é realmente um passeio de carro, deixe-me chamar todo mundo.
- Dr. Matt Townsend: 00:48 Não, o que nos diz que não é uma lista, não é um requisito, é um desenvolvimento, é um devir. Tem de ser esculpido individualmente e orientado de acordo com as necessidades do aluno. Acho que deve haver algum princípio eterno sobre a inteligência um a um e o poder de que, se todos nós vamos nos ajoelhar individualmente, então esse ajoelhar-se individualmente é o um a um. O que eu acho que isso também delineia é que não somos apenas um grupo de pessoas. Não existem meros mortais. Somos esses seres eternos com o potencial de criar vida e oportunidades infinitas. Há algo em ver a natureza individual de cada pessoa e estar disposto a trabalhar individualmente com cada pessoa. Isso faz parte da progressão eterna que precisa ser feita. Não acho que possamos fazer isso em grupo ou em sincronia.
- Hank Smith: 01:50 E o perigo surge quando generalizamos, quando colocamos todos em uma categoria: todas as mulheres são assim, todos os homens são assim, todos os partidos políticos são assim ou assado.
- Dr. Matt Townsend: 02:00 Sim. Não é real e o que isso também faz é causar um curto-circuito no relacionamento individual e na nossa necessidade de

realmente pensar, personalizar, adaptar e ser dinâmico. Há uma citação do [Élder Talmage](#) que diz: "Muitos de nós pensamos que um dia o Senhor simplesmente colocará as mãos em nossa cabeça e nos ordenará como Deuses". Mas ele diz: "Isso não pode estar mais longe da verdade. Tudo o que precisamos para ser um Deus já está em nós e agora estamos no processo de concretizar isso com nosso Deus".

- John Bytheway: 02:34 Quando penso na natureza um a um de como Deus quer trabalhar conosco, uma das coisas que mais me impressiona é o Templo, porque é como se fosse um trabalho impossível. "Encontre o nome de todas as pessoas que já viveram na Terra e, por procuração, certifique-se de que elas sejam batizadas, confirmadas e casadas." Quero dizer...
- Dr. Matt Townsend: 02:52 Sim, é grande.
- John Bytheway: 02:53 Desculpe-me? Como vamos fazer isso?
- Dr. Matt Townsend: 02:56 Não consigo nem fazer meu telefone funcionar.
- John Bytheway: 02:58 Sim. Todas as pessoas para as quais fiz um nome têm uma história e é muito divertido pensar nisso. Certa vez, eu estava sentado no Marriott Center e era presidente do Quórum de Élderes na Riviera da BYU e [o Élder Maxwell](#) veio falar. Escrevi isso o mais rápido que pude em minha agenda Franklin porque ele disse algo que eu nunca tinha ouvido. Ele disse que o macroplano de salvação é composto de bilhões de microplanos e que eles são gerenciados por nosso Pai Celestial e Seu notável Filho, que, no auge da modéstia, disse: "Eu posso fazer o meu trabalho". E eu nunca me esqueci dessa ideia de que cada um de nós tem um microplano de salvação. Que pensamento fascinante para essa ideia de um por um.
- Hank Smith: 03:45 Muito bom. [O capítulo 17 de](#) Mateus termina com esta frase do Salvador: "Olhai para os vossos pequeninos", e então todo o Céu se solta, anjos descendo do Céu e circulando com fogo. Anjos ministrando. Algum pensamento aqui antes de irmos para o [18](#)?
- Dr. Matt Townsend: 04:08 Talvez ele seja como você sabe, como palestrante, você simplesmente fala. Há um determinado momento em que você o apresenta. Você traz os audiovisuais, você traz o slide certo. E o que eu acho mais bonito, "Contemplem seus pequeninos", ele está trazendo o Céu para ser cercado por esses pequeninos. Todos nós já perdemos familiares, já perdemos pessoas que estão do outro lado do véu. Enquanto você se senta e se

debate: "Como vou sobreviver a este mundo e como vou sempre me lembrar do Salvador?" Talvez o que também possamos fazer é nos lembrar daqueles que já passaram, pois eles ainda estão orando por nossos pequeninos. Quero que você observe agora o que Deus faz por seus pequeninos, que você provavelmente nem está ciente, mas ele tem os anjos ministradores circulando ao redor deles. Há fogo, há amor. Ambos os lados do véu estão trabalhando neste momento, mesmo quando a maioria de nós está sentada sem saber, na maior parte do tempo, o que está acontecendo.

- | | | |
|--------------------|-------|---|
| Hank Smith: | 05:04 | Eu me pergunto, não seria maravilhoso se isso fosse... E este é apenas o capítulo um, versículo um, não seria maravilhoso se esses fossem alguns dos ancestrais que eles perderam na destruição? Não seria ótimo? |
| Dr. Matt Townsend: | 05:17 | Eles não conseguiram estar lá, mas voltaram para testemunhar. Isso é poder, o que nos conta novamente a história da família. Esta é uma família de ambos os lados do véu, ainda somos uma família. John mencionou um ponto importante: eles são numerados. Há 2.500 almas e elas consistiam de homens, mulheres e crianças. Eles estão contados. Deus sabe exatamente quem está lá. |
| John Bytheway: | 05:48 | Uma das frases que sublinhei no versículo 25 é: "Cada um por si; eles viram, ouviram e deram testemunho". Cada um sabia por si mesmo. Penso em Joseph Smith: "Aprendi por mim mesmo". Aqui está que cada um deles sabe. |
| Hank Smith: | 06:07 | Matt, até agora eu aprendi, aprendi e aprendi. Aprendi o que são lágrimas, aprendi a usar melhor minha agência, aprendi a estar mais sintonizado, aprendi... |
| John Bytheway: | 06:17 | Lances e viradas. |
| Hank Smith: | 06:18 | Sim, lances e voltas. Para ouvir. Estou animado para mais. Vamos para o capítulo 18. |
| Dr. Matt Townsend: | 06:25 | Sim. A propósito, ainda estamos no primeiro dia. Ainda estamos avançando no primeiro dia. Ele vai instituir o sacramento aqui. Acho muito importante observar que, se o que ele quer criar são esses momentos de sintonia e conexão individual, o que ele pode querer é um ritual, um ritual que possamos usar para nos ajudar a nos conectar de forma consistente e metódica e renovar nosso convênio. É interessante notar que ele está apresentando o sacramento antes de eles serem batizados. Sempre sabemos que ele está vinculado ao batismo e há algo |

em sua mente que talvez ele esteja fazendo com que eles vinculem esse sacramento ao que todos acabaram de passar, pois agora estão começando a aprofundar e aprofundar essa conexão com ele. O poder seria que, se pudéssemos realmente tomar o sacramento, mas depois ter a sintonia espiritual que eles tiveram, seria uma combinação muito legal. Às vezes, podemos nos tornar metódicos com relação ao sacramento. Chegamos atrasados, estamos correndo atrás, estamos lutando para realizá-lo, e queremos ter certeza de que o faremos com o espírito correto, o espírito que nos foi mostrado em 3 Néfi 17. Em 3 Néfi 18, versículo 1: "E aconteceu que Jesus ordenou a seus discípulos que lhe trouxessem pão e vinho. E enquanto eles foram buscar o pão e o vinho, Ele ordenou à multidão que se sentasse na terra". E, a propósito, há esse ótimo pensamento do [Élder Jeffrey R. Holland](#) no discurso Eis o Cordeiro de Deus, em que ele diz: "Quando chega a hora sagrada de apresentar nossa dádiva sacrificial ao Senhor, temos nossos próprios pecados e falhas a resolver. É por isso que estamos lá. Mas talvez tenhamos mais sucesso nessa contrição se estivermos atentos aos outros corações partidos e espíritos entristecidos que nos cercam. Sentados não muito longe estão alguns que podem ter chorado externamente ou internamente durante todo o hino sacramental e as orações dos sacerdotes."

08:38 "Podemos silenciosamente tomar nota disso e oferecer nossa pequena crosta de conforto e nosso pequeno cálice de compaixão, podemos dedicá-lo a eles ou ao membro que está chorando e lutando, que não está no culto e, exceto por alguma ministração redentora de nossa parte, também não estará lá na próxima semana, ou aos nossos irmãos e irmãs que não são membros da igreja, mas são nossos irmãos e irmãs. Não há escassez de sofrimento neste mundo, dentro e fora desta igreja. Portanto, olhe em qualquer direção e você encontrará alguém cuja dor parece pesada de suportar e cuja dor no coração parece nunca ter fim. Uma maneira de sempre nos lembrarmos Dele seria nos juntarmos ao grande médico em sua tarefa interminável de aliviar o fardo daqueles que estão sobrecarregados e aliviar a dor daqueles que estão perturbados. Assim como o Salvador fez com que todos se sentassem enquanto esperavam que o pão fosse trazido, quando chegarmos lá, podemos ir mais cedo, podemos nos sentar e pensar nos outros, e pensar nas pessoas que estão chorando e que precisam desse amor de nós, que precisam desse apoio."

09:51 E eu chamo isso de direcionar nossas flechas para aqueles que precisam. Muitas vezes, voltamos nossas flechas para dentro: "Por que isso está acontecendo? Por que as crianças estão atrasadas? Por que meu filho está passando o sacramento sem

o cinto?" E minha mente fica em todos esses lugares diferentes, mas o que ele está nos pedindo é que criemos um espaço, um momento em nosso espírito em que possamos realmente deixar o Senhor entrar e amar e servir aos outros enquanto fazemos isso.

John Bytheway: 10:16

Explique as setas, como se você estivesse apontando para si mesmo, quer dizer? Como setas? Tipo: "E quanto a mim?"

Dr. Matt Townsend: 10:22

No Evangelho, todos nós estamos preocupados em saber se vamos conseguir, estamos entregando nossas flechas e nos autoavaliando constantemente. "Será que sou bom o suficiente? O que há de errado comigo? Por que não recebi o chamado? Por que tenho que fazer esse trabalho?" Em vez de virar as flechas para fora e pensar: "O que o Pai precisa que eu faça?" Ou: "O que o Salvador quer que eu faça? O que vejo nos olhos e no rosto da senhora a quem estou ministrando?" O fato de termos nossas flechas um pouco mais direcionadas nos dá uma perspectiva diferente de como tudo me afeta, o altruísmo.

Hank Smith: 10:57

Gostaria muito que você comentasse sobre isso. Parece que o Salvador está instituindo esse sacramento como um ritual de grupo. Isso é algo que vocês devem fazer juntos. Veremos isso novamente no Livro de Morôni. O que há com o ritual comunitário? Estou agindo como se você fosse um especialista em todas as coisas, o que acho que é. Você já viu isso funcionar em um relacionamento.

Dr. Matt Townsend: 11:21

Depois do 11 de setembro, provavelmente nada foi mais poderoso do que uma cerimônia da bandeira. Eu era líder de um Leãozinho. Foi um momento incrível em que estávamos retirando uma bandeira e reunimos toda a nossa ala para retirar essa bandeira, e o corpo de bombeiros veio e foi depois do 11 de setembro, e aquele ritual de uma simples cerimônia da bandeira, o hino nacional e o Juramento de Fidelidade, trouxe um senso de espírito e comunidade para todos. E há uma grande pesquisa sobre rituais que criam um senso de unidade e união. A propósito, o que há de mais poderoso em um ritual é que sabemos como ele começa e como termina, sabemos quando é feito e sabemos o que devemos fazer, e ele é sagrado.

12:12

Há uma pesquisa incrível que mostra que quando nos prendemos a nossos rituais, seja em nosso casamento ou em nossa família ou em nossa igreja ou em nosso país, criamos laços mais fortes e nos unimos ainda mais, pois continuamos a reinstituir o ritual. Mas é interessante que o ritual não era para eu me preocupar com a minha salvação, era uma coisa de comunidade em que, se vamos ser Sião, temos de ser um só, o

que significa que devo passar algum tempo pensando nas pessoas ao meu redor durante essas reuniões e devo me certificar de que estou dando a elas a oportunidade de estarem presentes.

- Hank Smith: 12:52 Ótimo livro, *The Power of Ritual* (O Poder do Ritual), em 2020. Esse autor, [Casper ter Kuile](#), explorou algo que nos é ensinado aqui no Livro de Mórmon, o poder do ritual. Tenho uma citação desse livro. "Quanto mais tempo você realiza um ritual, mais poder ele obtém do ato, da fé e do sentimento. Ritual é o ato de uma ação santificadora, até mesmo uma ação comum que tem significado. Posso acender uma vela porque preciso de luz ou porque a vela representa a luz de que preciso. O poder do ritual está em sua capacidade de nos conectar com o divino." Algo que, aqui está um livro publicado em 2020, best-seller, e aqui está em [3 Néfi 18](#). Isso não é poderoso?
- Dr. Matt Townsend: 13:40 [1 Néfi 8:30](#): "E prosseguiram em seu caminho, agarrando-se continuamente à barra de ferro, até que saíram e caíram e comeram do fruto da árvore". As pessoas que caíram e comeram do fruto da árvore foram as que persistiram, as que duraram. Participar significa tomar parte, porção ou compartilhar em comum com outros, de acordo com o [dicionário Webster](#) de 1828. Participar é um ato comunitário como parte de um grupo, uma coisa compartilhada em comum com outras pessoas do grupo. É por isso que, novamente, em Morôni, somos ensinados a nos reunir com frequência para partilhar do pão e do vinho e em memória do Senhor Jesus.
- Hank Smith: 14:32 Não apenas nos conecta com Jesus, mas nos conecta uns com os outros.
- Dr. Matt Townsend: 14:36 Um com o outro, que é Zion. Estamos construindo esse relacionamento uns com os outros. E se conseguirmos construir o relacionamento uns com os outros, então eu o tratarei melhor e você me tratará melhor. E se tratarmos melhor uns aos outros, na verdade teremos menos problemas. Teremos menos pecado, teremos menos aflição, teremos menos problemas se pudermos ser um só.
- Hank Smith: 15:00 Outra citação do livro *The Power of Ritual*. Vou parar com essa, mas só mais uma. Ela diz: "No ritual comunitário, podemos nos libertar de nossa perspectiva isolacionista. Por um breve período de tempo, a mentira", L-I-E, "de nossa separação é exposta, e nos lembramos de que estamos totalmente conectados uns aos outros". E então esta grande declaração: "Não é que nossa individualidade desapareça, mas que não estejamos mais cegos por nosso individualismo".

Dr. Matt Townsend:	15:32	Adoro isso.
Hank Smith:	15:33	Vocês não adoram o fato de o Salvador ter dito: "Quero que vocês se lembrem deste momento, mas quero que se lembrem juntos"?
Dr. Matt Townsend:	15:40	Sim.
John Bytheway:	15:40	Fico feliz que esteja falando sobre isso. Acho que todos nós, durante a pandemia, quando não pudemos nos reunir e não pudemos fazer isso juntos, lembro-me da alegria que senti quando pudemos voltar à capela e fazer isso novamente. Pensei: "Será que algumas pessoas vão pensar: 'Vamos fazer essa coisa de igreja em casa'". Mas espere, o sacramento é o motivo central de estarmos nos reunindo. E então, como você mencionou, Hank, em Morôni: "Reunir-se-eis muitas vezes". Somos todos nós. Vocês não sentiram uma alegria quando puderam se reunir novamente?
Dr. Matt Townsend:	16:16	Isso de fato criou uma epidemia de solidão. Há um grande impacto, e os pesquisadores, até mesmo da BYU, estão descobrindo o impacto que a solidão tem em nossas vidas, e se você se sente solitário ou realmente está solitário, isso equivale a fumar cerca de 15 cigarros por dia para a sua saúde. Não é bom que o homem esteja sozinho. Precisamos de comunidade.
	16:42	A propósito, voltando ao tigre de dentes cibernéticos, ele está impedindo que muitos de nós nos conectemos. Apesar de estarmos tão conectados, não estamos nos conectando. Dizem, e eu não sei se é uma brincadeira ou não, mas algumas das gerações mais jovens são mais hábeis em reconhecer o emoji certo a ser usado do que a expressão facial correta. Precisamos de interação. Precisamos de interface.
	17:11	É por isso que o modelo familiar do plano de salvação é o modelo mais verdadeiro a meu ver, porque se trata da família. Não se trata de limpeza. Não se trata de nos limpar. Não se trata apenas de nos julgar. Não se trata apenas de nos educar. Trata-se de família. Vamos voltar para casa como uma família e temos de saber como lidar uns com os outros, ser e nos conectar uns com os outros.
	17:39	No versículo três: "Quando os discípulos chegaram com o pão e o vinho, ele tomou o pão, partiu-o, abençoou-o, deu-o aos discípulos e ordenou que comessem. E, tendo comido, ficaram saciados". Eles ficaram saciados. "Ele ordenou que fossem e depois dessem à multidão. Quando a multidão comeu e se

fartou..." Ele está apenas tentando encher a barriga deles ou está tentando enchê-los com o Espírito?

18:06 Fui pesquisar filled no [Oxford Dictionary](#). Estes são alguns acrônimos da palavra to fill (preencher): ficar cheio ou quase cheio, ocupar tudo, suprir, fornecer, prover, reabastecer, reabastecer, fechar a lacuna, tornar-se uma presença esmagadora em, permear, saturar, perfundir, infundir, imbuir, satisfazer. Eles estavam, creio eu, cheios do Espírito.

18:42 Como bispo, todos os meus jovens adultos me perguntavam: "Bem, quanto tempo eu preciso ler para continuar lendo as Escrituras?" E eu dizia: "O quê?"

John Bytheway: 18:55 Pegue um cronômetro.

Dr. Matt Townsend: 18:57 Sim. "Oh, são 72 minutos." Eu sempre dizia: "Ah, não. Apenas leia até sentir o Espírito e depois decida o que fazer". E eles me olhavam como se dissessem: "Bem, isso pode levar o dia todo". Acho que nossa meta é tentar orientar todos nós para que nos tornemos bons na ciência do espírito, o lado espiritual disso, o fato de sentir algo e depois ser preenchido pelo Espírito, e então deixar que ele dite o próximo passo. Como paramédico, eu sempre fazia esse pequeno teste, e vocês viram o Salvador fazer isso quando estava falando sério com as pessoas. Como paramédico, sempre verificávamos os sinais vitais antes de tratar, porque não saberíamos exatamente como tratar o paciente antes de verificarmos. Verificamos e tratamos, verificamos e tratamos. Estamos verificando se há o Espírito, e então fazemos o que podemos para criar mais o Espírito. Em seguida, verificamos como está indo e depois tratamos. É o processo iterativo de se relacionar por meio do Espírito que eu acho que é o que todos nós precisamos aprender aqui. E quando vejo que eles estavam participando do sacramento até ficarem saciados, isso muda para mim. Agora sei que preciso me concentrar muito mais espiritualmente quando estou naquela sala até sentir que algo poderoso está acontecendo. E, novamente, isso pode não acontecer todas as vezes. Não estou dizendo que é isso que tem de acontecer. Estou apenas dizendo que no momento em que sentimos o Espírito, e há uma ótima citação do [Élder Eyring](#) que diz: "Quando você sente o Espírito Santo, é um testemunho de que a expiação está operando em sua vida". É isso que estamos buscando, não a lista, não o evento, não apenas estar lá, mas sermos realmente transformados quando estivermos lá.

20:52 Esse é o versículo sete: "Se sempre se lembrarem de mim, terão meu Espírito com vocês". E se combinarmos isso com a citação

do Élder Eyring: "Se você sempre se lembrar de mim, saberá que a expiação está operando em sua vida".

Dr. Matt Townsend: 21:07

Isso não é poderoso? Quando está atuando em sua vida, acredito que está mudando você. Todos os dons do Espírito vêm por meio do Espírito. Todos os atributos de Cristo vêm por meio desse Espírito. Literalmente, linha sobre linha, ele está trabalhando em nós. E está dando testemunho disso, acho que está abrindo os céus. É Deus testificando. "Eu tenho você. Nós somos bons. Eu tenho você. Estamos bem".

21:32

O versículo 10 diz: "E quando os discípulos fizeram isso, Jesus lhes disse: 'Bem-aventurados sois vós por isto que fizestes, porque isto é cumprir os meus mandamentos e isto testifica ao Pai que estais dispostos a fazer o que vos ordenei. E isto fareis sempre àqueles que se arrependerem e forem batizados em meu nome, e o fareis em memória do meu sangue, que derramei por vós, para que testemunheis ao Pai que sempre vos lembrais de mim. E se sempre vos lembrardes de mim, tereis o meu Espírito convosco'".

22:05

[O presidente Nelson](#) disse: "A fé em Jesus Cristo é o alicerce de toda crença e o canal do poder divino. Todo bem na vida, toda bênção potencial de significado eterno começa com a fé. A fé em Jesus Cristo é o maior poder disponível para nós nesta vida. Todas as coisas são possíveis para aqueles que creem."

John Bytheway:

22:28

Matt, obrigado por ler o versículo 10: "Isso testemunha ao Pai que você está disposto". Estou muito feliz por essa escolha de palavra. Não diz: "Isso testifica ao Pai que você é capaz de tomar o nome Dele sobre você, que você é capaz de guardar os mandamentos que Ele lhe deu", porque não somos. Mas podemos estar dispostos. O Senhor é tão misericordioso que diz: "Volte na próxima semana. Vamos fazer isso de novo".

22:53

Enquanto estiver disposto, continue voltando à mesa do sacramento. Podemos olhar para a capela e ver um auxílio visual da misericórdia do Salvador. É essa mesa que está fixada no chão. Não a tiramos de um depósito no Natal e na Páscoa. Ela está lá toda semana e o Senhor diz: "Volte". E você precisa estar disposto a isso, porque você não é capaz. Mas se você puder estar disposto...

23:17

Outra coisa que adoro nisso é que a pergunta em 17 foi: "Você poderia ficar, por favor?", 3 Néfi 17. E esta é a minha mente simples olhando para isso. E aqui está Jesus dizendo: "Não posso ficar, mas veja como você pode ter sempre o meu Espírito com você..."

- Dr. Matt Townsend: 23:30 É isso mesmo.
- John Bytheway: 23:30 ... e institui o sacramento.
- Dr. Matt Townsend: 23:32 E tenha tudo o que eu tenho e que você esteja disposto a receber. Essa disposição, novamente, Ele nos dará tudo o que estivermos dispostos a receber. Isso significa que, novamente, precisamos estar presentes e intencionais e exercer nosso arbítrio para nos esforçarmos um pouco mais, fazermos um pouco mais, estarmos um pouco mais dispostos.
- Hank Smith: 23:54 Por falar no tigre de dentes cibernéticos, na minha pequena conta do Instagram, perguntei: "O que você faz para tornar os 10 a 15 minutos do sacramento uma experiência doce e poderosa?" E recebi muitas respostas excelentes. Uma mulher disse: "Tentar realmente estar no momento, toda eu". E você mencionou isso antes, Matt. Outra pessoa disse: "Tenho uma experiência melhor com o sacramento quando, no domingo de manhã, antes da igreja, peço intencionalmente ao Pai Celestial que me ajude a sentir Seu amor durante o sacramento". Outra pessoa disse: "Tento praticar a gratidão durante o sacramento. Eu literalmente imagino a mesa do sacramento", John, você acabou de mencionar isso, "como o corpo de Cristo sendo coberto". "Leio as palavras do hino do sacramento." "O sacramento é meu encontro pessoal com o Salvador." Outra pessoa diz: "Recito em minha mente as palavras do Cristo Vivo que memorizei anos atrás".
- 24:49 Há muitas maneiras de tornar o sacramento especial. Mas Matt, ele não será especial se você aparecer.
- Dr. Matt Townsend: 24:55 Você precisa aparecer, sentar-se e se concentrar. Uma coisa que gosto de fazer e que ensino às pessoas que estou treinando, quando estão lidando com suas provas, é fazê-las tentar reviver 3 Néfi 17 enquanto estão no sacramento, onde levam seu desafio, seu filho que deixou a igreja e não está falando com a família nos últimos seis meses. Quero que eles se imaginem sentados ali com o Salvador quando Ele os chamar e quando estiver com eles individualmente. E quero que imaginem o que Ele faria com a mãe daquela criança e o que diria a ela. Mas quero que eles imaginem visualmente que estão no momento com o Salvador. Peço que O reconheçam e se lembrem Dele até sentirem o Espírito, eu digo, que é estar cheio desse espírito. E enquanto eles o imaginam basicamente ministrando a eles, pergunte o que ele gostaria que você fizesse? E o que quer que Ele queira que você faça pelo seu filho que não está mais falando com você, que esse seja o mandamento que você cumpra. O que quer que venha ao seu coração e à sua mente

		sobre seu filho naquele momento, que esse seja o mandamento que você cumpra. E se você cumprir o mandamento que Ele lhe der, que pode ser apenas continuar escrevendo cartas para entregar a ele algum dia, seja o que for que o Salvador esteja lhe dizendo para fazer, faça essa única coisa e deixe que esse seja o mandamento. E se você cumprir o mandamento que Ele lhe der, terá o Espírito Dele com você. Sinta o Espírito.
	26:38	E eu ensino isso como um protocolo que eles podem fazer todos os dias, 10 vezes por dia, com o pai que acabou de ser operado e você tem medo de perdê-lo, ou com a esposa que está pensando em deixar o marido, ou com a filha que teve problemas com o namorado e agora sente que não é boa o suficiente. Em cada uma dessas situações, podemos nos tornar muito reais no sacramento e sentir esse momento.
Hank Smith:	27:05	E, naquele momento, não consigo ver o Salvador dizendo: "Vá dar uma surra neles. É isso que eu quero que você faça. Vá pegá-los, ou simplesmente fique em paz com eles".
John Bytheway:	27:14	Quero fazer uma saudação aos pais jovens, porque me lembro de ter essas metas grandiosas sobre como eu seria centrado e ponderado. E, em vez disso, estou pegando Cheerios e Legos do chão e dizendo: "Fique quieto", e fazendo todas essas coisas.
Hank Smith:	27:36	Pare de me tocar.
John Bytheway:	27:36	... com crianças.
Hank Smith:	27:37	Sim. Sim.
John Bytheway:	27:38	Na verdade, você poderia pensar: "Talvez eu espere até que essas crianças fiquem mais velhas e depois volte para a igreja". Mas essa é uma ladeira escorregadia e horrível. Por isso, vejo esses pais e mães irem à conferência de estaca, o que é como, ugh.
Hank Smith:	27:53	Isso é incrível. É mesmo.
John Bytheway:	27:54	Sente-se com todos os seus filhos na academia e tente fazer isso por duas horas em uma cadeira dobrável dura. Abençoado seja você por estar disposto a mostrar o Salvador, por estar disposto a vir durante esse momento difícil.
Hank Smith:	28:10	John, adorei isso. Voltando ao meu pequeno post no Instagram, Ashley disse exatamente a mesma coisa. Ela disse: "Com crianças pequenas, fico grata por poder estar presente".

John Bytheway:	28:20	Sim.
Hank Smith:	28:21	"Em meio ao caos e à tentativa avassaladora de ajudar crianças pequenas a aprender a ser reverentes, um dia serei capaz de me concentrar e apreciar a ordenança da maneira que eu preferir. Até lá, aparecer é o suficiente."
John Bytheway:	28:35	Sim.
Hank Smith:	28:35	Aparecendo. John, estou muito feliz por você ter dito isso.
John Bytheway:	28:38	Jesus queria aquelas criancinhas lá, e isso ajuda. Mas vejo esses pais e me lembro daqueles dias, e penso: "Abençoados sejam vocês por estarem dispostos a vir". E, às vezes, vejo uma alma maravilhosa ou até mesmo minha esposa se levantar e ajudar outra pessoa, uma criança, durante esse tempo.
Dr. Matt Townsend:	28:58	Em cada uma de minhas experiências como essa, eu me lembro disso. Lembro-me disso vividamente. Por que estamos aqui? O que estamos fazendo? Isso é loucura.
	29:05	3 Néfi 17 me mudou muito e tornou meu Salvador muito mais real para mim. Vejo o Salvador como alguém tão real que se Ele aparecesse na igreja e estivesse sentado na minha fileira e visse o que meus filhos estavam fazendo, Ele não os disciplinaria. Ele interviria de alguma forma. Mas se eu olhasse para Ele e Ele olhasse para mim, Ele me daria aquele olhar que diz: "Você está indo muito bem. Você está indo muito bem".
	29:42	E é só isso que preciso lembrar: Ele está vendo. Mas se Ele estivesse lá, Ele se conectaria a mim, se sintonizaria comigo, me olharia nos olhos e me validaria e ajudaria. E talvez interviesse com as crianças. Isso seria ótimo. E, mesmo assim, elas provavelmente não ficariam quietas para ele.
Dr. Matt Townsend:	30:00	Porque eles são assim mesmo, mas o que ele fazia era mudar meu coração só de lembrar dele. Tive uma mãe e sua filha em meu consultório que estavam tendo uma grande discussão entre si e a filha não gostava do que a mãe estava fazendo e a mãe não gostava do que a filha estava fazendo, e agora a filha e o pai estavam se aliando um ao outro. Enquanto eles estavam discutindo sobre todas as coisas que não eram a questão real, eu os interrompi e disse: "Ok, parem por um segundo. Se o Salvador entrasse pela porta e se sentasse bem aqui, o que diríamos?" E vocês não acreditariam na rapidez com que o espírito mudou na sala. Eu não disse mais nada. Eles apenas

disseram: "Bem, sinto muito", e então ambos se emocionaram, pediram desculpas e ambos foram curados.

30:59 O engraçado é que eu não precisei fazer nada, apenas ajudar a lembrar. Simplesmente convidei o arbítrio deles a agir, e dava para ver como seus espíritos estavam dispostos, porque eles se agarraram e simplesmente o fizeram. Essa é a cura que isso proporciona e, de fato, em [3 Néfi 18:19](#), lemos: "Portanto, deveis sempre orar ao Pai em meu nome e tudo o que pedirdes ao Pai em meu nome, o que é certo, acreditando que recebereis, eis que vos será dado". Encontrei essa história. Eu estava tentando me aprofundar e melhorar minha oração. Eu ouvia Bob Millet e lia um monte de coisas que ele ensinava sobre o Espírito Santo e o Espírito Santo. Eu estava comprando livros on-line e fui levado a comprar um livro de [Paul Miller](#) chamado The Praying Life: Christ is the Source of our Joy, in the Name of Christ is Joy Found" (Cristo é a fonte de nossa alegria, em nome de Cristo a alegria é encontrada). Como não sou membro de nossa religião, não sabia nada sobre ele.

31:59 Eu continuava sentindo esse estímulo. Comprei o livro. Comecei a ouvir outro livro que havia comprado, mas acidentalmente comecei a tocar esse livro. Sem saber, estava recebendo os ensinamentos desse livro, e nem sabia ao certo se o havia comprado. Pensei que estava ouvindo outro livro. É assim que sou bom em tecnologia. Mas esta é a história que ele conta e eu vou citar primeiro e depois vou contar a história, mas ele diz: "Pedir em nome de Jesus não é outra coisa que eu tenha que fazer corretamente para que minhas orações sejam perfeitas. É mais uma dádiva de Deus porque minhas orações são muito imperfeitas". Então, a história é a seguinte. "Imagine que sua oração é um mendigo mal vestido, fedendo a álcool e odor corporal, tropeçando em direção ao palácio do grande rei. Você se tornou sua oração.

32:58 Quando você se aproxima do portão gradeado, os guardas se enrijecem. Seu cheiro o precedeu. Você balbucia uma mensagem para o rei. "Eu quero ver o rei." Suas palavras são pouco inteligíveis, mas você sussurra na última palavra: "Jesus. Eu venho em nome de Jesus". Ao ouvir o nome de Jesus, como que por mágica, o palácio ganha vida. Os guardas ficam atentos, curvando-se diante de você, as luzes se acendem, as portas se abrem. E você é conduzido para dentro do palácio e por um longo corredor até a sala do trono do grande rei, que vem correndo até você e o envolve em seus braços: "Em nome de Jesus" dá às minhas orações acesso real.

	33:48	Eles conseguem passar. Jesus não é o salvador de minha alma. Ele também é o salvador de minhas orações. Minhas orações chegam ao trono de Deus como as orações de Jesus. Pedir em nome de Jesus não é mais uma coisa que tenho de fazer corretamente para que minhas orações sejam perfeitas. É mais uma dádiva de Deus porque minhas orações são muito imperfeitas. O selo de Jesus não apenas garante que meu pacote seja enviado, mas também transforma o pacote. Paulo diz em Romanos 8-26: "O Espírito nos ajuda em nossa fraqueza, pois não sabemos o que pedir como convém, mas o próprio Espírito intercede por nós com sussurros profundos demais para serem expressos em palavras".
John Bytheway:	34:33	Isso é muito bom.
Hank Smith:	34:35	Isso é divertido.
John Bytheway:	34:36	Em nossa reunião do sacerdócio no último domingo, acabamos de ler o discurso do Élder Holland sobre a oração. Ele anotou esse versículo, Élder Holland , em Romanos 8-26. Você disse: "Gleanings, que..."
Dr. Matt Townsend:	34:49	Sim. "Porque não sabemos o que havemos de pedir como convém, mas o próprio Espírito intercede por nós com sugestões demasiado profundas para serem expressas em palavras."
John Bytheway:	34:59	Gemidos profundos demais para palavras. A King James diz: "Com gemidos que não podem ser proferidos", é como se você tivesse ajuda, mesmo que tudo o que possa fazer seja se ajoelhar e dizer: "Ugh".
Dr. Matt Townsend:	35:11	Sim, e ele gemeu dentro de si mesmo. Lembre-se desse Salvador, tão poderoso. Algumas outras citações que ele faz sobre a oração, assim como Paul Miller , dizem: "A oração é pedir a Deus para encarnar, para se sujar em sua vida. Sim, o Deus eterno esfrega o chão. Com certeza sabemos que ele lava os pés, portanto, acredite na palavra de Jesus. Peça a ele, diga a ele o que você quer. Suje-se. Não passe a vida sem pensar no narcótico americano da agitação. Se você tentar aproveitar o dia, o dia acabará quebrando você. Agarre o canto da roupa dele e não o solte até que ele o abençoe. Ele reformulará o dia".
John Bytheway:	35:56	Certo, você me convenceu. Qual é o nome desse livro?
Dr. Matt Townsend:	36:00	É um livro muito bom. É de Paul Miller , The Praying Life: Cristo é a fonte de nossa alegria.

John Bytheway:	36:07	Isso é lindo.
Dr. Matt Townsend:	36:09	Isso não é incrível?
John Bytheway:	36:10	Estou pensando em alguns desses títulos do Salvador. Sou seu advogado. Sou seu mediador. Sou seu intercessor, e é por isso que oramos em seu nome.
Dr. Matt Townsend:	36:22	Sim.
Hank Smith:	36:23	É poderoso. Só preciso sair do caminho. Em um discurso que o Élder Bednar deu em 2008, ele falou sobre a frase orar sempre, que aparece no versículo 15: "Em verdade, em verdade vos digo que deveis vigiar e orar sempre", o que parece ser uma coisa muito difícil de fazer, orar sempre. Você pensa: "Bem, eu tenho que dirigir para o trabalho. Tenho que ensinar". Nesse discurso, o Élder Bednar disse que, quando você olha para a história da criação, especialmente no templo, você verá que o Senhor cria as coisas espiritualmente e depois fisicamente, ou espiritualmente e depois materialmente. Ele diz: "De maneira semelhante, a oração matinal significativa é um elemento da criação espiritual". Pense em sua experiência no templo, certo?
	37:07	É isso que vou fazer. "Assim como a criação temporal estava ligada à criação espiritual e era uma continuação dela, as orações significativas da manhã e da noite estão ligadas e são uma continuação uma da outra." Portanto, ele diz para criar seu dia espiritualmente, depois voltar no final do dia e relatar e ver onde você acertou e onde errou. O versículo 21 de Mateus diz: "Orem em suas famílias". Gostaria de lhe perguntar como você viu a oração ajudar casais e famílias, orando juntos. O casal que ora junto permanece junto? Isso é...
Dr. Matt Townsend:	37:45	Sim, esse é outro ritual conjugal. Você se lembra de quando o Salvador estava orando ao Pai em nosso favor? Isso é muito comovedor para nós. É igualmente comovedor quando o marido ora ao Pai por sua esposa, falando sobre as necessidades dela e entendendo sua vida, e faz um pedido em nome de Cristo por sua esposa. Essa é uma maneira poderosa de criar uma conexão com seu cônjuge. Portanto, lembre-se, quando as palavras não funcionam, podemos abençoar as crianças. Ainda podemos orar por nossos cônjuges. Ainda podemos servi-lo, amá-lo e cuidar deles. Podemos abençoar os doentes e aflitos e, ao orarmos por eles, também podemos demonstrar um nível de proximidade. Você já fez uma daquelas atividades em que tem de apresentar alguém em uma convenção e precisa aprender muito sobre essa pessoa para que a apresentação seja sincera?

- 38:45 Bem, se tivermos de orar em favor de nosso cônjuge, temos de saber quais são suas necessidades, quais são seus desejos, quais são seus medos. Uma das maneiras mais poderosas de superar todo esse apego de que falamos anteriormente é ser vulnerável, e se pudermos aprender a ser vulneráveis em nossas orações uns com os outros, isso quebrará muitas barreiras. Pode ser mais fácil para mim orar por minha esposa do que me abrir totalmente para ela cara a cara, porque tenho o apoio do Pai Celestial e não estou necessariamente olhando para ela, porque isso pode ser mais difícil para mim. Isso pode me deixar vulnerável. Portanto, use suas orações como uma forma de ser vulnerável. De fato, uma das coisas sobre as quais Paul Miller estava falando é levar a Deus suas maiores inseguranças e inadequações que você sabe que não pode resolver e expor algumas delas em suas orações com sua esposa.
- 39:50 Seja honesto com Deus com sua esposa ou seu marido, seu parceiro ou sua família. Se você acabou de explodir e ficou muito bravo com todos na família, talvez fazer uma oração familiar naquela noite seja a maneira mais rápida de ser verdadeiro e dizer: "Pai Celestial, preciso de ajuda com meu temperamento. Não sei como superar isso", e pode ser uma maneira segura de começar a falar sobre o assunto. É um ritual que, se fizermos de forma consistente de manhã e à noite e nos aconselharmos com Deus quando formos dormir e acordarmos com Deus quando sairmos, é uma rotina poderosa que, em minha opinião, pode tornar habitual muita retidão e muitas tradições que são boas.
- Hank Smith: 40:30 Isso é interessante porque, se eu ficasse chateado com minha família, não gostaria de ser eu a fazer a oração, certo? Eu diria: "Bem, outra pessoa faça a oração". Deixe que eles façam a oração.
- John Bytheway: 40:40 Estou pensando no meu próprio pai, que não cresceu em uma família em que você olha para as pessoas e diz: "Eu te amo". Ele entrou para a igreja quando tinha 24 anos. Com o passar do tempo, ele conseguia dizer isso em suas orações, e era sempre muito legal ouvir o pai falar conosco em suas orações, porque era muito difícil estar cara a cara.
- Dr. Matt Townsend: 41:02 Isso é interessante.
- John Bytheway: 41:03 Só a ideia de alguém orar por nós e ouvir isso, se não puder fazer isso pessoalmente, já é uma mensagem e tanto.
- Dr. Matt Townsend: 41:11 Sim. Há algumas pesquisas realmente interessantes sobre como homens e mulheres se comunicam de forma diferente. Talvez

vocês não acreditem nisso, mas temos objetivos diferentes. [Deborah Tannen](#) escreveu um livro chamado *You Just Don't Understand* (Você simplesmente não entende).

- John Bytheway: 41:25 *You Just Don't Understand* (Você simplesmente não entende).
- Dr. Matt Townsend: 41:27 Sim, você sabe disso. Ela fala sobre as diferenças e uma das diferenças que ela menciona é... e ela é linguista, então ela estudou as frases que formulamos e as frases nos dizem quais são nossos objetivos, como formulamos nossas frases mostra nossos objetivos, e uma das coisas que ela aponta é que quando a mulher está falando, estatisticamente ela está muito mais inclinada a ver isso como uma função de vínculo, então ela está falando para criar vínculos e o objetivo secundário é a transferência de dados na conversa. Os dados, os fatos não são tão importantes quanto o vínculo, mas o que Deborah descobriu com os homens é que os dados são realmente mais importantes, o que é estranho, e é por isso que ficamos presos ao que você disse, como você disse: "Não, você realmente disse para estacionar no lado norte do prédio, mas não há lado norte, portanto não há estacionamento ali. Portanto, não sei do que você estava falando, mas é por isso que estou atrasado".
- 42:18 E então entramos em uma briga estranha por estarmos atrasados, mas o objetivo secundário que ela descobriu é que, quando os homens estão se comunicando, nossa hierarquia ou nosso status está mais envolvido. Não queremos falar se isso for diminuir nossa hierarquia, mas talvez seja por isso que as orações funcionem para alguns de nós, porque estamos falando com o mais alto de todos. Minha hierarquia já é baixa. Talvez eu possa ser mais honesto em minha oração porque estou menos vulnerável. Outra coisa interessante que ela mostrou é que, muitas vezes, os homens tendem a se unir em ação, e talvez seja por isso que uma das razões pelas quais o sacerdócio está em nossas mãos é porque o sacerdócio é o poder de agir e, ao agirmos e utilizarmos nosso sacerdócio, nos unimos. Pode ser que não sejamos os mais unidos emocionalmente.
- 43:15 Talvez não seja por isso que temos o sacerdócio, e talvez não seja por sermos os melhores comunicadores. Pode não ser isso. Pode ser apenas porque é assim que nos unimos. Nunca me senti tão próximo de uma ala como quando tive de fazer o acerto do dízimo e recebi a bênção de sentar-me com cada um dos membros da ala. Isso é fortalecedor. Ou quando fecho todas as janelas depois do domingo e me certifico de que o prédio está trancado, isso me liga à Igreja e aos reinos. Algumas dessas atividades, como a oração e o exercício do sacerdócio, são muito, muito poderosas. De fato, deixe-me fazer mais uma

coisa. No versículo 24, é-nos dito que devemos manter nossa luz, para que ela brilhe para o mundo. "Eis que eu sou a luz, para que sustenteis o que me vistes fazer. Vede que eu roguei ao Pai, e todos vós o tendes testemunhado."

44:11 É-nos dito que devemos erguer a luz, trazer a luz, compartilhar a luz e mostrar a luz. Gostaria de contar uma história que [o Élder Steven Lund](#) compartilhou na Conferência Geral. Ele é o presidente geral dos Rapazes e falou sobre encontrar alegria. Ele se aprofunda no conteúdo e no conceito de alegria. Ele conta uma história incrível sobre seu filho que deixou sua luz brilhar e também sentiu uma alegria incrível em meio a uma provação. Ele disse: "A maneira mais segura de encontrar alegria nesta vida é unir-se a Cristo para ajudar os outros". Uma lição que seu filho Tanner havia lhe ensinado por meio de seu exemplo perfeito. Há alguns anos, nossa pequena família passou pelo que muitas famílias enfrentam no mundo caído. Nosso filho mais novo, Tanner Christian, contraiu câncer.

Dr. Matt Townsend: 45:01 Ele era uma alma incrível, como tendem a ser as crianças de nove anos. Ele era hilariamente travesso e, ao mesmo tempo, incrivelmente consciente espiritualmente. Diabinho e anjo. Malandro e bonzinho. Quando ele era pequeno e nos deixava perplexos todos os dias com suas travessuras, nós nos perguntávamos se ele iria crescer e se tornar um profeta ou um ladrão de bancos. E então ele ficou gravemente doente. Nos três anos seguintes, a medicina moderna empregou medidas heróicas, incluindo dois transplantes de medula óssea, nos quais ele pegou pneumonia, exigindo que ele passasse 10 semanas inconsciente em um ventilador. Milagrosamente, ele se recuperou por um curto período, mas depois o câncer voltou. Pouco antes de falecer, a doença de Tanner havia invadido seus ossos e, mesmo com remédios fortes para dor, ele ainda sentia dores. Ele mal conseguia se levantar da cama.

45:55 Em uma manhã de domingo, sua mãe, Colleen, entrou em seu quarto para ver como ele estava antes de a família sair para a igreja. Ela ficou surpresa ao ver que ele havia se vestido e estava sentado na beirada da cama, lutando dolorosamente para abotoar a camisa. Colleen sentou-se ao lado dele: "Tanner", disse ela, "Tem certeza de que está forte o suficiente para ir à igreja? Talvez você devesse ficar em casa e descansar hoje". Ele ficou olhando para o chão. Ele era um diácono. Tinha um quórum. Ele tinha uma designação. "Eu deveria distribuir o sacramento hoje." "Bem, tenho certeza de que alguém poderia fazer isso por você." "Sim", disse ele, "mas vejo como as pessoas olham para mim quando distribuo o sacramento. Acho que isso as ajuda".

- 46:38 Então Colleen o ajudou a abotoar a camisa e a dar o nó na gravata, e eles foram de carro para a igreja. Claramente, algo importante estava acontecendo. Cheguei à igreja depois de uma reunião anterior e fiquei surpreso ao ver Tanner sentado na fileira dos diáconos. Colleen me contou calmamente por que ele estava lá e o que havia dito. Isso ajuda as pessoas. Então, observei os diáconos se dirigirem à mesa do sacramento. Ele se encostou gentilmente em outro diácono enquanto o padre lhes passava as bandejas de pão. E então Tanner se arrastou até o lugar designado, segurou a ponta do banco para se firmar enquanto apresentava o sacramento.
- 47:15 Parecia que todos os olhos da capela estavam voltados para ele, comovidos com sua luta ao fazer sua simples parte. De alguma forma, Tanner expressou um sermão silencioso ao mover-se solene e hesitantemente de fileira em fileira. Sua cabeça careca, úmida de suor, representava o Salvador da maneira que os diáconos fazem. Seu corpo de diácono, outrora indomável, estava um pouco machucado, quebrado e dilacerado, sofrendo voluntariamente para servir, carregando os emblemas da Expição do Salvador em nossa vida.
- 47:51 Ver como ele passou a pensar em ser diácono nos fez pensar de modo diferente também sobre o sacramento, sobre o Salvador e sobre os diáconos, mestres e sacerdotes. Fico imaginando o milagre silencioso que o impeliu naquela manhã a responder tão corajosamente àquele pequeno chamado para servir. Toda vez que um diácono segura uma bandeja de sacramento, somos lembrados de uma história sagrada da Última Ceia, do Getsêmani, do Calvário, da Tumba do Jardim, quando o Salvador disse a seus Apóstolos, e isto faça em memória de mim, ele estava falando através dos tempos a cada um de nós, ele estava falando do milagre interminável que ele proporcionaria quando os futuros diáconos, mestres e sacerdotes apresentassem seus emblemas e convidassem seus filhos a aceitar sua dádiva expiatória.
- 48:41 É assim que se parece a manutenção de sua luz, a luz do Salvador".
- John Bytheway: 48:50 Adoro essa história e adoro [o Presidente e a irmã Lund](#), que abençoou muitas pessoas. Uma das coisas que mais gosto nesse versículo é que não sei se há outro apelido que o Salvador compartilha conosco. Ele diz: "Eu sou a luz do mundo", e também disse: "Vocês são a luz do mundo". O que é fascinante, e este é o versículo que coloca os dois juntos. "Eu sou a luz que vós sustentareis, aquilo que me vistes fazer." Isso sempre foi

- fascinante para mim, o fato de que podemos ser uma luz, mas essa luz é apenas a luz dele tentando fazer o que ele faria.
- 49:36 Matt, poderíamos encerrar as coisas aqui mesmo. Essa é uma história muito bonita. Mas o que podemos ver no [capítulo 19](#) que gostaríamos de comentar antes de encerrarmos o assunto?
- Dr. Matt Townsend: 49:47 Sim. O dia 19 é especial em seu próprio aspecto. 19 é o início do dia seguinte. Finalmente, tivemos um novo dia. É interessante que, basicamente, no versículo um, quando Jesus subiu ao céu, a multidão se dispersou, voltou para suas casas. Nem todos necessariamente voltaram para suas casas. Versículo três: "Sim, e toda a noite se ouviu falar de Jesus. E de tal modo enviaram ao povo que eram muitos, e até um número muitíssimo grande, que trabalharam muito toda a noite, para estarem no dia seguinte no lugar onde Jesus se havia de mostrar à multidão." Eles estavam todos ocupados sendo envolvidos pelo amor de Cristo, deixando sua luz brilhar e compartilhando tudo o que estava acontecendo. E imagine novamente, quem nós correríamos para chegar lá no dia seguinte? E eles trouxeram um monte de gente, muitas pessoas vieram no dia seguinte.
- John Bytheway: 50:53 Não é possível enviar mensagens de texto ou e-mails. É preciso ir buscá-los.
- Dr. Matt Townsend: 50:57 Sim, [Presidente Monson](#), você conhece bem essa citação, que diz: "Estamos cercados por pessoas que precisam de nossa atenção, nosso incentivo, nosso apoio, nosso conforto e nossa bondade. Somos as mãos do Senhor aqui na Terra com o mandato de servir e elevar Seus filhos. Ele depende de cada um de nós". E o mais bonito é que eles cumpriram o que prometeram. Eles saíram, entregaram e trouxeram todos de volta. E quando voltaram, havia tantos que os discípulos que haviam sido selecionados, os que haviam sido escolhidos, pegaram aquele grupo, dividiram-no em 12 grupos diferentes e começaram a orar e a ensinar tudo o que havia sido ensinado no dia anterior. Novamente, um maravilhoso ritual de comunhão com todos.
- Hank Smith: 51:49 Matt, você acha que as pessoas teriam ficado desapontadas? Jesus está aqui, então eles vêm correndo e são seus 12 discípulos. Eles pensam: "Esse não é Jesus". Talvez isso tenha alguma razão de ser. Que venham ver Jesus e que seu caminho até ele seja por meio desses apóstolos.
- Dr. Matt Townsend: 52:05 Isso é interessante. E talvez tenha sido a disposição, agora eles estão mais dispostos porque ouviram a mensagem daqueles que estavam lá. Agora, a disposição deles, agora eles estão

chegando por meio dos discípulos e então os discípulos os fazem se ajoelhar novamente. Lembre-se, ajoelhe-se para ser abençoado. E, a partir daí, eles os levaram até a beira da água. E lembre-se de que parte da oração que eles estavam fazendo ao se ajoelharem era para que o Espírito Santo lhes fosse dado. Eles oraram por isso. Os discípulos estavam implorando por esse Espírito Santo. Eles precisavam daquela luz, daquele espírito, daquela inspiração para ajudá-los a curar o que estávamos falando, para ajudá-los a sentir o Espírito. E para receber o Espírito Santo, eles precisavam ser levados às águas do batismo.

52:53 E aconteceu que quando todos foram batizados e saíram da água, o Espírito Santo desceu sobre eles e ficaram cheios do Espírito Santo e de fogo. E o evangelho de Jesus Cristo estava novamente em ação, a doutrina de Cristo, a fé no Senhor Jesus Cristo, o arrependimento para voltar atrás, seguir a oferta, voltar atrás na oferta, fazer convênios de batismo e receber o dom do Espírito Santo. E eles foram cheios do Espírito e isso se tornou um processo de santificação de mais e mais pessoas por meio do Espírito Santo.

53:31 [D. Todd Christofferson](#) disse: "Nosso Pai Celestial é um Deus de grandes expectativas. Ele se propõe a nos santificar para que possamos viver em uma glória celestial e habitar em sua presença". [Lectures on Faith](#) explica que nenhum ser pode desfrutar de sua glória sem possuir suas perfeições e santidade. Nosso pai no céu nos conhece, nos ama e providenciou tudo o que é necessário para que possamos nos tornar santos como ele é santo". Linha após linha novamente, de volta ao Espírito, convertendo-nos lentamente e tornando-nos santos.

Hank Smith: 54:06 E então, ele está de volta. É hora do segundo dia.

Dr. Matt Townsend: 54:12 É exatamente isso. Imagine a alegria dele voltando novamente, agora ele está vendo todas essas outras pessoas e está vendo que está funcionando, a mensagem está funcionando e está nos corações e nas mentes de seu povo. E o convênio está lentamente mudando-os para que se tornem ainda mais parecidos com ele. Eles agora estão assumindo sua imagem em seus semblantes. Sua pele está mudando. A luz de Cristo está fluindo deles. É uma cena poderosa e uma oportunidade poderosa para muitos de nós. Como [o Élder Christofferson](#) diz aqui: "Guardar os mandamentos do Senhor nos permite sentir Seu amor de modo mais pleno e mais fácil. O caminho reto e estreito dos mandamentos leva diretamente à árvore da vida, e a árvore e seu fruto, o mais doce e o mais desejável de todas as

coisas, são as representações do amor de Deus, preenchem a alma e nos trazem uma alegria extremamente grande".

- Hank Smith: 55:09 Isso foi fantástico. Talvez eu possa lhe fazer uma última pergunta antes de ir embora. Matt, você tem trabalhado com famílias e casais há algumas décadas, mesmo que não pareça, como você tem visto o Senhor curar famílias e casamentos? É isso que ele faz aqui, ele vem e cura.
- Dr. Matt Townsend: 55:29 O que tenho visto é que não é o terapeuta, não é o treinador. É quando as pessoas usam seu arbítrio para se alinhar ao princípio e trazem o amor que é inerente a elas por causa de quem eram antes de virem para esta Terra e de quem são como filhos e filhas de Deus. Isso começa a criar uma mudança. E quando reconheço em meu cônjuge que ele não é apenas um mero mortal, mas que é um filho do Deus Altíssimo. E quando eu, de qualquer maneira, forma ou jeito, tento de fato viver isso com ele, a mudança acontece. Talvez não mude ambas as partes. Às vezes, muda apenas uma das partes. Mas já vi casamentos se tornarem incrivelmente bons com apenas uma das partes. E, por falar nisso, nem sempre a mais quebrada. Gostaria que pudessem ser sempre duas.
- 56:28 Mas acho que em nosso convênio precisamos nos lembrar de que não estamos sozinhos no convênio. Não estamos sozinhos nisso. Somos casados com o noivo. A principal coisa que sempre ajuda é quando o Salvador está no relacionamento. Seja como for, temos de encontrar uma maneira de invocar esse espírito, esse nome, esse poder, e nos achegar a Cristo onde quer que estejamos no relacionamento e, então, Ele lentamente nos transforma linha após linha novamente. Essa é a única coisa que já vi que gera mudanças duradouras.
- Hank Smith: 57:03 Uau. Que dia divertido. John, tenho muito o que fazer, mas vou fazer um pouco de cada vez e voltar ao assunto. Achei que minhas margens já estivessem cheias e estão. Estou me espremendo, vou dizer que minhas margens se espalharam.
- John Bytheway: 57:22 Hank, você disse que vai fazer um pouco de cada vez. Você poderia dizer: "Faço um lance de cada vez". Vou fazer esses lances...
- Hank Smith: 57:28 Um lance de cada vez.
- John Bytheway: 57:30 ... e eu vou me virar. Nunca vou me esquecer disso. Tantos convites, tantos lances, e agora podemos nos virar. Muito bom.

Hank Smith:	57:41	Obrigado, Matt. Somos gratos por ter passado seu tempo conosco. Foi um prazer.
	57:46	Com isso, gostaríamos de agradecer ao Dr. Matt Townsend por estar conosco hoje. Queremos agradecer à nossa produtora executiva Shannon Sorensen, aos nossos patrocinadores David e Verla Sorensen e, a cada episódio, lembramos de nosso fundador Steve Sorensen. Esperamos que nos acompanhem na próxima semana, pois teremos o segundo dia do Salvador com o povo de Néfi no FollowHIM.
	58:08	Antes de passar 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 Follow-Him, ponto, C-O. 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 para avaliar, avaliar e comentar o podcast, assim será mais fácil nos encontrar.
	58:50	Obviamente, nada disso poderia acontecer sem a nossa incrível equipe de produção. David Perry, Lisa Spice, Jamie Neilson, Will Stoughton, Krystal Roberts, Ariel Cuadra e Annabelle Sorensen.
Presidente Russell M. Nelson:	59:03	Quaisquer que sejam suas dúvidas ou problemas, a resposta é sempre encontrada na vida e nos ensinamentos de Jesus Cristo. Voltem-se para ele. Sigam-no.

A WARM HEART IN THE COLD WAR



- Hank Smith: 00:02 Olá, pessoal. Bem-vindos a mais um FollowHIM Favorites. Vocês conhecem o procedimento. John e eu estamos compartilhando uma única história para acompanhar a lição do Come, Follow Me desta semana.
- John Bytheway: 00:11 Hank, quando voltei da missão, sou mais velho que você, o Presidente Ezra Taft Benson tornou-se presidente da Igreja. Esta é uma história sobre ele. Ele teve algo muito singular em sua vida. Na verdade, ele estava no gabinete do Presidente Dwight D. Eisenhower como Secretário da Agricultura enquanto era membro dos 12.
- Hank Smith: 00:30 Nunca aconteceu hoje. Não consigo ver isso acontecendo.
- John Bytheway: 00:32 Eles estão muito ocupados. Isso é o que Sheri escreveu em seu livro, Prophets Can See Around Corners. Isso começa na página 84.
- 00:39 Em 1959, o Élder Ezra Taft Benson, na época membro dos 12, estava servindo simultaneamente no gabinete do Presidente dos Estados Unidos, Dwight D. Eisenhower, como Secretário da Agricultura. Nessa função, ele fez uma viagem a Moscou no auge da Guerra Fria.
- 00:55 Certo, não pense na Rússia. Pense na União Soviética.
- 00:59 No auge da Guerra Fria, a relação entre os Estados Unidos e a União Soviética era fria.
- 01:04 Tenho que provocar a Sheri sobre isso. No auge da Guerra Fria, era gelado. Isso é bom, Sheri. Estou vendo o que você fez.
- 01:10 Acredita-se que o avião do Secretário Benson tenha sido apenas o segundo avião da Força Aérea dos EUA a voar para Moscou desde a Segunda Guerra Mundial. Embora o Secretário Benson tenha visitado Moscou para se reunir com o Ministro da Agricultura soviético e inspecionar o estado da agricultura

soviética, desde o momento em que chegou, ele solicitou repetidamente que lhe fosse permitido visitar uma das duas igrejas protestantes em Moscou. Seus anfitriões ignoraram seu pedido durante dias. Finalmente, quando sua comitiva se dirigia ao aeroporto para partir, o Élder Benson insistiu para que parassem na Igreja Batista Central. Com relutância, seus anfitriões concordaram. O Secretário Benson e seu grupo causaram um grande alvoroço quando entraram na igreja e encontraram um culto em andamento.

- 01:54 Um jornalista descreveu a cena. Todos os rostos no antigo santuário ficaram boquiabertos de incredulidade. Ao sermos conduzidos pelo corredor, eles agarraram nossas mãos enquanto seguíamos para nossos bancos. Seus rostos velhos e enrugados olhavam para nós com ar de súplica. Eles agarraram nossas mãos como crianças assustadas. Sem aviso prévio, o ministro convidou o Élder Benson para falar. Ele nunca havia se dirigido a um público como aquele, mas fez o que os apóstolos fazem. Ele prestou testemunho de Jesus Cristo. "Nosso Pai Celestial não está longe", prometeu ele. "Ele é nosso Pai. Jesus Cristo, o redentor do mundo, cuida desta Terra. Não tenham medo, guardem Seus mandamentos, amem uns aos outros, orem pela paz e tudo ficará bem."
- 02:40 O Élder Benson então os incentivou a orar pedindo ajuda. "Acredito firmemente na oração", disse ele. "Sei que é possível estender a mão e aproveitar o poder invisível que nos dá força em tempos de necessidade." Ele concluiu: "Deixo-lhes meu testemunho como servo da igreja por muitos anos de que a verdade perdurará. O tempo está do lado da verdade. Deus o abençoe e o guarde todos os dias de sua vida".
- 03:03 Esse é o fim da citação do Presidente Benson. Não havia um olho seco na igreja ou entre o grupo do Élder Benson quando eles entraram em seus carros. Os cínicos jornalistas que haviam se queixado de ir à igreja com Ezra choraram abertamente.
- 03:17 Um membro da imprensa escreveu: "Imagine ter sua maior experiência espiritual na Rússia ateuista. Esse apóstata metodista", o repórter estava se referindo a si mesmo, "que ocasionalmente resmunga por ter de ir à igreja, ficou chorando sem pudor, com a garganta apertada e calafrios que lhe corriam da espinha aos dedos dos pés. Foi a cena mais comovente e inspiradora que já presenciei."
- 03:41 Os repórteres não foram os únicos afetados pelo testemunho do Élder Benson em Moscou. Os membros da Igreja Batista Central também foram. Sheri diz: "Contei essa história mais

tarde na Estaca North Salt Lake Utah e o presidente da estaca, Presidente Taylor, me disse que, como membro dos Jovens Embaixadores da BYU em 1978, eles haviam visitado aquela igreja. E quando o pastor da igreja soube que o grupo era da Universidade Brigham Young e que eram membros da Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, ele os convidou para ir ao seu escritório. "Venham comigo."

04:14 Lá, o grupo da BYU ficou surpreso ao ver uma foto emoldurada do Élder Benson. O pastor contou aos jovens embaixadores sobre a visita do Élder Benson muitos anos antes, que sua mensagem tivera um efeito tão profundo na congregação que a foto do Élder Benson estava lá desde então. E então Sheri conclui: "Quando os apóstolos testificam de Jesus Cristo, o Espírito Santo leva essa mensagem ao coração daqueles que estão dispostos a ouvir, e o impacto pode ser duradouro". Que história legal, não é?

Hank Smith: 04:45 Se alguém aí estiver ouvindo e não entender por que isso seria um grande problema na Rússia, precisa conversar com seus avós.

John Bytheway: 04:53 Sim. Na União Soviética e na Guerra Fria, talvez eles não saibam o que é a Guerra Fria, então...

Hank Smith: 04:58 Sim. Não estava espirrando para frente e para trás. Era...

John Bytheway: 05:00 Sim. Eram espões e, nossa, não era uma guerra quente. A Guerra Fria é diferente. Então, que legal que o presidente Benson ia lá, levantava-se e dizia: "Testifique de Cristo e faça suas orações e tudo ficará bem".

Hank Smith: 05:13 Sim. E esses cristãos naquele país, que momento incrível para eles. Oh, que história fantástica. John, e de nossa convidada anterior, Sheri Dew, adorei. Ei, junte-se a nós em nosso podcast completo. Ele se chama FollowHIM. Você pode obtê-lo em qualquer lugar que receba seus podcasts. Estamos com o Dr. Matt Townsend esta semana, e você vai adorar. E depois volte aqui na próxima semana. Faremos outro FollowHIM Favorites.