



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 uma conexão com Deus cria uma sociedade feliz? Junte-se à Dra. Rebecca Clarke enquanto ela explora a visita do Salvador às Américas e o impacto dessa visita sobre as pessoas e Seu convite para viver o evangelho, conectar-se com o Senhor e amar uns aos outros para se tornarem as pessoas mais felizes do mundo.

Parte 2:

A Dra. Rebecca Clarke continua a elucidar a visita do Salvador às Américas e o que cria uma comunidade das pessoas mais felizes e cumpridoras de convênios do mundo.

Códigos de tempo:

Parte 1:

- 00:00 Parte I - Dra. Rebecca Clarke
- 01:15 Biografia da Dra. Rebecca Clarke
- 04:15 Manual do *Come, Follow Me*
- 07:50 Pesquisa sobre felicidade
- 11:39 Fim do episódio
- 15:42 O Dr. Clarke compartilha uma história sobre a Guatemala
- 21:08 O nome da Igreja
- 26:58 Uma cachoeira com um arco-íris, um unicórnio e água rosa
- 31:35 Disputas, contendas e orgulho
- 34:01 3 Néfi 17:13-21 - Uma *inclusão*
- 37:29 Um Jesus Cristo ferido
- 41:24 Relacionamento de convênio, não contrato de convênio
- 44:15 3 Néfi 27:20 - O mandamento de se arrepender
- 48:17 Duas histórias sobre tomar o sacramento
- 53:32 3 Néfi 27:27 - O evangelho de Jesus Cristo não é uma filosofia
- 57:28 3 Néfi 28:1 - Tratar as pessoas como indivíduos
- 1:03:58 A natureza do amor de Deus
- 1:09:39 Fim da Parte 1 - Dra. Rebecca Clarke

Parte 2

- 00:00 Parte II - Dra. Rebecca Clarke
- 00:07 Presidente Monson muda a idade do serviço missionário
- 01:20 Três nefitas e David Whitmer
- 04:55 3 Néfi 29:1-9 - O poder e os convênios de Deus
- 06:03 3 Néfi 30:1-5 - Dar ouvidos
- 08:17 O que os gentios vão fazer?
- 09:30 4 Néfi - Felicidade e relacionamentos com Jesus Cristo
- 11:06 4 Néfi 1:16 - Uma lista de 'Nos'
- 14:11 Depressão e ajuda aos outros
- 17:36 Uma irmã guatemalteca demonstra gratidão
- 21:48 1 Néfi 17:2-3, 20-21 - Mesma situação, atitude diferente
- 24:56 A felicidade está em nosso DNA?
- 27:34 Contendas no casamento
- 29:24 4 Néfi 39 - Ensinado a odiar os filhos de Deus
- 31:12 Os quatro cavaleiros que são problemáticos em um relacionamento
- 37:06 4 Néfi - Poder na maneira como vemos os outros (e as galinhas)
- 41:53 A mente do iniciante

- 44:16 O livro de Malcolm Gladwell *"Taking to Strangers"*
- 48:29 Ver nossos filhos como objetos
- 50:54 Um trabalho de redação
- 53:39 Discurso de Jason Carroll na BYU sobre a Proclamação
- 56:04 As três identidades do Presidente Nelson
- 58:21 4 Néfi 1:24-25, 46 - Inclusão
- 1:00:7 4 Néfi 1:15, 28 - Satanás apoderou-se do coração deles
- 1:02:09 A Dra. Clarke compartilha seu testemunho de Jesus
- 1:05:37 Fim da Parte 2 - Dra. Rebecca Clarke

Referências:

Becerra, Daniel. "3rd, 4th Nephi: A Brief Theological Introduction". Instituto Neal A. Maxwell de Religião da Universidade Brigham Young. Acessado em 14 de outubro de 2024.
<https://mi.byu.edu/3rd-4th-nephi>.

Bliss, Phillip Paul. "Mais Santidade Me Dê". Hinos - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias. Acessado em 14 de outubro de 2024.
<https://www.churchofjesuschrist.org/media/music/songs/more-holiness-give-me?lang=eng>.

Blythe, Christine, e Chris Blythe. "Angels and Seerstones" (Anjos e Pedras Vedoras). Podcast Angels and Seerstones: YouTube. Acessado em 15 de outubro de 2024.
<https://www.youtube.com/channel/UCRt2kSddLmesnU7gG2PsDxQ>.

Buber, Martin. "Amazon.com: Martin Buber: I and Thou." Amazon: Martin Buber: I and Thou, 1º de fevereiro de 1971. <https://www.amazon.com/stores/author/B000APCI28>.

Bytheway, John, Hank Smith e Brad Wilcox. "Episódios 31-40 do podcast - Biblioteca do Livro de Mórmon - Podcast followHIM com Hank e John". Brad Wilcox, Episódio 40 - 3 Néfi 12-16 - followHim Podcast, 2 de outubro de 2024. <https://followhim.co/all-episode-collections/book-of-mormon-episode-collections/episodes-31-40-book-of-mormon/>.

Bytheway, John, Hank Smith e Ross Baron. "Ross Baron - podcast followHIM com Hank Smith e John Bytheway - 14 a 20 de outubro". YouTube, 14 de outubro de 2024.
https://www.youtube.com/watch?v=a_0CcJ9eTZs.

Bytheway, John. "How to Be Totally Miserable: A Self-Hinder Book". Deseret Book: Livros, DVDs, música, arte e muito mais para as famílias SUD - Deseret Book. Acessado em 14 de outubro de 2024.
https://www.deseretbook.com/search/?q=how%2Bto%2Bbe%2Bmiserable&search-button=&lang=en_US.

Professor Carroll de Estudos sobre Casamento e Família, Jason s. "As I Have Loved You": Agency-Based Love in Dating and Marriage" [Como eu te amei: amor baseado em agência no namoro e no casamento]. BYU Speeches, 15 de março de 2021. <https://speeches.byu.edu/talks/jason-s-carroll/as-i-have-loved-you/>.

"A Igreja Reduz a Idade de Serviço Missionário". Comunicado à imprensa - newsroom.churchofjesuschrist.org, 6 de outubro de 2012. <https://newsroom.churchofjesuschrist.org/article/church-lowers-age-requirement-for-missionary-service#:~:text=In%20a%20move%20to%20expand,and%20women%20at%20age%2019>.

"Manual do Professor do Seminário de Doutrina e Convênios - Doutrina e Convênios 14-16". Lição 20: Citado de Lucy Mack Smith, History of Joseph Smith by His Mother, pp. 148-149, 1º de janeiro de 2013. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/doctrine-and-covenants-and-church-history-seminary-teacher-manual-2014/section-0/lesson-20?lang=eng>.

Élder D. Todd Christofferson, do Quórum dos Doze Apóstolos. "Sociedades sustentáveis". 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/2020/10/22christofferson?lang=eng>.

Élder Dale G. Renlund, do Quórum dos Doze Apóstolos. "Lifelong Conversion" [Conversão ao longo da vida]. BYU Speeches of Brigham Young University, 8 de novembro de 2023. <https://speeches.byu.edu/talks/dale-g-renlund/lifelong-conversion/>.

Élder David A. Bednar, do Quórum dos Doze Apóstolos. "Converted Unto the Lord" [Convertidos ao Senhor]. Conferência Geral de Outubro de 2012 - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 2 de outubro de 2012. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2012/10/converted-unto-the-lord?lang=eng>.

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

Élder Jeffrey R. Holland, do Quórum dos Doze Apóstolos. "Songs Sung and Unsung" [Músicas cantadas e não cantadas]. Conferência Geral de Abril de 2017 - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 1º de abril de 2017. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2017/04/songs-sung-and-unsung?lang=eng>.

Élder Jeffrey R. Holland, do Quórum dos Doze Apóstolos. "The Greatest Possession" [A Maior Posse]. Conferência Geral de Outubro de 2021 - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 2 de outubro de 2021. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2021/10/12holland?lang=eng>.

Élder Jeffrey R. Holland, do Quórum dos Doze Apóstolos. "The Quest for Happiness" [A Busca da Felicidade]. A Nova Era: A Mensagem - setembro de 2016 - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos

dos Últimos Dias, 1º de setembro de 2016. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/new-era/2016/09/the-quest-for-happiness?lang=eng>.

Élder Russell M. Nelson, do Quórum dos Doze Apóstolos. "Salvação e Exaltação". Conferência Geral de Abril de 2008 - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 2 de abril de 2008. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2008/04/salvation-and-exaltation?lang=eng>.

England, Eugene. "Why the Church Is as True as the Gospel" [Por que a Igreja é tão verdadeira quanto o Evangelho]. The Eugene England Foundation - Why the Church is as True as the Gospel [Fundação Eugene England - Por que a Igreja é tão verdadeira quanto o Evangelho]. Acessado em 14 de outubro de 2024. <https://www.eugeneengland.org/why-the-church-is-as-true-as-the-gospel>.

Fundado por JAMES LOEB 1911 Editado por JEFFREY HENDERSON. "As Epístolas de Sêneca: Epístola XIII". Loeb Classical Library. Acessado em 15 de outubro de 2024. https://www.loebclassics.com/view/seneca_younger-epistles/1917/pb_LCL075.75.xml?readMode=recto.

"George Albert Smith - Tópicos da História da Igreja". Página inicial - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 1º de janeiro de 2022. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/history/topics/george-albert-smith?lang=eng>.

Gladwell, Malcolm. "Talking to Strangers: What We Should Know About the People We Don't Know": Gladwell, Malcolm". Amazon: Malcolm Gladwell: Talking to Strangers: What We Should Know About the People We Don't Know, 10 de setembro de 2019. <https://www.amazon.com/Talking-Strangers-Should-about-People/dp/0316478520>.

Haws, Professor Associado de História e Doutrina da Igreja, J.B. "Wrestling with Comparisons" [Lutando com Comparações]. BYU Speeches, 19 de julho de 2023. <https://speeches.byu.edu/talks/j-b-haws/wrestling-with-comparisons/>.

Hilton, John. "Aula 44 - 3 Néfi 28-4 Néfi: Encontrar alegria em Jesus Cristo". John Hilton III - O Livro de Mórmon: A Masterclass. Acessado em 14 de outubro de 2024. <https://johnhiltoniii.com/thebookofmormon/class-44-3-nephi-28-4-nephi-finding-joy-in-jesus-christ/>.

Hilton, John. "Voices in The Book of Mormon (Vozes no Livro de Mórmon): Discovering Distinctive Voices of Jesus Christ" [Descobrendo Vozes Distintas de Jesus Cristo]. John Hilton III. Acessado em 14 de outubro de 2024. <https://johnhiltoniii.com/voices-in-the-book-of-mormon/>.

"History, 1838-1856, Volume E-1 [1 July 1843-30 April 1844]." josephsmithpapers.org. Accessed October 14, 2024. <https://www.josephsmithpapers.org/paper-summary/history-1838-1856-volume-e-1-1-july-1843-30-april-1844/50>.

Inouye, Melissa, John Bytheway e Hank Smith. "Podcast Episodes 21-30 - Book of Mormon Library - followHIM Podcast with Hank and John." followHim Podcast, August 25, 2024.

<https://followhim.co/all-episode-collections/book-of-mormon-episode-collections/episodes-21-30-book-of-mormon/>.

Lisitsa, Ellie. "The Four Horsemen: Criticism, Contempt, Defensiveness, and Stonewalling". The Gottman Institute, 14 de outubro de 2024. <https://www.gottman.com/blog/the-four-horsemen-recognizing-criticism-contempt-defensiveness-and-stonewalling/>.

McNamara, Audrey. "Barbara Bush é lembrada em suas próprias palavras, que nunca foram usadas". NPR, 21 de abril de 2018. <https://www.npr.org/2018/04/21/604326245/barbara-bush-remembered-in-her-own-never-minced-words>.

Merrill, Byron R. "There Was No Contention" (Não Houve Contenção). There Was No Contention . Acessado em 14 de outubro de 2024. <https://rsc.byu.edu/book-mormon-fourth-nephi-through-moroni-zion-destruction/there-was-no-contention>.

Millet, Robert L. "'Este é o meu evangelho'". "This Is My Gospel" . Acessado em 14 de outubro de 2024. <https://rsc.byu.edu/book-mormon-treasury/my-gospel>.

Mineo, redatora da equipe de Harvard, Liz. "Há quase 80 anos, estudo de Harvard vem mostrando como ter uma vida saudável e feliz". Harvard Gazette, 11 de janeiro de 2024. <https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life/>.

"21-27 de outubro: 'Não poderia haver um povo mais feliz'. 3 Néfi 27-4 Néfi". Come, Follow Me Manual - 21-27 de outubro: "Não poderia haver um povo mais feliz". 3 Néfi 27-4 Néfi, 1º de janeiro de 2023. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/come-follow-me-for-home-and-church-book-of-mormon-2024/43?lang=eng>.

Presidente Russell M. Nelson Presidente da Igreja. "O nome correto da Igreja". Conferência Geral de Outubro de 2018 - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 7 de outubro de 2018. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2018/10/the-correct-name-of-the-church?lang=eng>.

Presidente Russell M. Nelson Presidente da Igreja. "O nome correto da Igreja". Conferência Geral de Outubro de 2018 - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 7 de outubro de 2018. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2018/10/the-correct-name-of-the-church?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 Thomas S. Monson Presidente da Igreja. "Finding Joy in the Journey" [Encontrar Alegria na Jornada]. 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/finding-joy-in-the-journey?lang=eng>.

Reyna I. Aburto Segunda conselheira na presidência geral da Sociedade de Socorro. "With One Accord" [Com um só acordo]. Conferência Geral de Abril de 2018 - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 1º de abril de 2018. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2018/04/with-one-accord?lang=eng>.

Reynolds, Noel B. "The Gospel According to Nephi: An Essay on 2 Nephi 31" [O Evangelho Segundo Néfi: Um Ensaio sobre 2 Néfi 31]. O Evangelho Segundo Néfi: An Essay on 2 Nephi 31 [O Evangelho Segundo Néfi: Um Ensaio sobre 2 Néfi 31]. Acessado em 14 de outubro de 2024. <https://rsc.byu.edu/vol-16-no-2-2015/gospel-according-nephi-essay-2-nephi-31>.

Richards, Mary e Mary Richards. "President Nelson Posts About Labels and True Identity." newsroom.churchofjesuschrist.org, July 21, 2022. <https://newsroom.churchofjesuschrist.org/article/president-nelson-posts-about-labels-and-true-identity>.

Rieker, Megan. "Mãe, conte-me". Catálogo de Arte do Livro de Mórmon. Acessado em 14 de outubro de 2024. <https://bookofmormonartcatalog.org/catalog/mother-tell-me/>.

Sahli, Hajer, Monoem Haddad, Nidhal Jebabli, Faten Sahli, Ibrahim Ouergui, Nejmeddine Ouerghi, Nicola Luigi Bragazzi e Makrem Zghibi. "The Effects of Verbal Encouragement and Compliments on Physical Performance and Psychophysiological Responses During the Repeated Change of Direction Sprint Test" (Os efeitos do incentivo verbal e dos elogios no desempenho físico e nas respostas psicofisiológicas durante o teste de sprint com mudança de direção repetida). *Frontiers in Psychology*, 18 de fevereiro de 2022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8896045/>.

Setenta, Élder Gary B. Sabin Do. "Hallmarks of Happiness" [Características da Felicidade]. Conferência Geral de Outubro de 2023 - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 30 de outubro de 2023. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2023/10/31sabin?lang=eng>.

Smith, Hank. "Be Happy." www.seagullbook.com. Acessado em 14 de outubro de 2024. <https://www.seagullbook.com/be-happy.html>.

Solan, Matthew. "O segredo da felicidade? Here's Some Advice From the Longest-Running Study on Happiness" (O segredo da felicidade? Harvard Health, 5 de outubro de 2017. <https://www.health.harvard.edu/blog/the-secret-to-happiness-heres-some-advice-from-the-longest-running-study-on-happiness-2017100512543>.

Staley, Cameron. "O que temos entendido errado sobre os 3 nefitas". *LDS Living*, 2 de fevereiro de 2017. <https://www.ldsliving.com/what-weve-been-getting-wrong-about-the-3-nephites/s/84318>.

Tanner, John S. "Responding to the Lord's Questions" [Responder às Perguntas do Senhor]. *Ensign Magazine* April 2002 - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 1º de abril de 2002.

<https://www.churchofjesuschrist.org/study/ensign/2002/04/responding-to-the-lords-questions?lang=eng>.

Tyler J. VanderWeele, PhD. "Association Between Suicide and Religious Service Attendance Among US Women" [Associação entre suicídio e frequência a serviços religiosos entre mulheres dos EUA]. JAMA Psychiatry, 1º de agosto de 2016.

https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2529152#google_vignette.

Woodworth, Warner P. The Socioeconomics of Zion [A Socioeconomia de Sião]. Acessado em 14 de outubro de 2024. <https://rsc.byu.edu/book-mormon-fourth-nephi-through-moroni-zion-destruction/socioeconomics-zion>.

Escola de Medicina de Yale. "The Happiness Project" (Projeto Felicidade). Escola de Medicina de Yale: Psiquiatria: Educação. Acessado em 14 de outubro de 2024.

<https://medicine.yale.edu/psychiatry/education/happiness/>.

Informações biográficas:



Rebecca Walker Clarke é bacharel em Psicologia e mestre em Casamento e Terapia Familiar pela BYU. Ela serviu como missionária de tempo integral na Guatemala. Lecionou Redação e Retórica em tempo parcial na BYU por quase vinte anos e foi nomeada uma das 300 melhores professoras dos Estados Unidos pela Princeton Review. Obteve seu doutorado na BYU em Casamento, Família e Desenvolvimento Humano, com foco de pesquisa na interseção entre religião e intimidade conjugal saudável. Ela publicou sua pesquisa acadêmica em revistas especializadas como *Family Relations*, *Review*

of Religious Research e *Journal of Religion and Health*. No entanto, a maior conquista de Rebecca, de acordo com sua mãe, foi participar do podcast Follow Him, ou "Hank and John Show". Rebecca lecionou no Departamento de Ciências da Família da UVU e agora dá aulas sobre a Família Eterna no Departamento de Religião da BYU. Rebecca é casada com Sam, e eles são pais de quatro filhos: Eliza (Matt), Emme (Cooper), Owen e Christian. Ela gosta de ler, cozinhar e cultivar flores em seu jardim.

Aviso de uso justo:

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

Nenhum direito autoral é reivindicado.

O conteúdo é transmitido para fins de estudo, pesquisa e educação.

A emissora não obtém lucro com o conteúdo transmitido. Isso se enquadra nas diretrizes de "Uso Justo": www.copyright.gov/fls/fl102.html.

Observação:

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



- Hank Smith: 00:00:03 Olá, meus amigos. Bem-vindos a mais um episódio de followHIM. Meu nome é Hank Smith. Sou seu anfitrião. Estou aqui com John Bytheway, que descrevo como: "Certamente não poderia haver um co-apresentador mais feliz entre todos os co-apresentadores criados pela mão de Deus". John, acho que isso combina perfeitamente com você.
- John Bytheway: 00:00:22 Tudo, exceto que meu nome não é "Surely", mas obrigado. Sim, eu agradeço.
- Hank Smith: 00:00:27 John, você sabe de onde vem isso?
- John Bytheway: 00:00:29 Acho que isso é coisa do Quarto Néfi.
- Hank Smith: 00:00:31 Hoje vamos ler os últimos capítulos do Terceiro Néfi e o único capítulo do Quarto Néfi. John, você conhece o Livro de Mórmon tão bem quanto qualquer outra pessoa. O que lhe vem à mente quando você pensa nesses capítulos?
- John Bytheway: 00:00:42 Vocês sabem o que eu adoro nisso tudo é que temos esses dias maravilhosos com o Salvador ensinando os filhos de Leí. Vejam o impacto quando temos 2.500 testemunhas pessoais da Ressurreição, e depois todas as multidões que vieram no dia seguinte. Qual é o impacto desse tipo de testemunho de Cristo? E a resposta é Quarto Néfi. Não poderia haver pessoas mais felizes.
- Hank Smith: 00:01:05 Que ótima conexão, John. Terceiro Néfi, as visitas de Jesus, Quarto Néfi, em alguns dos versículos iniciais, as pessoas mais felizes já criadas pela mão de Deus. Essa sequência pode nos ensinar muito. John, hoje estamos com a Dra. Rebecca Clarke, uma professora fenomenal. Rebecca, podemos chamá-la de Rebecca?
- Dra. Rebecca Clarke: 00:01:25 Sim.

Hank Smith:	00:01:26	O que estamos esperando hoje ao percorrermos esses cinco capítulos?
Dra. Rebecca Clarke:	00:01:31	É para isso que todo o Livro de Mórmon tem trabalhado. Esses capítulos nos mostram como eles chegaram lá. Ouviremos repetidamente o convite: vivam o evangelho de Jesus Cristo para se tornarem semelhantes a Ele, para ouvir o próprio Cristo nos dizer o que é o evangelho. E quando as pessoas o vivem, elas têm o amor de Deus em seus corações e se tornam profundamente conectadas com Deus e Jesus Cristo, e umas com as outras. Podemos ver o poder da conexão e a dor da desconexão. Vamos dar atenção especial às coisas que podemos fazer para ter mais felicidade em nossa própria vida e mais conexão e amor em nossos relacionamentos.
Hank Smith:	00:02:10	Este parece ser um ótimo dia em comparação com algumas das lições que tivemos em Helaman, John, as lições sobre crimes reais que tivemos em Helaman. Vai ser bom falar sobre felicidade por um tempo. John, a Dra. Clarke nunca esteve em nosso podcast antes. Aposto que você tem uma biografia dela.
John Bytheway:	00:02:27	Eu quero. Estou animado para ler isso. Rebecca Walker Clarke é bacharel em Psicologia e tem mestrado em Casamento e Terapia Familiar pela BYU. Ela serviu como missionária de tempo integral na Guatemala. Lecionou Redação e Retórica em tempo parcial na BYU por quase 20 anos e foi nomeada uma das 300 melhores professoras dos Estados Unidos pela Princeton Review. Obteve seu Ph.D. na BYU em Casamento, Família e Desenvolvimento Humano, com foco de pesquisa na interseção entre religião e intimidade conjugal saudável. Ela publicou sua pesquisa acadêmica em revistas especializadas como Family Relations, Review of Religious Research e Journal of Religion and Health. No entanto, a maior conquista de Rebecca, de acordo com sua mãe, é participar do podcast FollowHIM, ou o Hank and John Show.
Hank Smith:	00:03:16	Oh, Ardeth.
John Bytheway:	00:03:19	Ardeth Walker, obrigado por ouvir o programa do Hank e do John.
Dra. Rebecca Clarke:	00:03:23	E ela ficou muito animada quando eu lhe disse que tinha sido convidada. Ela basicamente pulou da cadeira. Eu estava ao telefone com ela e pude ouvi-la tão feliz, quase gritando de felicidade. Obrigado pelo convite. Estou muito animado por estar aqui.

Hank Smith:	00:03:40	Estamos felizes por você estar aqui.
John Bytheway:	00:03:41	Fico muito feliz que ela esteja ouvindo. Rebecca lecionou no Departamento de Ciências da Família da UVU e agora dá aulas sobre a Família Eterna no Departamento de Religião da BYU. Ela é casada com Sam. Eles são pais de quatro filhos. Eliza, que é casada com Matt. Emmy, que é casada com Cooper. Owen e Christian. Ela gosta de ler, cozinhar e cultivar flores em seu jardim. E de participar do Hank and John Show. Estamos muito felizes por tê-la conosco. Obrigado por estar conosco.
Hank Smith:	00:04:08	Sentimo-nos muito abençoados por tê-lo conosco hoje. E Ardeth, nós a amamos.
John Bytheway:	00:04:14	Sim, nós temos.
Hank Smith:	00:04:15	Vamos ler o manual do Come, Follow Me . Ele começa assim: "Os ensinamentos de Jesus Cristo são muito mais do que uma bela filosofia a ser ponderada. Eles têm o objetivo de nos inspirar a nos tornarmos como Ele. O livro de Quarto Néfi mostra como o evangelho do Salvador pode mudar completamente as pessoas. Após o breve ministério de Jesus, séculos de contenda entre os nefitas e os lamanitas chegam ao fim. Duas nações conhecidas pela discórdia e pelo orgulho tornaram-se uma só, os filhos de Cristo, e começaram a ter todas as coisas em comum entre si. O amor de Deus de fato habitou no coração do povo, e não poderia haver um povo mais feliz entre todos os povos que haviam sido criados pela mão de Deus. Foi assim que os ensinamentos do Salvador mudaram os nefitas e os lamanitas. Como eles estão mudando você?" Oh, que ótima introdução. Já estou sentindo o poder desta lição. Com isso, Rebecca, como você quer começar?
Dra. Rebecca Clarke:	00:05:08	Estou muito feliz por poder falar sobre esse assunto com vocês hoje. Adoro o manual Come, Follow Me, aquela primeira frase sobre os ensinamentos de Jesus Cristo serem mais do que apenas uma bela filosofia a ser ponderada. Acredito nisso de todo o meu coração. Todo o meu trabalho, pesquisa e ensino sobre religião e relacionamentos me leva à mesma conclusão de que, quando vivemos esses ensinamentos, os ensinamentos de Jesus Cristo, eles tornarão nossa vida melhor e mais feliz.
	00:05:38	Vamos nos concentrar muito na aplicação, em como a doutrina e os ensinamentos de Cristo podem mudar nossa vida e nossos relacionamentos. Os capítulos estão dispostos de uma maneira excelente para a aplicação. Vemos as pessoas aprenderem mais sobre a natureza de Jesus Cristo, sobre Seu evangelho, sobre Seu relacionamento conosco, Seu amor pelas pessoas e,

portanto, por nós também. Quando as pessoas vivem o evangelho, elas são as mais felizes que podem ser.

- 00:06:01 Então, vamos percorrer os capítulos cronologicamente, mas antes de começarmos, Hank, notei que você escreveu um livro sobre felicidade, [Be Happy: Simple Secrets to a Happy Life \(Segredos simples para uma vida feliz\)](#). Estou animado para que você compartilhe alguns desses segredos conosco hoje. Eu ainda não conheço os segredos, portanto, você terá de compartilhá-los com todos nós.
- Hank Smith: 00:06:22 Rebecca, devo lhe dizer que, por falar em mães, o livro vendeu dezenas de cópias, a maioria para minha mãe.
- Dra. Rebecca Clarke: 00:06:28 Bem avaliado. Tem muitas estrelas.
- John Bytheway: 00:06:30 Escrevi um livro chamado [How to Be Totally Miserable \(Como ser totalmente infeliz\)](#), que mostra como sou uma pessoa horrível. Ele diz: "Bem, na verdade, deveríamos nos concentrar em ser felizes".
- Dra. Rebecca Clarke: 00:06:41 Estou feliz por estar conversando com esses especialistas nesse assunto. Vamos nos divertir muito.
- Hank Smith: 00:06:45 Temos muita felicidade aqui no Follow Him. Somos fãs.
- Dra. Rebecca Clarke: 00:06:49 Sabemos que muitas de nossas questões mais profundas giram em torno de conexões e relacionamentos. Temos o desejo arraigado de pertencer e ser amados. Meu filho mais novo, que agora tem 14 anos, tinha cerca de três anos de idade quando eu estava ao telefone no primeiro dia das férias de verão. Eu estava dizendo a um amigo que levaria meus filhos para almoçar fora para comemorar o primeiro dia do verão. Christian ficou na minha frente, com os olhos fixos em mim, enquanto eu encerrava a conversa telefônica. Quando desliguei, ele me perguntou com um sentimento de saudade e esperança: "Eu sou um de seus filhos?"
- 00:07:28 Quando eu lhe disse: "Sim, você é um dos meus filhos", ele ficou muito feliz. Ele não só ficou feliz por podermos ir a um restaurante, o que era um prazer para nossa família, como também teve a certeza de que fazia parte da nossa família. Ele estava absorvendo toda a segurança, o amor, a paz e a conexão que isso significava para ele. O que esse relacionamento significava para ele.

- 00:07:50 Para começar, eu disse que iríamos em ordem cronológica, mas quero dar uma olhada no final desde o início. Novamente, minha formação é em ciências sociais. Vou falar sobre algumas pesquisas e práticas terapêuticas interessantes ao longo da aula de hoje, mas quero começar com algumas pesquisas sobre felicidade. Essas duas ideias podem orientar nossa discussão de hoje.
- 00:08:10 [Pesquisadores da felicidade de Yale](#) descobriram que as pessoas não são muito boas em prever o que as fará felizes, o que pode ser uma das razões pelas quais não estamos nos sentindo mais felizes porque queremos nos sentir felizes. Alguns estudiosos acham que talvez ainda carreguemos conosco resquícios de nosso passado evolutivo ao tentarmos buscar a felicidade, confiando assim em comportamentos que não são mais úteis. Houve um tempo em nosso passado em que acumular ou consumir era uma questão, por exemplo, de vida ou morte, ou ter poder ou status sobre outra pessoa poderia significar que, se fosse preciso, poderíamos empurrar com mais força.
- 00:08:51 Os seres humanos ainda tendem a pensar que alcançarão a felicidade por meio de coisas como consumo desenfreado, acumulação de riquezas, validação nas mídias sociais ou obtenção de fama, obtenção de poder de algumas dessas maneiras ou prática de coisas excessivas como assistir TV em excesso. Mas os pesquisadores explicaram que essas buscas nos deixam exaustos, insalubres e solitários. Os seres humanos não são os melhores preditores do que nos faz felizes.
- 00:09:19 A segunda pesquisa interessante é que foi realizado um estudo notável em [Harvard](#). Eles realizaram o estudo mais antigo sobre a felicidade humana, e os resultados foram divulgados há cerca de um ano. O estudo acompanhou os participantes desde 1938. Os pesquisadores analisaram todos os tipos de fatores relacionados à felicidade e ao bem-estar, como saúde, riqueza, fama, status, coisas que se imagina que poderiam nos fazer felizes, onde as pessoas viviam, suas oportunidades de emprego e assim por diante. Eles descobriram que o fator que tinha a associação mais forte com a felicidade e o bem-estar ao longo da vida era a qualidade dos relacionamentos das pessoas.
- 00:10:03 Vemos essa evidência do poder da qualidade relacional, dessa conexão entre qualidade relacional e felicidade, também em Quarto Néfi. Gostaria de ler para vocês alguns dos termos usados para descrever as pessoas mais felizes, e é realmente interessante pensar em como eles são conectados e baseados em relacionamentos.

- 00:10:27 Em Quarto Néfi, lê-se que as pessoas foram batizadas, convertidas. Não havia contendias, todas as coisas eram comuns, não havia ricos ou pobres, escravos ou livres, ou outras distinções feitas pelo homem. Eles eram casados, reuniam-se com frequência, o amor de Deus estava em seus corações, eram um só. Todos esses são termos ricos de conexão, e a maioria dos descritores da felicidade das pessoas em Quarto Néfi se concentra na qualidade de seus relacionamentos com Deus e uns com os outros.
- 00:11:03 Depois dos 200 anos de felicidade, quando as pessoas pararam de viver o evangelho no final de Quarto Néfi, vemos a desconexão quando elas deixam de ser felizes, e isso também pode ser instrutivo para nós hoje.
- 00:11:15 Quando eles passam de felizes a infelizes, esses são os termos usados para descrever as pessoas: orgulho, roupas caras, coisas finas do mundo, bens que não são mais comuns, divididos em classes, obter ganhos. Satanás apoderou-se de seus corações, exerceu poder e autoridade sobre eles, lançou-os na prisão, procurou matá-los.
- 00:11:39 A tese de nossa lição de hoje é que viver o evangelho de Jesus Cristo nos ajuda a entrar em contato com Deus e uns com os outros, e esses relacionamentos serão o que torna o céu "céu", e podemos ter um pouco desse céu na Terra se fizermos as coisas que as pessoas fizeram em Terceiro e Quarto Néfi. Quando perdemos isso, caminhamos para a divisão e o isolamento.
- Hank Smith: 00:12:06 Uau, espere um segundo. Deixe-me organizar meus pensamentos porque estou adorando isso. O fato de exercer poder e autoridade, nada matará os relacionamentos como isso.
- Dra. Rebecca Clarke: 00:12:16 Às vezes, somos levados a isso como uma reação instintiva. Podemos ficar com medo da desconexão e, então, começamos a pensar: "Talvez eu possa controlar".
- Hank Smith: 00:12:26 Vou controlar isso para um relacionamento saudável.
- Dra. Rebecca Clarke: 00:12:28 Não chegamos ao mundo sabendo necessariamente como realmente estar conectados. Nossos pais nos ensinam isso, mas o mais importante é que o evangelho de Jesus Cristo nos ensina isso.
- John Bytheway: 00:12:40 Adorei o que você disse, Rebecca, e isso me fez lembrar do [Élder Holland](#) em Rexburg em 2014. Ele fez um discurso sobre

felicidade. Adorei esta declaração: "A melhor chance de ser feliz é fazer as coisas que as pessoas felizes fazem", e você acabou de nos mostrar, ponto por ponto, o que eles estavam fazendo em Quarto Néfi, o que resultou em que, certamente, não poderia haver pessoas mais felizes. O Élder Holland continuou: "Viva da maneira que as pessoas felizes vivem, trilhe o caminho que as pessoas felizes trilham, e suas chances de encontrar alegria em momentos inesperados, de encontrar paz em lugares inesperados, de encontrar a ajuda de anjos quando você nem sabia que eles sabiam que você existia, aumentam exponencialmente".

- Hank Smith: 00:13:21 Quando eu estava escrevendo o livro que você mencionou, Rebecca, essa foi uma das principais conclusões, que a felicidade e o círculo social são gêmeos. Tudo tem a ver com relacionamentos, e você tem razão, não achamos que seja assim. Quando digo que fulano tem sido tão bem-sucedido, nossos pensamentos automáticos não se voltam para os relacionamentos. Eles vão para: "Ah, ele é bem-sucedido. Deve ter uma casa grande. Deve ter bons carros", mas não é daí que vem a felicidade. Não é daí que vem o sucesso de fato. Se eu dissesse: "John é tão bem-sucedido", em minha mente, ele tem relacionamentos, amigos e família incríveis ao seu redor.
- Dra. Rebecca Clarke: 00:14:01 Sim. Vemos Cristo no final de sua visita e ele está dizendo aos discípulos nefitas: "Vocês e as pessoas depois de vocês terão 200 anos de felicidade e ótimos relacionamentos". E então ele começa a prever como eles a perderão, e a primeira coisa que ele diz é: "Eles me venderão por prata e ouro". Sempre que colocamos coisas essencialmente à frente dos relacionamentos, seja nosso emprego, nossos carros importantes ou roupas caras e legais, estamos nos vendendo por pouco. Estamos buscando coisas que a traça e a poeira podem corromper, coisas que irão embora. O que realmente importa são os relacionamentos.
- 00:14:42 É muito delicado para mim, mas gostaria de compartilhar o quanto os relacionamentos são importantes e fundamentais para nossa felicidade e para nossas idéias do céu. Perdi meu irmão há cerca de nove meses. Foi um ataque cardíaco, e foi algo inesperado. Quando penso no céu, não penso no emprego que terei, nem no título que terei conquistado, nem na harpa que estarei tocando. O que importa é com quem estarei. Tudo se resume a essas conexões. Nossas conexões são importantes, e elas não são importantes apenas para nós na eternidade. Elas são importantes para nós agora mesmo. Nesses capítulos, podemos ver essa bela orientação de Jesus Cristo. Ele nos mostra como estar em um relacionamento, como estar conectado, e depois nos incentiva a permanecer conectados a

ele e a estar conectados uns com os outros. Ansiamos por essa conexão. Quando somos jovens, é uma questão de sobrevivência. Quando somos mais velhos, é uma questão de felicidade.

00:15:42 Eu estava na Guatemala há 10 semanas em minha missão quando meu calmo e amado treinador de Wisconsin foi transferido. Eu tinha me apegado a ela. Ela era minha tábua de salvação, me ajudou a manter a sanidade e a me adaptar a todos esses novos ambientes, situações e tudo mais. Na conferência de mudança, encontrei-me com minha segunda companheira, que era uma irmã gregária de Honduras que não falava inglês. Hermana Martinez e eu voltamos para casa no ônibus lotado, enquanto ela conversava com todos ao nosso redor em seu espanhol rápido, enquanto eu me sentava em silêncio total, sentindo cada vez mais desespero à medida que descíamos a ladeira, e pensava: "Isso está ficando cada vez pior. Estou afundando". Eu não conseguia entender o idioma ao meu redor e me sentia cada vez mais isolado.

00:16:30 Quando chegamos ao nosso apartamento de blocos de concreto, fiquei na frente dela e disse em meu espanhol frustrado e desajeitado: "Esse lado do quarto é seu e esse lado é meu", e então comecei a chorar porque minha nova companheira falava espanhol e somente espanhol, e eu me senti tão sozinha. Eu me senti tão isolada. Hermana Martinez sabia que eu estava chorando por causa da ausência do meu amado treinador, porque eu não queria que ela tomasse o lugar do meu treinador. Por vergonha, olhei para seus pés. Em vez de me ignorar ou se afastar da minha grosseria e da minha mágoa, ela me estendeu a mão e enxugou as lágrimas do meu rosto com os polegares, dizendo: "Hermana, Hermana. Está tudo bem".

00:17:21 Quando penso em atos semelhantes aos de Cristo que recebi ao longo de minha vida, sempre volto a esse momento simples. Ela não me conhecia bem o suficiente para me amar por mim, e eu não estava sendo muito amável naquele momento, mas ela me estendeu a mão com amor e conexão. Tenho certeza de que ela tinha o amor de Deus em seu coração. Vemos Cristo fazendo isso, estendendo a mão para pessoas que não são particularmente amáveis. Vemos o pai do filho pródigo correr até o filho desorientado para abraçá-lo. Vemos as pessoas e vivenciamos as pessoas. Vemos pessoas e vivenciamos pessoas que estão aprendendo a amar e que se aproximam umas das outras com amor, como vemos em nossas escrituras hoje e temos ao nosso redor. Hermana Martinez acabou sendo uma de minhas companheiras favoritas e mais divertidas. O evangelho

de Jesus Cristo é um evangelho de conexão. Por meio dele, podemos aprender a nos conectar mais plenamente com Jesus Cristo e uns com os outros.

- John Bytheway: 00:18:19 Anos atrás, li algo no jornal. Não sei se algum de vocês se lembra de George Herbert Walker Bush e [Barbara Bush](#), mas ela ia discursar em Wellesley para uma formatura. Era uma faculdade só para meninas, e alguns alunos, pelo que entendi, estavam dizendo que Barbara não tinha diploma. Será que deveríamos reconhecê-la? Mas ela veio, e exatamente sobre o que você estava falando, relacionamentos e felicidade. Isso foi muito profundo.
- 00:18:48 Foi publicado no Provo Daily Herald. Eis o que ela disse. Ao incentivar os formandos a seguirem carreiras profissionais, se assim desejarem, a Sra. Bush advertiu: "No final de suas vidas, vocês nunca se arrependerão de não terem passado em mais um teste, de terem ganho mais um veredicto ou de não terem fechado mais um negócio. Você se arrependerá do tempo que não passou com um marido, um filho, um amigo ou um pai. O que você acha que traz felicidade pode ter sido essas coisas: "Passei em mais um teste. Ganhei mais um veredicto. Fechei mais um negócio". E ela diz: "Bem, na verdade, o tempo não gasto em um relacionamento".
- Hank Smith: 00:19:25 Isso é algo que [Joseph Smith](#) ensinou bastante. Ele disse: "A amizade é um dos grandes princípios fundamentais do mormonismo". Ele estava falando com um grupo de homens. Ele disse: "A amizade é como o irmão Turley em sua oficina de ferreiro, soldando ferro com ferro". Muitos de nós conhecemos a Seção 130. John, aposto que você poderia citá-la para mim: "A mesma socialidade que existe entre nós aqui", falando sobre a Terra, "existirá entre nós lá", no céu. "Só que ela será associada à glória eterna." Serão relacionamentos, ainda melhores. Parece um relacionamento com esteróides.
- 00:20:04 Nunca vou me esquecer disso. Eu estava em uma aula da faculdade, uma aula de contabilidade em St. George, na universidade de lá. George, na universidade de lá. Meu professor, Nate Staley, um dos melhores professores que tive em toda a minha carreira universitária, um aluno da turma, acho que seu nome era James, chegou um pouco atrasado do intervalo. Era uma turma pequena, e o Dr. Staley perguntou: "O que está acontecendo, James?" E ele disse: "Bem, meu pai está aqui. Ele apareceu. Ele estava esperando para almoçar, mas não tem problema. Eu lhe disse que não poderia ir".

- 00:20:31 O Dr. Staley parou a aula inteira. Ele disse: "Saiam agora mesmo e vão almoçar com seu pai". E todos nós ficamos meio que "Uau". Ele nos contou que perdeu o pai quando tinha 14 anos de idade em um acidente agrícola e disse: "Eu daria tudo para ir comer com meu pai, então vocês vão agora mesmo". Foi uma lição profunda. Acho que me lembro disso mais do que qualquer outra coisa. Sou tão bom em contabilidade que me tornei professor de religião. Ele me ensinou muito mais do que contabilidade naquele dia.
- Dra. Rebecca Clarke: 00:21:08 É muito legal. Acho que podemos ver lições sobre relacionamentos ao nosso redor. O capítulo 27 em Terceiro Néfi começa com o que parece ser uma questão administrativa na igreja, mas vejo cada vez mais como uma questão de relacionamento. Cristo está falando com os doze discípulos nefitas aqui, e a pergunta deles é como chamar a igreja.
- 00:21:30 Para ser sincero, antes de [o presidente Nelson](#) nos redirecionar sobre o nome da igreja, eu nunca pensei que isso fosse um problema, embora tenhamos esse conselho do próprio Jesus Cristo nesse capítulo. Ser mórmon era ótimo. Eu achava que estava tudo bem. Eu estava feliz com isso.
- 00:21:45 Mas adorei a maneira como o presidente Nelson nos lembrou de que o nome da Igreja é um assunto importante porque podemos aprender algo sobre a natureza de Cristo aqui, creio eu, e Seu relacionamento conosco. Quando analisarmos o nome completo da Igreja, veremos o nome da Igreja restaurada em nossos dias, conforme revelado a Joseph Smith em Doutrina e Convênios. Está na Seção 115, versículo 4. John, se você puder ler isso para nós.
- John Bytheway: 00:22:11 "Porque assim será chamada a minha igreja nos últimos dias, sim, A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias."
- Dra. Rebecca Clarke: 00:22:19 Agora, quero que você olhe para isso por um segundo. Você notou algo sobre a capitalização em alguma das palavras no título do nome da igreja?
- John Bytheway: 00:22:30 "A" está em letra maiúscula, "Igreja" está em letra maiúscula, "Jesus Cristo" está em letra maiúscula, "Últimos Dias" está em letra maiúscula e "Santos" está em letra maiúscula.
- Dra. Rebecca Clarke: 00:22:39 Essa capitalização de "The" é, obviamente, um desvio da norma gramatical em um título, mas como foi assim que o Senhor o revelou a Joseph Smith, continuamos a capitalizá-lo em nossos guias de estilo e em nossas escrituras e outras coisas.

Colocamos "The" em letra maiúscula e sabemos que "The" enfatiza a singularidade da palavra. Só pode haver um de alguma coisa. Se for "The", a maior cidade dos Estados Unidos é Nova York. Adoro o fato de ser A Igreja de Jesus Cristo. Portanto, temos o primeiro "of", e isso é lindo, e vamos falar mais sobre isso. Mas temos o segundo "of" bem aqui. Às vezes, deixo de fora o "dos santos dos últimos dias". O próprio Salvador nos colocou no nome de Sua igreja.

00:23:31 O nome da igreja contém os componentes necessários para nossa salvação e exaltação. Ele indica onde nosso foco mais importante deve estar, em nossos relacionamentos. Primeiro, precisamos de Jesus Cristo e de Sua autoridade e poder para nossa salvação e, segundo, para a exaltação, precisamos uns dos outros. [O Presidente Nelson](#) falou sobre isso. Ele disse: "A salvação é uma questão individual", portanto, isso tem a ver com nossos relacionamentos pessoais com Jesus Cristo. Depois, "A exaltação é um assunto de família", que tem a ver com nosso relacionamento uns com os outros. Nós literalmente precisamos uns dos outros, e eu adoro a maneira como o nome completo da Igreja restaurada se concentra nos relacionamentos.

Hank Smith: 00:24:19 Eu realmente adoro isso. Rebecca, acho que muitas pessoas não sabem que, em 1830, o nome da igreja era A Igreja de Cristo e, em 1834, A Igreja dos Santos dos Últimos Dias. Depois, em 1838, aqui, o que você nos mostrou, A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias. Em minha mente, vejo um pouco de conversa acontecendo ali. Qual é o nome da igreja? "Bem, é o Seu, Senhor." "Certo, e você?" "Bem, está bem, é nosso." Então, em 1838, o Senhor diz: "Que tal sermos todos nós?"

John Bytheway: 00:24:50 Ao visitar o Templo de Kirtland, muitas pessoas olham para cima e dizem: "Como é que está escrito A Igreja dos Santos dos Últimos Dias?" E você tem que passar por esse desenvolvimento, porque quando colocaram isso no Templo de Kirtland, eles o chamaram de A Igreja dos Santos dos Últimos Dias. Também gosto do que ouvi nosso amigo Brad Wilcox dizer, que já participou do podcast. Ele diz: "Queremos que nossos jovens cheguem a um ponto em que não digam: 'Esta é a igreja da minha mãe, do meu pai, do meu avô'. Esta é a minha igreja". Adoro os dois "ofs" aí. Fico muito feliz, Rebecca, por você ter destacado isso. Ela é Dele e é nossa. Esta é a minha igreja. É a igreja Dele e é a minha igreja.

Hank Smith: 00:25:24 Se fosse meu, Rebecca e John, eu provavelmente diria "A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias que Realmente Tentam Ser Santos dos Últimos Dias".

- John Bytheway: 00:25:32 Santos dos últimos dias. Eu sei. Chamar a nós mesmos de "santos" soa como: "Bem, estou trabalhando nisso".
- Hank Smith: 00:25:37 Realmente tentando.
- Dra. Rebecca Clarke: 00:25:38 É realmente muito difícil. Você sabe, e nós sabemos. Vemos a gentileza de Cristo na inclusão, permitindo que façamos parte disso. É realmente uma coisa linda, como Ele se relaciona conosco, mesmo em nossa fraqueza. E eu me sinto da mesma forma. Vale a pena observar aqui no capítulo 27, embora Cristo fale sobre a igreja e o evangelho como duas coisas separadas, então temos a igreja, as pessoas que a compõem, e depois temos o evangelho, provavelmente melhor definido como os ensinamentos de Cristo. Ele indica que a igreja precisa estar totalmente conectada ao evangelho para ter o poder de Deus nela. Que grande dádiva é essa para nós, que não se baseia em nossas melhores ideias, mas em Jesus Cristo.
- 00:26:22 Lemos no versículo 10: "Se a igreja for edificada sobre meu evangelho, então o Pai mostrará suas próprias obras". Parte do que torna essas pessoas tão felizes em Quarto Néfi é a ideia de que elas não estão tentando mudar os termos ou criar os termos, fazendo suas próprias suposições sobre o que trará salvação, exaltação ou verdadeira felicidade. Eles não estão tentando criar uma igreja, e Cristo lhes diz: "Por favor, não o façam", de acordo com suas melhores ideias, porque sabemos que nossas melhores ideias muitas vezes não são suficientes.
- 00:26:58 Uma história rápida e divertida sobre nossas ideias que talvez não tenham acertado o alvo. Anos atrás, estávamos fazendo uma caminhada com nossos filhos quando eles eram pequenos. Minha segunda filha, Emmy, tinha cerca de quatro anos, e finalmente chegamos ao nosso destino, que era uma pequena cachoeira. Emmy ficou parada com as mãos nos quadris, olhando para a cachoeira. Meu marido, Sam, perguntou a ela: "Você não está feliz por termos chegado à cachoeira?" Ela respondeu: "Não, eu ficaria feliz se houvesse um arco-íris e um unicórnio, se a água fosse rosa e se houvesse uma pequena nuvem sobre ela".
- John Bytheway: 00:27:35 É muito específico.
- Dra. Rebecca Clarke: 00:27:36 Portanto, o que a teria deixado feliz naquele momento teria sido ver um episódio de My Little Pony ganhar vida no Rock Canyon, algo com um pouco mais de brilho do que o que estava lá. Cristo nos disse que estaremos melhor e seremos mais felizes quando reconhecermos que não somos os responsáveis

por estabelecer os termos, porque o Pai Celestial pode ver muito mais claramente e mais longe do que nós.

00:28:03 [O Élder Holland](#) falou sobre nossa participação na Igreja e sobre a ideia de nos tornarmos melhores, não de acordo com nossas próprias ideias, porque elas geralmente são limitadas, mas de acordo com a visão ilimitada de nosso Pai Celestial. Ele disse: "Venha como você está", um Pai amoroso diz a cada um de nós, mas depois acrescenta: "Não planeje ficar como está". Sorrimos e nos lembramos de que Deus está determinado a fazer de nós mais do que pensávamos que poderíamos ser. O evangelho de Jesus Cristo nos oferece uma chance de nos tornarmos mais do que naturalmente seríamos.

00:28:35 Uma das coisas que aprecio no evangelho de Jesus Cristo é que não estou me limitando quando participo dele. Não estou me limitando às minhas próprias ideias, sejam elas quais forem, de bondade ou felicidade em um determinado momento. Ele se baseia em ideias eternas.

Hank Smith: 00:28:53 Rebecca, se eu pudesse lhe fazer uma pergunta rápida, já que você é nossa especialista em relacionamentos, quando o Salvador chega em 3 Néfi 27, eles estão jejuando e orando para que Ele chegue, e Ele chega. Ele lhes havia dito que se realmente precisassem Dele, Ele estaria lá, e Ele está. E eles disseram: "Senhor, precisamos saber o nome da igreja". Este é o versículo 3: "Porque há controvérsias entre o povo a respeito disto". Essa parece ser Sua primeira preocupação no versículo 4.

00:29:24 Por que as pessoas estão murmurando e discutindo por causa disso? Isso me fez lembrar de 3 Néfi 11. John, você se lembra disso, uma das primeiras coisas que Ele lhes diz é: "O espírito de discórdia não vem de mim, mas do diabo, que é o pai da discórdia". Ele diz: "Não quero mais contendas". Isso foi específico para o batismo, então talvez eles tenham pensado: "Tudo bem, chega de brigas sobre o batismo, mas podemos brigar sobre todo o resto". Ele volta e eles estão murmurando e discutindo sobre isso. Por que murmuramos e discutimos? O senhor pode me ensinar como não murmurar e discutir, especialmente sobre coisas como... Não é uma coisa pequena, mas posso ver o Senhor dizendo: "É mesmo? Você está murmurando e discutindo por causa disso?"

Dra. Rebecca Clarke: 00:30:11 Se olharmos para trás no capítulo 26, versículo 21, bem no final de [3 Néfi 26: 21](#), diz: "E os que foram batizados em nome de Jesus foram chamados de A Igreja de Cristo". Isso me parece indicar que eles tinham isso e depois o perderam. Eu me pergunto sobre essa pequena interação aqui. Eu me pergunto

sobre essas disputas. Vejo a gentileza de Jesus Cristo quando Ele diz: "Se vocês chamam a igreja pelo nome de um homem", talvez eles estivessem fazendo isso de acordo com o padrão, ou talvez essa seja uma questão editorial, e talvez não estivessem, mas há evidências de que talvez estivessem fazendo isso corretamente. Cristo vem, e alguém muda isso. Alguém começa a pensar: "Acho que tenho uma ideia muito boa aqui. Vamos chamá-los de mórmons", ou seja lá o que for, ou Moisés é o exemplo que Cristo usa. Eu me pergunto se foi um deles que estava tentando dizer: "Talvez pudéssemos dar a eles o meu nome".

00:31:13 E nesses versículos, é tão bonito para mim a maneira como Jesus Cristo não chama nenhum indivíduo em particular, dizendo: "Você começou essas disputas, Jeosafá, e não pode dar à igreja o seu nome". Não vou fazer com que seu nome fique registrado para sempre nas escrituras como sendo o cara que queria que a igreja tivesse o nome dele.

00:31:35 Disputas, vemos isso na queda do povo em Quarto Néfi. Tudo começa com o orgulho. Realmente começa, e essa desconexão começa com o fato de nos vermos como mais importantes do que os outros. Temos uma ideia melhor. Somos diferentes de vocês. Sou melhor do que vocês. É pelo meu nome que a igreja deve ser chamada. Nossas atitudes são incrivelmente poderosas e importantes, especialmente quando falamos de felicidade. Falaremos um pouco mais tarde sobre como escolhemos a felicidade, e muitas vezes podemos fazer disso uma escolha. As disputas surgem quando nos colocamos acima da outra pessoa.

Hank Smith: 00:32:15 Rebecca, preciso saber como não ter nenhuma contenda em meu casamento e em meus relacionamentos. Também preciso que me ensine como fazer com que meus filhos não tenham contendas uns com os outros. Tenho certeza de que essa é uma coisa muito simples para você resolver, certo?

Dra. Rebecca Clarke: 00:32:30 É verdade. A resposta é muito fácil, Hank, por isso fico feliz por você ter feito a pergunta. Vamos examinar com muito cuidado esse ponto, porque quando vemos as pessoas mais felizes em Quarto Néfi, vemos que a qualidade ou característica de seus relacionamentos mencionada com mais frequência é o fato de não terem contendas. Eles dizem que as escrituras mencionam isso quatro vezes. Não havia contendas. Não havia contendas. Isso é muito importante. Muitas vezes, o que realmente importa é como estamos vendo a outra pessoa. Vamos falar sobre algumas maneiras muito legais de como vemos uns aos outros nos relacionamentos e como Cristo nos vê.

- Hank Smith: 00:33:09 Muito bem, estou animado. Para aqueles que estão ouvindo e que não têm nenhuma contenção em sua vida, não precisam continuar ouvindo, mas para todas as outras pessoas, talvez seja melhor ficar até o final, porque estou animado para essa parte.
- Dra. Rebecca Clarke: 00:33:23 Sim, essa vai ser uma parte muito divertida. A seguir, temos a igreja que leva o nome de Jesus Cristo e estabelecemos que a igreja deve se basear no evangelho de Jesus Cristo. Cristo ensina o evangelho ao povo no [capítulo 27](#). Ele já havia feito isso, portanto, está fazendo novamente. Isso é uma repetição do que aconteceu anteriormente em Terceiro Néfi. Vemos a receita do evangelho ser repetida tantas vezes nesses capítulos. É realmente muito impressionante. Quero examinar cuidadosamente e dissecar a chave para a felicidade para que possamos continuar a nos apoiar nela, porque essa é a boa notícia aqui. Podemos ouvi-las dEle.
- 00:34:01 O evangelho nos é dado de forma tão clara, e nos é dado usando um [artifício literário](#) encontrado na Bíblia que coloca material semelhante no início e no final de uma obra ou seção, e é chamado de Inclusio. Por exemplo, está entre os versículos 13 e 21, e vou ler o início e o fim, ou seja, os suportes para livros em torno do que Cristo vai nos ensinar. O versículo 13 diz: "Eu lhes entreguei o meu evangelho, e este é o evangelho que lhes entreguei". Versículo 21: "Eu vos digo que este é o meu evangelho, e sabeis o que deveis fazer na minha igreja". Ele encerra esse envelope de informações, esse pacote de informações, e é tão poderoso e tão amoroso ouvir o próprio Cristo pronunciar as boas novas.
- 00:34:52 É lindo ler esses versículos na íntegra. Incentivo os ouvintes a fazerem isso com 3 Néfi 27:13-21. Quero destacar algumas coisas. Realmente aprendemos sobre a natureza de Jesus Cristo aqui, e sabemos que ver, interagir, aprender, conhecer e amar Jesus Cristo é o que pode nos mudar, pode mudar nosso comportamento mais do que um estudo de comportamento pode mudar nosso comportamento.
- 00:35:20 Logo no início, quando Cristo começa a falar sobre seu evangelho, vemos algo importante sobre sua natureza. Ele nos diz: "Eu vim ao mundo para fazer a vontade de meu Pai". Essa é também, e não por coincidência, a forma como Cristo se apresentou quando chegou pela primeira vez no Terceiro Néfi. Ele diz isso aqui novamente, essencialmente: "Sou obediente a meu Pai que está nos céus". A obediência tem sido chamada de a primeira lei do céu.

- 00:35:46 Podemos abordar isso dizendo: "Esta é a receita para a felicidade. Não se trata de minhas melhores ideias. É o próprio Jesus Cristo nos dizendo como podemos ser felizes". A obediência é a primeira bifurcação do caminho. Se não conseguirmos fazer essa parte, será difícil fazer o resto. Na verdade, isso me faz lembrar de quando minha filha mais velha, Eliza, estava aprendendo a dirigir. Foi a primeira vez que ela tentou dirigir em uma rodovia. Estávamos na rampa de acesso. Ela estava atingindo a velocidade da autoestrada, entrando no trânsito, quando perguntou: "Essas faixas são muito rígidas?" E eu pensei: "Se não formos obedientes, vai ser difícil chegar a algum lugar". "Quão rígidas?" "Bastante rígidas."
- John Bytheway: 00:36:30 Sim. Elas são muito importantes, na verdade.
- Dra. Rebecca Clarke: 00:36:31 Na verdade, essa parte de ser obediente, de permanecer na pista, é muito importante. À medida que Cristo continua a nos revelar seu evangelho, vemos mais de sua natureza, e ele nos dá uma bela visão de si mesmo sendo levantado na cruz pelos homens. E essa é uma elevação cruel. Em Terceiro Néfi 27:14, Cristo diz: "E meu Pai enviou-me para que eu fosse levantado na cruz e, depois de ter sido levantado na cruz, para atrair todos os homens a mim". O resultado dessa elevação cruel é muito amoroso. Ele está dizendo aqui que a razão pela qual fez isso foi para atrair todos nós a Ele. Ele veio para se relacionar conosco. Ele veio para se conectar conosco. Isso não foi apenas por obediência, mas o resultado dessa obediência foi um relacionamento.
- 00:37:29 [Daniel Becerra](#) diz que nesse pequeno e excelente livro, A Brief Theological Introduction to Third and Fourth Nephi, ele tem uma visão muito bonita sobre isso que eu gostaria de compartilhar. Ele diz que o povo das Américas estava ansioso para conhecer um Cristo aperfeiçoado, um ser ressuscitado, como foi ensinado em Alma, onde nenhum fio de cabelo de nossa cabeça se perderá e tudo será restaurado em sua estrutura perfeita e adequada. E esse é o Cristo ressuscitado que eles estavam esperando, um Cristo perfeito, e quando ele chega, chega com evidências de sua ferida. Uma das primeiras coisas que ele faz é mostrar às pessoas que foi ferido.
- 00:38:12 Vejo essa elevação de Cristo, atraindo-nos a Ele, de pelo menos duas maneiras. Primeiro, ele está dizendo: "Eu sei que a vida vai doer. Mesmo que você seja muito, muito bom, haverá pessoas que discutirão com você, e sei que você terá contendas de vez em quando, e essas coisas realmente vão doer. Você vai experimentar até mesmo perdas e dores inimagináveis". Mas

ele também está dizendo: "Eu superei isso. Se você vier a mim, você também pode".

00:38:45 Então ele nos diz como. O evangelho, no versículo 16, nos dá o padrão do evangelho. É muito simples, da forma como aparece nesses capítulos. É arrepender-se, ser batizado, perseverar até o fim. Precisamos estar dispostos a nos arrepender. Precisamos estar dispostos a confrontar o que não é o melhor em nós. Parte da resposta à pergunta "por que temos contendas?" é que as pessoas ao nosso redor não são perfeitas. Adivinhe só? Nós também não somos. Temos duas peças desse quebra-cabeça imperfeito, mas quanto mais estivermos dispostos a nos arrepender, a confrontar as partes de nós que são movidas pelo ego, quanto mais nos reorientarmos para Deus, melhor será. E o arrependimento é relacional porque, na verdade, é literalmente um voltar-se para Deus.

00:39:36 No livro de Daniel Becerra, ele diz: "Uma marca registrada do discipulado cristão é a mudança, a persistente reorientação do eu em direção a Deus". E então devemos ser batizados. Nosso convênio batismal é entrar em um relacionamento com Deus e com os outros. O batismo é relacional porque é o mecanismo pelo qual nos unimos à família de Deus, e Ele não é o único membro da família. Temos as pessoas no eixo horizontal e vertical. Depois, devemos ser santificados.

00:40:06 Quando vemos essa receita do evangelho repetida nesses capítulos, ela diz: arrependa-se, seja batizado, e então ela dirá algo um pouco diferente a cada vez: persevere até o fim, seja santificado, receba o Espírito Santo, torne-se como uma criancinha. Essa parte do evangelho significa: não desista, não pare, continue, continue tentando. Se fizermos essas coisas, no versículo 22, lemos as palavras cheias de esperança de Cristo: "Se fizerdes estas coisas, bem-aventurados sois". Esse é um eco da primeira elevação. Ele diz: "Porque sereis levantados no último dia". Não se trata de uma elevação cruel. Ele está falando sobre nós sermos elevados por causa de sua elevação. Ele está falando sobre sermos elevados a Deus porque Ele nos mostrou o caminho. Somos elevados acima de toda a dor e de toda a perda porque Ele foi lá primeiro e conquistou isso.

00:41:03 E essas são as boas novas. Lemos no versículo 27: "Portanto, que tipo de homens deveis ser? Em verdade vos digo que assim como eu sou". Essa boa notícia, esse convite, é repetido várias vezes nesses capítulos. É como uma batida de tambor.

John Bytheway: 00:41:24 Isso me fez lembrar, Hank e Rebecca, de quando tivemos [Brad Wilcox](#) no programa e ele falou que esse convênio é um

relacionamento. Não é um contrato. Que não é uma caixa a ser marcada. É um relacionamento que você começa. Ser batizado é um evento, mas nascer de novo é ter acesso ao poder do Salvador por meio da Expição. Foi uma ótima maneira de pensar nisso como um processo contínuo que começa com o batismo e depois com a santificação que vem, como você falou.

- Hank Smith: 00:41:57 Rebecca, parece que se alguém realmente quiser entender o que queremos dizer quando falamos em evangelho, viver o evangelho, amar o evangelho, quais são as boas novas, você deve pegar os versículos 13 a 21, retirá-los e analisá-los palavra por palavra. No final, após um estudo significativo dos versículos 13 a 21, você dirá: "Eu sei o que é o evangelho".
- Dra. Rebecca Clarke: 00:42:22 O evangelho é tão simples e tão complexo que poderíamos estudá-lo por toda a nossa vida e nem sequer arranhar a superfície dele. Esses versículos são lindos pelo motivo que você disse, Hank. Ele está tentando deixar tudo muito claro. Ouvimos repetidamente esse convite: arrependa-se. Se você perder sua vida, você a encontrará. Talvez deixe de lado as peças e partes de você que você acha que são incríveis, mas estou lhe dizendo que não são. Estou pedindo gentilmente que as deixe de lado. Você quer ir para a cachoeira que parece o My Little Pony, mas eu tenho algo muito melhor e mais legal para você. Portanto, arrependa-se, esteja disposto a mudar e, então, esse convênio batismal é tão fascinante para mim porque é vertical e horizontal.
- 00:43:12 Falamos sobre fazer parte da família de Deus. Estamos olhando para Deus e também ao nosso redor, para os relacionamentos que são realmente parte de nosso refinamento e parte da razão pela qual participamos da religião. Cristo nos ensina o evangelho e nos diz que devemos ir à sua igreja e aprender sobre seu evangelho com outras pessoas. Ele não diz: "Sabe de uma coisa? Tenho um estudo em casa que você pode colocar os fones de ouvido e aprender sozinho, porque você é um aluno superstar. Você pode fazer isso em seu próprio tempo. Estilo de estudo independente".
- 00:43:48 Vemos em Quarto Néfi que, quando as pessoas estão felizes, elas se reúnem com frequência para ouvir a palavra do Senhor, orar e jejuar. De fato, quero falar um pouco sobre isso agora. Essa ideia de que a igreja é necessária, de que o evangelho é algo que não estamos sendo incentivados a sair e viver por conta própria. Vejo aqui algo realmente convidativo de Jesus Cristo e realmente útil.

John Bytheway:	00:44:15	3 Néfi 27:20: "Ora, este é o mandamento. Arrependei-vos, todos vós, confins da Terra", e Hank e Rebecca, adoro o fato de termos falado que arrepender-se pode significar simplesmente voltar-se continuamente para Deus.
Hank Smith:	00:44:26	Melhorar.
John Bytheway:	00:44:27	Não necessariamente um grande pecado. Sim, apenas melhorar. É a palavra mais esperançosa e encorajadora do vocabulário cristão. O Élder Holland diz: "Arrependei-vos, todos vós, confins da terra, e vinde a mim". Essa é a sua fé em Cristo: "E sede batizados em meu nome, para que sejais santificados, recebendo o Espírito Santo, a fim de comparecerdes sem mancha perante mim no último dia". Certa vez, pessoal, fiz uma busca por todas as vezes no Livro de Mórmon em que encontrei "sem mancha", "imaculado" e "sem mácula". Foi incrível porque está na página de rosto e na última página, e é a principal coisa que podemos ser purificados pela Expição de Cristo. Esse é o resultado. Podemos estar imaculados diante de Deus no último dia porque continuamos a nos arrepender. Esse é um ótimo resumo do versículo do evangelho.
Hank Smith:	00:45:16	Posso mencionar algo que acho que deixa as pessoas um pouco nervosas, que é lá no versículo 16 e 17, é "Arrependei-vos e sede batizados", e você está pensando: "Eu posso fazer isso". E então diz "perseverai até o fim". Isso faz com que pareça "Oh, não sei se posso fazer isso".
Dra. Rebecca Clarke:	00:45:36	É de tirar o fôlego. É verdade. Quanta tenacidade eu tenho?
Hank Smith:	00:45:40	Dei uma olhada em "endurecer". A etimologia, se você voltar a ela, é "permanecer em". Eu gosto disso. Se você dissesse: arrependa-se e seja batizado e permaneça nesse estado de arrependimento e de cumprimento dos convênios batismais, e arrependa-se quando não conseguir, e tente cumpri-los novamente, e arrependa-se quando não conseguir, permaneça nesse estado, isso é perseverar até o fim. Talvez tenhamos a ideia errada em mente quando ouvimos essa frase.
Dra. Rebecca Clarke:	00:46:04	Acho que isso é verdade. Quando olhamos para o Quarto Néfi, quando observamos a queda do povo, tive esse mesmo pensamento. Você está se arrependendo, está entrando em seus relacionamentos, está guardando seus convênios. É um círculo. Você tem de continuar, continuar. É assim que eu imagino que "perseverar" é continuar a perseverar. Porque não havia nada de diferente entre as pessoas felizes da primeira metade de Quarto Néfi e da segunda metade, exceto o fato de que elas não faziam essa parte de continuar. Eles não fizeram

essa parte de perseverar, de permanecer. Isso é o que realmente significa, é a grande e boa diversão de continuar, de continuar naquele espaço. Isso é o que separa as pessoas que estão desconectadas e se afastam da felicidade, é que há um último momento, presumivelmente, em que elas se arrependem ou pensam sobre seus relacionamentos. Isso começa a se desviar, e elas começam a pensar mais em prata, ouro, orgulho, poder, todas essas coisas que não nos trazem felicidade.

- Hank Smith: 00:47:04 E eles não corrigem o curso.
- Dra. Rebecca Clarke: 00:47:05 Sim, não corrija o curso. É tão gentil, tão convidativo e tão cheio de esperança.
- Hank Smith: 00:47:10 Talvez "perseverar até o fim" pareça assustador, mas você pode se comprometer a se arrepender todos os dias? Bem, é a mesma coisa. Tente novamente amanhã. E acho que você está certa, Rebecca, eles pararam de tentar no Quarto Néfi. Em um determinado momento, eles preferiram fazer outra coisa.
- Dra. Rebecca Clarke: 00:47:24 Sim. E assim Cristo nos ensina o evangelho. Parte do truque para permanecer e perseverar até o fim é que ele nos diz que devemos ir à sua igreja e aprender sobre seu evangelho com outras pessoas. Isso é um atrativo para nós e, às vezes, também pode ser um obstáculo, essa ideia de que temos de fazer isso. Outras pessoas estarão envolvidas de alguma forma em nosso desenvolvimento e crescimento espiritual. Não seria muito mais fácil se eu pudesse adorar do meu próprio jeito e fazer meus próprios discursos para mim mesmo na igreja, na reunião sacramental, se tudo fosse sobre mim e sobre as coisas agradáveis que quero vivenciar aqui? Eu poderia fazer as coisas da maneira correta. Eu poderia fazer as coisas como elas deveriam ser feitas, mas Cristo diz para sentarmos lado a lado com outras pessoas imperfeitas. Venha para a comunhão e faça parte dessa comunidade.
- 00:48:17 Para começar a falar sobre isso, quero compartilhar duas doces histórias sacramentais que vivenciei recentemente e que ilustram algumas das bênçãos e do valor de uma experiência religiosa ou de uma igreja. Recentemente, visitamos meu genro e minha filha na Califórnia. Na igreja, no domingo, sentei-me ao lado de um garotinho chamado Oliver durante a reunião sacramental. Fiquei sabendo o nome de Oliver porque seus pais provavelmente disseram seu nome para ele umas 25 vezes durante a reunião. "Oliver, sente-se. Oliver, fique quieto. Fique quieto. Oliver, devolva isso".

- 00:48:51 Durante o sacramento, Oliver pegou seu copo d'água e, com cuidado, ficou na ponta dos pés entre os bancos, derramou a água na parte de trás da camisa do homem que estava sentado bem na nossa frente, no banco à nossa frente, o homem olhou para trás e viu Oliver, sorriu para ele, um sorriso enorme, e os pais estavam se desculpando em silêncio. Pensei: "Sabe de uma coisa, isso faz parte da beleza de tomar o sacramento juntos". O adorável irmão estava apenas sorrindo para Oliver. A maravilhosa família estava tentando passar pela reunião sacramental com crianças pequenas. As pessoas estavam apoiando umas às outras, e dava para sentir o amor.
- 00:49:30 É assim que acho que podemos ser mais adultos em nossa adoração. Podemos ser amorosos em uma comunidade religiosa. Podemos aprender a amar. Podemos ver que, à medida que as pessoas aprendem, elas podem sentir o amor, e nós também podemos. Na semana seguinte, voltamos à nossa ala de origem e recebemos visitas. Pude ver meu filho Christian, que tem 14 anos, distribuindo o sacramento a uma família visitante alguns bancos à nossa frente. Algo estava demorando muito. Eu não conseguia ver o que era, mas podia ver Christian parado ao lado do banco, radiante, sorrindo.
- 00:50:01 Depois da reunião sacramental, Christian contou-me que a filhinha de seis anos, chamada Rose, havia escolhido cuidadosamente o copo de água mais cheio e, em seguida, começou a beber metade dele e depois tentou levar a outra metade para sua boneca. Meu filho ficou muito emocionado com o fato de ela querer compartilhar essa bênção do sacramento. Christian disse que o sacramento foi uma coisa feliz para Rose. Ela estava aprendendo que na Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, você compartilha essa felicidade com todos ao seu redor. Foi o que ela fez. Compartilhou-a com sua boneca. Compartilhou-a com Christian, que a compartilhou comigo. Rose estava aprendendo sobre o amor e o sacramento. Oliver estava aprendendo sobre o amor e o sacramento. A vítima de Oliver estava aprendendo sobre o amor e o sacramento. Todos nós estamos aprendendo sobre isso. É poderoso poder aprender sobre isso juntos.
- 00:50:55 Estar em uma comunidade é útil. Pode ser instrutivo. Todos nós temos pontos fracos e fortes, e às vezes eles são realmente aparentes, às vezes não. Mas à medida que você participa da igreja e cresce nela, você se desvencilha da noção de que alguém realmente tem tudo sob controle, realmente tudo bem. E há sacralidade e beleza nisso, e acho que isso é parte do que pode nos ajudar a perseverar até o fim, o fato de vermos as pessoas voltando para ela. Sabemos que nossos vizinhos e

amigos estão comparecendo novamente, tentando tomar o sacramento da forma mais perfeita possível, e que nós continuamos comparecendo da melhor forma possível também. É aí que podemos aprender a amar de maneiras realmente significativas, e Jesus Cristo não queria que perdêssemos isso. Ele não nos deu uma opção de estudo independente.

00:51:45 Sei que isso também pode ser doloroso. Essa participação em uma comunidade religiosa pode ser dolorosa. Quando nos deparamos com essas fraquezas, a igreja é verdadeira, mas as pessoas não são. Isso pode nos ajudar a lembrar de não desistir quando nos deparamos com essas imperfeições. Mas eu adoro... É um ensaio antigo da década de 1980 de [Eugene England](#) intitulado "Why the Church is As True as The Gospel" (Por que a Igreja é tão verdadeira quanto o Evangelho), e seu argumento é que, assim como há poder de salvação na perfeição dos ensinamentos de Cristo, há poder de salvação nas imperfeições que encontramos na igreja e com as quais temos de lidar.

00:52:20 E eu gostaria de citar um trecho de seu ensaio. Ele escreve: "Há um incentivo constante, até mesmo uma pressão, para que sejamos ativos. E, assim, ter um chamado e, portanto, ter de lidar com relacionamentos e gerenciamento com as ideias e os desejos de outras pessoas, seus sentimentos e fracassos em assistir a aulas e reuniões, e ter de ouvir as noções às vezes mal informadas ou preconceituosas de outras pessoas, e ter de dar alguma resposta construtiva; estar sujeito a líderes e, ocasionalmente, ser prejudicado por suas fraquezas e cegueira, e depois ser transformado em líder e descobrir que nós também, com todas as melhores intenções, podemos ser fracos, cegos e injustos."

00:52:59 Adoro essa frase porque me identifico com ela. Depois, há outra [frase excelente](#): "A igreja não é um museu para os santos, mas um hospital para os pecadores". E quando percebemos que estamos todos lá para sermos curados, inclusive nós, isso pode nos ajudar a participar de maneiras melhores, porque a igreja nos dá a chance de viver o evangelho. Ela nos dá a chance de amar uns aos outros, perdoar uns aos outros, segurar os filhos uns dos outros, ensinar os filhos dos outros, ministrar, fazer todas essas coisas que não são muito poderosas se forem deixadas em nossa imaginação.

00:53:32 Como os autores do Come, Follow Me falaram, o evangelho de Jesus Cristo não é apenas uma filosofia, é algo que devemos viver. Meu foco de pesquisa é a religião e o florescimento relacional. Gostaria de compartilhar alguns resultados da

participação em espaços religiosos. [Tyler VanderWeele](#), de Harvard, estuda o que faz as pessoas felizes e as ajuda a viver bem. Ele tem um trabalho muito interessante e publicou estudos sobre a participação em serviços religiosos e descobriu que frequentar a igreja está relacionado à redução da depressão, das taxas de suicídio e das taxas de divórcio.

00:54:07 A frequência a serviços religiosos melhora a saúde física e as práticas parentais. Melhora a satisfação no casamento. Os melhores dados dos EUA e da Europa sugerem que fazer parte de uma comunidade religiosa tem uma associação mais forte, ao longo do tempo, com resultados mais positivos do que todos os outros fatores sociais, inclusive o casamento, o tempo passado com amigos ou familiares ou o tempo passado em outras comunidades. Outras formas de vida comunitária e de relacionamentos contribuem para resultados saudáveis, mas nada que realmente se compare à participação religiosa. Ser espiritual é bom. Ser religioso é bom. Mas ser tanto espiritual quanto religioso é exponencialmente poderoso.

00:54:48 Dois mais dois é mais do que quatro nesse caso. Quando Cristo diz em 3 Néfi 27:27, nós o ouvimos instruir seus seguidores, e ele diz o seguinte: "Portanto, que tipo de homens deveréis ser? Em verdade vos digo que assim como eu sou". Toda essa instrução que ele está dando às pessoas é ele dizendo: "É assim que vocês se tornam como eu. Eu lhes mostrei como fazer isso. Mostrei a vocês como amar. Mostrei a vocês como amar quando as pessoas não estão amando. Mostrei-lhe como amar pessoas imperfeitas, e você vai tirar essas lições do evangelho do âmbito teórico e praticá-las em uma comunidade de crentes vivos, quebrados, imperfeitos e, muitas vezes, esforçados." Ele diz: "Em minha igreja".

Hank Smith: 00:55:40 Tivemos a [Dra. Melissa Inouye](#) conosco há alguns meses e, infelizmente, ela faleceu depois de gravarmos. Ela disse: "Às vezes, como povo, somos muito duros com nós mesmos. Se a comunidade de nossa igreja não for perfeita, ou se tivermos problemas, ou se não nos sentirmos unidos, levantamos as mãos e dizemos que não é verdade. Não está funcionando. Quando algo é difícil, isso é uma característica, não um problema da realidade e do tipo de vida que escolhemos no plano de salvação." Ela disse: "Jesus disse: amem seus inimigos. Que lugar melhor para encontrar inimigos do que em sua ala local e aprender a amá-los?"

00:56:14 E John, você disse: "Muitos inimigos. Um local conveniente". Foi um momento muito engraçado. Eu não tenho inimigos, Jesus.

Bem, é por isso que eu lhe dei a igreja, porque agora você tem muitos que pode aprender a amar.

- Dra. Rebecca Clarke: 00:56:32 Eu adoro isso. Sinto que é disso que trata o Capítulo 27. É sobre a natureza de Jesus Cristo. Ele é o próprio amor, um convite para nos tornarmos como ele. Ele não está escondendo o caminho de nós. Ele está tentando torná-lo o mais simples possível, o mais belo.
- Hank Smith: 00:56:50 Rebecca, já estamos com você há algum tempo. Estamos examinando este capítulo 27. Falamos um pouco sobre o Quarto Néfi, mas vamos continuar seguindo em frente. Fale-nos sobre o capítulo 28 de Terceiro Néfi.
- Dra. Rebecca Clarke: 00:56:59 No capítulo 28, vemos os três nefitas se tornarem realidade. Eles se autoneomaram. Podemos fazer essa coisa muito, muito legal? Estou animada para ouvir o que vocês sabem sobre eles. Minha mãe pode pensar que vocês são eles. Vocês são os três nefitas?
- Hank Smith: 00:57:14 John pode ser. Ele está por aí há muito tempo. E não parece velho.
- John Bytheway: 00:57:21 Ah, sim, eu sei. Eu tenho a coisa de "melhorar minha aparência" deslizada até o fim nesta gravação.
- Dra. Rebecca Clarke: 00:57:28 No capítulo 27, aprendemos sobre a natureza de Cristo e como nos tornarmos mais parecidos com ele, e neste capítulo, vejo muitas lições relacionais sobre como Cristo nos ama. Em primeiro lugar, no capítulo 28, ele começa de uma forma muito bonita. Algum de vocês poderia ler 3 Néfi 28:1?
- Hank Smith: 00:57:45 Sim, eu vou ler. "E aconteceu que, tendo dito estas palavras, Jesus falou aos seus discípulos, um a um, dizendo-lhes: Que quereis de mim, depois que eu for para o Pai?"
- Dra. Rebecca Clarke: 00:57:58 Adoro esse elemento um por um. É tão parecido com Cristo. Essa é uma prática que podemos usar e aplicar em nossos relacionamentos. Podemos, na medida do possível, como professores, pais, amigos ou qualquer que seja o nosso relacionamento, tratar as pessoas como indivíduos que são, em vez de como parte de um grupo monolítico.
- 00:58:22 Há [dados](#) interessantes que mostram que, se você elogiar um grupo, por exemplo, "Esta é a melhor turma. Vocês são ótimos", as pessoas, na maioria das vezes, presumem que você está falando de todos, menos delas. Elas responderão a isso.

Portanto, se você tiver uma turma bagunceira no ensino fundamental, tente dizer o nome de todos, se conseguir falar alguma coisa. Ou, se você for pai ou mãe, tente olhar cada criança nos olhos pelo menos uma vez por dia e realmente estabelecer uma conexão. Esse contato um a um é realmente poderoso.

00:58:51 Em seguida, ele faz aos discípulos, um a um, aquela grande pergunta: "O que vocês desejam de mim?" Vemos nos versículos seguintes que os três nefitas não se atrevem a dizer o que desejam, e Cristo diz: "Tudo bem. Eu sei o que vocês querem". Basicamente, posso ler suas mentes, mas isso é muito sábio para nós em nossos relacionamentos porque não temos esse poder, e Cristo tem esse poder e ainda assim faz a pergunta. Mas perguntar às pessoas para descobrir onde elas estão, para mapeá-las, é algo realmente poderoso nos relacionamentos, tentar entender onde a outra pessoa está.

00:59:25 Como está se sentindo em relação a isso? Quando você se sente mais amado em nosso casamento? Quando você se sente mais amado como um de nossos filhos? Esses tipos de perguntas podem gerar respostas muito, muito profundas. Vemos nas escrituras esse padrão de fazer perguntas, de fazer perguntas realmente instigantes às pessoas nas escrituras. Podemos modelar nossos relacionamentos fazendo perguntas como acontece nas escrituras.

00:59:48 [John Tanner](#) publicou um artigo na revista Ensign anos atrás sobre as perguntas do Senhor. Ele ressaltou que sempre que o Senhor faz uma pergunta nas escrituras, podemos aplicá-la a nós mesmos, como a Adão: "Onde estás?" Para os 12 em Jerusalém: "Quem dizeis vós que eu sou?" Para Pedro: "Amas-me?" A Joseph Smith e Oliver Cowdery: "Não falei de paz à sua mente com relação a esse assunto?" E o mais interessante é que essas perguntas não estão sendo feitas porque Deus realmente precisa de uma resposta. É para que possamos passar pelo processo de descobrir onde estamos, como nos sentimos em relação a Deus.

01:00:24 Podemos oferecer o mesmo padrão às pessoas que amamos, que demonstram amor, que se importam conosco, para descobrir. Imagino Cristo me fazendo essa pergunta: "O que é que você deseja?" e como eu poderia responder. Eu sei basicamente o que desejo. Estou respondendo a essa pergunta todos os dias com a maneira como vivo. Os desejos de nosso coração têm poder. Em Doutrina e Convênios, lemos que seremos julgados de acordo com nossas obras e os desejos de nosso coração.

- 01:00:49 O interessante é que, se formos julgados por algo, só poderemos ser julgados por algo que possamos controlar até certo ponto, que possamos mudar. [O Élder Bednar](#) explicou que todo apetite, desejo, propensão e impulso do homem natural pode ser vencido pela expiação de Jesus Cristo e por meio dela. Um exemplo de minha vida em que eu tinha desejos que precisavam ser elevados foi quando recebi meu chamado para a missão. Meus desejos eram bons. Bons. Eu queria servir em uma missão.
- 01:01:21 Isso foi na época em que eu tinha 21 anos. Senti que estava fazendo um favor ao mundo ao concordar emabençoar a todos com meu trabalho missionário. Eu queria servir em uma missão na Suécia. Esse era o meu desejo. Esses eram meus termos. Na época, se não me falha a memória, pude preencher em meus papéis de missão que tinha ascendência sueca, que queria aprender um idioma, o sueco, e até que tinha preferência por servir na Suécia.
- 01:01:52 Eu achava que o céu e eu tínhamos chegado a um entendimento fundamental sobre esse ponto. Portanto, antes mesmo de receber meu chamado, fui comprar uma roupa nova para a missão, minha primeira roupa para a missão, e era uma saia vermelha e uma blusa branca, e era um amor. Eu sabia que ficaria muito bonita com minha saia vermelha e blusa branca na Suécia.
- 01:02:14 Fui chamado para a Guatemala. A única coisa que eu realmente sabia sobre a Guatemala era que seria muito mais quente do que a Suécia. Sabia que lá haveria muito mais aranhas do que eu me sentiria confortável. Eu não achava que minha roupa fosse ficar tão bonita. Isso me abalou tanto que tive de reavaliar o quanto eu realmente queria servir nessa missão.
- 01:02:42 Antes de deixar o CTM, finalmente deixei de lado meus desejos de como eu queria que tudo se desenrolasse e me concentrei em meus melhores desejos de tentar servir à maneira do Senhor. A Guatemala acabou sendo perfeita para mim. Para mim, acho que o Pai Celestial sabia que eu precisava que a Guatemala me ajudasse a elevar meus desejos, a me concentrar no exterior e nas pessoas em vez de em minha roupa.
- 01:03:11 Podemos elevar nossos desejos em termos de aplicação. Adoro o fato de o manual Come, Follow Me mencionar que os hinos muitas vezes podem expressar desejos elevados, e o exemplo deles é "More Holiness Give Me". Quando estivermos em um momento em que precisaremos elevar nossos desejos ou tomar

uma decisão com uma perspectiva mais clara, podemos cantar ou dizer essas palavras para nós mesmos.

01:03:35 Vou usar as duas primeiras linhas do segundo verso de "[More Holiness Give Me](#)" para ilustrar o poder dessa sugestão. Imagine-se em um momento em que precisa tomar uma decisão e seguir o caminho mais alto possível. Imagine-se dizendo estas palavras: "Mais gratidão me dê, mais confiança no Senhor, mais orgulho em sua glória, mais esperança em sua palavra".

01:03:58 Acho que o capítulo 28 nos ensina algumas coisas realmente interessantes sobre a natureza de nossos desejos e a natureza do amor de Cristo por nós e o que Ele quer para nós. Ele quer que ajamos de acordo com o que há de melhor em nós mesmos, e é muito interessante observar os desejos dos três nefitas. Daniel Becerra escreveu em seu livro sobre as diferentes motivações para ser obediente que vemos em Terceiro e Quarto Néfi, e que o motivo pelo qual somos obedientes realmente importa.

01:04:30 Há motivos menos desenvolvidos e mais desenvolvidos para ser obediente, e isso entra em jogo em nossos relacionamentos, e foi isso que me atraiu para essa ideia. Ela se encaixa nas teorias de desenvolvimento moral das ciências sociais. O primeiro nível de desenvolvimento moral é que somos motivados pelo medo da punição. É aí que começamos quando somos crianças pequenas. É uma boa maneira de começar nossa vida, nosso desenvolvimento moral e nossas razões para sermos obedientes, mas pensamos e vivemos principalmente em termos de fazer o que é bom para nós, de evitar a punição. No Capítulo 3, vemos os nefitas se arrependem por medo. Esse é o desenvolvimento de nível inferior.

01:05:07 Depois, há um segundo nível de desenvolvimento moral com um incentivo um pouco mais nobre, no qual somos levados ou motivados a ser obedientes por querermos obter uma recompensa justa. É uma razão pró-social para interagir com outras pessoas, para ser obediente, mas é limitada. É transacional. Isso é importante porque pode entrar em jogo em nossos relacionamentos. Conhecemos as regras, e isso funcionará dentro das regras. Se eu fizer X, receberei Y. Se eu entregar meus papéis da missão, receberei uma ligação para a Suécia. É um pouco limitado, e as pessoas podem ficar presas a isso e pensar, merecidamente, que se você estiver baseando seu relacionamento conjugal, por exemplo, em uma transação, você me dá isso, eu lhe dou aquilo, você pode ver como essa é uma maneira mais frágil de interagir.

- 01:05:54 O terceiro nível de desenvolvimento moral é a maneira mais madura de viver e é o nível mais alto de desenvolvimento moral. É a melhor razão para ser obediente, a melhor razão para ter relacionamentos com as pessoas e é simplesmente agir por amor. Jesus declara que esses três discípulos, os três nefitas, são mais abençoados por causa de seus desejos no versículo nove: "Trazer as almas dos homens a mim". Portanto, o desejo deles de obedecer e fazer o bem vem do amor a Deus e aos outros.
- 01:06:23 Eles não têm medo de punição nem acham que essa é uma expectativa transacional que precisam cumprir. Eles querem servir porque possuem um amor semelhante ao de Cristo. É assim que Deus quer que interajamos com Ele. Ele quer nossa afirmação de todo o coração. Ele quer que nos acheguemos a Ele a partir do que há de melhor em nós mesmos, que O amemos com todo o nosso coração, poder, mente e força, e que amemos uns aos outros dessa forma também.
- 01:06:49 Ele não está agindo em um nível transacional conosco. Podemos começar nosso relacionamento com Ele para aprendermos a ser obedientes e aprendermos como isso funciona, mas Ele não quer que pare por aí. Ele não quer que terminemos em um lugar onde pensemos: "Isso é uma máquina de venda automática cósmica, é isso que Deus é". Ele quer que crescamos além disso para algo muito melhor. Acho que estamos em nosso melhor momento, como aprendemos neste capítulo, quando agimos por amor, quando somos motivados em nossos relacionamentos e em nossa obediência pelo desejo de sermos amorosos.
- John Bytheway: 01:07:20 Aqui está Jó dizendo: "Embora ele me mate, ainda assim confiarei Nele", e esse é o nível em que ainda não estou, mas adoro esse exemplo. Sou muito grato pelo fato de o Senhor não ter dito: "Errado, errado, errado". Esse também é um bom desejo. Esse é um bom desejo. É possível ter bons desejos diferentes e ser reconhecido dessa forma. Sempre fui grato por isso, pelo fato de que Ele os elogiou por seus bons desejos, embora fossem diferentes.
- Dra. Rebecca Clarke: 01:07:48 Sim, acho que há algo realmente profundo nisso, que podemos levar para nossos relacionamentos, entendendo que há diferentes maneiras de fazer as coisas que são legítimas e boas. Se estivermos esperando que nosso parceiro ou nossos filhos façam as coisas do nosso jeito, ou seja, do meu jeito ou da rodovia, não é isso que está sendo modelado aqui. É essa ideia de um por um, e seus desejos justos foram todos honrados. Acho que isso é realmente impressionante.



- John Bytheway: 00:00:01 Bem-vindos à segunda parte com a Dra. Rebecca Clarke, 3 Néfi 27 a 4 Néfi.
- Hank Smith: 00:00:07 Algo que aconteceu quando [o Presidente Monson](#) alterou a idade dos missionários foi que muitas irmãs missionárias entraram em campo, muitas mais, é claro, do que jamais tivemos antes. No entanto, algumas dessas jovens foram até o Senhor e disseram: "Quero fazer o que o Senhor quer que eu faça", e Ele disse: "A missão não é para você". Talvez seja um exagero, mas consigo ver isso acontecendo com algumas dessas jovens que John e eu ensinamos, e tenho certeza, Rebecca, que você também as ensina, elas se sentem quase como essas três se sentiram, como: "Ah, acho que não quero a coisa certa" ou "Acho que não estou fazendo a coisa certa". Às vezes, elas são tratadas dessa forma. Às vezes, tratamos essas moças que não vão para a missão como se tivessem feito algo errado.
- Dra. Rebecca Clarke: 00:00:53 Há algumas maneiras realmente boas de viver em retidão, e podemos ver que nem sempre a nossa maneira exata tem que ser a única ou a melhor maneira. Gosto muito dessa aplicação. É muito legal ver nesse capítulo esses desejos, esses desejos justos, desses três se concretizarem. Podemos ver seu poder e todas as coisas que eles superaram.
- 00:01:20 Os três nefitas sempre me pareceram bastante mágicos. Sua natureza foi mudada. Eles se tornaram mais santos. Se eu tivesse que dar um título a este capítulo, eu o chamaria de Quando temos o Espírito, somos muito mais incríveis do que quando não temos. Ouça o que eles superaram. Eles foram lançados em prisões, foram lançados em covas e foram libertados. Três vezes foram lançados em fornos. Duas vezes eles escaparam de feras selvagens. Isso é apenas o começo. Não tive de escapar de nenhuma fera ultimamente, mas penso nessas ideias como um poço profundo.
- 00:01:53 Certamente já tive esse tipo de experiência em minha vida. Podemos olhar para os três nefitas como um exemplo de

quanto mais poder temos quando estamos conectados a Jesus Cristo. Enfrentaremos oposição se formos santificados como esses homens foram, mas os poderes da Terra não puderam detê-los, e acho que, de certa forma, os poderes da Terra também não podem nos deter. O desespero não pode nos deter para sempre. Se pudermos entrar nesse relacionamento, nesse relacionamento de salvação com Jesus Cristo, a tristeza, tudo isso, toda a desolação, podemos ter o poder de sair desses poços. Mas, para encerrar esta seção, eu gostaria de ouvir três histórias nefitas, histórias de fama.

- Hank Smith: 00:02:37 Pincéis com a fama. Eu adoro isso.
- Dra. Rebecca Clarke: 00:02:40 Eu não tenho nenhum. Acho que nunca os encontrei, mas...
- John Bytheway: 00:02:43 A história que me vem à mente sobre os três nefitas, não sei se alguém já disse: "Ei, esses eram os três nefitas", mas vocês dois se lembram que [David Whitmer](#) está pensando em ir a Harmony para ajudar José. Bem, assim que você viu um gesso de Paris no campo, pensei que era com gesso de Paris que eu fazia esculturas em pratos de papel na sexta série. Por que se semeia isso em um campo? Acho que é algum tipo de fertilizante. Desculpe, não cresci em uma fazenda. Então, quando eles acordam de manhã, tudo já foi semeado. É Peter Whitmer, Sr., que diz: "Há uma mão dominante nisso"? Acho que um dos relatos diz que havia três homens e as crianças disseram: "Nunca vi homens trabalharem tão rápido". Hank, quem é que tem um podcast sobre esse tipo de história?
- Hank Smith: 00:03:26 Ah, nosso amigo [Chris Blythe](#). Chris esteve conosco no ano passado em nosso Livro do Apocalipse, e ele é um estudioso do folclore. Chris, se você estiver por aí, acho que vai precisar acrescentar mais um monte de histórias dos três nefitas ao seu podcast. Isso é muito divertido.
- 00:03:43 Devemos dizer que aqueles que estiverem ensinando esta semana, acho que devem fazer o que Rebecca fez, ensinar as doutrinas e os princípios maravilhosos contidos nesses livros e, talvez, no final, dizer: "Tenho uma história dos três nefitas para vocês". Mas não façam a lição sobre as pessoas que desaparecem do banco de trás do carro.
- 00:04:02 Meu amigo Steve disse que foi uma das primeiras pessoas chamadas para a Nação Navajo. Ele chegou lá e eles já tinham exemplares do Livro de Mórmon. Ele disse: "Onde você conseguiu isso? É a primeira vez que temos isso", e eles disseram: "Ah, esse cara veio aqui há seis meses e nos trouxe todos esses exemplares do Livro de Mórmon. Estamos todos

		prontos para ser batizados", e ele tinha certeza. Ele pensou: "Deve ser... "
Dra. Rebecca Clarke:	00:04:25	Perfeito.
Hank Smith:	00:04:25	Só se ele tivesse assinado antes de ir embora, aquele velho. Nephihah, certo?
Dra. Rebecca Clarke:	00:04:32	Poderíamos saber seus nomes.
Hank Smith:	00:04:35	Costumo dizer aos meus alunos que memorizei os nomes dos 12. Você tem uma chance em quatro. Portanto, se achar que está encontrando um dos três nefitas, basta gritar um dos nomes.
John Bytheway:	00:04:46	Olá, Kumenonhi.
Hank Smith:	00:04:48	Shemnon. Se ele se virar, você pode dizer: "Eu sabia. Eu sabia."
John Bytheway:	00:04:52	Então você seria como ...
Hank Smith:	00:04:55	Sim. Rebecca, já cobrimos os capítulos 27 e 28. Temos mais dois capítulos em 3 Néfi. O que você quer fazer com eles?
Dra. Rebecca Clarke:	00:05:02	Vemos no capítulo 29 que o surgimento do Livro de Mórmon será designado para as pessoas, que Deus está se lembrando de Seus convênios, que Ele começou a reunir Israel.
	00:05:13	Há um poder incrível que podemos ver no capítulo 29 . De fato, no versículo nove, 3 Néfi 29:9, eu gostaria que lêssemos isso. Pensem no poder de Deus e em Sua disposição de cumprir Suas promessas a nós.
	00:05:29	Podemos ver novamente essa relação de como Deus interage conosco. Ele é perfeitamente consistente. É perfeitamente confiável. Ele é perfeitamente amoroso. Se Ele diz algo, Ele o fará. Podemos depositar toda a nossa confiança Nele. Se pudermos ler o versículo nove, acho que é uma bela ilustração do incrível poder de Deus.
John Bytheway:	00:05:49	Certo. 3 Néfi 29:9. "Portanto, não deveis supor que podeis desviar a mão direita do Senhor para a esquerda, a fim de que Ele não execute o julgamento para o cumprimento do convênio que fez com a casa de Israel."
Dra. Rebecca Clarke:	00:06:03	Sim. Vemos que nada pode impedir Deus de cumprir Seus convênios ou promessas conosco. Já vimos isso no passado. Nós

O vimos no espelho retrovisor. Vimos Seus convênios serem cumpridos. Mas se fizermos convênios com Deus e tivermos esse relacionamento, esse relacionamento de convênio com Ele, podemos confiar plenamente nisso. Essas promessas serão cumpridas. Isso é realmente emocionante. Esse capítulo está dizendo que, para nós, a segunda vinda está próxima. Depois passamos para o [capítulo 30](#), que é o capítulo mais curto do Livro de Mórmon. Tem dois versículos. Ele começa com esse convite de Mórmon para nós. Escutai. O que significa ouvir?

- Hank Smith: 00:06:49 Hearken significa ... Tipo: "Dê-me seus olhos. Volte-se para mim. Tenho algo para você". Se eu dissesse: "Crianças, ouçam-me", elas poderiam dar uma olhada. "Crianças, prestem atenção. Parem o que estão fazendo e olhem para mim. Isso é importante."
- Dra. Rebecca Clarke: 00:07:07 Você terá de seguir à risca o que eu lhe disser. Estou lhe dando algumas instruções que não serão apenas palavras vazias. É uma instrução para ouvir e fazer algo. O versículo dois é essa instrução. Sinto que esse versículo foi escrito diretamente para nós, porque fomos colocados no tempo em termos de: "Quando o Livro de Mórmon for publicado, apertem os cintos, porque estou cumprindo minhas promessas". Depois, o versículo dois é muito legal porque é mais um versículo que nos diz para viver o evangelho. "Voltem-se ou arrependam-se." Levamos nossas imperfeições a Jesus Cristo. "Sejam batizados em meu nome." Entramos nesse relacionamento de convênio com Jesus Cristo e em um relacionamento de serviço e amor uns com os outros. Então, poderemos ter o Espírito e seremos santos e felizes. A seguir, veremos os resultados das pessoas que escolheram viver esse evangelho.
- Hank Smith: 00:08:00 Eu amo isso.
- John Bytheway: 00:08:01 Sempre me ensinaram que ouvir significa escutar e obedecer. Se minha mãe dissesse: "Limpe seu quarto", sim, eu a ouviria. Se minha mãe dissesse: "Limpe seu quarto", e eu ouvir, acho que isso significa que limpei meu quarto.
- Hank Smith: 00:08:13 Sim.
- Dra. Rebecca Clarke: 00:08:13 Oh, isso é bom.
- John Bytheway: 00:08:15 Ouvido significa que eu fiz isso.
- Hank Smith: 00:08:17 Antes de prosseguirmos, gostaria de mencionar duas coisas. Uma delas é que isso parece ser uma extensão da discussão que

tivemos com o [Dr. Baron](#) na semana passada, entendendo o que é o convênio. É quase como se Mórmon se voltasse para o leitor e dissesse: "Muito bem, gentios, o que vocês vão fazer?"

00:08:33 Outra coisa é que, se você observar o capítulo 30, Mórmon está falando, como você disse, Rebecca, e veja o que aconteceu com nosso narrador. Quando começou, ele disse coisas como estas: "E Mosias começou a reinar no lugar de seu pai. Ele começou a reinar no trigésimo ano de sua idade, perfazendo um total de 476 anos a partir do momento em que Leí deixou Jerusalém". Esse foi o nosso narrador no início. Rebecca, tenho certeza de que você já viu isso. No processo de escrita, ao colocar a caneta no papel ou o que quer que ele estivesse usando, o estilete na placa.

John Bytheway: 00:09:05 Estilete para liga de ouro maleável.

Hank Smith: 00:09:10 Ele se tornou algo diferente. Isso soa como o mesmo cara? "Escutai, ó gentios, e ouvi as palavras de Jesus Cristo, o filho do Deus vivo. Convertei-vos, todos vós, gentios, de vossos maus caminhos." Ele passou de historiador a profeta no processo de escrever o livro. O que você quer fazer com [4 Néfi](#)? Acho que esse é o livro mais curto do Livro de Mórmon. Se não for, está próximo disso. Sei que você o adora, Rebecca.

Dra. Rebecca Clarke: 00:09:37 Eu adoro isso. Quero mergulhar de cabeça e falar sobre a felicidade e como eles chegaram lá, como podemos aplicar isso em nossas vidas e talvez ser ainda mais felizes, e depois falar sobre como eles a perderam. Isso também é instrutivo. Mas falaremos principalmente sobre a felicidade, a natureza dela, como podemos obtê-la mais em nossa vida e em nossos relacionamentos.

00:10:02 Na primeira parte, falamos sobre como a felicidade se baseia mais na qualidade de nossos relacionamentos do que em qualquer outra coisa. Quando Cristo está falando com os 12 em 3 Néfi 27, Ele até menciona que Sua felicidade está ligada ao Seu relacionamento conosco. Ele diz: "Minha alegria é grande, até a plenitude, por causa de vocês; e até o Pai se alegra, e também todos os santos anjos, por causa de vocês".

00:10:27 Neste livro, podemos ver o céu na Terra. Já falamos sobre um vislumbre de como era esse paraíso, mas vou repetir algumas dessas coisas, algumas dessas características desse povo feliz. Sem contendas, sem disputas, eles agiam com justiça. Tinham todas as coisas em comum, grandes e maravilhosas obras realizadas pelos discípulos de Jesus Cristo. O Senhor os fez prosperar muito na terra. Eles construíram cidades novamente.

Tornaram-se fortes. Multiplicaram-se rapidamente. Eles foram criadores. Eram realizadores e construtores. Tornaram-se um povo extremamente justo e agradável. Eles se casam e são abençoados. Eles jejuam, oram e se reúnem com frequência. O amor de Deus está em seus corações. De fato, se alguém pudesse ler 16.

John Bytheway: 00:11:06

Muito bem, este é 4 Néfi 1:16. "E não havia invejas nem disputas nem tumultos nem prostituições nem mentiras nem assassinatos nem qualquer tipo de lascívia; e certamente não poderia haver um povo mais feliz entre todos os povos que haviam sido criados pela mão de Deus."

Dra. Rebecca Clarke: 00:11:27

Sim, é isso mesmo. Acho que isso é algo que queremos. Todos nós queremos isso, certo?

John Bytheway: 00:11:32

Acho que sim.

Dra. Rebecca Clarke: 00:11:33

Aprendemos, no versículo 17, que não há ladrões, assassinos e nem -itas. Vamos detalhar isso um pouco. Veja a felicidade por um segundo. Essa é a boa notícia. Quero abordar rapidamente o fato de que talvez toda essa conversa sobre felicidade possa estar levando alguns de nós a perguntar: por que não sou mais feliz? Sinto que estou seguindo essa receita. Será que não estou vivendo o evangelho de forma suficientemente plena? Por que não estou andando em total felicidade o tempo todo como essas pessoas?

00:12:03

Ao falarmos sobre felicidade, precisamos permitir que as outras pessoas tenham autonomia. Não podemos nos colocar no lugar de dizer que se elas fizessem exatamente o que eu pedi, eu seria feliz.

00:12:16

Outro dia, uma amiga me disse algo fantástico. Ela disse: "Se eu pudesse mover meu filho como uma peça de xadrez, a vida seria muito boa para todos nós". Às vezes, caímos nessa armadilha, pensando que se eu pudesse controlar as outras pessoas, poderia ser feliz.

00:12:29

Também precisamos permitir que as épocas da vida sejam mais alegres ou menos alegres do que outras. Algumas coisas são simplesmente difíceis e temos de passar por elas. Vamos passar por perdas. É interessante notar que essas pessoas, embora fossem as mais felizes, só pelo período de tempo, que durou 200 anos, sabemos que elas sofreram perdas. Sabemos que perderam entes queridos. Elas estavam vivendo uma experiência mortal.

- 00:12:57 Embora não houvesse pessoas mais felizes em geral, temos que saber que haverá altos e baixos e momentos em nossas vidas. Vocês têm alguma opinião sobre isso, se as pessoas não estão se sentindo tão felizes quanto gostariam de estar?
- John Bytheway: 00:13:09 Volto até 2 Néfi 2 e Leí falando sobre a oposição em todas as coisas. "Adão caiu para que os homens pudessem ser; e os homens são para que pudessem ter alegria." Mas, na Pérola de Grande Valor, está escrito: "Por causa da queda de Adão, nós somos, e nos tornamos participantes da miséria e do sofrimento".
- 00:13:30 Às vezes você tem 2 Néfi 2:25 dias e às vezes você tem Moisés 6:48 dias. Mas esse era o ponto principal da oposição em todas as coisas. Vocês se lembram de um musical de anos atrás? "Você nunca poderá conhecer o bom se nunca conheceu o ruim. You can never be happy if you've never been sad" (Você nunca pode ser feliz se nunca foi triste), toda essa ideia de nos alegrarmos nos momentos felizes porque sabemos que isso também passará.
- 00:13:55 Lembro que um dia, no ensino médio, eu estava passando mal e meu pai me disse: "Isso também vai passar". Lembro que um mês, um ano depois, eu estava me divertindo muito, e meu pai disse: "Isso também vai passar".
- Hank Smith: 00:14:11 Penso em Mosias 18, onde o povo recebe seu convênio batismal, que é chorar com os que choram, consolar os que necessitam de consolo e estar dispostos a carregar os fardos uns dos outros, e acho que inerente a esse compromisso está o fato de que haverá pessoas que estarão chorando e que terão fardos pesados demais para suportar. Se esse for o seu caso, você não está fazendo algo errado. O Senhor planejou que isso acontecesse, o que é parte do motivo pelo qual temos nossa comunidade da igreja.
- 00:14:46 Para meus amigos adolescentes, costumo dizer que três ou quatro dias de tristeza não são depressão. Mas se alguém está se sentindo em um estado constante de desespero e não há realmente nenhuma razão, não há realmente nada que esteja acontecendo que o faça ter esse vazio no estômago de medo e desespero, é aí que seu círculo social pode entrar, converse com alguém. Converse com alguém. Como vocês dois sabem, está se tornando cada vez mais comum, especialmente entre os jovens, sentir-se assim. Por favor, entrem em contato. Por favor, entre em contato com alguém.

- Dra. Rebecca Clarke: 00:15:26 Sou uma grande fã de terapia, medicamentos e tratamentos que podem ajudar as pessoas a serem mais felizes. Essa é a minha pesquisa, minha formação profissional. Eu acredito nisso. Se a medicação for necessária para ajudá-lo a sentir o que precisa, então ela deve ser usada. Se a terapia pode ajudar a desbloquear as coisas para você ou a ver as coisas de uma nova maneira, então agarre-a e participe dela. Muitas vezes, essas ferramentas podem nos liberar para ver com mais clareza o que o evangelho tem a nos oferecer, e às vezes precisamos dessa ajuda.
- Hank Smith: 00:15:53 Já se foram os dias em que era preciso apenas orar mais, ir mais ao templo, certo?
- Dra. Rebecca Clarke: 00:15:58 Sim, apenas ore.
- John Bytheway: 00:15:59 Quando você olha para a vida dos profetas vivos, eles não são uma felicidade constante. Eles estão perdendo cônjuges e filhos. Todos eles estão passando pela mortalidade, assim como nós. Não tenha a impressão de que todos ao seu redor têm a vida fácil. Alguns de nós escondem isso melhor do que outros.
- Dra. Rebecca Clarke: 00:16:19 Isso é verdade.
- Hank Smith: 00:16:20 Já que você tocou no assunto, muitas pessoas não sabem que [George Albert Smith](#), o presidente da Igreja, sofria de ansiedade e depressão severas. Isso o deixava abalado e enfraquecido às vezes. Isso está em uma biografia dele. Pouco depois de implorar a Deus que o deixasse morrer, ele teve várias experiências espirituais notáveis que restauraram sua confiança e lhe deram forças para perseverar.
- 00:16:47 Então você está certo, John. A depressão nunca o abandonou totalmente, apesar de suas melhorias conquistadas a duras penas, mas ele continuou a cumprir seus deveres e a cuidar de sua família. Não há nada de errado com você. Você é o que os cientistas chamam de vivo. Você é o que os cientistas chamam de humano.
- Dra. Rebecca Clarke: 00:17:04 Sim. Falaremos sobre maneiras de melhorar nossas chances de sermos felizes, mas isso não quer dizer que você não esteja fazendo certo se não estiver feliz.
- 00:17:13 Gostaria de falar um pouco sobre gratidão, sobre como a gratidão pode nos ajudar a mudar nosso foco e, às vezes, pode nos ajudar a ser mais felizes. [O Élder Sabin](#) disse em uma conferência geral recente: "Você nunca será mais feliz do que é

grato", e acho que há muita verdade nisso. Essa é uma aplicação que muitos de nós podem usar.

- 00:17:36 Havia uma mulher em minha missão na Guatemala que me ensinou algumas lições realmente importantes sobre gratidão. Jimena tinha 21 anos de idade. Eu tinha mais ou menos essa idade quando a ensinei. Ela tinha três filhos. Estávamos em situações de vida muito diferentes. Ela não sabia ler nem escrever. Tinha um marido muito ruim. Quando a ensinamos a orar, mostramos a ela os flip charts, descrevemos os passos da oração, mas ela não conseguia ler.
- 00:18:01 As etapas da oração incluíam agradecer pelas bênçãos e, em seguida, pedir as bênçãos de que poderíamos precisar. Quando Jimena orava, ela dizia apenas: "Te damos gracias por", como se dissesse várias vezes. "Eu te dou graças por ...", "Te damos graças por ... e depois preenchia o espaço em branco. Pensei que talvez ela estivesse fazendo dessa forma porque não conseguia ler as instruções do flipchart. Explicamos novamente e ela deixou claro que só queria agradecer a Deus por suas muitas, muitas bênçãos.
- 00:18:29 Certa manhã, meu companheiro e eu vimos Jimena na rua. Era bem cedo. Ela disse que estava procurando comida para sua família e que estava procurando na sarjeta. Se há alguém que se qualificaria para pedir as bênçãos de Deus, seria ela, mas nunca a ouvi dar ao Pai Celestial nada além de agradecimento.
- 00:18:49 Isso não quer dizer que precisamos seguir esse modelo, mas foi muito bonito para mim ouvi-la se concentrar tanto em sua gratidão. Acho que isso talvez tenha realmente salvado sua vida, o quanto ela estava concentrada nisso. Jimena agradeceu ao Pai Celestial por seus filhos. Ela agradeceu a Ele pela maneira como a luz do sol entrava por uma abertura em sua casa e iluminava as paredes, que eram feitas de papelão.
- 00:19:15 Ela encontrou alegria e era grata por tantas coisas que eu jamais consideraria. A gratidão pode nos ajudar a superar. Sabemos que essas pessoas em 4 Néfi enfrentaram desafios, mas acho que a maneira como os encaramos pode realmente mudar nossa vida.
- 00:19:31 Um dos versículos do Livro de Mórmon que mais me assombram sobre o poder da perspectiva está em 1 Néfi, e é quando Néfi recebe a ordem de construir um navio. Lamã e Lemuel realmente desmoronam por causa disso e dizem: "Você não pode fazer isso porque é fraco e tolo, assim como meu pai.

Todos estão sofrendo. Nós estamos sofrendo. Isso tem sido terrível".

00:19:53 Então, em 1 Néfi 17:21, está escrito: "Eis que sofremos esses muitos anos no deserto, período em que poderíamos ter desfrutado de nossas posses e da terra de nossa herança; sim, e poderíamos ter sido felizes". Essa ideia de que poderíamos ter sido felizes se ... Precisamos realmente refletir sobre a perspectiva que temos de nossa vida. Estamos esperando que algo aconteça? Serei feliz quando ...

00:20:21 Isso é tão assustador para mim porque poderíamos ter sido felizes. É verdade, eles poderiam ter sido felizes. Seres humanos, somos feitos para perceber o negativo. Ele é saliente. É uma questão de sobrevivência fazermos isso, mas Cristo nos disse que não fomos feitos para viver assim eternamente. Não devemos prever continuamente o mau tempo, apenas o mau tempo. Também há tempo bom. Assim como podemos prever a tristeza e procurar a tristeza, podemos nos concentrar em prever mais felicidade em nossa vida.

00:20:56 Há uma ótima citação do filósofo romano [Sêneca](#), que escreveu: "Sofremos mais frequentemente na imaginação do que na realidade. Temos o hábito de exagerar, imaginar ou antecipar a tristeza". Sinto que, às vezes, caio nessa situação de ficar pensando em todas as muitas coisas que podem dar errado. Sabe de uma coisa, muitas vezes não dá. Na maioria das vezes, tudo vai muito bem, especialmente se formos gratos.

00:21:22 [O Presidente Monson](#) estava citando outra pessoa, mas ele falou sobre cuidar de jardins secretos, e cabe a nós decidir qual jardim secreto cuidaremos, que temos coisas paralelas competindo por nossa atenção em nossa vida e podemos escolher em qual delas queremos nos concentrar. Quando começarmos a falar sobre felicidade e relacionamentos, tenha em mente que não temos muito controle sobre nossas circunstâncias, mas temos muito controle sobre como as vemos.

Hank Smith: 00:21:47 Eu amo isso.

John Bytheway: 00:21:48 Hank, já ouvi você citar exatamente esse mesmo versículo, poderíamos ter sido felizes quando colocamos uma condição para isso. Hank, eu realmente quero que nosso público o ouça falar sobre as pessoas que continuam colocando um prazo para sua felicidade, porque é muito engraçado.

- Hank Smith: 00:22:02 Rebecca, você mencionou um ótimo capítulo. É 1 Néfi 17. Você leu os versículos 20 e 21. Você tem quase exatamente a mesma extensão de Néfi descrevendo sua situação nos versículos 2 e 3. Agora eles estão vivendo exatamente a mesma experiência. Tenho certeza de que a tenda ao lado, o mesmo navio, os mesmos pais.
- 00:22:22 Néfi descreve isso desta forma. Ele diz: "Tão grandes foram as bênçãos do Senhor sobre nós que, embora vivêssemos de carne crua no deserto, nossas mulheres amamentavam abundantemente seus filhos. Elas se tornaram fortes, como os homens. Começaram a suportar suas jornadas sem murmurar. E assim vemos que os mandamentos de Deus devem ser cumpridos. Se os filhos dos homens guardarem os mandamentos de Deus, Ele os alimentará, os fortalecerá e lhes proporcionará meios para que possam cumprir o que Ele lhes ordenou. Ele providenciou meios para nós enquanto estávamos no deserto".
- 00:22:53 É quase o inverso exato do que Lamã disse. "Durante esses muitos anos, sofremos no deserto, período em que poderíamos ter desfrutado de nossas posses na terra de nossa herança. Poderíamos ter sido felizes."
- 00:23:05 Nossos ouvintes poderiam pegar [1 Néfi 17](#) e comparar os versículos 2 e 3 com os versículos 20 e 21. Definitivamente, não se trata de suas circunstâncias. Parece que, para Lamã, a felicidade está sempre em outro lugar, como você disse, Rebecca. A felicidade está de volta a Jerusalém.
- 00:23:21 Já disse que crescemos dessa forma. Quando somos mais jovens, pensamos: "Ficarei feliz quando tiver a mesma idade que meus irmãos e irmãs, pois poderei fazer as coisas que eles fazem". Depois, quando somos adolescentes, pensamos: "Serei feliz quando sair desta casa". Depois, "Serei feliz quando estiver em minha missão", e depois, "Serei feliz quando voltar da missão", e depois, "Serei feliz se estiver casado". Já ouvi alunos dizerem: "Eu seria mais feliz se estivesse casado". Depois, "Eu seria mais feliz se tivéssemos filhos". Depois, "Vou ficar feliz quando todos esses filhos saírem de casa. Tenho certeza de que então serei feliz".
- 00:23:56 Então, logo depois, é: "Aposto que serei feliz quando me aposentar", e isso não é uma piada. Minha avó, aos 90 anos, me disse: "Hank, acho que depois que eu morrer, acho que se eu estivesse morta, eu seria mais feliz". Quando isso vai parar? Estou convencido de que há pessoas no mundo espiritual que dizem: "Assim que eu ressuscitar, vou ficar feliz".

00:24:19 A felicidade está sempre em outro lugar, e esse é um lugar perigoso porque você nunca vai chegar lá. Ela sempre estará um pouco mais adiante. Nunca está. O que buscamos é cultivar a felicidade agora, não desejar tempos diferentes. No Livro de Mórmon, vemos pessoas fazendo isso. Você se lembra de Néfi, John? "Oh, se eu tivesse vivido durante os dias de ... "

John Bytheway: 00:24:43 "Ah, esses eram os dias."

Dra. Rebecca Clarke: 00:24:44 Bons velhos tempos.

John Bytheway: 00:24:45 "Sim, foi muito bom." É como se disséssemos: "Estamos lendo o mesmo livro? Aqueles dias não pareciam muito bons".

Dra. Rebecca Clarke: 00:24:53 Foi pior.

Hank Smith: 00:24:56 Néfi diz: "Espere, do que você está falando?" Deve-se dizer que parte de nossa felicidade, certo, Rebecca, está apenas em nosso DNA?

Dra. Rebecca Clarke: 00:25:00 Sim, isso é verdade. Nós viemos com um temperamento.

John Bytheway: 00:25:03 Gosto do fato de Joseph Smith ter falado de sua disposição alegre nativa. Sempre me perguntei o que isso significa e onde se pode encomendar isso. Talvez nativecheerydisposition.com ou algo assim.

Hank Smith: 00:25:15 Sim. Rebecca, você estava certa. Pouca felicidade vem de nossas circunstâncias. Há um pouco. A pesquisa mostra duas coisas: saúde e pobreza. Se eu puder mudar essas circunstâncias, posso afetar sua felicidade, mas não seu peso, nem o carro que você dirige. Lembro-me de ter contado a uma mulher, falando sobre felicidade, e disse: "Em um determinado momento, a renda deixa de fazer você feliz. Não é tanto quanto as pessoas pensam". Ela se estabiliza. Obviamente, se você não tem nenhuma renda, obter mais renda muda significativamente sua felicidade porque você tem um lugar para morar e seu estresse diminui. Você tem remédios, tem comida.

00:25:55 Quando você cuida de suas necessidades, é aí que o dinheiro deixa de ter um grande impacto. Ela me disse: "Isso não é verdade. Essas pessoas simplesmente não sabem onde fazer compras". Ela simplesmente não conseguia acreditar. Você não disse isso antes, Rebecca, quando começamos? Não somos muito bons em...

Dra. Rebecca Clarke: 00:26:17 Previsão. Sim, os humanos não são.

- John Bytheway: 00:26:20 Já ouvi [o Presidente Nelson](#) repetir muitas vezes que a alegria que sentimos tem menos a ver com as circunstâncias de nossa vida e mais com o foco de nossa vida. Essa foi a mensagem do foco em Cristo.
- Dra. Rebecca Clarke: 00:26:32 Sim, isso é lindo. Sabemos que ela não se baseia tanto em nossas circunstâncias, que a felicidade não se baseia tanto em nossas circunstâncias, mas uma das características definidoras, e já mencionamos isso antes, o elemento que é mencionado mais do que qualquer outra coisa nessa descrição das pessoas mais felizes é que elas não tinham contendas. Vale a pena prestar atenção a esse fato, pois o atrito é a essência dos relacionamentos humanos. Diga-me que daqui a 200 anos, todos os casais casados...
- Hank Smith: 00:27:03 Tudo.
- Dra. Rebecca Clarke: 00:27:03 ... concordaram sobre como lidar com as questões domésticas...
- John Bytheway: 00:27:06 Em tudo, certo.
- Dra. Rebecca Clarke: 00:27:06 ... e paternidade e dinheiro. Nossos pais e filhos estavam totalmente em sintonia com relação a toques de recolher e tarefas domésticas. Essas pessoas estavam vivendo uma vida mortal. O conflito é inevitável. Isso não é uma coisa ruim. Pesquisas mostram que casamentos fortes aumentam a confiança quando lidam bem com os conflitos. Eles podem discordar de algo, ter uma discussão ou resolver o problema, e acabam tendo ainda mais confiança. Eles relatam que se sentem mais felizes um com o outro.
- 00:27:34 Os casamentos fracos funcionam na direção oposta, com conflitos. Portanto, temos de ter cuidado ao dizer ... Bem, é uma coisa ótima, mas vemos que o conflito é inevitável, mas a contenda é uma escolha. A contenda entra em cena quando estamos lidando com o conflito de uma forma que não está de acordo com a maneira como Jesus Cristo agiu ou se relacionou conosco. Podemos ter amor em nosso coração e discordar das coisas, mas não podemos ter um coração amoroso e ser contenciosos. Essas coisas não podem coexistir.
- 00:28:07 [Os Drs. John e Julie Gottman](#) são estudiosos de relacionamentos. Eles estudam casamentos e fizeram uma pesquisa muito interessante e perspicaz sobre a previsão do divórcio. Eles levaram casais casados para seu laboratório e pediram que discutissem um tópico de conflito por 15 minutos.

- John Bytheway: 00:28:23 Uau.
- Dra. Rebecca Clarke: 00:28:23 Em seguida, os pesquisadores assistiam à fita e procuravam padrões. Os Gottman chegaram a um ponto em que podiam prever o divórcio de um casal nos próximos cinco anos com um grau de precisão realmente alto, cerca de 85%. Eles identificaram quatro padrões de comunicação problemáticos e os chamaram de os quatro cavaleiros do apocalipse, porque, se não forem controlados, significarão o fim do relacionamento.
- 00:28:50 A característica mais problemática e que mais prediz o divórcio é o padrão de desprezo. Todos têm momentos como esse em seus casamentos e relacionamentos íntimos. Você não vai se divorciar automaticamente se tiver esse tipo de comportamento, mas padrões consistentes e não controlados de desprezo são prejudiciais.
- 00:29:12 Realmente, assistir a vídeos de casais se desprezando é bastante perturbador. São maridos e esposas se rebaixando um ao outro, menosprezando a outra pessoa.
- John Bytheway: 00:29:23 Difícil de assistir.
- Dra. Rebecca Clarke: 00:29:24 É verdade. É mesmo. É difícil. Uma coisa que podemos aprender com 4 Néfi sobre isso é que lemos algo realmente fascinante sobre contenda ou desprezo. O versículo 39 de [4 Néfi](#) diz: "Eles foram ensinados a odiar os filhos de Deus". Portanto, é nesse momento que eles começam a perder a felicidade, assim como os lamanitas foram ensinados a odiar os filhos de Néfi desde o início.
- 00:29:46 Estou realmente impressionado com a frase "ensinados a odiar". É uma frase forte. Mas acho interessante o fato de que podemos ser ensinados, podemos aprender mentalidades sobre como interagir com o mundo e como estar no mundo. É deprimente, mas provavelmente vale a pena pensar em como as pessoas seriam ensinadas a odiar?
- 00:30:08 Seria improvável que eu tentasse propositalmente ensinar meu filho a odiar, mas isso aconteceu nessa época. É possível que possamos dizer algo, por exemplo, sobre grupos de outras pessoas ou outras pessoas, mesmo na presença de nossos filhos, que possa ensiná-los ou modelá-los com uma mentalidade de contenção ou desprezo. Em termos de aplicação e contenção, acho que precisamos ter muito cuidado com o que modelamos para nossos filhos e para as pessoas que amamos em nossa vida.

	00:30:39	Quando colocamos as pessoas como concorrentes ou rivais, quando falamos delas em termos de "menos que", começamos a perder nossa felicidade.
Hank Smith:	00:30:48	Não foi em Mosias 10? Eles ensinaram seus filhos a odiar, que foram injustiçados. Fomos injustiçados no deserto. Fomos injustiçados ao atravessar o mar. Fomos injustiçados na terra de nossa primeira herança. Isso continuou por séculos.
John Bytheway:	00:31:04	Qual seria a consequência natural disso, o fato de o mundo estar contra mim? Sim, você só pode imaginar.
Dra. Rebecca Clarke:	00:31:12	No trabalho dos Gottmans, os quatro padrões de comunicação que se mostraram particularmente problemáticos foram a crítica, o desprezo, a defensiva e a paralisação. Se você está tentando se conectar em algo ... Então, se você tem um momento no seu casamento em que está realmente tentando resolver algo e esse é o padrão que você adota, isso pode ser problemático. O primeiro padrão de comunicação de crítica significa que estou criticando você. Estou rebaixando você. Em vez de lidar com o problema em questão, vou atacá-lo com algum tipo de crítica.
	00:31:48	Pode até ser algo em que eu ataque seu personagem. Talvez você precise de algo de mim, precise mudar alguma coisa e, em vez de dizer: "Ok, vou levar isso a sério. Vou tentar mudar isso" ... Talvez eu tenha gastado demais. Eu diria: "Você não ganha dinheiro suficiente". Dói até dizer esses exemplos, mas estou sendo crítico, e isso não traz conexão.
	00:32:10	Depois, há o desprezo, que é o mais pernicioso dos quatro cavaleiros. O desprezo tem um elemento, uma espécie de sabor de ódio e desdém. Esse é o mais problemático dos quatro cavaleiros. É o que mais prevê o divórcio. O desprezo indica uma posição de um para cima e um para baixo. Indica que nem sequer estou vendo você como digno do meu tempo. Esses vídeos são difíceis de assistir. Você vê as pessoas simplesmente menosprezando o cônjuge.
Hank Smith:	00:32:38	Provavelmente estão revirando os olhos, certo?
Dra. Rebecca Clarke:	00:32:40	Sim, revirando os olhos do tipo: "Isso de novo?" É claro que isso não ajudará em um relacionamento. Depois, há a defensiva. Defensividade é quando tento me desviar. Talvez meu cônjuge venha até mim com um problema e, em vez de dizer: "Estou ouvindo você. Quero tentar resolver isso com você", "Bem, a culpa não foi minha", vou simplesmente desviar o assunto. "Isso

é algo que você deveria ter feito. Deveria ter me contado ou me lembrado", ou qualquer que seja a situação, e não estou disposto a encarar minha participação em qualquer que seja o conflito que estamos tendo.

00:33:16 O último cavaleiro do apocalipse é o "stonewalling", ou seja, o fato de não participar de nada. Os homens têm um cavaleiro principal, e as mulheres também têm. Todos nós podemos fazer tudo isso, é claro, mas as mulheres tendem a criticar mais do que os homens e os homens tendem a bloquear mais do que as mulheres. Os homens se afastam e se fecham, e as mulheres às vezes atacam e se aproximam.

00:33:46 Isso é realmente fascinante para mim, a obstrução por parte dos homens. Muitas vezes, os homens estão realmente tentando fazer algo bom para o relacionamento nesses momentos. Eles estão tentando evitar o ataque. Sabemos que no conflito conjugal, no conflito conjugal, os homens ficam mais excitados fisiologicamente quando há conflito do que as mulheres. Na verdade, isso os machuca fisicamente. Eles ficam mais irritados ao discutir questões relacionais. É mais difícil para eles descomprimir.

00:34:19 Às vezes, eles se fecham em uma parede. Se você os ouvir falar sobre isso, eles dirão coisas como: "Eu não queria piorar as coisas. Não queria piorar as coisas", enquanto suas esposas dizem coisas como: "Ele nunca fala comigo sobre isso. Ele simplesmente se cala. Ele simplesmente me ignora". Essa é uma parte interessante do problema.

00:34:35 E as mulheres, com suas críticas, às vezes partem para o ataque. Elas estão tentando se conectar à sua própria maneira. Não é uma maneira excelente, mas elas estão pelo menos abordando o conflito do relacionamento e tentando resolvê-lo. Talvez essa crítica não seja uma maneira eficaz de fazer isso. Talvez essa crítica não seja uma maneira eficaz de fazer isso.

00:34:52 Mas esses quatro cavaleiros podem se juntar em uma constelação de comportamentos que podem ser realmente problemáticos para os casamentos. Mas, novamente, o mais forte deles é o desprezo. Precisamos estar atentos a tudo isso em nossa comunicação. O desprezo tem a difícil adição de uma mentalidade, de um sentimento por trás dele que não está realmente funcionando para o relacionamento. Esses outros comportamentos, a defensividade, podem ser protetores. A crítica pode ser uma abordagem para tentar descobrir algo. O bloqueio pode ser uma tentativa de manter as coisas calmas. Mas o desprezo realmente não traz benefícios positivos, na

- minha opinião. Ele vem de um lugar onde se vê o outro como inferior.
- Hank Smith: 00:35:33 Vamos voltar a 4 Néfi então, porque parece ser um elogio em vez de uma crítica. Seria respeito e amor em vez de desprezo? Defensividade. Qual seria o oposto de defensividade?
- Dra. Rebecca Clarke: 00:35:48 Defensividade seria assumir a responsabilidade. É dizer: "Entendo que faço parte disso. Não estou tentando transferir a responsabilidade de tudo isso para você".
- Hank Smith: 00:36:01 "Você também faz isso".
- Dra. Rebecca Clarke: 00:36:03 Sim, "Você também faz isso". Essa é uma questão irrelevante, conforme discutimos. Basta olhar para lá.
- Hank Smith: 00:36:07 Elogio, respeito, assumir a responsabilidade. O oposto de bloqueio seria talvez a abertura?
- Dra. Rebecca Clarke: 00:36:12 Sim, acho que sim. Com a obstrução, pode ser muito útil para relacionamentos e casamentos que estejam lidando com conflitos. Se um parceiro estiver se sentindo emocionalmente desregulado, pode ser muito bom fazer uma pausa. "Preciso processar isso. Dê-me um segundo". Esse é o antídoto para isso. Desprezo, o antídoto é o amor. Você precisa mudar sua mentalidade. Da mesma forma que você pode aprender, ser ensinado a odiar ou aprender a odiar, acho que você pode aprender a amar, e também quero analisar isso.
- Hank Smith: 00:36:42 Acho que você está certo. Posso sentir ... Talvez essas palavras exatas não sejam usadas em 4 Néfi, os quatro cavaleiros versus os quatro antídotos, como os chamamos lá. Não sei. Você pode sentir os quatro cavaleiros surgindo na segunda metade. Eles tinham os quatro antídotos que estavam trabalhando, mas então esses quatro cavaleiros se aproximaram deles. Orgulho, exercício de poder e autoridade. Essas não são as mesmas palavras, mas isso é desprezo. Isso é crítica.
- Dra. Rebecca Clarke: 00:37:06 Sim, realmente é. Acho que há muito poder na maneira como vemos as outras pessoas. Acho que uma coisa que aprendemos em 4 Néfi é como vemos as outras pessoas. Quando somos vistos e amados pelo que somos, que é algo que Cristo faz perfeitamente por nós, isso não significa que Ele queira que permaneçamos em um estado de imperfeição. Ele também não quer isso. Mas Ele nos ama pelo que somos. Isso pode ser muito motivador para nós nos relacionamentos quando somos vistos. Qualquer pessoa que tenha passado algum tempo com uma

criança pequena conhece esse refrão inato: "Olhe para mim, olhe para mim. Olhe para mim. Olhe para mim." Acho que nunca deixamos isso de lado.

- 00:37:50 Um dos presentes mais amorosos que podemos dar em nossos relacionamentos e uns aos outros é realmente ver a outra pessoa, e isso pode levar tempo. Quando me encontrei com casais em terapia conjugal, aprendi essa lição de como é poderoso para os parceiros se sentirem vistos. De fato, é esse o trabalho de muitas terapias conjugais, desacelerar as coisas para que eles possam se ouvir e se ver, em vez de entrarem nesses espaços com os quatro cavaleiros que turvam as águas. As pessoas estão olhando para todos os lados, menos para seu parceiro real e para o que realmente estão passando.
- 00:38:27 O fato de vermos uns aos outros com clareza é um princípio celestial. Em Doutrina e Convênios, na seção 76, versículo 94, lemos sobre os que estão no Reino Celestial. Diz: "E eles veem como são vistos, e sabem como são conhecidos". Ser notado tem muito poder.
- 00:38:44 Outro dia, eu estava conversando com Owen, meu filho mais velho, que tem 17 anos. Perguntei a ele: "Quando você se sentiu mais amado por mim ou pelo papai?" Ele apontou rapidamente para uma caminhada em família que havíamos feito algumas semanas antes, novamente subindo o cânion em uma tarde de domingo. Ele estava tendo um dia muito difícil. Fim de semana difícil, dia difícil. Ele não queria estar lá. Ele estava ficando para trás, e eu estava tentando manter todos motivados. Estou caminhando à frente e me esforçando.
- 00:39:12 Mas Sam, meu marido, se virou e olhou de volta para Owen. Ele o parou e lhe deu um abraço, e foi só isso. Ele não disse nada mágico ou curativo. De fato, ele não disse nada. Ele apenas o abraçou.
- 00:39:28 Quando Owen estava me contando isso, ele se engasgou. Ele disse: "Eu me senti tão aliviado". Depois, disse: "Só o fato de o papai ter notado já era o que importava". A maneira como vemos uns aos outros é de vital importância. Se não nos vemos claramente, não podemos nos conectar. Acho que é aí que a desconexão realmente começa. Às vezes, somos cegos para nossa própria cegueira. Vemos o que achamos que já sabemos que está lá.
- 00:39:54 Tivemos galinhas por cerca de duas décadas em nossa casa. Eram todas galinhas poedeiras, e periodicamente renovávamos o lote. Em uma primavera, adquirimos cinco galinhas, que as

crianças chamaram de Clam, Carrot, Katie, Zebra e Star. Sam e eu notamos logo no início que Star, a galinha, estava realmente implicando com as outras galinhas. Ela era mandona e barulhenta. Não só isso, mas ela era gigantesca. Tinha quase o dobro do tamanho das outras galinhas.

00:40:24 Um dia, todas as galinhas estavam perambulando pelo nosso quintal. E assim, já estamos no verão. Elas quase cresceram. Nosso vizinho, o irmão Young, veio nos visitar. Ele estava familiarizado com a criação de galinhas. Começamos a conversar com ele sobre nossos problemas com a Star. Era como se a Star estivesse exibindo todo o seu mau comportamento ali mesmo.

00:40:42 Nunca me esquecerei da pergunta retórica que ele nos fez naquele dia. Depois de olhar para as galinhas e olhar para nós e olhar para as galinhas e olhar para nós, ele disse: "Bem, vocês podem ver que a Estrela é um galo". No momento em que ele disse isso, começamos a rir. Pela primeira vez, Star tem um pente. A Star é um galo, que nos acorda todas as manhãs tentando ser o galo, o responsável pelas outras galinhas. Embora tenha ficado totalmente claro para nós no momento em que ele disse isso, porque nos disseram na loja que eram todas galinhas, não percebemos. Simplesmente não procuramos a possibilidade de outra coisa.

00:41:19 Às vezes, deixamos de ver a realidade de outras pessoas, até mesmo das pessoas ao nosso redor. "É claro que elas deveriam ser felizes." É claro que isso, é claro que aquilo. Mas se reservarmos um momento para dizer às pessoas, estar com elas e tentar vê-las: "O que você quer?", como Cristo disse a ... "O que é que você deseja?" seria um ótimo começo de conversa em qualquer relacionamento familiar. "Onde você está neste momento? Como você se sente emocionalmente?" Essa é uma das grandes lições de relacionamento que tirei de 4 Néfi.

Hank Smith: 00:41:53 Duas ideias me vieram à mente. Primeiro, sei que na terapia comportamental dialética há uma prática chamada mente de principiante, em que você entra em uma situação tentando não ter aquelas ideias prévias sobre o que as pessoas são, quem elas são. Um dos meus exemplos favoritos disso nas escrituras é Lucas 7, onde uma mulher chega ... O Salvador está jantando com um fariseu e uma mulher entra. Todos a veem. Ela interrompe a refeição. Simão, o fariseu, em sua mente, diz: "Esta é uma pecadora". Jesus se volta para Simão ... Acho que você deve ter cuidado com seus pensamentos se Jesus estiver na sala, porque...

Dra. Rebecca Clarke: 00:42:32 Sim.

John Bytheway: 00:42:33 Ele pode simplesmente ler seus pensamentos.

Dra. Rebecca Clarke: 00:42:35 Ele está pegando.

John Bytheway: 00:42:36 "Então, Simon, eu tenho uma pergunta."

Hank Smith: 00:42:38 Sim, é verdade.

Dra. Rebecca Clarke: 00:42:38 Acontece que.

Hank Smith: 00:42:38 Ele disse: "Simão, tenho uma pergunta para você", e isso se encaixa perfeitamente no que você está nos dizendo, Rebecca. Ele disse: "Simão, você está vendo esta mulher?" É óbvio que todos a veem, mas o que você está dizendo é que isso é mais do que ver alguém. Você está realmente tentando ver quem ela é em vez do rótulo ou do que você acha que vê?

Dra. Rebecca Clarke: 00:42:59 Hummm. Ou o que você gostaria de ver? Fazemos isso muitas vezes em nossos relacionamentos. Eu gostaria que meu marido estivesse sempre feliz com sua esposa e com todas as coisas que eu trago para o relacionamento. Gostaria disso, então talvez eu não pergunte porque não quero descobrir o que ele realmente precisa ou quer...

00:43:22 Acho que é maravilhoso participar e tentar mapear as pessoas e tentar entender onde elas estão. Sabemos que, na criação de filhos, há duas grandes partes da criação, que é amar seus filhos e também ter limites e expectativas e monitorar comportamentos, saber onde eles estão, não apenas onde estão na casa de um amigo, mas como se sentem em relação a esse amigo, como se sentem em relação a esse relacionamento, estar com as pessoas.

00:43:51 Fazemos isso e vemos isso em 4 Néfi em uma escala maior, onde eles estão falando sobre esse amor comunitário, paz e felicidade. Eles se tornaram bons em não -ite-ing as pessoas. Vamos transformar isso em um verbo por um segundo, não -tirar as pessoas, não vê-las como um monólito ou como algo diferente, não ter desprezo ou contenda com elas.

00:44:16 Adoro essa citação de [Malcolm Gladwell](#) em seu livro Talking to Strangers. Ela se refere a pessoas que não conhecemos, afastando-se um pouco dos relacionamentos familiares. Ele diz: "Achamos que podemos ver facilmente o coração dos outros com base nas pistas mais frágeis. Aproveitamos a chance de

julgar estranhos. Nunca faríamos isso conosco, é claro. Temos nuances, somos complexos e enigmáticos, mas o estranho é fácil. Se eu puder convencê-lo", então ele está falando sobre seu livro, "de uma coisa neste livro, que seja isto: estranhos não são fáceis".

00:44:50 4 Néfi nos ensina que a maneira como vemos uns aos outros tem um impacto profundo em nossa felicidade. No início do meu casamento, eu estudava em um programa de pós-graduação em terapia matrimonial e familiar, e estava aprendendo a fazer parte do meu casamento exatamente quando estava tendo aulas sobre o que tornava os casamentos mais felizes. Eu era uma aluna atenta.

00:45:08 Nunca me esquecerei de uma aula em particular. Eu estava correndo para chegar à escola a tempo. Fui incomodado pelo fato de um dos nossos carros não estar funcionando, e o Sam deveria tê-lo consertado e não o fez. Ao sair, disse algumas palavras duras ao Sam e pontuei meus comentários com um gesto imaturo de recém-casado e bati a porta atrás de mim. Cheguei atrasado à palestra e me senti muito justo, fervendo.

00:45:34 No momento em que minha professora disse isso, e tenho isso em minhas anotações, ela disse: "Amor é abrir espaço para que seu parceiro possa surgir como um outro legítimo". Tive de ficar sentada em minha mesa de aula durante todo o período, sabendo que havia deslegitimado meu marido. Eu havia fechado o espaço para ele. Não o tinha visto como uma pessoa com desejos e necessidades e com sua própria agenda. Tive de esperar até chegar em casa e pedir desculpas. Essa foi apenas uma das muitas lições importantes que aprendi sobre relacionamentos e casamento em meu programa de terapia de casamento e família.

00:46:08 Uma das coisas mais legais que aprendi foi sobre a maneira como vemos uns aos outros. Um filósofo judeu-austríaco chamado [Martin Buber](#) trabalhou sobre como nos relacionamos uns com os outros, como vemos os outros. Ele teorizou que vemos os outros de duas maneiras. Ou vemos as outras pessoas em nossas vidas com uma orientação "eu-isso" ... Eu, eu vejo você como um it, um objeto, uma coisa, ou você vai me beneficiar ou vai me atrapalhar de alguma forma... ou vemos o outro como um voto. Ele era religioso e usava linguagem religiosa. Nessa orientação, vemos as outras pessoas como divinas. De fato, entendemos que há divindade nelas.

00:46:51 A parte do "eu" na orientação "eu-isso", eu sou a parte mais importante desse tipo de perspectiva. Se em minha vida e em

meus relacionamentos eu me concentrar apenas em mim, as outras pessoas nunca serão muito reais para mim.

00:47:09 Podemos facilmente cair nessa maneira de ver as pessoas e não perceber que estamos fazendo isso. Podemos ficar cegos para isso, como se não soubéssemos procurar um galo no bando de galinhas que tínhamos, no pequeno bando de galinhas que tínhamos. Mas quando vejo meu marido como um "isso", como um consertador do meu carro quebrado, como um salário, alguém para pegar as crianças, eu caí no pensamento "eu-isso" e o transformei em um objeto.

00:47:35 Se ele me vê como uma pessoa que faz o jantar ou como uma espécie de obstáculo para saber o quanto eu vou revirar os olhos e quanto ela vai gastar este mês, ou como um lembrete de todas as coisas que ele precisa consertar, se ele me vê dessa forma, então nós nos identificamos. Mesmo que eu veja meus filhos como um projeto, mesmo que eu os veja como a fonte de meu valor pessoal, isso também é I-it.

00:48:01 A mídia social é inundada por essa perspectiva do "eu" baseada em tratar as pessoas como objetos, criando ídolos ou caricaturas de seres humanos reais. Às vezes, em nosso discurso público, falamos de grupos inteiros de pessoas como se elas mal fossem humanas. Se tivermos um relacionamento estranho, esse pode ser um lugar para procurar. Se estivermos tratando alguém como um objeto, talvez não saibamos o que realmente está em seu coração. Não estamos observando sua realidade ou sua divindade.

Hank Smith: 00:48:29 Posso pedir-lhe que faça um comentário sobre uma dessas questões, que é a dos pais que veem os filhos como objetos? Porque eu posso ficar cego pelo fato, e é um fato, de que quero o melhor para eles.

Dra. Rebecca Clarke: 00:48:43 Sim.

Hank Smith: 00:48:44 Mas ainda pode ser um I-it

Dra. Rebecca Clarke: 00:48:45 Hum-hum. Acho que você quer o melhor para as pessoas na postura do eu-tu. Acho que se estivermos querendo o melhor para alguém, estaremos automaticamente nos afastando do eu-isso. Não acho que esteja olhando para a pessoa como um objeto.

Hank Smith: 00:49:04 Eu - seria Eu quero o melhor para você porque o melhor para você me beneficia.

- Dra. Rebecca Clarke: 00:49:04 Sim, porque isso me faz parecer ótima. Quero que você ganhe o concurso de ortografia porque isso me fará sentir orgulhosa e inteligente. Isso seria imitar seu filho. Dizer: "Quero que você ganhe o concurso de soletrar porque sei que isso significa muito para você, então vamos praticar as palavras" é um eu-tu, "Porque sei que isso é importante para você". Está mapeando-os.
- 00:49:24 O legal do I-it, I-thou é que o I está conectado com um hífen em ambos os espaços. Isso realmente reflete se estou tratando as pessoas, se estou conectado à forma como trato as pessoas, é o que estou dizendo. Estou conectado à minha perspectiva sobre quem são as outras pessoas. Portanto, se estou vendo as pessoas como mil, como filhos de Deus, como divinos, como reais e legítimos, isso me torna, isso torna o eu que está conectado a isso um pouco diferente. Estou me movendo pelo mundo de forma diferente.
- 00:49:53 Se entrarmos na orientação Eu-Tu, verei os outros como um eu pleno e legítimo. Verei o divino nas pessoas. Saberei o que elas querem porque já lhes perguntei. Entenderei que elas estão separadas de mim, mas que têm pensamentos, necessidades, desejos e vontades tão legítimos quanto os meus, de modo que, quando lemos sobre as pessoas felizes em 4 Néfi, vemos que não há -itas. Não há outros. Eles não se dividiram em grupos com base na riqueza, no gênero, nas realizações ou em qualquer partido político, porque os -itas não existem para Cristo. Todos são iguais perante Deus. Isso é o que podemos modelar se pudermos ...
- 00:50:41 Como nos movemos para a perspectiva do eu-tu? Nós oscilamos entre as duas ao longo de nossas vidas. Mas a resposta é que basta escolher mudar para a perspectiva do eu-tu.
- 00:50:54 Tenho uma amiga que lecionou redação na BYU durante anos e ela criou uma tarefa realmente poderosa para seus alunos. Ela capta essa mudança do eu-isso para o eu-você. Ela pediu que seus alunos escrevessem dois trabalhos. O primeiro era para caracterizar um grupo de pessoas, identificar uma questão social, religiosa ou política com a qual eles discordavam veementemente e depois escrever.
- 00:51:18 O trabalho número um era descrever as características das pessoas que têm esses pontos de vista diferentes. Em seguida, os alunos tiveram de entrevistar duas pessoas que de fato tinham esses pontos de vista diferentes. O segundo trabalho foi uma redação sobre o que os alunos aprenderam com a entrevista. As descrições iniciais, quando os alunos estavam

caracterizando outras pessoas que acreditavam de forma diferente deles, continham palavras descritivas como: "Essas pessoas são egoístas, extremistas, defensivas, ignorantes, míopes e, francamente, sem instrução". Uma perspectiva bastante sólida do eu-isso.

00:51:53 O segundo artigo foi escrito após a entrevista, e eles foram designados a apenas ouvir nas entrevistas. Eles só tinham de fazer perguntas e tentar entender. Não podiam tentar dizer-lhes como era, ensinar-lhes uma lição ou algo assim, e você pode ouvir essa mudança, essa bela mudança, de eu-isso para eu-você.

00:52:09 Alguém escreveu: "Depois de ouvi-la, percebi que tínhamos muito mais em comum do que eu pensava", ou "Aprendi que ela estava disposta a compartilhar suas ideias de uma forma mais gentil do que eu acreditava ser possível", e isso é realmente importante: "Agora posso entender por que ele tem essa crença". Só de ver que as outras pessoas eram reais e legítimas. Só de ouvir, eles passaram a entender que as pessoas eram reais, legítimas e até divinas. Portanto, se nos pegarmos fazendo isso com os outros, podemos mudar nossa forma de ver.

Hank Smith: 00:52:42 Notei algo no versículo 15 sobre a ausência de contendias. Ele diz: "Não havia contendias em toda a terra por causa do amor de Deus, que habitava no coração do povo". Portanto, não era necessariamente porque eles amavam uns aos outros. Era: "Eu amo a Deus, por isso escolho não ter contendias".

00:53:02 Às vezes, em minha casa, eu me concentro demais em amar seu irmão e pensar: "Ah, não haverá nenhum conflito se você amar seu irmão". Mas, na verdade, como você disse, a contenda é uma escolha. Acho que, às vezes, escolhemos a contenda quando não temos um relacionamento com Deus. Percebo que quando saio do templo, não sinto vontade de brigar. Isso não se deve ao fato de eu sair amando os outros tanto quanto saio amando a Deus.

Dra. Rebecca Clarke: 00:53:25 Certo. É esse relacionamento vertical e horizontal, e quando amamos a Deus, isso provavelmente permeará o restante de nossos relacionamentos. Ele também se moverá lateralmente dessa forma. Acho que podemos aprender a amar.

00:53:39 [Jason Carroll](#), professor da BYU, deu um fantástico devocional da BYU sobre o amor em 2019. Ele destacou o seguinte. Vou citá-lo por apenas um minuto, porque é lindo. Ele disse: "Vemos que a palavra amor aparece cinco vezes na Proclamação sobre a

Família, e todas as vezes ela está ligada a palavras de ação, como amar e cuidar ou amar e servir. Assim, a linguagem do Senhor sugere que o amor está dentro do escopo de nosso arbítrio. O amor é algo que fazemos, algo que podemos controlar e, por fim, algo que podemos escolher. Caso contrário, Deus não poderia nos ordenar que amássemos uns aos outros."

00:54:15 Embora talvez não consigamos nos obrigar a amar outras pessoas, esse amor profundo vem de Jesus Cristo. Jason Carroll continua em seu devocional e diz: "Podemos ser dotados do amor de Cristo, e isso envolve ver como Ele vê e entender como Ele entende". Não acho que isso seja algo que esteja fora de nosso alcance. É algo que podemos realizar em nossos relacionamentos.

Hank Smith: 00:54:38 Uau. Uau. Nenhum tipo de -ites.

Dra. Rebecca Clarke: 00:54:43 Nenhum tipo de -ites.

John Bytheway: 00:54:45 Estamos em outubro de 2021, Conferência Geral. [O Élder Holland](#) falou sobre 4 Néfi e disse: "Quando o amor de Deus dá o tom de nossa própria vida, de nossos relacionamentos uns com os outros e, em última análise, de nosso sentimento por toda a humanidade, então as velhas distinções, os rótulos limitadores e as divisões artificiais começam a desaparecer e a paz aumenta. Foi exatamente isso que aconteceu em nosso exemplo do Livro de Mórmon. Não havia mais lamanitas, jacobitas, josefitas ou zoramitas. Não havia nenhum -ita. O povo havia assumido apenas uma identidade transcendente. Todos eles, diz o livro, seriam conhecidos como os filhos de Cristo".

00:55:27 Acabei de pensar em um momento de minha missão. Servi nas Filipinas. Havia sete élderes na sala, e lembro-me de olhar em volta e dizer: "Sou o único dos Estados Unidos". Havia um élder das Filipinas, da Austrália, da Nova Zelândia, do Canadá. Não estamos tentando ser iguais.

00:55:48 Adoro o velho ditado: "Harmonia é sermos diferentes juntos", mas todos nós tínhamos o nome de Jesus Cristo em nossos crachás, e foi isso que nos trouxe àquela mesma sala com esse propósito unido. Foi um momento interessante para pensar nisso.

00:56:04 Estou apenas me lembrando das três identidades do [Presidente Nelson](#) para os jovens adultos solteiros. "Sou um filho de Deus. Sou um filho do convênio. Sou um discípulo de Cristo." Eu tinha essa anotação ao lado do versículo 17.

	00:56:18	Não estamos pedindo que alguém abandone sua cultura ou sua herança, mas eu estava naquela sala com todas aquelas pessoas de diferentes países, mas estávamos unidos como filhos de Cristo tentando compartilhar o evangelho com as pessoas. Foi um momento comovente para mim lembrar disso.
Dra. Rebecca Clarke:	00:56:36	Eu adoro isso. O amor de Deus é um unificador superior. Ele vai além. Essas pessoas foram unificadas porque escolheram ser uma em Cristo. Elas não introduziram classificações, não atribuíram valor a coisas que Cristo disse que não deveríamos valorizar, como havia acontecido anteriormente em 3 Néfi 6:12, de acordo com suas riquezas ou suas chances de aprendizado, sua educação.
	00:56:59	Em 4 Néfi , no versículo três, vemos que o foco está no que eles tinham em comum. Não diz que eles precisavam pensar da mesma forma. Não diz que todos tinham de ter o mesmo emprego ou o mesmo número de filhos ou a mesma coisa para o jantar todas as noites. A questão não é a semelhança, mas a unidade em Jesus Cristo.
	00:57:20	Unidade como o Pai e o Filho são unificados, unidade em propósito e amor. Quando eles deixam de ser unificados, as coisas realmente começam a desmoronar, e desmoronam rapidamente.
John Bytheway:	00:57:32	Quando penso em nenhuma contenda, é apenas outra maneira de dizer Sião, um só coração. Então, quando isso termina, no versículo 26, eles começam a ser divididos em classes, exatamente como você mencionou em 3 Néfi 6:12.
Dra. Rebecca Clarke:	00:57:45	Hum-hum.
John Bytheway:	00:57:45	Dividido, unificado, dividido.
Dra. Rebecca Clarke:	00:57:47	É impressionante como eles perdem o controle. Eles o perdem completamente no versículo 24.
John Bytheway:	00:57:53	É muito triste.
Dra. Rebecca Clarke:	00:57:54	É muito triste. Você pensa: "Por que não pode ficar com isso? Você fez o céu na terra".
John Bytheway:	00:57:59	"Você estava tão feliz."
Dra. Rebecca Clarke:	00:58:00	"Por que você deixaria isso passar?"

- Hank Smith: 00:58:02 Falando de inclusões, veja o versículo dois: "Todo o povo se converteu ao Senhor". Em seguida, vá para o versículo 46: "Não havia ninguém que fosse justo". Você tem todos de um lado e nenhum do outro. Passamos de todos para nenhum em um capítulo.
- Dra. Rebecca Clarke: 00:58:21 Isso é fascinante. É interessante que você tenha notado isso, porque o versículo 24 é exatamente onde ele quebra, e é quase no meio desses dois números. No versículo 24, "Começou a haver entre eles quem se ensoberbecesse, usando, por exemplo, roupas caras e toda sorte de pérolas finas", e as divisões se instalaram e as coisas realmente começaram a desmoronar. No versículo 25, "Seus bens e sua riqueza já não são comuns entre eles".
- 00:58:50 Isso é muito interessante. No capítulo 27, ouvimos Cristo falar sobre vendê-lo por prata e ouro. É colocar as coisas à frente dos relacionamentos. Sabemos hoje, por meio de pesquisas, que à medida que as sociedades se desenvolvem e se tornam mais ricas, elas tendem a se tornar menos religiosas. Elas tendem a se afastar de Deus. Sabemos que os casamentos que apresentam altos níveis de materialismo têm níveis mais baixos de satisfação.
- 00:59:17 Essas coisas podem ser apenas uma distração para nós. É interessante estar ciente disso, de que quando as coisas estão indo bem, não deixemos que isso comece a se tornar nosso foco. Essa é uma das grandes questões aqui. É como se eles tivessem conseguido mantê-lo e é como se eles tivessem continuado a se concentrar. Então, no versículo 27, eles estão começando a receber toda sorte de maldade. Acho que esse verbo receber...
- John Bytheway: 00:59:39 Aceitar.
- Dra. Rebecca Clarke: 00:59:41 Sim, diga que há algo de intencional nisso. No versículo 31, os não-crentes endureceram seus corações e estão tentando prejudicar os crentes. Eles perderam a alegria. Eles perderam a felicidade. Não era necessário. Acho que essa é a parte importante de 4 Néfi. Como estávamos falando, logo no início, podemos continuar, isso perdura até o fim. Podemos permanecer nele. Podemos continuar a nos arrepender e voltar para Jesus Cristo.
- Hank Smith: 01:00:07 Percebi que você também pode comparar o versículo 15 e o versículo 28. Já lemos o versículo 15 algumas vezes hoje. "Não havia contendas na terra por causa do amor de Deus, que habitava no coração do povo." Versículo 28: "Por causa do

poder de Satanás, que se apoderou do coração deles, o amor de Deus no coração do povo ou o poder de Satanás se apoderou do coração deles."

- Dra. Rebecca Clarke: 01:00:33 É realmente onde nos concentramos, o quanto somos e escolhemos ser amorosos é muito importante. O evangelho de Jesus Cristo é um evangelho de conexão. Podemos nos arrepender e nos reorientar para Cristo. Podemos entrar em um relacionamento de amor com o divino e uns com os outros, e podemos continuar a repetir esse processo. Quando tomamos o sacramento a cada semana, participamos da água e do pão.
- 01:01:00 A água me lembra a água viva, Cristo, e o que ele fez e pode fazer por nosso espírito. Ela reafirma a conexão eterna que temos com ele e a confiança que temos em nosso relacionamento com ele. Mas o pão é interessante para mim dessa forma. O pão me lembra do que Cristo fez pelos outros enquanto esteve aqui na Terra. Ele tem um significado mortal. Cristo multiplicou o pão para alimentar as pessoas famintas. Ele partiu o pão para estar em comunhão com seus amigos. Ele compartilhou isso com seus semelhantes. Quando participo do pão, tenho a chance de reavaliar meu relacionamento semelhante ao de Cristo com meus semelhantes.
- 01:01:44 Em essência, o sacramento pode ser uma oportunidade semanal e um lembrete para fortalecer os relacionamentos tanto vertical quanto horizontalmente. Quando aprendemos a amar e a nos conectar com o divino e uns com os outros por meio da vivência do evangelho de Jesus Cristo, com o objetivo de nos tornarmos como Cristo é, nossos relacionamentos serão melhores e seremos felizes.
- Hank Smith: 01:02:09 Eu adoro isso. Rebecca, muito obrigado por nos guiar por esses capítulos. Sempre verei as relações e adoro ter uma nova lente. Acho que nossos ouvintes estariam interessados em sua experiência com todo o Livro de Mórmon em seu tempo como professora de inglês por duas décadas e agora como professora de casamento e família. Como o Livro de Mórmon se comporta nesses dois campos?
- Dra. Rebecca Clarke: 01:02:36 É uma coisa linda. Vejo relacionamentos e conselhos sobre relacionamentos em todos os lugares para onde olho. Vejo os conselhos mais supremos e curativos sobre relacionamentos nas escrituras e no Livro de Mórmon em particular, porque ele nos revela tão claramente a natureza de Jesus Cristo e como ele interage conosco.

- 01:02:59 Adoro esse pequeno grupo de capítulos, mas acho que podemos extrapolar isso para todo o Livro de Mórmon: como podemos nos conectar? Precisamos nos soltar. Precisamos nos perder, as partes fracas, as partes movidas pelo ego. Precisamos nos perder para ter a coragem de deixar essa parte ir embora, a parte que achamos tão importante, mas que pode não ser a melhor para nós. O Livro de Mórmon nos incentiva a fazer isso e nos mostra o que acontece quando não estamos dispostos a fazer isso e quando estamos dispostos a fazer isso.
- 01:03:33 Isso nos permite entrar nesses relacionamentos com o divino e uns com os outros. Sou muito grato pelo Livro de Mórmon, pela maneira como ele conta histórias de famílias, culturas, pessoas e relacionamentos. Acho que é um belo lugar para aprender a amar e a ter relacionamentos maravilhosos com Deus e uns com os outros.
- Hank Smith: 01:03:56 John, não é maravilhoso o que um santo dos últimos dias fiel, instruído e amoroso pode fazer com esse livro magnífico? É isso que você e eu experimentamos a cada semana, e esta semana não foi diferente.
- John Bytheway: 01:04:08 Sim. Outro lembrete: nesse livro, havia pessoas reais com problemas reais. Não há famílias perfeitas nesse livro, começando com Leí e Saria e sua interessante variedade, até que não haja mais nefitas. As lições estão aí. Procurem por elas. Obrigado por nos mostrar isso.
- Hank Smith: 01:04:28 Obrigado por estar aqui.
- Dra. Rebecca Clarke: 01:04:29 Oh, isso foi maravilhoso. Muito obrigada.
- Hank Smith: 01:04:32 Sim. Ardeth, ela o deixou orgulhoso.
- John Bytheway: 01:04:34 Que bom!
- Dra. Rebecca Clarke: 01:04:35 Mãe, eu consegui.
- Hank Smith: 01:04:36 Sim. Com isso, gostaríamos de agradecer à Dra. Rebecca Clarke por estar conosco hoje. Foi uma alegria. Queremos agradecer à nossa produtora executiva Shannon Sorensen, aos nossos patrocinadores David e Verla Sorensen e, a cada episódio, lembramos do nosso fundador Steve Sorensen. Esperamos que se junte a nós na próxima semana. Estamos no Livro de Mórmon, no Livro de Mórmon, no FollowHIM.

I'M NOT MORMON: HE DIED A LONG TIME AGO



- Hank Smith: 00:03 Olá, meus amigos. Bem-vindos a mais um followHIM Favorites. Aqui, John e eu compartilhamos uma única história para acompanhar a lição de cada semana. John, estamos em 3° Néfi 27, e estamos passando por 4° Néfi. É uma pequena porção de escrituras, mas abrange muito tempo. Você me disse que tem uma história que se encaixa, acho, em 3 Néfi 27?
- John Bytheway: 00:24 Sim. Com todos esses livros, podemos encontrar muitas histórias. Aqui está apenas uma que me veio à mente. Você se lembra, Hank, que em 3° Néfi 27 Jesus tinha ido embora, mas os discípulos estavam reunidos e unidos em poderosa oração, e você se lembra qual era a pergunta que eles iriam fazer ao Senhor?
- Hank Smith: 00:39 Como você quer que chamemos a igreja?
- John Bytheway: 00:41 Como devemos chamar esta igreja? O Presidente Nelson falou recentemente sobre a seção 115: "Assim, minha igreja será chamada de Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias". Isso torna essa história ainda melhor. Tenho um amigo em que ele tem falado especialmente para os jovens. Ele é diretor de um instituto e professor do seminário desde sempre, chamado Scott Anderson. Ele escreveu em um daqueles livros do EFY, lembra-se deles, Hank? Ele escreveu um capítulo no livro Return with Honor (Retornar com Honra), e achei isso muito engraçado porque a forma como uma pergunta o atingiu foi diferente. Ele disse: "Era um dia típico. Entrei no avião, encontrei meu assento". Ele está em um avião. "Pouco antes da decolagem, eu estava conversando com as pessoas sentadas ao meu lado. Descobri que eram professores universitários do Texas e que eram cristãos. Eles perguntaram onde eu morava e, assim que descobriram que eu era de Utah e até morava no Vale do Lago Salgado, perguntaram: 'Você é mórmon?'
- 01:32 Não sei ao certo por que a pergunta me atingiu da maneira que atingiu. Pode ter sido porque eu estava lendo os escritos de Mórmon na noite anterior e minha resposta até me

surpreendeu. Eu disse: 'Oh, não, não, não. Se eu fosse mórmon, seria grande em estatura. Eu seria impressionante. Eu poderia até estar usando uma armadura. Acho que está claro que não sou mórmon. Será que me projetei dessa forma? Uau. Muito obrigado. Isso é muito legal'. E eles diziam: 'Oh, espere'. Ele disse: "Deixei que se acostumasse". E então eu disse: "Bem, o que vocês acham que é Mórmon? E eles disseram: "Achávamos que era uma igreja". Ele disse: 'Não, não, não. É um homem. Ótimo exemplo. Um de meus heróis pessoais. Posso lhes contar sobre ele?'. E a luz do cinto de segurança se acendeu e eles não foram a lugar nenhum por duas horas, certo?

- | | | |
|----------------|-------|--|
| Hank Smith: | 02:16 | Você perguntou, certo? |
| John Bytheway: | 02:17 | Sim. ""Posso lhe falar sobre o Mórmon? E eles disseram: 'Achamos que você vai nos contar se dissermos sim ou não'. Ele disse: 'É isso mesmo'. Scott disse: "Senti-me um pouco como Amon deve ter se sentido quando Lamôni disse: 'Acreditarei em todas as tuas palavras'". Que oportunidade, e ele lhes disse quem era Mórmon. E eu adoro essa ideia. Se alguém disser: "Então, você é mórmon?" Apenas diga: "Não. Não, mas realmente? Eu me pareço com isso?" "Sim." "Muito obrigado. Isso é muito gentil de sua parte. Não sabia que eu projetava esse porte militar." |
| Hank Smith: | 02:50 | Posso lhe falar sobre ele? |
| John Bytheway: | 02:51 | Sim. |
| Hank Smith: | 02:53 | Especialmente se você estiver no grupo de mulheres jovens, pode dizer: "Não, sou uma garota". E então continuar e dizer: "Ei, deixe-me contar a você tudo sobre ele". "Você é mórmon?" "Não, ele morreu há muito tempo." |
| John Bytheway: | 03:04 | "E um profeta. Sim. Estou muito feliz por você ter perguntado." E, se possível, faça com que eles coloquem o cinto de segurança de forma que não possam sair, e então você poderá realmente dizer a eles. |
| Hank Smith: | 03:12 | Aqui vamos nós. Vou começar do início. Primeiro Néfi, deixe-me falar sobre o livro dele. Esperamos que se junte a nós em nosso podcast completo. Ele se chama followHIM. Você pode obtê-lo em qualquer lugar que receba seus podcasts. Estamos com a Dra. Rebecca Clarke esta semana. Ela nos conduz por esses capítulos de uma forma inacreditável. Você vai adorar. |