



"Pela fé todas as coisas se cumprem"

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 nossas emoções podem ser tanto uma força quanto uma fraqueza? Junte-se ao Dr. Doug Benson enquanto ele explora o conceito de fraqueza, autoaperfeiçoamento e capacitação por meio de Jesus Cristo, e como Morôni estabelece um padrão para que os santos se tornem semelhantes a Jesus Cristo.

Parte 2:

O Dr. Doug Benson continua a explorar o tratado de Morôni sobre caridade e os sinais de alerta para nossos dias com relação à raiva, ao orgulho e ao desprezo.

Códigos de tempo:

Parte 1:

- 00:00 Parte I - Dr. Doug Benson
- 01:34 Biografia do Dr. Doug Benson
- 02:28 Cópia religiosa
- 04:32 Manual do *Come, Follow Me*
- 05:49 Éter 12:1-6 - Tornar-se como Jesus
- 08:32 "Há mais?"
- 09:40 Éter 12:4 - Esperança para um mundo melhor
- 13:07 Fatores de proteção e confiança no convênio
- 17:08 Emoções não são fatos
- 18:59 Fé é uma palavra de ação
- 21:37 O Dr. Benson compartilha uma história sobre fé em um elevador
- 23:16 Presidente Nelson sobre esperança
- 25:23 Éter 12:13-15 - Cuidados com a saúde mental
- 30:38 O Dr. Satterfield ensina a busca nas escrituras
- 33:51 Fraqueza para nosso benefício
- 35:46 Dialética: duas ideias opostas existem juntas
- 38:15 Éter 12:27 - Peça central da doutrina
- 39:42 Éter 12:27 - Aceitando a realidade
- 43:45 Os perigos do perfeccionismo
- 46:03 O Dr. Manning e a conversa interna negativa
- 48:47 Lutar, fugir ou congelar
- 51:11 A emoção pode ser uma força ou uma fraqueza
- 54:20 Aja de forma oposta para se tornar como Jesus
- 56:34 Éter 12:27 - Deus no momento
- 59:16 Vivendo no passado
- 01:02:42 Vergonha e culpa
- 01:04:18 Esconder ou tornar as coisas públicas
- 58:33 Fim da Parte I - Dr. Doug Benson
-

Parte 2

- 00:00 Parte II - Dr. Doug Benson
- 03:22 Amar a si mesmo
- 07:08 Ignore os inimigos
- 08:28 A fé envolve ação
- 11:14 Oposição entre as coisas
- 13:22 Orgulho, inveja e desprezo
- 15:39 Éter 14:25-15:19 - A raiva leva à destruição
- 17:14 Éter 15:22-25 - Embriagado de raiva
- 18:25 Agir com fé versus agir com base em emoções
- 19:37 Analogia entre *Jornada nas Estrelas* e Harry Potter
- 22:55 A Mente Sábia e como lidar com a raiva
- 27:50 Éter 15:16 - Aceitação radical
- 30:41 Ele volta a si
- 32:04 Relações adversas
- 35:35 Atenção plena e não agir com base em emoções negativas

- 38:33 Como se tornar um pacificador
- 40:27 Como o Livro de Mórmon se compara a ele?
- 45:51 Fim da Parte 2 - Dr. Doug Benson

Referências:

Ano, Gene G. e Erin B. Vasconcelles. 2005. "Religious Coping and Psychological Adjustment to Stress: A Meta-Analysis". *Journal of Clinical Psychology* 61 (4): 461–80. <https://doi.org/10.1002/jclp.20049>.

Banyard, Victoria L. e Sandra A. Graham-Bermann. 1998. "Surviving Poverty: Stress and Coping in the Lives of Housed and Homeless Mothers". *American Journal of Orthopsychiatry* 68 (3): 479–89. <https://doi.org/10.1037/h0080357>.

Bytheway, John, Hank Smith e Craig Manning. "Podcast Episodes 31-40 - Book of Mormon Library - followHIM Podcast with Hank Smith and John Bytheway." followHim Podcast with Hank Smith and John Bytheway, October 2, 2024. <https://followhim.co/all-episode-collections/book-of-mormon-episode-collections/episodes-31-40-book-of-mormon/>.

Centro de Controle de Doenças. 2022. "Ferramenta de visualização das principais causas de morte do WISQARS". Centros de Controle e Prevenção de Doenças. 2022. <https://wisqars.cdc.gov/lcd/?o=LCD&y1=2022&y2=2022&ct=10&cc=ALL&g=00&s=0&r=0&ry=2&e=0&ar=lcd1age&at=groups&ag=lcd1age&a1=0&a2=199>.

Covey, Steven R. "Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes (Edição do 30º Aniversário)". Deseret Book: Livros, DVDs, música, arte e muito mais para as famílias SUD - Deseret Book. Acessado em 17 de novembro de 2024. <https://www.deseretbook.com/product/5245122.html>.

Élder David A. Bednar, do Quórum dos Doze Apóstolos. "In the Space of Not Many Years" [No Espaço de Poucos Anos]. Conferência Geral de Abril de 2024 - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 5 de outubro de 2024. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2024/10/35bednar?lang=eng>.

Élder Dieter F. Uchtdorf, do Quórum dos Doze Apóstolos. "Nutra as raízes, e os ramos crescerão". Conferência Geral de Abril de 2024 - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 6 de outubro de 2024. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2024/10/51uchtdorf?lang=eng>.

Élder Jeffrey R. Holland, do Quórum dos Doze Apóstolos. "A Perfect Brightness of Hope" [Um Perfeito Brilho de Esperança]. Conferência Geral de Abril de 2020 - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 5 de abril de 2020. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2020/04/43holland?lang=eng>.

Élder Jeffrey R. Holland, do Quórum dos Doze Apóstolos. "A Perfect Brightness of Hope" [Um Perfeito Brilho de Esperança]. Conferência Geral de Abril de 2020 - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 5 de abril de 2020. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2020/04/43holland?lang=eng>.

Élder John H. Robert, dos Setenta. "There Is Always Hope" [Há Sempre Esperança]. BYU Speeches, 22 de agosto de 2024. <https://speeches.byu.edu/talks/john-h-groberg/there-is-always-hope/#:~:text=Groberg,-of%20the%20Seventy&text=Speed&text=Reverberating%20through%20all%20eternity%2C%20all,tired%2C%20but%20that%20you%20understand>.

Élder Neil L. Andersen, do Quórum dos Doze Apóstolos. "O Triunfo da Esperança". Conferência Geral de Outubro de 2024 - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 5 de outubro de 2024. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2024/10/12andersen?lang=eng>.

Élder Richard G. Scott, do Quórum dos Doze Apóstolos. "To Acquire Spiritual Guidance" [Adquirir Orientação Espiritual]. Conferência Geral de Outubro de 2009 - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 2 de outubro de 2009. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2009/10/to-acquire-spiritual-guidance?lang=eng>.

Élder Richard G. Scott, do Quórum dos Doze Apóstolos. "To Acquire Spiritual Guidance" [Adquirir Orientação Espiritual]. Conferência Geral de Outubro de 2009 - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 2 de outubro de 2009. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2009/10/to-acquire-spiritual-guidance?lang=eng>.

Élder Robert D. Hales, do Quórum dos Doze Apóstolos. "As Sagradas Escrituras: The Power of God unto Our Salvation" [Escrituras Sagradas: O Poder de Deus para Nossa Salvação]. Conferência Geral de Outubro de 2006 - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 1º de novembro de 2006. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/ensign/2006/11/holy-scriptures-the-power-of-god-unto-our-salvation?lang=eng>.

Élder Russell M. Nelson, do Quórum dos Doze Apóstolos. "'A More Excellent Hope' [Uma esperança mais excelente]". BYU Speeches, 21 de junho de 2024. <https://speeches.byu.edu/talks/russell-m-nelson/excellent-hope/#:~:text=Have%20you%20noticed%20in%20the,charity%20have%20their%20opposing%20forces>.

Élder Ulisses Soares, do Quórum dos Doze Apóstolos. "Confiança no convênio por meio de Jesus Cristo". Conferência Geral de Abril de 2024 - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 6 de abril de 2024. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2024/04/16soares?lang=eng>.

Foa, Edna, Elizabeth A Hembree, Sheila Rauch e Barbara Olasov Rothbaum. 2019. *Prolonged Exposure Therapy for PTSD [Terapia de exposição prolongada para TEPT]: Emotional Processing of Traumatic Experiences - Therapist Guide (Processamento emocional de experiências traumáticas - Guia do terapeuta)*. Oxford University Press.

Fullmer, James H. "Shule on the Hill of Ephraim" [Shule na Colina de Efraim]. Book of Mormon Art Catalog, 12 de novembro de 2024. <https://bookofmormonartcatalog.org/catalog/shule-on-the-hill-of-ephraim/>.

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

Harned, Melanie S. 2022. *Treating Trauma in Dialectical Behavior Therapy (Tratamento do trauma na terapia comportamental dialética): The DBT Prolonged Exposure Protocol (DBT PE)*. Nova York: The Guilford Press.

Hathaway, William L. e Kenneth I. Pargament. 1990. "Intrinsic Religiousness, Religious Coping, and Psychosocial Competence: A Covariance Structure Analysis". *Journal for the Scientific Study of Religion* 29 (4): 423. <https://doi.org/10.2307/1387310>.

Hilton, John. "Aula 48 - Éter 5-11: Lições que mudam a vida de jareditas menos conhecidas". O Livro de Mórmon: A Masterclass [O Livro de Mórmon: Uma Aula Magna]: John Hilton III. Acessado em 17 de novembro de 2024. <https://johnhiltoniii.com/thebookofmormon/class-48-ether-5-11-life-changing-lessons-from-lesser-known-jaredites/>.

"Banco de dados de filmes na Internet: The Prince of Egypt". IMDb, 18 de dezembro de 1998. <https://www.imdb.com/title/tt0120794/>.

Klest, Bridget e Pamela J. Birrell. 2009. "Principles of Trauma Therapy: A Guide to Symptoms, Evaluations, and Treatment, de John Briere e Catherine Scott". *Journal of Trauma & Dissociation* 10 (1): 126–28. <https://doi.org/10.1080/15299730802492553>.

Lazarus, Richard S. e Susan Folkman. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping (Estresse, avaliação e enfrentamento)*. Nova York: Springer Publishing Company.

Linehan, Marsha. 1993. *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder (Tratamento cognitivo-comportamental do transtorno de personalidade limítrofe)*. Nova York: Guilford Press.

Linehan, Marsha M. 2015. *DBT Skills Training Handouts and Worksheets [Apostilas e planilhas de treinamento de habilidades em DBT]*. 2ª ed. Nova York: The Guilford Press.

Linehan, Marsha M. 2020. *Building a Life Worth Living [Construindo uma vida que vale a pena ser vivida]: A Memoir*. Nova York: Random House.

Linehan, Marsha M. 2014. *DBT Skills Training Manual [Manual de treinamento de habilidades em DBT]*. 2ª edição. Guilford Publications.

Pargament, Kenneth I. 1997. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice [Teoria, Pesquisa e Prática]*. Nova York: Guilford Press.

Michelle D. Craig Primeira conselheira na presidência geral das Moças. "Eyes to See" [Olhos para ver]. 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/2020/10/14craig?lang=eng>.

"25 de novembro a 1º de dezembro: 'Pela fé todas as coisas se cumprem'. Éter 12-15". Come, Follow Me Manual - November 25-December 1: "By Faith All Things Are Fulfilled." [Manual do Vem, Segue-Me - 25 de novembro a 1º de dezembro: "Pela Fé Todas as Coisas São Cumpridas"], 1º de janeiro de 2023. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/come-follow-me-for-home-and-church-book-of-mormon-2024/48?lang=eng>.

Pargament, Kenneth I., Bruce W. Smith, Harold G. Koenig e Lisa Perez. 1998. "Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors" [Padrões de enfrentamento religioso positivo e negativo com os principais estressores da vida]. *Journal for the Scientific Study of Religion* 37 (4): 710. <https://doi.org/10.2307/1388152>.

Pargament, Kenneth I., Brian J. Zinnbauer, Allie B. Scott, Eric M. Butter, Jill Zerowin e Patricia Stanik. 2003. "Red Flags and Religious Coping: Identifying Some Religious Warning Signs among People in Crisis". *Journal of Clinical Psychology* 59 (12): 1335–48. <https://doi.org/10.1002/jclp.10225>.

Presidente Harold B. Lee, de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias. "Walking in the Light of Testimony" [Andar na Luz do Testemunho]. Ensinamentos dos Presidentes da Igreja: Harold B. Lee - Chapter 5, 1º de janeiro de 2011. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/teachings-harold-b-lee/chapter-5?lang=eng>.

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

Presidente Thomas S. Monson Presidente da Igreja. "Ensine Seus Sentimentos, Ó Meu Irmão". Conferência Geral de Outubro de 2009 - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 2 de outubro de 2009.
<https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2009/10/school-thy-feelings-o-my-brother?lang=eng>.

Reidbord, Steven. "Dialética em psicoterapia". Psychology Today. Acessado em 17 de novembro de 2024.
<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/sacramento-street-psychiatry/201909/dialectics-in-psychotherapy#:~:text=However%2C%20it%20goes%20further%20than,of%20being%2C%20a%20new%20situati on.>

Smith, Joseph. "The Lectures on Faith" [As Dissertações sobre a Fé]. O texto eletrônico do Projeto Gutenberg de The Lectures on Faith, de Joseph Smith, Jr. Acessado em 17 de novembro de 2024.
<https://www.gutenberg.org/files/56684/56684-h/56684-h.htm>.

Informações biográficas:



Doug Benson é um psicólogo clínico licenciado. Ele é especializado em intervenções com suporte empírico, com Certificação Linehan Board em DBT. Doug fez mestrado em psicologia na Morehead State University, em Morehead, Kentucky. Em seguida, obteve seu doutorado em psicologia pela Pepperdine University. Seu treinamento inicial foi em avaliação neuropsicológica e de personalidade, bem como no tratamento de doentes mentais graves, com ênfase em traumas complexos e transtorno de personalidade limítrofe. Ele fez um estágio no Utah State Hospital (USH), onde, após a conclusão, conseguiu um emprego. Doug esteve lá como inter, pós-doutorando e psicólogo da equipe. Em 2016, iniciou um pequeno consultório particular que oferecia especificamente terapia comportamental dialética e tratamento de traumas. De 2010 a 2020, ele foi o diretor de psicologia. USH até que saiu para dedicar todo o seu tempo ao tratamento da desregulação emocional na Decision Tree Mental Health em 2020. Mais recentemente, ele deixou a Decision Tree Mental Health, retornando ao USH como psicólogo da equipe, continuando a se concentrar no tratamento de doentes mentais graves.

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 Olá, meus amigos. Bem-vindos a mais um episódio de FollowHIM. Meu nome é Hank Smith, sou o anfitrião e estou aqui com meu co-apresentador seguro e firme, John Bytheway. John, esse é o Éter 12:4, seguro e firme.
- 00:19 Agora, John, estamos em nossa terceira lição do livro de Éter. Tivemos uma ótima experiência até agora. O que você espera para esta última lição?
- John Bytheway: 00:29 Sentimo-nos mal por Morôni ter que, vejamos, escrever sobre a destruição do meu povo. Depois, vou resumir um relato sobre a destruição dos Jareditas. É interessante ouvir sua voz e também é justo dizer que há um pouco de insegurança? Os gentios vão zombar do que estou escrevendo, esse homem que teve de assumir o trabalho da vida de seu pai.
- Hank Smith: 00:50 Sim, eu me pergunto se ele sente uma conexão com Ether, já que ambos assistem à destruição de seu povo. John, que está conosco hoje, é um grande amigo meu. Seu nome é Dr. Doug Benson. Eu o chamo de Doug, mas ele é médico. Doug, ao examinar esses capítulos, o que você está esperando?
- Dr. Doug Benson: 01:12 O que mais me chamou a atenção no capítulo 12 do Éter é o conceito de fraqueza. Esse é o processo de autoaperfeiçoamento, capacitação por meio de Cristo. Morôni estabelece um padrão para que nos tornemos cada vez mais semelhantes a Cristo e a nosso Pai celestial.
- Hank Smith: 01:28 John, Doug nunca se juntou a nós antes. Ele é muito talentoso. Por que você não nos dá uma biografia antes de começarmos?
- John Bytheway: 01:38 Sim. O Dr. Doug Benson é um psicólogo clínico licenciado, especializado no tratamento da desregulação emocional e no fornecimento de uma terapia comportamental dialética ou o que eles chamam de DBT. Ele se formou na Morehead State University, em Kentucky, com mestrado em psicologia e depois foi para a Pepperdine, na Califórnia, e fez doutorado em psicologia.

	02:01	Antes de começarmos a gravar, estávamos falando sobre suas filhas e a missão delas.
Dr. Doug Benson:	02:06	Minha filha Scout foi chamada para a Missão Jacksonville Flórida. Minha outra filha, Ruby, deu entrada em seus papéis. Ela acabou de entrar no CTM e foi chamada para a Missão Jacksonville Flórida e teremos uma sobreposição de presidentes de missão, o que é único.
Hank Smith:	02:23	Muito. Ei, eu conheci sua irmã. Seja bem-vindo.
John Bytheway:	02:28	Dra. Benson. Sei que o senhor tem um estudo de doutorado fascinante.
Dr. Doug Benson:	02:30	Trabalhei em um lugar chamado Union Rescue Mission, que é uma missão de resgate no centro de Los Angeles, especificamente com a população sem-teto de lá. Eu era terapeuta e fizemos um estudo em que observamos que tipo de enfrentamento religioso as pessoas usavam na população de sem-teto e havia enfrentamento religioso positivo e negativo.
	02:53	Positivo era geralmente quando você tinha uma visão benevolente de Deus e do que Deus faz em sua vida e atribuía todas as coisas boas a Deus. O enfrentamento religioso negativo costumava ser mais culpado, com atributos mais negativos. Como a Union Rescue Mission era uma instituição cristã, eles tinham um programa de orientação e tratamento de dependência para pessoas que estavam nas ruas e esse era o motivo pelo qual elas estavam nas ruas. A conclusão foi que as pessoas em uma população de sem-teto usam ambos, altamente. É como a ideia de fazer tudo o que você pode e depois entregar a Deus.
	03:33	Algumas pessoas se enquadram mais na parte do faça tudo o que puder. Algumas pessoas se enquadram mais na parte de entregar tudo à população sem-teto. Eles usaram todos esses métodos de forma bastante intensa. A hipótese era que a falta de moradia é uma experiência traumática. Normalmente, quando você se encontra em uma situação em que pode resolver um problema, há uma inclinação para a ideia de que vou fazer tudo o que puder e entregar tudo a Deus. Às vezes, não se tem controle sobre a situação. A tendência é inclinar-se para a ideia de que não posso fazer nada a respeito disso, portanto, vou me inclinar e ter fé, o que é bom. Isso nos leva diretamente ao que estamos falando.
Hank Smith:	04:17	Sim, isso é fascinante. Fiquei interessado quando Doug me falou pela primeira vez sobre essa pesquisa. Doug tem uma queda por pessoas que estão sofrendo.
Dr. Doug Benson:	04:25	Sim, provavelmente vou chorar.

- Hank Smith: 04:27 Sim, e a propósito, isso é um presente. Isso é uma dádiva. Deixe-me ler um trecho do [Manual Come, Follow Me](#). Estou animado para acompanhá-lo nesses capítulos. A lição é intitulada Pela fé todas as coisas se cumprem. Ela começa assim.
- 04:49 "As profecias de Éter para os Jareditas foram grandes e maravilhosas. Ele lhes falou de todas as coisas desde o início do homem, previu os dias de Cristo e a Nova Jerusalém dos últimos dias e falou da esperança de um mundo melhor, até mesmo de um lugar à direita de Deus. Mas os Jareditas rejeitaram suas palavras pelo mesmo motivo que as pessoas frequentemente rejeitam as profecias dos servos de Deus hoje, porque não as veem. É preciso ter fé para acreditar em promessas ou avisos sobre coisas que não podemos ver. Assim como foi necessário ter fé para que Éter profetizasse coisas grandes e maravilhosas a um povo incrédulo. Foi preciso fé para que Morôni confiasse que o Senhor poderia aproveitar sua fraqueza na escrita e transformá-la em força. É esse tipo de fé que nos torna seguros e firmes, sempre abundantes em boas obras, sendo levados a glorificar a Deus, e é por esse tipo de fé que todas as coisas se cumprem".
- 05:40 Uau. Esse é um ótimo pontapé inicial para isso. Doug, o que você quer fazer primeiro?
- Dr. Doug Benson: 05:44 Quando eu estava lendo isso, a primeira coisa que me chamou a atenção foram os primeiros seis versículos. Como esse capítulo e o evangelho em si e o que está nesse capítulo, acho que as crianças estão chamando de Meta. É muito paralelo. John falou sobre isso um pouco antes, sobre Morôni lendo sobre Éter e Morôni pesquisando os escritos de Éter e essas placas. Ele chega a esse ponto no capítulo 12. Ele está descrevendo o que está acontecendo, mas é como se ele fizesse uma pausa. Ele faz uma pausa.
- 06:17 É isso que estou aprendendo. Esses seis versículos que levam ao versículo 6, especificamente quando ele interrompe. Para mim, é como se Morôni estivesse recebendo revelação pessoal neste momento sobre o que está lendo. [O Élder Scott](#) disse: "Se você quiser falar com Deus, ore, e se quiser que Deus fale com você, examine as escrituras".
- 06:39 Isso deu um pouco de gravidade, e ainda mais gravidade a isso é que Morôni não vai dar um sermão, mas até mesmo a maneira como ele fala sobre fraqueza, é mais como uma revelação pessoal para ele sobre como lidar com isso, essa coisa que ele está experimentando.
- 06:57 Estou lendo sobre esse cara, Ether, esse profeta de Deus. Estou compartilhando a mesma experiência com ele. Meu pai compartilhou a mesma experiência com ele. Como ele lidou com

isso? Ele descreve Ether. Ele não podia ser contido por causa do espírito do Senhor, que estava nele. Ele descreve como fez isso, a fé.

07:22 As informações que receberemos em Éter 12 são revelações pessoais a Morôni sobre como lidar com suas próprias inseguranças e como se tornar semelhante a Cristo, fazer as coisas que ele vê Éter fazendo.

Hank Smith: 07:28 Sim, isso é fantástico. Como professor de religião na BYU, é isso que eu quero que aconteça. Eles estão lendo as escrituras, estão escrevendo e isso se transforma em uma experiência com o divino. Meus alunos sempre me contestam. "Não nos obrigue a escrever. Não nos obrigue a escrever. Não me importo de ler, mas não me obrigue a escrever". Mas o processo de leitura e depois o que ele estava fazendo, condensando, abreviando, essa história. Você está absolutamente certo. De repente, ele para e diz: "Agora eu, Morôni. Vou falar sobre isso por um segundo".

08:05 O que é fascinante para mim é que seu pai fez exatamente a mesma coisa em Helamã, capítulo 12. Ele simplesmente parou e disse: "Deixe-me escrever". Você atingiu o primeiro princípio aqui, que é estudar as escrituras, escrever sobre o que está lendo e a revelação pessoal se abre.

Dr. Doug Benson: 08:25 Isso me fez lembrar de um discurso que [o Élder Scott](#) fez em 2009, no qual ele falou sobre receber revelação. Se vocês se lembram, ele estava em uma classe da Escola Dominical. Ele sentiu o Espírito. Sentiu que as coisas que estavam sendo faladas eram importantes, então começou a escrevê-las. Depois, ele fala sobre fazer uma pausa e perguntar: "Isso é tudo? Será que devo receber mais?" Então, ele recebeu mais e escreveu. Em um determinado momento, ele disse que havia saído da aula porque queria ter um pouco de silêncio e escreveu mais.

09:05 Ele esclareceu uma de suas atribuições atuais. Gostei de como você acrescentou isso. Acho que não tinha pensado na ideia de escrever. Quando você disse isso, trouxe mais coisas à minha mente sobre como aprendo e como recebo revelações. Escrever as coisas e depois estar disposto. Isso será algo que você verá ao longo deste capítulo.

Hank Smith: 09:21 E é difícil. É um pouco mais fácil sentar e ler as escrituras, mas pegar a caneta e escrever, ou pegar o celular ou o teclado e começar a digitar, pode nos levar a um novo patamar.

John Bytheway: 09:34 Sempre reparei no versículo 4, onde ele diz: "Quem crê em Deus pode com segurança?" Gosto muito da parte da certeza, da fé forte, da esperança de um mundo melhor, e pensei: "Sim, Morôni

está vendo este mundo. Éter estava vendo seu mundo e não havia nada, está muito longe". Mas quando você acredita em Deus, pode ter esperança em um mundo melhor e até parece que é um lugar do tipo mundo espiritual. Até mesmo um lugar à direita de Deus. Não posso consertar o meu mundo atual, mas posso ter esperança em um mundo melhor. Isso será uma âncora para mim.

- Dr. Doug Benson: 10:05 Neste capítulo ou em sua revelação, a fraqueza é o problema que ele está tentando resolver. As soluções são a esperança, a fé, a caridade e, antes mesmo disso, a humildade e a graça.
- John Bytheway: 10:19 Doug, já falamos sobre outras escrituras que falam sobre traçar um curso, ter uma vela e um destino. Aqui está uma âncora, desta vez [Harold B. Lee](#) disse algo sobre a importância da fé em uma âncora. Ele disse: "O tempo está chegando e está diante de vocês agora mesmo. Vocês, jovens, quando não tiverem o testemunho de certeza de que essas coisas, o evangelho, a igreja e assim por diante, são verdadeiras. Vocês não serão capazes de resistir às tempestades que cairão sobre vocês e tentarão arrancá-los de suas amarras hoje. Mas se você souber com toda a sua alma que essas coisas são verdadeiras, sobre as quais temos falado, você saberá quem é Jesus, seu Salvador, e quem é Deus, seu Pai. Você saberá qual é a influência do Espírito Santo. Se souber essas coisas, você estará firme como uma âncora contra todas as tempestades que o atingirem".
- 10:42 Em algumas dessas metáforas do tipo marinheiro, há a ideia de ser jogado de um lado para o outro, mas se você tiver amarras e uma âncora, poderá ser firme e inabalável, como falamos aqui, uma âncora para a alma dos homens, e precisaremos de algo assim.
- Hank Smith: 11:20 Lembro-me de uma vez que estava pescando no Alasca e não sabia o quanto a maré entrava e saía da baía em que estávamos. Achei que ela permanecia relativamente igual. É isso que acontece no lago Utah, de onde venho. Certa manhã, saí e havia uma boia na água e parecia que ia... como se estivesse afundando. Eu perguntei: "O que está acontecendo?" Eles disseram: "Ah, é a maré baixando", e eu disse: "É muita água saindo da baía".
- Lembro-me do nome de Jimmy Rosenbrook, que era nosso capitão. Ele disse: "A água que entra e sai desta baía todos os dias é como drenar o Lago Powell sete vezes, entrando e saindo". Naquele momento, percebi a importância de uma âncora, como uma âncora sólida, caso contrário, você acabará indo para longe. Não é como se você se movesse alguns metros. Acabáramos a quilômetros e quilômetros de distância de onde estávamos.
- Dr. Doug Benson: 12:20 O interessante é que essas coisas estão interconectadas. Quando falamos de fé e esperança, a combinação dessas duas coisas, a esperança é quando temos uma luz, quando temos algo pelo qual

ansiar. Quando há algo, os fatores de proteção são as conexões familiares, as crenças religiosas também são um fator de proteção. Voltando à questão da dissertação, isso pode depender de quais são suas crenças, de como você interage com a religião ou com sua fé e de qual fé você é, de quão forte ela é. Isso também é um fator de proteção porque, quando a pessoa está em uma situação de risco, ela pode ser um fator de proteção. Isso também é um fator de proteção porque, quando falamos de esperança, esperança é a capacidade de ver as promessas que nos foram feitas.

[O Élder Soares](#) falou sobre ter a Confiança do Convênio. Há novamente esse intercâmbio entre fé e esperança. Para mim, fé é, e não é uma definição completa, mas o que me vem à mente é que a fé é um comportamento baseado nessa esperança de que falamos e é aí que ela se torna cíclica. Quando agimos com base na fé, isso aumenta nossa esperança, o que aumenta nossa fé ou capacidade de agir em retidão. A Confiança no Pacto é: "Ah, recebi essas promessas, assumi esses compromissos e, se eu cumprir esses compromissos, devo receber essas promessas, mas não sei se vou recebê-las".

Hank Smith: 13:48

Sim, eu não os vejo, certo.

Dr. Doug Benson: 13:51

Eu não os vejo, não estão em minhas mãos e vou agir com fé como se os tivesse. Quando as pessoas não têm esperança, elas perdem o propósito e começam a perder a compreensão do significado, como, por exemplo, por que estamos aqui? As velhas perguntas missionárias: por que estamos aqui? Para onde estamos indo? As respostas a essas perguntas são importantes porque proporcionam esperança.

A esperança é importante porque nos permite agir com fé ou nos comportar de forma eficaz, e eu sugeriria que este capítulo é o capítulo da esperança. É por isso que ele está aqui. Ele fala sobre esperança nesse versículo. Ele faz um sanduíche dessa ideia de fraqueza com esperança e fé, porque a esperança e a fé são a resposta para superarmos nossa fraqueza.

Hank Smith: 14:41

Estou me lembrando daquele filme clássico, [O Príncipe do Egito](#). "Embora a esperança seja frágil, é difícil de matar." Espero que isso seja verdade. Tenho certeza de que muitos de nossos ouvintes estão ouvindo isso, Doug, e pensam: "Esse sou eu. Estou ficando sem esperança. Gostei do que você disse. Talvez pudéssemos dizer: "Tudo bem, com essa pequena quantidade de esperança que você tem, talvez você possa fazer um pequeno ato de fé. Espero que, como você disse, seja cíclico. Ela se desenvolverá.

Dr. Doug Benson: 15:13

O que você acabou de dizer me faz lembrar de Alma 32. Alma 32 é um experimento comportamental maravilhoso porque Alma diz: "Digamos que você tenha uma semente. Você nem precisa ter

esperança em tudo. Você só precisa ter uma semente. E se você plantar essa semente ali mesmo, só o fato de plantar a semente já é um comportamento. Você fez alguma coisa. Mas se for uma boa semente, ela começará a crescer, mas é preciso continuar com o experimento. É preciso regar e nutrir e, ao fazer isso, ela continua a crescer. O primeiro broto...", como ele diz, "é a evidência. As evidências aumentarão a esperança, que, por sua vez, também aumentará a fé".

Pensaremos, ei, olha só, eu plantei isso e o que de fato vai crescer e, por causa disso, vamos querer regar mais e, no final, teremos frutos. Podemos participar do fruto dessa árvore pela qual crescemos, essa oscilação entre esperança e fé. Dentro da terapia comportamental dialética,

16:17 Vamos falar sobre essa habilidade, sobre a qual falarei mais com a fraqueza, mas a ideia de que só porque me sinto de determinada maneira ou penso de determinada maneira não significa que tenho de agir da mesma forma. As emoções e os pensamentos não são fatos sobre o mundo em si. São apenas um pedaço de informação. Mesmo que eu não tenha esperança, mesmo que eu consiga reunir um pouco de esperança, o que é algo que eu vejo e que eu posso agir, que pode estar em total oposição à maneira como me sinto ou penso sobre isso, eu posso obter essa evidência.

Hank Smith: 16:57 Este pode ser um exemplo bobo, mas meu filho, Mason, adora ir à academia. Ele se tornou um rato de academia. Às vezes, ele quer ir e olha para o relógio e pensa: "Ah, não tenho tempo para ir", e eu digo: "Bem, por que não?". E ele dizia: "Eu gosto de ter 90 minutos". Ele disse: "Eu só tenho talvez 45". Nós criamos uma pequena frase que diz: "Olha, qualquer exercício é melhor do que nenhum exercício".

Pensei que provavelmente é a mesma coisa com a fé, porque você disse que não precisa ter esperança em tudo. Não é preciso dizer apenas que estou totalmente comprometido com isso. Talvez qualquer ato de fé seja melhor do que nenhum ato de fé. Isso me faz lembrar a citação do Presidente Benson: "O Senhor se agrada de todo esforço, mesmo os pequenos esforços que fazemos para nos tornarmos mais semelhantes a Ele".

Eu poderia estar conversando com um jovem ou até mesmo com um adulto que luta contra o vício ou algum tipo de pecado e que pensa: "Assim que eu superar isso, poderei falar com Deus". Eu diria: "Mesmo que seja um pouquinho de esforço, apenas uma oração em seu coração é melhor do que esperar".

John Bytheway: 18:11 Lembro-me de [Stephen Covey](#) trabalhando com uma pessoa e sua estratégia para tirá-la de um impasse era: "Faça uma promessa e cumpra-a. Faça uma promessa e cumpra-a". Faça uma promessa,

cumpra-a", e era tão simples quanto levantar de manhã em um determinado horário. Isso criou um impulso. Gostei do que você disse, Doug, sobre a fé ser uma ação. Sei que o Élder Bednar fala que Joseph Smith não orou para saber qual era a igreja certa. Ele disse: "A qual igreja devo me unir?" Foi um ato de fé unir-se a ela.

Talvez seja esse o significado de intenção real quando falamos de coração sincero, mas intenção real. Eu realmente pretendo agir com fé, então gosto disso. Nunca havia pensado nisso antes. Como você disse, fé é ação?

- Dr. Doug Benson: 18:55 Sim. Fé é comportamento.
- John Bytheway: 18:57 Fé é um comportamento porque você vai fazer algo fielmente.
- Dr. Doug Benson: 19:00 Sim.
- Hank Smith: Na verdade, usamos o termo ter fé quando poderíamos mudar nosso vocabulário, certo Doug, para agir com fé.
- John Bytheway: 19:10 Ou seguir em frente com fé.
- Hank Smith: 19:12 ... fielmente.
- Dr. Doug Benson: 19:13 Sim, acho que é por isso que essas coisas são como são. Se você voltar aos [sermões sobre fé](#), Joseph Smith basicamente faz essa afirmação. Ele diz: "A fé é a causa motriz de toda ação nas questões temporais, assim como nas espirituais". Para o Salvador, eu disse: "Em verdade, aquele que crer e for batizado será salvo", mas ele continua e basicamente diz: "Tudo o que fazemos é resultado da fé". Eu escovo meus dentes porque um dentista me disse que assim meus dentes não apodrecerão e não terei cáries. Não fiz nenhuma pesquisa. Não estou pesquisando todos os artigos no Google. Vamos ver que tipo de pesquisa empírica existe sobre odontologia.
- 20:05 Meu irmão é dentista e ele simplesmente disse: "Escove meus dentes porque é melhor", e eu disse: "Tudo bem". Tenho fé nele e, por isso, não tenho cáries. Quando falamos sobre esse tipo de fé, estamos falando sobre a fé em Jesus Cristo. Estamos falando de fé nas promessas feitas. É sobre isso que o Élder Soares estava falando. É como se fizéssemos esses convênios e não víssemos os frutos deles. Talvez nem mesmo nesta vida, não vejamos os frutos deles.
- 20:20 A confiança no convênio vem do comportamento de acordo com essas promessas. Isso é esperança. Não sei o que vai acontecer. Não sei se meus dentes vão apodrecer, mas vou ter fé e escovar os

dentes. Acho que esse é o poder da esperança. Ela nos dá algo em que podemos ter fé.

Lembro-me de que, na pós-graduação, por ser uma escola religiosa, a maioria dos outros alunos tinha algum tipo de formação religiosa. Eu era a única pessoa SUD em meu grupo. Nós entrávamos em discussões acaloradas sobre doutrina e coisas do gênero e lembro-me de estar no elevador com um dos meus colegas e ele disse algo sobre fé cega e eu disse: "Acho que não existe fé cega. Você precisa saber algo para poder agir", e me lembro que isso ficou gravado na minha cabeça. Ele disse: "Não, essa é a essência da fé. Você não sabe nada", e então ele saiu do elevador e a porta se fechou. Eu pensei: "De jeito nenhum. Tem mais. Você está perdendo isso".

Voltemos às palestras sobre fé. Não podemos ter fé em Deus enquanto não entendermos seu caráter.

- | | | |
|------------------|-------|---|
| Hank Smith: | 21:40 | Como podemos saber o que devemos fazer? |
| Dr. Doug Benson: | 21:44 | Você precisa ter uma semente para poder ter esperança e depois ter fé. |
| John Bytheway: | 21:50 | O Élder John H. Groberg disse certa vez: "A base de toda esperança justa está na pessoa de nosso Senhor e Salvador Jesus Cristo". Quando comecei a pensar nas coisas que mais espero, elas são coisas como: "Quero ver meus pais novamente. Quero estar com minha família para sempre. Quero que haja vida após a morte. Todas essas coisas se resumem ao que Jesus fez. Quero ter esperança de que meus erros podem ser perdoados. Tudo isso se resume à minha esperança em Cristo. Espero que meu time de futebol ganhe. Esse não, mas todos os mais importantes. |
| Dr. Doug Benson: | 22:26 | O Élder Andersen falou sobre esperança na conferência geral mais recente. O que mais me chamou a atenção foi uma nota de rodapé em seu discurso em que ele cita o então, acho que o Élder Nelson , mas o Presidente Nelson, em um devocional da BYU de 1995, e ele disse: "Vocês já notaram nas escrituras que a esperança raramente está sozinha? A esperança geralmente está ligada à fé. A esperança e a fé estão geralmente ligadas à caridade. Por quê? Porque a esperança é essencial para a fé. A fé é essencial para a esperança. A fé e a esperança são essenciais para a caridade", que Morôni aborda mais adiante neste capítulo. Ele continua dizendo: "Elas se apóiam umas nas outras como as pernas de um banquinho de três pernas. Todas as três se relacionam com nosso Redentor. A fé está enraizada em Jesus Cristo, a esperança está centralizada em Sua expiação e a caridade se manifesta no puro amor de Cristo. Esses três atributos estão entrelaçados como fios em um cabo e nem sempre podem ser distinguidos com precisão. Juntos, eles se tornam nossa ligação com o reino celestial. |

- John Bytheway: 23:35 Sinto que algumas de nossas maiores definições de fé estão aqui, em Morôni 12:6 e depois nas notas de rodapé, Hebreus 11:1 e Alma 32:21, que você acabou de mencionar. É a esperança de coisas que não se vêem. É uma esperança sem uma tonelada de evidências, é a garantia ou a substância das coisas que se esperam, o JST muda para garantia. Sim, coisas que não se vêem. Quando você tem fé, você espera por coisas que não são vistas, que são verdadeiras. Todos eles têm esse elemento em comum. Quando você vê esses versículos realmente poderosos sobre fé, foi divertido ver que todos eles estão na nota de rodapé de Éter 12:6.
- Hank Smith: 24:13 No versículo 5, parece-me que Éter está profetizando coisas grandes e maravilhosas, mas ninguém está agindo. Eles não veem isso primeiro. É quase como se me mostrasse as placas e então eu acreditaria, em vez de fazer o trabalho para chegar às evidências.
- Dr. Doug Benson: 24:32 À medida que avançamos para o 13 ao 15 também, e talvez Morôni esteja tentando pontuar esse ponto de que ninguém está ouvindo. Não é o Éter. Se você observar o início do capítulo 13, ele entra no Éter e até fala sobre a Nova Jerusalém. Esses caras sabem que têm todas as informações. Eles não estão agindo de acordo com elas.
- Hank Smith: 24:55 Antes de prosseguirmos com esse tópico, e John e eu sabemos que você pensa toda semana em um ouvinte que está em um lugar escuro, que está perdendo a esperança. Como você pode imaginar, tenho certeza de que a esperança e a fé estão desaparecendo juntas. Vamos falar com essas pessoas por um momento e espero que se você estiver ouvindo, se estiver se sentindo assim, que fique conosco enquanto falamos sobre um pouco de ação.
- Às vezes, não acham, ambos, que podemos pedir às pessoas, podemos inundá-las com coisas que elas têm de fazer e talvez vocês estejam em uma situação difícil e sombria, Se pudessem fazer uma oração, talvez seja a primeira oração que fazem em meses ou anos. Qual é a opinião de vocês dois?
- Dr. Doug Benson: 25:43 Talvez uma resposta dupla a essa pergunta. Se estiver sentindo ou tiver pensamentos sobre automutilação, eu o incentivaria a procurar ajuda profissional, mas de pessoas especializadas especificamente no tratamento de ideação suicida. Assim como qualquer tratamento médico, o tratamento de saúde mental tem maneiras específicas de lidar com isso. Há uma linha direta para a qual você pode ligar para o número 988 e eles podem lhe dar dicas ou coisas em que pensar. Então, adoro a ideia de agir de forma oposta a esse impulso pela fé, de que pode ser diferente.
- A outra coisa é que, se você conhece alguém ou está interagindo com alguém que acha que pode estar em perigo, a ministração verdadeira é a melhor intervenção. Trabalhei com uma pessoa que já tinha se decidido. Ela tinha um plano e tudo mais. Ela disse: "Ok,

bem, hoje vou para a escola e se alguém me cumprimentar, não vou..." Por intervenção divina, alguém disse "Oi", e eles pensaram: "Ok, bem, há algo lá fora, então talvez eu tente. Talvez vejamos o que acontece".

É aí que sugiro que ministrar é ser como Cristo, cumprimentar as pessoas, ser gentil, ter caridade e abrir espaço para as pessoas.

- Hank Smith: 27:11 Obrigado, Doug.
- John Bytheway: 27:13 Doug, gostei que você fez referência a Alma 32, onde, no início, ele diz: "Se for uma semente verdadeira", e depois recua um pouco e diz: "Mesmo que seja apenas uma boa semente. Talvez você não consiga chegar ao ponto em que ela seja verdadeira, mas pode aceitar que ela é boa. Mesmo que você não consiga mais do que desejar acreditar. Isso também é um passo. Então, deixe que esse desejo atue em você até que possa dar lugar a ele." Essa é uma de minhas frases favoritas, "Give place", uma espécie de suspensão voluntária da descrença. Eu vou "dar lugar" para que algo bom, algo esperançoso possa acontecer e ver o que Deus pode fazer quando você "dá lugar" e então age e segue em frente.
- Mas o que você disse sobre apenas dizer oi, que coisa simples todos nós poderíamos fazer. Lembro-me da [irmã Michelle Craig](#), que estava na fila de uma loja. Você se lembra da história, Hank, e algo disse: "Olhe para cima do seu celular", e ela começou a conversar com o cara que estava comprando ração para gatos e então ele meio que deixou escapar: "É meu aniversário". Então ela teve a chance de dizer: "Ei, feliz aniversário. Isso é maravilhoso", e tudo mais, e se ela não tivesse olhado para o celular, não teria conseguido fazer isso.
- Dr. Doug Benson: 28:18 A ideia é permitir que você seja uma terna misericórdia. Neste capítulo, falaremos sobre a graça, a ideia da intervenção do Senhor. Se estivermos ouvindo e seguindo o Espírito em nossa própria vida, poderemos não apenas receber ternas misericórdias, mas ser as ternas misericórdias de outras pessoas.
- Hank Smith: 28:38 Isso é quase, ou eu diria que é ainda melhor do que receber um para você mesmo, que você pode ser um para outra pessoa. Incentivo meus alunos da BYU a tirarem seus AirPods, porque eles andam com a cabeça baixa e com os AirPods dentro. Quero até mostrar a eles a década de 1980, quando as pessoas estavam com os olhos para cima e olhando umas para as outras. Talvez isso seja parte da nossa epidemia de solidão. O Dr. Martin, que tivemos há algumas semanas, disse: "Nunca estivemos tão conectados, mas tão solitários".

- John Bytheway: 29:18 Não sei dizer quantas vezes disse algo a alguém e a pessoa disse: "O quê?". Você sabe que a pessoa tem de puxar algo primeiro porque não ouviu o que eu disse.
- Hank Smith: 29:30 Obrigado por isso, vocês dois. Espero que todos que estejam ouvindo saibam que são amados, mesmo que não pareça agora, mas são, são amados. Como o Doug disse, procurem ajuda, sigam em frente. É em pequenos passos que o Senhor estará ao seu lado.
- Dr. Doug Benson: 29:49 Sei que você já teve Bruce Satterfield no programa. Ele estava ensinando na Rick's College quando eu estudei na Rick's College. Depois ele foi para a BYU. Quando eu fui para a BYU. Bruce Satterfield, basicamente, me ensinou a pesquisar as escrituras. Lembro-me que em uma aula ele nos fez ler esse versículo, quem leu como eles disseram, "Fraquezas", e ele disse: "Ok, bem, espere um pouco. Vamos dar uma olhada nessa palavra, fraquezas. Ela diz fraquezas? Não diz fraquezas. Diz fraqueza", então vamos ler o versículo 27.
- John Bytheway: 30:26 Éter 12:27: "E se os homens vierem a mim, eu lhes mostrarei sua fraqueza. Dou aos homens fraqueza para que sejam humildes e minha graça é suficiente para todos os homens que se humilham diante de mim. Pois se eles se humilharem diante de mim e tiverem fé em mim, então farei com que as coisas fracas se tornem fortes para eles."
- Dr. Doug Benson: 30:46 Se não são fraquezas, então o que é o singular, fraqueza, e então ele deixou por isso mesmo e disse: "Vá descobrir". Eu tive que fazer essa jornada para descobrir por que ele diz fraqueza em vez de fraquezas e cheguei à conclusão de que o que ele está falando é sobre nossa humanidade, nosso estado decaído. Se você procurar nas escrituras, poderá encontrar outros lugares onde as pessoas dizem a mesma coisa. Paulo diz a mesma coisa sobre sua enfermidade. Acho que o Irmão de Jared fala da mesma coisa quando pede que ele toque as pedras e diz: "Devido à queda de nossa natureza, tornamo-nos maus continuamente". Até mesmo Néfi também faz alusão a isso quando fala: "Oh, homem miserável que sou. Sim, meu coração se entristece por causa de minha carne". Existe essa ideia de que nossa fraqueza é nossa humanidade. É o nosso corpo físico. É estar nesse estado carnal.
- Hank Smith: 31:55 O homem natural, diria o rei Benjamim.
- Dr. Doug Benson: 31:58 Sim. Adoro isso porque, para mim, isso também é uma semente. Às vezes, como seres humanos, temos essa tendência de ver as coisas em preto e branco. Nosso cérebro foi criado para fazer isso. Nosso cérebro foi criado para dizer: "Ah, fogo é ruim. Não toque no fogo, é perigoso. Colocar essas coisas em caixas nos mantém mais seguros. Quando falamos de fraqueza, quando falamos de carnalidade, quando falamos de nosso corpo físico, você receberá

essas mensagens discrepantes. O homem natural é um inimigo de Deus. Isso é verdade. Mas também lemos em Coríntios que nosso corpo é um templo. Para mim, de repente, tenho essa esperança. Com base nisso, estamos todos em igualdade de condições. Essa fraqueza é algo comum a todos e não é necessariamente uma maldição. Ela nos foi dada por Deus.

- Hank Smith: 32:53 Agora, eu dou aos homens, eu não disse que amaldiçoei os homens.
- Dr. Doug Benson: 32:57 Temos fraquezas. Na verdade, eu sugeriria que temos essa fraqueza para nosso próprio benefício, pois ele continua e diz: "Eu a dou a vocês para que possam ser humildes. Se forem humildes, minha graça lhes será suficiente". Acho que há duas partes aí. Quando penso no que o nosso cérebro faz, temos um centro de emoções em nosso cérebro, o sistema límbico. Nossas emoções são programadas. Todos nós temos emoções, e estou preparando isso porque os próximos três capítulos falam muito sobre emoções.
- 33:31 Muitas vezes, as pessoas entendem esse conceito de que as emoções são programadas. Nós temos emoções, mas elas também têm essas crenças sobre as emoções que sugerem que elas são ruins. Ficar com raiva é ruim. Eu não deveria me sentir assim. O problema é que você vai sentir. Você vai sentir todas as ondas porque elas estão programadas, estão lá. De fato, isso nos foi dado. Por que temos essa fraqueza? Bem, porque sem essa fraqueza, não teríamos um veículo para nos tornarmos como nosso Pai Celestial. Não seríamos capazes de desenvolver as características necessárias para estar com Ele.
- Hank Smith: 34:13 Este corpo mortal, esta natureza caída, vem com emoções e essas emoções virão com impulsos que preciso controlar ou aprender a agir, aprender a não agir.
- Dr. Doug Benson: 34:48 Quando entrarmos no Éter, no mesmo versículo, ele fala sobre como o povo de Coriântumr e Coriântumr estão cheios de raiva, toda a maldade é por causa de sua raiva. E então ele diz: "A ira de Deus foi liberada sobre eles". Certo, bem, espere um minuto. Essas duas palavras significam raiva.
- 34:52 Isso se resume a essa ideia na [DBT](#) sobre a qual falaremos com a dialética. É a ideia de que duas ideias opostas ou duas verdades opostas podem existir em um mesmo momento. Portanto, a ideia de que podemos ter uma fraqueza que nos prejudique e que seja positiva para nós não é algo estranho nas escrituras. Você pode comer do fruto e morrerá e eu também quero que você se multiplique e substitua a Terra, e ambas são verdadeiras.

Justiça e misericórdia são duas coisas opostas. Como você pode ser 100% justo? Como você pode ser perfeitamente justo e perfeitamente misericordioso? Essas duas verdades, essas coisas precisam ser reconciliadas em nossa mente. É daí que vem a esperança para mim quando falamos sobre fraqueza e esse processo que ele vai descrever sobre o que fazer com a fraqueza, porque, oh, eu não sou uma pessoa ruim. Ah, eu tenho essa emoção. Oh, não sou uma pessoa ruim. As pessoas têm emoções. O que eu faço com isso agora? Voltamos a esse agir com fé. Agora, o que faço com essa emoção?

Hank Smith: 36:10

Gostei muito disso, Doug, e para mim isso remete à nossa discussão anterior de que essa fraqueza é uma dádiva. Oh, bem, isso me dá esperança de que estou no caminho certo só porque estou sentindo essas emoções. Parece que Morôni está sentindo um pouco de vergonha nesses versículos anteriores: "Ah, não sei escrever. Sou péssimo em escrever", mas, de certa forma, isso é bom. Isso o está conduzindo a algo.

Dr. Doug Benson: 36:41

Bem, isso o leva a entender a fé, a esperança e a caridade. Essa é a ideia. Jared, superpoderoso quando leio isso e olho para o egípcio reformado e também sou meio desajeitado e não consigo a mesma coisa com o que estou escrevendo. Vou perguntar ao Senhor se Ele pode consertar isso para mim.

Como é que isso vai funcionar? Ali mesmo, ele está se humilhando e o Senhor responde à sua oração. A graça é suficiente para ele por causa de sua humildade e de sua fé. Ele teve que orar de fato. Ele teve que falar com Deus sobre isso.

Hank Smith: 37:20

Você disse que o versículo 27 é o ponto central em que o Senhor ensina a doutrina, mas podemos ver isso na troca de Morôni aqui.

Se alguém estiver ouvindo e pensar: "Não sou bom nisso", não estou nem perto dessa pessoa. Esses momentos de, oh, é isso que Morôni está passando. Isso acontece sempre que estou por perto, John Bytheway. Não sou tão gentil. Não sou tão gentil. Não sou tão engraçado, e o Senhor diria: "Se você for humilde, posso transformar essas coisas que lhe faltam em pontos fortes".

Agora, vocês dois podem responder a isso. Não acho que o Senhor esteja dizendo que posso pegar suas fraquezas e transformá-las em forças, mas sim que posso usar sua fraqueza e sua mortalidade a seu favor.

Dr. Doug Benson: 38:16

Sim. Acho que é aí que volto à ideia de que não podemos nos tornar como Deus sem essa fraqueza, porque cometemos erros. Nós nos humilhamos. Fé, arrependimento, batismo, dom do Espírito Santo.

- Hank Smith: 38:33 Que não teria feito parte de nossa vida se não tivéssemos.
- Dr. Doug Benson: 38:37 Sim.
- John Bytheway : Se pularmos para o versículo 37, adoro essa declaração, porque foi isso que o Senhor disse a Morôni: "Porque viste a tua fraqueza". Poderíamos fazer a seguinte pergunta: o que o impediria de ver sua própria fraqueza, de ver seu estado decaído? "Porque viste a tua fraqueza, serás fortalecido". E, então, lembre-se de uma âncora para a alma dos homens, para que eles possam, com certeza, esperar um mundo melhor, até mesmo um lugar à direita de Deus. E isso diz: "Visto como viste a tua fraqueza, serás fortalecido até que te assentes no lugar que preparei nas mansões de meu Pai". Se tivermos fraqueza e a virmos, isso é bom.
- É isso que estou entendendo aqui. E se você não está vendo sua fraqueza, isso não é bom, mas se você vê sua fraqueza, você tem esperança de se sentar com o Pai um dia.
- Dr. Doug Benson: 39:32 Vou falar sobre isso em termos de compreensão e aceitação da realidade, das coisas como elas são no momento atual. É isso que estamos descrevendo aqui. Você aceitou a realidade como ela é, Morôni, e por ter feito isso, agora pode seguir em frente com fé. Muitas vezes eu não aceitei a realidade como ela é. Eu via as coisas da maneira que eu queria. Eu via as coisas como eu queria que fossem ou como eu achava que deveriam ser. O problema que queremos resolver, achamos que sabemos a solução e simplesmente seguimos em frente como se soubéssemos o que estamos fazendo.
- Nesse caso, não estou concentrado na realidade. Não estou ciente de minha fraqueza. Que meu plano ou minha solução não é a solução real. Portanto, não vejo o fruto de minha fé. Tenho fé em minha própria sabedoria, em vez de na maneira como as coisas realmente são.
- Hank Smith: 40:24 Qual seria um exemplo, Doug, de alguém que rejeita a realidade? Porque Morôni está aceitando a realidade. É assim que ela é e o Senhor diz: "Bom, bom", então qual seria o exemplo? O que Morôni ou qualquer outra pessoa diria para rejeitar a realidade?
- Dr. Doug Benson: 40:40 Eu diria que o perfeccionismo é uma forma de as pessoas rejeitarem a realidade. O Senhor está dizendo: "Ei, adivinhe só? Você não é perfeito. Na verdade, você foi criado assim. Você foi criado imperfeito". Muitas vezes, rejeitamos essa realidade ou fingimos que não deveríamos ser assim. Não deveríamos ser fracos e as pessoas leem essa escritura: "Não serei mais fraco quando tiver feito esse processo, quando tiver fé, não serei mais fraco".

Mas o Senhor está dizendo: "Eu o tornarei forte". Ele não está dizendo que eu a tirarei.

Mesmo quando voltamos a Paulo, mencionamos anteriormente, Paulo nunca teve sua enfermidade removida, seja ela qual for. Ele não diz o que era, mas nunca foi removida dele, porque minha sugestão ou meu pensamento seria que isso faz parte de sua vida mortal. É uma fraqueza que ele tem ou é uma fraqueza em geral.

41:41 Muitas vezes, as pessoas rejeitam a realidade, mesmo dentro das escrituras, e usam, torcem as escrituras para justificar a ideia de que deveriam ser perfeitas agora: "Sede, pois, perfeitos como eu sou". Essa escritura se torna algo com o qual as pessoas se batem porque rejeitam a realidade de que não são perfeitas e que, na verdade, não serão nesta vida.

42:06 É como uma daquelas profecias duplas quando falamos sobre: "Então farei com que as coisas fracas se tornem fortes para eles por meio da graça". Portanto, a profecia dupla é que eu realmente mudarei você agora de pequenas maneiras, coisas pequenas e simples, linha sobre linha, preceito sobre preceito, você se tornará um pouco melhor aqui e ali à medida que seguir esse processo e então eu o ressuscitarei. Então, seu ponto fraco não será mais um ponto fraco. Ela será perfeita e imortal. Essa é a promessa.

Hank Smith: 42:40 Você está acertando. Tópicos muito relevantes hoje. Coloque seu chapéu de terapeuta aqui, e digamos que há um ouvinte por aí que realmente luta contra o perfeccionismo. Sei que isso é muito comum. Explique-nos em termos terapêuticos como alguém pode rejeitar a realidade e como pode usar isso que você está nos ensinando.

Dr. Doug Benson: 43:04 Voltamos a essa ideia de [dialética](#). Duas coisas que podem coexistir, que andam juntas, são essa ideia de aceitação e mudança. Parecem opostos, mas muitas vezes, mesmo nesse versículo, temos de aceitar que somos fracos, o que nos permite agir com fé, o que significa aceitação, e agir com fé é mudança. É assim que eu poderia falar sobre isso, certo?

43:28 É como, bem, pode ser que você precise aceitar que há certas coisas que estão acontecendo atualmente em sua vida e que você não gosta. Pode até haver coisas sobre si mesmo de que você não gosta e que precisa aceitar, mas elas precisam ser coisas realmente reais. Não posso aceitar algo que não é real porque não é real, portanto, se eu disser que sou uma pessoa horrível, bem, não posso aceitar isso porque não é a realidade. O Senhor não faz piada.

43:58 Mas posso aceitar que, oh, as coisas não estão do jeito que eu gostaria que estivessem agora, o que me permite seguir em frente.

Quando falamos de perfeccionismo, eu não sou essa coisa. Qualquer que seja o padrão que eu tenha estabelecido para mim mesmo e minha aceitação da realidade seja do tipo, ok, eu não sou essa coisa, isso é verdade. Essa é a realidade em que estou agora. Posso fazer isso ou posso fazer aquilo.

Muitas vezes, as pessoas ficam presas na dicotomia "sou perfeito ou sou um fracasso". Essa não é uma dicotomia real. Não é assim que existimos. É mais do tipo: o que podemos fazer que vai funcionar? O que será mais eficaz? Você disse anteriormente que o Senhor ama o esforço. Se estivermos avançando, talvez estejamos realizando o que podemos, e não o que achamos que devemos fazer.

- Hank Smith: 44:49 Não sou perfeito e Deus me ama.
- Dr. Doug Benson: 44:54 Sim. Não sou perfeito e sou bom o suficiente.
- John Bytheway: 44:58 Quando [o Dr. Craig Manning](#) esteve aqui e falou sobre a conversa interna negativa das pessoas, é preciso parar e dizer: isso é correto? Porque, como você disse, alguém diz: "Sou um fracasso". Provavelmente está tendo sucesso em várias coisas, mas teve um fracasso, portanto, sou um fracasso. Isso é correto? Eu sempre faço besteira. Ah, é mesmo? Você sempre faz isso ou errou dessa vez? Afaste-se um pouco e pergunte a si mesmo: isso é realmente correto?
- Hank Smith: 45:25 Sim. Morôni está aceitando a realidade quando diz: "Não sou muito bom em escrever, dada a minha situação", mas ele não diz: "Portanto, sou a pior pessoa do mundo. Não posso ser útil.
- Dr. Doug Benson: 45:41 Ou eu vou desistir.
- John Bytheway: 45:42 Sim, sim. Fico feliz que ele não tenha desistido.
- Dr. Doug Benson: 45:46 Sim, eu também. Não estaríamos aqui agora.
- Hank Smith: 45:49 Se estou lutando contra o perfeccionismo, você está me dizendo para aceitar o fato de que não sou perfeito agora, e na verdade o Senhor não tem nenhuma expectativa disso, porque Ele diz bem aqui: "Eu lhe dei sua imperfeição".
- Dr. Doug Benson: 46:04 Sim. Quando você fala sobre isso, John, a ideia de evidência ao procurar evidências na DBT, que chamamos de verificação dos fatos, é quando tentamos olhar para nossos pensamentos e emoções e ver se eles realmente são consistentes com o contexto em que estamos. Essa é outra maneira de fazer isso. Isso é realidade? é uma espécie de ideia. Minha emoção se encaixa nos efeitos? Porque as emoções são programadas. Temos nosso

histórico de aprendizado. Podemos ter uma emoção que talvez não se encaixe no contexto atual. Ela não se encaixa no que está realmente acontecendo.

- 46:39 É aí que volto a essa ideia de fraqueza e emoções. Temos emoções, e a emoção não precisa necessariamente ser um fato sobre o mundo, só porque me sinto de uma determinada maneira, isso não é um fato sobre o mundo. É uma informação que meu cérebro está me dando. O mesmo acontece com os pensamentos. O fato de eu pensar algo não significa que seja um fato sobre o mundo. Pensamos em centenas de coisas por dia e ignoramos grande parte delas porque não são pertinentes ou porque aprendemos, por meio de nossas experiências, a prestar atenção em certas coisas e não em outras. Isso pode ser útil e pode ser prejudicial.
- 47:18 A ideia de verificar os fatos seria verificar se minha emoção se encaixa no contexto, se meus pensamentos estão se encaixando no contexto, se a intensidade da minha emoção se encaixa no contexto. Há quanto tempo essa emoção está aqui? Isso se encaixa no contexto? Cada emoção a que Hank se referiu tem um impulso que está ligado a ela. Já ouvi outras pessoas falarem sobre lutar ou fugir.
- 47:42 Quando sentimos medo, temos um impulso inerente de fugir ou de lutar, ou de congelar, como um cervo diante dos faróis. Para um cervo na natureza, a coisa mais eficaz que ele pode fazer é ficar parado. A presa provavelmente não o pegará se ele ficar parado. O problema é que quando você está na rodovia e os faróis estão vindo em sua direção, ficar parado não é uma resposta eficaz.
- Hank Smith: 48:15 Você falou sobre o medo. Digamos que meu filho tenha passado do horário de chegar em casa. Portanto, estou pensando na minha cabeça que ou ele está lá fora fazendo algo terrível e por isso estou com raiva dele ou ele está machucado, então agora estou com medo e começo a planejar o funeral dele na minha cabeça e o que vou dizer. Você está dizendo que eu deveria parar e verificar os fatos. Ele simplesmente não está em casa.
- Dr. Doug Benson: 48:44 Sim. Eu poderia perguntar: qual é a probabilidade de que alguma dessas coisas esteja acontecendo atualmente? Há uma possibilidade. Mas há uma diferença entre possibilidade e probabilidade.
- Hank Smith: 48:54 É isso que as pessoas fazem quando contam histórias para si mesmas sem ter fatos, meu amigo não me responde a mensagem, portanto está com raiva de mim. Planejei tudo o que vou dizer porque ele não é um bom amigo e então ele diz: "Ah, me desculpe. Eu estava no templo. Foi por isso que não respondi sua mensagem.
- Dr. Doug Benson: 49:11 Sim, não tenho sinal. Eu estava no Costco.

Hank Smith : Não verifiquei os fatos.

Dr. Doug Benson : Duas horas de sofrimento que eu poderia ter evitado se tivesse verificado os fatos antes.

Hank Smith : Gosto disso.

John Bytheway: 49:22 Eu também gosto disso. Por que presumir o pior? Já usei isso em mim mesmo. O mais provável é que seja isso. Poder dizer, bem, essas coisas são possíveis. É muito improvável que seja isso que me ajuda a me acalmar.

Hank Smith: 49:39 Doug, se eu tiver um sintoma de alguma coisa, se meu corpo estiver doendo, provavelmente não devo entrar na Internet e ler esse sintoma, porque posso acabar dizendo que tenho quatro ou cinco doenças fatais.

Dr. Doug Benson: 49:52 Sim, você pegou o WebMD.

Hank Smith: 49:56 Sei que você tem uma tendência a fazer isso. Vou acessar a Internet. Vou ler sobre isso e, oh não, eu tenho câncer. Com certeza tenho câncer, certo?

Dr. Doug Benson: 50:06 É aí que eu poderia pensar: "Ok, qual é a probabilidade de que seja isso? Isso também nos remete a essa ideia de equilíbrio ou dialética. Às vezes, nossas emoções e nossos pensamentos são precisos e precisamos fazer algo com isso. Não queremos ignorar nossas emoções. É aí que voltamos à ideia de que essa fraqueza também é força. É assim que ela se torna uma força porque amamos nossos filhos. Isso é uma emoção.

50:34 A raiva nos protege, o medo nos protege, precisamos dessa emoção. Essa talvez seja outra maneira de pensar sobre essa ideia de que eu faço com que as coisas fracas se tornem fortes, no sentido de que, sim, nosso homem natural é uma fraqueza e também é fortalecido pela graça de Cristo. É algo que pode ser útil porque ele vai continuar falando sobre caridade, que é o amor.

Hank Smith: 51:00 Até agora, Doug, você me ensinou como sair de um estado de desesperança. Você me ajudou a entender por que aceitar as coisas que são reais, aceitar a realidade. Não sou tão engraçado quanto John Bytheway, e tudo bem.

John Bytheway: 51:20 Tem um aspecto engraçado, certo.

Hank Smith: 51:22 O que você quer fazer a seguir?

Dr. Doug Benson: 51:24 Quando falamos sobre fraqueza, você mencionou Mosias 3:19 como o homem natural. Se você der uma olhada nisso, "O homem

natural é um inimigo de Deus e tem sido assim desde a queda de Adão". Outro indicador de que se trata de algo amplo. Não é uma coisa específica, oh, não, eu tenho uma caligrafia ruim e "Será para todo o sempre, a menos que ceda ao influxo do Espírito Santo e se despoje do homem natural e se torne santo por meio da expiação". E então ele dá todas essas coisas para fazer.

Gosto do termo ou da frase: "Despojai-vos do homem natural". Ele não diz para nos livrarmos do homem natural. Ele não diz para eliminar o homem natural. Ele não diz para não o ter. Ele diz que o que você precisa fazer é se despir do homem natural, tornar-se submisso, manso, humilde, paciente, cheio de amor.

52:20 Todas essas coisas de que já falamos, essa aceitação da realidade, a humildade, somos humildes, somos mais ensináveis. É isso que ele está descrevendo aqui, mas está dizendo que, para fazer isso, "precisamos nos despojar do homem natural por meio das seduções do Espírito Santo". Em vez de dizer, quando tenho uma emoção, que preciso me livrar dessa emoção ou que preciso me livrar desse impulso que tenho. Talvez seja mais sobre a necessidade de adiar isso. Preciso agir de forma oposta a isso, dependendo.

Falamos sobre essa ideia de verificar os fatos. Se minha emoção faz sentido, se é uma informação para agir, se sou um cervo na floresta e há um urso, preciso ficar quieto, mas se sou um cervo na rodovia, preciso correr. Pode ser que, quando temos esses impulsos, deixamos de lado o homem natural, agimos de forma oposta a essas coisas, é assim que chamaríamos.

Hank Smith: 53:15 O que isso significa, agir de forma oposta? Então eu tenho um impulso natural, faço exatamente o oposto desse impulso natural?

Dr. Doug Benson : Ou fazer algo que a substitua. Normalmente, nossos impulsos estão lá para nos ajudar a resolver qualquer que seja a emoção. Se estou sentindo medo, fujo para não ter mais medo. Mas vamos colocar isso em um contexto real. Pedem-me para falar em uma conferência de participação ou para fazer um podcast. Voltamos ao Meta. De repente, estamos percebendo o medo. Temos essa emoção do medo e meu medo vai me dizer que devo fugir.

Hank Smith : Diga a ele que não.

Dr. Doug Benson: 54:58 Desculpe, presidente de estaca, estarei fora da cidade nesse fim de semana. Diga, não, não posso fazer isso. Se verificarmos os fatos, o que vai acontecer se eu falar na conferência da estaca? Qual é a pior coisa que pode acontecer? Bem, a pior coisa é que eu me levanto, tropeço e pronto. Provavelmente não vou morrer. Não vou morrer se falar em uma conferência de estaca.

- 54:17 O que é mais provável que aconteça? Bem, será um processo de aprendizado. Vou conseguir algo pelo menos ao preparar a palestra. Mesmo que eu tropece, voltaremos a isso, seja a terna misericórdia. Talvez alguém tire proveito do que eu disse. Vou agir de forma oposta à minha emoção, ou seja, não vou dizer não e, na verdade, vou me lançar de cabeça, agir com fé. Vou escrever minha palestra. Vou me apresentar e vou até sentir medo. Dito isso, essa é provavelmente uma das coisas mais difíceis que acabei de descrever para alguém com ansiedade social.
- 54:55 Eles estão pensando, bem, o que foi isso? Esse foi o som de milhares de pessoas mudando para Taylor e Tyler, certo, assim que eu disse isso.
- Hank Smith: 54:59 O que foi que eu ouvi, ninguém está mais ouvindo.
- Dr. Doug Benson: 55:03 É uma coisa muito difícil de fazer. É por isso que a outra parte desse versículo diz que minha graça é suficiente. Voltamos ao conforto. Essas são coisas que talvez precisemos fazer de forma diferente. Talvez precisemos agir com fé. Agir com base em nossa esperança. Isso seria uma ação oposta, certo, é um comportamento. Mas não se preocupe, minha graça é suficiente para você quando fizer isso. Você a verá brotar. Ela virá à tona.
- Hank Smith: 55:32 Se eu estiver com medo, as estatísticas de jovens e até mesmo de adultos que lidam com a ansiedade parecem estar aumentando e, novamente, pode ser um problema médico, como você falou anteriormente, mas se eu estiver sentindo essa ansiedade, esse medo, agir de forma oposta a ele seria me voltar para essa coisa de que tenho medo e fazer exatamente o que não quero fazer.
- Dr. Doug Benson: 55:57 Sim, provavelmente é uma das coisas mais difíceis de fazer. Quando converso com as pessoas sobre isso, sou muito franco e digo que é difícil. Não há como contornar a dificuldade. A única maneira de contornar a dificuldade é através dela, e o conforto é que você não está fazendo isso sozinho. Fazer isso aumentará sua capacidade de se tornar semelhante ao Pai Celestial no longo prazo. No curto prazo, você terá menos medo.
- Hank Smith: 56:28 Sim, você verá que pode fazer coisas. Você pode fazer coisas que nunca pensou que poderia fazer.
- Hank Smith: 56:32 Se não se importam, quero voltar ao Éter 12:27 porque algo aconteceu comigo recentemente e espero que tenha sido guiado pelo Espírito. Um aluno me fez uma pergunta maravilhosa, muito sincera. Ele disse: "Não estou indo bem na escola. Estou estudando muito, mas não estou tirando as notas que quero". Tirando Cs quando queria tirar As. Ele disse: "Por isso, tenho colocado Deus em primeiro lugar", e então fez referência a esse versículo.

Basicamente, ele fez a pergunta: "Quando minha fraqueza se torna uma força? E acho que o que ele quis dizer foi: quando começarei a tirar os A's que deveria estar tirando?"

Acho que foi o Espírito Santo que me deu uma resposta. Eu nunca havia dado essa resposta antes a nenhuma pergunta. Eu disse: "E se você nunca tirar os A's que está pensando, mas daqui a 20 anos sua filha disser: 'Pai, sou tão burra, todos ao meu redor estão tirando A's e eu não. O que há de errado comigo?'. E agora você pode consolá-la de uma forma que não poderia ter feito antes. É o Senhor fazendo de sua fraqueza sua força?" Acho que ele gostou da minha resposta e não gostou da minha resposta. Acho que ele pensou: "Ah, sim, essa é uma boa ideia, mas espere um pouco, eu quero minhas boas notas". Você percebe que, no versículo 27, talvez esperemos que uma certa força venha?"

- Dr. Doug Benson: 58:05 Sim. Isso nos leva a outra coisa sobre a qual falaremos, a ideia de atenção plena. Temos a tendência de querer estar no passado ou no futuro quando, na verdade, Deus está sempre presente. Muitas vezes pensamos que Deus está sempre presente significa que Deus está sempre ao nosso redor, mas eu gosto de pensar que Deus está sempre neste momento. Mindfulness é prestar atenção de propósito no momento presente. Ficamos presos a esse pensamento futuro sobre expectativas. Em geral, não temos as informações necessárias para sermos precisos em relação a isso. Não sei qual é o mapa de minha vida, tenho um esboço no polegar. Portanto, quando tento descobrir exatamente o que vai acontecer no futuro e faço planos, fico preso porque a jornada não é o que eu acho que deveria ser. A ideia é que deixemos de lado essa suposição de como as coisas vão se desenrolar e façamos o que é eficaz agora.
- Hank Smith: 59:09 Como seria para alguém viver no futuro? É isso que você quer dizer, que eles estão constantemente pensando em como as coisas deveriam ser?
- Dr. Doug Benson: 59:16 Sim, "Eu fiz essa coisa, Deus, então devo tirar nota 10". O Senhor sabe o que nos fará ou nos ajudará a nos tornarmos o que podemos nos tornar, a realizar nosso potencial eterno, e nós não sabemos.
- Hank Smith: 59:29 Isso é fascinante. Sim. E qual seria um exemplo de alguém que vive no passado?
- Dr. Doug Benson: 59:34 A emoção da tristeza vem de viver no passado ou a raiva pode vir de viver no passado. Vamos ler sobre isso, como Coriantumr. Há todas essas guerras baseadas em coisas que aconteceram: "Você matou meu irmão e fez isso comigo". Vivemos no passado em vez de vivermos o momento atual. O passado vem e esmaga o

momento atual. Não podemos realmente desfrutar ou ser eficazes no momento atual porque estamos presos.

- Hank Smith: 01:00:04 Minha esposa e eu estamos estressados, ocupados, temos cinco filhos, e todos eles parecem precisar de alguma coisa o tempo todo. Estou frustrado. Você pode me explicar isso? Há muitos ouvintes que dizem: "Ah, sim, eu sou assim. Oh, eu também sou assim".
- Dr. Doug Benson: 01:00:20 Bem, primeiro, que emoção é a frustração?
- John Bytheway: Expectativas não atendidas?
- Hank Smith : Sim.
- Dr. Doug Benson : Sim. Eu me perguntaria: isso se encaixa nos fatos? Por que estou frustrado? A frustração faz sentido? Existem bons motivos para que as coisas estejam acontecendo da forma como estão, que possam reduzir minha frustração ou minha raiva? E eu poderia dizer: "Bem, estou frustrado com essa parte da situação e essa parte pode não se encaixar nos fatos. A intensidade de minha emoção é muito intensa para a situação". Mas estar frustrado faz sentido porque eu queria que as coisas fossem assim e não são. Então, posso passar para a solução de problemas e ter uma conversa com minha esposa sobre esse assunto. Com muita frequência, valorizamos mais os reforços de curto prazo do que os de longo prazo. Ou seja, "Já é tarde, vou fazer as pazes agora, talvez conversemos sobre isso mais tarde". Mas nunca conversamos sobre isso mais tarde.
- Hank Smith: 01:01:21 Certo.
- Dr. Doug Benson: 01:01:24 Optamos pelo curto prazo e isso pode significar dizer: "Ei, está acontecendo alguma coisa. Existe uma maneira de consertar isso? Existe alguma coisa? Vamos discutir isso". E, às vezes, se chegarmos ao ponto, como se eu estivesse frustrado e isso não fizesse sentido ou não se encaixasse no contexto. Então, eu simplesmente agiria de forma oposta a isso. E isso não é o mesmo que abafar a situação. É agir de forma oposta, de modo a mudar a emoção. Então, eu diria: "Vou dar um tempo. Vou evitar gentilmente essa pessoa".
- E quando digo gentilmente, quero dizer que não vou sair correndo, não vou bater as portas. Porque esses são comportamentos de raiva, isso é agir com raiva. Em vez disso, vou ficar um tempo em silêncio e dizer: "Ok, preciso me acalmar". E então, como as emoções não são necessariamente apenas comportamentos, elas são uma resposta de todo o sistema, posso ter pensamentos que manterão a raiva. Mesmo que eu faça uma pausa no meu quarto e

fique sentado pensando em como eles me prejudicaram e em como são terríveis, e depois voltemos ao Coriantumr em alguns minutos, minha raiva vai se manter. Portanto, terei de sentar e pensar em boas razões pelas quais as coisas estão acontecendo do jeito que estão, por que pode ser assim, apenas para diminuir a raiva. Depois, vou fazer algo bom, fazer caridade.

Hank Smith: 01:02:42 Doug, estou gostando muito desse pequeno exercício que estamos fazendo. Vou lhe dar mais um. Digamos que eu esteja na igreja e um membro maravilhoso e bem-intencionado da minha ala esteja prestando um testemunho ou fazendo um discurso, contando à congregação como sua família é maravilhosa, como seus filhos foram todos obedientes, e isso nunca acontece na minha ala, e eu estou sentado lá dizendo: "Minha vida não é assim". Então, talvez eu esteja sentindo vergonha da minha família. Talvez eu esteja sentindo alguma tristeza.

Dr. Doug Benson: 01:03:18 Quando falamos especificamente sobre vergonha, a vergonha é uma emoção interessante. As pessoas pensam na vergonha em termos de preto e branco, como se ela fosse ruim o tempo todo. Mas ela é programada, então deve haver alguma razão eficaz para tê-la. Ela pode ser pró-social. Provavelmente há coisas que não devemos fazer em público. E acho que a vergonha e a culpa são confundidas. A culpa é a emoção que sentimos quando fazemos algo que vai contra nossos valores, quando fazemos algo contra nossa moral. Vergonha é mais quando você vai ser rejeitado pelas pessoas de quem gosta. Você pode se perguntar: o que está acontecendo por causa da minha família? As pessoas estão me rejeitando por causa da minha família? As pessoas não estão falando comigo por causa disso? Ou estou sendo expulso da igreja? Se a resposta for não, então a vergonha não se encaixa nos fatos. Eu agiria de forma oposta a isso.

01:04:18 E o desejo que geralmente acompanha a vergonha é o de se esconder. Quando algo que fizemos é vergonhoso, simplesmente o escondemos e o encobrimos. Não queremos que ninguém saiba do fato. E o oposto disso é tornar o fato público. Normalmente, quando as pessoas realmente fazem isso, elas não reagem da maneira esperada, que é mais vergonha. Elas dizem: "Ah, como podemos ajudar?" Passamos do verniz que podemos mostrar às pessoas e permitimos que elas entrem em nossas vidas. Às vezes, a vergonha se encaixa nos fatos. Se eu me levantar e disser certas coisas na reunião de testemunho, é provável que as pessoas me peçam para não prestar meu testemunho novamente. Não é apropriado para o público, por isso as pessoas não se levantam e confessam seus pecados no púlpito, porque não é lá que isso acontece. Portanto, queremos resolver o problema. Talvez mudemos nosso comportamento, façamos coisas diferentes com base nessa emoção.

- Hank Smith: 01:05:11 Sim. E talvez raiva da pessoa que fez isso. Mas também não preciso agir de acordo com isso. Não preciso odiar a pessoa que está falando por causa do que ela disse.
- Dr. Doug Benson: 01:05:22 Ou guardar rancor em meu coração ou parar de ir à igreja ou essas coisas. Porque isso realmente não faz nada para essa pessoa, não torna sua família diferente. Isso tem mais impacto sobre mim.
- Hank Smith: 01:05:34 Gosto da maneira como esses princípios podem ser aplicados a uma infinidade de situações. Uma coisa que me veio à mente foi um professor de religião maravilhoso da BYU, e eu estava sentado do lado de fora de sua sala de aula esperando que ele terminasse para que eu pudesse entrar e ensinar. Ele estava falando sobre o casamento e como ele estava sendo muito aberto sobre algumas das dificuldades. Ele está casado há 40 anos. Ele disse: "Já fomos para a cama com raiva? Sim, já. Já cheguei à porta do meu quarto e a encontrei trancada? Sim, já. Sim, já." Ele disse: "Mas ela foi tão gentil que preparou meu travesseiro e cobertor". Quando você estava falando, Doug, lembrei-me disso. Gostei da ideia de que não vou tentar esconder o fato de que somos mortais.



- John Bytheway: 00:00 Bem-vindo à segunda parte com o Dr. Doug Benson, o [Livro do Éter, capítulos 12 a 16](#).
- Dr. Doug Benson: 00:07 Morôni então desce no versículo 28. Antes de chegar à fraqueza, ele fala sobre fé e esperança, e dá todos esses exemplos de pessoas que exerceram fé. Isso é comportamento. As pessoas fazem coisas e, por terem feito, são abençoadas, as coisas chegam até elas. E provavelmente não são abençoadas da maneira que pensavam que seriam. Portanto, Morôni nos dá todos esses exemplos de como a esperança e a fé podem nos ajudar a nos livrar do homem natural e também a aceitar o homem natural, que temos fraquezas.
- 00:44 Mas depois ele volta a isso. Ele começa a sair desse quiasma, onde começa a falar sobre fé e esperança novamente, mas acrescenta a caridade. A caridade é um atributo interessante, porque é o atributo que é necessário e o resultado de ambos. Temos esperança, fé e caridade, o que aumenta nossa esperança, nossa fé e nossa caridade. E sem caridade, não somos nada. Quando falamos de fraqueza, parte de adiar isso é ir além de nosso comportamento e buscar algo que não temos. Falamos de caridade como o puro amor de Cristo. Como Morôni diz mais tarde, não posso ter o puro amor de Cristo por mim mesmo. Vou sofrer aqui. Todo mundo sofre. Somos fracos. Acabamos de aprender isso no versículo 27. Somos todos imperfeitos e todos sofreremos aqui.
- 01:45 Todos nós também sentiremos alegria se tivermos fé em Cristo, esperança e caridade. Não posso ter o puro amor de Cristo, porque não sofrerei tudo. Posso sentir dor por outras pessoas, posso ter empatia, mas acho que a caridade é diferente. A caridade é um dom do Espírito que temos de buscar e quase solicitar. Em Morôni, ele fala sobre como se obtém caridade? Você ora por caridade, porque é aí que entra a graça. Isso será caridade não apenas para outras pessoas, mas caridade para nós mesmos.
- 02:23 Nesse contexto, quando estamos falando de Morôni, trata-se de caridade para si mesmo. Ele diz: "Não posso fazer isso. Não posso escrever. Ninguém vai saber o que isso significa". O Senhor não está lhe dizendo apenas para ter caridade para com os gentios,

you need to have charity for yourself. "You have weakness. I gave you that weakness of purpose, so that you could be humble. Being humble, then you can access my grace." And now we are back to this iterative cycle that Elder Renlund talks about. Faith, repentance, baptism, gift of the Holy Spirit. We have hope, we have faith, which is a behavior, and I would suggest that repentance is a behavior of faith, it is a change in direction that brings us closer to God. That helps us overcome our weaknesses. Makes things weaker things stronger, because maybe we've increased a little more.

- Hank Smith: 03:22 Eu realmente gosto disso. Nunca vi isso nesse capítulo antes, em que o ponto central é Morôni lutando contra sua própria falta de capacidade. Ele está abreviando o livro de Éter aqui, e talvez tenha chegado a essa conclusão: "Ah, isso realmente vai me ajudar a superar o que estou enfrentando". Acho que tudo o que falamos hoje é muito relevante. [O Élder Uchtdorf](#) disse: "Pode parecer estranho pensar em ter um relacionamento com nós mesmos, mas temos. Algumas pessoas não conseguem se dar bem consigo mesmas". Isso me fez rir um pouco. "Elas se criticam e se menosprezam o dia inteiro até começarem a se odiar. Você é infinitamente compassivo e paciente com as fraquezas dos outros. Por favor, lembre-se também de ser compassivo e paciente consigo mesmo." É isso que o Senhor faz. Ele permite que eu seja... Minha graça é suficiente. Você pode amar a si mesmo com a fraqueza que tem.
- Dr. Doug Benson: 04:25 Sim. Ninguém conhece minha fraqueza melhor do que o Salvador. Voltando a Alma 7:11-12, Ele sofreu tudo. Ele me conhece melhor do que eu mesmo. Se eu estiver orando por caridade para mim mesmo, quem poderá me dar essa dádiva de forma mais adequada do que o Salvador? Porque Ele sofreu tudo o que eu sofri e sabe exatamente como me sinto. Ele é o único que sabe disso, e o único que pode, exceto pelas pessoas que oram por caridade, e é a elas que Ele recorre. "O que são os gentios?" Ele diz. "Você não precisa se preocupar com os gentios. Você pode orar pelos gentios, para que eles tenham caridade, ou orar para que você tenha caridade para com os gentios."
- John Bytheway: 05:14 Sim, eu estava olhando para o versículo 36. "Orei ao Senhor para que Ele desse aos gentios a graça de terem caridade." Vejo um verdadeiro lado humano de Morôni aqui no final do versículo 25. "Temo que os gentios não zombem de nossas palavras." Ele está pensando nas pessoas que estão lendo esse livro, o que, um milênio depois?
- Hank Smith: 05:34 Sim, sim.

John Bytheway: 05:35 Ele nem mesmo estará aqui, mas sente o peso de sua tarefa tão fortemente que, e se zombarem de nossas palavras? Os zombadores zombam, é isso que eles fazem. Sempre teremos isso, que é, no próximo versículo, "Os tolos zombam, mas eles se lamentarão. Minha graça é suficiente para os mansos. Eles não levarão vantagem por causa de sua fraqueza".

Hank Smith: 05:57 Sim, dê uma olhada nisso. "Temo" que os gentios zombem dessas coisas. Então você vai para o versículo 36. Estou orando, por favor, dê graça aos gentios.

John Bytheway: 06:08 "Que eles possam ter caridade." Sim.

Hank Smith: 06:10 Sim. O Senhor é interessante em Sua resposta. "Isso não importa. Você ama a si mesmo, certo? Não se sente assim?"

Dr. Doug Benson: 06:18 Sim.

John Bytheway: 06:19 Você não deve se preocupar com eles. E mais tarde, Mórmon não cita seu pai escrevendo para ele? "No entanto, apesar de *suas* fraquezas, *permanecemos* fiéis." Deixar de se concentrar no que eles estão fazendo, talvez?

Hank Smith: 06:35 John, adorei isso. Não sei se já vi esse capítulo dessa forma, pois Morôni está se tornando bastante vulnerável.

John Bytheway: 06:43 Sim. E eu me pergunto se é: "Esse foi o trabalho da vida do meu pai. Esse não era o trabalho de minha vida. De repente, agora que está em meu colo, estou preocupado em fazer isso direito". Talvez seja isso que esteja acontecendo ali?

Dr. Doug Benson: 06:55 E ele também está sozinho.

John Bytheway: 06:57 Sim. O que não ajuda.

Dr. Doug Benson: 06:59 Sim. É aí que voltamos a essa ideia de que ele se identifica com o Éter, porque o Éter está vivendo em uma caverna.

John Bytheway: 07:07 Isso é verdade.

Dr. Doug Benson: 07:08 Ele está tentando nos ensinar por mil anos, ou por quanto tempo for, a ter fé e caridade conosco mesmos, ter fé e esperança. Mesmo que tenhamos fraquezas, na verdade, o Senhor está lhe ensinando o mesmo princípio, porque ele está sozinho. Ele pensa: "Estou desanimado com essa coisa, meu trabalho. Será que isso vai ser algo eficaz ou útil para as pessoas no futuro? Ou será que elas vão apenas zombar dele?" E o Senhor usa esse exemplo para nos ensinar esses princípios.

Hank Smith: 07:42 Gosto muito do fato de o Senhor não dizer: "Ah, eles vão adorar". Ele não diz isso.

Dr. Doug Benson: 07:48 Exatamente. É verdade.

John Bytheway: 07:49 Sim.

Hank Smith: 07:49 Ele diz: "Isso realmente não importa, não é?"

John Bytheway: 07:53 Sim.

Dr. Doug Benson: 07:53 Sim.

John Bytheway: 07:55 Antes de ler o versículo 30, você já tinha ouvido falar do Monte Zerim?

Dr. Doug Benson: 08:00 Eu não tinha.

John Bytheway: 08:02 Você sabe por quê? Ela foi removida.

Dr. Doug Benson: 08:09 Oh, isso é perfeito.

John Bytheway: 08:11 Então, acho que o irmão Jared a removeu de fato.

Dr. Doug Benson: 08:13 Sim, ele deve ter feito isso.

Hank Smith: 08:15 Estou interessado em como Morôni termina esse capítulo. Ele diz: "Escrevi apenas algumas dessas coisas por causa de minha fraqueza na escrita". Ele volta a falar nisso.

John Bytheway: 08:26 Lá está ele novamente.

Hank Smith: 08:27 Nós entendemos, sim.

Dr. Doug Benson: 08:28 Sim.

Hank Smith: 08:28 "E agora eu recomendaria que você buscasse esse Jesus." Isso é comportamento. Você disse que cada um dos que ele listou fez algo. Não foi como a força de Star Wars, eles não apenas tiveram fé, eles agiram com fé. Esse é o mesmo convite aqui? Faça alguma coisa.

Dr. Doug Benson: 08:46 É uma maneira bem abreviada de dizer que todos os versículos em que acabei de falar sobre coisas, façam isso. Procure a semente, em que está sua esperança? Aja com fé e, por meio da graça de Cristo, sua fraqueza se tornará forte. Antes de prosseguirmos, tenho falado sobre essa ideia de dialética. É muito semelhante à doutrina da oposição, a ideia de oposição em todas as coisas, de

agir ou ser agido. Quando falamos de oposição em todas as coisas, estamos focados talvez na oposição entre coisas, boas e ruins. Verdadeiro, não verdadeiro. Realidade, não realidade. Às vezes, vejo as coisas mais como uma oposição dentro das coisas. Essa é a ideia de que somos homens naturais e pessoas espirituais. A tristeza e a alegria podem coexistir. A raiva e o amor podem coexistir. Há oposição nessas coisas, mas há oposição interna, o que significa que não queremos necessariamente nos livrar de nenhuma delas. Ambos podem coexistir. Não comam o fruto, multipliquem e encham a Terra. Justiça e misericórdia. Você é salvo pela graça depois de tudo o que pode fazer.

- 10:06 Há essa ideia, ou essa oposição, que está dentro das coisas, e não apenas entre as coisas. A oposição entre as coisas exige discernimento, a capacidade de discernir entre a verdade e o erro, enquanto a oposição dentro das coisas exige que talvez vejamos a necessidade e os benefícios que existem em ambos os lados. Você teve de escolher entre coisas boas, duas coisas boas. Uma delas talvez tenha um propósito maior a longo prazo. Viver no jardim não é uma coisa ruim. Seguir em frente também não é uma coisa ruim. Isso se presta novamente à ideia de fraqueza. Não é uma coisa ruim, mas há uma oposição nisso.
- Hank Smith: 10:53 Às vezes, gastamos muito tempo e energia lutando contra algo que não é terrível.
- Dr. Doug Benson: 10:59 Sim. Precisamos encontrar a verdade na coisa.
- Hank Smith: 11:02 Sim, descobrir a verdade. Gosto muito disso, porque assim posso realmente lidar com algo que aceitei. Não podemos lidar com algo que não aceitei como verdadeiro.
- Dr. Doug Benson: 11:14 Se eu olhar para o versículo 27 com a oposição entre as coisas, a fraqueza precisa ser resolvida. Tenho de me livrar da fraqueza, porque a fraqueza é ruim. Mas a oposição interna significa que posso aceitar minha fraqueza e reconhecer que preciso agir com fé e seguir em frente para mudar o que for possível.
- Hank Smith: 11:38 Isso é como enviar uma criança em uma missão? Você acabou de fazer isso. Estou triste e feliz ao mesmo tempo.
- Dr. Doug Benson: 11:43 Sim, com certeza. [O Élder Uchtdorf](#), em seu discurso de conferência mais recente, falou sobre estar triste e ter alegria ao mesmo tempo. Sinto falta de minha filha e não gostaria que ela estivesse em outro lugar neste momento. Oposição interna.
- John Bytheway: 12:00 Hank, você já me ouviu usar a frase "um sermão em uma frase", e aqui está um no versículo 32: "O homem deve ter esperança". Isso é algo a ser marcado. A esperança repousa em Cristo. Todas as

coisas que eu espero, as coisas mais importantes, todas são possíveis por causa de Cristo, então eu gosto disso.

- Hank Smith: 12:17 "O homem deve ter esperança" "uma esperança mais excelente". Eu adoro isso. Doug, estamos com você há algum tempo, e passamos boa parte desse tempo em... Bem, passamos quase todo o tempo no Éter 12. Que merece, a propósito, Éter 12 é um capítulo de destaque no Livro de Mórmon. Mas você fez alusão ao que falaremos nesses três últimos capítulos. Você nos falou sobre emoções, e parece que, nesses três últimos capítulos, não há controle sobre as emoções. Elas não verificam os fatos, apenas agem, especialmente quando estão com raiva. Com a lente que você tem da sua experiência, como você viu esses três últimos capítulos?
- Dr. Doug Benson: 13:01 A maior parte de seu comportamento e do que fazem parece ser motivada por emoções intensas: raiva, medo, vergonha, culpa. E há muito pouco controle sobre o que eles sabem do Éter.
- John Bytheway: 13:17 Parece que eles são completamente loucos durante o resto do livro.
- Dr. Doug Benson: 13:22 Você vê essas pessoas agindo de acordo com a intensidade de suas emoções. A raiva é um fato para elas, a vingança é um fato. Você mata uma pessoa, e então precisamos fazer uma guerra inteira com base na morte do meu irmão, e então precisamos fazer uma guerra inteira porque tenho inveja de algo que você tem. Eu não tenho isso, eu preciso disso ou quero isso, então vamos ter uma grande guerra. As combinações secretas são lançadas, e tudo isso tem a ver com orgulho. A emoção da inveja, a emoção do desprezo ou da aversão por outras pessoas está guiando o comportamento dessas pessoas.
- 13:59 Eles têm a oportunidade de mudar seu comportamento, mas, em vez disso, aumentam seu exército. Coriantumr é ferido, tem dois anos para pensar sobre isso, e o que faz? Provavelmente senta-se e fica ruminando sobre o que o deixa irritado, por que seu comportamento é justificado e por que deveria fazer o que está fazendo, por que essa guerra faz sentido, e então age. Você acaba nesse estado porque eles não afastam o homem natural. Não há controle.
- Hank Smith: 14:28 É isso que acontece. As emoções continuam aumentando em ambos os lados.
- Dr. Doug Benson: 14:34 Tornar-se um é sua doutrina, ele continua dizendo em 3 Néfi. E se você der uma olhada em [Éter 14](#), Morôni diz que eles estavam divididos. Parte deles fugiu para o exército de Shiz, e parte deles

fugiu para o exército de Coriantumr. Uma divisão muito clara, em preto e branco, dessa forma não é a doutrina de Cristo.

- Hank Smith: 15:02 Você generaliza. É uma maneira fácil de colocar alguém em uma categoria.
- Dr. Doug Benson: 15:04 Sim.
- Hank Smith: 15:05 "Não preciso mais pensar, depois que coloquei você ali."
- Dr. Doug Benson: 15:08 Se você voltar ao momento em que ele fala sobre a existência de oposição em todas as coisas, ele diz que, se não houvesse, não seríamos capazes de combiná-las em uma só. Eu sugeriria que essa é uma ideia de oposição interna. Se você não consegue reconhecer essas duas coisas opostas, não pode juntá-las. Trabalhem juntos, não se dividam, não julguem uns aos outros, não ajam com raiva. É isso que é a contenda, é agir com base na emoção da raiva.
- Hank Smith: 15:36 Sim, então não é terrível sentir raiva.
- Dr. Doug Benson: 15:39 Eu diria que isso não é errado. É uma fraqueza, mas às vezes precisamos dela. O exemplo que costumo dar é que a raiva motivou algumas das mudanças mais úteis do mundo, certo? Como eu disse anteriormente, essa escritura fala que eles estavam agindo de acordo com a raiva de 14:25. "Assim vemos que o Senhor os visitou na plenitude de Sua ira, e a maldade e as abominações prepararam um caminho para sua destruição eterna." Isso também é interessante. "A sua maldade e a sua abominação tinham preparado um caminho para a sua destruição eterna." Não diz: "E então o Senhor os destruiu".
- Hank Smith: 16:23 O fato de agirem com raiva, sim, destruiu a si mesmos.
- Dr. Doug Benson: 16:26 Ainda no início deste capítulo, ele fala sobre uma grande maldição sobre toda a terra, e diz: "Por causa da iniquidade deles, se alguém pusesse as suas ferramentas ou a sua espada na sua prateleira ou no lugar onde as guardaria, eis que no dia seguinte não poderia encontrá-las, tão grande era a maldição sobre a terra". O texto não diz que Deus amaldiçoou a terra. O que ele diz são as consequências naturais de, vou dizer como psicólogo, certo? As consequências naturais de agir com raiva, ou de agir com qualquer emoção de forma ineficaz, são as seguintes. Se eu simplesmente deixar a inveja, a raiva e tudo isso correr solto, as pessoas tentarão roubar todas as minhas coisas o tempo todo. A única maneira de mantê-las é dormir sobre elas.
- Hank Smith: 17:14 Em 15:19, é dito que "o Espírito do Senhor deixou de lutar com eles. Satanás tinha poder total sobre seus corações. Eles foram entregues à dureza, à cegueira. Eles serão destruídos". Até mesmo

o versículo 22 é um versículo bastante interessante. Eles estavam bêbados de raiva, "como um homem que se embriaga com vinho".

- John Bytheway: 17:36 Quando ensinei isso, Hank, perguntei à minha turma: "Descreva alguém que está bêbado. Ela não tem consciência situacional. Não sabe onde está. Não tomam boas decisões. Como você estava dizendo, isso é um absurdo. Por que eles se comportariam dessa forma? No versículo 23, os exércitos contam 52 de um lado e 69 do outro. Você não acha que, nesse ponto, você diria: "Há muita terra aqui. Por que vocês não vão por ali e nós vamos por aqui?". Mas eles dormem sobre suas espadas, não faz nenhum sentido. E então, no final do versículo 25, agora há 32 deles e 27 de nós. Você não acha que, a essa altura, você diria: "Vamos!"
- Dr. Doug Benson: 18:14 Sim.
- Hank Smith: 18:16 Mas "o Espírito do Senhor cessou de contender com eles". Eles estavam bêbados de raiva. Nós lemos isso e pensamos: "Isso não faz nenhum sentido. Será que as pessoas realmente chegaram a esse ponto?"
- Dr. Doug Benson: 18:25 A maneira de pensar sobre isso é que, se voltarmos ao aspecto do homem natural, as emoções são programadas, e já falamos sobre os impulsos que vêm com as emoções. Aqui estamos de volta à oposição interna. Não quero ficar parado na frente do carro com os faróis acesos, mas meu cérebro assume o controle em determinados momentos. Se eu estiver fazendo uma caminhada na floresta e um urso pular, não quero ter que sentar e pensar: "Qual seria a melhor coisa a fazer agora?" Eu poderia fazer uma pesquisa sobre os prós e os contras de correr ou não correr; a essa altura, já sou um lanche.
- John Bytheway: 19:02 Sim.
- Hank Smith: 19:04 Então, é uma coisa boa que eu tenha...
- Dr. Doug Benson: 19:05 Sim. Nosso cérebro é construído para desligar nosso funcionamento cognitivo, como a parte do funcionamento executivo do cérebro, para nos manter vivos, e eu sugeriria que, nesse caso, essas pessoas podem ter simplesmente desligado. Sua raiva era tão intensa. Talvez essa seja uma consequência natural de se deixar levar pelas emoções, pois é mais difícil pensar, tomar decisões diferentes e agir com base na fé.
- John Bytheway: 19:37 Por falar no Sr. Spock, isso não tem lógica, certo? Você chamou isso de função cognitiva. Eles estão dizendo: "Ele foi dominado pela raiva". Adorei a maneira como você disse isso: "Espere, qual seria a melhor coisa a fazer agora?" Ninguém estava fazendo essa pergunta.

Dr. Doug Benson: 19:55 Ninguém estava. Estavam todos bêbados de raiva. Eles não eram mais Spock. Ou nem mesmo perto de Spock, eles se aproximaram de Bones. "Seu verde de sangue frio..."

John Bytheway: 20:05 "Droga, Jim, eu não sou um guerreiro."

Hank Smith: 20:06 Sim.

Dr. Doug Benson: 20:06 Sim.

Hank Smith: 20:08 Doug, deixe-me fazer uma pergunta rápida antes de continuar com esses capítulos. Ouvi dizer que você ensina um princípio que chama de mente sábia. Gostaria muito que nosso público ouvisse isso.

Dr. Doug Benson: 20:17 John falou de Spock, então vamos lá. Mas essa ideia de oposição em nossa dialética é a ideia de que podemos ter essas duas coisas opostas que coexistem. Uma delas é nossa mente emocional, onde ficamos presos em nossas emoções e, se elas nos comandam, temos um ótimo exemplo de como isso acontece. Somos impulsivos, estamos excitados, não nos importamos com a lógica, simplesmente saímos disso. Mas se estivermos do outro lado disso e em nossa mente sensata, Spock nunca foi um cara feliz, porque era muito lógico, certo?

Hank Smith: 20:54 Sim.

Dr. Doug Benson: 20:55 Tudo o que importava para ele eram os fatos. Tudo o que importa para essa mente razoável é o que é lógico, o que deixa de fora muitas coisas. A caridade não é uma coisa lógica. Às vezes, o amor não é lógico. Uma mente sábia é a síntese dessas duas coisas. É ser capaz de ver o benefício dentro de nossa emoção e o benefício dentro de nossa lógica ou lado razoável, e sintetizá-los de forma a avançar efetivamente. Então, pode ser dizer: "Ei, ele matou meu irmão, e isso me deixa muito triste, e eu gostaria que ele não tivesse matado. E também estou com muita raiva. Isso me faz querer entrar em guerra com ele, mas acho que não vou entrar em guerra, porque todas as outras pessoas morreriam, inclusive meu irmão, então, em vez disso, posso fazer algo sensato, que é o meio-termo, e dizer: 'Ei, não gosto disso. Nós vamos por aqui, você vai por ali'". Mais ou menos como John estava dizendo, mais ou menos a coisa de Kirk.

Hank Smith: 21:51 Sim, isso é interessante. Já ouvi você falar sobre isso antes, que Star Trek, para qualquer pessoa que tenha nascido nos anos 1900, que sabe o que é isso, tem esses três personagens que representam esses três.

- Dr. Doug Benson: 22:04 Sim. Você tem o Spock como a mente sensata, você tem o Bones como a mente emocional e, então, Kirk tenta juntar esses caras. Ele pega o que ambos estão dizendo e os coloca em algo, um pacote que todos nós podemos ouvir. As pessoas mais jovens que estão ouvindo podem estar pensando que Hermione é a mente sensata em Harry Potter, Ron é a mente emocional e Harry seria a mente sábia tentando juntar tudo isso. É um conceito que remonta ao passado. Yin e yang, oposição.
- Hank Smith: 22:35 Eu realmente gosto disso, porque é algo que posso usar em minha vida. Às vezes, sou muito emotivo e acabo me metendo em problemas, e às vezes sou muito lógico, não penso nos sentimentos de ninguém, apenas nos fatos, e gosto da ideia de equilíbrio e mistura, e de deixar que haja tensão entre os dois. Não deixe que um deles assuma o controle.
- Dr. Doug Benson: 22:55 Sim. E quando falarmos sobre isso, falaremos sobre a mente sábia como essa coisa inata que todo mundo tem. É essa sabedoria inata que todos nós temos. Estamos falando, talvez, da luz de Cristo. A capacidade que temos de tomar decisões sábias existe, nós temos esse poder. E, no caso dessas pessoas sobre as quais estamos lendo, elas deixaram que suas emoções e as coisas que estavam acontecendo ao seu redor as abafassem.
- Hank Smith: 23:24 Eles deixam um lado assumir o controle, essa mente emocional. Se você sentir, aja de acordo com isso. Então, Doug, uma das razões pelas quais eu o convidei para participar quando li esses capítulos é que me sinto mal por ter lido esses capítulos e pensado em você.
- Dr. Doug Benson: 23:41 Espere um pouco.
- Hank Smith: 23:42 Sim. Você ajuda as pessoas a lidar com a raiva ou a controlá-la. Não, como você disse, livrar-se dela, porque pode ser uma emoção útil. Explique-nos o que você faz com os pacientes que estão lutando para agir com raiva, porque sei que a raiva destruiu casamentos, destruiu relacionamentos entre pais e filhos, relacionamentos de trabalho. Faça de conta que você tem muitos clientes à sua frente neste momento.
- Dr. Doug Benson: 24:15 Sim, preciso de mais quatro horas. Estou brincando. Grande parte do trabalho seria analisar algumas das coisas sobre as quais já falamos. Portanto, se partirmos dessa ideia de que as emoções podem nos desligar, ou podem desligar o caminho do nosso pensamento razoável para o nosso pensamento emocional e assumir o controle, às vezes você só precisa fazer algo que faça a emoção baixar, para que você possa pensar direito.
- 24:43 John disse que, quando se está bêbado de raiva, não se pode ficar bêbado porque se decide ficar bêbado; é preciso esperar que o

efeito passe. Você não pode pensar: "Nossa, estou muito bêbado. Mas é melhor eu dirigir para casa, então não vou ficar mais bêbado". Não é assim que funciona. Eles estavam bêbados de raiva. Não podiam deixar de estar bêbados. Teriam de fazer algo para diminuir a raiva, reduzir a raiva. Falei anteriormente sobre dar um tempo, ou você pode fazer uma respiração profunda que pode acalmá-lo um pouco.

- John Bytheway: 25:16 Fazer um projeto de serviço ou algo assim.
- Dr. Doug Benson: 25:18 Faça algum tipo de projeto de serviço, faça algo de bom para alguém, porque isso é o oposto de ficar com raiva, é fazer algo de bom ou ser caridoso. Então, você pode se colocar em posição de verificar os fatos e dizer: "Ok, essa raiva faz sentido?" Se não fizer, "Ah, o que eu quero fazer? Ah, eu quero ter duas nações em guerra. Não, não é eficaz".
- John Bytheway: 25:41 Não é uma boa ideia.
- Dr. Doug Benson: 25:42 Sim, vamos fazer o oposto disso. Ou: "Vou postar isso no Facebook ou no Instagram", ou qualquer que seja o seu tipo de mídia social. "Oh, espere, o que isso vai fazer? Isso vai levar à divisão? Isso se encaixa nos fatos? Não, não se encaixa, então vou agir de forma oposta. Vou fazer algo diferente. Vou ser um pacificador". [O Presidente Nelson](#) define especificamente como ser um pacificador, que seria a ação oposta à raiva.
- Hank Smith: 26:10 E entendo por que você diria para diminuir a raiva antes de fazer essas perguntas, porque se eu estiver com muita raiva e alguém disser: "Isso se encaixa nos fatos?" Eu vou dizer: "Sim!"
- Dr. Doug Benson: 26:17 Sim.
- Hank Smith: 26:22 Sim, é verdade.
- Dr. Doug Benson: 26:23 Coriantumr diz: "Sim, vamos pegá-los".
- Hank Smith: 26:24 O que você está dizendo é para deixar passar o efeito por um segundo antes de começar a fazer essas perguntas. Isso me faz lembrar de algo que nossa membro da equipe, a grande Lisa Spice, me enviou uma vez. Ela disse que você precisa desse lembrete gentil de que, certa vez na Bíblia, Elias estava tão furioso que disse: "Senhor, quero morrer". Então, Deus disse: "Aqui está um pouco de comida. Por que não tira um cochilo?" Então, Elias dormiu, comeu, acordou e decidiu que as coisas não estavam tão ruins. Nunca subestime o poder espiritual de um cochilo e de um lanche. Desculpe-me pelo que eu disse quando estava com fome.

- Dr. Doug Benson: 27:01 Certo. Você estava perguntando o que fazer com isso? É assim que você pode agir de forma oposta, mas talvez precise resolver o problema que está causando essa raiva. Nesses capítulos, há algumas coisas que você sabe que fazem sentido para as pessoas ficarem com raiva. Alguém matou meu irmão, alguém roubou todas as minhas coisas. Pode ser que você pense em maneiras eficazes de resolver isso. Em nossos dias, se alguém viesse e roubasse todas as coisas de minha casa, eu não iria localizá-lo, não iria à casa dele, encontrá-lo e pegar todas as suas coisas de volta, eu simplesmente chamaria a polícia. Essa parece ser uma maneira mais eficaz e segura de fazer isso. É a solução de problemas, não é agir com base em minhas emoções. Se eu me envolver em um acidente, não vou sair e igualar os danos no carro da outra pessoa aos que ocorreram no meu carro. Isso não faz nenhum sentido.
- Hank Smith: 27:47 "Sim, isso vai lhe mostrar."
- Dr. Doug Benson: 27:50 A terceira coisa que você pode pensar em fazer é voltar a essa ideia de aceitação radical. Às vezes, a raiva, a amargura e outras coisas do gênero continuam porque não estamos dispostos a aceitar as coisas como elas são. Veja em [Éter 15:16](#): "E aconteceu que, ao anoitecer, cansados, retiraram-se para seus acampamentos; e depois de se retirarem para seus acampamentos, começaram a uivar e a lamentar-se pela perda dos mortos de seu povo". Há essa tristeza que permeia, certo? "E eram tão grandes os seus clamores, os seus uivos e lamentações, que faziam estremecer os ares. E sucedeu que, no dia seguinte, voltaram à batalha, e grande e terrível foi aquele dia." Essa é a ideia de aceitar a realidade. Talvez a emoção intensa que você esteja sentindo se deva ao que está acontecendo.
- 28:44 Muitas vezes, falamos sobre essa ideia de aceitar a realidade como uma necessidade para mudar a realidade. Se você não aceitar que essa tristeza é resultado dessas guerras constantes, não estará disposto a fazer algo diferente. No dia seguinte, no dia seguinte, você se levanta e vai para a batalha, porque é isso que fazemos. E então, à noite, quando voltar para a cama, você chorará e dirá: "Por que é assim? Por quê?" E então, no dia seguinte, você fará tudo de novo.
- 29:15 Falamos sobre verificar os fatos e depois decidir se é necessário agir de forma oposta à emoção ou resolver o problema. Às vezes, isso pode não funcionar, e você tem de aceitar a realidade do que está acontecendo. Talvez seja por isso que estou tendo essa emoção. Essa é a informação. Estou recebendo sinais de que não estou gostando disso e, se eu não aceitar a realidade de onde estou... No lugar de Coriantumr, ele começa a fazer isso no início do capítulo 15.
- Hank Smith: 29:47 Ele está começando a enxergar.

- Dr. Doug Benson: 29:49 Sim. É interessante também, porque meu filho, Porter, estava falando sobre isso, porque pensando sobre essas coisas. E ele disse: "Sim, e ele se arrependeu". E eu disse: "Bem..." Tivemos uma pequena conversa sobre isso, e tive que reler algumas coisas novamente e repensar sobre isso. Ele realmente se arrependeu? Acho que a emoção da culpa o afetou. Ele percebeu. Ele tomou consciência de sua realidade. Ele se viu como outra pessoa. Ele acordou e se levantou do pó, é outra maneira de dizer isso. Que de repente, "Oh, espere, olhe para todas essas pessoas que estão mortas, dois milhões de nossos homens poderosos, e também suas esposas e seus filhos". Ele começa a falar como se estivesse tendo uma experiência de Zeezrom. Ele estava de luto e não podia ser consolado. Ele pensa: "Tudo bem, posso me arrepender disso. Posso realmente mudar meu comportamento".
- 30:41 E ele escreve uma carta para Shiz para tentar resolver seu problema. Shiz diz: "Claro, deixe-me cortar sua cabeça. Eu pouparei todo mundo". É quase como se o que Ether disse, sua profecia, fosse cumprida. O Reino estará de volta. Acho que se ele tivesse se arrependido antes, quando lhe foi dito para se arrepender, teria sido melhor, mas ainda assim, todas as pessoas teriam sido poupadas se ele tivesse se sacrificado. E aí entra a emoção do medo. E isso talvez seja uma suposição, porque ele não necessariamente diz isso, mas o comportamento que ele adota está de acordo com os impulsos do medo: fugir. Não sei se eu diria que ele se arrepende totalmente. Ele volta a si.
- Hank Smith: 31:25 Ele começa, sim.
- Dr. Doug Benson: 31:26 Ele tem consciência, mas não aceita as consequências que podem advir do arrependimento.
- Hank Smith: 31:34 Oh, interessante.
- Dr. Doug Benson: 31:36 Você pode até pensar nisso como se ele temesse o curto prazo versus o longo prazo. Mesmo nesse caso, se Shiz o matar e ele se arrepender, qual é o resultado a longo prazo? Ele será salvo no reino de Deus porque se arrependeu, ou pelo menos receberá mais misericórdia nesse caso. Eu não sei. Não sou um juiz, não posso dizer. Mas, em vez disso, ele diz: "Eu não quero morrer. Prefiro acordar e chorar, e..."
- Hank Smith: 32:01 Ir para a batalha novamente.
- Dr. Doug Benson: 32:03 Sim.
- Hank Smith: 32:04 É interessante, Doug, que eu tenha conhecido pessoas assim, em que a maioria de seus relacionamentos é adversária. Não há como parar e pensar: "Espere, o que está acontecendo aqui? Como posso

resolver esse problema?". E simplesmente continuam fazendo isso todos os dias. E: "Estou arruinando todos os meus relacionamentos, a torto e a direito, e mesmo assim não paro e digo: 'Preciso de ajuda'". Eu queria compartilhar uma história, uma história muito, muito triste, do Presidente Monson, e depois talvez vocês comentassem sobre como podemos salvar relacionamentos, porque isso é parte do que vocês fazem. Este é o [Presidente Monson](#), em outubro de 2009.

32:43 "Há muitos anos, um jovem casal ligou para meu escritório e perguntou se poderia vir para receber aconselhamento. Eles disseram que haviam sofrido uma tragédia em sua vida e que seu casamento estava seriamente ameaçado. A tensão entre eles era evidente quando entraram em meu escritório. A história deles se desenrolou lentamente no início, enquanto o marido falava de forma hesitante e a esposa chorava baixinho. O jovem havia retornado de uma missão e foi aceito em uma universidade de prestígio. Na ala da universidade, ele conheceu sua futura esposa. Ela também era aluna da universidade. Depois de um ano de namoro, eles viajaram para Utah e se casaram no Templo, voltando para o leste logo após terminarem os estudos. Quando se formaram e voltaram para seu estado natal, estavam esperando o primeiro filho, e o marido tinha um emprego na área que escolheu. A esposa deu à luz um menino. A vida era boa".

33:37 "Quando seu filho tinha cerca de 18 meses de idade, eles decidiram tirar umas férias curtas para visitar familiares que moravam a algumas centenas de quilômetros de distância. Isso foi em uma época em que quase não se ouvia falar de cadeirinhas para crianças e cintos de segurança para adultos, muito menos de seu uso. Os três membros da família foram todos no banco da frente, com o bebê no meio. Em algum momento da viagem, o marido e a esposa tiveram um desentendimento. Depois de todos esses anos, não consigo me lembrar o que causou isso". Esse é o Presidente Monson. "Mas lembro-me de que a discussão aumentou e tornou-se tão acalorada que eles acabaram gritando um com o outro. Compreensivelmente, isso fez com que seu filho pequeno começasse a chorar, o que, segundo o marido, só aumentou sua raiva. Perdendo totalmente o controle de seu temperamento, ele pegou um brinquedo que a criança havia deixado cair no banco e o arremessou na direção da esposa. Ele não acertou a esposa. Em vez disso, o brinquedo atingiu o filho do casal, o que resultou em danos cerebrais e o deixou deficiente para o resto da vida."

34:40 "Uma das situações mais trágicas", ele diz que já encontrou. "Falamos sobre compromisso, responsabilidade, arrependimento, perdão. Oramos juntos." Ele diz: "Não tive mais notícias deles desde aquele dia, há tanto tempo". E então ele cita, Doug, a escritura que você citou. "Em verdade vos digo que aquele que tem

o espírito de discórdia não é de mim, mas é do diabo, o pai da discórdia. Ele desperta o coração dos homens para contenderem com ira, uns contra os outros." Meu palpite é que há pessoas em todo o mundo que, em apenas um momento de raiva, destruíram o que levou anos para ser construído. Se há alguém por aí ouvindo, Doug, que realmente luta contra a raiva, primeiro acho que você nos ensinou a aceitar isso. Aceite isso, para que você possa fazer algo a respeito. O que você diria para fazer?

- Dr. Doug Benson: 35:36 Isso remete a essa ideia de atenção plena. A maioria das pessoas que me conhece já me ouviu dizer que você pode começar hoje. No caso dessa história, o impacto disso seria duradouro, e eu voltaria a essa aceitação da fraqueza; reconhecendo que a fraqueza pode se tornar forte, mas somente se, primeiro, aceitar essa fraqueza. Se eu viver naquele momento, se eu viver naquele carro, o resto de minha vida será sobre aquele carro. Em vez disso, preciso estar aqui, onde estou hoje, e lidar com minha raiva agora. O Presidente Monson falou sobre arrependimento, perdão e essas coisas que podem se concentrar em comportamentos passados e no que fizemos. Seguir em frente seria concentrar-se no momento presente, concentrar-se em qual é a minha emoção atual? Se eu estiver percebendo raiva, voltar àquelas ideias de como posso intervir agora? Como não agir de acordo com essa emoção agora?
- 36:40 Mesmo na história, eu podia ouvir: "Bem, o que teria acontecido se eles tivessem abordado a raiva neste momento? Ou neste momento? Ou neste momento?" Isso só é útil na medida em que informa o momento atual. Pode ser que o foco seja: "Ok, eu sei o que fiz no passado e não quero repetir isso, ou não quero repetir isso. Não quero ser como as pessoas do capítulo 15 que acordam e fazem a mesma coisa de novo."
- Hank Smith: 37:10 Eles uivam e choram à noite, e depois voltam e fazem exatamente a mesma coisa.
- Dr. Doug Benson: 37:18 Sim. Tudo o que eu digo é mais difícil do que parece. As pessoas vão lhe fazer todos esses comentários. "Ah, claro, apenas aja de forma oposta à sua emoção. Basta ter fé." Estamos lendo isso vindo de duas pessoas que passaram por coisas que eu não consigo imaginar. "Oh, o quê? Toda a minha civilização foi destruída diante de meus olhos da maneira mais horrível que posso descrever?" E então Morôni lê sobre a exata situação de outra pessoa pela qual ele está passando e descreve: "Tenho todas essas inadequações, e é assim que me sinto em relação a mim mesmo. Sei que minha fraqueza pode se tornar forte se eu tiver fé, esperança e caridade. Se eu simplesmente seguir em frente, lembrando-me de que isso é fé em Cristo".
- Hank Smith: 38:12 Gosto muito disso. Aceitar e depois dizer: "Não quero que isso continue acontecendo. Portanto, o que eu preciso para agir?" Que

é a fé. "O que preciso fazer hoje?" E isso não é algo que abordamos no podcast com muita frequência, mas é algo que prevalece.

- John Bytheway: 38:33 Em podcasts anteriores, falamos sobre personagens do Livro de Mórmon cuja intenção é provocar a ira das pessoas, lembra-se de quantas vezes eles usaram essa frase? "Provocá-los à ira", para atingir seus próprios objetivos. Isso deve nos alertar. Será que alguém está tentando me irritar? Será que sou eu mesmo? Essa é uma boa pergunta.
- Dr. Doug Benson: 38:54 [O Élder Bednar](#), na conferência, falou sobre o Livro de Mórmon. No início de seu discurso, ele disse: "O Livro de Mórmon não é um livro de história. É um livro que prevê o momento atual e o futuro". Nossos tempos atuais estão repletos de contendas, divisões e raiva. Pessoas aparentemente amorosas e amigáveis estão irritadas com coisas que estão em lados opostos umas das outras. Um profeta de Deus falou sobre sermos pacificadores porque precisamos ser pacificadores. Isso veio em um momento muito oportuno. Pensávamos que havia divisão na época, mas foi uma profecia para dizermos: "Ei, se estávamos trabalhando nisso quando ele falou, então estamos preparados para o momento atual".
- Hank Smith: 39:44 Nunca pensei nisso dessa forma. Foi uma profecia, 12 meses depois. Agora estamos dois anos depois, e as coisas definitivamente pioraram. Vou voltar ao discurso dele aqui. Ele diz: "Eu o convido a examinar seu discipulado no contexto da maneira como você trata os outros. Eu o abençoo para que faça os ajustes que forem necessários para que seu comportamento seja enobrecedor, respeitoso e representativo de um verdadeiro seguidor de Jesus Cristo. Eu o abençoo para que substitua a beligerância pela súplica, a animosidade pela compreensão e a contenda pela paz." Isso é maravilhoso.
- 40:27 Doug, você nos conduziu por esses capítulos e, honestamente, me mostrou coisas que eu nunca tinha visto antes, isso mostra como esse livro é incrível. Antes de deixá-lo ir, nosso público estaria interessado em saber como o Livro de Mórmon se sustenta diante de toda a sua experiência. Aqui você estudou os melhores livros de psicologia, fez a pesquisa, e aqui temos esse Livro de Mórmon que você também leu e estudou muito. Como você o vê em comparação com o que leu? Ele se mantém à altura de alguns desses excelentes textos?
- Dr. Doug Benson: 40:59 Quando eu era diácono, não me lembro de nada sobre essa reunião de confraternização em que eu estava. Eles tinham um missionário que havia retornado, um cara que tinha ido para algum lugar, lembro que ele tinha uma zarabatana, então presumo que era da América do Sul. Acontece que ele também era psicólogo, ou estava estudando para ser psicólogo. E eu pensei: "Ei, talvez eu

consiga algumas dicas com esse cara". O que me lembro dele dizer é: "Ah, tornar-se um psicólogo pode ser difícil, e você deve ler as escrituras tanto quanto lê todo o resto". Isso é compreensível, porque há algumas coisas que entram em conflito com o que acreditamos na psicologia e nas ciências sociais. Eu tento fazer isso e posso dizer o que é o Livro de Mórmon. Ele é a Palavra de Deus. Ele é verdadeiro.

- 41:48 Portanto, os livros que leio e continuo a ler sobre princípios psicológicos ou comportamentais, os verdadeiros princípios neles contidos já estão entrelaçados no Livro de Mórmon. Desmembramos esse capítulo e, nele, vejo que esses princípios já existiam. Não há nenhuma descoberta de uma nova maneira de ver o pensamento. Trata-se mais de princípios verdadeiros sendo revelados. Falei sobre Alma 32 como sendo um experimento comportamental. Esses são princípios eternos, não são novidade. Mesmo que falemos sobre eles em termos mais seculares, princípios verdadeiros são princípios verdadeiros. O Livro de Mórmon é verdadeiro, é a Palavra de Deus.
- Hank Smith: 42:41 Isso também se encaixa em minha experiência com a leitura. Quando leio algo que é inovador em qualquer área, digo: "Ah, sim, isso estava no Livro de Mórmon, bem ali". Posso fazer referência a algo que o Livro de Mórmon ensinou.
- Dr. Doug Benson: 42:55 Talvez você tenha que fazer o que Morôni faz para conseguir isso. Pode não estar apenas na superfície. Quando você estuda as escrituras, essas verdades, esses mistérios, se abrem para você.
- Hank Smith: 43:07 Há uma diferença entre estudar e ler. Talvez isso envolva escrever, para voltarmos ao ponto de partida. Obrigado por passar seu tempo conosco. Acho que nossos ouvintes sairão de lá dizendo: "Você me deu algumas coisas que posso fazer para me ajudar com meus próprios problemas". Esse é o poder de um bom livro e de um bom professor.
- Dr. Doug Benson: 43:26 Certo.
- Hank Smith: 43:27 Então, com isso, queremos agradecer ao Dr. Doug Benson por dedicar seu tempo a nós hoje. Queremos agradecer à nossa produtora executiva, Shannon Sorensen, aos nossos patrocinadores, David e Verla Sorensen, e, a cada episódio, lembramos do nosso fundador, o maravilhoso Steve Sorensen. Esperamos que se junte a nós na próxima semana. Estamos nos aproximando de algumas das lições finais do Livro de Mórmon no followHIM.
- 43:56 Antes de passar para o próximo episódio, tenho algumas informações importantes. A transcrição deste episódio e as notas

do programa estão disponíveis em nosso site, followhim.co. É followhim.co. Em nosso site, você também encontrará nossos dois livros gratuitos: Finding Jesus Christ in the Old Testament (Encontrando Jesus Cristo no Antigo Testamento) e Finding Jesus Christ in the New Testament (Encontrando Jesus Cristo no Novo Testamento). Ambos os livros estão repletos de citações curtas e poderosas e percepções de todos os nossos episódios do Antigo e do Novo Testamento. As cópias digitais desses livros são totalmente gratuitas. Você pode assistir ao podcast no YouTube. Além disso, nossas contas no Facebook e no Instagram têm vídeos e extras que você não encontrará em nenhum outro lugar.

44:30

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

Presidente Russell M. Nelson: 44:51

Quaisquer que sejam suas dúvidas ou problemas, a resposta é sempre encontrada na vida e nos ensinamentos de Jesus Cristo. Voltem-se para Ele. Sigam-no.

CROSS MY HEART AND HOPE TO LIVE



- Hank Smith: 00:02 Olá a todos. Bem-vindos ao FollowHIM Favorites. É aqui que John e eu compartilhamos uma única história para acompanhar cada lição do Come, Follow Me. John, estamos na última lição do Livro de Éter, Éter 12 a 15, e tenho uma história para você. Acho que você já a ouviu, mas para aqueles que não ouviram, essa é a história de todas as histórias. O Presidente Nelson contou essa história sobre quando ele era cirurgião cardíaco, um cirurgião cardíaco muito bom. Ele disse que se reuniu com um patriarca de estaca no sul de Utah e que o homem tinha um problema cardíaco. Isso foi há 40 anos, segundo ele, durante os dias pioneiros da cirurgia cardíaca. Ele disse: "Essa alma santa estava sofrendo por causa de seu coração fraco. Ele implorou por minha ajuda". Ele disse: "Fizemos avaliações extensas e descobrimos que ele tinha duas válvulas defeituosas". Eu nem sabia que meu coração tinha válvulas, mas tudo bem.
- 01:00 Ele disse: "Uma delas poderíamos consertar com cirurgia, a outra, não poderíamos fazer isso. Não conseguimos consertá-lo nem mesmo com cirurgia". Ele disse: "Então, não o aconselhei a fazer a cirurgia porque só posso resolver metade do seu problema. Você ainda terá esse problema e agora estará se recuperando de uma cirurgia cardíaca." Ele recebeu essa notícia, diz o Presidente Nelson, é claro, com grande decepção, pois isso significa que sua vida será encurtada. Ele continuou voltando e, finalmente, diz o Presidente Nelson, em desespero, ele falou comigo: "Dr. Nelson, orei pedindo ajuda e fui direcionado ao senhor. O Senhor não me revelará como consertar a segunda válvula, mas pode revelar a você. Sua mente está preparada". Então ele disse algo, John, que nenhum amigo deveria dizer a outro amigo: "Se você me operar, o Senhor lhe dirá o que fazer". Se alguém disser isso a você, diga: "Eu me recuso". Posso ver um companheirismo missionário dizendo: "Não vamos ao hospital. Se você operar..."
- John Bytheway: 02:01 Eu cuido disso.
- Hank Smith: 02:02 ... o Senhor lhe dirá o que fazer". Ele disse: "Por favor, faça a cirurgia". O presidente Nelson disse: "Sua grande fé teve um profundo efeito sobre mim. Como eu poderia recusá-lo?" Estou pensando, fácil. Apenas diga a ele: "Não posso fazer isso". Mas ele

- disse: "Nós dois nos preparamos para aquele dia fatídico. Eu orei várias vezes, mas ainda não sabia o que fazer com o vazamento de sua válvula tricúspide". É claro que o vazamento da válvula tricúspide, John, é uma solução muito fácil. Ele disse: "Mesmo quando começamos a operação", seu assistente disse: "O que você vai fazer com isso?" E ele disse ao cirurgião, você pode imaginar? "Eu não sei." Quero dizer, isso é incrível.
- 02:47 Ele diz: "Começamos a operação, depois de aliviar a obstrução da primeira válvula, expusemos a segunda válvula". Essa é a que ele não sabe como consertar. "Descobrimos que ela estava intacta, mas tão dilatada que não conseguia funcionar como deveria." Suas palavras exatas. "Enquanto examinava essa válvula, uma mensagem foi claramente impressa em minha mente: 'Reduza a circunferência do anel'. Anunciei essa mensagem ao meu assistente: 'O tecido da válvula será suficiente se pudermos reduzir efetivamente o anel para seu tamanho normal'."
- 03:25 Em seguida, ele nos explica uma pequena cirurgia cardíaca e diz: "Como eu poderia fazer isso? Você não poderia ter um pequeno cinto que o envolve como em uma calça. Seria como a sela de um cavalo, você não conseguiria prendê-la". John, isso é incrível. "Então, uma imagem veio vividamente à minha mente mostrando como os pontos deveriam ser colocados. Veio-me à mente a imagem de uma prega aqui e uma dobra ali para atingir o objetivo desejado." O Presidente Nelson disse: "Ainda me lembro daquela imagem mental, completa com linhas pontilhadas, onde as suturas, os pontos deveriam ser colocados. O reparo foi concluído conforme o diagrama em minha mente. Testamos a válvula e descobrimos que o vazamento havia diminuído consideravelmente. Meu assistente disse: 'É um milagre'".
- 04:22 John, você sabe o que é uma cirurgia cardíaca? Eles usam uma serra, como uma serra elétrica de verdade. Simplesmente incrível. Bem, o capítulo 12 de Éter, John, trata da fé. E este especificamente, eu sei que você o conhece, Éter 12:6, a fé é aquilo que se espera, mas não se vê. Não contesteis porque não vedes. Porque não recebeis testemunho senão depois de começardes a cirurgia, senão depois da prova da vossa fé.
- John Bytheway: 04:54 Muita fé para dizer: "Não sei o que vou fazer, mas vou abrir esse cara de qualquer jeito".
- Hank Smith: 05:00 Agora, provavelmente devemos dizer: não tente fazer isso em casa.
- John Bytheway: 05:03 Sim.
- Hank Smith: 05:05 Quando o Presidente Nelson disse que sua mente estava tão preparada, isso se deve ao fato de ele ter estudado e frequentado

a faculdade de medicina e ter feito isso muitas vezes. Mas a fé absolutamente incrível de seguir em frente com a inspiração de dizer: "Não sei como isso vai funcionar, mas o Senhor sabe o que está fazendo". O que foi que Néfi disse, John?

- John Bytheway: 05:26 "Eu era guiado pelo espírito, sem saber de antemão o que deveria fazer." Sim.
- Hank Smith: 05:30 Sem saber o que ia acontecer. Esperamos que se junte a nós em nosso podcast completo, chamado FollowHIM. Esta semana, estamos com o Dr. Doug Benson, que está analisando esses capítulos. Ele é psicólogo e nos dá muitas dicas para regular nossas emoções e ajudar nossos relacionamentos. Você vai adorar. Você pode adquiri-lo onde quer que tenha seu podcast. Depois, volte aqui na próxima semana, pois faremos outro FollowHIM Favorites.