



“Estabelecei uma Casa de Deus”

Notas e transcrições

Descrição geral do podcast:

followHIM: Um podcast “*Vem, e Segue-Me*” com Hank Smith e John Bytheway

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

Descrição dos episódios do podcast

Parte 1:

O que significa buscar a luz de Cristo “diligentemente” em nossa vida? Noelle Pikus Pace explora os poderosos ensinamentos de D&C 88, compartilhando insights sobre dons espirituais, fé nas provas e a responsabilidade sagrada de ensinar e edificar uns aos outros.

Parte 2:

A atleta olímpica Noelle Pikus Pace revela como os ensinamentos de D&C 88 guiam sua jornada de fé, resiliência e a escolha diária de se aproximar de Deus.

Códigos de tempo:

Parte 1 -

- 00:00 Parte 1 - Irmã Noelle Pikus Pace
- 02:30 Teaser do episódio
- 04:09 Biografia de Noelle Pikus Pace
- 08:10 Frase do ano
- 09:18 *Manual “Vem, e Segue-Me”*
- 11:30 D&C 88:7-13 - A luz de Cristo
- 15:28 A perspectiva de um piloto (a Terra é redonda)
- 17:32 D&C 88:33 - Presentes para dar e receber
- 19:52 Quando as Olimpíadas terminarem
- 23:05 O esforço é importante para o Senhor
- 25:58 O desejo de aprender de uma mãe moribunda
- 28:18 Esqueleto desafia a gravidade
- 29:45 Da pista ao esqueleto
- 32:05 Os desafios podem ser presentes
- 34:02 Um treinador e verdades eternas
- 39:29 Ganhos agregados
- 42:15 Três perguntas antes de dormir
- 44:11 Casamento, emprego e conselhos de Deus para os amigos
- 48:13 Não é possível obedecer ao mandamento do casamento sozinho
- 50:08 Provas olímpicas e eternas
- 54:04 Ensinar uns aos outros
- 56:46 Segredos dos professores de Doutrina do Evangelho
- 58:31 Lições dos capítulos sobre a guerra
- 1:03:52 O que é o oposto de uma seita?
- 1:06:09 Aulas de direção em rodovias
- 1:11:52 Fim da Parte I — Irmã Noelle Pikus Pace

Parte 2

- 00:00 Parte 2 - Irmã Noelle Pikus Pace
- 00:40 Melhores livros e vitória olímpica
- 04:12 Colocando Jesus como cabeça da sua vida
- 08:18 Não é a distância, mas a direção
- 10:57 Limpe seu quarto
- 12:41 Corações desorganizados e sonhos olímpicos
- 15:24 Tema da estaca: Simplificar
- 18:55 Amor, cobiça, dormir mais do que o necessário
- 20:49 Perder o ônibus, literalmente
- 25:20 Dica de produtividade
- 26:58 Deixar a grama morrer
- 30:19 Conselho olímpico do Senhor
- 36:43 Lembrar-se de orar
- 40:05 Orações no banheiro

- 42:03 Fé e testemunho de classe mundial
- 47:38 Fim da Parte 2 - Noelle Pikus Pace

Referências:

Andrews, Andy. “O presente do viajante: sete decisões que determinam o sucesso pessoal”. Amazon: The Traveler’s Gift: Seven Decisions that Determine Personal Success - Andy Andrews. Acessado em 29 de julho de 2025. <https://www.amazon.com/Travelers-Gift-Andy-Andrews/dp/0785273220>.

“Melhoria contínua: como funciona e como dominá-la.” James Clear, 31 de agosto de 2022. <https://jamesclear.com/continuous-improvement>.

Covey, Stephen R. “Os 7 hábitos das pessoas altamente eficazes: lições poderosas para a mudança pessoal”. Amazon: Os 7 hábitos das pessoas altamente eficazes: lições poderosas para a mudança pessoal. Acessado em 31 de julho de 2025. <https://www.amazon.com/Habits-Highly-Effective-People-Powerful/dp/0743269519>.

“Doutrina e Convênios 88”. Manual Vem, e Segue-Me – 11 a 17 de agosto: “Estabeleçei [...] uma Casa de Deus”, 1º de janeiro de 2025. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/come-follow-me-for-home-and-church-doctrine-and-covenants-2025/33-doctrine-and-covenants-88?>

Élder Boyd K. Packer, do Quórum dos Doze. “Verdades que mais vale a pena conhecer”. Discursos da BYU, Universidade Brigham Young, 10 de abril de 2025. <https://speeches.byu.edu/talks/boyd-k-packer/truths-most-worth-knowing/>.

Élder Dallin H. Oaks, do Quórum dos Doze Apóstolos. “Bom, Melhor, Ótimo”. Conferência Geral, outubro de 2007 — A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 2 de outubro de 2007. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2007/10/good-better-best?>

Élder Jeffrey R. Holland, do Quórum dos Doze Apóstolos. “O outro filho pródigo”. Abril de 2002 — A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 2 de abril de 2002. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2002/04/the-other-prodigoal?>

Élder Larry R. Lawrence, dos Setenta. “O que ainda me falta?” Conferência Geral, outubro de 2015 — A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 2 de outubro de 2015. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2015/10/what-lack-i-yet?>

Élder Michael A. Dunn, dos Setenta. “Um por cento melhor.” Conferência Geral, abril de 2021 — A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 3 de outubro de 2021. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2021/10/54dunn?>

Harper, Stephen C. “Joseph Smith e o Templo de Kirtland, 1836”. Joseph Smith e o Templo de Kirtland, 1836 | Centro de Estudos Religiosos da Universidade Brigham Young. Acessado em 29 de julho de 2025. <https://rsc.byu.edu/joseph-smith-prophet-seer/joseph-smith-kirtland-temple-1836>.

“Uma oração informal — a oração de Cyrus Brown, por Sam Walter Foss.” Por Sam Walter Foss — Poemas famosos, poetas famosos. — All Poetry. Acessado em 31 de julho de 2025. <https://allpoetry.com/An-Informal-Prayer----The-Prayer-Of-Cyrus-Brown>.

“A lição de John Wooden sobre meias.” YouTube: John Wooden’s Wisdom. Acessado em 29 de julho de 2025. <https://www.youtube.com/watch?v=3rV32q6jHPM>.

Lund, John. “A crítica é a mãe da discórdia”. Dr. Lund: The Communications Doctor, 13 de dezembro de 2018. <https://drlund.com/criticism-is-the-mother-of-contention/>.

“Noelle Pikus Pace, vídeo de introdução ao discurso “Momento dos Jogos”. YouTube. Acessado em 31 de julho de 2025. <https://www.youtube.com/watch?v=KrsaQUpdSxY>.

“Presente de Natal da Nora.” IMDb. Acessado em 29 de julho de 2025. <https://www.imdb.com/title/tt0452829/>.

Pikus Pace, Noelle. “Focada: mantendo sua vida nos trilhos, uma escolha de cada vez.” Amazon: Focada: mantendo sua vida nos trilhos, uma escolha de cada vez: Noelle Pikus Pace. Acessado em 29 de julho de 2025. <https://www.amazon.com/Focused-Keeping-Your-Track-Choice/dp/1609079469>.

Presidente Dieter F. Uchtdorf, Segundo Conselheiro na Primeira Presidência. “A esperança da luz de Deus”. Conferência Geral, abril de 2013 — A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 2 de abril de 2013. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2013/04/the-hope-of-gods-light?>

Setenta, Élder Michael A. Dunn. “Um por cento melhor”. Página inicial — A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 3 de outubro de 2021. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2021/10/54dunn?>

Sugar, Anne. “Whitney Johnson acredita que tudo é possível, e a curva S da aprendizagem prova isso.” Forbes, 4 de junho de 2024. <https://www.forbes.com/sites/annesugar/2022/01/27/whitney-johnson-believes-that-anything-is-possible-and-the-learning-s-curve-proves-it/>.

Sweat, Anthony. “Iniciação à Escola dos Profetas.” Iniciação à Escola dos Profetas | Centro de Estudos Religiosos da Universidade Brigham Young. Acessado em 29 de julho de 2025. <https://rsc.byu.edu/repicturing-restoration/initiation-school-prophets>.

O presente do viajante: sete decisões que determinam o sucesso pessoal: Andy Andrews: 9780785273226: Amazon.com: Livros. Acessado em 29 de julho de 2025. <https://www.amazon.com/Travelers-Gift-Andy-Andrews/dp/0785273220>.

“Website: Noelle Pikus Pace.” Noelle Pikus Pace | Palestrante | Autora, 15 de março de 2025.
<https://noellepikuspace.com/>.

Informações biográficas:



Noelle é 26 vezes medalhista da Copa do Mundo, 2 vezes campeã mundial, medalhista de prata olímpica no esporte skeleton, MBA, autora do livro “Focused”, esposa e mãe de 4 filhos. Ela dá palestras profissionais para clientes corporativos e tem paixão por treinar artistas de todas as disciplinas na criação de uma mentalidade saudável para o sucesso.

Aviso de uso justo:

O podcast Follow Him com Hank Smith e John Bytheway pode fazer uso de material protegido por direitos autorais, cuja utilização nem sempre foi especificamente autorizada 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 Estados Unidos. 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

responsabilidade de direitos autorais nos termos da 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.

Não são reivindicados direitos autorais.

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 à Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias nem à Brigham Young University. As opiniões expressas nos episódios representam apenas as opiniões dos convidados e dos podcasters. Embora as ideias apresentadas possam diferir dos entendimentos ou ensinamentos tradicionais, elas não refletem de forma alguma críticas aos líderes, políticas ou práticas da Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias.



Hank Smith:	00:00:00	A seguir neste episódio do followHIM.
Noelle Pikus Pace:	00:00:03	Eu tinha acabado de terminar uma temporada fabulosa. Eu era a primeira do mundo e esperava ir para as Olimpíadas. Você pode imaginar que meu plano era muito claro. Eu pensava: sim, vou ser uma atleta olímpica. Nada pode me impedir agora. Inesperadamente, um trenó de bobsled de 635 kg com quatro homens saiu voando da pista durante as seletivas olímpicas e colidiu comigo. Só me lembro de voar pelo ar, tentando me levantar para ver o que tinha acontecido. Por fim, olhei para baixo e...
Hank Smith:	00:00:37	Olá a todos. Bem-vindos a mais um episódio do followHIM. Meu nome é Hank Smith. Sou o seu apresentador. Estou aqui com meu co-apresentador, John Bytheway, que tem ensinado diligentemente. John, seção 88, versículo 78. Sei que você conhece este versículo: “Ensinaí diligentemente e minha graça acompanhar-vos-á”. John, há quanto tempo você ensina o evangelho, em um ambiente formal, em que você fica em pé e ensina, sem contar sua missão?
John Bytheway:	00:01:05	Bem, vejamos, Heber C Kimball e eu conversamos sobre isso uma vez. Não, minha primeira palestra EFY foi na Universidade de San Diego, em 1986. Quase 40 anos, foi o tempo que levou para construir o Templo de Salt Lake, o tempo em que os filhos de Israel vagaram. Sei que também serei responsabilizado por isso.
Hank Smith:	00:01:25	John, isso é incrível. Aposto que há muitas pessoas ouvindo — na verdade, quando você e eu conversamos, eu pergunto: quantas pessoas aqui leram um livro de John Bytheway ou ouviram uma palestra dele? Todos levantam a mão. John, somos muito abençoados hoje. Temos conosco Noelle Pikus Pace . Noelle, seja bem-vinda ao followHIM.
Noelle Pikus Pace:	00:01:47	Obrigada. É muito divertido estar aqui com vocês.

Hank Smith:	00:01:49	Sim, estamos muito animados. Já ouvi falar da Noelle. Li os livros dela. Acompanho-a nas redes sociais. Tê-la aqui é um prazer. É um privilégio.
John Bytheway:	00:01:59	Com certeza.
Noelle Pikus Pace:	00:02:01	Obrigada, Hank e John. Vocês são incríveis e eu sinto o mesmo.
Hank Smith:	00:02:04	Hoje vamos nos divertir muito. John, seção 88, chamada de folha de oliveira. Quando você pensa na seção 88, o que vem automaticamente à sua mente?
John Bytheway:	00:02:14	Se houvesse medalhas olímpicas para seções de Doutrina e Convênios, a seção 88 seria medalhista. É longa. É tão ampla quanto a eternidade, mas também é muito pessoal. Penso no templo e na luz. Essas são as duas palavras que me vêm à mente imediatamente.
Hank Smith:	00:02:30	Muito sobre luz, e depois há uma oração no final que é muito poderosa. Noelle, enquanto você se preparava para hoje, o que vamos fazer? Dê-nos, John, como poderíamos chamar isso? O plano de jogo. Dê-nos o rumo a seguir.
Noelle Pikus Pace:	00:02:43	Você acertou em cheio, Hank e John, o que vocês disseram. Na verdade, adoro isso porque me lembra um roteiro para a alegria. Quando eu estava me preparando para os Jogos Olímpicos, nós literalmente, em uma conferência de liderança antes dos meus primeiros Jogos Olímpicos, tivemos que traçar um roteiro. Tivemos que escrever os passos que seriam necessários para chegar ao pódio, os passos que seriam necessários para alcançar o sucesso. Ao olhar para a seção 88, vejo que, se nos concentrarmos na luz de Cristo, se nos concentrarmos em nossos dons e na lei da consagração e nos aproximarmos Dele, e então continua falando sobre testificar e advertir o próximo, não ter desculpas e ler os melhores livros, aprender pelo estudo e pela fé. Cara, esse é o roteiro. Organize-se . Falando sobre oração e a importância de orar sempre para manter o Espírito conosco. Falamos sobre algumas das dificuldades do passado e agora sinto que é aqui que ele entra e diz: há tanta coisa boa e tanta luz. É assim que fazemos e como voltamos a viver com nosso Salvador. Estou muito animado.
Hank Smith:	00:03:41	John, já disse isso antes: se Joseph Smith nos desse apenas a seção 88, ele seria um profeta. Esta é uma entre quantas?
John Bytheway:	00:03:49	Você lê alguns desses versículos e pensa que é poesia, e então vê Joseph Smith tentando escrever seu nome na capa de um

		diário. Lembra-se dessa história? Ele fica riscando. Ele não consegue formar uma frase. Isso foi depois que o Livro de Mórmon foi publicado. Mas, então você lê isso e pensa: “Uau, isso é loucura”.
Hank Smith:	00:04:08	Em 1844, ele será um escritor e orador poderoso. Estamos em 1832. Faltam 12 anos. John, acho que Noelle não precisa de muitas apresentações para o nosso público. Acho que a maioria sabe quem ela é, mas para quem viveu isolado dos últimos 20 anos, conte-nos quem é Noelle. Sei que você e ela são amigos.
John Bytheway:	00:04:30	Sim, quando eu era bispo, Noelle gentilmente veio à minha estaca, falou para minha estaca, e foi maravilhoso. Tenho aqui uma cópia autografada do livro Focused . Olhem para aqueles olhos ali. É um título perfeito.
Hank Smith:	00:04:44	Que capa incrível!
	00:04:45	E uma foto perfeita. Eu sei, e é tão perfeita para o que vamos falar. Tenho algumas coisas a dizer. É tão divertido ler isso. Ela é 26 vezes medalhista da Copa do Mundo, duas vezes campeã mundial e medalhista de prata olímpica no esporte skeleton. Ela vai explicar isso porque parece uma competição de fantasias de Halloween, mas não, existe um esporte chamado skeleton. Ela tem um MBA, é autora do livro Focused, que acabei de mostrar, é esposa e mãe de quatro filhos. Ela dá palestras para clientes corporativos e tem paixão por treinar artistas de todas as disciplinas na criação de uma mentalidade saudável para o sucesso. Tenho que te contar, Hank, quando ela veio à minha congregação, o que eu adorei foi que ela pediu ao marido, Janson, para se levantar e disse: “Ele projetou meu trenó”.
	00:05:33	O quê?
John Bytheway:	00:05:34	Esse foi um esforço de um casal incrível. Aquela foto do casal ali em cima, feliz e alegre, conversando com os jovens que trabalhavam juntos em um objetivo, foi uma das melhores partes da reunião, aquela imagem ali. Estamos muito felizes por ter vocês aqui.
Noelle Pikus Pace:	00:05:53	Ah, obrigada, John. Agradeço tudo o que você disse. Estou muito emocionada por estar aqui com vocês e poderia dizer muitas coisas boas sobre cada um de vocês também. Obrigada pelo que fazem e pela luz que transmitem.
Hank Smith:	00:06:05	John, eu já tive a oportunidade de fazer algumas palestras corporativas, mas definitivamente não tantas quanto Noelle.

Noelle, onde sua carreira de palestrante te levou? Adoraria ouvir o que você tem visto.

- Noelle Pikus Pace: 00:06:15 Sim, tem sido muito divertido em todo o mundo e em todos os tipos de palestras, desde o IRS, passando por saúde corporativa, agricultura e pecuária e , até crianças pequenas. Em todos os lugares, e tem sido muito emocionante e divertido poder conhecer novas pessoas. Sei que mencionamos isso antes de começarmos a gravar, mas é muito legal como você pode entrar em uma situação. Você não precisa separar quem você é do que você diz, mesmo em um ambiente corporativo, porque eu sou quem eu sou. E eu não preciso testemunhar que o Livro de Mórmon é verdadeiro e coisas assim em um palco corporativo, mas eles sentem isso. Quando falamos sobre as verdades e essas verdades universais e essas boas dádivas de Deus naquele palco e as pessoas ficam tipo, cara, eu sinto algo diferente em você, e é tipo, sim. Sim, é muito legal ouvir isso.
- John Bytheway: 00:07:05 Imagine isso.
- Noelle Pikus Pace: 00:07:08 Sinto-me abençoada por poder fazer isso.
- Hank Smith: 00:07:10 Que bom. O livro se chama Focused. E você tem um novo livro a ser lançado, Noelle. Se você for como o John ou eu, um novo livro pode demorar um pouco para ficar pronto.
- Noelle Pikus Pace: 00:07:18 Sim.
- Hank Smith: 00:07:19 Não é tão fácil quanto parece.
- Noelle Pikus Pace: 00:07:21 Espero estar muito animada com isso até o final do ano. Adoro escrever. Toda semana escrevo uma história, principalmente sobre minha vida como mãe, às vezes sobre meu atletismo, outras vezes sobre como administro meu negócio. Tento compartilhar diferentes princípios que podemos extrair disso para nos ajudar a nos tornarmos pessoas melhores e indivíduos melhores. Adoraria se alguém quisesse dar uma olhada, é ótimo.
- Hank Smith: 00:07:42 Você pode acessar Noellepikuspace.com. Você pode comprar o livro Focused na Amazon e acessar o Instagram. Eu sigo a Noelle no Instagram. Ela posta coisas maravilhosas. Aqui está uma: “O autodesenvolvimento não é um destino, é uma jornada para toda a vida. É o esforço consciente para crescer, aprender e nos tornarmos uma versão melhor de nós mesmos todos os dias.” Parece o que vamos fazer hoje.

Noelle Pikus Pace:	00:08:09	Sim.
	00:08:10	O que é realmente emocionante para mim é focar na seção 88 hoje, pois foi assim que conduzi meu ano, seguindo uma das frases das escrituras aqui, que fala sobre não ter desculpas e ser capaz de assumir essa responsabilidade por nós mesmos, dizendo: “vou ser disciplinado o suficiente para fazer melhores escolhas”. Não é de uma forma severa, mas sim de uma forma misericordiosa e indulgente para com nós mesmos, todos os dias, dizendo: “Ok, não vou justificar fazer uma coisa só porque já foi feita, mas vou ser uma pessoa melhor hoje em todos os aspectos da minha vida”.
John Bytheway:	00:08:45	Agora, você mencionou seu marido, Janson, na palestra que deu. Conte-nos sobre o resto da sua família.
Noelle Pikus Pace:	00:08:51	Temos quatro filhos, quatro filhos lindos e maravilhosos — na maioria dos dias. Temos uma filha de 17 anos, um filho de 14 anos e gêmeos de nove anos, e Hank, cara, sobrevivemos aos primeiros anos. Entende?
Hank Smith:	00:09:06	Sim, gêmeos. Os meus têm 12 anos. Os seus têm nove?
Noelle Pikus Pace:	00:09:10	Sim, eles têm quase 10 anos, mas sim.
Hank Smith:	00:09:12	Sim. Oh, devíamos nos reunir e ficar observando eles destruírem as coisas. Fazemos isso muito em nossa casa. Noelle, somos muito abençoados por ter você conosco. Vamos começar. Seção 88. Aqui está o início do manual “Vem, e Segue-Me” . De vez em quando, o Senhor nos dá um vislumbre de Sua “majestade e poder” infinitos por meio de revelações impressionantes. A seção 88 é esse tipo de revelação — uma revelação sobre luz, glória e reinos que podem fazer com que nossas preocupações terrenas pareçam pequenas em comparação. Mesmo que não possamos compreender tudo, podemos pelo menos sentir que há muito mais na eternidade do que jamais imaginamos. É claro que o Senhor não compartilha essas grandes verdades para nos intimidar ou nos fazer sentir pequenos. Na verdade, Ele prometeu: “Dará-se o dia em que compreenderéis até mesmo a Deus”. Talvez fosse para esse fim glorioso que o Senhor ordenou a Seus santos em Kirtland que formassem a Escola dos Profetas. “Organizem-se”, disse Ele. “Preparem tudo o que for necessário e estabeleçam uma casa de Deus”. Mais do que em qualquer outro lugar, é dentro da casa sagrada de Deus — e em nossos lares — que Ele pode elevar nossa visão além do mundo mortal, “revelar Sua face para nós” e nos preparar para “permanecer em uma glória celestial”. Cara, isso é incrível. Que ótima introdução para uma

seção maravilhosa. Com isso, Noelle, como você quer continuar? Vamos versículo por versículo? Isso pode demorar um pouco.

- Noelle Pikus Pace: 00:10:37 Eu adoraria começar e falar sobre a luz de Cristo. Gostaria de falar talvez sobre os dons que podemos desenvolver e aprender por meio do versículo 33 e talvez do versículo 40 — aproximar-nos Dele. Também adoro falar sobre testemunhar e advertir o próximo no versículo 81 e, depois, aquele que mencionei antes sobre viver sem desculpas no versículo 82. Talvez possamos falar sobre os melhores livros e aprender através do estudo e da fé. Nas Olimpíadas, tudo se resumia a estudar, aprender com os melhores livros, com os melhores treinadores, com o melhor estudo, mas foi a fé que realmente me levou por esse caminho. Agora, como mãe, é a mesma coisa. Aprender o máximo que pudermos, viver pela fé e nos organizar. E então, talvez, encerrar falando sobre a importância de orar sempre e como isso pode ser feito. Vamos mergulhar na luz de Cristo. Adoro os versículos 7 a 13. Não sei se vocês gostam.
- Hank Smith: 00:11:29 Vamos lá. Estou animado.
- Noelle Pikus Pace: 00:11:30 John, você gostaria de ler os versículos 7 a 13?
- John Bytheway: 00:11:34 Eu farei isso. Versículo sete: Verdade essa que brilha. Essa é a luz de Cristo. Como também ele está no sol e é a luz do sol e o poder pelo qual foi feito. Assim como a luz das estrelas e o poder pelo qual elas foram criadas; e também a Terra e o poder dela, sim, a Terra sobre a qual vocês estão. E a luz que brilha, que lhes dá luz, é por meio daquele que ilumina os seus olhos, que é a mesma luz que vivifica o seu entendimento; A qual luz procede da presença de Deus para preencher a imensidão do espaço — A luz que está em todas as coisas, que dá vida a todas as coisas, que é a lei pela qual todas as coisas são governadas, sim, o poder de Deus que está sentado em seu trono, que está no seio da eternidade, que está no meio de todas as coisas.
- Noelle Pikus Pace: 00:12:30 Eu adorei isso. E isso me fez pensar em uma experiência recente que nossa família teve. No verão passado, fomos a... Não sei se você já foi à Caverna Bowers. Fica na Floresta Nacional Dixie, aqui no centro de Utah. Lembro-me de quando chegamos à caverna, que é uma daquelas em que você tem que descer por um buraco, não é uma caverna aberta. Na verdade, é uma caverna com uma escada no chão que leva a algum lugar. Um por um, descemos esse abismo escuro, degrau por degrau, e começamos a entrar na caverna. Estávamos definitivamente despreparados. Na verdade, nem sabíamos que essa caverna existia até que estávamos dirigindo, vimos a placa e decidimos

dar meia-volta e dizer: “Ei, vamos dar uma passada aqui e conferir”. Quando começamos a entrar na caverna, começou a ficar cada vez mais escuro.

00:13:18 Você já experimentou a verdadeira escuridão? Não apenas espiritual ou emocionalmente, mas fisicamente, a verdadeira escuridão, onde é tudo escuro como breu? Era assim que nos sentíamos. Desligamos nossa lanterna, só tínhamos nossos celulares como lanternas. Desligamos os celulares à medida que nos aprofundávamos na caverna e era uma escuridão total. Enquanto estávamos sentados lá com as crianças, os mais novos estavam, você sabe, muito nervosos. Eu também estava nervoso, para ser sincero. Pedimos que eles se virassem e não conseguiam ver nada. Dissemos: “Tudo bem, apontem na direção em que acham que está a saída, apontem para onde acham que a luz está vindo. Se seguissemos essa caverna de volta até a frente, onde encontraríamos essa luz?” Acendemos nossas lanternas novamente e todos estávamos apontando em direções diferentes, porque não conseguíamos ver nada.

00:14:04 O que realmente me tocou aqui é que nos foi prometido que a luz de Cristo afastaria as trevas. Só precisamos saber onde procurá-la. Precisamos saber como encontrá-la. Aqui, nessas escrituras, Ele está dizendo que está em tudo. Se simplesmente decidirmos, todas as manhãs, procurar a luz, a veremos, a encontraremos, caminharemos em direção a ela, mas isso tem que ser uma escolha. Tem que ser intencional, porque se decidirmos não procurá-la e se estivermos constantemente pensando em coisas negativas, julgando os outros e na tristeza que está acontecendo em nossa vida, encontraremos a escuridão. Nós a encontraremos. [O Élder Uchtdorf](#) disse que a escuridão não vencerá a luz de Cristo. Portanto, se estivermos sentindo escuridão espiritual, ele também disse que a escuridão não é um indício de que não há luz.

00:14:55 Na maioria das vezes, isso significa simplesmente que não estamos no lugar certo para receber a luz. Então, eu penso sobre isso, que a escuridão não é um sinal de que não há luz. Significa apenas que estamos no lugar errado para receber essa luz. À medida que nos esforçamos para procurá-la e fazer essas pequenas coisas, essas respostas básicas de apenas reservar um tempo para ler as escrituras pela manhã, mesmo que seja apenas um versículo. Faça uma oração rápida, se for tudo o que você tem tempo, se for toda a energia que você consegue reunir. Apenas uma rápida para dizer: Pai Celestial, ajude-me a ver Sua mão hoje. Ele mostrará Sua luz, você a verá.

John Bytheway:	00:15:28	Fico muito feliz que você tenha mencionado essa citação do Élder Uchtdorf, porque eu também pensei nela. Isso lhe ocorreu uma vez — que engraçado. Não sabia quando o sol iria nascer e então me ocorreu. Sim. Ele estava falando sobre como, como piloto, eles chamam isso de terminador. Se você estiver alto o suficiente, pode ver uma linha na esfera da Terra, onde fica a linha, onde há luz. E é por isso que adorei quando ele disse que a noite nada mais é do que uma sombra. Não é que a luz tenha desaparecido, você apenas não está em um lugar para recebê-la, o que é um pensamento muito esperançoso de que a luz está lá, a luz está sempre lá, a luz sempre esteve lá. Você pode encontrá-la se procurar, mesmo que esteja apontando em direções diferentes no início.
Hank Smith:	00:16:14	Ouvi dizer que quando você encara a luz, todas as sombras ficam atrás de você.
John Bytheway:	00:16:19	Sim. Helen Keller disse isso, o que é ótimo, porque Helen Keller, como sabemos, era cega, mas ela disse que, quando você encara o sol, as sombras do desânimo ficam para trás. Poderíamos dizer filho, F-I-L-H-O, não é? Porque acabamos de aprender que Ele é a luz de todas essas coisas.
Hank Smith:	00:16:37	Uma coisa que me impressiona é que sei que essa revelação veio, em parte, porque os líderes no Missouri estavam sofrendo. O povo do Missouri estava passando por dificuldades. Chegou a Joseph, em Kirtland, a notícia de que havia uma perseguição intensa acontecendo no condado de Jackson. O Senhor não começa com isso. O Senhor diz: “Eu venho com este problema” — ao Senhor, Ele diz: “Recue, deixe-me lhe dar muito — os anjos estão se regozijando por você”. As esmolas de suas orações chegaram aos meus ouvidos. Vamos falar sobre luz. Gosto da maneira como o Senhor aborda um problema prático, que é aumentar nossa compreensão. Deixe-me voltar um pouco e mostrar a vocês. Não devo me surpreender quando vou ao Senhor com um problema prático e Ele me responde com compreensão espiritual, em vez de dizer: ‘Eis o que você deve fazer’. Noelle, o que devemos fazer a seguir?
Noelle Pikus Pace:	00:17:32	Já falamos sobre a luz de Cristo, que é realmente a base de tudo. Reconhecer que Ele está em todos os lugares, em todas as coisas. O Conde de Monte Cristo sempre me vem à mente quando ele pensa: “Ah, Deus não está mais nos detalhes”, e o amor dele surge e diz, ela diz — eu gostaria de lembrar todos os nomes —, mas ela diz: “Não, Ele está em todos os lugares. Ele está em tudo”. Ela traz de volta aquela luz e ele fica tipo: “Ah, tudo bem”. Isso me lembra que é assim que as coisas são. Ele

está em toda parte. Gostaria de pular para o versículo 33, se estiver tudo bem. Hank, você quer fazer isso?

Hank Smith: 00:18:02 Claro. Este é o 88 verso 33: “Pois de que vale a um homem ser-lhe conferida uma dádiva e não a receber? Eis que ele não se regozija no que lhe foi dado nem se regozija naquele que faz a doação”.

Noelle Pikus Pace: 00:18:19 Vou ficar com lágrimas nos olhos com isso, e não esperava que isso acontecesse, porque nem ia compartilhar isso até você ler. Isso me chamou a atenção porque tenho algumas mulheres em nossa ala que realmente sentem que não têm nada a oferecer, e tenho certeza de que há homens que se sentem assim também, mas conheço especificamente algumas mulheres que dizem: “ Não tenho mais nada a oferecer”. Meus filhos estão crescendo e eu não sei quem eu sou. Não sei o que devo fazer da minha vida. Só sinto um vazio. Estou sentada em casa e talvez algumas delas não tenham emprego, talvez algumas tenham. Seja qual for a situação delas, me atingiu profundamente, no íntimo, reconhecer que existem pessoas que sentem que não têm mais nada a oferecer.

00:19:03 Nesta passagem, diz-se que é preciso esforço e que é difícil, mas que o Senhor abençoou cada um de nós com tantos dons, que só precisamos de os receber. É como um presente de aniversário ou de Natal. Se alguém nos oferece um pacote, ainda temos de fazer o movimento de o desembulhar, de o abrir, de o tirar da embalagem e de abrir a caixa. É preciso esforço. Esses dons podem ser algo em que você é muito bom, como um esporte, que é muito óbvio para as pessoas verem, como quando dizem: “Noelle, você participou das Olimpíadas”. Esse é um talento muito óbvio, mas e aqueles que são grandes dons, como ser gentil, prestativo, atencioso, trabalhador? Mas o Senhor está dizendo, eu adoro essa citação, que você nunca é velho demais para sonhar um novo sonho ou estabelecer uma nova meta.

00:19:52 Eu realmente acredito que nunca somos velhos demais para desenvolver esses talentos e compartilhá-los com os outros. Quando senti que o fim estava chegando para o skeleton, faltavam duas semanas para os Jogos Olímpicos. Eu podia sentir essa tristeza chegando. Se você está chegando ao fim da carreira, está pronto para se aposentar, seus filhos estão crescendo, você vai ficar com o ninho vazio. Sejam quais forem esses capítulos finais, há uma perspectiva assustadora do que vem a seguir, do que está por vir para mim. Parte disso pode ser assustador, parte pode ser promissor, e isso depende apenas da direção que você está tomando. Enquanto estávamos sentados

nos Jogos Olímpicos de 2014, Janson, meu marido e eu estávamos literalmente na Rússia. Isso foi nos Jogos Olímpicos de Inverno de 2014. Eu sabia que isso seria o fim para mim. Eu vinha ganhando corridas. Não estava me aposentando porque não conseguia competir.

00:20:44 Eu não estava me aposentando porque estava lesionada, que são as duas razões mais comuns para desistir de um esporte como atleta, mas estava pronta para uma mudança. Ainda assim foi difícil. Eu tinha dois filhos. Eu era mãe de dois filhos e estava perseguindo esse sonho olímpico com meu marido ao meu lado. Eu sabia que estava pronta para ficar em casa com meus filhos e não perder esses momentos com eles, mas lembro-me de ainda sentir aquele sentimento assustador de vazio. Algo que Janson e eu decidimos fazer foi criar uma lista de coisas para fazer antes de morrer. Sei que parece engraçado, mas isso me deu esperança, a base do motivo pelo qual precisamos continuar crescendo e progredindo e mente. Isso nos dá esperança para seguir em frente, crescer, nos desenvolver, nos tornar. Bem, a primeira coisa que eu disse foi que queria escrever um livro.

00:21:30 No voo de volta para casa, comecei a escrever e então disse que queria aprender espanhol. Janson queria fazer mestrado, então nos mudamos para a Costa Rica por dois anos, aprendemos espanhol e ele fez o mestrado. Depois, voltamos para Utah e começamos a definir essas metas que chamamos de lista de desejos, mas é apenas uma forma de olhar para o futuro com esperança, luz, força e coragem, e expandir nossa fé, porque era assustador. Era assustador crescer e sair da nossa zona de conforto. Então, para aqueles que sentem que não têm dons, saibam que vocês têm. O Senhor está pronto e quer abençoá-los com esses dons, mas vocês precisam dar o primeiro passo. Vocês precisam estar prontos para receber esses dons, e isso exige esforço.

John Bytheway: 00:22:12 Adorei o que você disse. Sentimos pena das pessoas que chegam a esse ponto. O que posso fazer agora, nesta fase da minha vida? Obrigado por dizer isso. Vocês se lembram [do presente de Natal da Nora?](#) Nossa amiga Michael McLean. Ela está começando a ficar cega e tentou fazer, o que era mesmo, toffee inglês, e o sal caiu e ela não viu. Ela estava ouvindo Mundo Feliz, e foi nesse momento que ela pensou: “Eu preciso receber”. E neste momento da minha vida, eu posso receber. Mesmo assim, veja o que você pode dar. O simples fato de alguém estar ouvindo isso significa que está buscando a luz. Seja qual for a situação em que se encontre. Noelle, temos pessoas que nos ouvem na prisão. Recebemos notícias delas, veja o que

estão fazendo. Estão tentando receber, ouvir e encarar a luz. Eu adoro isso.

Noelle Pikus Pace: 00:23:05

E o Senhor ama o esforço. São apenas pequenas coisas, e há escrituras que podemos continuar em 88, onde se fala que apenas o esforço é uma bênção. É isso que Ele pede de nós: apenas tentar. Este versículo em 33 também me lembra Éter 12 versículo 27. Esta é uma das minhas escrituras favoritas do Livro de Mórmon. Diz: “E se homens ou mulheres vierem a mim, lhes mostrarei suas fraquezas”. Preciso fazer uma pausa aqui por um segundo, porque se sentimos que estamos faltos em alguma coisa, o Senhor está apenas nos pedindo para orar a Ele e dizer: “Ei, tudo bem”. Estou feliz que você tenha fraquezas. Estou feliz que você esteja se sentindo inadequado, porque, quer dizer, se pudéssemos ter os ouvintes, se cada um pudesse levantar a mão e dizer: ‘Quem aqui tem fraquezas e se sente inadequado?’, seria como: ‘Olá, estou no podcast com John e Hank’.

00:23:57

Minhas mãos estão levantadas. Se nos aproximarmos Dele, Ele nos mostrará nossa fraqueza. Eu dou fraqueza aos homens para que sejam humildes, homem, para que sejam humildes; e minha graça é suficiente para todos os homens que se humilham diante de mim e, se se humilham diante de mim. Tire esse orgulho. Quero dizer, muitas vezes, quando sentimos essa inadequação, é apenas o orgulho atrapalhando. O orgulho vai nos dois sentidos. O orgulho pode ser você se sentir inferior a alguém, mas também pode ser você se sentir abaixo das outras pessoas ou não qualificado para algo, e isso é diferente — isso é orgulho em si. Se eles se humilharem diante de mim e tiverem fé em mim, amem esta parte, então farei com que as coisas fracas se tornem fortes para eles. E se você colocar seu próprio nome aqui, quais são suas fraquezas? Você tem falta de paciência? Você tem falta de compreensão? Você sente que não tem dons para oferecer? Coloque isso aqui. Ele tornará essas coisas fortes para você. Ele é um Deus de promessas e não pode mentir. Ele é o mesmo ontem, hoje e para sempre. Ele não pode mentir. Ele tornará essas coisas fortes. Se você está lutando de alguma forma, se sente inadequado ou precisa de ajuda, ele pode e irá ajudar.

Hank Smith: 00:25:10

Quando você disse que o Senhor ama o esforço, isso precisa estar escrito em vinil no seu espelho: o Senhor ama o esforço. Veja isso no versículo 32. John, acho que você mencionou isso. Quero que você aproveite aquilo que está disposto a receber. Quero lhe dar mais. Quero levá-lo a lugares. Pessoalmente, acho frustrante não estar recebendo mais do Senhor, e Ele diz: “Bem, você vê aqueles sete templos aqui a menos de uma hora

de distância? Estou pronto. Isso é o que você está disposto a receber. Onde você está? Estou aqui, pronto para dar. Estou pronto para lhe dar”. Você conhece aquelas escrituras que estão ali na sua mesinha de cabeceira. Eu estou pronto. Estou pronto para dar, mas onde você passa o seu tempo? No X doom scrolling? É aí que você passa o seu tempo? Isso me lembrou de duas coisas.

00:25:58 Nossa discussão até agora, que eu queria trazer à tona. Uma foi de uma convidada que tivemos há cerca de um ou dois meses, John, [Whitney Johnson](#), você se lembra? Ela falou sobre a [curva S](#). Ela disse que subimos até o topo dessa curva e pensamos que conseguimos. Consegui, e então o que o Senhor faz? Ele nos coloca de volta no fundo de outra curva em S e começamos a subir novamente. Parece ser isso que Noelle está falando. Quando você chega ao topo da curva em S e pensa: 'Não tenho mais nada a oferecer, cheguei ao topo'. É só pedir ao Senhor para te colocar no fundo de outra. Ele vai te fazer subir novamente. Barbara Gardner esteve aqui há um ou dois anos. Ela falou sobre sua mãe. Sua mãe estava morrendo. Ela estava de cama e eles sabiam que ela tinha meses, se não semanas, de vida.

00:26:44 Isso me tocou. Ela disse: “Barbara, preciso que você venha aqui”. Barbara foi até o leito de sua mãe. Ela disse: “Preciso que você me ensine a ensinar”. Barbara disse: “Mãe, o quê? Do que você está falando? Você está morrendo”. Ela disse: “Não, sinto que serei chamada para ensinar quando chegar lá e preciso saber como ensinar”. Fale sobre alguém que pensa que está tudo acabado para ela. Não tenho mais nada a oferecer. Ela não está pensando nesta vida. Está pensando na próxima. Tenho que estar preparada para os desafios e as tarefas que virão na próxima vida. Isso realmente me tocou, porque às vezes pensamos: bem, estou no crepúsculo da minha vida. O que tenho a oferecer? Quando, na verdade, há muito mais. Há muito mais por vir.

John Bytheway: 00:27:31 Hank e Noelle, eu dei uma bênção ao meu pai quando ele tinha Parkinson. Ele morreu aos 78 anos, quando ainda conseguia falar. Eu dei essa bênção a ele. Ele se virou, olhou para mim e disse: “John, acho que vou para o inferno”. E eu respondi: “Pai?”. E ele disse: “Para ensinar”. Ah, tudo bem. Sim. Tudo bem, então ele estava pensando a mesma coisa, mas acho que ele queria me fazer rir ou algo assim. Mas eu vou para lá para ensinar. Não tenho dúvidas de que é isso que ele está fazendo. Que perspectiva maravilhosa.

Hank Smith:	00:28:05	Sim. Não é disso que você está falando, tipo aceitar um novo desafio?
Noelle Pikus Pace:	00:28:09	Com certeza. Em todas as fases da vida, não se é jovem ou velho demais para continuar crescendo e servindo, fazendo o que o Senhor precisa que você faça.
Hank Smith:	00:28:18	E tenha cuidado com esse pedido. Senhor, me dê um novo desafio. Ele pode dizer: "Sério?"
Noelle Pikus Pace:	00:28:23	Tenha cuidado.
John Bytheway:	00:28:23	Ok, eu tenho muitos desses.
Hank Smith:	00:28:27	Se você estiver disposto a aceitar um novo desafio, estou disposto a lhe dar. Para aqueles de nós que não conhecem o esqueleto, se não sabemos muito sobre isso, conte-nos sobre esse tipo de esforço, porque parece assustador. Só para você saber. Até a capa do seu livro parece assustadora. É uma foto sua fazendo isso.
Noelle Pikus Pace:	00:28:49	O esqueleto é um esporte muito, muito divertido. Acho que vocês dois deveriam experimentar. Nossa. Você corre cerca de 40 metros ou dá uma corrida leve ou faz o que puder para entrar no trenó. Normalmente, você corre e mergulha de cabeça em basicamente uma pequena assadeira.
John Bytheway:	00:29:08	Com corredores.
Noelle Pikus Pace:	00:29:09	Sim. Então você desce a 145 km/h pela encosta de uma trilha gelada na montanha. Nós dirigimos com os ombros e os joelhos e tentamos desafiar a gravidade e a pressão durante todo o trajeto.
Hank Smith:	00:29:22	Uau.
John Bytheway:	00:29:24	E Noelle também faz todas as suas próprias acrobacias. Sim.
Noelle Pikus Pace:	00:29:27	Eu faço, eu faço.
John Bytheway:	00:29:29	Eu não vi muitas competições de skeleton no ensino médio. Em que tipo de competições você participava e se destacava no ensino médio?
Hank Smith:	00:29:36	E como você soube que isso era para você? Quem decide que você está pronto para correr a 145 km/h com o queixo a poucos centímetros do chão?

Noelle Pikus Pace:	00:29:45	Então, eu competi em atletismo durante todo o ensino fundamental e médio, e eles estavam recrutando atletas de atletismo. Foi pouco antes dos Jogos Olímpicos de Inverno de 2002, quando chegaram a Park City, Salt Lake City, Utah. Pouco antes disso, eu estava no segundo ano do ensino médio e meu treinador de atletismo estava ajudando no programa de bobsled em Park City, a cerca de 65 km de distância, e disse: “Ei, eles estão tentando recrutar jovens atletas, especialmente atletas de atletismo, para ir lá e experimentar o bobsled. Você quer ir lá e experimentar?” Eu conhecia o filme Cool Runnings, com “eins, zwei, drei”, né? Então eu disse: “Ah, como em Cool Runnings?” Ele disse: “Sim, exatamente assim”. Então, pratiquei bobsled durante o meu primeiro ano do ensino médio. No ano seguinte, eles mudaram o programa para skeleton. Para ser sincero, me senti um pouco enganado. Disseram que era só um treino para me tornar um melhor piloto de bobsled e que depois eu voltaria para o bobsled. Depois que desci, nunca mais voltei. Me apaixonei por isso e foram 15 anos. Muito divertido.
John Bytheway:	00:30:44	Literalmente 145 km/h.
Noelle Pikus Pace:	00:30:46	Literalmente 145 km/h. Sim.
Hank Smith:	00:30:49	E seu queixo está, sinceramente... olhando para essa foto.
Noelle Pikus Pace:	00:30:52	Às vezes fica no gelo, Hank. Às vezes fica arrastando nas curvas porque chegamos a cinco ou seis G. Literalmente não conseguimos mantê-lo fora do gelo, então ele fica arrastando no gelo.
Hank Smith:	00:31:06	Nossa! Bem, eu adoro isso porque você está dizendo: “Olha, minha carreira acabou aqui”. Você poderia ter dito: “Bem, acabou, para mim. Eu cheguei ao auge, mas você disse não, você quer novos desafios. Você vê isso como um presente. De que adianta dar um presente a um homem ou a uma mulher se eles não o aceitam? Então, talvez novos desafios sejam um presente.
Noelle Pikus Pace:	00:31:27	Com certeza. Se não estamos dispostos a recebê-los, então onde isso nos coloca em relação a pensar nesta vida como uma oportunidade de progredir, se nunca aceitamos novos desafios? Talvez você sinta que está estagnado, mas olhe para fora de si mesmo, olhe para a sua comunidade. Como você poderia ajudar na comunidade? Talvez você possa ir a uma escola primária e ajudar as crianças com um programa de leitura. Talvez você possa ser voluntário em um centro para idosos. Existem tantos presentes. Até mesmo o presente do tempo. Se você tem o presente do tempo, você tem tempo disponível para oferecer.

Esse é um presente para dar aos outros. Existem tantos presentes.

John Bytheway:	00:32:05	Essa ideia de que problemas ou desafios são dons. Isso me lembra, na verdade, que eu estava ouvindo um programa pós-jogo de futebol americano quando Bronco Mendenhall era o técnico da BYU. Eu o conheci uma vez com dois dos meus filhos e ele foi muito gentil conosco. De qualquer forma, obrigado, Bronco. Alguém lhe fez uma pergunta que não tinha nada a ver com futebol durante o programa de rádio e perguntou: “Quais livros você gosta?” Ele respondeu: “Bem, estou lendo um chamado O Presente do Viajante, de Andy Andrews ”. Fiquei curioso e fui comprá-lo. Há um parágrafo nesse livro que me lembra o que vocês dois acabaram de compartilhar no versículo 33. Eis o que Andy Andrews escreveu: “Os desafios são presentes, oportunidades de aprender”. Os problemas são o fio condutor da vida dos grandes homens e mulheres. A adversidade é a preparação para a grandeza. Não é interessante? Quantas vezes já ouvimos alguém que passou por um desafio ou um problema? Como você disse, Noelle, essa fraqueza se transformou em força porque eles envolveram Deus. Adoro essa ideia. Se você tem um problema, é uma oportunidade para um novo crescimento. É um presente. Pode ser.
Noelle Pikus Pace:	00:33:12	Sim. Adorei isso.
Hank Smith:	00:33:14	Noelle, o que você quer fazer agora?
Noelle Pikus Pace:	00:33:16	Vamos para o versículo 63.
Hank Smith:	00:33:18	Sim, você acertou.
John Bytheway:	00:33:19	Ah, adorei essa.
Noelle Pikus Pace:	00:33:21	Eu sei que é uma das minhas favoritas. Adoro. Ok, John, já que você gosta tanto, pode ler?
John Bytheway:	00:33:26	Sim. Para quem está assistindo, vou usar sinais com as mãos, então prestem atenção nas minhas mãos. Isso somos você e eu. Isso é o Senhor, onde gostamos de estar com o Senhor. Ok, vocês podem perceber que já usei esse versículo antes, mas reparem em todos os casos no versículo 63, quem tem que se mover primeiro. Aproximem-se de mim e eu me aproximarei de vocês; busquem-me diligentemente e vocês me encontrarão; peçam e receberão; batam e a porta será aberta para vocês.

Quero dizer, isso é poeticamente dizer a mesma coisa quatro vezes.

- Noelle Pikus Pace: 00:33:57 Por que você gosta tanto dessa, John?
- John Bytheway: 00:33:59 Por causa da ideia de que ele está pronto, disposto e capaz, mas nós damos o primeiro passo para nos aproximarmos. Quando fazemos isso, ele responde. Ele não é rude. Ele não se impõe na nossa vida. Isso é o que Satanás faz. Mas Deus é tão educado que espera, mas se nos aproximamos, ele se aproxima de nós. Eu simplesmente adoro esse versículo.
- Noelle Pikus Pace: 00:34:20 Que bom. É um dos meus favoritos. Quando eu estava no ensino médio, estudei na Escola Secundaria de Mountain View em Orem, e Eli Herring era professor e treinador lá. Para aqueles que não conhecem Eli, ele é absolutamente incrível. Jogador de futebol americano, BYU, teve a oportunidade de jogar profissionalmente e decidiu não aceitar, mas continuou a se destacar. Ele era simplesmente fantástico, mas lembro que era nosso treinador de arremessos. Um dos nossos treinadores de arremesso. Eu praticava atletismo e arremessava peso e disco. Foi nessa época que fui apresentado ao bobsled e ao skeleton. Lembro-me de estar lá no campo com ele uma tarde, conversando. Ele contou uma história sobre como houve um momento em que ele estava tentando descobrir algo no futebol americano. Ele estava tentando descobrir uma técnica.
- 00:35:08 Ele estava tentando descobrir uma maneira de fazer uma jogada. Ele estava tentando descobrir como fazer algo melhor. Ele não conseguia descobrir. O cara passava voando por ele e ele disse: “Então, decidi levar isso para o Senhor”. Essa história ficou comigo durante toda a minha carreira e realmente mudou a forma como vejo o que faço na vida. Ele disse: “Então, levei isso para o Senhor, porque sabia que Ele sabe tudo sobre todas as coisas, seja sobre nossa espiritualidade ou sobre uma técnica no futebol americano. Ele sabe. Não importa o que seja. Se você precisa de ajuda para assar pão, se precisa de ajuda para encontrar um aparelho ortodôntico perdido. Eu perdi um aparelho ortodôntico. Não importa o que seja. Se nos aproximarmos dele, ele se aproximará de nós. Ele compartilhou essa história sobre como começou a orar por essa técnica específica, dizendo: “Pai Celestial, ajude-me a ver com mais clareza, ajude-me a entender o que preciso fazer”. E ele disse que, depois de tentar construir esse relacionamento com o Senhor, um pensamento veio à sua cabeça e dizia: olhe para os nós dos dedos. Agora, para o alinhamento, com as mãos no chão, empurrando a grama, ele teve esse pensamento que me

disse que era uma inspiração do Senhor dizendo: olhe para os nós dos dedos.

00:36:19 Ele começou a olhar para os nós dos dedos do cara contra quem estava jogando. Se estivessem vermelhos, significava algo. Se estivessem brancos, significava que ele estava pressionando mais para frente, e ele começou a aprender essas coisas e me disse que isso era uma verdade eterna. Ele disse que é uma verdade eterna que, seja no futebol ou em qualquer outra coisa que você esteja fazendo, o Senhor está nos detalhes. Se permitirmos que Ele entre em nossas vidas, Ele nos mostrará a verdade de todas as coisas. Ele disse que esse pequeno fato mudou a maneira como ele abordava sua técnica no futebol e o ajudou a se destacar de maneiras que ele não poderia imaginar. Avançando cerca de três anos na minha vida, eu estava em uma corrida de skeleton pelas pistas do mundo, viajando da Rússia ao Japão, à Europa e a todo o mundo, competindo.

00:37:04 Eu estava lutando. Eu estava em uma posição em que simplesmente não conseguia entender. Eu pensava: cara, como é que eu não consigo melhorar? Sinto que estou em um impasse. Podemos pensar sobre isso em nossas próprias vidas: você está em um impasse na sua vida? Eu sinto que estou complacente ou que estou em uma zona de conforto ou talvez esteja preso neste buraco de depressão. Seja qual for a sua situação, existe uma saída, existe mesmo. Lembro-me de me ajoelhar e pensar nesta história de Eli Herring e dizer: “O Senhor sabe tudo”, então disse: “Pai Celestial, estou com muita dificuldade no esqueleto e não sei como melhorar. Estou me esforçando muito. Sinto que estou fazendo tudo o que preciso, mas está faltando algo. O que está faltando? À medida que levava isso ao Senhor, um pensamento veio à minha cabeça: abaixe a cabeça, mantenha a cabeça baixa, e isso é muito específico para o esqueleto.

00:37:54 É aerodinâmica e parece tão simples, mas era apenas abaixar a cabeça. Manter a cabeça baixa. Na temporada seguinte, eu sabia que, se colocasse o Senhor em primeiro lugar em todas as coisas, antes de qualquer outra coisa, colocasse o Senhor em primeiro lugar, seguisse a luz de Cristo. Fazer o bem, ser bom. Eu sabia que Ele poderia me abençoar. Aquela temporada foi a primeira vez que eu apareci naquela primeira corrida da Copa do Mundo em Winterburg, na Alemanha, e pensei: tudo bem, mantenha a cabeça baixa. Foi a primeira vez que ganhei uma corrida da Copa do Mundo, tentando dar o meu melhor com o Senhor ao meu lado. Não tentando mais fazer isso sozinho, sozinho, dizendo: “Eu sou forte o suficiente”. Eu consigo. Eu posso descobrir, mas dizendo: Pai Celestial, ajude-me. Você

		sabe todas as coisas. Ajude-me a me aproximar de você para que possamos estar juntos nisso. Eu acho que essa escritura é muito boa. Aproximem-se de mim e eu me aproximarei de vocês.
Hank Smith:	00:38:43	Você disse: “Você sabe que estou indo a 145 km/h. Você realmente quer que eu abaixe a cabeça?”
Noelle Pikus Pace:	00:38:48	Tem certeza de que é aqui que você quer que eu fique?
Hank Smith:	00:38:51	Também vejo um significado espiritual nisso. Abaixar a cabeça, certo? Fazer orações. Curvar a cabeça. Adoro isso.
John Bytheway:	00:38:59	Noelle, obrigado. Podemos pensar que podemos levar coisas espirituais ao Senhor, mas que Ele não está realmente interessado em outras coisas. A bela mensagem aqui é que não, se é importante para você, é importante para Deus. Ele pode até lhe dar conselhos sobre como ser um jogador de futebol americano ou sobre esqueletos. Acho que aprendemos isso como pais: se é importante para seus filhos, é importante para você. E o Pai Celestial é um pai perfeito. Ele sabe das coisas.
Noelle Pikus Pace:	00:39:27	E ele sabe das coisas.
Hank Smith:	00:39:28	Sim, me diga.
Noelle Pikus Pace:	00:39:29	Acho que algo importante nisso também é saber que não são essas grandes mudanças que precisamos fazer para sentir o amor e o poder dele. São as pequenas coisas. Quando Michael Dunn deu uma palestra em uma conferência recentemente, acho que ele estava citando James Clear . Ele estava falando sobre a margem de ganhos agregados, a agregação de ganhos marginais. É isso mesmo, certo? Ele falava sobre a equipe britânica de ciclismo e como David Brailsford chegou e disse: precisamos mudar essa equipe. Precisamos ajudá-los a melhorar. Muitas pessoas já haviam dito isso antes, que precisávamos de mudanças radicais. Precisávamos começar um regime totalmente novo, um programa de treinamento totalmente novo. David Brailsford disse: não, não, não. Não precisamos mudar completamente. Precisamos apenas começar aos poucos.
	00:40:15	Um por cento. Vamos passar álcool nos pneus para torná-los mais aderentes. Vamos limpar o reboque para que não entre poeira nas rodas dentadas. Vamos trocar os travesseiros dos atletas para que eles tenham uma noite de sono melhor. Ele não estava dizendo que precisávamos que esses atletas

passassem de seis horas de sono para 12. Ele disse: vamos apenas trocar os travesseiros. Vamos fazer algo simples. Ao fazer essas pequenas coisas, toda a equipe mudou e se tornou a melhor do mundo. É o mesmo com este princípio. São apenas pequenas coisas. E voltando ao assunto, o presidente Nelson disse, voltando ao esforço, Hank, como estávamos dizendo antes, o Senhor ama o esforço porque o esforço traz recompensas que não podem vir sem ele. Ele está nos pedindo para buscá-lo diligentemente, diligentemente, apenas buscá-lo, voltar-se para ele todos os dias. Um por cento. O que é 1%? Você pode fazer um pouco melhor hoje do que fez ontem? É o mesmo nas Olimpíadas, quando se está se preparando para as Olimpíadas. São essas pequenas coisas. É o mesmo que um pai ou uma mãe. É o mesmo em nossa saúde, em nossa nutrição. É apenas uma pequena coisa que nos ajudará a ser melhores hoje do que fomos ontem, e isso é esforço. Isso é ótimo.

- | | | |
|--------------------|----------|---|
| John Bytheway: | 00:41:22 | Vamos explicar o agregado dos ganhos marginais. Foi um ganho. Ok, isso pode nos ajudar em 0,5%. Bem, isso não é suficiente. Não, é o agregado de todas essas coisas. Todos esses pequenos 0,5 quando você faz 20 deles, isso é 10%. Essa era a ideia, que eu adorei. Na verdade, uma vez me pediram para falar para um corpo docente sobre John Wooden porque todos sabem que sou um astro do basquete, eu acho. John Wooden foi o lendário treinador da UCLA. Ele começava com seus times mostrando-lhes como calçar as meias. |
| Noelle Pikus Pace: | 00:41:59 | Uau. |
| John Bytheway: | 00:42:00 | Porque se você ficar com bolhas e tiver que sentar, não vai conseguir ajudar. Essas pequenas coisas. É assim que você calça as meias. |
| Noelle Pikus Pace: | 00:42:09 | E isso causa impacto. Isso é muito legal. |
| Hank Smith: | 00:42:12 | Lembra-se, presidente Hinkley? Faça um pouco melhor. |
| Noelle Pikus Pace: | 00:42:15 | Nas Olimpíadas. Eu mantive um diário, não apenas sobre as Olimpíadas, mas sobre os 15 anos que antecederam esse momento. Todas as noites, antes de dormir, eu me fazia três perguntas. Achei que essas perguntas também poderiam ser aplicadas a isso. Vou alterar um pouquinho as três perguntas que eu fazia para que se encaixem melhor aqui, mas eu diria: o que deu certo hoje? O que não deu tão certo hoje e como posso melhorar amanhã? Como posso melhorar amanhã? Mas você pode até pensar nisso da seguinte maneira: de que maneiras me aproximei do Salvador hoje? De que maneiras me afastei Dele hoje? Como vou me aproximar mais dele amanhã? Se nos |

fizéssemos essas perguntas todas as noites antes de dormir, imagine como essas pequenas margens nos ajudariam a nos aproximar mais dele depois de uma semana, um mês ou um ano. Se nos comprometêssemos a fazer isso, estaríamos muito próximos Dele. Um pouco de cada vez.

John Bytheway:	00:43:08	Essa é uma ótima reflexão.
Hank Smith:	00:43:09	Nunca vi nesta seção o que você está apontando aqui, Noelle, a palavra diligentemente aparece quatro vezes em 63. Acabamos de ler, busquem-me diligentemente novamente em 78, ensinem diligentemente, 84 trabalhem diligentemente. Depois, em 118, busquem diligentemente. O Senhor ama o esforço. Ele quer recompensar o esforço. É quase como se Ele estivesse dizendo: vamos lá. Eu quero dar. Venham a mim. Vamos agir. Vocês são criadores. Criem. Às vezes, os jovens dizem: “Quero saber o que é certo fazer. Quero saber qual é o emprego certo, a carreira certa, a pessoa certa para casar, o lugar certo para morar. Quero saber qual curso superior escolher”. Às vezes, eu os levo até a seção 88 e digo: “Criem. Façam algo”.
Noelle Pikus Pace:	00:44:04	Envolve-se ansiosamente em uma boa causa. Vá atrás disso. Sim, e as coisas vão se encaixar.
Hank Smith:	00:44:11	Nunca vi isso nesta seção antes. Falando em aconselhar jovens, queria mostrar uma coisa a vocês dois. Voltando ao versículo 40. Costumo usar isso quando tenho um aluno de 21 anos que diz: “Nunca vou me casar”. Acho que a seção 88, versículo 40, pode ajudar. A inteligência se une à inteligência. A sabedoria recebe sabedoria. A verdade abraça a verdade. A virtude ama a virtude. A luz se une à luz. A misericórdia ama a misericórdia. A justiça ama a justiça. Se queremos que pessoas inteligentes, sábias, verdadeiras e virtuosas, cheias de luz, sejam atraídas por nós, devemos nos tornar inteligentes, sábias, cheias de verdade, virtude e luz, e isso me dá algo a fazer. Não significa que devo ficar sentada esperando. Diz que o Senhor ama o esforço. Vá e preencha sua vida com essas coisas. Existe uma atração natural nisso.
Noelle Pikus Pace:	00:45:06	Isso me lembrou Enos 1 versículo 4. Me fez pensar nessa passagem que diz: “E minha alma estava faminta, e eu me ajoelhei diante do meu Criador e clamei a Ele em poderosa oração e súplica por minha própria alma”. Muitas vezes, quando não sabemos como melhorar ou como nos tornar um pouco melhores, penso nisso. Quando estávamos falando sobre como a palavra diligentemente aparece com tanta frequência enquanto buscamos diligentemente essas coisas boas, enquanto buscamos diligentemente inteligência, enquanto

buscamos diligentemente luz, ela vai entrar em nossa vida, seja por meio de uma habilidade, um hobby ou uma pessoa. Pode ser que isso nos atraia para essas pessoas. Quanto mais nos cercamos dessas pessoas boas, mais seremos elevados e desejamos ser melhores. Mas penso em diligência.

- 00:45:48 Quando penso em diligência, penso em Enos, que diz: “Clamei a Ele em poderosa oração e súplica por minha própria alma, e todo o dia clamei a Ele com toda a minha força”. Quantas vezes fazemos isso em nossa vida por algo que realmente queremos? Quantas vezes desejamos profundamente algo assim em nossa vida a ponto de dedicar tempo, energia ou esforço para conseguir? E sim, quando a noite chegou, eu ainda levantei minha voz bem alto, de modo que chegou aos céus. Isso é diligência, cara. Eu quero ser como Enos. Isso é incrível.
- Hank Smith: 00:46:16 John, não que você saiba mais sobre isso do que eu, mas você se casou mais tarde do que eu. Se algo está fora do seu controle, o que você pode fazer? Porque isso pode ser muito frustrante. Sentir que isso é algo que você quer. É uma bênção que você espera. Mas não está acontecendo.
- John Bytheway: 00:46:35 Eu escrevi um livro chamado “O que eu gostaria de saber quando era solteiro”. Tentei escrever uma parábola sobre o piano, que chamei assim, em que você está sentado ao piano e as pessoas ficam chegando e dizendo: “Por que você não toca essa música?”. E quando você olha para a partitura, está escrito: “Casamento, um dueto”.
- Hank Smith: 00:46:54 Certo? São necessárias quatro mãos.
- John Bytheway: 00:46:56 Eu não consigo tocar. Eles dizem: “Bem, você conseguiria tocar se tivesse mais fé” e você fica pensando: “Uau”. Ou então: “Você não está se esforçando o suficiente”. Ah, é mesmo? É isso? Ou então: “Você está sendo muito exigente” ou algo do tipo. Cara, eu já ouvi isso de pessoas bem-intencionadas. Às vezes eu dizia: “Você não sabe o que eu e o Senhor sabemos agora, mas temos uma reação para você, que não vou expressar”. Às vezes eu pensava: “Você não tem ideia de como parece ridículo diante de mim e de Deus agora”. Era isso que eu pensava, porque Ele sabia. Porque, assim como Enos, acho que minhas orações chegaram ao céu. Sabe, eu pensei: tudo bem, toque o que você sabe tocar. Passe a música de casamento e toque o que você sabe tocar. Um dia, alguém, por sua própria vontade, dirá: “Posso sentar ao seu lado e tocar isso? Ou você se sentaria ao meu lado e tocaria isso?” E é assim que funciona. Você não pode forçar alguém a vir e tocar sua música, mas você pode tocar o que você consegue tocar. Essa foi minha tentativa

		de parábola. Enquanto isso, tudo bem, não está acontecendo. Toque o que você consegue tocar.
Hank Smith:	00:48:03	Sim. Ganhar inteligência, sabedoria, verdade, virtude e luz, isso está sob nosso controle.
John Bytheway:	00:48:08	Mm-hmm.
Hank Smith:	00:48:09	Algo que podemos fazer.
John Bytheway:	00:48:10	Eu posso fazer isso.
Hank Smith:	00:48:11	Sim.
John Bytheway:	00:48:13	Curiosamente, acho que o casamento é um dos únicos mandamentos que consigo pensar que não se pode obedecer sozinho. O outro é multiplicar-se e encher a Terra, mas é preciso fazer isso na ordem certa. Sempre achei que isso é algo que não está totalmente sob seu controle, o que o torna algo totalmente diferente. É o que estamos falando agora, mas faça o que puder. Acredito que o melhor trabalho de Morôni foi realizado enquanto ele era solteiro.
Hank Smith:	00:48:43	John, obrigado por isso.
John Bytheway:	00:48:44	Hank. Estou muito feliz que isso tenha acontecido comigo, porque tenho algo a compartilhar com outras pessoas que estão passando por dificuldades. Se eu tivesse voltado da missão e me casado seis meses depois, como alguns dos meus companheiros fizeram, não saberia como aconselhar alguém, mas esse é mais um daqueles desafios que se tornaram algo com que posso abençoar as pessoas, sabe? Então, obrigado por fazer essa pergunta.
Hank Smith:	00:49:04	O que queremos fazer a seguir? Noelle, para onde quer levar-nos?
Noelle Pikus Pace:	00:49:07	Vamos avançar para o versículo 81. Hank, você quer ler esse?
Hank Smith:	00:49:14	Oitenta e um, Eis que eu vos enviei para testemunhar e advertir o povo, e cabe a todo homem que foi advertido advertir seu próximo.
Noelle Pikus Pace:	00:49:24	É como um roteiro que começa com a luz de Cristo e segue adiante, dizendo todas essas coisas e dizendo: mas não se esqueçam, vocês precisam alertar uns aos outros quando houver problemas à frente. Isso pode ser temporal, físico ou

espiritual. Quantas vezes fazemos isso quando coisas inesperadas acontecem em nossas vidas e não estamos preparados para elas? E então, como lidamos com isso? Talvez tenhamos esse roteiro planejado e esperemos que tudo corra perfeito. Temos essa imagem perfeita de como a vida deveria ser e como queremos que ela aconteça. Algo nos pega de surpresa. Talvez isso signifique não se casar por muito tempo, ou nunca, ou não nesta vida. Talvez seja esperar até a próxima, ou talvez seja a perda de um ente querido ou uma mudança de carreira ou qualquer outra coisa que possa parecer.

00:50:04 A incapacidade de ter filhos. Seja o que for. Existem esses enormes obstáculos que nos atingem. Essa passagem da Bíblia me fez pensar — e o que você compartilhou, John — quando eu estava nas seletivas para os Jogos Olímpicos de 2006, eu tinha acabado de terminar uma temporada fabulosa. Eu era o primeiro do mundo e esperava ir para as Olimpíadas. Você pode imaginar que meu plano era muito claro. Eu pensava: sim, vou ser um atleta olímpico. Nada pode me impedir agora. Inesperadamente, um trenó de bobsled de 1.400 libras com quatro homens saiu voando da pista nas nossas seletivas olímpicas e colidiu comigo. Só me lembro de voar pelo ar, tentando me levantar para ver o que tinha acontecido. Por fim, olhei para baixo e vi meus ossos saindo da minha perna. Em uma fração de segundo, minha vida mudou. Não vou entrar em detalhes aqui, mas foi devastador, absolutamente devastador. Para aqueles que podem estar passando por noites longas que parecem que o sol nunca vai nascer.

00:51:03 Quando você se sente preso, encurralado e sente que Deus não ouve suas orações. Eu estava pensando no que você disse, John, quando disse que talvez você tenha passado por isso para poder sentir compaixão pelos outros. Para que você pudesse aprender as coisas que Deus precisava que você aprendesse para se tornar a pessoa que Ele precisava que você se tornasse. E eu realmente acredito que isso é para cada um de nós, onde quer que estejamos, qualquer que seja o desafio que estejamos enfrentando. Enquanto eu assistia meus companheiros de equipe competirem nos Jogos Olímpicos, eu tive que ficar sentado à margem porque tinha uma haste de titânio na perna e não pude voltar. Eu deveria estar vestindo aquela camisa dourada na pista. Não era apenas a expectativa de finalmente me tornar um atleta olímpico, mas de estar no pódio pelo meu país, de estar tão animado por isso, e então surgiu esse obstáculo.

00:51:50 O Senhor me colocou onde precisava que eu estivesse, e eu não conseguia enxergar isso. É como uma tapeçaria: quando você

pensa em uma pintura e vê todas as pequenas cores delicadas se formando, e quando você chega bem perto, você pensa: o que é isso? Por que há um verde misturado com um amarelo e esse rosa está todo bagunçado? Então você dá um passo para trás e pensa: ah, é lindo. É o pôr do sol em um belo pasto florido. Eu não tinha ideia de que o Senhor poderia criar algo tão maravilhoso com a minha vida. E eu sei que ser atropelada por aquele trenó e perder os Jogos Olímpicos aconteceu por uma razão, porque eu não teria sido motivada a voltar quatro anos depois em um trenó que meu marido decidiu construir, nem teria tido nossos dois filhos. Aqui está uma história engraçada. Nossos filhos têm quatro anos de diferença.

00:52:31 Porque eu teria um bebê e depois iria para as Olimpíadas quatro anos depois, e depois teria outro bebê e iria para as Olimpíadas mais quatro anos depois. Eu nunca teria tido essa experiência com minha família ao meu lado em 2014 e poder pular na arquibancada e dizer: “Nós conseguimos. Nós conquistamos essa medalha olímpica. Não é ouro, é prata”. E algumas pessoas diriam: “Você ficou aquém e isso não é suficiente”. Mas foi. Para nós, foi mais do que suficiente, porque conseguimos com o Senhor ao nosso lado. Nada disso teria acontecido. Voltando a isso, foi uma maneira indireta de voltar a esta passagem das Escrituras. Eis que eu vos enviei para testemunhar e advertir o povo. No momento em que a lesão aconteceu, no momento em que o bobsled saiu da pista, todos correram para o topo dizendo: parem as pistas.

00:53:13 Parem o trenó, parem isso, chamem a ambulância. Todos estavam alertando uns aos outros. Todos estavam correndo e as coisas mudaram por causa daquela situação. Quantas vezes agimos rapidamente e alertamos uns aos outros dizendo: Ei, o Salvador está chegando. A Segunda Vinda está próxima. Precisamos fazer boas escolhas. Enviando esse alerta, assim como fazemos quando algo traumático acontece ao nosso redor. O Presidente Kimball disse que o Senhor não nos dá mandamentos para Seu benefício, mas para o nosso. Quando Ele nos avisa sobre o perigo, é porque nos ama. Quando avisamos os outros, deve ser pela mesma razão. Deve ser por amor. O primeiro mandamento é amar uns aos outros. Quando enviamos esse aviso, devemos estar cientes de que é por amor. Tudo, todas as coisas feitas com amor.

Hank Smith: 00:54:04 Adorei o que você acabou de fazer, Noelle. Volte ao versículo 77. Quero que vocês ensinem uns aos outros a doutrina do reino. 78: ensinem diligentemente. Quero que vocês instruam uns aos outros mais perfeitamente na teoria, nos princípios, na doutrina, nas leis do evangelho em todas as coisas que dizem

respeito ao reino de Deus e que são convenientes para vocês compreenderem. John, com que frequência ouvimos pessoas que amam o programa e todos os ouvintes que amam o programa? Obrigado. Não poderíamos fazer isso se vocês não ouvissem. John, as pessoas vêm até mim e me agradecem, e eu digo: “Espere, espere, espere. Os agradecimentos devem ser dirigidos a uma única pessoa”, mas elas dizem: “Adoro seus convidados. Adoro os convidados que você traz. 77 e 78, 79 e 81, que Noelle mencionou aqui”. Acho que é por isso que o Senhor quer que ensinemos uns aos outros. Ensinem uns aos outros a doutrina do reino. Ensinem diligentemente. Quero que instruam uns aos outros, e o que Noelle acabou de fazer, nós dois sentimos isso. Uau. Não consigo imaginar, Noelle, quantos anos de trabalho foram tirados de você em uma fração de segundo, mas ainda assim você está usando isso, consagrando isso, como conversamos este ano, John, para o bem dos outros. Que pensam: “Tudo bem, eu posso suportar, porque quantas vezes isso vai acontecer com um ouvinte? Algo os pega de surpresa. Eu não vi isso chegando”.

- | | | |
|--------------------|----------|---|
| John Bytheway: | 00:55:29 | Ouvi alguém dizer uma vez que toda a frustração vem de expectativas não atendidas. Acho que foi o Doutor John Lund . Adoro essa ideia. É isso que eu não esperava. Na verdade, Noelle, conversei com um grupo de solteiros, solteiros mais velhos no condado de Utah, pouco antes desta gravação. Perguntei a eles: levantem a mão se a vida de vocês saiu exatamente como esperavam. Ninguém levantou a mão. Eu também não levantaria. Hank, nós adoramos a seção 58, versículo três, certo? Você não pode ver, no momento, com seus olhos naturais, o desígnio de Deus a respeito das coisas que virão no futuro. |
| Hank Smith: | 00:56:09 | Sim. Ver alguém como Noelle dizer: “Eis o que aconteceu comigo”. |
| John Bytheway: | 00:56:13 | Meu Deus. Então, fraturas expostas? |
| Noelle Pikus Pace: | 00:56:18 | Sim. |
| Hank Smith: | 00:56:18 | Ah. |
| Noelle Pikus Pace: | 00:56:19 | Sim, minha perna. E acho que há força em todas essas histórias, em saber que não estamos sozinhos. É isso que nos une. É isso que nos aproxima, dizer: “Nossa, eu não sabia”. E não estou falando da minha própria experiência. Estou dizendo que cada um de nós enfrenta um desafio. Cada um de nós já passou por coisas difíceis. Só de saber que não estamos sozinhos e que |

ficaremos bem com o Senhor ao nosso lado. Podemos fazer coisas difíceis. É isso que se espera de nós. Eu adoro isso.

- Hank Smith: 00:56:46 Noelle, você me disse para não mencionar isso, mas vou mencionar novamente. Você é professora de doutrina do evangelho em sua ala. Eu também, aliás. Quando olhamos para esses versículos, ensinaí uns aos outros a doutrina do reino, ensinaí diligentemente, instruí uns aos outros. Ele não diz apenas nos tópicos do evangelho, coisas tanto no céu quanto na terra — sob a terra. Coisas que foram, coisas que são, coisas que em breve acontecerão. Quero que saibas sobre guerras e perplexidades das nações, os julgamentos que estão sobre a terra, o conhecimento dos países, dos reinos. O Senhor quer que saibamos muitas coisas. Como professora e oradora, por que você ama isso? John e eu amamos ensinar e falar.
- Noelle Pikus Pace: 00:57:25 Adoro aprender com os outros. Minha parte favorita da doutrina do evangelho é, na verdade, fazer perguntas, perguntas que provocam o pensamento a respeito de uma escritura e, depois, ouvir o que a turma compartilha. Todos somos edificados por causa disso, e então uma pessoa compartilha e compartilha seu testemunho junto com isso e outra pessoa diz: “Eu também tive essa experiência”. Algo que adoro na doutrina do evangelho e em ensinar dessa maneira é que sinto que isso une nossa ala. Une as pessoas porque elas pensam: ‘Eu não tinha ideia de que aquela pessoa ou aquela família estava passando por esse desafio’. Nós nos abrimos e ficamos um pouco mais vulneráveis e dispostos a compartilhar porque o Espírito está presente na sala, esperamos, e é capaz de trazer essa humildade com ele. Cara, há poder quando ensinamos uns aos outros sobre todos os aspectos, seja algo na carreira de alguém, em casa, algo que está acontecendo no mundo, mas tudo se conecta e tudo volta para nosso Salvador, Jesus Cristo.
- Hank Smith: 00:58:31 Tive uma experiência no ano passado. Estávamos ensinando o Livro de Mórmon. Estávamos nos capítulos sobre a guerra, então perguntei: quais são suas experiências com a guerra? Um membro da minha ala, chamado Bruce Mciff, médico e líder incrível, levantou a mão. Ele falou sobre ver seu pai partir para a Segunda Guerra Mundial. Ele disse que tinha apenas seis ou sete anos na época, mas se lembrava claramente. Para mim, é aí que o Senhor diz: instruí uns aos outros. Foi um momento lindo que eu nunca tinha vivido, e ele compartilhou sua experiência, o que acho que elevou o ânimo de todos na sala. Às vezes é difícil ser professor, John. Acho que já disse isso antes, mas vou repetir. Se você está tendo dificuldades com sua classe

de jovens, John Bytheway também teve dificuldades com a dele. Todos precisam saber disso.

John Bytheway:	00:59:22	Eu tive.
Hank Smith:	00:59:23	John, você se lembra? Lembro-me de você me dizer: “Não consigo fazer essa turma específica prestar atenção, e acho que todos os professores da igreja precisam ouvir isso”.
John Bytheway:	00:59:31	Quando você assistir ao meu filme no céu, vai ver isso e dizer: “Uau!”.
Hank Smith:	00:59:35	Sim, todo mundo enfrenta dificuldades. É difícil. É assustador também. Tenho certeza de que você, Noelle, já teve momentos em que pensou: quem sou eu para ensinar esta ala?
Noelle Pikus Pace:	00:59:43	Quem sou eu para ensinar? Quem sou eu para ser mãe dessas crianças? Quem sou eu para estar nesta situação? Quem sou eu para estar aqui nos Jogos Olímpicos? Esses pensamentos passam pela minha cabeça com frequência. Sempre gosto de imaginar os anjinhos nos ombros, como o diabo e o anjo, e um deles está sempre falando, e é o “ninguém pode servir a dois senhores”. Há muitos, muitos dias em que me sinto muito inadequada e penso: quem sou eu para...e preencher o espaço em branco. Mas, à medida que continuamos avançando, isso é algo que tem sido muito bom em relação às Olimpíadas: aprendi a aceitar o fracasso, espero que melhor. Ainda estou tentando aprender, mas espero ter aprendido um pouco melhor a aceitar o fracasso, a aceitar não estar à altura, a saber que não é uma questão de se vou fracassar, mas quando isso acontecer, o que vou escolher fazer.
	01:00:29	Acho que é essa mentalidade. Isso é algo que está no centro do que aprendi com minhas experiências esportivas. Que cometer erros e falhar não é o resultado final. É parte da jornada. É parte do que me ajuda a me tornar quem preciso ser para chegar ao pódio. Na vida, não é diferente. É por isso que estamos aqui. Não é uma questão de se pecamos, mas quando pecamos, o que escolhemos fazer? Não é uma questão de nos sentirmos inadequados ou de acharmos que não podemos dar aula para crianças de 12 anos na escola dominical ou de acharmos que não podemos criar gêmeos ou um filho sozinhos. Não é uma questão de, cara, estou lutando para engravidar, porque eu também já passei por isso. Eu perdi, você sabe, abortos espontâneos tardios. Eu tive vários abortos espontâneos tardios e conheço a dor e o sofrimento que isso causa. Não é uma questão de se esses desafios virão, mas a quem recorreremos quando essas coisas acontecerem em nossas vidas? A quem

recorreremos para encontrar essa luz? Vamos ficar numa caverna escura apontando para uma direção diferente ou vamos procurá-lo ativamente e buscar a sua luz, a sua força e o seu apoio? É uma escolha.

- Hank Smith: 01:01:40 Acho que você acabou de re-escrever os versículos 67 e 68. Se os seus olhos estiverem fixos na minha glória, o seu corpo será cheio de luz. Não haverá trevas em você, pois o corpo cheio de luz compreende todas as coisas. Santifiquem-se. As suas mentes se tornem fixas em Deus e os dias virão em que vocês o verão. Eu me pergunto se essa santificação pode vir através desses desafios, dessas dificuldades. Ele repete isso no versículo 74. Organizem-se, preparem-se e santifiquem-se. Purifiquem seu coração, limpem suas mãos e seus pés diante de mim. Eu encontrei um efeito santificador nas provações e dificuldades, mas não quero mais passar por isso. Não quero essas provações e dificuldades, mesmo que sejam santificadoras.
- John Bytheway: 01:02:28 Isso me lembra que, acredito, este é um dos versículos indutores da escola dos profetas. Está certo, Hank?
- Hank Smith: 01:02:35 Sim, acho que sim.
- John Bytheway: 01:02:36 Reunir-se e instruir uns aos outros. Sou muito grato ao Senhor por não ter dito: “Quero que vocês estudem apenas isso”. Sou muito grato por Ele ter dito: “Na verdade, quero que vocês aprendam sobre todas as coisas”. Coisas do céu, coisas da Terra, coisas que aconteceram, que estão acontecendo, as guerras, as perplexidades das nações. Ouvi dizer que a educação continuada para adultos começou para todo o país com a Escola dos Profetas. Educação continuada para adultos. Eu trabalhava lá, então adoro divulgar isso. Aquela Escola dos Profetas era única, revolucionária, vamos continuar aprendendo na terceira idade. Adoro a definição de verdade. A verdade está em todas as coisas como elas são, como eram e como serão. Mas então, em Jacó 4 versículo 13, Jacó, o irmão mais velho de Néfi, acrescenta uma palavra, porque Siri, Google, Alexa dirão algo, não importa o que você pergunte. Mas Jacó diz que o espírito fala a verdade. Portanto, ele fala as coisas como elas realmente são. Adoro isso.
- Noelle Pikus Pace: 01:03:39 Como realmente são.
- John Bytheway: 01:03:42 E das coisas como realmente serão. Sim, você pergunta ao Google e à Siri, mas eu vou lhe dizer, o espírito lhe dirá como realmente é, agora deixe-me lhe dizer como eles realmente são.

Hank Smith:	01:03:52	Ocasionalmente, ouço dizer que nossa igreja é uma seita. Nossa religião é uma seita. Um dos pontos-chave de uma seita é limitar a informação. Não queremos que vocês leiam, não queremos que estudem. Isso não se parece muito com a seção 88, versículos 78 e 79. Quero que vocês saibam coisas do céu, da terra, debaixo da terra, coisas que foram história, coisas que são eventos atuais, coisas que em breve acontecerão. Coisas em casa, coisas no exterior, guerras, nações, conhecimento de países e reinos. É um comentário um pouco sarcástico, mas isso não me parece muito com uma seita. Tudo bem, Noelle, o que você quer fazer agora? Para onde devemos ir?
Noelle Pikus Pace:	01:04:31	Vamos para 82, porque a razão pela qual quero destacar essa em particular.
John Bytheway:	01:04:35	Você não tem desculpa.
Noelle Pikus Pace:	01:04:37	Sim. Todos os anos, por volta de setembro, outubro, novembro, nessa época, começo a pensar no que quero melhorar ou como posso ser um pouco melhor e digo: “Ok, Noelle, como foi o ano que passou para mim até agora? Estou onde quero estar? Quem é a pessoa que quero me tornar no próximo ano?” À medida que começo a olhar um pouco para frente e imaginar quem quero me tornar, começo a pensar em uma palavra ou frase na qual quero me concentrar durante o ano, para que ela possa direcionar todas as minhas ações e pensamentos para esse bom princípio. Enquanto tentava pensar em uma para este ano, no outono passado, fiquei pensando nisso. Abri as escrituras, tentando estudar, aprender e descobrir o que eu queria e como poderia melhorar. Esta escritura foi o que me levou a escolher minha frase.
	01:05:23	Portanto, minha frase para este ano é: sem desculpas. Eu criei tantas desculpas para não responder mensagens, para não ligar para alguém, para não pintar a parede da cozinha ou retocar isso ou aquilo, para não ir à loja — já é tarde demais —, para não ir ao templo — ainda é muito cedo —, ou outras desculpas na minha vida. Tem sido assim sem parar. Quando li isso, dizia: “Portanto, eles ficam sem desculpa”, e é exatamente isso, eles ficam sem desculpa. O resto diz: “e seus pecados recairão sobre suas próprias cabeças”. Naquele dia, quando vi isso, no outono passado, eles ficaram sem desculpas. Eu tinha escrito muitas frases diferentes e essa frase “sem desculpas” continuava vindo à minha cabeça. Escrevi algumas coisas: como seria minha vida sem desculpas? Não é para ser negativo, como “ah, não há desculpa para fazer isso”.

	01:06:09	Não é isso. Na verdade, é muito misericordioso. É muito parecido com: “Noelle, quem é a pessoa que eu quero ser? Como posso viver essa vida?” Então, para mim, eu continuava inventando desculpas. Não quero ir ao templo porque é muito tarde ou muito cedo. Escrevi no meu papel: ir ao templo com frequência, seja às 6h da manhã ou às 6h da tarde. Sem desculpas, você consegue. Uma delas é admitir os erros. Apenas corrija-los. Não invente desculpas para não responder a alguém ou para não comparecer a algum compromisso. Diga a verdade, admita, seja honesto, siga em frente e corrija. Controlar minhas emoções. Eu posso ficar muito irritado nos jogos de futebol dos meus filhos. Dirigindo meu carro. Meu Deus, vocês não dirigem na minha frente na rodovia, porque eu vou querer ultrapassar e acelerar. Eu dirijo muito mal.
Hank Smith:	01:06:58	Bem, você está acostumada a dirigir a 145 km/h.
Noelle Pikus Pace:	01:07:01	Eu sei. A rodovia é tão lenta. Tão lenta.
John Bytheway:	01:07:04	Você mantém o queixo bem no volante enquanto dirige?
Noelle Pikus Pace:	01:07:09	Aerodinâmica. Isso faz parte das minhas regras para não me dar desculpas, nas quais tenho tentado me concentrar este ano, que é apenas controlar minhas emoções. Noelle, não há desculpa para perder a paciência. E quando isso acontece, quando eu perco a paciência, admito rapidamente. Essas regras não são para ser dura comigo mesma, mas estão me ajudando a me tornar a pessoa que quero ser, tomando melhores decisões e agindo. Na verdade, no fundo, trata-se de autodisciplina. Adoro esta citação de Boyd K Packer . É uma das minhas favoritas, justamente por causa dessa autodisciplina de assumir o controle da minha vida. Ele disse: “Assuma o controle da sua vida e ordene a si mesmo que seja valente”. Isso é Boyd K Packer. Assuma o controle da sua vida e ordene a si mesmo que seja valente. E acho que isso vai de mãos dadas com não dar desculpas, sem desculpas e es. Que podemos fazer coisas difíceis e que vamos errar. Quando erramos, quem é a pessoa que queremos nos tornar? Aonde isso vai nos levar? Qual caminho essa decisão de dar desculpas e justificar nos leva? Meu vizinho diz isso, meu vizinho assiste aquilo. Meu vizinho posta isso. Tudo bem eu fazer isso. Ou isso é apenas uma desculpa para sermos uma pessoa que realmente não queremos ser, mas a sociedade está nos levando a ser essa pessoa. Eu realmente amo essa escritura e ela me ajudou muito a guiar minhas decisões este ano. Tem sido divertido.
Hank Smith:	01:08:29	Percebi que o que o Senhor nos pede para fazer raramente é viciante. Tudo o que o adversário quer que façamos é muito

viciante, mas o Senhor nos dá nosso arbítrio todas as vezes. Nunca vi alguém tremendo e dizendo: “Não pago meu dízimo há algum tempo”. É uma escolha enfrentar algum desconforto, escalar a montanha, obter a visão. Sempre que vou ao templo, quando penso que não quero realmente fazer isso, que não tenho tempo, estou lá e concluo uma ordenança. Depois de concluir uma ordenança, me sinto bem. Me sinto bem. Fico feliz por ter ido. Fico feliz por ter ido. Gostaria que fosse viciante. O Senhor está decidido quanto a esse negócio de arbítrio.

John Bytheway: 01:09:09 Estava pensando em como, se quisermos ler as escrituras todos os dias, nunca foi tão fácil para nós. Mesmo que seja apenas um ou dois versículos. E Hank, já conversamos sobre isso com outros convidados, que não importa qual seja a doença, não importa qual seja o problema, seja saúde, emprego ou qualquer outra coisa, é incrível que muitas vezes a receita seja: você está passando algum tempo com o Senhor nas escrituras, porque Ele lhe dará discernimento, ajuda e poder. Não é ler as escrituras. Marcar a caixa. É o resultado disso, que é tão incrível. Nunca foi tão fácil. Essa frase, você não tem desculpa. Eu penso: sim, acho que é verdade. Temos todas as obras-padrão e muito mais em nossos celulares.

Hank Smith: 01:09:51 John, você precisa me ajudar aqui. Onde o Senhor diz: “Nunca vos dei um mandamento físico ou temporal”. Tudo o que eu vos dou é espiritual. Acho que o que Noelle está me mostrando aqui é que tudo o que fazemos é de natureza espiritual. Seja o esqueleto, a leitura, as escrituras, levantar de manhã, estabelecer metas. Tudo o que fazemos nos conecta ao céu. Parece que é isso que esta seção é, uma conexão entre a Terra e o céu.



John Bytheway:	00:00	Bem-vindos de volta à segunda parte com Noelle Pikus Pace. Seção 88 de Doutrina e Convênios.
Noelle Pikus Pace:	00:07	Que tal avançarmos para os versículos 118 e 119?
Hank Smith:	00:14	E como nem todos têm fé, busquem diligentemente e ensinem uns aos outros palavras de sabedoria. Lá está novamente. Ensinem uns aos outros. Busquem nos melhores livros palavras de sabedoria; busquem o conhecimento, mesmo pelo estudo e também pela fé. Organizem-se; preparem tudo o que for necessário; estabeleçam uma casa, uma casa de oração, de jejum, uma casa de fé, uma casa de aprendizado, uma casa de glória, uma casa de ordem, uma casa de Deus.
Noelle Pikus Pace:	00:40	Cada uma dessas coisas é aplicável em qualquer fase da vida em que você se encontre. É isso que é tão legal nas escrituras. Há algo para cada um de nós e, neste caso, pensar nos melhores livros. Em meus esforços para chegar às Olimpíadas, eu precisava buscar o melhor. Se eu queria me tornar a melhor do mundo, precisava buscar os melhores treinadores. Tive que buscar os melhores livros. Tive que buscar o melhor aprendizado, os melhores métodos e os melhores equipamentos. Tudo tinha que ser adequado para o melhor nível olímpico, o nível mais alto que poderíamos alcançar, o que é o mesmo em nossa vida. Estamos nos esforçando para voltar para Deus. Estamos nos esforçando para alcançar o reino celestial, para estar com Ele para sempre. Ele está nos dando aqui um plano de como fazer isso.
	01:28	Ele está nos dando este roteiro para dizer: voltem para mim e alcancem essa alegria. É assim que vocês fazem isso. No esqueleto, se eu estivesse procurando o melhor treinador para me ajudar a descer essa pista muito difícil, enquanto eu ziguezagueio em cada curva, se eu quiser descer com segurança, eficiência e rapidez, vou procurar o melhor treinador, os melhores conselhos e o melhor conhecimento. Talvez eu pense que preciso aprender a passar pelas curvas um,

dois e três. Aqui está um treinador de arremesso de beisebol. Ele ensina bolas curvas, mas não será o mesmo tipo de treinador que me ajudará a descer a pista. Se eu tiver um treinador de beisebol me ensinando a descer uma pista de esqueleto, você pode ter certeza de que vou acabar no pronto-socorro. Vai ser muito, muito doloroso.

02:12 Além disso, como eu precisava estudar, eu pegava meu trenó. Meu trenó pesa cerca de 30 quilos, e eu o colocava no chão da minha sala, pegava um laptop e o colocava na minha frente. Pedíamos para alguém descer com uma GoPro no capacete. Nós víamos a pista, como era cada curva, para saber onde colocar pressão. Nós dirigimos com os ombros e os joelhos e neutralizamos todo o movimento ao descer a pista. Tudo importa. Cada centésimo de segundo importa. Se eu piscar por muito tempo, posso bater e bater na parede. Se eu respirar fundo ou expirar profundamente no lugar errado, posso bater e bater na parede. Se eu olhar para uma bandeira tremulando ou uma câmera piscando, posso acabar na sala de emergência.

02:52 É muito, muito importante que estudemos isso, mas, junto com o estudo, é preciso ter fé. Eu não conseguiria descer a pista, um percurso de 1,6 km em 50 segundos, sem fé. Eu não conseguiria. Seja você crente em Jesus Cristo ou não, existe fé. Esse é um princípio eterno. Acredite que seja verdade ou não, ela existe. É real, mas minha fé estava centrada em Jesus Cristo e em que ele poderia me ajudar a ampliar meus talentos, minhas habilidades, minha visão para ver mais claramente, para entender mais, para abrir meus olhos, para abrir meu coração, para abrir minha mente, para receber informações. Para estar pronto para recebê-las, de modo que eu pudesse dizer: Pai Celestial, por favor, eu não entendo esse conceito. Se alguém tem esse conhecimento, por favor, coloque-o na minha frente. Por favor, ajude-me a encontrá-lo. Por favor, ajude-me a saber como seguir esse caminho da melhor maneira possível. Com certeza, haveria alguém que diria algo, e talvez nem fosse no contexto de me ensinar a deslizar, mas eu estaria mais preparado para receber essa informação, porque estava procurando por essa luz. Eu estava buscando essa luz com fé e estudando muito, e isso ajudou a ampliar esse dom ou essa habilidade. Isso é verdade para qualquer um de nós em nossa vida.

John Bytheway: 04:12 Obrigado por dizer melhor treinador. Comecei a fazer anotações como: sim, quem é meu melhor mentor? Usamos muito uma frase hoje em dia, não acham? É recente — melhores práticas. Se você ler as notícias da igreja, encontrará muitos artigos sobre melhores práticas para conferências de jovens, para

acampamentos do sacerdócio Aarônico, para ensinar os princípios do guia FSY. Estava pensando na irmã Sheri Dew, que fala sobre Jesus. Quem mais você gostaria que fosse responsável pela sua vida? É uma pergunta muito boa.

Hank Smith:	04:45	Cento e dezoito tem uma frase que diz: “E como nem todos têm fé”. Acho que temos que reconhecer que às vezes minha fé é fraca. Às vezes, quando estou sentado na minha ala, nem todos lá têm fé. Eles estão passando por algo. Como Noelle disse, há algo desafiador que eles estão enfrentando. Ensinar uns aos outros, como o Senhor diz aqui novamente, porque nem todos têm fé, ensinar uns aos outros palavras de sabedoria. Eu costumava fazer isso na minha aula do seminário. Eu formava duplas com alguém forte e alguém fraco. Alguém que está passando por dificuldades com alguém que está indo bem, que está muito forte no momento. E parece que é isso que o Senhor quer que façamos. Penso nessas pessoas, John, conversamos sobre isso com frequência. Aqueles que estão enfrentando dificuldades e estão ouvindo nosso programa, seja uma mãe solteira que está se esforçando muito para fazer tudo o que é exigido dela, ou alguém que sofreu uma grande perda na vida, ou como Noelle disse, foi atingido por um trenó. Embora eu não saiba se há algum ouvinte por aí dizendo que isso aconteceu com ele. Fui atropelado por um trenó. Espero que seja isso que o nosso programa faz. Procuramos diligentemente ensinar uns aos outros para que possamos ajudar os outros a ter fé. Construir a sua fé.
John Bytheway:	06:02	Gosto do que Alma diz: mesmo que você não consiga mais do que desejar acreditar, deixe esse desejo agir em você até que você consiga dar lugar. Uma das minhas frases favoritas de Alma. Dê lugar para que a palavra seja plantada. Obrigado por ouvir. Se é isso que você está sentindo.
Hank Smith:	06:19	Sim.
John Bytheway:	06:20	Mesmo que você não consiga mais do que desejar acreditar, agarre-se a isso. Isso vai acontecer.
Hank Smith:	06:24	Aguenta firme. O Senhor diz no versículo 122 todos sejam edificadas por todos. Essa é uma das nossas esperanças.
Noelle Pikus Pace:	06:32	Para aqueles que estão ouvindo, que estão lutando com essa fé, imagino que todos nós, pelo menos a maioria, já passamos por isso. É por isso que é algo tão comovente, porque podemos sentir isso. E sabemos que nossa fé não é perfeita, quer dizer, ela está crescendo e espero que continue crescendo. Existem tantas áreas diferentes. Talvez eu não tenha uma fé tão grande

no jejum, e tudo bem, mas tenho fé em outra área. Talvez minha fé em servir e amar meu próximo seja um pouco melhor. Ou talvez seja aí que você tenha dificuldade. Isso não diminui quem você é ou seu relacionamento com Deus, porque Ele sabe onde você está em todas essas diferentes áreas. Sua fé no dízimo, sua fé nos programas da igreja ou na própria igreja e, então, no evangelho de Jesus Cristo e na fé. Há fé em todas essas áreas diferentes.

07:15 Duvide das suas dúvidas antes. Você duvida da sua fé. Segure firme nessa fé que você já tem, mesmo que seja apenas para dar espaço, como João, eu adoro que você tenha mencionado isso. Dar espaço e dizer: “Eu estou em um lugar em que nem tenho energia para colocar minha fé em nada porque estou tão deprimido que nem tenho forças para servir, para dar”. Eu dei tudo. Não me peça para dar mais, porque eu simplesmente não consigo, eu simplesmente não consigo. Para aqueles que estão nessa situação, tudo bem. Tudo bem também. Não desista. Não desistam dele. Não desistam de Jesus Cristo se essa é a única coisa que existe em todo o evangelho, se é isso que vocês têm. Se precisarem, respirem fundo, tudo bem se não tiverem fé em outras áreas, apenas procurem a luz Dele, procurem a mão Dele hoje. E se procurarem, vocês verão e essa luz virá.

Hank Smith: 08:06 Compartilhe com aqueles que têm uma fé forte em quem você confia. Ei, eu preciso de você. Eu preciso de você agora. Às vezes, sofremos em silêncio. Não precisamos fazer isso.

John Bytheway: 08:18 Não se trata de distância, mas de direção. Se você está na prisão e está ouvindo, você está buscando a luz. Se você frequenta uma igreja, ótimo, mas você está indo ou voltando? Você sabe que não se trata de distância, mas de direção. O Senhor nos levará onde estamos. Ele não nos deixará onde estamos, mas nos levará para onde estamos.

Hank Smith: 08:37 Eu me pergunto se, no versículo 118, o Senhor poderia dizer: hoje, busquem a sabedoria na melhor mídia. Às vezes, não sei se a mídia que consumo é a melhor, a mais edificante e inspiradora. Eu poderia melhorar nesse aspecto.

John Bytheway: 08:56 Hank e Noelle, eu estava conversando com um grupo de jovens outro dia e perguntei a eles: “Adivinhem quantos sites existiam quando eu tinha a idade de vocês?” A resposta foi zero.

Hank Smith: 09:05 Certo?

John Bytheway:	09:06	Isso foi há alguns anos. Eu pesquisei no Google. Descobri que, em 2021, a estatística era, acho que dizia 1,8 bilhão de sites. Gosto disso, sim, há muitos livros por aí. Procure os melhores livros. Por que perder tempo com coisas erradas? Não há tempo suficiente para ler todas as coisas boas. Concentre-se nas melhores coisas. Adorei.
Noelle Pikus Pace:	09:28	E é difícil encontrar o melhor. Gosto muito do que o presidente Oaks disse sobre Bom, Muito Bom e Excelente. Há tantas coisas boas por aí, tantas coisas boas que poderíamos estar fazendo com nosso tempo, mas será que existem coisas melhores ou mídias melhores às quais poderíamos recorrer? Existem ações melhores que poderíamos estar tomando e, então, quais são essas melhores coisas? Precisamos fazer essa avaliação talvez todos os dias, todas as semanas, todos os meses ou o que for, e olhar para trás e dizer: tudo bem, estou fazendo as coisas melhores e as melhores e deixando de lado aquelas coisas talvez boas ou não tão boas?
Hank Smith:	09:55	Sim, talvez eu precise conversar com minha família e precisemos dizer: tudo bem, é essa a mídia que estamos consumindo? Ela é edificante, inspiradora e nos ensina? Uma palestra de John Bytheway, se você conseguir encontrar aquelas fitas cassetes antigas. Essa é uma boa mídia. Eu ouvi uma palestra de John Bytheway, Noelle. Você não ouviu John Bytheway?
Noelle Pikus Pace:	10:15	Eu adorei, meu Deus, John Bytheway, eu fico encantada. Adorei ouvir. Ainda adoro.
John Bytheway:	10:24	Obrigado. E é interessante o que Noelle disse. Quero dizer, não consigo parar de pensar naquela época em que estávamos no versículo 63, depois do dia em que você dizia: “Como me aproximei de Cristo hoje? Há algo que me afastou?” Uau. Lembro-me de alguém da minha família ter assistido a um programa e dito que era meio sombrio, e eu respondi: “Não procure luz na escuridão”. Você não vai encontrar. Essa é uma boa pergunta para nos fazer refletir e nos tornar humildes. Eu fiz alguma coisa que me afastou em vez de me aproximar? É uma boa pergunta a se fazer.
Hank Smith:	10:56	Sim.
John Bytheway:	10:57	Ah, eu me lembro. Eu procurei por isso. Não consegui encontrar, mas achei que fosse uma publicação dos escoteiros, não da igreja, mas as duas palavras que me lembro eram “ambiente justo”. Não sei por que, mas isso me incentivou a

manter meu quarto mais limpo do que minha mãe e meu pai. Eu sentia uma diferença quando entrava em um quarto arrumado, limpo, porque dizia que o Espírito não podia entrar. É por isso que acho que deve ter sido uma publicação da igreja. O espírito do Senhor tem mais facilidade em um ambiente justo. Compartilhei isso com meus filhos para que percebessem como é entrar em um quarto bagunçado e desorganizado e como é diferente entrar em um quarto arrumado. Pensamos em nossos templos como um modelo disso, porque é disso que se trata. Uma coisa tão simples.

Hank Smith:	11:49	Você disse que tudo importa. Será que isso faz parte disso? Como era nas Olimpíadas?
Noelle Pikus Pace:	11:58	Sim, e isso faz parte do seu dia a dia. Seu dia tem que ser planejado. A gestão do tempo é fundamental. Como mãe de uma atleta olímpica, tentando equilibrar a maternidade, eu precisava ser organizada todas as semanas. Estabelecia o que tinha que fazer todos os dias, e essa organização me permitia ter a mente clara. Quando minha agenda estava desorganizada, quando minha vida estava fora de ordem. Na verdade, quando fui para os Jogos Olímpicos de 2010 em Vancouver, eu era uma mãe jovem. Minha filha Lacey tinha dois anos. Eu tinha sido atropelada por um trenó em 2006, perdi aquelas Olimpíadas e voltei quatro anos depois.
Hank Smith:	12:31	Sim. Ela deve ser a única pessoa que conheço que diz...
John Bytheway:	12:37	Você foi atropelado por um carro? Não, por um trenó.
Hank Smith:	12:39	Sim. Sim.
Noelle Pikus Pace:	12:41	Depois dos jogos de 2006, depois de ter perdido aqueles jogos e voltado, eu só queria ser uma atleta olímpica. Eu só queria marcar essa meta e me tornar uma, mas perdi o primeiro aniversário da minha filha. Perdi as primeiras palavras dela, perdi os primeiros passos dela. Imagine a turbulência no meu coração de mãe. Foi realmente uma bagunça e não consigo nem colocar em palavras como me senti emocionalmente, espiritualmente, fisicamente e mentalmente exausta. Eu estava indo para os Jogos Olímpicos de 2010. Me sentia em caos. Quando temos caos ao nosso redor, quando sentimos que nossas vidas estão muito bagunçadas, como o quarto de um adolescente, certo? É difícil encontrar ordem, organização, paz, tranquilidade e silêncio. Naquelas Olimpíadas, tudo estava confuso. Essa é a melhor palavra que consigo pensar, pois enquanto competia, eu queria competir, mas pensava na minha

família e, quando estava com minha família, sentia que precisava estar competindo e não tinha esse equilíbrio.

- 13:38 Quando voltei quatro anos depois, nesse intervalo tivemos nosso filho e eu estava com duas crianças e, em vez de ir sozinha para os Jogos Olímpicos como tinha feito quatro anos antes, disse ao Janson, disse — e estava a passar por um aborto espontâneo tardio, que foi a razão pela qual voltei, pois tinha-me reformado depois de 2010 — disse que nunca mais queria fazer parte daquilo. É muito confuso, muito caótico. Não consigo me encontrar nisso e não consigo dar o meu melhor. Não tenho essa relação com o Pai Celestial. Sentia que me tinha afastado Dele e, ao voltar para me aproximar, tinha-me afastado ainda mais. Não estava fazendo as coisas que deveria e que poderia estar fazendo para me aproximar Dele. Quatro anos depois, quando decidimos voltar como família, decidimos fazer diferente e eu disse que a única maneira de me sentir organizada e sentir que tenho tudo sob controle é a idade e esse relacionamento com nosso Salvador é não estar constantemente estressada e preocupada e não ter todas essas peças juntas.
- 14:32 Então, viajamos. Meu marido, Janson, eu, nosso filho Traycen, que tinha dois anos, e Lacey, que tinha seis. Foi milagroso, incrível e lindo, porque sabíamos do plano. Mesmo que um trenó viesse e nos atropelasse novamente, você sabe, nunca se sabe quando essas coisas acontecem, mas dessa vez não aconteceu. Pudemos colocar nossa fé no Pai Celestial e dizer: tudo bem, vamos para a Rússia. Aquela também foi uma época assustadora, mas tivemos bênçãos e coisas de que precisávamos durante aquele período, e nossa clareza sobre nosso relacionamento com o Salvador só cresceu. Nossa família cresceu unida. Essa organização e ter as coisas planejadas permitiram que eu e nós construíssemos um relacionamento melhor com o Salvador. Tínhamos o melhor presidente de estaca. Temos o melhor agora também. Presidente Keller, eu o amo, mas o presidente McMurtry era nosso presidente de estaca em Eagle Mountain.
- 15:24 Lembro-me que ele e sua presidência criaram um tema para nossa estaca naquele ano. Por coincidência, naquele ano estávamos nos aproximando dos Jogos Olímpicos e a palavra escolhida foi simplificar. O tema da estaca para aquele ano era simplificar, eliminar reuniões desnecessárias, encurte-os se necessário, fazer o que fosse necessário, mas não fazer mais do que as reuniões necessárias. Focar no templo. Tivemos uma semana do templo para a família, em que não havia atividades para os rapazes e as moças, mas nos pediram para levar nossas

famílias para passar de carro pelo templo ou caminhar pelo terreno do templo ou algo assim. Naquele ano, quando tudo foi simplificado, isso me ajudou a simplificar minha vida. Coloquei todas as minhas redes sociais nas páginas finais do meu celular, porque eu tinha o hábito de acordar todas as manhãs e, assim que o alarme tocava, eu já começava a rolar a tela.

16:09 Era um hábito. Rolava, rolava, rolava. O que todo mundo está fazendo? Eu nem sei, olho para o relógio e penso: “Ah, já perdi duas horas. Meu dia inteiro foi por água abaixo e estou uma bagunça”. Era muito difícil. Percebi que parte dessa simplificação era simplesmente colocar todos os meus aplicativos digitais, talvez desnecessários, na última página, sair da minha conta e ter que entrar novamente. Foi algo muito intencional, mas assumir o controle como diz a citação do Élder Packer: “Tome controle de sua vida e ordene a si mesmo que seja valente”. Isso foi parte do processo de simplificação, de simplesmente dizer: “Noelle, tudo bem, vamos melhorar nossa conexão aqui. Eu precisava limpar esse espaço e me organizar, mas foi lindo e ir às Olimpíadas com minha família foi incrível. Foi muito legal.

John Bytheway: 16:52 Uau. Sabe, nunca pensei nessa palavra dessa maneira antes, mas é uma palavra que lhe dá permissão para se livrar de tudo o mais, que é o que você acabou de dizer, que não precisa fazer as coisas que são apenas boas ou mais ou menos boas. É uma palavra simplificadora, não é? É interessante pensar nisso dessa maneira. Se eu buscar os melhores livros, não preciso me preocupar com os medíocres. É um pensamento muito interessante. Obrigado, Noelle.

Hank Smith: 17:21 Em 2015, aposto que vocês dois se lembram [do Élder Lawrence](#). Larry Lawrence deu uma palestra chamada “Que Me Falta Ainda” e disse que, anos atrás, leu na revista da igreja a história de uma garota que morava longe de casa e estava na faculdade. Ela estava atrasada nas aulas. Sua vida social não era o que ela esperava e ela estava infeliz em geral. Finalmente, um dia, ela caiu de joelhos e gritou: “O que posso fazer para melhorar minha vida?” O Espírito Santo sussurrou: “Levante-se e limpe seu quarto”. Essa inspiração foi uma completa surpresa. Parece minha mãe. Mas era exatamente o começo de que ela precisava. Depois de dedicar algum tempo para organizar e arrumar as coisas, ela sentiu o Espírito preencher seu quarto e elevar seu coração. Ele continua dizendo que o Espírito Santo não nos diz para melhorar tudo de uma vez.

18:09 Se dissesse, ficaríamos desanimados e desistiríamos. O Espírito trabalha conosco no nosso próprio ritmo. 145 quilômetros por

hora para Noelle. Um passo de cada vez, ou como o Senhor ensinou, linha sobre linha, preceito sobre preceito. Ele continua falando sobre o que ainda me falta. Acho que o Senhor está dizendo isso, não é? Aqui, na seção 88, organizem-se como nos foi ensinado há quatro anos. Vocês se lembram do Anthony Sweat que veio aqui? Ele disse que este é o início da investidura do templo. O Senhor está começando a lançar os alicerces para a apresentação da investidura aqui. Noelle, o que você quer fazer a seguir? Isso tem sido fantástico. Eu poderia ficar aqui ouvindo você falar sobre cada um desses versículos.

- | | | |
|--------------------|-------|--|
| Noelle Pikus Pace: | 18:55 | Bem, isso foi muito divertido. Eu adoraria focar em mais dois versículos. Primeiro, vamos pular para o versículo 124. Depois, podemos encerrar com o 126. Você quer continuar a ler? |
| Hank Smith: | 19:08 | Vede que vos ameis uns aos outros; cessai de ser cobiçosos; aprendei a repartir uns com os outros, como requer o evangelho. Uau. Lá está isso de novo. Ele quer que nós nos ensinamos uns aos outros. Cessai de ser ociosos; cessai de ser impuros; cessai de achar faltas uns nos outros; cessai de dormir mais do que o necessário; Ah, agora ele está parecendo meu pai. recolhei-vos cedo, para que não vos canseis; levantai-vos cedo, para que vosso corpo e vossa mente sejam fortalecidos. E sobretudo, como que com um manto, revesti-vos do vínculo da caridade, que é o vínculo da perfeição e paz. Cara, isso é a pena do céu. |
| Noelle Pikus Pace: | 19:45 | Acho que esta é a minha passagem menos favorita de toda a série. Tenho que confessar que sou uma coruja noturna. Adoro dormir. Esta é a minha menos favorita, mas sei que posso fazer melhor. Vamos lá, Noelle, você consegue, e eu gosto de ser preguiçosa, gosto de todas essas coisas. É isso... |
| Hank Smith: | 20:02 | Isso é tão errado? |
| Noelle Pikus Pace: | 20:05 | Eu estava na Universidade de Utah praticando atletismo. Competi em 10 provas de atletismo na faculdade. Eu adoro atletismo. Adoro aprender, analisar e descobrir coisas. Eu fazia salto em altura, salto em distância, arremesso de peso, lançamento de dardo, 100 metros com barreiras, 200 metros, 800 metros — isso se chama heptatlo — e depois fazia lançamento de martelo, que é como uma bola com uma corrente. Depois, há o lançamento de peso, que é feito em recinto fechado, e o lançamento de disco. |
| John Bytheway: | 20:30 | Ok, Noelle. Isso não parece alguém que gosta de ficar sem fazer nada. |

Noelle Pikus Pace:	20:36	Estou falando sobre dormir.
John Bytheway:	20:41	Bem, se eu estivesse lançando dardos, martelos e pesos, também precisaria dormir mais.
Hank Smith:	20:45	Eu também dormiria mais.
Noelle Pikus Pace:	20:49	Voltando ao assunto, eu praticava atletismo na universidade. Lembro-me de tentar fazer tudo ao mesmo tempo, como muitos estudantes universitários fazem. Ficava acordada até muito tarde, acordava muito cedo, tentava estudar e fazer tudo o que os estudantes universitários fazem. Um dia, isso me prejudicou, eu tinha uma competição de atletismo. Eu deveria estar no ônibus da Universidade de Utah para me juntar à minha equipe de atletismo e ir para Pocatello para a competição às 5 da manhã. Não consegui entrar, estava namorando Janson na época. Ele estava em Orem, então dirigi até lá para vê-lo e sair com ele, depois voltei e ainda tinha que estudar para algumas provas que tinha ou algo assim, então fiquei acordado até talvez duas ou três da manhã e tinha que estar no ônibus às cinco.
John Bytheway:	21:30	Nossa.
Noelle Pikus Pace:	21:30	Você consegue imaginar o que aconteceu? Meu despertador. Eu devo ter dormido demais. De repente, acordei com um telefonema por volta das 7h da manhã. Era minha mãe. Ela disse: “Noelle, Amanda, minha irmã Amanda e eu estamos aqui em Pocatello procurando por você e sua equipe acabou de sair do ônibus. Não estamos encontrando vocês em lugar nenhum”. Oh, você consegue imaginar o seu coração batendo? Oh, meu coração. Eu pensei: “Oh,”. Eu estava em Salt Lake. Era a algumas horas de carro, certo? Meu coração estava batendo forte. Eu pensei: “Vou ser expulsa da equipe”. Preciso contextualizar um pouco. Nossa treinadora, Lisa Collette, era a melhor treinadora. Ela era absolutamente incrível. Ela tinha expectativas muito altas, o que a tornava a melhor treinadora. Uma de suas regras era que, se chagássemos um minuto, um minuto atrasadas ao treino, ela olharia nos nossos olhos e apontaria para o carro, como se dissesse “vão embora, saiam daqui”.
	22:29	Não quero ver você aqui. Você não pode se atrasar nem um minuto ou vai me encontrar no meu escritório amanhã de manhã às 9h. Não quero você aqui no treino se vai se atrasar um minuto. Aqui estou eu. Estou duas horas atrasada, entrei no carro e dirigi, tenho certeza de que respeitei o limite de velocidade. Dirigi muito rápido até Pocatello, até a pista de atletismo, saí do carro e corri para a arena, procurando por ela.

Eu estava chorando, soluçando. Eu a vejo e ela está com os braços cruzados. Ela tem um olhar severo. Dava para ver isso. Ela sabia que eu estava me culpando, como se pudesse ver isso no meu rosto, e ela disse: “Vá preparar suas coisas. Conversaremos sobre isso na segunda-feira. Vá em frente”. Eu pude competir, não da melhor maneira possível, mas pelo menos ela me deixou competir.

23:14 Quando voltei para o escritório na segunda-feira, ela estava sentada lá. Quando entrei, ela estava com os braços cruzados e olhou para mim com um sorrisinho no rosto, que eu nunca tinha visto antes. Ela disse: “Você vai fazer isso de novo?” Não, vou dormir cedo. Vou acordar cedo e chegar lá na hora certa. Prometo. Ela disse: “Vejo você no treino às três horas”. Com aquele sorrisinho, mas eu a respeitei muito por ter tido misericórdia, por ter sido gentil comigo e dizer: “Tudo bem, eu sei que você errou. Você sabe que errou. Agora conserte isso. Mas vá dormir cedo. Eu disse: “Janson, não podemos ficar acordados, eu preciso dormir”. É verdade que quando dormimos, quando vamos dormir cedo, algo acontece. Pelo menos eu percebi na minha vida que quando vou dormir cedo e acordo cedo, meu dia é muito melhor. Consigo planejar meu dia e fazer as coisas que preciso. E é uma verdade universal, é a lei de Deus, e se a seguirmos, Ele nos abençoará e trará essas bênçãos para nossas vidas. Ele está animado e quer trazer essas bênçãos para nossas vidas.

Hank Smith: 24:15 Vocês dois não diriam que não se trata necessariamente de acordar cedo, mas de acordar cedo para aproveitar o que um dia que começa cedo tem a oferecer?

John Bytheway: 24:26 Acordar cedo para navegar na internet.

Hank Smith: 24:28 Sim, claro. Acordar cedo para assistir televisão ou algo assim, mas acordar cedo e sair de casa pode ser um dos momentos mais serenos do dia. John, você se lembra do que Hugh Nibley disse? É melhor acordar às 9h e escrever um bom livro do que acordar às 5h e escrever um livro ruim. Sim, retire-se cedo para a cama, para que você não fique cansado ou acorde cedo, para que seu corpo e sua mente possam se revigorar. Talvez aproveite esse tempo para ficar em silêncio.

Noelle Pikus Pace: 24:55 Eu só me pergunto se esse princípio também se aplica a quem fica acordado até tarde. O que você vai fazer com seu tempo quando o sol se pôr? É realmente a coisa mais sábia, boa, melhor e mais proveitosa a se fazer com seu tempo? Talvez isso também seja algo que o Senhor esteja tentando nos ensinar.

Hank Smith:	25:11	Aprendi com John, Bytheway, Noelle, ele disse que ficava acordado até tarde assistindo a um programa. Ele disse: e se eu trocar essas horas? Você escreveu seu primeiro livro.
John Bytheway:	25:20	Pensei: “E se eu pegar minhas horas menos produtivas, das 22h à meia-noite, e trocá-las pelas mais produtivas, das 5h às 7h?” Ninguém te incomoda às 5h da manhã. Ninguém liga. Ninguém aparece querendo conversar. Achei que deveria ter feito isso anos atrás. Vou ser sincero. Já passei por momentos de ansiedade ou tristeza e momentos em que orei sobre isso, e recebi a resposta: “John, você só precisa dormir mais. Deixe de ficar acordado até tarde, durma mais. Você vai se sentir diferente em relação a tudo”. Sei que algum médico especialista em sono provavelmente está concordando comigo. Acho que dormir bem pode resolver muitos problemas na cabeça.
Hank Smith:	26:05	Sim. Quantas vezes já dissemos isso sobre um dos nossos filhos? Eles precisam dormir mais. Sim, nós mesmos não pensamos nisso.
Noelle Pikus Pace:	26:13	Eu estava pensando sobre deixar de ser ocioso. Sabe, estávamos brincando que ser fisicamente ativo é o oposto de ser parado, mas talvez isso traga à tona a questão das distrações em nossas vidas, evitar distrações. E isso pode ser tanto as redes sociais quanto as coisas que escolhemos fazer com nosso tempo que não estão nas áreas em que o Senhor precisa que crescamos . Qualquer coisa que nos impeça de progredir, eu sinto, pode ser uma forma de ociosidade. Janson e eu, quando nos casamos, jogávamos softball o tempo todo. Nós amamos softball. Amamos muito softball. Jogávamos softball às segundas-feiras. Eu jogava na liga feminina às terças-feiras. Jogávamos em equipes mistas às quartas-feiras e depois íamos para a Delta All-Nighter nas quintas, sextas e sábados. Jogávamos softball o tempo todo.
	26:58	Um verão, voltamos para casa e descobrimos que a grama estava linda, exuberante e longa, a mais verde da vizinhança. Depois, saímos para outro torneio de softball e não tivemos tempo de cortá-la ou cuidar dela, e ela continuou crescendo, crescendo e crescendo. Quando voltamos, encontramos uma parte morta e pensamos: por que está morta? Todo o resto está tão verde e exuberante. Descobrimos que tínhamos larvas. As larvas estavam comendo todas as raízes e nós nem sabíamos, porque não tínhamos cuidado do gramado. Fomos puxar um pedacinho de grama que estava bem verde e exuberante na parte de cima. Parecia lindo, mas por baixo, as larvas tinham comido a raiz e a grama saiu com muita facilidade.

	27:36	Conseguimos arrancar essa grama. Para nossa consternação, era tarde demais. Ela tomou conta de todo o nosso gramado. Estávamos tão envolvidos no que estávamos fazendo. Voltando a isso, deixar de ser ocioso. Mesmo que estivéssemos ativos, constantemente ocupados enquanto estávamos sentados aqui conversando, John e Hank, isso me fez perceber que deixar de ser ocioso poderia ser uma forma disso. Como jogávamos softbol com tanta frequência, bom, melhor, melhor ainda. Era bom, mas poderia ser uma forma de ociosidade, pois não estávamos colocando o templo em primeiro lugar. Não estávamos colocando o Senhor em primeiro lugar. Não estávamos colocando, servindo nossos vizinhos em primeiro lugar. É bom ser ativo. É bom jogar softbol. É bom sair e fazer coisas juntos. Com certeza, mas esse equilíbrio em nossas vidas pode nos ajudar a ver a luz mais claramente. Isso meio que me atingiu ao ver isso de uma maneira diferente.
Hank Smith:	28:21	Isso me lembra um dos meus bons amigos. O nome dele é Tyler Hoops. Ele mora em St. George, Utah. Ele adora bicicleta de montanha, é quase uma obsessão. Uma vez, estávamos conversando e ele disse: “Decidi não competir, apenas pedalar”. E eu disse: “Mas você adora isso”. E ele respondeu: “Eu sei. Esse é o problema. Isso está me consumindo demais. Está me afastando de ser pai e marido”. Talvez seja uma forma de ociosidade ou, pelo menos, não seja sensato deixar uma coisa tomar conta da sua vida, porque então você descobre que tem carências em muitas áreas da sua vida.
Noelle Pikus Pace:	28:56	Sim, e talvez seja porque ociosa pode ser escrita de forma diferente. Talvez se escrevêssemos com Í-D-O-L-O, isso se tornaria seu ídolo. Certo?
Hank Smith:	29:05	Softbol se torna seu ídolo. Noelle, eu queria perguntar sobre você, você é muito competitiva. Nós aprendemos sobre você. Você disse para não passar por você na rodovia.
Noelle Pikus Pace:	29:14	Oh, não.
Hank Smith:	29:15	Ela vai pensar que está em uma corrida de esqueletos com o carro ao lado. Diz: vejam que vocês se amam e deixem de ser invejosos. Não critiquem uns aos outros. Tem sido difícil ser competitivo, mas não invejoso? Ou criticar os outros.
Noelle Pikus Pace:	29:34	Ah, sim. Especialmente nos meus primeiros anos, eu diria, de competição. A única maneira que eu sabia competir era me comparando com os outros, era ver alguém e ver o que eles tinham e querer ou não querer. É uma situação muito difícil para um atleta, porque isso se espalha para outras áreas da sua

vida. Você vê um barco grande atracar, ou uma casa bonita, ou crianças que parecem perfeitas, ou um cenário perfeito, ou um casamento perfeito, ou isso ou aquilo perfeito, e você pensa: “Nossa, eu queria isso. Seria tão bom”. O que aprendi olhando para fora de mim mesma, de forma comparativa, é que isso nunca me ajudou a me tornar a melhor versão de mim mesma. Levei anos para descobrir isso. No meu primeiro ano, eu estava sempre me comparando com os outros.

30:19 Quando entrei nos jogos de 2014, percebi que a melhor coisa que eu poderia fazer era ser o melhor de mim mesmo. O Pai Celestial me ajudou a ver que as bênçãos que Ele me concedeu seriam suficientes. Que não precisava ser o que outra pessoa tinha ou o que outra pessoa estava fazendo, mas eu só precisava dar o meu melhor. Fosse o que fosse o meu melhor, seria suficiente. Mesmo que isso não fosse suficiente para ganhar uma medalha de ouro aos olhos de muitas pessoas no mundo, que pensariam: “Ah, você não conseguiu a medalha de ouro”, eu sabia que era onde o Pai Celestial precisava que eu estivesse. Como eu poderia ficar chateado com isso? Foi o momento mais feliz que já vivi, quando pulei para a arquibancada para comemorar o segundo lugar. Quem comemora o segundo lugar nas Olimpíadas assim? Naquele momento, o mundo viu minha alegria quando pulei para a arquibancada, alcancei meu marido e meus filhos e gritei: “Conseguimos! Conseguimos!” Aquele momento foi considerado o momento dos jogos, e foi o segundo lugar, mas era onde o Pai Celestial precisava que estivéssemos.

John Bytheway: 31:21 Isso é muito legal. Acho que me lembro de ter visto a foto dessa família comemorando. Quero dizer, dá vontade de chorar ao pensar em todo o esforço que foi necessário para que a gente conseguisse. Ah, então foi chamado de o momento das Olimpíadas?

Noelle Pikus Pace: 31:35 Sim. Foi pelo Comitê Olímpico/Paraolímpico dos Estados Unidos. Fui premiada com o [Momento dos Jogos](#) dos Jogos Olímpicos de Sochi, na Rússia, em 2014. Aquele momento. Então, foi muito especial.

John Bytheway: 31:48 Acho que podemos ver sua medalha de jovem mulher. Você está usando.

Noelle Pikus Pace: 31:52 Sim, você pode. Seção 88, nos versículos 7 a 13, quando fala sobre a luz de Cristo. Eu usei aquele medalhão de jovem. John, fico feliz que você tenha mencionado isso, porque para mim era onde eu queria fixar meu olhar. Não era em um pódio. Não era em uma medalha, mas eu queria manter o foco na luz de Cristo

e também no outro medalhão que eu usava, que era o do templo. Eu só queria lembrar por que eu estava realmente ali. Que era maior do que um objetivo, maior do que uma tarefa, maior do que uma meta que eu havia estabelecido. O quadro geral, a perspectiva eterna é Jesus Cristo. Isso me ajudou a manter os pés no chão.

John Bytheway: 32:31

Acho que me lembro de Jimmer Fredette falando sobre seu basquete três contra três e como você tem uma mentalidade diferente quando sabe que isso é incrível, que isso é ótimo. É maravilhoso estar aqui, mas há algo maior acontecendo. Steve Young falou sobre isso. Quando algo acontece e me atinge, não vai direto para o centro, porque tenho outra coisa no centro da minha vida. Isso não é fraqueza, é força. É incrível.

Hank Smith: 32:58

Posso ler um discurso de um jovem de 23 anos? Vocês dois se lembram disso. Chama-se “O Outro Filho Pródigo”, do [Élder Holland](#). Ele pega a parábola do filho pródigo e diz: vamos aprender algumas coisas aqui. Aqui está uma parte do discurso. Ele diz: Quem é esse que sussurra tão sutilmente em nossos ouvidos que um presente dado a alguém diminui, de alguma forma, as bênçãos que recebemos? Quem faz-nos sentir que se Deus está sorrindo para alguém, Ele então deve estar certamente nos ignorando? Vocês e eu sabemos quem faz isso — é o pai de todas as mentiras. Ele pergunta: como isso acontece? Especialmente quando desejamos tanto que não aconteça. Uma das razões é que todos os dias vemos sedução de um tipo ou de outro que nos dizem que o que temos não é suficiente. Alguém ou algo está sempre nos dizendo que precisamos ser mais bonitos, mais ricos, mais aplaudidos ou mais admirados do que nos vemos. Dizem-nos que não acumulamos bens suficientes ou que não frequentamos lugares divertidos o suficiente. Somos bombardeados com a mensagem de que, na escala mundial, fomos pesados na balança e considerados insuficientes. Alguns dias é como se estivéssemos trancados em um cubículo de um prédio grande e espaçoso, onde a única coisa na TV é uma novela sem fim chamada Imaginações Vãs.

34:13

Um pouco mais adiante na palestra, ele diz: como podemos superar essa tendência tão comum em quase todas as pessoas? Isso remete ao filho pródigo, que todos nós tentamos voltar para o Pai. Ambos os filhos fizeram isso. Ele disse que, ao longo do caminho, podemos contar nossas bênçãos e aplaudir as conquistas dos outros. O melhor de tudo é que podemos servir aos outros. O melhor exercício que o coração já prescreveu. Mas, no final, isso não será suficiente. Quando estamos perdidos, podemos voltar para nós mesmos, mas nem sempre

seremos capazes de nos encontrar e encontrar mundos sem fim. Não podemos salvar a nós mesmos. Somente o Pai e seu filho unigênito podem fazer isso. A salvação está somente neles. Finalmente, é assim que ele termina. Testifico que nenhum de nós é menos valorizado ou menos amado por Deus do que outro. Ele ama cada um de nós com nossas inseguranças, ansiedades, autoimagem e tudo mais. Ele não mede nossos talentos ou nossa aparência. Ele não mede nossas profissões ou nossos bens. Ele torce por cada corredor, gritando que a corrida é contra o pecado, não uns contra os outros. Deixem de ser invejosos, deixem de encontrar falhas uns nos outros. Eu poderia fazer isso melhor. É fácil, John, até eu ver alguém com uma linda Ford F-150 e pensar: por que eu não tenho isso? Vou tentar não cobiçar.

John Bytheway:	35:35	Gosto da ideia de Stephen Covey de não pensar no sucesso como uma pizza, em que, se você pega três fatias, fica com menos fatias para mim. Mas pense nisso como uma mentalidade de abundância, como se fosse uma fábrica de pizzas. É infinito. Adoro quando Alma diz no Livro de Mórmon: “Não me alegro apenas com meu sucesso, mas meu coração está mais cheio por causa do sucesso de meus irmãos”.
Hank Smith:	35:58	Dos meus irmãos.
John Bytheway:	35:59	Ele quase cai e tem uma experiência extracorpórea. Ele está tão animado. Não é: “Nossa, vocês fizeram melhor do que eu”. Em vez disso, é como: “Vocês fizeram muito bem”. É fácil dizer isso. Talvez não seja tão fácil fazer, mas eu adoro essa ideia de ser gentil e celebrar as conquistas dos outros.
Hank Smith:	36:18	Que bobagem, Noelle, alguém dizer: “Ah, só uma medalha de prata. Aposto que você ficou desapontada”. Espere, o quê? Alguém já disse isso?
John Bytheway:	36:26	É difícil imaginar isso, não é? Se eu estivesse na plateia das Olimpíadas, sentiria que era uma conquista.
Hank Smith:	36:37	Noelle, você tem mais alguma coisa que queira fazer? Acho que você tinha mais alguns versos. Tem mais algum?
Noelle Pikus Pace:	36:43	O último versículo que eu gostaria de mencionar é o versículo 126. Eu realmente amo esse versículo. Lembro-me de quando era mais jovem, imprimi-o e coleí no meu espelho para me lembrar. John, acho que deve ter sido você em uma reunião ao redor da lareira. Porque ainda me lembro de estar sentada nos bancos da Quinta Ala de Timpview, observando você falar

comigo quando eu tinha 12 anos. Tenho quase certeza de que você compartilhou esse poema depois que lemos essa escritura. Espero que vocês não se importem que eu compartilhe esse poema que me ajudou a lembrar de orar em qualquer lugar que eu fosse.

Hank Smith:	37:17	Acho que o Senhor sabia que você estaria no podcast Follow Him, na seção 88. Sim, coloque isso no espelho. Prepare-a.
John Bytheway:	37:24	Ele vê todas as coisas corretamente.
Hank Smith:	37:25	Sim.
Noelle Pikus Pace:	37:27	John, você poderia ler o 126?
John Bytheway:	37:29	Sim. Orem sempre, para que não desfaleça. Nossa, como isso é apropriado para um atleta! Orai sempre, para que não desfaleçais, até que eu venha. Eis que depressa venho e vos receberei para mim mesmo. Amém.
Noelle Pikus Pace:	37:43	Sim. Orar sempre. Lembro-me disso gravado na minha mente, quando estava sentada na sala de aula de história do segundo ano do ensino médio. Eu estava pronta para fazer uma prova e não me sentia preparada. E lembro-me disso vindo à minha mente e dizendo: ore sempre. E lembro-me de pensar: mas eu não estou ajoelhada. Não estou sozinha. As pessoas vão me ver. Isso vai ser estranho. E eu vou ler esse poema. Então, lembro-me de continuar, como se estivesse dirigindo um carro em uma situação assustadora e fazendo uma pequena oração rápida. Lembro-me dos meus filhos e de algo que aconteceu e lembro-me de, vezes sem conta, entrar numa competição sentindo aquela ansiedade, as borboletas no estômago, as mãos suadas e as dúvidas. As dúvidas, pessoal, as dúvidas que surgiam e rodopiavam na minha cabeça, fazendo-me sentir que não sabia o que estava a fazer ou que não estava preparado e que estava prestes a atirar-me por uma rampa gelada.
	38:37	E acabei de me lembrar disso. Vou ler este poema divertido. Vou fazê-lo da melhor maneira possível, com a voz de John Bytheway que conseguir. Mas aqui vamos nós. Chama-se “A Oração de Cyrus Brown”, de Sam Walter Foss . Ele disse: “A maneira correta de um homem orar, disse o diácono Lemuel Keyes, e a única atitude correta é ajoelhar-se”. Não, eu diria que a maneira de orar, disse o reverendo doutor Wise, é ficar em pé, com os braços estendidos, os olhos fixos e voltados para cima. Oh, não; não, não, disse o ancião Snow, essa postura é muito orgulhosa: um homem deve orar com os olhos bem

fechados e a cabeça inclinada em sinal de contrição. Parece-me que as mãos devem estar austeramente cruzadas à frente, com os dois polegares apontando para o chão, disse o reverendo doutor Blunt. No ano passado, caí de cabeça no poço de Hodgkin, disse Cyrus Brown, com os dois calcanhares para cima e a cabeça apontando para baixo; e fiz uma oração naquele momento — a melhor oração que já fiz, a oração mais sincera que já fiz, de cabeça para baixo.

- Hank Smith: 38:54 Isso é ótimo.
- 38:54 Esse poema e esse versículo “ora sempre” ficaram gravados na minha memória. E eu me lembro de algumas das melhores orações que já fiz. Foram nos dias das competições de esqueleto nos Jogos Olímpicos, nas competições da Copa do Mundo, onde quer que eu estivesse. Sem saber para onde ir para ter um momento de silêncio. E não importa se você está de cabeça para baixo, não importa se você está em um carro, não importa onde você está, mas para mim, eu encontrei esse lugar em um banheiro e não é perfeito e não é bonito e nem sempre cheira muito bem, mas era o melhor lugar que eu podia ir para ter algumas das orações mais íntimas com nosso Salvador que eu já tive. E eu sabia que era um bom lugar para orar, porque eu estava orando. Não importava onde eu estava, mas era aquele relacionamento com o Senhor.
- 40:48 Eu sentia a paz dele vir até mim naqueles banheiros, enquanto eu orava, contando a ele minhas inseguranças, dizendo como estava com medo, contando o que esperava conseguir fazer naquele dia. E eu sentia aquela paz enquanto ficava sentada ali, dizendo “amém” e apenas esperando e ouvindo. Tentem sentir essa paz por um momento. Ele a trazia e me dava. Isso me ajudou a entender que, não importa onde estejamos, estamos em posição de orar. Quer sejamos cegos, quer não tenhamos braços, quer tenhamos perdido a carreira, quer tenhamos um casamento muito feliz, quer estejamos a sair de um divórcio, quer estejamos a atravessar a rua, onde quer que estejamos, é o momento perfeito para fazer uma oração. Orem sempre. Obrigada, John, por ter trazido esse poema para a minha vida e por me ter feito rir, mas é uma boa recordação.
- John Bytheway: 41:41 A oração mais fervorosa que já fiz foi de cabeça para baixo. Sim. Acho que ouvi isso quando era adolescente e pensei: “Ah, tudo bem, se você estiver em apuros, reze em qualquer lugar”. Entende?
- Hank Smith: 41:52 Sim. Talvez você tenha ouvido do Cyrus Brown. Talvez você estivesse lá.

John Bytheway:	41:56	É possível. Sim. Sim. Foi o vovô Cyrus que me contou esse poema. Sem brincadeira.
Hank Smith:	42:03	Noelle, este foi um dia maravilhoso para aprender com você, para ser edificado, como disse o Senhor, para nos ensinar a partir dos melhores livros, mas fomos ensinados por uma das melhores atletas. Foi um dia cheio de luz. Que seção e que professora! Gostaria de fazer uma pergunta antes de encerrarmos: você já viajou pelo mundo todo como palestrante corporativa e, claro, como atleta olímpica, e ainda assim é uma crente sólida. Isso poderia acontecer com alguém que se torna famoso em todo o mundo e perde a fé. Acho que nosso público gostaria de saber como você conseguiu isso.
Noelle Pikus Pace:	42:43	Nossa, que pergunta ótima. Acho que, no fundo, eu fiz isso porque testei. Eu acredito porque tentei. Tenho meu bom e velho livro aqui também, John, para aqueles que estão assistindo, vocês podem ver que são minhas escrituras, acho que ganhei quando tinha cerca de oito anos. Não acredito apenas porque li. Eu acredito porque li e perguntei. Perguntei ao Senhor se era verdade. Tentei me apegar à promessa de Morôni, que disse: se isso for verdade, por favor, me deixe saber. Tiveram tantas coisas na minha vida e tantas vezes em que pensei: qual é o sentido? E ainda assim não consigo duvidar. Não consigo desligar isso porque eu sei. Sei, sem sombra de dúvida, que o Livro de Mórmon é verdadeiro.
	43:29	Se o Livro de Mórmon é verdadeiro, Joseph Smith é verdadeiro. E eu tenho um testemunho de Joseph Smith, e se Joseph Smith é verdadeiro, Doutrina e Convênios é verdadeiro, e todos esses princípios são verdadeiros. O sacerdócio, o poder, os templos, eu sei que é verdade. Não posso duvidar disso. Eu testei, experimentei esse conhecimento, eu digo que sei, mas é um conhecimento que cresce continuamente, que continua a surgir, gota a gota, para dizer que você sabe algo sem dúvidas, mas é apenas uma crença contínua de que isso é certo e bom, e que é aqui que eu quero estar e para onde quero ir.
Hank Smith:	44:01	Isso é maravilhoso. Há uma oração no capítulo 133 que acho muito comovente, em que o Senhor diz, em essência, que é assim que Ele quer que sejamos uns com os outros. Eu os recebo em comunhão com uma determinação e e, fixa, inabalável e imutável de ser seu amigo. Ser seu amigo. É assim que me sinto hoje, estando com dois amigos, sendo edificado junto com eles. John, às vezes eu penso: como estou aqui? Estou conversando com Noelle Pikus Pace. Estou conversando com ela sobre as escrituras. Você já se perguntou isso? Como estamos fazendo isso?

John Bytheway:	44:41	Oh, eu mal consigo acreditar. Quando faço a minha lista de pessoas que me aproximaram mais de Deus, vou dizer que sim. Noelle aproximou-me mais de Cristo hoje com as suas ideias aqui.
Hank Smith:	44:51	Sim.
John Bytheway:	44:52	Como já dissemos antes, Hank, as pessoas não vêm e dizem: “Adoro o seu podcast por causa de você e do Hank”. Elas dizem: “Adoro os seus convidados”.
Hank Smith:	45:00	Adoro seus convidados, e convidamos qualquer pessoa que tenha uma mensagem para Noelle a entrar no YouTube. Vamos garantir que ela receba todas as mensagens. Digam a ela de onde estão ouvindo. Ela provavelmente já esteve lá. Eu só penso, Noelle, na Noelle adolescente colocando a seção 88, versículo 126, “ore sempre para que você não desmaie até que eu venha”. Aqui está você, no followHIM, para a mesma seção. O Senhor é, eu não sei, há algo que une isso com um laço. Obrigado por estar aqui.
Noelle Pikus Pace:	45:30	Obrigada por me receberem e obrigada por ouvirem. Eu envio meu amor a todos vocês. Muito obrigada.
Hank Smith:	45:36	Com isso, gostaríamos de agradecer a Noelle Pikus Pace por estar conosco hoje. Gostaríamos de agradecer à nossa produtora executiva Shannon Sorensen, aos nossos patrocinadores David e Verla Sorensen e, em todos os episódios, lembramos do nosso fundador. Ele teria adorado isso. Ele teria levantado o punho. É isso aí, pessoal. Lembramos do nosso fundador, Steve Sorensen. Esperamos que vocês se juntem a nós na próxima semana. Temos algo chamado Palavra de Sabedoria chegando, no followHIM. Obrigado por se juntar a nós no episódio de hoje. Você ou alguém que você conhece fala espanhol, português ou francês? Agora você pode assistir e ouvir nosso podcast nesses idiomas. Os links estão na descrição abaixo. As notas e a transcrição do programa de hoje estão em nosso site: followhim.co. É followhim.co. É claro que nada disso seria possível sem nossa incrível equipe de produção. David Perry, Lisa Spice, Will Stoughton, Krystal Roberts, Ariel Cuadra, Heather Barlow, Amelia Kabwika, Iride Gonzalez e Annabelle Sorensen. Quaisquer que sejam suas perguntas ou problemas, a resposta sempre se encontra na vida e nos ensinamentos de Jesus Cristo. Volte-se para Ele. FollowHim.

followHIM Favorites



- | | | |
|----------------|-------|---|
| Hank Smith: | 00:03 | Bem-vindos ao followHIM Favorites. Aqui é onde John e eu compartilhamos uma história para acompanhar a lição de cada semana. John, seção 88. Esta é uma seção extensa de Doutrina e Convênios, com muitos versículos para escolher. Você tem a história desta semana. Para onde vamos? |
| John Bytheway: | 00:18 | Quero ir para a seção 88, versículo 11, mas preciso começar com uma história. Hank, não sei quantos anos você tinha, mas em 2002, os Jogos Olímpicos de Inverno foram realizados em Salt Lake City. A Deseret Book publicou um livro naquele ano chamado Porque Acredito, e convidou santos dos últimos dias proeminentes para escreverem seu testemunho. Steve Young, Stephen Covey e Gladys Knight eram alguns deles. Ela contou uma história muito interessante. Gladys Knight, seus filhos foram os primeiros a se filiar à igreja. Se você não sabe quem é Gladys Knight, ela era uma cantora ganhadora do Grammy. Ela fazia parte do grupo Gladys Knight and the Pips. Liguei para ela para saber mais detalhes sobre a história, mas me disseram que eu tinha perdido a ligação. Ela estava no trem da meia-noite para a Geórgia. Esse é o nome de uma de suas músicas. Tudo bem. Então, os filhos dela se juntaram à igreja. Ela investigou e uma das partes mais legais da história dela é que alguns dos nossos ouvintes vão se lembrar dos Apóstolos Testificam de Cristo. |
| | 01:13 | Cada um dos 12 apóstolos fez um pequeno testemunho, sobre um aspecto diferente da vida de Jesus. Ela disse que assistiu ao vídeo e olhou nos olhos deles e percebeu que eles não precisavam de exibicionismo. Eles vinham de todas as esferas da vida. Por fim, ela se filiou à igreja e disse: “Sabe, desde que me filiei à igreja, as pessoas me perguntam se algo aconteceu comigo”. E ela disse: “Você vai adorar isso”. Certa vez, ela disse: “Eu estava cantando na Disney World, na Flórida. Irmã Knight, se você estiver ouvindo, estou tentando contar a história direito, porque acho que é incrível. Obrigada por compartilhar isso em seu testemunho”. Ela disse: “Eu estava cantando e o gerente do teatro distribuiu cartões de três por cinco. Ei, se vocês tiverem perguntas para Gladys Knight, enviem”. Ela disse: |

“A maioria das perguntas é sobre meus álbuns e meus sucessos”.

02:00 Mas uma das perguntas foi: Gladys, sou seu fã há muitos anos, mas ultimamente você parece diferente. Você poderia explicar o que aconteceu? Gladys Knight disse: estamos na Disney World. Tínhamos muitas raças, países, religiões diferentes, pessoas de todo o mundo. Ela disse, tentando ser diplomática: Descobri que seguir os mandamentos de Deus traz mais paz e alegria. Não basta apenas falar sobre os mandamentos, como muitas pessoas fazem. Estou tentando mais do que nunca cumpri-los. Bela resposta. Então eles continuaram, acho que ela cantou mais algumas músicas e então o gerente decidiu passar o microfone para mais algumas perguntas. Gladys Knight disse que uma mulher afro-americana alta e bonita, que estava perto da frente, se levantou e disse: Gladys, fui eu quem perguntou sobre a luz que você tem agora. Você poderia nos contar mais especificamente como você conseguiu essa luz?

Hank Smith: 02:55 O que está acontecendo?

John Bytheway: 02:57 Eu simplesmente adoro a irmã Knight. Disney World. Gladys Knight diz: “Eu me tornei membro da Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias. Ponto final”. Ela disse isso para a surpresa de alguns dos meus amigos que estavam assistindo ao programa, e o público de repente começou a aplaudir. Hank, eu não sei o que estava acontecendo. É noite dos mórmons na Disney World. Você ouviu isso? Não sei o que está acontecendo. Adorei essa história. Alguém viu e reconheceu e perguntou: “O que foi isso?” E Gladys respondeu: “O que isso tem a ver com a seção 88?” Alguém reconheceu e Hank, eu coleciono histórias como essa. Tenho várias. O presidente James E Faust fez um discurso, acho que foi em outubro de 2005, chamado “Uma luz em seus olhos”, e ele citou esse versículo, seção 88, versículo 11. Agora ouve isso, Hank, você vai adorar. A luz que brilha, que te dá luz, é por meio d’Aquele que ilumina teus olhos, que é a mesma luz que vivifica teu entendimento. E eu acredito que você se esforça para seguir a luz de Cristo. Essa luz começa a brilhar em você. Brigham Young fez uma declaração interessante: aqueles que receberam o perdão de seus pecados têm um semblante brilhante e brilharão com a inteligência do céu. Então, essa é a irmã Knight ali.

Hank Smith: 04:23 Que legal. Você mencionou as Olimpíadas de 2002. Bem, por acaso, nossa convidada desta semana no followHIM é uma atleta olímpica. O nome dela é Noelle Pikus Pace. John, o que ela faz com a seção 88 é inspirador, e ela tem essa luz, não tem?

John Bytheway:	04:42	Ah, sim. Todos vocês vão ver.
Hank Smith:	04:44	Ela está radiante. Sim. Ela é simplesmente maravilhosa. Esperamos que vocês se juntem a nós e a ela no nosso podcast completo. Chama-se followHIM. Podem obtê-lo onde quer que obtenham os vossos podcasts. Depois, voltem na próxima semana. Faremos outro followHIM Favorite.