

"Um princípio com promessa"

Notas e transcrições do programa

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 curso *"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:

A Palavra de Sabedoria é mais do que um código de saúde? Karen Hepworth explora sua história, propósito e bênçãos prometidas em Doutrina e Convênios 89-92.

Parte 2:

Karen Hepworth analisa Doutrina e Convênios 89-92, mostrando como a Palavra de Sabedoria, a compaixão de Deus, o discernimento espiritual e ser um "membro ativo" apontam para uma gratidão mais profunda, compaixão e discipulado ativo.

Códigos de tempo:

Parte 1 -

- 00:00 Parte 1 - Irmã Karen Hepworth
- 01:20 Teaser do episódio
- 2:01 Biografia de Karen Hepworth
- 04:24 *Manual "Vem, e Segue-Me"*
- 05:37 Visão geral antes de pousar o avião
- 09:41 TOLOS!
- 12:29 Relatório do NIH sobre tabagismo
- 15:40 Vinho para água
- 16:50 Cigarros eletrônicos, chá verde/preto e proibição do tabaco
- 20:47 Homens (e mulheres) conspiradores
- 24:22 O que é uma "bebida quente"?
- 28:11 Bebidas quentes, cafeína, chocolate e perguntas sobre café
- 30:52 Santidade, não saúde
- 34:01 De olho nos nossos vizinhos
- 36:44 A alegria na Seção 89
- 39:56 Deus provê para animar nossas almas
- 43:20 Cerejas, facões e frutas tropicais
- 44:58 Um dom incomum do Espírito
- 47:23 Carne, lixo e hábitos da fronteira
- 52:35 Não há lugar para culpa pelas escolhas
- 54:49 Aplicativo Biblioteca do Evangelho e Tópicos de Ajuda para a Vida
- 56:43 Comida versus ingredientes, pelo jovem irmão Smith
- 59:38 Fim da Parte I — Irmã Karen Hepworth

Parte 2

- 00:00 Parte 2 — Irmã Karen Hepworth
- 03:56 Cabos de bateria nas orelhas de Hank
- 06:42 Por que corpos físicos?
- 09:54 Os santos podem ser conhecidos pela nossa saúde física?
- 11:59 Pratique o que pregamos antes de pregar
- 14:28 Pequenos passos para a saúde física e espiritual
- 16:03 José pode ter ficado ansioso com as finanças
- 19:09 Perguntando a Deus sobre a missão da vida
- 22:33 Tudo dá certo
- 24:27 Vienna Jacques, Eva e mulheres de fé
- 29:57 Perguntas sobre a Versão Inspirada
- 32:34 Os apócrifos
- 38:01 Frederick G. Williams e a Ordem Unida

- 40:16 Não se pode construir Sião do sofá
- 43:57 Joseph dá ao filho o nome de Frederick G. Williams
- 44:37 A irmã Hepworth compartilha seu testemunho de Jesus e da Restauração
- 52:05 Fim da Parte 2 — Irmã Karen Hepworth

Referências

"Brother Anthony Sweat - Instagram." Login • instagram. Acessado em 12 de agosto de 2025. https://www.instagram.com/brotheranthonysweat/

Buettner, Dan e Sam Skemp. "Zonas azuis: lições dos mais longevos do mundo". American Journal of Lifestyle Medicine, 7 de julho de 2016. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6125071/#:~:text=By%20teaming%20up%20with%20National,;%20seen%20in%20Figure%201)

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 12 de agosto de 2025. https://www.amazon.com/Habits-Highly-Effective-People-Powerful/dp/0743269519

Departamento, Brent M. Rogers História da Igreja. "Vienna Jaques: Mulher de fé." Página inicial - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 1º de junho de 2016. https://www.churchofjesuschrist.org/study/ensign/2016/06/vienna-jaques-woman-of-faith?

"Doutrina e Convênios 89–92". Manual Vem, e Segue-Me – 18 a 24 de agosto: "Um princípio com promessa", 1º de janeiro de 2025. https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/come-follow-me-for-home-and-church-doctrine-and-covenants-2025/34-doctrine-and-covenants-89-92?

Draper, Richard D. "Luz, Verdade e Graça". Luz, Verdade e Graça | Centro de Estudos Religiosos da Universidade Brigham Young. Acessado em 12 de agosto de 2025. https://rsc.byu.edu/sperry-symposium-classics-doctrine-covenants/light-truth-grace

"Élder e irmã Bednar compartilham lições aprendidas em 50 anos de casamento." newsroom.churchofjesuschrist.org, 11 de março de 2025. https://newsroom.churchofjesuschrist.org/article/elder-sister-bednar-share-lessons-learned-from-50-years-of-marriage-byu-idaho

Élder D. Todd Christofferson, do Quórum dos Doze Apóstolos. "Enterrando nossas armas de rebelião". Conferência Geral de Outubro de 2024 — A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 5 de outubro de 2024. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2024/10/21christofferson?.

Élder David A. Bednar, do Quórum dos Doze Apóstolos. “Mas não lhes demos ouvidos”. Conferência Geral, abril de 2022 — A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 2 de abril de 2022. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2022/04/14bednar?

“Frederick Granger Williams: Centro de Estudos Religiosos.” Frederick Granger Williams | Centro de Estudos Religiosos da Universidade Brigham Young. Acessado em 12 de agosto de 2025. https://rsc.byu.edu/prophets-apostles-last-dispensation/frederick-granger-williams

Hedges, Andrew H. “Episódio 13_Hedges_Tolerância e Restrição_A Vida Selvagem Americana e a Palavra de Sabedoria.Pdf: Desenvolvido por Box.” Box: Universidade Brigham Young. Acessado em 12 de agosto de 2025. https://byu.app.box.com/s/8tydm3e7glssmjktrr61ontx8fxnee43

Holbrook, Kate. “Saúde no umbigo e na medula dos ossos’. “Saúde no umbigo e na medula dos ossos” | Centro de Estudos Religiosos da Universidade Brigham Young. Acessado em 12 de agosto de 2025. https://rsc.byu.edu/you-shall-have-my-word/health-their-navel-marrow-their-bones

“Jaques, Vienna.” josephsmithpapers.org - Bio . Acessado em 12 de agosto de 2025. https://www.josephsmithpapers.org/person/vienna-jaques

Jörg Kleginbat, dos Setenta. “A Expiação de Jesus Cristo, o Dia do Juízo Final e Você.” Discursos da BYU da Universidade Brigham Young, 17 de dezembro de 2024. https://speeches.byu.edu/talks/jorg-klebingat/the-atonement-of-jesus-christ-judgment-day-and-you/

“Conselho para os Últimos Dias: Trechos de discursos do presidente Gordon B. Hinckley.” (Conferência regional de Jordan Utah South, sessão do sacerdócio, 1º de março de 1997): A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 1º de outubro de 2000. https://www.churchofjesuschrist.org/study/ensign/2000/10/latter-day-counsel-excerpts-from-addresses-of-president-gordon-b-hinckley?

“Lote 650: Arquivo incluindo três cartas assinadas por Warren G. Harding, sete itens: Leilões Case.” Leilões Case | Belas Artes, Antiguidades, Leilões e Avaliações, 2 de fevereiro de 2021. https://caseantiques.com/item/lot-650-archive-including-3-signed-warren-g-harding-letters-7-items/

Centro Nacional para Prevenção de Doenças Crônicas e Promoção da Saúde (EUA) Escritório sobre Tabagismo e Saúde. “As consequências do tabagismo para a saúde — 50 anos de progresso.” Centro Nacional de Informações Biotecnológicas, 1º de janeiro de 1970. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK179276/.

Biblioteca Pública de Nova York. “Tratado antitabaco do rei Jaime I”. Biblioteca Pública de Nova York. Acessado em 12 de agosto de 2025. https://www.nypl.org/events/exhibitions/galleries/beginnings/item/3556

Peterson, Paul H. “‘A Santidade dos Alimentos: Uma Perspectiva dos Santos dos Últimos Dias’”. “A Santidade dos Alimentos: Uma Perspectiva dos Santos dos Últimos Dias” | Centro de Estudos Religiosos da Universidade Brigham Young. Acessado em 12 de agosto de 2025. https://rsc.byu.edu/study-faith/sanctity-food-latter-day-saint-perspective

Presidente Gordon B. Hinckley, Primeiro Conselheiro na Primeira Presidência. “Manter o templo santo.” Conferência Geral, abril de 1990 — A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 2 de abril de 1990. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1990/04/keeping-the-temple-holy?

Presidente Gordon B. Hinckley, Primeiro Conselheiro na Primeira Presidência. “O flagelo das drogas ilícitas”. Conferência Geral, outubro de 1989 — A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 2 de outubro de 1989. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1989/10/the-scourge-of-illicit-drugs?

Presidente Russell M. Nelson, da Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias. “Seu corpo: um presente magnífico a ser valorizado”. Revista The New Era, agosto de 2019 — Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 1º de agosto de 2019. https://www.churchofjesuschrist.org/study/new-era/2019/08/your-body-a-magnificent-gift-to-cherish?

Redator. “O falecimento de um profeta”. UVU REVIEW da Utah Valley University, 4 de fevereiro de 2008. https://www.uvureview.com/news/passingofaprophet/

“Tempos e estações”, 1º de junho de 1842.” josephsmithpapers.org. Acessado em 12 de agosto de 2025. https://www.josephsmithpapers.org/paper-summary/times-and-seasons-1-june-1842/1

Tucker, Jeffrey, Ryan Combs e Brian Passantino. “Pergunte-nos: Principais perguntas de referência sobre a Palavra de Sabedoria.” A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias — História da Igreja. Acessado em 12 de agosto de 2025. https://history.churchofjesuschrist.org/blog/ask-us-top-reference-questions-about-the-word-of-wisdom?

Underwood, Grant. “Expulsão de Sião, 1833.” Expulsão de Sião, 1833 | Centro de Estudos Religiosos da Universidade Brigham Young. Acessado em 12 de agosto de 2025. https://rsc.byu.edu/joseph-smith-prophet-seer/expulsion-zion-1833.

“Vaping, café, chá e maconha”. Revista The New Era – agosto de 2019 – Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 1º de agosto de 2019. https://www.churchofjesuschrist.org/study/new-era/2019/08/vaping-coffee-tea-and-marijuana?.

Wilcox, Brad, Anthony Sweat e Andrew Hedges. “A vida selvagem e a Palavra de Sabedoria”. Episódio Y Religion | Centro de Estudos Religiosos. Acessado em 12 de agosto de 2025. https://rsc.byu.edu/media/y-religion/13

“Williams, Frederick Granger.” josephsmithpapers.org: Bio. Acessado em 12 de agosto de 2025. https://www.josephsmithpapers.org/person/frederick-granger-williams.

Yee, Kristin M. “Nosso relacionamento de convênio com Deus: uma fonte de alívio.” Discursos da BYU, 7 de janeiro de 2025. https://speeches.byu.edu/talks/kristin-m-yee/our-covenant-relationship-with-god-a-wellspring-of-

relief/#:~:text=How%20is%20that%20possible?%20Through%20the%20living,capacities%20like%20an%20endless%20wellspring%20of%20water

"A turbulência religiosa do jovem Joseph Smith — Dr. Steven C. Harper." YouTube. Acessado em 12 de agosto de 2025. https://www.youtube.com/watch?v=GZv1vLdrHDE

Informações biográficas:



Karen Hepworth passou sua carreira profissional imersa no mundo inspirador dos Seminários e institutos — ela se orgulha de ser uma vivaz. Lecionou nos seminários de Pleasant Grove e Orem , bem como na BYU e no Utah Valley Institute. Atualmente, ela trabalha como gerente de projetos gerente de projetos para o currículo do Instituto e atua como membro do Comitê de Avaliação de Materiais de Correlação da Igreja.

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	A seguir neste episódio do followHIM.
Karen Hepworth:	00:04	As proibições são três. O que devemos fazer é inúmeros.
Hank Smith:	00:12	Olá a todos. Bem-vindos a mais um episódio do followHIM. Meu nome é Hank Smith. Sou o seu apresentador. Estou aqui com o meu co apresentador John Bytheway, que corre e não se cansa, que caminha e não desfaleça. John. É verdade.
John Bytheway:	00:26	Sim. Vocês não podem ver, mas estou na verdade em uma esteira embaixo desta mesa, correndo com toda velocidade. Sim, estou correndo.
Hank Smith:	00:35	Sim. Este vai ser um dia divertido, John. Você sabe que essa frase é da seção 89, versículo 20. Você correrá e não se cansará. Você caminhará e não desfalecerá. John, hoje temos conosco a irmã Karen Hepworth, professora de longa data na educação da igreja. Karen, seja bem-vinda ao followHIM.
Karen Hepworth:	00:54	Obrigada pelo convite.
Hank Smith:	00:56	De nada. John, Karen foi altamente recomendada por vários convidados que já participaram deste programa. Foi difícil encontrá-la, mas finalmente consegui e ela está aqui. John, quando você pensa em sabedoria, diga-me o que vem automaticamente à sua mente. Você ensinou isso durante toda a sua carreira.
John Bytheway:	01:13	Eu costumava pensar em código de saúde. Agora penso mais em manter sua agência. Estou ansioso para aprender com Karen hoje.
Hank Smith:	01:20	Eu também, John. Karen, como você se preparou para estas seções, o que você quer fazer hoje? Para onde você quer ir?
Karen Hepworth:	01:27	Estou muito animada com a seção 89 de Doutrina e Convênios, que fala sobre a palavra de sabedoria. Também vamos abordar

		a seção 90, sobre o estabelecimento contínuo da Primeira Presidência. Podemos passar algumas horas nos apócrifos, se você quiser ler alguns versículos e depois vamos abordar rapidamente Frederick G Williams se junta à Ordem Unida. Adoraria passar a maior parte do tempo na seção 89.
Hank Smith:	01:56	Ótimo. Às vezes, acho que, com seções como a 89, pensamos que sabemos o que está escrito. Você diria: "Ah, sim, eu conheço a palavra de sabedoria. Já li isso". De repente, você começa a se aprofundar nos detalhes. Talvez eu não soubesse exatamente o que estava lá. É algo sobre o qual falamos com tanta frequência, mas me pergunto se realmente nos aprofundamos no texto com frequência. Agora, John, eu disse que Karen é muito recomendada, mas pode haver algumas pessoas por aí pensando por que ela é tão recomendada? Por que você não nos conta um pouco sobre ela? Ela evita nos contar detalhes sobre sua vida. É difícil saber se ela é séria ou não. De cheerleader aposentada da NFL a parente de fisiculturistas, ela tem uma história para tudo. John, o que sabemos com certeza?
John Bytheway:	02:45	Ok, isso é o que sabemos com certeza. Karen Hepworth passou sua carreira profissional imersa no mundo inspirador de seminários e institutos. Ela foi escolhida como cheerleader do Dallas Cowboys. Ela diz que adora a cheerleader Chosen e Dallas Jenkins.
Karen Hepworth:	03:04	Ah, tudo bem. Na verdade, adoro os Chosen.
John Bytheway:	03:07	Ela lecionou nos seminários de Pleasant Grove e Orem, bem como na BYU, no Utah Valley Institute. Atualmente trabalha como gerente de projetos para o currículo do instituto e é membro do Comitê de Avaliação de Materiais de Correlação da igreja, o que significa que ela entende do assunto.
Hank Smith:	03:28	Uau. Sim. Ela vai poder dizer: "Ah, isso não é verdade para você e para mim". Karen, o que mais precisamos saber sobre Karen Hepworth?
Karen Hepworth:	03:41	Perfeito. É basicamente isso. Amo as escrituras. Amo os profetas. Amo a palavra de Deus. Essa sou eu. Muito simples. Por isso, sou muito grata pelo convite.
Hank Smith:	03:56	Uma coisa que eu queria perguntar é: quantos filhos você tem?
Karen Hepworth:	04:00	Tenho nove irmãos.

Hank Smith:	04:05	Essa é a parte. Nove irmãos.
Karen Hepworth:	04:09	Quem me conhece sabe como sou, porque tenho nove irmãos e sempre tive que me defender. Sou provocadora. Sei aguentar, mas provoquei mais do que fui provocado.
Hank Smith:	04:24	Você precisa fazer isso. É um mecanismo de defesa em uma casa com nove irmãos. Bem, vamos continuar. Seção 89 a 92. Um princípio com uma promessa. Aqui está o início do manual Vem, e Segue-Me. Na Escola dos Profetas, o profeta Joseph Smith ensinou aos Élderes de Israel sobre a construção do reino de Deus na Terra. Eles discutiram verdades espirituais, oraram juntos, jejuaram e se prepararam para pregar o evangelho. Mas havia algo na atmosfera que pode parecer estranho para nós hoje, e também não parecia certo para Emma Smith. Durante as reuniões, os homens fumavam e mascavam tabaco, o que não era incomum na época, mas manchava o chão de madeira de preto e deixava um cheiro forte no ar. Emma compartilhou suas preocupações com Joseph, e Joseph perguntou ao Senhor. Sua resposta foi uma revelação que foi muito além da fumaça e das manchas de tabaco. Ela deu aos santos das gerações futuras um princípio com uma promessa. Promessas de saúde física, sabedoria e grandes tesouros de conhecimento. Todas essas coisas parecem coisas que eu gostaria de ter mais. Saúde física, sabedoria e grandes tesouros de conhecimento. Karen, como você quer começar?
Karen Hepworth:	05:37	Que tal começarmos em um nível bem alto? Vamos dar uma visão geral para termos um ponto de partida antes de mergulharmos no assunto. Joseph Smith, em janeiro de 1841, disse que viemos a esta Terra para ter um corpo e apresentá-lo puro diante de Deus no reino celestial. O presidente Russell M Nelson disse que seu corpo físico é uma criação magnífica de Deus. É o templo Dele e também o seu, e deve ser tratado com reverência. As escrituras declaram: “Não sabeis que o vosso corpo é o templo do Espírito Santo, que habita em vós, proveniente de Deus, e que não sois de vós mesmos? Porque fostes comprados por bom preço; glorificai, pois, a Deus no vosso corpo e no vosso espírito, que são de Deus”. Seu corpo, quaisquer que sejam seus dons naturais, é uma magnífica criação de Deus. É um tabernáculo de carne, um templo para seu espírito.
	06:38	Não é um fim em si mesmo. É uma parte essencial do grande plano de felicidade de Deus para nossa progressão eterna. Adoro abordar de forma ampla por que temos um corpo, o que devemos fazer com ele, essa magnífica criação que o Salvador comprou com um preço para que pudéssemos ter e, por fim,

apresentá-lo puro no reino celestial diante de Deus. Quando essa revelação aconteceu, o contexto mais amplo era o movimento de temperança que havia varrido os Estados Unidos e toda a região de Kirtland. Era lá em Kirtland. Todos bebiam. Não havia muita água potável. Homens, mulheres e crianças bebiam álcool e . Isso é chocante para nós hoje, mas o álcool era apenas parte do clima da época.

John Bytheway: 07:34 Isso é muito interessante para mim, porque água potável era algo relativamente novo naquela época, e beber álcool era mais seguro. O que é estranho. Quando eu estava nas Filipinas em minha missão, fomos instruídos a comprar refrigerante aos domingos porque precisávamos nos manter hidratados no calor tropical. Esse tipo de exceção era feita porque a água não era potável. Não sei se isso ainda é verdade, mas a água não é potável em algumas partes do mundo e, na maior parte do mundo de Joseph Smith, também não era.

Hank Smith: 08:07 Sim, acho que se andássemos por aí, Karen, em 1831, veríamos álcool. Todos bebem álcool. Não é visto como estranho ou esquisito. Estamos falando de todos os tipos de álcool? Estamos falando de uísque, vinho, cerveja,

Karen Hepworth: 08:25 Bebidas fortes, licores, fermentadas, cidra forte, tudo isso. Versículo dois: “Pela saudação, não por mandamento ou restrição, mas por revelação e pelas palavras de sabedoria, manifestando a ordem e a vontade de Deus na salvação temporal de todos os santos — nos últimos dias, dada como princípio com uma promessa adaptada à capacidade dos fracos e dos mais fracos de todos os santos, que são ou podem ser chamados santos”. Deus é tão bondoso, tão compassivo, tão amoroso. Isso é para todos. Qualquer nível de conversão. Mesmo os mais fracos podem cumprir isso. Em uma publicação periódica em Nauvoo, o Times and Seasons, em 1º de junho de 1842, foi publicado um discurso brilhante do presidente Hyrum Smith sobre a palavra de sabedoria. O presidente Smith, porque nessa época era membro da primeira presidência, patriarca da igreja, substituiu seu pai nessa posição. Ele disse que o Senhor nos disse o que é bom comer e beber e o que é pernicioso, ou seja, gradualmente prejudicial, mas alguns de nossos sábios filósofos e alguns de nossos anciãos não dão importância a isso.

09:41 Eles acham que isso é insignificante, muito tolo para ser levado em consideração por homens sábios. Tolos! Ele os chamou de tolos, com exclamação. Onde está a sabedoria deles? Bela jogada de palavras. Onde está a sabedoria, a filosofia e a inteligência deles? Sim, ele está começando com tudo. Hyrum Smith continua: se eles têm alguma sabedoria, eles a obtiveram

de Deus. Será que eles se tornaram tão sábios que vão instruí-lo no caminho do dever e dizer-lhe o que é sábio e o que é tolo? Acham que é insignificante para ele condescender e dizer ao homem o que é nutritivo ou o que é prejudicial à saúde? Quem criou o milho, o trigo, o centeio e todos os vegetais? Quem foi que organizou o homem e o constituiu como ele é, quem criou o estômago, seus órgãos digestivos e preparou os nutrientes adequados para seu sistema, para que os sucos de seu corpo e e fossem supridos e sua forma fosse revigorada por esse tipo de alimento, que as leis da natureza e as leis de Deus dizem ser bom para o homem, pois a palavra da sabedoria é adaptada à capacidade de todos os que são ou podem ser chamados santos.

10:59 Uau. É Hyrum Smith. Incrível. Deus sabe o que está fazendo? Ele sabe. Ele criou o corpo. Ele criou cada parte dele, então sabe o que é melhor para o corpo. Hyrum Smith diz: “Estes são os princípios pelos quais eu vivo e sempre pratiquei, e são os que minha família pratica. São os princípios pelos quais o irmão Hyrum lutou e pelos quais eu luto, e sei que nada além de um caminho firme e inabalável pode salvar um homem no reino de Deus. Aí está. Versículo quatro: Eis que assim diz o Senhor a vós, em consequência dos males e desígnios que existem e existirão no coração dos homens conspiradores nos últimos dias. Vocês conseguem pensar em muitos exemplos disso, John e Hank? Pensem nas conspirações que estão acontecendo nos últimos dias. O Senhor diz: Eu os advirto e os aviso, dando-lhes a palavra de sabedoria. Estou lhes dando isso porque há muitos homens e mulheres conspiradores. O que vem primeiro à sua mente? Quando pensamos em grupos que estão conspirando contra nossa saúde.

John Bytheway: 12:14 O que mais ouvi foi sobre o tabaco. As pessoas sabiam, mas conspiraram para não revelar o que sabiam. Sempre achei interessante que as pessoas soubessem, mas colocassem o lucro acima das pessoas.

Karen Hepworth: 12:29 Sim. Foi a primeira coisa que me veio à cabeça. É o mais chocante. Eu tinha lido isso há alguns anos. Li novamente enquanto me preparava para isso, no Instituto Nacional de Saúde, quando publicaram 50 anos de progresso, um relatório do Surgeon General sobre as consequências do tabagismo para a saúde. Eu já tinha lido isso antes, mas, novamente, fiquei chocada. Em 1953, todos os executivos das principais empresas de tabaco se reuniram com a orientação de uma agência de publicidade, Hill and Nolton. Eles elaboraram uma estratégia em que fundaram uma organização chamada Comitê de Pesquisa da Indústria do Tabaco, que depois se tornou o Conselho para

		Pesquisa do Tabaco, que declarou publicamente seu compromisso com a saúde pública por décadas. O que essa indústria realmente fez foi negar os malefícios de seus produtos, desacreditar todas as evidências científicas e financiar pesquisas que desviam a atenção dos cigarros, além de comercializar novos produtos, sugerindo que eles tinham menos malefícios e até benefícios para a saúde. Isso é o que se chama de conspiração de homens e mulheres nos últimos dias, quando o Senhor disse: "Eu te aviso, Hank, você consegue pensar em algum exemplo?"
Hank Smith:	13:50	O que me vem à mente é Paulo, o amor ao dinheiro é a raiz de todo o mal. Se você ama o dinheiro mais do que se importa com um cliente, você pode acabar prejudicando milhões. John, você se lembra do capítulo 18 do Apocalipse? Encontramos essa lista do que está à venda, o que está à venda no mundo? Ouro, prata, pedras, pérolas, linho fino, sedas roxas, tecidos, e assim por diante, marfim, madeira, bronze, ferro, mármore, especiarias, incenso, mirra e olíbano. João está vendo tudo o que está à venda no mundo. Você se lembra dos últimos itens? Gado e ovelhas, cavalos e carruagens e seres humanos vendidos como escravos. E eu me pergunto se isso tem um pouco a ver com isso. Eu os alerto sobre homens conspiradores nos últimos dias.
Karen Hepworth:	14:45	O dinheiro é mais importante do que a vida humana. Quando li esse relatório, é muito longo, leva algumas horas para ler. Quando cheguei à parte sobre o fumo passivo, tive que parar. Era muito perturbador ver até onde eles foram para tentar negar os perigos. O Senhor, certo? Eu os aviso e os advirto sobre o que está por vir. Voltaremos a isso. Vamos tocar levemente no assunto do tabaco daqui a pouco. Versículo cinco: "Na medida em que qualquer homem beber vinho ou bebidas fortes entre vós, eis que isso não é bom. Nem é aceitável aos olhos de vosso pai, a não ser que vos reuniram para oferecer vossos sacramentos diante dele". Agora, obviamente usamos água. Versículo seis: "E eis que isso deve ser vinho, sim, vinho puro da uva da videira de vossa própria produção". Acho que é Doutrina e Convênios 27:2, não importa o que você coma ou beba, contanto que seus olhos estejam fixos na glória de Deus, e então a água está universalmente disponível e é gratuita.
	15:45	Brigham Young mudou o vinho do sacramento para água, que bebemos agora. Versículo sete: bebidas fortes não são para o estômago, mas para a lavagem do corpo. Novamente, para nós, sabemos que, na década de 1830, eles usavam para tudo. Para fins medicinais. Eles bebiam os três tipos, mas para fins medicinais, era o remédio para quase tudo que os afligia. Para

		eles, foi uma mudança completa. Este foi um grande passo para eles. Versículo oito: o tabaco não é para o corpo, nem para o estômago, e não é bom para os homens, mas é uma erva para contusões e todo o gado doente, a ser usada com discernimento e habilidade. Houve uma declaração oficial da igreja em 15 de agosto de 2019, porque era possível perceber que algumas pessoas poderiam ler isso e dizer que se trata apenas de tabaco. Bem, a igreja esclareceu.
	16:50	Vaporização, cigarros eletrônicos, chá verde e produtos à base de café são proibidos pela palavra de sabedoria. A declaração continuou dizendo que substâncias como maconha e opióides devem ser usadas apenas para fins medicinais, conforme prescrito por um médico competente. Em 1º de junho de 1842, Hyrum Smith, no mesmo discurso, disse que o tabaco é uma coisa nauseante, fedorenta e abominável, e que ele se surpreende que qualquer ser humano pense em usá-lo. Uau. Obrigado, Hyrum. Hank e John, vocês viram o Élder Klebingat em sua mais recente devocional da BYU, A Expiação de Jesus Cristo, o Dia do Juízo Final e Você. Ele tem o mesmo talento de Hyrum Smith. Desafio qualquer um de nós que se identifica como um viciado em celular e viciado em televisão a colocar nosso espírito no comando do nosso corpo para estabelecer algumas metas significativas de longo prazo para exercícios e alimentação, a fim de sair da sua zona de conforto atual e desfrutar de maiores bênçãos físicas, mentais e emocionais. Mente sobre o colchão, espírito sobre o corpo.
Hank Smith:	18:16	Uau.
Karen Hepworth:	18:19	Que bom, o Elder Klebingat também tem essa franqueza quando fala sobre saúde e bem-estar.
Hank Smith:	18:25	Isso me lembra o rei Jaime, em 1604. Estamos falando da Bíblia do rei Jaime. Ele escreveu um panfleto chamado “Contra o tabaco”. Ele chamou o fumo de repugnante aos olhos, odioso ao nariz, prejudicial ao cérebro e perigoso para os pulmões. Pelo que li, e vocês dois podem comentar sobre isso, não se tratava realmente de uma questão médica, mas sim moral.
Karen Hepworth:	18:55	Sim, exatamente. É o Hyrum, quando Hyrum chamou de nauseante, fedorento e abominável. É mais social e cultural, porque eles ainda não conheciam os efeitos adversos à saúde.
Hank Smith:	19:07	Sim. Só na década de 1930 é que a ciência disse: “Esperem, isso está errado”. E, claro, como você disse, isso ficou escondido por muito tempo.

Karen Hepworth:	19:16	Mm-hmm. Sim, Hugh Cummings, acho que ele era o cirurgião-geral, e percebeu que causava nervosismo, insônia, etc. Isso começou logo no início e, na década de 1950, tivemos pesquisas mais significativas sobre os perigos do tabaco.
Hank Smith:	19:32	Hmm. E aqui, em que ano estamos?
Karen Hepworth:	19:35	Mil oitocentos e trinta e três.
Hank Smith:	19:38	Uau. Mil oitocentos e trinta e três.
John Bytheway:	19:41	Lembro-me de quando os comerciais de televisão costumavam apresentar o homem da Marlboro. A certa altura, eles finalmente decidiram tirar a publicidade do tabaco da TV, mas eu vi anúncios em revistas que diziam que ele ajudava na digestão. Como você disse, eles estavam tentando dizer que, na verdade, era saudável. Tenho idade suficiente para me lembrar das seções para fumantes e não fumantes nos aviões. Era a coisa mais ridícula. Você está em um tubo de alumínio hermético e as pessoas estão fumando, mas você está duas fileiras atrás da seção para não fumantes, então não vai fazer mal para você. O rei Jaime I impôs um imposto de 4.000% sobre o tabaco.
Karen Hepworth:	20:22	Quatro mill?
John Bytheway:	20:23	Sim. Agora, falando sobre os lucros serem mais importantes do que as pessoas quando isso não conseguiu diminuir a demanda. Ele não sabia nada sobre saúde, mas adotou uma abordagem mais pragmática, nacionalizando todo o comércio de tabaco para que os lucros fossem diretamente para a Coroa.
Hank Smith:	20:39	Ele pensou: “Não dá para vencê-los. Vamos nos unir a eles”.
Karen Hepworth:	20:43	Uau. Sim. Isso não é uma conspiração, John. De forma alguma.
John Bytheway:	20:47	Sim. Sim. Tenho parentes distantes a quem quero dar uma chance. Eles estão tentando parar. Há pessoas por aí tentando parar. Estamos falando de pessoas tentando esconder que isso era muito prejudicial, e isso está bem ali, homens conspirando. Eles sabem que é prejudicial. Estão escondendo isso criando um, como se chama mesmo? Instituto de Saúde do Tabaco. Incrível.
Karen Hepworth:	21:15	Sim. Sim. Eles estavam pagando pessoas, pesquisadores, cientistas, para minimizar os efeitos e fazer estudos científicos contrários. Fizeram isso durante anos. É muito triste. Os

executivos do tabaco deram cigarros de graça por décadas a otorrinolaringologistas, especialistas em ouvido, nariz e garganta, para que eles distribuíssem aos seus pacientes. Ora, esses pacientes já chegavam doentes, com asma, todo tipo de problema, e eles distribuem cigarros para ajudá-los a relaxar a garganta e respirar melhor. Eles estavam dando cigarros a essas pessoas. Isso durou décadas.

John Bytheway: 21:57 Eu simplesmente não sei como a primeira pessoa teve essa ideia, sabe, “Ei, que planta bonita. Sim, tem folhas bem grandes. Hum, vamos colocá-la dentro de casa. Não, vamos acendê-la e respirar a fumaça”. Como isso aconteceu? Eu nunca tive essa ideia com nenhuma planta que já tive em casa. É estranho que essa ideia tenha surgido.

Hank Smith: 22:20 Lembro-me de ter acabado de sair do ensino médio quando ocorreu o acordo entre a indústria do tabaco e os Estados Unidos. Vocês sabem qual foi o valor? Foram US$ 200 bilhões que as principais empresas de tabaco pagariam aos Estados Unidos e a cinco territórios em Washington DC por 25 anos, com pagamentos continuando indefinidamente no futuro.

John Bytheway: 22:46 Adoro que o Senhor veja isso e perceba que há homens conspirando. Como você disse, Karen, eu os aviso e os alerto. Tenho em minhas anotações uma revelação antecipada.

Karen Hepworth: 22:59 Perfeito.

John Bytheway: 23:00 Esse tipo de coisa vai continuar. Você precisa estar ciente de que esse tipo de coisa vai continuar.

Karen Hepworth: 23:08 Isso ainda está acontecendo. É por isso que adoro a declaração que foi divulgada. Nada de vaporização, nada de cigarros eletrônicos. Sempre haverá a próxima novidade. Versículo nove, e novamente, bebidas quentes não são para o corpo ou para o estômago. Acho que mais de um professor me disse para não tomar chocolate quente ou interpretou isso à sua maneira. Muitos disseram, mas logo quando a revelação foi dada, Joseph Smith e Hyrum disseram que não, nós interpretamos isso como café e chá. Em julho de 1833, Joseph Smith disse que é café e chá. Em 1842, Hyrum disse: “Muitos se perguntam o que isso significa, se se refere ao café ou ao chá ou não. Eu digo que se refere ao chá e ao café”. E depois Brigham Young, em 1870. Quantas testemunhas precisamos? Três. Brigham Young disse que interpretou como chá e café. Essas são as bebidas quentes que evitamos.

Hank Smith:	24:17	O que você está dizendo é que isso foi esclarecido várias vezes.
Karen Hepworth:	24:19	Várias vezes que é café e chá. Sim.
Hank Smith:	24:22	Café e chá. É aqui que Karen, você pode nos ajudar. Uma das razões pelas quais eu a trouxe, a maioria dos membros da igreja diria, no versículo oito, absolutamente no versículo sete, álcool absolutamente, e então entramos em bebidas quentes e bem, e quanto a isso, onde essas discussões começam. E chá de ervas? O que conta? Gosto do que você está dizendo aqui, que o Senhor não pode listar todas as coisas que são ruins para você na Terra, então há princípios aqui a serem observados, mas bebidas quentes foram definidas para nós.
Karen Hepworth:	25:01	Bebidas quentes foram definidas. Além disso, na declaração que li anteriormente, a declaração oficial publicada pela igreja em 15 de agosto de 2019, eles disseram produtos à base de chá verde e café. Aí está o seu princípio. Veja como você pode aplicar isso à sua situação.
Hank Smith:	25:20	Interessante. Karen, recebo perguntas como a sua de alunos que perguntam qual é a posição oficial da igreja sobre preencher o espaço em branco. O que estou entendendo é que existem algumas posições oficiais. Todo o resto não é oficial.
Karen Hepworth:	25:38	Hank, o presidente Hinckley, quando as pessoas diziam: “Bem, drogas não estão na palavra de sabedoria. Onde está isso?”, ele respondia: “Que desculpa miserável. Da mesma forma, não há menção aos perigos de dirigir em uma piscina vazia ou pular de um viaduto da rodovia. O bom senso nos impede de fazer isso. É senso comum. Substâncias como álcool, tabaco e drogas prejudiciais são proibidas pelo Senhor”. O presidente Russell M. Nelson disse isso na revista New Era de agosto de 2019. Recomendo isso a todos que conheço. Queremos saber tudo, todos os ingredientes, mas são muitos. Satanás nunca dorme. Haverá muitas coisas por aí. Muitos produtos, muitos ingredientes que teremos que conhecer. É um princípio com uma promessa.
Hank Smith:	26:33	Karen, a edição de agosto de 2019 da revista Nova Era traz alguns detalhes interessantes que se encaixam em um público mais moderno. Ela repete o que você acabou de nos dizer. O Senhor proíbe o uso de tabaco e bebidas quentes, o que os líderes da igreja explicaram que significa chá e café. Os profetas e apóstolos modernos têm ensinado frequentemente que a palavra de sabedoria adverte contra substâncias que podem nos prejudicar ou nos escravizar ao vício. Há um parágrafo sobre vaporização e cigarros eletrônicos. Há um parágrafo sobre

		mocha latte macchiato. Gostaria de saber o que é isso. Desculpem, pessoal. Chá verde e chá gelado, maconha, opióides. Como você disse anteriormente, Karen, esse artigo da Nova Era foi publicado no mesmo mês que uma declaração oficial da igreja. Podemos colocar o link nas notas do programa. É uma declaração oficial da igreja sobre a palavra de sabedoria. São apenas dois parágrafos, mas reforçam o que estava no artigo da Nova Era. Como membro do comitê de correlação, você vai levar isso muito a sério.
Karen Hepworth:	27:43	Sim, levo. Como membro do Comitê de Avaliação de Materiais de Correlação, o Comitê de Correlação é a Primeira Presidência e o Quórum dos 12, eu faço parte do comitê de avaliação, então levamos muito a sério qualquer declaração oficial da igreja. Quando analisamos os materiais, nos certificamos de que eles sejam baseados nas escrituras ou nas palavras do profeta. Você tem um belo artigo do presidente Russell M. Nelson na New Era de 2019.
Hank Smith:	28:11	Karen, vamos fazer mais algumas perguntas. John, eu tenho várias. Ocasionalmente, ouço santos dos últimos dias frustrados que dizem: “Bem, nós não bebemos café nem chá, mas você pode comer todo o chocolate e tomar toda a cafeína que quiser, desde que não seja café nem chá”. Mas não estou ouvindo você dizer que essa é a questão. Não vejo a igreja ter esclarecido o motivo disso. É assim que esses termos são definidos. Está certo?
Karen Hepworth:	28:39	Isso mesmo. É assim que são definidos. Mas não dizemos, não esclarecemos todas as razões por trás disso. Não acho que o Senhor sempre faça isso. De vez em quando ele faz, mas minha observação é que geralmente ele não faz. Isso é lindo. Assim, podemos usar nosso arbítrio. Podemos orar e descobrir por nós mesmos. Novamente, este é um princípio com uma promessa. O Senhor nos deixará saber.
Hank Smith:	29:03	Quem diria? Apenas algumas palavras no versículo nove. Bebidas quentes não são para o corpo ou para o estômago, pois causariam
Karen Hepworth:	29:11	Que agitação, não é mesmo?
John Bytheway:	29:13	Vira um assunto tão polêmico.
Hank Smith:	29:15	Sim. Muita dor de cabeça.

Karen Hepworth:	29:18	Em Ensinamentos do Presidente Gordon B Hinckley, li uma pequena piada encantadora que ele ouviu de um bispo sobre uma mulher que disse durante sua entrevista para a recomendação do templo: “Bispo, você não vai deixar que uma xícara de café me impeça de entrar no templo, vai?”. E ele respondeu: “Ora, querida irmã, você não vai deixar que uma xícara de café a impeça de entrar no templo”. É a maneira como você enquadra a situação. Acho que, se ficarmos muito míopes e entrarmos em detalhes, cafeína, calor, ácido tânico, acho que estamos perdendo o princípio. Precisamos voltar ao princípio orientador. Recebemos este corpo e devemos apresentá-lo puro no reino celestial. Vamos ver o que podemos fazer para mantê-lo saudável. Posso fazer isso? Posso fazer aquilo? Que tal nossa estrutura ser: o que posso fazer para ajudar este templo que Deus me deu, este presente incrível, uma casa para o Seu Espírito habitar, para que meu espírito possa se expressar? Talvez estejamos fazendo a pergunta errada. Às vezes, quando você me manda uma mensagem, você pergunta: “Posso tomar este tipo de chá?” Em vez de perguntar: “Há algo que eu possa fazer?” Chegaremos lá em um minuto. Está muito claro o que o Senhor quer que façamos para manter nosso corpo saudável. É uma ótima morada para nosso espírito.
Hank Smith:	30:41	E se continuarem ouvindo, pessoal, vamos divulgar o número do celular da Karen no final. Vocês podem enviar todas as suas perguntas por mensagem de texto. Podem enviar quantas quiserem.
Karen Hepworth:	30:48	O dia todo, a noite toda, listas de ingredientes.
Hank Smith:	30:52	Acho que este é um bom momento para mencionar algo que trouxe hoje. É do meu amigo, Dr Anthony Sweat. Vocês dois conhecem Anthony. Ele não diria que esta é a posição oficial da igreja, mas postou algo em seu Instagram, acho que há cerca de um ano, que achei muito fascinante e ador e ouvir a opinião de vocês dois sobre isso. Aqui está o que ele escreveu. A questão que ocupava a mente de Joseph Smith no inverno de 1833 não era: como posso tornar as pessoas mais saudáveis? Mas sim: como posso tornar as pessoas mais santas? A palavra de sabedoria veio para os anciãos da escola dos profetas que buscavam se santificar para ver a face de Deus. Quando reduzimos a palavra de sabedoria apenas aos benefícios para a saúde, podemos ficar confusos quando centenas de estudos científicos mostram certos benefícios para a saúde do consumo de chá, café ou álcool.
	31:45	Se a palavra de sabedoria fosse apenas sobre saúde, diria algo como: “Tu te absterás de açúcares refinados” ou “Tu farás

		pranchas". Certamente o Senhor oferece bênçãos de saúde por vivermos a palavra de sabedoria, mas seus propósitos são preparar-nos para a investidura, estar na presença de Deus e revelar Seus mistérios ocultos. Seu propósito é criar condições que ajudem a trazer autocontrole, disciplina e clareza de mente. Seu propósito é ajudar a marcar você como um membro do Israel moderno, pois o versículo 21 sugere que chá, café, tabaco e álcool são onipresentes em qualquer sociedade. Quando você se abstém dessas coisas, isso o diferencia como uma pessoa peculiar. Mais uma coisa. Então, se alguém perguntar: "Por que você não bebe chá ou café?", não diga que é porque é pecado ou porque não é saudável. Diga algo como: "Porque acreditamos que Deus nos disse para nos abster de alguns consumos comuns". Ao fazer isso, você demonstra dedicação a Deus e desenvolve autocontrole, pelo qual acreditamos que Ele nos abençoará. Comentários de qualquer um de vocês. Gostei do que Anthony disse aqui, que não se trata apenas de saúde. Trata-se de ser separado, ser diferente, ser peculiar até.
Karen Hepworth:	33:04	Para mim, é lindo ser saudável, esforçar-me para ser saudável. Esse é um papel sagrado na minha vida. É uma afirmação linda do Anthony Sweat. É adorável.
John Bytheway:	33:16	É interessante refletir que, nos primeiros 100 anos desde essa revelação, se você perguntasse a um membro comum da igreja, ele não mencionaria nada sobre ciência. Para eles, era uma questão de: bem, o Senhor pediu, provavelmente estaríamos nos metendo em problemas se quiséssemos uma razão exata para tudo o que Ele nos pediu para fazer, certo? Em vez de dizer que estou me esforçando para descobrir a vontade do Senhor para mim, mesmo que não a compreenda completamente, parece uma maneira melhor de agir. Isso me ajuda a perceber: pergunte a um membro em 1850 por que ele se abstém de fumar. O que ele diria? Bem, o ministro da Saúde determinou, quero dizer.
Hank Smith:	34:01	Sim, parece muito mais óbvio hoje. Antes de passarmos do versículo nove, e se alguém disser: "Não consigo lidar com a hipocrisia de alguém que toma três bebidas energéticas por dia, mas não bebe café nem chá. Eles podem ir ao templo , onde alguém que bebe café com muito menos cafeína pode ir ao templo". Sei que não é uma resposta fácil, mas como você responderia?
Karen Hepworth:	34:26	Vamos nos certificar de que estamos no caminho do convênio. Vamos cuidar de nós mesmos. Acho que esse é um princípio útil. Não sabemos o que se passa na vida das pessoas, por que elas fazem o que fazem, então acho que é mais seguro nos

		preocuparmos sempre com nós mesmos. Seja o que for que esteja acontecendo, vamos apenas nos certificar de que estamos bem com o Pai Celestial e amar todas as outras pessoas. Tenho um irmão que está no hospital agora. Ele se envolveu com drogas muito cedo na vida. Depois dessa batalha que durou toda a vida, e eu quero dizer toda a vida, ele disse que está cansado. Ele decidiu desistir. Nunca se sabe. Você não sabe com o que eles estão lidando e acho que pode ser um pouco míope dizer: "Bem, eles estão bebendo isso". Eu diria: "Não, o que estou bebendo? Essa é a pergunta que eu faria. Em vez de perguntar se eles estão bebendo bebidas energéticas e nós não podemos beber café".
Hank Smith:	35:29	Karen, agradeço muito por essa resposta. John, você já disse isso antes. Para mim, quando começamos a olhar para os lados, para a retidão dos outros e o que pensamos sobre isso, geralmente nos metemos em problemas, e o que Karen está dizendo é para olharmos para cima.
John Bytheway:	35:44	Sim, se você quiser olhar ao redor e ver hipocrisia, você vai encontrar. Adoro o conselho de Mórmon a Morôni. Apesar da dureza deles, vamos continuar fiéis. Sei que todos eles estão fazendo isso, mas vamos continuar fiéis. É exatamente como você disse, Karen, tenho que cuidar de mim mesmo. Não posso controlar tudo isso. Olhar para os lados nunca dá certo.
Karen Hepworth:	36:12	É cansativo, não é? É cansativo tentar acompanhar o que todos estão fazendo e sua posição diante de Deus. Ninguém sabe sua posição diante de Deus. Vamos ficar de olho em nós mesmos. Mais uma vez, amem-se e ajudem-se uns aos outros ao longo do caminho do convênio, mas isso é cansativo.
Hank Smith:	36:29	Sim. Sim.
John Bytheway:	36:30	É melhor olhar para cima.
Hank Smith:	36:31	Provavelmente há um motivo para que as entrevistas recomendadas temporariamente sejam feitas a portas fechadas. Não colocamos todos na frente da ala e fazemos a entrevista.
Karen Hepworth:	36:42	Sim, é algo muito pessoal.
Hank Smith:	36:44	Karen, você quer continuar? Versículo nove. Provavelmente poderíamos passar os próximos anos discutindo essas poucas palavras.

Karen Hepworth: 36:50 Já passamos muito tempo. Vamos para o versículo 10. Adoro o versículo 10. Ficamos presos nas proibições: café, chá, tabaco e bebidas fortes. Achamos que essa é a palavra de sabedoria. Bem, aqui vem a alegria, a maior parte dela. Há muito mais. Começa no versículo 10 E também em verdade vos digo: Todas as ervas salutares indicou Deus para a constituição, natureza e uso do homem. Tem sido assim desde o início, quando Ele criou esta bela Terra. Gênesis 1 versículo 29, em verdade vos digo que todas as ervas saudáveis Deus ordenou para a constituição, natureza e uso do homem. Toda árvore que dá fruto que contém semente, será para vós para alimento, em hebraico, para comer, assim tem sido desde o início. Ele providenciou todos esses vegetais e frutas belos e nutritivos para nós comermos. É simplesmente maravilhoso.

37:49 Versículo 11: Toda erva em sua estação e toda fruta em sua estação; todas essas para serem usadas com prudência e ação de graças. Perguntei às crianças da Primária quando era presidente da Primária, há muitos anos, eu tinha uma Primária enorme, qual é a sua comida favorita? Estávamos falando sobre a palavra de sabedoria, macarrão com queijo, pizza, Oreos. Eu disse: “Hum, que delícia”, e elas listaram dezenas de coisas. Agora pensem com cuidado. Qual é a sua comida favorita que Deus criou? E os rostinhos deles ficavam assim: pizza, macarrão com queijo, Oreos. Exatamente a mesma coisa. Eles são tão fofos. Eu estava conversando com minha amiga Stephanie. Ela estava ensinando a palavra de sabedoria para as crianças da Primária e disse: “Ok, quem pode me dizer o que é a palavra de sabedoria?” Um menino fofo levantou a mão e disse: “Que não devemos comer muito açúcar”. Ela disse: “Seus pais são maravilhosos”.

38:50 Essa foi a resposta dela. Seus pais são maravilhosos. Sim, essa não é a palavra de sabedoria, mas você tem pais realmente bons. Não devemos comer muito açúcar. Deus nos deu todas essas coisas maravilhosas para desfrutarmos. Frutas, vegetais, tudo o que cresce. Fico emocionado, John Hank, quando como, falo sobre gratidão e como isso com gratidão. Na revelação, veja no versículo 11, diz para fazer isso com gratidão. Veja no versículo 12. Fazemos isso com gratidão. Não sei como isso parece para você ou para nossos ouvintes, mas eu sou uma pessoa que come por emoção. Eu corto uma laranja e fico com vontade de chorar. Eu penso: como algo pode cheirar tão bem? Eu corto uma romã que parece rubis. É a fruta mais deliciosa e saborosa que existe. Em todas as refeições, não importa o que eu esteja comendo, eu digo: Pai celestial, como você pensou em criar algo tão bonito, tão delicioso e tão nutritivo? É realmente algo incrível.

	39:57	Dizemos que a palavra de sabedoria está na seção 89. Acho que é muito mais ampla do que isso. Vou ler para vocês, Gênesis, quero ler para vocês a seção 59. Na medida em que fizerdes isso, a plenitude da Terra será vossa. Os animais, os campos, as aves do céu e tudo o que se move sobre as árvores e anda sobre a terra. Sim, e as ervas e as coisas boas. Vocês gostam disso? E as coisas boas que vêm da terra, seja para alimento, para vestuário, para casas, celeiros, pomares, jardins ou vinhas. Sim, todas as coisas que vêm da terra na sua estação são feitas para o benefício e uso do homem, tanto para agradar aos olhos como para alegrar o coração, sim, para alimento e para vestuário, para o paladar e para o olfato, para fortalecer o corpo e animar a alma. Esta é a palavra de sabedoria, seção 59, mesmo antes de Joseph Smith receber a seção 89, temos indícios disso por toda parte. Todas essas coisas belas o Senhor ordenou que participássemos, para animar nossa alma e, mais importante, para nos manter conectados a Deus. Agrada aos olhos e alegra o coração. Eu digo a ele: "Oh, Pai Celestial, isso é tão bonito e tem um gosto tão bom". Estou tão feliz que você me proporcionou isso. É uma bênção tão grande.
John Bytheway:	41:27	Isso é lindo. Eu esperava que você fosse para lá, porque pensei que na seção 59, eu tenho anotado na margem: "Que Deus misericordioso. Eu te dei uma variedade tão grande de frutas e vegetais". Quero dizer, eu comi uma framboesa outro dia e pensei que tinha sido levado ao terceiro céu. Há algo especial nas framboesas. Não é apenas divertido para nós. Agrada a Deus ter dado todas essas coisas ao homem. Que gracioso Ele ser tão generoso conosco. A variedade. É isso que me impressiona. Eu costumava assistir Star Trek quando chegava da escola. No ensino fundamental. Havia um humano que eles capturaram, não me lembro de nada do episódio, desculpem, fãs de Star Trek, mas os alienígenas deram a ele, eles chamavam de complexo proteico nutritivo, para beber todos os dias. Sem variedade. Era só isso. Penso na variedade de frutas e vegetais que temos e no fato de que agrada a Deus compartilhar isso conosco. É realmente generoso, não é?
Karen Hepworth:	42:28	É extremamente gentil. John, adorei isso. Especialmente nos meses de verão. Vamos ler, era o versículo 11? Toda erva na sua estação.
John Bytheway:	42:38	Oh, está me dando água na boca.
Karen Hepworth:	42:40	Fui até a minha cerejeira e sei que deveria ter lavado as frutas. Estou comendo cerejas direto da árvore. Tenho muitas árvores frutíferas no meu quintal. Adoro isso. Mais uma vez, se falarmos muito, você vai me fazer chorar. Não consigo superar isso. Ele

		pensou em criar tantas coisas incríveis, lindas e deliciosas para nós saborearmos. Há tanta coisa. Ele quer que o façamos com gratidão. Seja lá o que isso signifique para você. Para mim, é comê-las. É por isso que me alimento de forma tão saudável, porque ele diz para comer, então eu como. Como abacaxi, melancia, todas as frutas vermelhas, tudo. Todas as frutas do mundo que eu adoro.
John Bytheway:	43:20	Oh, posso lhe contar uma coisa? Isso é para o seu arquivo "por que ele disse isso?". Mas eu estava andando por uma estrada de terra nas Filipinas no início dos anos 80 e um cara gritou para nós, os mais velhos, e ele tinha um facão grande na mão, o que era um pouco assustador, mas ele pegou o topo de um abacaxi e cortou, colocou em um tronco e começou a bater, bater, bater, bater, bater. Entrega-nos um pedaço de abacaxi fresco na lâmina daquela faca, aquele abacaxi. Não há nada mais fresco do que 10 segundos.
Karen Hepworth:	43:54	Oh.
Hank Smith:	43:54	Sim.
Karen Hepworth:	43:54	Que delícia.
John Bytheway:	43:57	E está me dando água na boca, lembrar que o abacaxi era tão bom, tão fresco. Então alguém me deu uma manga e eu pensei: "Estou ficando com fome só de pensar nisso".
Karen Hepworth:	44:09	Mas sim, precisamos de uma bandeja de frutas. Quando servi na Flórida, você quer falar sobre mangas?
John Bytheway:	44:16	Elas derretem na boca.
Karen Hepworth:	44:17	Derretem na boca. São tão deliciosos. O homem que abordámos pegou numa chave de fendas, porque eu não conseguia descobrir como abrir o coco, mas ele sabia. Pegou na chave de fendas e disse: "Reparem nisto", bateu no olho e partiu-o, e ficámos com a polpa fresca do coco. Era divinal. Só Deus poderia ter criado tudo isto. Ninguém além de Deus poderia inventar, novamente vou continuar com a romã, porque como você pode fazer algo parecer joias e ter esse sabor? É a coisa mais bonita que temos. Todas essas ervas, vegetais, frutas e plantas para consumirmos.
John Bytheway:	44:58	Estou curioso para saber de onde veio sua motivação para comer de forma saudável. Foi das escrituras? Foi do bom senso, como diria o presidente Hinckley?

Karen Hepworth: 45:08 John, vou ter que atribuir isso a Deus. Não sei se é um dom do Espírito. É ter apreço pelo corpo humano. Desde que eu era pequena, nas minhas lembranças mais antigas, sei que o corpo humano é muito, muito especial e muito frágil. Tenho outro irmão no hospital agora, na Universidade de Utah. Ele ficou paralisado há anos, devido a um acidente. Ele tem paraplegia. Ele precisou fazer uma cirurgia e, quando voltou para casa, me enviou uma mensagem dizendo que era uma alegria poder comer. Ele não conseguia comer há 12 dias. A maior alegria foi voltar para casa e poder comer. Desde que me lembro, pensei: isso é tão incrível, esse corpo humano maravilhoso que abriga nosso espírito e, para torná-lo ainda mais agradável, Deus nos dá todos esses alimentos incrivelmente cheirosos, saborosos e nutritivos para ajudar nosso corpo a ser o mais saudável possível.

46:15 Tenho alguns irmãos que estão muito doentes. Nem todos fomos abençoados com corpos saudáveis. Muitos de nós temos doenças de todos os tipos e variedades. Eles têm DNA, há fatores genéticos. Há tantas coisas que influenciam nisso, mas podemos nos esforçar para ser o mais saudáveis possível com o que temos atualmente. Deus nos deu todas essas coisas maravilhosas para desfrutarmos. Ele inclui no versículo 12 os animais e as aves do céu, que Ele também ordenou que usássemos, mas observe que devemos fazê-lo com gratidão e Ele nos pede que o façamos com moderação. Vamos voltar por um segundo à revelação em 59, veja o versículo 20. Agrada a Deus ter dado todas essas coisas ao homem, pois para isso elas foram feitas. Isso é tão bonito por si só. Ele fez tudo isso porque é agradável, mas diz que elas devem ser usadas com discernimento, sem excessos, nem por extorsão.

47:20 Ele diz algo semelhante. Lembre-se da revelação aos Shakers em Doutrina e Convênios, seção 49: quem proíbe abster-se da carne que o homem não deve comer, isso não é ordenado por Deus. Isso é para as pessoas que dizem que a carne não é ordenada por Deus, como diziam os Shakers. Ele continua no versículo 19 da seção 49: “Contemplem os animais do campo e as aves do céu e tudo o que vem da terra, pois são ordenados para o uso do homem, para alimento e vestimenta, e para que ele possa ter em abundância, mas não é dado que um homem possua mais do que outro”. Portanto, a vida, o pecado e a desgraça serão para o homem que derramar sangue ou desperdiçar carne sem necessidade. Uma coisa que adoro no trabalho de avaliação de materiais de correlação é que procuramos precedentes nas escrituras, não apenas um. Doutrina e Convênios nos diz com moderação.Cinquenta e nove diz para não fazer isso em excesso e usar o bom senso. Temos a

seção 49, que nos diz para não sermos desperdiçadores com a carne, para que tenhamos uma visão mais ampla do que isso significa.

Hank Smith: 48:34 Gostaria de mostrar a vocês um artigo do meu amigo Dr Andrew Hedges, Andy. Ele escreveu este artigo chamado A vida selvagem americana e a palavra de sabedoria. Isso é algo em que eu nunca tinha pensado antes, onde o Senhor fala sobre os animais e as aves do céu e a carne. O que Andy fez foi pesquisar a natureza da caça de animais nos 200 ou 300 anos antes da palavra de sabedoria. Isso é o que ele escreveu. Por mais de 200 anos, colonos, pioneiros e cidadãos caçaram, capturaram e prenderam uma variedade incrível de animais selvagens e mamíferos. Eles os usavam como fonte regular e facilmente obtida de alimento para si mesmos e para seus animais, bem como fonte de vestuário e itens de comércio. Os americanos também os perseguiam como pragas e os caçavam por diversão. A caça era praticamente regulamentada, e o resultado foi que um número incrível de algumas espécies parecia ser morto regularmente.

49:39 Frequentemente, quando era possível obter e usar mais animais, a maior parte ou todos os que eram mortos eram deixados a apodrecer no chão. A idade e o tamanho da presa pouco importavam, desde que fosse possível abater um número suficiente para atingir um determinado objetivo. Tudo era considerado jogo limpo. Essas atitudes e práticas se tornaram tão arraigadas ao longo de 200 anos que as leis de proteção e os apelos à moderação foram amplamente ignorados e não foram cumpridos e, em meados do século XVIII, animais de várias espécies foram mortos ou perseguidos em número suficiente para que o declínio fosse perceptível em várias partes do país. A exploração indiscriminada continuou inabalável no século XIX, época em que vários autores, em diversas publicações, começaram a notar o declínio vertiginoso no número de várias espécies. Em seguida, ele fala sobre a palavra da sabedoria e diz o seguinte.

50:35 Algumas das revelações de Joseph Smith em fevereiro de 1833 ecoavam a cultura popular da época. Você disse anteriormente, Karen, que o movimento de temperança estava vivo e bem. As prescrições das revelações contra o uso de álcool, tabaco, bebidas quentes e carne durante o verão, bem como as prescrições para grãos e frutas, eram comprovadamente semelhantes às ideias promovidas pelo movimento de temperança e outros movimentos durante o primeiro terço do século XIX. Em contraste com a cultura popular, no entanto, estão as instruções das revelações sobre animais selvagens,

como este artigo mostrou. Os sentimentos nessas instruções eram muito diferentes daqueles que prevaleciam na época e se consolidaram nos 200 anos anteriores. Diz que o que Smith ensinou desafiou suposições, ideias e práticas seculares da cultura americana. Ele diz que esses ensinamentos sobre a vida selvagem provavelmente atraíram menos atenção do que outras coisas, mas suas ideias sobre animais selvagens eram tão estranhas ao pensamento atual quanto seus ensinamentos sobre uma série de outros tópicos. Deus, céu, inferno, pré-mortalidade, autoridade do sacerdócio, a revelação de Smith sobre a vida selvagem constituíram, para a época, uma maneira totalmente nova de pensar sobre as relações dos seres humanos com outras criaturas. É um artigo lindo. Colocaremos o link nas notas do programa. Isso tem muito a ver com mordomia.

Karen Hepworth: 52:02 A minha palavra favorita é mordomia, que me lembrou novamente o versículo 21 da seção 49: “Ai do homem que derrama sangue ou desperdiça carne sem necessidade, todo esse desperdício”. É de partir o coração. Temos mordomias cuidadosas. Falamos sobre tempo, talentos, nossas finanças. Pensamos em nosso corpo como uma mordomia? Uma das nossas mordomias mais importantes é como tratamos nosso corpo.

Hank Smith: 52:35 Karen, posso lhe perguntar outra coisa? Você tem um coração tão bondoso. Sei que há ouvintes que estão tentados a desligar por se sentirem culpados. Talvez eu não tenha cuidado do meu corpo. Talvez eu não coma os alimentos certos. Talvez, como mãe ou pai, eu não tenha oferecido a melhor alimentação aos meus filhos. Sei que sou culpado disso. Eu sou pai. Vamos ao mercado. Coloque tudo o que você quiser no carrinho. O que dizemos para aqueles que estão se sentindo assim: “Ah, estou me sentindo muito triste comigo mesmo”. Esse não é o nosso objetivo aqui.

Karen Hepworth: 53:14 De forma alguma. Não. Estamos apenas reiterando os princípios que estão na palavra de sabedoria. Essas comidas de festa são divertidas. É por isso que fazemos festas. Nós as comemos ocasionalmente. Este é o nosso dia a dia, em que nos esforçamos para tratar nosso corpo com gentileza. Não deve haver culpa, ódio, nada disso. É o meu convite. Um convite muito amplo que ajudará qualquer pessoa com a palavra de sabedoria. Chegaremos lá e acho que isso vai eliminar grande parte da culpa.

Hank Smith: 53:49 Espero que todos estejam ouvindo. Se vocês são como eu quando vou ao supermercado, minha esposa chama isso de

		estourar o orçamento. Ela fica perguntando: o que você fez? Por que comprou tudo isso? Estava em promoção. Olha só esses sorvetes maravilhosos que estavam em promoção e eu sou o melhor pai do mundo porque trouxe para casa uma caixa de biscoitos. Quem estiver ouvindo, saiba que ainda estou aqui. Fiquem conosco.
John Bytheway:	54:12	E isso se aplica a qualquer assunto que discutimos. Todos nós temos deficiências em algumas áreas, mas continuamos voltando porque nos sentimos motivados e pensamos: "Vou corrigir o rumo aqui".
Hank Smith:	54:25	Sim,
John Bytheway:	54:26	Tudo bem. É por isso que adoro estar aqui, porque também preciso fazer muitos ajustes no curso.
Hank Smith:	54:33	Sim. Tudo bem, o que vem a seguir, Karen? Quatorze grãos. É onde estamos?
Karen Hepworth:	54:39	Os grãos, como mencionei, são três os proibidos. O que devemos fazer é inúmeros grãos. Veja isso. Versículo 14, todos os grãos. Veja o versículo 16, todos os grãos. Veja o versículo 17. Trigo para o homem, todos os grãos são destinados ao uso do homem e dos animais. Versículo 14, para ser o sustento da vida do homem e dos animais. Versículo 16, todos os grãos são bons para o alimento do homem, assim como o fruto da videira. Eu amo grãos. Deus os destinou para nosso uso. Trigo para o homem, milho para o boi, aveia para o cavalo. Eu devo ser um cavalo, porque adoro aveia e adoro milho. Gosto de centeio. Tudo isso e cevada, etc. Adoro que Ele esteja nos dando coisas das quais devemos participar. Isso é o que podemos comer. Há coisas maravilhosas em nossa página de tópicos de ajuda.
Hank Smith:	55:37	E isso está bem ali no aplicativo da biblioteca do evangelho.
John Bytheway:	55:39	Adorei você nos mostrar que o equilíbrio desta seção é o que devemos apreciar, não o que devemos evitar. Que a maior parte é o que devemos apreciar, e isso me dá água na boca. Quanto mais falamos sobre tudo isso, você também me conquistou com o pão de trigo.
Karen Hepworth:	55:57	Acho que Deus está dizendo: olhem para todas essas coisas maravilhosas. Sim, as três proibições estão lá, mas pensem nisso. Se você não fuma e não bebe café ou chá, ainda assim pode ser uma pessoa terrivelmente pouco saudável. Pensem nisso. Se você se concentrar apenas nas proibições, Deus está

		dizendo: ouçam, eu lhes dei ervas, lhes dei frutas. Eu lhes dei todos esses grãos para vocês usarem. É para isso que servem. Quero dizer, isso é bastante forte. Trigo para o homem e todos os grãos são bons. São para alimentação. Foi para isso que Ele os criou. Está tudo lá, se você quiser participar, assim como as frutas de que estamos falando, a variedade. Olhe para a variedade de grãos. É tão divertido. Deus é tão bondoso em nos dar tantas coisas para comer.
Hank Smith:	56:43	Tenho que contar uma história engraçada para vocês. Eu tenho um filho que, na época, tinha 14 anos e estava no ensino fundamental. Ele estava frustrado porque o refeitório da escola não o deixava repetir o prato. Ele é muito assertivo, então foi falar com o diretor sobre isso, foi até a secretaria e acabou conversando com um orientador. Ele disse: "Quero repetir o prato", e o orientador respondeu: "Você pode trazer comida de casa". Meu filho respondeu: "Não tem comida em casa". Menos de uma hora depois, minha esposa recebeu uma ligação da escola perguntando se havia algo que pudessem fazer para ajudar.
John Bytheway:	57:24	Não há, repito, não há comida. Não há nada para comer. Eu fiquei tipo uau.
Hank Smith:	57:30	Não há comida em casa. Ao que minha esposa respondeu: "Não, não. Há comida em casa". Mais tarde, perguntei a ele: "Do que você estava falando?". Ele respondeu: "Não há comida aqui. Só há ingredientes".
Karen Hepworth:	57:45	Ah,
John Bytheway:	57:46	Isso é engraçado.
Karen Hepworth:	57:47	Os pais são muito poderosos. Acho que eles não sabem disso, porque os pais são a primeira conexão da criança com a comida. É verdade. Você tem o privilégio e o prazer de apresentá-los a todas essas comidas maravilhosas. Você é quem pode ensiná-los. Se você tem um jardim, cultiva verduras e frutas, você é quem pode dar o exemplo. Você faz as compras, pelo menos nos primeiros anos de vida deles. Você tem muito a dizer sobre isso. Você é muito poderoso nesse sentido. Certifique-se de que haja comida em sua casa, Hank.
Hank Smith:	58:19	Sim, eu sei. Isso vem na segunda parte deste episódio.
Karen Hepworth:	58:25	Como estamos, membros ativos? Se Deus dissesse: "Seja um membro ativo de sua ala ou ramo", como seria isso? Como

vocês participam das reuniões da segunda hora? Como vocês são membros ativos em suas designações ministrais? Como vocês são membros ativos quando se preparam e frequentam o templo sempre que podem? É interessante que o Senhor lhe diga para ser um membro ativo, um membro que participa plenamente.



John Bytheway:	00:00	E agora, a segunda parte com Karen Hepworth, Doutrina e Convênios, seções 89 a 92.
Karen Hepworth:	00:07	Já falamos sobre nutrição física. Essa é uma parte. A palavra de sabedoria trata da nutrição espiritual. É um meio para atingir um fim. Não recebemos apenas nutrição física, mas também nutrição espiritual. Nesta revelação, versículo 19, e encontrarão sabedoria e grandes tesouros de conhecimento, sim, tesouros ocultos; Minha equipe de redação do currículo e eu terminamos recentemente o manual do Velho Testamento. Lembro-me de uma lição que fizemos em Daniel. Daniel disse ao príncipe dos eunucos que estavam encarregados dele que eles podiam prová-lo. Adoro essa palavra que raramente é encontrada nas escrituras. Prová-lo. Eu te imploro e nos dê pulso. Pulso são alimentos feitos de grãos e nozes. Então ele disse: dê-nos água para beber. Depois, olhe para o nosso semblante. Após 10 dias sem comer a carne do rei ou o vinho, após 10 dias, eles olharam para o seu semblante e estavam mais bonitos e gordos do que todos os meninos que comiam a porção da carne do rei.
	01:21	Então, por terem feito isso, disseram a Daniel e seus amigos: “Vocês não precisam comer a carne e o vinho. Vocês podem comer legumes”. No versículo seguinte, diz que quanto a esses quatro jovens, Deus lhes deu o conhecimento e a inteligência em todas as letras, e sabedoria; mas a Daniel deu entendimento em toda visão e sonhos. Agora, ao fim dos dias, o rei disse que eles fossem trazidos. Então os príncipes dos eunucos os trouxeram perante o rei Nabucodonosor, que conversou com eles. Entre todos eles, não se achou nenhum como Daniel, Hananias, Misael e Azarias. Vocês os conhecem como Sadraque, Mesaque e Abednego. Portanto, eles se apresentaram diante do rei e, em questões de sabedoria e entendimento que o rei lhes perguntou, ele os achou dez vezes melhores do que todos os magos e astrólogos que havia em seu reino. Dez vezes. Notável. Adoro essa história.
John Bytheway:	02:29	E isso é mais do que uma questão de saúde. É uma questão espiritual.

Karen Hepworth:	02:33	Essa é a conexão que eu estava tentando fazer anteriormente com o que Hank disse. Quando Hank leu a citação de Anthony Sweat, adorei que estamos tentando alcançar a santidade. Estamos alcançando a santidade e o conhecimento de Deus, maior sabedoria e compreensão. Chegamos lá tratando nosso corpo com respeito e bondade, comendo de forma saudável, certo? Escolhendo alimentos saudáveis para que possamos ter essa bênção. Versículo 20: "E correrão e não se cansarão; e caminharão e não desfalecerão". Vocês devem reconhecer essa frase. Falando do Antigo Testamento, é Isaías 40 versículo 31. Isaías estava falando profeticamente sobre quando Judá seria conquistada pela Babilônia. Eles ainda não estavam no exílio, então Isaías estava profetizando sobre um tempo futuro em que se sentiriam abandonados ou esquecidos por Deus. Aqui está o versículo que considero o mais bonito de Isaías: "Mas os que esperam no Senhor renovarão as forças, subirão com asas como águias; correrão, e não se cansarão; caminharão, e não desfalecerão". Não é lindo? Sim, tem implicações espirituais e físicas. Muitas bênçãos por aderir à palavra da sabedoria.
John Bytheway:	03:56	Quem não gostaria? Quanto mais envelheço, mais penso que quero energia. Eu observo Hank, se colocassem cabos de bateria nas orelhas dele, ele poderia iluminar Mapleton sozinho. Onde você consegue esse tipo de energia para correr sem se cansar, andar sem desfalecer? Existe promessa melhor do que essa? Isso é incrível.
Karen Hepworth:	04:18	Com tudo o que estão descobrindo o tempo todo sobre saúde e um estilo de vida saudável, é óbvio que resiliência, vitalidade e energia são parte natural do resultado de se esforçar para ter um estilo de vida saudável. Dormir o suficiente, o que eu acho que faz parte da palavra de sabedoria. O Senhor dizendo a José para levantar cedo e deitar cedo. Versículo 21: "E eu, o Senhor, lhes dou a promessa de que o anjo destruidor passará por eles como pelos filhos de Israel e não os matará". Amém. Por que o anjo destruidor passou por eles? Pensei em Êxodo, capítulo 12, onde o Senhor disse aos israelitas para matarem um cordeiro para a Páscoa para suas famílias. Então eles deveriam pegar hissopo e molhar no sangue, como vocês se lembram, e untar. É uma escolha interessante de palavras ungir a verga e os batentes das portas com o sangue do cordeiro.
	05:18	Para mim, "marcar" significa intencional. Eles faziam isso intencionalmente. Para aqueles que faziam isso na verga e nos batentes das portas, o Senhor passaria por cima da porta e não permitiria que o destruidor entrasse em sua casa para ferir. Pensem nisso: o sangue expiatório de Jesus Cristo, o símbolo do sangue do cordeiro, protegeria e salvaria aquelas famílias.

Agora você entende por que eu quis começar com 1 Coríntios 6 versículo 20, citando por presidente Russell M Nelson, que citou este versículo: “Porque fostes comprados por um preço; glorificai, pois, a Deus no vosso corpo, e no vosso espírito, os quais pertencem a Deus”. Qual é esse preço? É o sangue de Jesus Cristo. Atos 20 versículo 28: “Olhai, pois, por vós, e por todo o rebanho sobre o qual o Espírito Santo vos constituiu bispos, para apascentardes a igreja de Deus, a qual adquiriu com seu próprio sangue”. Ele repete isso em Hebreus 8, onde Paulo diz aos santos hebreus, no versículo 12: “Nem pelo sangue de bodes e bezerros, mas pelo seu próprio sangue, ele entrou uma vez no lugar santo, tendo obtido eterna redenção para nós”.

06:42 João, você me perguntou por que eu faço isso. Não sei quando comecei, mas o motivo é que percebi que Deus deu Sua vida para que eu pudesse ter essa experiência. Faço convênios por meio do meu corpo. Tomo o sacramento com meu corpo. Tudo isso para citar o Élder David A. Bednar, que disse que as ordenanças são amplificadas por meio de nosso corpo físico. Tudo isso por causa do Salvador Jesus Cristo. Ele deu a vida, o sangue para que pudéssemos ter nosso corpo. Élder D. Todd Christofferson, acredito que agrada ao nosso Criador quando fazemos o melhor para cuidar desse maravilhoso presente que é o corpo físico. Seria um sinal de rebelião desfigurá-lo, profaná-lo, abusar dele ou deixar de fazer o que podemos para ter um estilo de vida saudável. Fazemos o que podemos. Alguns de vocês podem sentir novamente que não estão fazendo tudo isso.

07:47 Tudo bem. Façam o que puderem. Esforcem-se para fazer isso. Pergunta número 11 da recomendação para o templo. Vocês compreendem e obedecem à palavra de sabedoria? Tenho um convite e uma pergunta para nossos ouvintes. A pergunta na entrevista para a recomendação para o templo é: vocês compreendem? É compreender e obedecer à palavra de sabedoria. Convido nossos ouvintes a ponderar e perguntar ao Pai Celestial o que Ele deseja que vocês compreendam sobre essa revelação. Tenho uma pergunta para vocês e também para mim mesmo. Como suas escolhas diárias em relação ao seu corpo refletem seu amor e gratidão pelo Pai Celestial e por Jesus Cristo? Não seria maravilhoso se fôssemos conhecidos por nossa saúde? Meu cunhado mora no Texas. Ele convive com pessoas que não são de nossa religião o dia inteiro, todos os dias. Vocês são os que não podem. É sempre o “não posso”. É a primeira coisa que dizem.

	08:54	Você não pode beber café. Não seria maravilhoso se fôssemos conhecidos pela nossa saúde, pela nossa saúde vigorosa? Por mais que nos esforcemos para isso, se fôssemos conhecidos pelo que fazemos, oh, você é aquele que come frutas e vegetais, em vez da primeira coisa que eles sabem é que vocês são aqueles que não podem. Eles sempre vão para as nossas três proibições. Na verdade, estou emocionado por eles saberem isso sobre nós, para dizer a verdade, mas não seria bom se eles soubessem que vocês são aqueles que comem de forma saudável, porque, francamente, tenho inveja dos nossos amigos cristãos, os Adventistas do Sétimo Dia, que são conhecidos em todo o mundo como " " pela sua boa saúde. Eles são um dos grupos azuis que a National Geographic estudou. Quero que sejamos conhecidos por ter um estilo de vida saudável até o fim, para glorificar a Deus em nossos corpos. Não é lindo que Paulo tenha pedido aos santos de Corinto para glorificar a Deus em seus corpos? Todos os dias me esforço para fazer isso.
Hank Smith:	09:54	Karen, antes de passarmos para as próximas seções, estou anotando tudo o que aprendi aqui. Precisamos ser conhecidos pela nossa saúde, certo? O Senhor diz: "Quero que vocês sejam um povo peculiar". Bem, isso faz de vocês peculiares. Nos dias de hoje, comer de forma saudável, não beber álcool ou café. Alguém vai dizer: "Espere aí, o quê?". Trata-se de mordomia. Recebi este corpo. O Senhor vai querer saber como você o tratou. Eu queria perguntar a você sobre o jejum. O que o jejum tem a ver com isso? Percebo que não está na palavra de sabedoria, mas está em muitos outros lugares.
Karen Hepworth:	10:29	Adorei isso. Adorei que você tenha mencionado o jejum. Acho que o jejum é uma forma de submeter o corpo físico ao espírito. Isso é tão bonito. Quando tenho alunos que vêm até mim com problemas sérios, eles não deveriam fazer isso, mas acabam se abrindo, certo? Eles precisam contar ao bispo, mas você está conversando com eles e eles acabam revelando um problema ou uma tristeza que têm. Há décadas digo aos meus alunos: jejuem para tirar isso de vocês. Tenho alunos que voltam décadas depois e dizem: "Irmã Hepworth, lembro-me de você ter dito para jejuar para tirar isso de mim. Funciona mesmo. Funciona mesmo para pecados, tristezas, fraquezas. Seja o que for, você pode jejuar e o Pai Celestial vai te ajudar se você se esforçar. O mundo apresenta o jejum como um princípio de saúde, o que é verdade. Você fica saudável quando jejua. Isso nem é secundário. Está bem abaixo na lista. Jejuamos para distribuir nosso pão aos famintos, para garantir que os outros tenham o que comer. Jejuamos para nos livrar de fardos pesados, para nos libertar das correntes e de todas as coisas

que nos prendem. Qualquer vício, qualquer coisa que tenhamos, podemos jejuar. Podemos orar. Se formos capazes de jejuar. Nem todos podem jejuar por motivos de saúde, mas aqueles de nós que podem jejuar. Podemos jejuar para receber essa força e essa ajuda extra.

Hank Smith: 11:59 Adorei isso. Um dia, eu estava com um amigo, comemos algo e eu pedi uma sobremesa para ele, mas ele disse que não queria. Eu disse: “Tome outra”. Ele respondeu: “Ah, eu quero, mas não vou tomar”. Eu disse: “Bem, você sabe, eu estava meio que insistindo, tipo, qual é o problema? Foi uma coisa fascinante que eu nunca tinha pensado antes. Ele disse: “Eu sou um líder de jovens e frequentemente digo aos meus jovens para controlarem o apetite quando se trata de pornografia. Mas como posso dizer a eles para controlarem esse apetite quando eu não consigo controlar este?” Fiquei extremamente comovido com isso. Eu pensei: “Aqui estamos nós, ensinando nossos jovens a evitar esse apetite forte, a controlá-lo. No entanto, às vezes não praticamos esse mesmo autocontrole. Estamos pedindo que eles pratiquem”. Lembro-me disso para sempre.

Karen Hepworth: 12:59 Isso é muito bom, Hank. Adorei.

John Bytheway: 13:02 Isso é semelhante a uma história que Stephen Covey conta sobre Gandhi, em que alguém veio até ele e disse: “Por favor, diga ao meu filho para parar de comer açúcar”. E ele respondeu para que ele voltasse a vê-lo em um mês. Um mês depois, o menino foi vê-lo. A mãe perguntou: “Por que você esperou tanto tempo?” Ele respondeu: “Porque há um mês eu estava comendo açúcar”. Ele não queria dizer ao menino para fazer isso a menos que ele próprio estivesse fazendo. É uma boa história.

Karen Hepworth: 13:31 Adorei isso. Não consigo imaginar como podemos falar uns com os outros, ver uns aos outros, ouvir uns aos outros, todos os sentidos. É o presente mais lindo e milagroso. O Pai Celestial nos deu um tesouro tão grande, então tento todos os dias valorizar meu corpo. Todos os dias peço ao Pai Celestial como posso melhorar. Nunca cheguei ao meu objetivo em relação à alimentação e aos exercícios físicos, mas parte de pelo menos uma das minhas orações é: Pai Celestial, por favor, ajude-me a melhorar minha saúde física e, obviamente, minha saúde espiritual. Às vezes, nos concentramos apenas na saúde espiritual, mas não vemos a conexão entre o espírito e o corpo. É a alma do homem. É por isso que escolhi ser saudável. Não vejo uma separação. Sou saudável porque é uma responsabilidade religiosa para me esforçar para ser saudável e seguir a palavra de sabedoria. Sou muito grato por isso.

Hank Smith:	14:28	Estou inspirado. Espero que todos que estão ouvindo em casa aceitem o desafio da Karen, e isso não significa que vocês precisam mudar tudo em suas vidas hoje. Significa aceitar esse desafio. Vamos começar. Mesmo que seja apenas: “Ei, vou colher algumas framboesas e mirtilos”.
Karen Hepworth:	14:49	Qualquer pequena coisa que você puder fazer para melhorar sua saúde.
Hank Smith:	14:54	O que o Senhor diz, John? Ele diz que nunca, em momento algum, dei a vocês um mandamento temporal. Tudo o que estou dizendo é espiritual.
John Bytheway:	15:01	É como a ideia de Stephen Covey de afiar a serra. Este é o instrumento que eu preciso para fazer tudo o mais. A história é sobre um cara que está tentando serrar uma árvore. Está ficando cada vez mais difícil. Ele não está conseguindo avançar e eles dizem: “Por que você não afia a serra?” E ele responde: “Não posso. Tenho que cortar essa árvore. A ideia é que esse é o instrumento que você precisa para fazer isso. Cuidamos do nosso corpo para que possamos viver, cuidar, convidar, unir, fazer o trabalho do evangelho, porque esse é o nosso instrumento para fazer isso. Acho que você está certo. Não queremos que ninguém se sinta assim. Quero dizer, eu também me sinto assim, mas também me sinto motivado.
Karen Hepworth:	15:37	Espero que sim. O que você pode fazer para ser gentil com seu corpo? O que você pode fazer?
Hank Smith:	15:44	Karen, sei que era isso que queríamos fazer com você.
Karen Hepworth:	15:51	Belo jogo de palavras.
John Bytheway:	15:52	Sim, isso foi o essencial do que queríamos fazer hoje.
Hank Smith:	15:57	Mas há outras seções aqui que foram reveladas mais ou menos na mesma época em que a Seção 89 foi revelada.
Karen Hepworth:	16:04	Um mês depois. A Seção 90 foi dada em 8 de março de 1833, mas acho que ainda continua com o nosso tema. Deus é bondoso e compassivo. Ele pode nos ajudar com tudo o que precisamos, porque criou todos aqueles frutos e grãos maravilhosos para agradar nossos olhos e alegrar nosso coração. Também não sabemos o contexto da Seção 90. O historiador da Igreja, Steve Harper, diz que Joseph pode ter estado ansioso. Não sabemos porque Joseph não disse que devemos tentar delinear lendo a revelação em si para ver quais

eram as perguntas. Steve Harper aponta que ele pode ter ficado ansioso com obrigações financeiras, como comprar terras no Missouri, estabelecer um armazém para imprimir revelações e reunir-se em Sião. Quando li isso, mesmo antes de saber o que Steve Harper havia dito sobre o possível contexto histórico, porque Joseph não deixou nenhum, pensei que Deus devia estar querendo confortar Joseph Smith.

17:07 Ele é tão compassivo, sem saber nada sobre a vida de Joseph. Vi evidências da compaixão de Deus logo de cara. O primeiro versículo: “Assim diz o Senhor: Em verdade, em verdade te digo, meu filho, teus pecados te são perdoados”. Se isso não traz conforto de um Deus compassivo, o que traz? “De acordo com tua petição em tuas orações e as orações de teus irmãos, que chegaram até mim, perdoei teus pecados e ouvi tuas orações”. Novamente, não sabemos quais são essas orações. Podemos adivinhar. Ele vai falar algumas coisas sobre dinheiro aqui. Deus é tão bondoso. A primeira vez que sei que Joseph foi informado disso, está no meu relato favorito. Está no relato de 1832 da primeira visão. Esse é o relato mais antigo e é o único escrito em grande parte por sua própria mão.

18:03 Joseph nos conta em seu relato de 1832 que clamou ao Senhor por misericórdia porque estava convencido de seus pecados, e o Senhor ouviu meu clamor enquanto eu estava em atitude de invocá-lo. Uma coluna de fogo mais brilhante do que o sol do meio-dia desceu do céu, repousou sobre mim e eu fui cheio do Espírito de Deus. Os céus se abriram sobre mim e eu vi o Senhor, e ele me disse: Joseph, teus pecados te são perdoados. Isso é tão bonito. Ele diz isso a ele aqui. Que conforto. Vários versículos depois, você percebeu que ele diz a mesma coisa a Sidney Rigdon e Frederick G Williams? Veja no versículo seis. Eu digo a teus irmãos, Sidney e Frederick, que seus pecados também lhes são perdoados. Este é o próximo passo para estabelecer a primeira presidência. Sidney Rigdon e Frederick G. Williams são chamados e, então, continuará linha sobre linha, preceito sobre preceito, ao longo de toda a seção 107 e continuando.

19:09 Haverá mais revelações sobre o estabelecimento disso. Joseph é informado aqui, novamente, não sabemos o que precipitou essa revelação, mas você pode adivinhar, porque é uma das orações que faço com frequência. Não sei se Joseph perguntou isso, mas devo dizer que perguntei ao Pai Celestial e ainda pergunto, mesmo com metade da minha vida já vivida. Qual é exatamente a missão da minha vida? O que devo fazer aqui? Acho incrível que o Senhor lhe diga quais são seus deveres, sim, na primeira presidência, com certeza, mas essa será sua missão em toda a

sua vida. Versículo 16: presidir em conselho e organizar os assuntos da igreja. É isso que você vai fazer daqui em diante. Essa é a missão da sua vida. Volte comigo ao versículo 11. Como é reconfortante saber que isso vai acontecer quando ainda houver apenas um punhado de santos.

20:08 Não há mais muitos na Terra em 33. Veja isso. Acontecerá no dia em que todos os homens ouvirão a plenitude do evangelho em sua própria língua e em seu próprio idioma. O que isso deve ter significado para Joseph e seus conselheiros ao ouvir isso? Que isso está chegando, que todos, todos na Terra, ouvirão o evangelho. Isso virá por meio daqueles que são ordenados para esse poder. São Joseph e seus conselheiros, a primeira presidência pela administração do consolador. O Senhor poderia ter dito Espírito Santo, mas disse que o consolador se derramaria sobre eles para a revelação de Jesus Cristo. Veja o versículo 14: "E de tempos em tempos, conforme for manifestado pelo Consolador", o Senhor poderia ter dito "Espírito Santo", o que funcionaria perfeitamente nesse contexto. Ele disse "manifestado pelo Consolador", vocês receberão revelações para revelar os mistérios do reino.

21:10 Deus vai responder às perguntas dele. Mais uma vez, não sei se essa era uma das perguntas dele, exatamente o que ele estava perguntando. O que precipitou isso. Revelações virão para desvendar os mistérios. José organizou as igrejas, estude e aprenda, familiarize-se com todos os bons livros, idiomas, línguas e pessoas. Essa será a sua missão. Como mencionei, essa é a sua missão na vida. Na minha opinião, esse é o versículo mais reconfortante. Por favor, vá comigo até o versículo 24, procure diligentemente, ore sempre e tenha fé, e todas as coisas trabalharão para o seu bem. Todas as coisas. Se você andar retamente e se lembrar da aliança que fez com os outros. O Senhor provavelmente está se referindo a 82, 11 a 12, onde eles fizeram essa aliança quando se uniram à Ordem Unida, a Firma Unida. Veja isso novamente. Versículo 24. Todas as coisas contribuirão para o seu bem. Essa é a frase mais esperançosa? É verdade. Você não precisa dizer isso a si mesmo. Você poderia, mas é verdade. Se você procurar diligentemente, orar sempre e acreditar, tudo vai dar certo, tudo vai dar certo. Presto testemunho de que isso é verdade. Tudo vai ficar bem. Por alguma razão, Joseph Smith precisava ouvir isso naquele momento.

Hank Smith: 22:33 Você parecia o presidente Hinckley, Karen, não é tão ruim quanto você pensa. Tudo vai dar certo. Não se preocupe, eu digo isso para mim mesmo todas as manhãs. Tudo vai dar certo. Se você der o seu melhor, tudo vai dar certo. Confie em Deus e

		siga em frente com fé e confiança no futuro. Você se lembra quando ele costumava dizer para enfatizar o lado positivo?
Karen Hepworth:	22:58	Adoro que todas as coisas vão dar certo para o seu bem. Acho que é um profeta de Deus que está dizendo isso a si mesmo. Ele é muito próximo de Deus. Tudo vai dar certo. É tão reconfortante. Antes de começarmos esta transmissão, estávamos conversando com o produtor Dave Perry, que tem 10 irmãos. Ele é um bom amigo e até tem um parente meu, pois eu também tenho 10 irmãos. Isso provavelmente é incomum. Aqueles que leram 25 e pensaram: “Deixe sua família ser pequena, o quê? Deixe sua família... Pecadores, Karen e David Perry”.
Hank Smith:	23:31	Sim.
Karen Hepworth:	23:31	Não é um comentário sobre o tamanho da família. O termo família foi usado pela congregação cambelita de Sidney Rigdon. Significa um grupo cooperativo. Várias famílias convencionais desenvolveram essa prática, na qual os santos ofereciam hospitalidade a inúmeras pessoas ou recém-chegados. Eles lhes davam comida, roupas, abrigo, tudo o que precisavam. Veja o que o Senhor diz sobre isso no versículo 26: que as coisas que são fornecidas para você realizar a minha obra não sejam tiradas de você e dadas àqueles que não são dignos. Versículo 27: assim você será impedido de realizar as coisas que eu lhe ordenei, dizendo: não desperdice seus bens, todos os seus bens, com pessoas que não são dignas deles.
Hank Smith:	24:24	Você precisa ter alguns limites, algumas restrições.
Karen Hepworth:	24:27	Com certeza. Temos que destacar Vienna Jaques, minha amiga francesa, Stephanie Scoresby ou Vienna Jaques, como diriam os americanos, mas Jaques é a pronúncia francesa. Olhem para essa mulher notável. Precisamos mencioná-la porque quem é mencionada em Doutrina e Convênios? Emma e Eva e todas as suas filhas fiéis, a gloriosa Mãe Eva, lembrem-se da seção 138. Quando Joseph F Smith, o presidente da igreja, tem sua visão do mundo espiritual, ele vê Adão e vê a gloriosa Mãe Eva. Eu adoro isso, a gloriosa Mãe Eva e suas filhas fiéis. Além disso, não temos muitas mulheres mencionadas. Vamos fazer um alarde sobre essa mulher notável, Vienna. Versículo 28: “E novamente vos digo que é minha vontade que minha serva Vienna Jaques ou Jaques receba dinheiro para cobrir suas despesas para subir a Sião”. Por quê? Vocês podem perguntar, porque ela consagrou uma quantia grande, substancial, à Igreja depois de se filiar à Igreja.

	25:39	Se quiserem ver os documentos de Joseph Smith por conta própria, há uma foto adorável lá. Bem, se você está imaginando quem é essa mulher, ela é de Boston, Massachusetts. Ela é enfermeira. Talvez seja por isso que ela tinha um pouco de dinheiro para consagrar, mas ela consagrou uma quantia substancial. A revelação diz que ela deve receber dinheiro para cobrir suas despesas agora. Ela era enfermeira e lavadeira. Ela doou muito dinheiro à igreja. O Senhor diz nesta revelação, versículo 29: "E o restante do dinheiro pode ser consagrado a mim, e ela será recompensada no tempo devido. Em verdade vos digo que é justo aos meus olhos que ela vá para a terra de Sião, o que ela fez, e receba uma herança das mãos do bispo, para que possa estabelecer-se em paz, desde que seja fiel e não seja ociosa em seus dias daqui em diante". Ela se muda para Kirtland, Ohio. Depois de se filiar à igreja, ela consagra dinheiro. Em seguida, ela se muda para o condado de Jackson e continua com os santos para Illinois e, então, ela virá para Utah. Acho que foi em 1847. Há um pequeno artigo interessante, aqueles que quiserem ler sobre Vienna, o historiador da Igreja Brent Rogers escreveu um artigo sobre Vienna que vocês podem gostar de ler. Está na revista Ensign de junho de 2016.
John Bytheway:	27:07	Vienna Jaques, como ouvi pronunciar como Vienna Jaques, e sua prima Vera Jaques, que estava lá no dormez-vous. Acho que ela também participou da preservação das páginas do livro de mandamentos que foram jogadas fora da gráfica de WW Phelps. Acho que Vienna Jaques estava envolvida nisso, não estava?
Karen Hepworth:	27:27	Sim. Os Documentos de Joseph Smith falam sobre isso. Sim.
John Bytheway:	27:31	Muitas vezes ouvimos falar dessas pessoas que realmente consagraram tudo.
Karen Hepworth:	27:36	Ela fez isso e você poderia simplesmente desistir do seu
John Bytheway:	27:40	Tudo.
Karen Hepworth:	27:41	Bela casa, seus carros. Você poderia, se o Senhor dissesse que precisa que você consagre tudo para ajudar a construir Sião? Precisamos comprar propriedades. Precisamos de dinheiro para financiar todo tipo de coisa. Temos terras que precisamos adquirir, temos necessidades de publicação. Você poderia fazer isso? Você poderia vender sua casa e seu carro e depois esperar que o bispo lhe desse a parte que lhe coubesse? Aqui está sua casa de dois quartos e aqui está seu cavalo. Aqui está o seu terreno para o seu jardim. É realmente notável pensar na fidelidade dessas mulheres e homens que estavam dispostos a consagrar tudo o que tinham para a construção de Sião. É lindo,

embora talvez não nos seja pedido que demos tudo fisicamente como eles fizeram. Ainda assim, nos é pedido. A consagração ainda está viva e bem. Somos convidados a consagrar tempo e muito mais para construir Sião.

Hank Smith: 28:34 Ela vai acabar cruzando as planícies.

Karen Hepworth: 28:37 Ela foi com os santos e chegou aqui em 1847, se não me falam errado. Uma mulher notável.

Hank Smith: 28:44 Ela morreu aos 96 anos. Uau.

Karen Hepworth: 28:47 Uau. Ela deve ter vivido de acordo com a palavra da sabedoria. Isso é incrível. É incrível. E ela é enfermeira. Ela meio que entendeu tudo.

John Bytheway: 28:57 Ela entendeu.

Karen Hepworth: 28:58 A missão dela era continuar aqui por um bom tempo. Algumas pessoas não, elas são chamadas para casa mais cedo, mas ela tinha um trabalho a fazer. O que posso dizer sobre essa revelação, novamente, é que não sabemos tudo o que precipitou isso, o que causou essa revelação, por que Joseph Smith a recebeu, mas o que posso ver claramente é Deus mostrando sua mão compassiva repetidas vezes. Seus pecados estão perdoados. Vou lhe dar uma revelação, todas as coisas vão dar certo para o seu bem. É tão reconfortante. Se ele estava ansioso.

John Bytheway: 29:34 Eu nunca teria feito essa conexão, ele poderia ter dito Espírito Santo, mas ele chamou de Consolador. Eu pesquisei a etimologia da palavra conforto uma vez e é bastante óbvio, mas significa juntos, fortes.

Karen Hepworth: 29:46 Oh, que lindo.

John Bytheway: 29:47 Conforto significa juntos e fortes. Participamos do sacramento para que possamos sempre ter o Espírito com a gente. Podemos estar juntos. Juntos e fortes.

Karen Hepworth: 29:57 Oh, isso é lindo, John. Adorei. É perfeito para isso. Ok, vamos para o 91?

Hank Smith: 30:03 Sim. Faltam duas pequenas seções.

Karen Hepworth: 30:07 Na seção 91, Joseph Smith estava trabalhando em sua nova tradução da Bíblia. Ele tinha muitas perguntas. Acho muito

interessante que isso seja tão bom para todos os nossos ouvintes, que devemos fazer perguntas. Porque, se não fizéssemos perguntas, não teríamos Doutrina e Convênios. Muito do que está lá foi em resposta às perguntas que ele tinha. Ele está trabalhando na revelação e chega a uma parte da Bíblia King James. A maioria dos protestantes não tem mais isso em sua Bíblia. Ele se depara com os apócrifos conhecidos como Deutero-canônicos. Os livros ocultos com muitos títulos. Que nossos maravilhosos católicos romanos e ortodoxos orientais ainda têm em seu cânone. Eles consideram isso escritura sagrada. Em verdade, assim diz o Senhor a vós a respeito dos apócrifos: há muitas coisas neles que são verdadeiras e, em sua maioria, traduzidas corretamente. Há muitas coisas neles que não são verdadeiras, que são interpolações feitas por mãos humanas, ou seja, inseridas no texto que não foram originalmente colocadas lá pelo autor.

31:17 Em verdade vos digo que não é necessário que os apócrifos sejam traduzidos; portanto, quem os ler, que os compreenda. Pois o espírito manifesta a verdade. Precisamos falar sobre isso e espero não tirar isso do contexto. Acho que essa pequena parte é um aparte importante. Veja o que diz: “pois o Espírito manifesta a verdade”. O versículo seguinte, versículo cinco, e quem é iluminado pelo Espírito. Veja o versículo seis e quem não recebe pelo Espírito e . Foi isso que pensei. Minha mente imediatamente se voltou para o presidente Nelson. Não será possível sobreviver espiritualmente sem a orientação, a direção, o conforto e a influência constante do Espírito Santo. Acho que estamos chegando lá com a IA prestes a assumir o controle. Acho que estamos lá. Que bênção e ajuda maravilhosas é ter o Espírito manifestando a verdade para nós, não apenas lendo. Se lemos os apócrifos, eu já li algumas vezes. Qualquer escritura, lemos com o Espírito para que Ele possa nos manifestar a verdade de todas as coisas, certo? Morôni. O Espírito manifesta a verdade.

John Bytheway: 32:34 Acabei de escrever na minha margem um dos meus versículos favoritos. A seguir, vamos ver a definição de verdade em 93 e o conhecimento das coisas como elas são e como eram, como serão. Mas quando o irmão mais novo de Néfi, Jacó, diz isso, ele acrescenta uma palavra que eu adoro. O Espírito fala a verdade, portanto, fala das coisas como realmente são e das coisas como realmente serão. O Google, a Siri, a Alexa dirão algo a você, mas você quer saber como as coisas realmente são? Porque eu gosto que você tenha mencionado a IA. A IA é louca e um pouco assustadora. Pergunte qualquer coisa, ela dirá algo. Mas, como sabemos como as coisas realmente são?

Karen Hepworth:	33:12	Não me lembro de todo o apócrifo, provavelmente só li três ou quatro vezes, essa história sobre Susana sendo incriminada por dois homens perversos. Eles a acusaram de algo que ela não fez. Daniel, nosso Daniel, aquele que conhecemos no Antigo Testamento, questiona seus acusadores separadamente. Isso é incrível. Eu li isso e pensei: como ele sabia fazer isso? Ah, sim, ele vive a palavra da sabedoria. É por isso que ele é tão inteligente. Tesouros escondidos. Ele os leva separadamente e pergunta: "Ah, sim, sob que árvore isso aconteceu?" O acusador responde: "Uma árvore". Então Daniel pega o outro acusador e pergunta: "Em que árvore isso aconteceu?" Uma árvore totalmente diferente e, em vez de condená-la à morte, eles foram condenados à morte por acusá-la falsamente de um pecado muito grave. Não sei se isso é uma bela verdade.
John Bytheway:	34:02	Em que livro está isso?
Karen Hepworth:	34:04	É o livro de Susana. Aqui estão os mais comuns. Tobias, Judite, Sabedoria de Salomão, Eclesiastes. Alguns cânones chamam de Sirach. Baruch, carta de Jeremias. Oração de Azarias. Susana, Bel. É onde Daniel afirma que o dragão é um deus. Na verdade, é um animal vivo. O que poderia ser, não sabemos, algum tipo de réptil? Daniel diz que não é um deus. Ele o alimenta com piche, alcatrão e cabelo, e o animal morre. Ele diz: "Vejam, não é um deus". Essa é ótima. É Bel e o Dragão. Há muitas coisas realmente incríveis que você pode aprender com os apócrifos da Bíblia, porque ele fez isso. Ele vai ser jogado na cova dos leões pela segunda vez. Se quiser ler, pode ler. Mas eu concordo com o Élder D Todd Christofferson. Ele não disse há anos que somos um pouco literais? Temos um pouco de analfabetismo quando se trata de ler a Bíblia. Eu digo: bem, leia a Bíblia algumas vezes e, se você ficar entediado, leia os apócrifos e veja o que você pode tirar de bom disso. Mas tudo isso para dizer que Joseph Smith foi informado de que não era necessário traduzir aquilo, então ele poderia simplesmente seguir em frente.
John Bytheway:	35:18	Adoro quando vejo a palavra luz e, no versículo cinco, quem é iluminado pelo Espírito obterá benefício disso. Nem sempre é uma sensação de calor no peito. Algumas pessoas vieram para a Terra sem esse aquecedor. Mas pode ser aquela coisa dentro de você que faz você pensar: "Ah, agora entendi, tenho clareza". Você é iluminado pelo Espírito, que lhe dá clareza. Eu aprecio isso porque sinto que isso é mais eu do que a sensação de queimar.
Hank Smith:	35:46	Sim. Iluminado pelo Espírito. Você se lembra de Doutrina e Convênios 11 versículo 13? Eu lhes darei do meu Espírito, que

		iluminará sua mente e encherá sua alma de alegria. Quando penso nisso, lembro-me de uma experiência que tive uma vez. Eu estava fazendo visitas de ensino, se algum de vocês se lembra desse programa em que eu ia visitar uma família para dar uma mensagem de cinco a dez minutos. Quando me sentei, o marido, cujo nome é Mike, disse: "Ei, antes de começar, podemos conversar sobre uma coisa?" Eu disse: "Claro". Ele disse: "Esta semana fui demitido do meu emprego". E eu disse: "Oh, uau. Eu não sabia disso". Ele disse: "Espiritualmente, este é o melhor momento da minha vida, vou à igreja, leio as escrituras. Só não entendo por que, quando estou espiritualmente no meu melhor, isso acontece".
	36:41	Acho que ele estava esperando uma resposta minha. Eu pensava: "Isso não está na revista Ensign deste mês. Não sei o que você quer que eu diga", mas tive uma inspiração clara ou uma impressão de que deveria falar com ele sobre pesca. E lembrei que ele adorava pescar. Vim à minha mente uma imagem dele engatando o trailer do barco na caminhonete. Falei sobre isso por um minuto. Falei com ele sobre o que ele faz para engatar o reboque do barco na caminhonete. E eu disse: "Quando você termina e está tudo pronto, o que você faz? Olhando para lá, está tudo pronto. Está pronto para partir". E ele disse: "Ah, você sabe, geralmente coloco o pé e dou um empurrãozinho para ter certeza de que está tudo pronto". Você puxa a corrente. Eu disse: "Acho que é isso que o Senhor está fazendo. Você está conectado. Você fez um pacto, você está dentro. Vou dar um empurrãozinho para ter certeza de que você está realmente dentro". Ele disse: "Sabe de uma coisa? Isso faz todo o sentido". Eu não estava preparado. Nunca tinha dado esse exemplo antes na vida. Nunca mais usei, mas foi um daqueles momentos em que o Espírito manifesta a verdade. Quem é iluminado pelo Espírito obterá um benefício. E aquele foi definitivamente um benefício naquele momento.
John Bytheway:	37:59	Uau. Você quer ser meu professor visitante, Hank?
Hank Smith:	38:01	Sim. Sim. Bem, vamos passar para a seção 92, Karen. Esta é a última. Na lição desta semana, Frederick G. Williams, primeira presidência.
Karen Hepworth:	38:14	Frederick G Williams é chamado para a Ordem Unida. Ela se tornará a Firma Unida. Esse é o termo que substitui Ordem Unida. Vocês já devem ter ouvido isso em podcasts anteriores, mas é o órgão administrativo, o principal órgão administrativo da Igreja de 1832 a 1834. Frederick G Williams é chamado para se juntar a essa firma. O Senhor diz: "Em verdade, assim diz o Senhor. Eu dou à Ordem Unida, organizada de acordo com o

mandamento anteriormente dado, um mandamento revelado a respeito do meu servo Frederick G Williams. Que o recebam na ordem. Frederick G Williams, você será um membro ativo. Eu amo esse membro ativo nesta ordem. Não fique aí sentado como um sapo. Participe. E ele vai participar. Ele vai consagrar toda a sua fazenda. Estamos falando de Viena e de todos os muitos santos que consagraram praticamente tudo o que tinham para levar este trabalho adiante. E Frederick G Williams é um entre muitos que fizeram muito para promover a obra do Senhor. Vocês dois são membros ativos neste podcast. Vocês são membros ativos o tempo todo. Como somos membros ativos? Se Deus dissesse: "Seja um membro ativo de sua ala ou ramo", como seria isso? Como vocês participam das reuniões da segunda hora? Como vocês são membros ativos em suas designações de ministração? Como vocês são membros ativos quando se preparam e frequentam o templo sempre que podem? É interessante que o Senhor lhe diga para ser um membro ativo, um membro que participa plenamente.

John Bytheway: 40:10 Não um espectador.

Hank Smith: 40:11 Sim.

John Bytheway: 40:12 Certo? Sim.

Hank Smith: 40:13 Participe. Sente-se na primeira fila. Sim.

Karen Hepworth: 40:16 O Élder Dieter F Uchtdorf disse que não podemos esperar receber as bênçãos da fé ficando inativos à margem, assim como não podemos obter os benefícios da saúde sentados no sofá, assistindo a eventos esportivos na televisão e dando conselhos d a aos atletas. No entanto, para alguns, o discipulado como espectador é a forma preferida, se não a principal, de adorar a Deus.

Hank Smith: 40:37 Sim. Pense no conselho da ala. Você é um membro ativo do conselho da ala? Lembro-me do Élder Uchtdorf falando sobre aqueles que cobiçam uma coroa, aqueles que querem estar no comando, e pensei: "Ha ha, eu não sou assim". E então ele disse: "E há aqueles que cobiçam uma caverna, onde podemos nos esconder e não participar de nada". E pensei: "Ah, porque às vezes eu sou uma cobiçadora de cavernas".

Karen Hepworth: 41:04 Você é uma moradora de caverna?

Hank Smith: 41:05 Sim.

John Bytheway:	41:06	Caverna com um suporte para copos.
Hank Smith:	41:07	Sim. Coloque-me lá atrás. Aqui atrás. Onde, não, participe. Gosto disso, Karen. Participe. Levante a mão. Faça um comentário. Preste seu testemunho. Sim.
Karen Hepworth:	41:19	Membro participante ativo.
John Bytheway:	41:22	Bem, gosto que o Élder Bednar tenha prestado homenagem à sua esposa, que entra na capela com o radar ligado, procurando alguém com quem conversar, animar e dizer algo gentil, em vez de: "Onde está meu banco? Vou sentar-me. Olha em volta e pergunta: 'Como vai? Não te vi hoje'. Isso parece ser um membro animado.
Hank Smith:	41:44	Um membro animado.
Karen Hepworth:	41:46	Temos um membro animado em nossa ala, John, que faz isso. Ele está na casa dos noventa. Na casa dos noventa. Escrevi em meu diário há algumas noites que ele sofreu um pequeno acidente, então meu marido e eu fomos visitá-lo no centro de cuidados, mas escrevi em meu diário sobre esse homem, como eu gostaria de ser como ele. Ele está na casa dos noventa anos. Se alguém tivesse um motivo para chegar atrasado à igreja ou nem comparecer, ele é um membro ativo. Ele vem me cumprimentar, aperta minha mão há anos, me dá as boas-vindas. Eu deveria recebê-lo. Ele me recebe e a muitos outros, mas vem direto para mim. Um homem tão especial. Ele é um membro ativo de nossa ala. Talvez não seja necessário sair cumprimentando as pessoas, talvez, como a irmã Bednar, você apenas observe seu radar. Quem precisa disso? Quando vejo isso, vou sentar na minha cadeira, no meu banco, e oro por essa pessoa. Sou uma pessoa tranquila, mas ativa. Começo a orar pelas pessoas. Quando vejo pessoas que aparecem na igreja depois de vários anos ausentes da minha ala, imediatamente começo a orar por elas, pedindo que sintam o amor do Pai Celestial e tenham uma experiência na reunião sacramental que as ajude a voltar para casa, para Ele. Você pode ser um membro ativo, mas também pode participar de maneiras silenciosas e sagradas.
Hank Smith:	43:12	Adorei isso. Há alguns anos, uma família se mudou para nossa ala, Jake e Tyra Hawkins. Cara, foi como se tivéssemos recebido uma explosão de energia, amor e bondade. É muito divertido ver um membro ativo em ação. Estou aqui para dar, estou aqui para ajudar. O que você precisa de mim? Estou feliz por ainda não ser um membro inativo. Frederick G Williams deve ter tido um impacto significativo em Joseph Smith e Emma, seu sexto

filho. Se você contar todas as tragédias anteriores a isso, algo significativo aconteceu, pois o irmão Williams é membro da primeira presidência.

Karen Hepworth: 43:57 Isso foi muito legal. Eu tinha esquecido que Frederick recebeu esse nome em homenagem a isso, Frederick, até você mencionar, Hank. Que honra.

Hank Smith: 44:06 Sim. Se eu batizasse meu filho de John Glenn Bytheway Smith, quer dizer, eu colocaria o nome completo dele.

Karen Hepworth: 44:13 Eles realmente amavam aquele homem. É lindo.

Hank Smith: 44:18 Karen, isso foi fantástico. Sinto-me muito motivado para ver o que posso fazer hoje para viver a palavra de sabedoria. Hoje vou até lá embaixo pegar minha correspondência.

Karen Hepworth: 44:32 Coma um chip de couve enquanto caminha até a caixa de correio.

Hank Smith: 44:37 Olhe para mim. Estou vivendo a palavra de sabedoria. Karen, deixe-me fazer uma pergunta. Você estudou o evangelho, ensinou-o em tempo integral. Agora você trabalha com materiais da igreja, garantindo que eles estejam de acordo com os padrões da igreja. Você passou muito tempo no evangelho, nas escrituras, nos manuais, com os funcionários da igreja. Acho que nossos ouvintes gostariam de saber como tudo isso moldou seus sentimentos sobre a Restauração. Quando me tornei funcionária da igreja, muitas pessoas me diziam: “Lembre-se de que a igreja é verdadeira”. Eu respondia: “Tudo bem”, mas descobri que, no meu trabalho na igreja, os detalhes e as coisas que você vê e aprende contribuíram para meus sentimentos sobre a Restauração. O que você descobriu?

Karen Hepworth: 45:27 Essa é uma pergunta linda. É muito ampla. Como me sinto em relação à Restauração? Estou impressionada, maravilhada, sem palavras ao ver o Senhor acelerando Sua obra em Seu tempo, na restauração e que está em andamento. Adoro a história da Igreja. Alex Baugh e outros me inspiraram muito décadas atrás. Nem deveria mencionar nomes. São tantos. Steve Harper. Outros me inspiraram muito. Comecei a estudar a história da Igreja em tempo integral. Adoro Doutrina e Convênios. Adoro a história da Igreja. É muito motivador ver exemplos inspiradores. Mencionamos alguns, mas tantas pessoas deram tudo de si para levar este trabalho adiante e eu me pergunto: o que estou fazendo na restauração para participar? Sou um espectador? Sou um membro ativo? Mencionei há alguns minutos, o que

		Joseph Smith estava pedindo? Quando o Senhor disse: esta é sua missão na vida. Você deve residir em conselho e você e seus conselheiros construirão as igrejas.
	46:30	Ao perguntar ao Pai Celestial, frequento muito o templo. Sou um salvador no Monte Sião. O que mais você quer que eu faça para participar dessa restauração contínua? Sou muito grato ao profeta Joseph Smith, por tudo que o Salvador fez por meio dele para restaurar esta igreja, e tenho admiração pelo que o profeta faz. O pouco que sei é que recebo o e-mail oficial com as notícias da Igreja todos os domingos, como você provavelmente também recebe, e vejo onde ele esteve e o que os 12 têm feito, e os sigo nas redes sociais. Fico impressionado com o que esses homens fazem, esses homens e mulheres santos de Jesus Cristo fazem com esta restauração em andamento. O que estou fazendo neste pequeno pedaço que o Senhor me deu? O que me foi designado? O que posso fazer para ajudar? As escrituras foram preservadas. As palavras dos santos profetas, as palavras sagradas proferidas nas conferências gerais e em outros discursos que me ajudam e me inspiram a permanecer no caminho do convênio.
Hank Smith:	47:36	Sim, procure diligentemente, ore, acredite sempre. Todas as coisas contribuirão para o seu bem. Acho que você personifica isso, Karen.
Karen Hepworth:	47:46	Obrigada, Hank.
Hank Smith:	47:47	Obrigada por estar aqui.
Karen Hepworth:	47:48	Você é muito gentil.
John Bytheway:	47:50	Adoro quando posso aprender algo e fazer algumas correções no curso. Estou dando uma olhada no manual “Vem, e Segue-Me” e alguns de vocês não conseguem ver, mas vejam o que eu encontrei. Framboesas na lição sobre a palavra de sabedoria.
Karen Hepworth:	48:04	Eu adoro frutas vermelhas.
John Bytheway:	48:05	Esses manuais são inspiradores. Estou dizendo.
Hank Smith:	48:08	Isso passou por uma correlação.
Karen Hepworth:	48:11	Ei, agora.
John Bytheway:	48:12	Isso passou pela mesa da Karen. Ela disse: “Precisamos de mais framboesas na página 85”.

Karen Hepworth:	48:16	Precisamos de mais fotos de frutas e vegetais nos materiais da igreja. Ah, adorei isso. Ótimo. Que incrível. Muito bom.
John Bytheway:	48:25	Falamos sobre Vienna Jaques, que deu tudo de si. Nossa, temos tanta abundância. Foi isso que me tocou hoje. Tenho que ser grata por termos uma vida abundante.
Karen Hepworth:	48:37	John, você mencionou minha parte favorita, que é a gratidão. Somos muito abençoados. Temos uma variedade enorme de alimentos. Sinto-me humilde e privilegiada por poder abrir a despensa e a geladeira todos os dias e escolher o que vou comer, porque Ele me dá essa escolha. Escolho as coisas que Ele nos dá na palavra de sabedoria. Obrigada, John. Isso é lindo. Vocês dois estão dizendo que todas as coisas cooperam para o bem daqueles que amam a Deus. Espero que todos que estão ouvindo e estão tristes, passando por provações ou dificuldades, saibam que tudo vai dar certo de uma forma ou de outra. Tenho dois irmãos internados no Hospital da Universidade de Utah neste momento, com problemas muito graves. Tudo vai dar certo para o nosso bem, de maneiras que talvez não vejamos, ou mesmo de maneiras que talvez não gostemos. Nem sempre vemos o fim desde o início. Às vezes, temos uma perspectiva limitada. O Pai Celestial é um Deus de coisas boas que estão por vir.
Hank Smith:	49:46	Sim. Lindo. John, vou dizer a toda a minha ala que todas as atividades dos jovens terão lanches aprovados pela Palavra de Sabedoria. Você consegue imaginar?
John Bytheway:	49:59	Todos a favor.
Hank Smith:	50:01	Bem, Karen, adoramos ter você conosco hoje. Foi muito divertido.
Karen Hepworth:	50:06	Uau. Que honra e privilégio. Muito obrigada pelo convite. Foi uma surpresa. Sou muito grata por poder compartilhar meu testemunho de quanto amo o Senhor. Sou muito grata a Ele e por essas revelações terem sido preservadas para nós. Que presente e bênção. Ele realmente deve nos amar. Muito obrigada.
Hank Smith:	50:25	Maravilhoso. Queremos agradecer à irmã Karen Hepworth por estar conosco hoje. Onde quer que você esteja, de onde quer que esteja ouvindo, acesse o YouTube e nós faremos com que ela receba essas mensagens. É divertido para nossos convidados descobrirem onde ensinaram, do Zimbábue à Finlândia. Queremos agradecer à nossa produtora executiva Shannon

Sorensen e aos nossos patrocinadores David e Verla Sorensen. Em todos os episódios, lembramos nosso fundador, Steve Sorensen. Esperamos que você se junte a nós na próxima semana. Temos outra seção muito importante, a seção 93 de Doutrina e Convênios, que será publicada 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. Follow him.co. É follow him ponto 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.



Hank Smith:	00:00	Bem-vindos ao followHIM Favorites. Aqui é onde John e eu compartilhamos uma história para acompanhar a lição de cada semana. John, estamos nas seções 89 a 92 desta semana. A palavra de sabedoria. Sei que vocês a conhecem bem, e tenho uma história para contar. Ela não se refere a nenhum versículo em particular, mas tem a ver com o conceito da palavra de sabedoria. John Taylor, o terceiro presidente da Igreja, muito antes de ouvir falar da Igreja, vivia na Inglaterra. Ele não se filiou à Igreja até se mudar para o Canadá. Ele era um jovem. Vivendo na Inglaterra, ele mascava tabaco. Ele usava tabaco como todo mundo. Um dia, aparentemente, ele foi pegar seu tabaco em uma caixa chamada "snuff box". Ela se parecia com uma caixa para guardar escrituras. Ele parou e percebeu que estava com vontade de fumar. Ele não gostava daquela sensação. Ele falou com a caixa. Ele realmente disse: "Ouça-me". Certo? Você consegue imaginar a caixa?
John Bytheway:	01:03	A caixa responde: "Quem, eu? Você está falando comigo?"
Hank Smith:	01:06	Ele diz: "Ouça-me. Não serei escravo de nada". Não há nenhuma palavra de sabedoria, John. Ninguém diz que isso faz mal à saúde. Nada. Nada disso. Ele apenas percebe em si mesmo que é escravo de algo. Ele nunca mais usa tabaco. Nunca mais usou. A partir daquele dia, não serei mais escravo.
John Bytheway:	01:31	Isso me lembra uma coisa. Eu tinha um professor chamado Joseph Fielding McConkie, que disse um dia: "Se você está drogado, você está com pouca liberdade de escolha". E eu pensei: "Que ideia interessante. Se você está com vontade, se você precisa satisfazer isso, sua liberdade de escolha é menor". O que dizia a caixa de rapé? Estou esperando para ouvir.
Hank Smith:	01:48	Sim. Será que a caixa de rapé dizia algo impressionante? Deixe-me mostrar. Todos que estão ouvindo, incluindo John e eu, precisamos refletir: sou escravo de alguma coisa? Pode ser até mesmo uma bebida ou um telefone.

John Bytheway:	02:02	Já ouvi algumas pessoas dizerem que a vida é como fazer com que o espírito assuma o controle do corpo, porque o corpo tem desejos. Quando você faz um jejum , você está se perguntando se o seu espírito é forte o suficiente para controlar o seu corpo.
Hank Smith:	02:14	Para ter controle. Sim. Já ouvi dizer que o celular é uma ferramenta maravilhosa, mas um péssimo mestre. É preciso ter cuidado. Não sou escravo de nada.
John Bytheway:	02:25	Ouvi você dar uma palestra uma vez em que perguntou às pessoas se elas já tinham colocado um celular na cabeça.
Hank Smith:	02:30	Sim. Se ele já caiu no seu rosto porque você estava muito cansado.
John Bytheway:	02:35	Você está na cama, fazendo isso e...
Hank Smith:	02:37	Tenho que esmagar o doce.
John Bytheway:	02:39	E ele bate na sua testa. Sim. Esse doce não vai se esmagar sozinho.
Hank Smith:	02:43	Uma menina me disse: “Irmão Smith, era um iPad”. Certo?
John Bytheway:	02:48	Está vendo a cicatriz aqui? Sim.
Hank Smith:	02:51	Esperamos que você se junte a nós em nosso podcast completo. Ele se chama followHIM. Você pode obtê-lo onde quer que obtenha seus podcasts. Estamos nas seções 89 a 92, passando a maior parte do tempo na palavra de sabedoria com a irmã Karen Hepworth, que ama a palavra de sabedoria. Você vai adorar o que ela faz nessas seções. Então volte na próxima semana, faremos outro followHIM Favorites.