



*“Não vos rebeléis contra o Senhor, nem temais”*

## Notas do programa e transcrições

### Descrição geral do podcast:

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

Você já sentiu que sua preparação para a aula semanal do *“Vem, Segue-Me”* deixa a desejar? Junte-se aos apresentadores Hank Smith e John Bytheway enquanto eles entrevistam especialistas para tornar seu estudo do curso *“Vem, 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.

### Descrições dos episódios do podcast

#### Parte 1:

**O segredo para uma vida mais longa e saudável está escondido no Livro de Números?** O Dr. David Thomson traz sua experiência em fisiologia e envelhecimento para revelar por que reclamar pode estar matando você, espiritual e fisicamente, e por que manter os olhos em Jesus Cristo muda tudo.

#### Parte 2:

O Dr. David Thomson retorna para analisar os doze espias, a relação entre ciência e fé, e o que a jumenta de Balaão nos ensina sobre as pessoas que enxergam o que nós não conseguimos ver.

### Códigos de tempo:

## Parte 1 -

- 00:00 - Parte 1 - Dr. David Thomson
- 00:38 Gigantes x Gafanhotos
- 02:27 Teaser
- 03:43 A Serpente de Bronze: Contemplar vs. Olhar de Passo
- 08:57 Reclamar uns com os outros vs. Conversar com o Senhor
- 15:18 A Multidão: A quem ouvimos?
- 24:55 Por que estudar o envelhecimento?
- 26:54 A morte de Arão
- 30:44 Presidente Nelson: Durabilidade versus qualidade de vida
- 31:46 Mentalidade positiva e saúde cognitiva
- 35:42 Élder Boyd K. Packer: Permanecer envolvido no evangelho
- 43:07 Os quatro grandes fatores para um envelhecimento saudável
- 51:20 Delegando o Espírito: Moisés e os Setenta
- 53:20 Ser designado
- 59:52 Criticar x apoiar
- 1:03:14 Adquirir um testemunho dos apóstolos vivos
- 1:05:17 A lepra de Miriam – consequências e misericórdia
- 1:09:46 Esperando por Miriam
- 1:10:58 Fim da Parte 1 – Dr. David Thomson

## Parte 2 -

- 00:00 – Parte 2 – Dr. Dave Thomson
- 01:34 Gigantes e gafanhotos: “Estamos perdidos!”
- 02:34 Calebe e Josué contra os dez – foco em Deus
- 05:10 Acreditar em Jesus Cristo
- 07:18 Confie no que Jesus Cristo disse que Ele pode fazer
- 11:51 “Não estamos ganhando o céu, estamos aprendendo o céu.”
- 13:42 O Élder Renlund lembra de escolher guardar os mandamentos
- 16:46 2 Néfi 25:23 reimaginado
- 20:45 Ciência e fé – um conflito aparente
- 23:44 Presidente Nelson: Toda a verdade é compatível
- 29:59 Alma 32 e o método científico
- 33:43 Balaão e sua jumenta
- 29:43 Quem são os burros em sua vida?
- 41:30 Os burros do Dr. Thomson
- 49:39 O Presidente Hinckley ensinou que a fé é como um músculo
- 51:48 Crescimento muscular e fé

- 59:17 Testemunhos finais
- 1:47:18 Fim da Parte 2 — Dr. Dave Thomson

## Referências:

Arquivos, Church News. “Mensagens de inspiração do Presidente Hinckley.” Church News, 11 de janeiro de 2024. <https://www.thechurchnews.com/1998/6/6/23250589/messages-of-inspiration-from-president-hinckley-100/>.

Bikman, Benjamin T., Robert D. Hyldahl, David M. Thomson, Lance E. Davidson, Shantelle L. H. Bennett, Erin R. Saito, Blake W. Dallon, Samuel M. Jacobsen e Chase M. Walton. “Cetonas Provocam Alterações Distintas na Bioenergética Mitocondrial Adiposa.” Centro Nacional de Informações Biotecnológicas. Acessado em 28 de abril de 2026. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32872407/>.

Manual “Vem, Segue-Me” — 4 a 10 de maio. “Não vos rebelem contra o Senhor, nem temais”: Números 11–14; 20–24; 27, 1º de janeiro de 2026. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/come-follow-me-for-home-and-church-old-testament-2026/19?>

David Thomson | professor (associado) | Ph.D. | Universidade Brigham Young, Provo | BYU | Departamento de Biologia Celular e Fisiologia | Perfil de pesquisa. Acessado em 28 de abril de 2026. <https://www.researchgate.net/profile/David-Thomson-5>.

“David Thomson | Professor (associado) | Ph.D. | Universidade Brigham Young, Provo | BYU | Departamento de Biologia Celular e Fisiologia | Perfil de pesquisa.” ResearchGate. Acessado em 28 de abril de 2026. <https://www.researchgate.net/profile/David-Thomson-5>.

Élder Boyd K. Packer, do Quórum dos Doze Apóstolos. “Os Anos de Ouro.” Conferência Geral de abril de 2003 — A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 2 de abril de 2003. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2003/04/the-golden-years?>

Élder Dale G. Renlund, do Quórum dos Doze Apóstolos. “Escolha Hoje.” Conferência Geral de outubro de 2018 — A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 7 de outubro de 2018. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2018/10/choose-you-this-day?>

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

Élder Gene R. Cook, do Quórum dos Doze Apóstolos. “Pesquisando as Escrituras: Trazendo Poder ao Seu Estudo Pessoal e Familiar.” COOK, GENE R. | Deseret Book. Acessado em 28 de abril de

2026.

[https://www.deseretbook.com/product/5091884.html?gad\\_source=1&gad\\_campaignid=22862225746&gbraid=0AAAAAD\\_qmq6WM4JGGH6xpSUdmOVOHDLZP&gclid=CjwKCAjwtcHPBhAD EiwAWo3sJi-5DlqIjHcHwHuPRr0ghEH-R52PS\\_FbY3CBbnZFTmdba81mqA\\_mXR0C53kQAvD\\_BwE](https://www.deseretbook.com/product/5091884.html?gad_source=1&gad_campaignid=22862225746&gbraid=0AAAAAD_qmq6WM4JGGH6xpSUdmOVOHDLZP&gclid=CjwKCAjwtcHPBhAD EiwAWo3sJi-5DlqIjHcHwHuPRr0ghEH-R52PS_FbY3CBbnZFTmdba81mqA_mXR0C53kQAvD_BwE).

Élder Jeffrey R. Holland, do Quórum dos Doze Apóstolos. “A Língua dos Anjos”. Conferência Geral de abril de 2007 — A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 2 de abril de 2007. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2007/04/the-tongue-of-angels?>

Jensen, Ryan e Joel Randall. “Episódio 206: Como a família, os amigos e os colegas líderes comemoraram os 100 anos do Presidente Nelson.” Church News, 3 de fevereiro de 2025. <https://www.thechurchnews.com/podcast/2024/09/17/episode-206-church-celebration-president-russell-m-nelson-100-birthday/>.

Joshi, Sonopant, Mangesh Jabade, Husain Nadaf e Pratik Salve. “Caminhos baseados em evidências para um envelhecimento saudável: uma revisão sistemática e meta-análise de intervenções no estilo de vida para longevidade e bem-estar.” Investigação e educação em enfermagem, setembro de 2025. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12674651/>.

Lund, John L. “Leve seu amor para sua família e suas frustra es para o Senhor.” LUND, JOHN L. | Deseret Book. Acessado em 28 de abril de 2026. [https://www.deseretbook.com/product/5173317.html?gad\\_source=1&gad\\_campaignid=22862225746&gbraid=0AAAAAD\\_qmq6WM4JGGH6xpSUdmOVOHDLZP&gclid=CjwKCAjwtcHPBhAD EiwAWo3sJth7wCsK\\_Wzxpaua9f7Gd\\_2hwXdDjf9FyFPI5SDRajSvTX-VHm0nyBoCMi4QAvD\\_BwE](https://www.deseretbook.com/product/5173317.html?gad_source=1&gad_campaignid=22862225746&gbraid=0AAAAAD_qmq6WM4JGGH6xpSUdmOVOHDLZP&gclid=CjwKCAjwtcHPBhAD EiwAWo3sJth7wCsK_Wzxpaua9f7Gd_2hwXdDjf9FyFPI5SDRajSvTX-VHm0nyBoCMi4QAvD_BwE).

Mackay, Amy D., Erik D. Marchant, Makensie Louw, David M. Thomson e Chad R. Hancock. “O exercício, mas não a metformina, previne a perda da função muscular causada pela doxorubicina em camundongos utilizando um método in situ.” MDPI: International Journal of Molecular Sciences, 25 de agosto de 2021. <https://www.mdpi.com/1422-0067/22/17/9163>.

Muhlestein, Kerry. “Um Salvador com uma Espada: O Poder de uma Visão Mais Completa de Cristo nas Escrituras.” Um Salvador com uma Espada | Centro de Estudos Religiosos da Universidade Brigham Young. Acessado em 28 de abril de 2026. <https://rsc.byu.edu/vol-20-no-3-2019/savior-sword>.

Nelson, Russell M. “A ligação entre ciência e religião.” Discursos da BYU da Universidade Brigham Young, 21 de junho de 2024. <https://speeches.byu.edu/talks/russell-m-nelson/the-tie-between-science-and-religion/>.

“Novas orienta es sobre tradu es da Bíblia para os santos dos últimos dias.” newsroom.churchofjesuschrist.org, 16 de dezembro de 2025.

<https://newsroom.churchofjesuschrist.org/article/holy-bible-translations-editions-church-of-jesus-christ>.

“CD de Estudo Pessoal das Escrituras — Cook, Gene R.: Deseret Book.” COOK, GENE R. | Deseret Book. Acessado em 28 de abril de 2026. [https://deseretbook.com/p/searching-scriptures-bringing-power-your-personal-family-study-gene-r-cook-453?variant\\_id=112951-paperback](https://deseretbook.com/p/searching-scriptures-bringing-power-your-personal-family-study-gene-r-cook-453?variant_id=112951-paperback).

Pike, Dana. “Balaão no Livro de Números.” Da Criação ao Sinai: Balaão no Livro de Números | Centro de Estudos Religiosos da Universidade Brigham Young. Acessado em 28 de abril de 2026. <https://rsc.byu.edu/creation-sinai/balaam-book-numbers>.

Presidente Russell M. Nelson, Presidente da Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias. “O cerne da questão.” NELSON, RUSSELL M. | Deseret Book. Acessado em 28 de abril de 2026. [https://www.deseretbook.com/product/6026878.html?srsId=AfmBOoqmHdyBi3wVu6CxHLOSPCCqyGjowips\\_awNnqGyEW9U-8VCbmnY](https://www.deseretbook.com/product/6026878.html?srsId=AfmBOoqmHdyBi3wVu6CxHLOSPCCqyGjowips_awNnqGyEW9U-8VCbmnY).

Presidente Russell M. Nelson, Presidente da Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias. “Alegria e Sobrevivência Espiritual.” Conferência Geral de outubro de 2016 — Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 2 de outubro de 2016. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2016/10/joy-and-spiritual-survival?>

Robinson, Stephen E. “Acreditar em Cristo: A Parábola da Bicicleta e Outras Boas Novas.” ROBINSON, STEPHEN E. | Deseret Book. Acessado em 28 de abril de 2026. <https://www.deseretbook.com/product/5089573.html?srsId=AfmBOorCPuvMlluO43bpkjGRldOYYT4Hh9qV8m1y4za10NmKkbGwBZCP>.

Robinson, Stephen E. “Seguindo a Cristo: A Parábola dos Pescadores e Mais Boas Novas.” ROBINSON, STEPHEN E. | Deseret Book. Acessado em 28 de abril de 2026. <https://www.deseretbook.com/product/4752774.html?srsId=AfmBOoolgopBJOgJQcumAOkFcizGOhZvKmOqWRrGw2FIX4PIrCO-CFwz>.

Turley, Richard E. “Nas Mãos do Senhor.” TURLEY, RICHARD E., JR. | Deseret Book. Acessado em 28 de abril de 2026. <https://www.deseretbook.com/product/P5246942.html?srsId=AfmBOoqwZ1dmcdABG5ZuxRv3jLCD79LygodWrWAKr3CMEZarKjb58ZcN>.

Walker, Sydney. “Vídeo: Élder Uchtdorf descreve como ‘a informação traz inspiração’ em um ambiente de conselho.” Church News, 11 de janeiro de 2024. <https://www.thechurchnews.com/2021/11/10/23265618/elder-uchtdorf-video-councils-inside-church-headquarters/>.

Walker, Sydney. “Vídeo: Élder Uchtdorf descreve como ‘a informação traz inspiração’ em um ambiente de conselho.” Church News, 11 de janeiro de 2024.

<https://www.thechurchnews.com/2021/11/10/23265618/elder-uchtdorf-video-councils-inside-church-headquarters/>.

Wilcox, Brad. “Sua graça é suficiente.” BYU Speeches da Universidade Brigham Young, 2 de setembro de 2025. <https://speeches.byu.edu/talks/brad-wilcox/his-grace-is-sufficient/>.

Wilcox, S. Michael. “Os 12 espias.” Revista The Ensign, março de 2002 — A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 1º de março de 2002. [https://www.churchofjesuschrist.org/study/ensign/2002/03/the-12-spies?](https://www.churchofjesuschrist.org/study/ensign/2002/03/the-12-spies?lang=pt)

## **Informações biográficas:**



Dave Thomson cresceu em Orem, Utah. Ele serviu em uma missão em Belo Horizonte, Brasil. Ao voltar para casa, casou-se com sua esposa, Kendra, e juntos eles têm cinco filhas. Ele estudou Treinamento Atlético e Fisiologia do Exercício na BYU antes de obter seu doutorado em Bioenergética pela East Carolina University. Atualmente, é professor associado de Biologia Celular e Fisiologia na BYU, onde leciona fisiologia e estuda por que os músculos se deterioram na velhice. Ele serviu em muitos chamados da Igreja — seu favorito foi ensinar na Primária com Kendra. Em seu tempo livre, ele gosta de ler, aprender coisas novas (atualmente, “Python Coding for Dummies”), passar tempo com a família (incluindo seu cachorro, Chappy) e viajar (geralmente para alguma praia).

## **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. Isso constitui um “uso justo” e qualquer material protegido por direitos autorais, conforme previsto na seção 107 da Lei de Direitos Autorais dos EUA. De acordo com o Título 17 do Código dos Estados Unidos, 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 jornalística, 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.

Isso se enquadra nas diretrizes de “Uso Justo”: [www.copyright.gov/fls/fl102.html](http://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 Universidade Brigham Young. As opiniões expressas nos episódios representam exclusivamente os pontos de vista dos convidados e dos apresentadores do *podcast*. Embora as ideias apresentadas possam diferir dos entendimentos ou ensinamentos tradicionais, elas de forma alguma refletem críticas aos líderes, políticas ou práticas da Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias.



- Hank Smith: 00:00:00 A seguir, neste episódio do followHIM.
- Dr. David Thomson: 00:00:04 Então, eles analisaram um grupo de idosos. Utilizaram testes cognitivos para acompanhar o desempenho deles ao longo do tempo. Eles levantaram a hipótese de que um fator importante para aqueles que realmente apresentam melhora cognitiva na terceira idade e há pessoas que realmente melhoram, nossas habilidades cognitivas melhoram, mesmo após os 65 anos, por exemplo é que deve haver um fator capaz de prever quem terá um desempenho melhor e quem não terá. O que eles concluíram a partir dos dados foi...
- Hank Smith: 00:00:38 Olá, meus amigos. Bem-vindos a mais um episódio do followHIM. Meu nome é Hank Smith. Sou o seu apresentador. Estou aqui com um gigante entre os homens. Meu co-apresentador, John Bytheway. Agora, John, fisicamente, você não é um gigante, mas espiritualmente, você é um gigante entre os homens.
- John Bytheway: 00:00:57 Provavelmente não sou um gigante nesse aspecto também, mas obrigado.
- Hank Smith: 00:00:59 Sim, acho que você é. Na verdade, espiritualmente, acho que você seria Golias. Você se destacaria. Eu, por outro lado, seria mais como um gafanhoto. Agora, isso pode parecer uma comparação estranha, John, mas na verdade é uma comparação feita no Livro de Números. Números 13:33, Gigantes contra Gafanhotos. John, estamos animados hoje. Temos conosco o Dr. Dave Thomson. Nós o chamamos de Dr. Dave. Ele merece o título completo. O Dr. Dave Thomson está aqui. Bem-vindo ao followHIM.
- Dr. David Thomson: 00:01:28 Obrigado. Estou muito feliz por estar aqui. Vai ser divertido.
- Hank Smith: 00:01:32 Sim. Estou animado por ter você aqui. John, vamos começar com você. Algumas pessoas por aí, incluindo eu mesmo em

algum momento, já disseram: “Nunca li o Livro de Números”, mas você já leu, John, então o que vem à sua mente?

- John Bytheway: 00:01:44 Se eu tivesse que resumir em uma frase, diria que descobrimos que esse povo enorme e numeroso do Êxodo foi contado. Eles foram contados pelo Senhor. Mesmo que fossem tão es, Ele os contou, e eles tiveram que ser conduzidos por um deserto tanto espiritual quanto temporal para chegar onde precisavam estar, física e espiritualmente.
- Hank Smith: 00:02:05 Sim. O censo do Senhor é diferente de um censo governamental. Gostei da forma como você disse isso. É uma contagem um por um. Dave, enquanto você estava analisando o Livro de Números, quando conversamos há pouco, você pensou: “O Livro de Números, sério? É isso que você vai me pedir para fazer?” E eu disse: “É isso mesmo que vamos pedir que você faça.” O que você tem pensado sobre isso?
- Dr. David Thomson: 00:02:27 Antes de dizer que seria Números, você perguntou qual era meu livro favorito da Bíblia por e-mail. Então você simplesmente partiu para o assunto. O que você acha do livro de Números? Eu fiquei... Números? E acho que o que eu te disse, a única coisa que me veio à mente foi o jumento falante um pouco mais adiante, certo? E eu pensei: “É, essa foi uma história divertida”. Quando comecei a realmente me aprofundar e a me dedicar para ver o que realmente havia ali, cara, é incrível. Há tanta coisa em Números que é diretamente aplicável a nós em nossas vidas diárias. Há algumas histórias estranhas, com certeza. Cara, é incrível. Eu adorei. Na minha opinião, tudo isso se resume a manter os olhos no Salvador, olhar para o Salvador e não deixar que sua atenção se concentre em algo menos importante.
- 00:03:21 Tudo, desde enfrentar os gigantes e se sentir como um gafanhoto e o que você deve fazer se estiver com medo, até o que você deve pensar sobre a morte? Há apenas um detalhe ali que realmente me tocou. Na minha opinião, tudo isso se resume a: para onde você está olhando? Onde está o seu foco? Onde está a sua atenção? A serpente de bronze ou de latão. Seus olhos estão no Salvador?
- Hank Smith: 00:03:43 Lindo. Já estou animado. Lembro-me de quando era criança, o livro de Números era a lista telefônica. Eu não fazia ideia de que havia um na Bíblia. Agora, John, imagino que haja alguns ouvintes por aí que estão adorando [o Dave](#) até agora, mas não sabem quem ele é. John, o que você sabe? Você sabe alguma coisa sobre [o Dr. Dave](#)?
- John Bytheway: 00:04:02 Isso saiu quentinho da impressora.

Hank Smith:	00:04:05	Ok.
John Bytheway:	00:04:06	Tenho uma pequena <a href="#">biografia</a> . Deixem-me apresentá-lo. Ele cresceu em Orem, Utah. Serviu em uma missão em Belo Horizonte, no Brasil. Voltou para casa, casou-se com sua esposa, Kendra. Acho que ele nos contou que se conheceram em um baile do Instituto. Eles têm cinco filhas. Ele estudou treinamento em e o esportivo e fisiologia do exercício na Universidade Brigham Young antes de obter seu doutorado em bioenergética pela East Carolina University. Atualmente, ele é professor associado de biologia celular e fisiologia na Universidade Brigham Young, onde ensina fisiologia e estuda por que os músculos se deterioram na velhice, falando de mim. Ele serviu em muitos chamados da Igreja. Seu favorito era ensinar na Primária com Kendra. Ele gosta de ler e aprender coisas novas. Atualmente, está lendo "Python para Leigos". Ele adora passar tempo com a família, incluindo seu cachorro, Chappy, e viajar, geralmente, para alguma praia. Isso parece muito bom hoje. Bem-vindo, Dr. Dave, ao followHIM.
Dr. David Thomson:	00:05:04	Obrigado, John.
Hank Smith:	00:05:05	Isso é emocionante. Agora, a todos os pais que estão ouvindo, o Dave já me ajudou. Antes mesmo de começarmos a gravar, então, se você é pai ou mãe e está ouvindo, quero ter uma conversa rápida de 30 segundos com o Dr. Dave. Ele disse algo que eu imediatamente anotei e vou compartilhar com minha esposa. Ele disse que, no ensino médio, eu adorava aprender. Eu não gostava da escola. Corri para anotar isso porque estou criando meninos. E tenho alguns deles com quem penso: o que está acontecendo? Vocês gostam de aprender, certo? Não gostam de aprender? Ele acabou de expressar algo que acho que meus filhos não conseguem expressar. Dave, o que você quis dizer com isso?
Dr. David Thomson:	00:05:43	Meus pais estavam sempre lendo livros enquanto eu crescia. Eles realmente davam muita importância a isso. E quando cheguei à adolescência, você sabe o que acontece nessa fase: seu cérebro simplesmente desliga por um tempo, ou pelo menos partes dele. Mas eu ainda adorava aprender. E, como eu te disse, eu ia e passava horas na biblioteca municipal pegando livros e lendo coisas, assuntos aleatórios. Você me coloca numa sala de aula e tem alguém lá na frente me dizendo o que aprender?
Hank Smith:	00:06:09	Isso simplesmente não acontecia.

- Dr. David Thomson: 00:06:10 Não, não fiz isso. Eu adorava aprender, mas não tinha uma média muito boa, por assim dizer. Mas eu realmente gostava de aprender coisas.
- Hank Smith: 00:06:21 Tenho dois filhos que acho que consigo entender um pouco melhor. A eles não falta o amor pelo aprendizado. Às vezes, quando dizemos às pessoas o que fazer, elas resistem. Eu faço a mesma coisa, muitas vezes. Bem, espero que isso tenha sido útil para todos os pais que estão assistindo. Vamos começar com o manual “Vem, e Segue-Me”, e o Dr. Dave, o John e eu estamos prontos para aprender. A lição está em vários capítulos do livro de Números. O título: “Não vos rebeleis contra o Senhor, nem temais”. Mesmo a pé, não demoraria 40 anos para viajar do deserto do Sinai à terra prometida em Canaã. Mas foi o tempo que os filhos de Israel precisaram, não para percorrer a distância geográfica, mas a distância espiritual: a distância entre quem eles eram e quem poderiam se tornar como povo do convênio de Deus. O livro de Números descreveu parte do que aconteceu durante esses 40 anos, incluindo lições que os filhos de Israel precisavam aprender antes de entrar na terra prometida.
- 00:07:19 Eles aprenderam a ser fiéis aos servos do Senhor. Aprenderam a confiar no poder do Senhor mesmo quando o futuro parece sem esperança, e aprenderam que a infidelidade traz danos espirituais, mas que podem se arrepender e buscar a cura no Salvador. Foi isso que o Dr. Dave disse anteriormente. Somos todos, de certa forma, como os israelitas. Sabemos como é estar em um deserto espiritual, e as lições que eles aprenderam podem nos ajudar a nos preparar para entrar em nossa terra prometida, a vida eterna com nosso Pai Celestial. Lindo. Muito bem, com isso, Dave, como você quer começar?
- Dr. David Thomson: 00:07:52 Eu adoro a versão King James da Bíblia. Há quatro anos, comprei uma versão NRSV, a nova versão padrão revisada. Ela é parecida com a King James, só que com uma linguagem um pouco mais moderna, e foi ótima. Na verdade, adorei essa. Este ano, com o [anúncio](#) da igreja, pensei: “Ah, vamos experimentar uma diferente”. Então, comprei a NLT, a Nova Tradução Viva. Vamos ver como é. Fiquei um pouco surpreso com o quanto ela me tocou espiritual e emocionalmente. Tenho gostado de explorar os dois mundos, tanto a King James quanto a NLT. Quando leio, alterno entre elas. Às vezes uma é boa e, às vezes, a outra é melhor.
- Hank Smith: 00:08:33 Vamos fazer isso. E nosso amigo, John Hilton III, acabou de dar um grande sorriso no carro enquanto dirigia para o trabalho. Eu

o chamo de JH3. JH3, você vai ter que me mandar uma mensagem e me contar o tamanho do seu sorriso quando ouviu o Dave falar isso sobre outras traduções da Bíblia. Ele é um defensor. Dave, com todas essas versões diferentes da Bíblia, o que você descobriu? Por onde vamos começar?

Dr. David Thomson: 00:08:57

Analisando tudo isso, a mensagem principal é manter nossos olhos fixos em Cristo. Em Números 21, muitas pessoas estão familiarizadas com esse relato. O povo está resmungando e reclamando. Veremos que eles fazem isso praticamente ao longo de todos esses capítulos. Eles estão vagando há muito tempo. O maná que têm comido está ficando bem velho. Estão cansados disso. Não estão felizes. Deus vê a necessidade de fazer uma correção aqui. John, adoro a maneira como você conta histórias. Você poderia nos dar um breve resumo do que Deus faz para corrigir os israelitas?

John Bytheway: 00:09:39

Lembro-me de ter ouvido [David Christensen](#) ensinar isso há anos. Ele disse: “Quantos de vocês gostam de serpentes? Gostariam mais delas se estivessem em chamas?” Acho que “ardente” significa venenosa ou cheia de veneno. Então, Moisés tem uma maneira de livrá-los disso. O versículo oito diz: “O Senhor disse a Moisés: ‘Faça uma serpente de fogo. Coloque-a sobre uma haste, e acontecerá que todo aquele que for mordido, quando olhar para ela, viverá’”. E Moisés fez uma serpente de bronze e a colocou sobre uma haste. E aconteceu que, se uma serpente mordesse algum homem, quando ele olhava para a serpente de bronze, vivia.

Dr. David Thomson: 00:10:19

Isso parece um pouco inconsistente com a forma como a fé no Espírito e as bênçãos que vêm da fé funcionam. Basta dar uma olhada para a serpente e você será curado. Na minha opinião, na verdade, basta apenas olhar; então, se eu olhar com desdém para a serpente porque Moisés está me dizendo que, se eu fizer isso, vou viver, e eu não acredito em você, Moisés, e eu olho para lá. Isso realmente vai me curar? É assim que funciona em nosso relacionamento com Cristo? Acho que não. Vamos ler isso mais uma vez.

John Bytheway: 00:10:52

Ok. Números 21:9: Moisés fez uma serpente de bronze, colocou-a sobre uma haste, e aconteceu que, se uma serpente tivesse mordido algum homem, quando ele olhava para a serpente de bronze, ele vivia.

Dr. David Thomson: 00:11:04

Ah, ótimo. Contemplava. O que essa palavra “contemplava” significa? Aqui vai minha única tentativa de hebraico. Não faço ideia de como pronunciar isso, mas é algo como “vehibit”. O significado dessa palavra não é apenas dar uma olhada, mas

significa ou implica olhar com foco ou intenção intensos. Isso dá uma sensação totalmente diferente de apenas dar uma olhada nessa serpente de bronze e ser curado; significa que você está se concentrando nela, que está realmente prestando atenção. Eles se concentram na serpente, eles vivem, e no Livro de Mórmon e no Novo Testamento, aprendemos mais sobre isso. Em João 3:14-15, o próprio Cristo ensinou: “Assim como Moisés levantou a serpente no deserto, assim também o Filho do Homem deve ser levantado. Para que todo aquele que nele crê não pereça, mas tenha a vida eterna.” Há outras referências a esse evento no Livro de Mórmon; considerando tudo isso, a cura quando fomos mordidos ou quando estamos passando por algo difícil não virá apenas por fazer o gesto de olhar para o Salvador de vez em quando.

00:12:16 Queremos nos concentrar nele com intenção. Queremos nossa atenção voltada para ele. Em alguns dias, quando tenho muitas coisas acontecendo, acordo de manhã e sinto um desejo intenso de me ajoelhar e orar ao Pai Celestial. E mal posso esperar para entrar nessa conversa. Você simplesmente saboreia esse momento. É nisso que você está pensando e todos aqueles problemas ficam em outro lugar; você está apenas focado em Deus, no seu Salvador.

Hank Smith: 00:12:39 Será que a oração sacramental poderia ser uma forma alternativa de expressar que eles sempre se concentrem nele, para que tenham o Espírito dele com eles?

John Bytheway: 00:12:50 Gosto dessa ideia. Quando eu era criança e tinha dificuldade em prestar atenção, minha mãe dizia: “Pense em Jesus”. Eu pensava na imagem, na imagem de Jesus, mas à medida que a gente vive a vida e passa por provações, é necessário um foco intenso. Gosto do que você disse. Sempre ter um foco intenso nele.

Hank Smith: 00:13:10 Acho que isso oferece um momento de pausa e me fez pensar: “Sim, talvez eu tenha perdido meu foco”. Quero dizer, na minha mente, isso me levou automaticamente à citação [do Presidente Nelson](#), John; você conhece isso melhor do que eu.

John Bytheway: 00:13:21 Sim. A alegria que sentimos tem menos a ver com as circunstâncias de nossa vida e tudo a ver com o foco de nossa vida.

Dr. David Thomson: 00:13:28 Bem, quando comecei a estudar e a me aprofundar em Números, mais uma vez com a ideia de que não sabia o que iria encontrar ali, o primeiro versículo logo de cara realmente me tocou porque, cara, eu sou um reclamão. Acho que, como

acadêmicos, somos treinados para ficar reclamando das coisas. Encontramos pequenas coisas que não estão certas, que não são como deveriam ser, e sobre as quais podemos discutir. É exatamente assim que eu sou. Esse primeiro versículo, capítulo 11, versículo 1, me tocou profundamente. Versão King James. Diz que voltamos ao povo, que está reclamando da situação. “E quando o povo reclamou, isso desagradou ao Senhor, e o Senhor ouviu, e sua ira se acendeu, e então o fogo do Senhor consumiu o povo nos arredores do acampamento.”

00:14:20 Primeiro versículo, e eu fico tipo, ah, não, o Senhor está falando comigo agora. A versão NLT tem uma redação um pouco diferente. Eu gosto dela. Diz: “Logo o povo começou a reclamar de suas dificuldades, e o Senhor ouviu tudo o que diziam. Então a ira do Senhor se acendeu contra eles.” Eu penso: “Nossa, estou em apuros. Eu reclamo demais. Será que a ira do Senhor está se acendendo lá em cima contra mim?” Eu entendo o que está acontecendo aqui, mas às vezes percebo que, quando reclamo com o Senhor, especialmente nas minhas orações, quando estou tentando desabafar sobre o que quer que esteja acontecendo, sinto que, às vezes, nessas orações, me sinto tão abençoado e, sabe, aquela paz toma conta de você e você consegue entender, e eu fico pensando: “Nossa, foi muito bom reclamar com o Senhor sobre o que quer que esteja acontecendo na minha vida”. Então, qual é a diferença? Temos os filhos de Israel reclamando e isso realmente irrita o Senhor. Enquanto eu estou dizendo que, às vezes, vou reclamar com o Senhor e isso é uma enorme bênção para mim.

Hank Smith: 00:15:18 Essa é uma ótima reflexão. Nunca tinha pensado nisso dessa forma. Talvez não seja reclamar com Ele que seja tão irritante, mas sim reclamar uns com os outros. Quando reclamamos uns com os outros, isso pode realmente minar a fé. Já percebi isso. Quando estou perto de alguém que reclama muito, acho que isso realmente diminui meu próprio otimismo.

Dr. David Thomson: 00:15:43 Essa foi exatamente a conclusão a que cheguei enquanto refletia sobre isso. Imagino os filhos de Israel reunidos ao redor do bebedouro ou do poço. Tipo, cara, odeio essa vida de vagabundagem. Queria estar de volta ao Egito e blá, blá, blá, blá, e eles só reclamando uns com os outros. E sim, isso não ajuda em nada. Isso nos destrói. Você vai até o Senhor com seus problemas, mesmo que seja para resmungar e reclamar; repito, eu faço isso muito. Mais uma vez, tudo se resume a onde está sua atenção. Sua atenção está nas provações, nas dificuldades, ou está no Senhor enquanto você conversa com Ele sobre essas provações e dificuldades? É uma diferença enorme.

- Hank Smith: 00:16:25 John, você é fã [do Dr. John Lund](#). Ele disse uma coisa uma vez, só ouçam isso, pessoal. Muitas vezes levamos nossos problemas para a nossa família e levamos nosso amor para o Senhor. Ele disse: “Vocês não acham que o Senhor poderia lidar com mais dos nossos problemas e que nossa família precisa de mais do nosso amor?” E eu pensei: “Acho que faço isso.” Acho que digo ao Senhor em oração o quanto O amo, e depois digo à minha família quantos problemas tenho. Talvez devesse inverter minha estratégia e dizer ao Senhor quantos problemas sinto que tenho e dizer à minha família o quanto os amo.
- John Bytheway: 00:17:04 Sim, foi exatamente isso que ele disse. E eu também penso que, se eles estão reclamando entre si, como isso afeta a credibilidade de Moisés, o profeta que está no meio deles? Talvez ele não seja realmente um profeta. Ele nos trouxe até aqui. Veja tudo o que está acontecendo. Moisés e Deus podem estar reclamando de Moisés e do Senhor ali. O espírito de reclamação não ajuda ninguém.
- Dr. David Thomson: 00:17:28 Sim, concordo e devemos tentar não reclamar. 2 Coríntios, capítulo nove, diz que devemos dar não com relutância ou por necessidade, pois Deus ama quem dá com alegria. Devemos guardar o Dia do Senhor, conforme Doutrina e Convênios. Devemos fazer isso com um rosto alegre. Acho que isso é algo que todos podemos refletir. Quanto estou reclamando? Posso fazer isso com mais alegria?
- John Bytheway: 00:17:50 Em 1 Néfi 17, em uma frase, está... Isso é Primeiro Néfi, capítulo 17:1: “Nós viajamos e atravessamos muitas aflições no deserto”. Eles estão mergulhados em aflições. Nossas mulheres deram à luz filhos no deserto. Na frase seguinte, e tão grandes foram as bênçãos do Senhor sobre nós, que, embora vivêssemos de carne crua no deserto, o que não soa muito bem. Eles veem que estamos atravessando aflições e sendo tão abençoados. Acho que em outro trecho, no final dos capítulos sobre a guerra, diz que alguns se endureceram devido à longa duração da guerra e outros se tornaram mais sensíveis. São exatamente as mesmas circunstâncias, mas reações pessoais diferentes a elas, o que é uma espécie de exercício do arbítrio, eu acho, de como vamos reagir às coisas.
- Hank Smith: 00:18:43 Com minha família esta semana, por causa do que o Dave apontou aqui, talvez eu peça para todos assistirmos a “A Língua dos Anjos”. Você se lembra daquele discurso do [Élder Jeffrey R. Holland](#)? Já se passaram quase 20 anos. Isso veio automaticamente à minha mente. Eu poderia ler o texto inteiro aqui. Mas não vou fazer isso. Vou apenas mostrar alguns trechos para que vocês possam ouvir por conta própria. Ele diz:

“Falem com esperança. Falem de forma encorajadora, inclusive sobre vocês mesmos. Tentem não reclamar e resmungar incessantemente. Como alguém disse certa vez, mesmo na era de ouro da civilização, alguém sem dúvida resmungava que tudo parecia amarelado demais. Muitas vezes pensei que ter sido amarrado com cordas e espancado com varas deve ter sido mais tolerável para Néfi do que ouvir as constantes murmurações de Lamã e Lemuel. Certamente ele deve ter dito pelo menos uma vez: ‘Bata em mim mais uma vez. Ainda consigo ouvir vocês.’ Sim, a vida tem seus problemas e sim, há coisas negativas a enfrentar, mas, por favor, aceitem uma das máximas do Élder Holland para a vida. “Nenhuma desgraça é tão ruim a ponto de queixar-se dela não a torne pior.” Ele cita Tiago. Ele diz: “Grandes navios são virados por um leme muito pequeno.” Então Tiago reforça seu argumento: “A língua é um membro pequeno, mas vejam, quão grande é a floresta que um pequeno fogo pode queimar.” Obrigado por nos mostrar isso, Dave.

Dr. David Thomson: 00:20:05

Foi logo de cara, algo para mim. Seguimos adiante no capítulo 11, versículos quatro a seis na versão King James, e a multidão mista que estava entre eles começou a cobiçar. Não é uma ótima descrição do nosso mundo hoje? Eles começaram a cobiçar. Os filhos de Israel também choraram novamente e disseram: “Quem nos dará carne para comer?” E na versão King James, essa palavra “multidão mista”, o que isso significa afinal? A NLT esclarece isso. A forma como ela coloca é: então a ralé estrangeira que viajava com os israelitas começou a ansiar pelas coisas boas do Egito. Então, o que eles estavam cobiçando? Eles estavam cobiçando as coisas boas do Egito que haviam deixado para trás. E o povo de Israel também começou a reclamar: “Ah, por um pouco de carne!”, exclamar. Eles estão ficando cansados do que o Senhor lhes tem provido.

00:21:05

Diz “multidão estrangeira” em vez de “multidão mista”. O que é “multidão”? O dicionário diz que é uma multidão desorganizada ou desordenada. Temos o termo “agitador de multidões”. Não se ouve mais isso com tanta frequência. O que é um agitador de multidões? É alguém que incita a multidão a um frenesi de reclamações. Eu não tinha percebido que, quando os filhos de Israel saíram do Egito no Êxodo, eles partiram com alguns estrangeiros, alguns não israelitas. Aparentemente, era a isso que se referiam aqui: a turba, a multidão mista. Isso é um tanto interessante para mim, mas nós, como discípulos de Cristo e membros da igreja, temos tanta informação, tantas opiniões, tantas reclamações voando em nossa direção pelas redes sociais. Acho que tendemos a deixar entrar muita informação vinda da multidão mista, o que nem sempre é uma coisa ruim.

Há coisas ótimas por aí, joias boas e valiosas para aprender com todos ao nosso redor. Mas, se não tomarmos cuidado, será que estamos deixando a multidão começar a contaminar nosso pensamento com essas reclamações, esses lamentos e essas dúvidas? O Senhor não está contente com essas reclamações, e isso se transforma em uma consequência bastante séria para muitas dessas pessoas.

- Hank Smith: 00:22:27 Consigo perceber os pensamentos de John Bytheway neste momento da nossa conversa. John, você achou que há pessoas por aí que acordam de manhã e dizem: “Ok, com o que vamos ficar irritados hoje?”
- John Bytheway: 00:22:43 Não me lembro quem disse isso, mas algo assim é o que as redes sociais fazem. Elas nos dizem: “Com o que vamos ficar indignados hoje? Com o que podemos ficar bravos hoje e sobre o que podemos comentar hoje que nos deixe tão bravos?” Quer dizer, acho que você pode viver assim se quiser, mas não parece uma maneira muito feliz de viver.
- Dr. David Thomson: 00:23:01 Hmm.
- Hank Smith: 00:23:14 Isso vai gerar tráfego, o que gera receita para a conta da pessoa. É muito surpreendente que talvez as pessoas não saibam que quem tem seguidores suficientes no Instagram, no TikTok, no YouTube e no Facebook, se tiver seguidores suficientes, essas plataformas pagam por determinadas postagens. E o que se percebe é que as postagens que geram muita troca de raiva entre as pessoas geram muita receita.
- Dr. David Thomson: 00:23:43 Muitos cliques, muito engajamento.
- Hank Smith: 00:23:46 Minha raiva é renda para outra pessoa.
- Dr. David Thomson: 00:23:48 Eu tenho uma aula de fisiologia do envelhecimento onde falamos sobre o que dá errado em nossos corpos à medida que envelhecemos. Uma das minhas alunas estava fazendo um trabalho. Uma das coisas que peço que elas façam é consultar algum livro de divulgação popular. Elas pegam alguma afirmação desse livro e, então, avaliam-na cientificamente, verificam se há realmente evidências para o que essa pessoa disse sobre o que você deve fazer para viver para sempre. A aluna disse algo realmente interessante. Ela disse que tinha lido esse livro que escolheu há algum tempo e aceitou tudo como verdade, sem questionar, sem pensar muito, apenas dizendo: “Ok, isso deve ser verdade”. Mas quando ela foi fazer isso e passou por esse exercício de realmente verificar se essas

afirmações se sustentavam, percebeu que eram bastante frágeis, que realmente não havia muitas evidências para o que estava sendo dito. Podemos fazer isso não apenas em relação ao nosso corpo, mas quando as pessoas vêm com afirmações ou reclamações sobre a Igreja, sobre seus líderes ou sobre Cristo em geral, sobre religião.

- Hank Smith: 00:24:55 O Senhor diz: “Eu te dei um cérebro. Não queria que você deixasse de usá-lo.”
- Dr. David Thomson: 00:25:00 Isso mesmo. E talvez falemos sobre isso um pouco mais adiante.
- Hank Smith: 00:25:04 Isso é interessante. Dave, deixe-me perguntar-lhe sobre o envelhecimento. Uma das razões pelas quais fiquei animado com a sua participação é a sua especialização. Ainda não tivemos a oportunidade de falar aos nossos ouvintes sobre a sua especialização. É interessante estudar o envelhecimento? Acho que, para muitos de nós, diríamos: “Prefiro evitar esse assunto”.
- Dr. David Thomson: 00:25:24 Eu adoro, e me interessei por isso desde meus anos de doutorado. Então, comecei a estudar o envelhecimento, os músculos envelhecidos. Quando se analisa em nível celular, e isso depende um pouco de qual parte do corpo se está analisando, mas começamos a declinar por volta dos 25 aos 30 anos, em algum ponto nessa faixa. Quando dou aulas para esses alunos na Universidade Brigham Young e eles são todos jovens e se sentem invencíveis, você poderia pensar: por que eles deveriam se preocupar com o envelhecimento, que ainda está tão longe? Mas não está. As mudanças que se tornarão realmente evidentes no seu corpo começam a acontecer quando você tem 25, 26, 27, 30 anos. Portanto, devemos pensar nisso se quisermos ter uma vida longa e saudável. Não estou tão preocupado com a duração da vida, mas quero ser saudável. Todos deveriam se interessar por isso. Esperamos que todos envelheçamos. A alternativa não é nada boa. Porque se você não envelhece, então está morto. No contexto do evangelho, acho que isso é realmente importante porque quanto mais saudáveis estivermos, melhor poderemos servir. Quando não estamos saudáveis, isso limita o que podemos fazer. Há uma motivação. Devemos pensar em como envelhecemos.
- Hank Smith: 00:26:32 Dave, falando da sua especialidade, temos conversado sobre reclamações, temos conversado sobre indignação, e você sabe muito sobre fisiologia. Você já me falou um pouco sobre como nossos aspectos espiritual, emocional e físico estão todos interligados. As pessoas a quem ouvimos, nossas reclamações e nossa indignação, isso afeta nossa fisiologia?

- Dr. David Thomson: 00:26:54 Sim, tem. Vamos falar sobre isso. Uma das partes que eu realmente gosto nesses capítulos que estamos estudando agora é provavelmente algo em que a maioria das pessoas nem sequer pensou, mas, como tenho muito interesse no envelhecimento e em como nos preparamos para a morte, no final das contas, isso realmente me chamou a atenção. Se pularmos para o capítulo 20, nesse ponto, os israelitas estão vagando. Temos esse povo, os edomitas, que não os deixam passar por suas terras. Agora, os israelitas precisam caminhar ainda mais. Finalmente, eles chegam ao monte Hor. Há um versículo muito interessante no capítulo 20, versículo 22. Alguém gostaria de ler isso para mim?
- Hank Smith: 00:27:34 Claro. É a minha vez. Números 20:22: “E os filhos de Israel, toda a congregação, partiram de Cades e chegaram ao monte Hor. E o Senhor falou a Moisés e a Arão no monte Hor, na fronteira da terra de Edom, dizendo: Arão será reunido ao seu povo, pois não entrará na terra que dei aos filhos de Israel, porque vocês se rebelaram contra a minha palavra nas águas de Meribá. Pegue Arão e Eleazar, seu filho, e leve-os ao monte Hor; tire as vestes de Arão e vista-as em Eleazar, seu filho; e Arão será reunido ao seu povo e morrerá ali.
- Dr. David Thomson: 00:28:15 Vou agora consultar a NLT e citar algumas passagens. Ele diz: “Chegou a hora de Arão se juntar aos seus antepassados na morte.” Ele reitera no final: vocês subirão à montanha, e Arão morrerá ali e se juntará aos seus antepassados. O que você pensaria se fosse Arão? Temos esse grande medo da morte. Ficamos tipo: “Ah, cara, eu não vou subir naquela montanha. Vou ficar aqui embaixo. Não vou fazer isso”, mas não foi isso que Arão fez, e o texto não entra em muitos detalhes. À medida que descemos para o versículo 28, eles vão e, diante de toda a comunidade, sobem, começam a escalar a montanha. No cume, no versículo 28, Moisés tirou as vestes sacerdotais de Aarão, como o Senhor lhe havia ordenado, e as colocou em Eleazar, filho de Aarão; então Aarão morreu ali no topo da montanha.
- 00:29:08 Moisés e Eleazar desceram. Parece que, para Arão, isso foi algo natural, nada assustador. Ele disse: “Tudo bem, é hora de morrer. Vamos lá.” Algumas pessoas na área do envelhecimento são obcecadas em prolongar a expectativa de vida, na longevidade. Elas acham que, se pudermos apenas ajustar um pouco o que está acontecendo em nossas células, da maneira certa, poderíamos viver; há quem ache que uma expectativa de vida de mil anos seria totalmente viável. Tem um cara que quer fazer isso e diz: “Quero enganar a morte”. Esse é o objetivo dele. Não sei, no contexto do evangelho, será que isso é uma boa ideia? Queremos enganar a morte?

- Hank Smith: 00:29:52 Eu não acho que seja. É uma parte natural do plano.
- Dr. David Thomson: 00:29:55 É parte do plano. É exatamente isso. O [Presidente Nelson](#), quando fez seus comentários em seu centésimo aniversário, se você se lembra disso. Uma das coisas que ele disse lá foi muito legal. Ele disse: “Meus queridos irmãos e irmãs, a duração de sua vida não é tão importante quanto o tipo de vida que vocês levam. Para cada um de nós, mesmo para um homem de cem anos, a vida passa rapidamente. Minha oração é que vocês permitam que Deus prevaleça em sua vida. Façam convênios com Ele. Permaneçam no caminho dos convênios. Preparem-se para voltar a viver com Ele novamente.” E este é o Presidente Nelson, que certamente se sentia muito parecido com Aarão. Ele sabia que não restava muito tempo. Temos que escalar essa montanha. Adoro a forma como está escrito na NLT. É hora de me juntar aos meus antepassados na morte. Para mim, isso é simplesmente lindo.
- 00:30:44 Acho isso legal. Nosso foco, e, novamente, como pesquisador do envelhecimento, seria legal viver mais alguns anos. Isso provavelmente está tudo bem, mas todos nós vamos morrer. Isso não importa tanto. O que importa é: como envelhecemos? Isso meio que responde à sua pergunta. O [Presidente Nelson](#) também disse em seu livro, O cerne da questão, que “a educação secular geralmente ignora três grandes verdades divinas que raramente são abordadas ou mesmo reconhecidas. Primeiro, cada um de nós vai morrer. Segundo, por causa de Jesus Cristo, cada um de nós vai ressuscitar e tornar-se imortal. E, terceiro, cada um de nós terá uma entrevista pessoal com o Salvador, durante a qual seremos julgados. Essas são três verdades divinas que precisam ser reconhecidas. Ele disse que elas são cruciais para nós. São verdades fundamentais. Claro, é isso mesmo. A morte faz parte da vida. Acho que, se conseguirmos viver de uma forma que não tenhamos medo disso, é isso que nos trará paz à medida que envelhecemos.
- 00:31:46 Houve um estudo interessante, relativamente recente, que analisou o declínio cognitivo à medida que envelhecemos. Eu costumava pensar: “Ah, ter 40 anos é ser muito velho”. E então, quando eu tinha 40, 45, 50 anos, achava que isso seria muito velho. Ainda não me sinto tão mais velho assim. Tenho 54 anos, e tenho quase certeza de que, quando chegar aos 65, vou estar realmente velho, de um jeito que dá . E acho que, na nossa cabeça, depois dos 65 anos, a gente pensa: “Ok, a partir daí vai ser ladeira abaixo. Quando eu tiver 65, meu cérebro vai desacelerar. Vou começar a me deteriorar. Vai ser o começo do fim. Para algumas pessoas, isso com certeza vai ser verdade. Mas esse estudo foi super interessante porque mostrou que o

declínio cognitivo, quer você tenha Alzheimer ou não, não é inevitável quando se envelhece. E então eles analisaram um grupo de idosos.

00:32:36 Eles usaram testes cognitivos para ver como elas estavam se saindo ao longo do tempo. Eles levantaram a hipótese de que um fator importante para aqueles que realmente melhoram cognitivamente na terceira idade é que há pessoas que realmente melhoram. Nossas habilidades cognitivas vão melhorar, mesmo depois dos 65 anos, por exemplo. Eles levantaram a hipótese de que deve haver um fator capaz de prever quem vai se sair melhor e quem não vai. O que eles concluíram a partir dos dados foi que, quanto mais positiva era a mentalidade das pessoas, melhor era o desempenho de suas habilidades cognitivas ao longo do tempo. Voltando ao seu ponto: se você está reclamando de envelhecer, se está reclamando da vida, se está concentrando sua atenção nisso e não no Salvador, na beleza do evangelho, nas coisas maravilhosas da sua vida, mesmo quando envelhecemos, nós envelhecemos, ei, temos experiência. Somos mais sábios do que costumávamos ser.

00:33:33 Nossa capacidade de processamento pode ou não ser muito boa, mas somos inteligentes. Somos sábios. Temos netos. Temos filhos fazendo coisas legais. Temos muitas coisas boas para admirar. Aquelas pessoas que conseguem concentrar sua atenção nessas coisas. Obviamente, isso não estava no artigo, mas se estivermos focados em nosso relacionamento com Cristo e na alegria que podemos encontrar no evangelho, é isso que determinava se suas habilidades cognitivas estavam diminuindo ou aumentando. Agora, este é um estudo associativo. Não podemos dizer que esses pensamentos positivos causaram a melhora na capacidade cognitiva, mas eles estão associados.

Hank Smith: 00:34:13 John, se isso for verdade, você nunca vai morrer. Você é o cara mais positivo do mundo. Você gostou disso tanto quanto eu? Estou anotando isso nas minhas escrituras só por estar reclamando. Quero ter certeza de que estou entendendo isso direito, Dave. Se você tem uma mentalidade positiva, isso não significa que essa seja a razão pela qual você terá menos chances de sofrer declínio cognitivo, mas essas duas coisas estão associadas.

Dr. David Thomson: 00:34:46 Sim. Você está em boa companhia se optar por ser positivo e criar uma mentalidade positiva em relação ao envelhecimento e à vida em geral. Há boas evidências de que é mais provável que você mantenha essas habilidades, essas habilidades cognitivas e

es. Mais uma vez, a maior parte disso é associativa. Não se trata apenas da sua capacidade cognitiva. Acho que sua saúde geral também está associada a isso. E você mencionou o John e, sabe, ele vai viver para sempre. Eu penso o mesmo da minha sogra, Sharon, a mãe da minha esposa. Cronologicamente falando, cara, ela é velha. 82 anos. Podemos falar sobre o envelhecimento em termos de idade cronológica, o tempo desde que você nasceu. Podemos falar sobre isso em termos de idade biológica, o que seu corpo está fazendo, o que suas células estão fazendo, quão saudáveis são suas células, certo? Olha-se para a idade cronológica dela, repito, 82, o que já é bastante avançado. No entanto, se você conhecesse a Sharon, com certeza diria que ela é muito mais jovem do que 82 anos.

00:35:42 Ela tem essa atitude radiante e alegre perante a vida, é muito animada. Nós brincamos com ela porque não importa o quão trivial tenha sido algo que você fez. Ela vai fazer você se sentir como se fosse a melhor pessoa do mundo por causa dessa coisinha que você pode ter feito. Apenas elogiando as pessoas e vendo o lado positivo de tudo, sendo tão resiliente e não se deixando abater pelos desafios da vida, e ela já passou por alguns. Deixe-me ler uma citação rápida de [Boyd K. Packer](#), de quem sinto saudades. Eu gostava muito de Boyd K. Packer. Ele disse: “Em seus anos dourados, há tanto para fazer e tanto para ser. Não se retire da vida para a aposentadoria, para o lazer. Isso, para alguns, seria inútil, até mesmo egoísta. Você pode ter servido em uma missão e sido desobrigado e considerar que completou seu serviço na Igreja, mas você nunca está desobrigado de ser ativo no evangelho.”

00:36:42 Você pode ver isso nos irmãos. Eles não estão se afastando da vida. Não estão se afastando do evangelho. Não estão decidindo: ‘Ah, sim, já cumpri minha parte no evangelho, agora é hora de relaxar’. Em termos de longevidade, inclusive, não apenas da qualidade de vida. Se você observar a idade média em que os irmãos faleceram desde 1990 — e quando digo “os irmãos”, estou me referindo aos apóstolos e profetas da Igreja —, a idade média em que eles faleceram é de 89,6 anos. Em média, eles falecem por volta dos 90 anos de idade. Digamos que você tenha 50 anos. Você olha as tabelas atuariais: qual é a sua expectativa de vida? É de 79 anos. Isso é apenas associativo. É apenas uma relação entre fatos, sabe, fatos da vida e coisas assim. Você olha para eles e vê que estão vivendo 10 anos a mais do que você esperaria que vivessem, em média. Acho que isso nos leva de volta ao que você estava falando, Hank: nossa atitude, nossa visão do nosso papel na vida e nosso envolvimento com a vida e com o evangelho. Tudo isso importa.

- Hank Smith: 00:37:49 Uau. A idade cronológica e depois a idade biológica. Eu diria que o John tem, cronologicamente, tantos anos, mas biologicamente, acho que ele é um adolescente. Então, John, me conta.
- John Bytheway: 00:38:05 Gosto de ouvir isso. Às vezes digo às pessoas: “Bem, cresci em Salt Lake City”, e depois acrescento: “Bem, é discutível se é que alguma vez cresci”.
- Hank Smith: 00:38:12 Cresceu. Sim.
- John Bytheway: 00:38:15 O que você está contando é fascinante. E, provavelmente, há 30 anos, havia um acampamento de educação continuada na Universidade Brigham Young chamado... havia um chamado “Academia para Meninas”. Havia outro chamado “Seja a Melhor Versão de Você”. E havia uma professora que costumava treinar jovens para participar de concursos de beleza. Lembro-me de ter ouvido uma dessas palestras uma vez e pensei: “Uau, sério?”. Ela fazia com que essas jovens que treinava para concursos de beleza escrevessem cinco bilhetes de agradecimento por dia durante os 30 dias em que estavam com ela. São muitos bilhetes de agradecimento. Associação não implica causalidade, mas acho que ela acreditava que sim, porque sentia que a gentileza muda a pessoa internamente. Na verdade, ser gentil e ser grato muda a sua aparência. E acho que a gratidão é uma espécie de irmã gêmea da humildade, porque quando você é grato e percebe de onde vêm suas bênçãos, e percebe que não foi você quem as criou nem que as merecia — às vezes elas simplesmente chegaram. Humildade e gratidão andam juntas. Não posso esperar estar à altura de todos os adjetivos que Hank usou para me descrever, mas espero que a única coisa de que nunca serei acusada seja ingratidão. Depender do Salvador e manter o foco Nele, isso não faria com que você fosse grato?
- Dr. David Thomson: 00:39:41 Acho que isso está absolutamente certo. Há muitos dados sobre gratidão. Tem sido um tema amplamente estudado e envolve muitas associações. Não consigo pensar em nenhum desses estudos que não indique, pelo menos de forma direcional, que se você tiver mais gratidão em sua vida ou expressar mais gratidão, isso não melhorará sua ansiedade, sua função mental ou seu senso geral de bem-estar, independentemente da fase da vida em que você se encontre. Acho que é realmente importante ser capaz de ver suas bênçãos, contar suas bênçãos, como diz o hino. Acho que é uma maneira muito prática e bem estabelecida de melhorar sua vida e sentir mais paz. Com certeza.

- Hank Smith: 00:40:26 Se algum dos meus alunos da Universidade Brigham Young das minhas aulas de Novo Testamento estiver ouvindo, vai revirar os olhos, porque eu falo disso com tanta frequência. Perto da época do Dia de Ação de Graças, ouço alguém, geralmente na igreja, citar a história dos dez leprosos. Dizem: “Essa história é sobre gratidão”. E eu só quero gritar: essa história não é sobre gratidão, é sobre expressar gratidão. Todos os 10 leprosos se sentem gratos. Não há um sequer a quem você perguntaria: “Você é grato a Jesus?” Não. “O que Jesus já fez por mim, além de me curar da lepra?” Todos eles são gratos. Apenas um se dá ao trabalho de dizer as palavras ou expressar a gratidão. Então, eis o que diz o texto. Lucas 17:14, os nove, e acho que se poderia dizer todos os dez. Ao irem aos sacerdotes, foram purificados. Um deles volta e Jesus diz: “A tua fé te curou.”
- 00:41:40 Acho que isso está nas escrituras, Dave, o que você acabou de descrever: expressar gratidão, juntar as palavras e dizê-las ou escrevê-las, como você disse, John. Dave, você é o especialista aqui, mas eu acho que isso deve mudar sua fisiologia. Na verdade, durante a aula, vou parar e dizer: “Peguem seus celulares. Vamos enviar uma mensagem para alguém dizendo o quanto estamos gratos, e vamos ser específicos.” Vamos dizer estas palavras: “Estamos estudando como expressar gratidão na minha aula de religião hoje. Pensei em você”, e então eles expressam gratidão por algo específico. “Obrigado por ser alguém que escuta, alguém que é consistente”, ou o que quer que queiram dizer. E então eu pergunto: “Quantos de vocês receberam uma resposta?” E, no final da aula, a maioria deles está levantando a mão. E eu pergunto: “O que eles disseram?” Você deveria ver a cura.
- 00:42:31 Dá para sentir na sala, a sensação que se instala. Ah, minha mãe disse que estava tendo um dia muito difícil, e isso mudou tudo para ela. Um dos meus alunos disse, um dos meus companheiros disse: “Como você sabia que eu precisava ouvir isso de você? Estou realmente lutando com minha fé.” Nós poderíamos até fazer esse desafio agora mesmo, John. Poderíamos pedir a todos, a menos que estejam dirigindo, que parem o que estão fazendo, coloquem a gente em pausa e digam algo assim: “Estou ouvindo um podcast hoje. Estão falando sobre expressar gratidão. Quero dizer isso para você. Pensei em você.” Isso é algo que você pode tentar agora mesmo.
- Dr. David Thomson: 00:43:07 Existem muitos estudos que analisam o efeito que as pessoas ao seu redor têm sobre você, quais são as atitudes delas. Quando elas estão animadas, quando estão gratas, isso contagia você. Isso já está bem comprovado, com certeza. Na minha aula sobre

envelhecimento, falamos sobre alavancas o tempo todo. À medida que envelhecemos, existem alavancas que você pode acionar e que afetarão seu desempenho, sua saúde, seu estado mental e assim por diante. Eu sempre digo que existem quatro grandes alavancas. Número um: você deve praticar exercícios. Você deve se movimentar sempre que puder e, de vez em quando, levantar objetos pesados. Número dois: você precisa prestar atenção ao que está colocando no seu corpo, à sua alimentação. Isso é claro. Existem diferentes pontos de vista sobre como isso deve ser. Todos concordam que você não deve ingerir alimentos altamente processados, pelo menos não regularmente.

00:44:10

Coma comida de verdade. Ok, então essa é a alavanca número dois. A alavanca número três é o sono. A alimentação faz sentido. O sono, sim, todos sabemos que devemos dormir o suficiente. Todos devemos dormir cerca de 7 a 8 horas por noite, na maioria das vezes, e fazer com que esse sono seja o melhor possível. É uma alavanca enorme que afetará como você envelhece e como se sente. O quarto, porém, é a conexão social e seus relacionamentos com as pessoas. Esse é o quarto que eu acho que está bem estabelecido, onde há [evidências](#) suficientes para que possamos dizer: sim, esse é um grande fator que podemos acionar. A razão pela qual eu destaco esses quatro grandes fatores — eu os chamo de grandes fatores em oposição a pequenos fatores — é que são coisas que, se você for atrás e fizer, você pode sentir a diferença. Você não precisa ficar se perguntando se está adiantando alguma coisa. Se há algum suplemento que alguém em algum podcast disse que você deveria tomar, talvez ele faça algum efeito para você, talvez não, mas essas quatro grandes alavancas, você sabe que elas vão fazer diferença porque você consegue sentir.

00:45:10

E, então, novamente, com essa conexão social, voltando ao que vínhamos falando, sua mentalidade, a questão da gratidão e realmente expressar essa gratidão às pessoas, isso é muito importante. É uma grande alavanca, e nós sabemos disso. Sou introvertido. Mesmo sendo introvertido, sei que, mesmo só conversando agora, é bom falar com as pessoas. Fiz isso uma vez quando era bispo, estava no púlpito há algum tempo. Na minha mente, acabei de me lembrar, enquanto observava os rapazes distribuírem o sacramento, lembrei-me de um bispo da minha juventude. De todos os esforços que ele fez para tentar me ajudar a seguir o caminho certo. Na época, aquele bispo não poderia saber que nada do que ele fazia ficava gravado na minha mente. Ele não poderia saber porque eu praticamente rejeitava, pelo menos aparentemente, tudo.

- 00:45:59 Eu estava sentado no púlpito olhando para aqueles jovens, lembrando-me de mim mesmo quando era jovem, e peguei meu celular. Sei que não se deve fazer isso na reunião sacramental, mas fui lá, procurei por ele, encontrei seu e-mail e mandei uma mensagem agradecendo e pedindo desculpas por ter sido um rebelde. Foi muito bom. Eu pude sentir a diferença. Pareceu certo imediatamente. Quando são coisas assim, quando isso acontece, talvez seja o Espírito, talvez seja apenas a sua mente, não importa. Você consegue sentir. Você consegue sentir que aquilo estava certo. Você provavelmente já ouviu falar das zonas azuis. Talvez já tenha ouvido falar delas. São lugares na Terra onde as comunidades tendem a viver por muito tempo, com pessoas que costumam ultrapassar os 100 anos de idade. Um dos pontos em comum entre todas essas comunidades é que elas têm coisas diferentes.
- 00:46:45 Sabe, todas essas quatro alavancas estão presentes. Mas, voltando à questão da socialidade, da conexão social, das amizades, do fortalecimento mútuo e , essas são coisas comuns a todas essas sociedades onde as pessoas tendem a viver muito tempo. Um dos mandamentos básicos é amar o próximo. Isso tem, obviamente, importância espiritual. Acho que isso tem uma relação direta com as coisas que nos trazem saúde física. Adoro essa ideia de que o que pensamos, como pensamos, como amamos, como cuidamos uns dos outros, isso realmente importa em termos de como nossos últimos anos de vida acabarão sendo para nós.
- John Bytheway: 00:47:34 O apóstolo Pedro, acho que foi uma das maiores subavaliações de todos os tempos. Quando ele está no Monte da Transfiguração e vê Jesus e depois Moisés, ele está morto, certo?
- Hank Smith: 00:47:48 Sim.
- John Bytheway: 00:47:49 E então, Elias? Gostaria de poder ouvir o tom de voz nas escrituras; talvez as novas traduções modernas tenham emojis nas frases que me ajudariam. Pedro diz: “Foi bom para nós estarmos aqui.” Isso é um eufemismo. Escute, se você tem um bom dia no seminário — e eu tive tantos — e penso: “Uau, aprendi algo”, mas não digo nada, Hank. Não expressei gratidão. Eu senti, mas não expressei. Por favor, vá até o seu professor, você nem precisa sorrir se for muito legal. Apenas diga: “Foi bom para mim estar aqui”, e saia. Faça o dia deles. Tente a Doutrina do Evangelho. É tão fácil. Isso não é ciência espacial. É tão fácil.

- Dr. David Thomson: 00:48:35 Isso me lembra, quando eu era jovem, de um professor do seminário que tive; e, mais uma vez, eu estava um pouco fora do caminho quando era adolescente, e o seminário não era minha atividade favorita. Eu tinha esse professor no seminário. O nome dele era Les Campbell. Eu simplesmente não era legal com ele. Por muito tempo, não consegui me conectar com ele. E, por vontade do Senhor, tive ele como professor por dois anos seguidos no seminário, e eu simplesmente não estava me saindo bem na vida naquela época. Se eu fosse ele, pensaria: “Tudo bem, esse aluno é um caso perdido. Simplesmente não vou prestar atenção nesse cara; vou prestar atenção nos alunos que gostam de mim. Mas ele me chamou, ainda me lembro, sentou-me com ele, duas cadeiras nessa sala vazia do seminário, uma de frente para a outra, e conversou comigo por uns, provavelmente 10, 15 minutos ou mais.
- 00:49:30 Na minha cabeça, eu estava revirando os olhos porque esse é um cara de quem eu simplesmente não gosto. Ele vai me dizer para fazer isso ou aquilo. Não me lembro de tudo o que ele disse, mas o que me lembro é dele expressando confiança em mim, de que eu ficaria bem. Ele expressou seu amor por mim, que queria que eu tivesse sucesso. Lembro-me dele reconhecendo: “Acho que você não gosta muito de mim, mas só quero que saiba que você vai ficar bem. Eu me importo com você e sei que o Senhor se importa com você.” Bem, claro, eu era só um garoto rebelde. Eu apenas disse: “Tudo bem.” E me levantei e saí. É um daqueles arrependimentos na vida que você não consegue consertar. Você tem que esperar até a próxima vida, mas ele não sabe disso, mas isso ficou na minha cabeça. Pensei nisso muitas vezes desde então.
- 00:50:19 Apenas o exemplo dele em cuidar de mim, um garoto rebelde. Depois, não pensei nisso por um tempo. Há um ou dois anos, vi o obituário dele e, de novo, fiquei tipo: “Nossa, cara”. Sou grato ao irmão Campbell. Escrevi uma nota na pequena página do obituário. Dá para enviar uma mensagem à família e expressar minha gratidão por ele, que ele não sabia, mas causou um grande impacto na minha vida. Ele plantou um pensamento na minha cabeça, que foi importante e uma bênção para mim à medida que fui ficando mais velho. Voltando ao assunto, essa gratidão foi um alívio para mim. Me senti tão bem depois de enviar aquela pequena nota de gratidão, mesmo que não fosse para ele, acho que ele também a viu.
- John Bytheway: 00:51:03 Uau. Tenha gratidão até mesmo pelo maná.
- Dr. David Thomson: 00:51:08 Sim.

John Bytheway:	00:51:10	Mesmo que seja o que você recebe todos os dias.
Dr. David Thomson:	00:51:11	Ótimo.
Hank Smith:	00:51:12	Dave, acho que poderíamos ficar mais algumas horas falando sobre esse assunto, mas é melhor seguirmos em frente.
Dr. David Thomson:	00:51:20	Tenho muito mais coisas que acho superinteressantes. Vamos falar sobre a autoridade do sacerdócio. Ainda estamos no capítulo 11. Vamos para o versículo 16. Os filhos de Israel estão reclamando. Moisés está sem saber o que fazer porque eles reclamam demais. Acabei de terminar um mandato como bispo, que durou uns cinco meses, talvez. Então, ainda estou bem fresco nessa função. Cara, a vida é tão boa. Adorei, mas cara, é algo pesado, e quanto mais para Moisés, com todo o povo de Israel vagando pelo deserto e assim por diante.
Hank Smith:	00:51:56	Isso está no capítulo 11, versículo 14. “Não consigo carregar sozinho todo este povo. É pesado demais para mim.”
Dr. David Thomson:	00:52:04	Pesado demais. Sim, exatamente.
John Bytheway:	00:52:06	Tem que levantar coisas pesadas.
Dr. David Thomson:	00:52:08	Bem, comece a levantar pesos, Moisés. Você vai sentir a diferença. Preciso ler um versículo sobre isso. Mais uma vez, isso é da NLT e a formulação aqui me fez rir. No versículo 15, depois que ele diz isso, Hank, na NLT ele diz: “Se é assim que você pretende me tratar, falando com o Senhor, vá em frente e me mate. Faça-me um favor e poupe-me desse sofrimento. Ser bispo foi ótimo em muitos aspectos. Há alguns aspectos realmente pesados em servir ao Senhor dessa maneira. Então, nos versículos 16 e 17, o Senhor instrui Moisés a delegar e diz a ele para chamar os 70 no versículo 17. Gostei tanto da King James quanto da NLT. Alguém poderia pegar King James? 11:17.
John Bytheway:	00:53:03	Já peguei. Adoro esse versículo. “Eu descer-me-ei e falarei contigo ali; e tomarei do Espírito que está sobre ti e o porei sobre eles; e eles levarão o fardo do povo contigo, para que não o leves sozinho.” Não é lindo?
Dr. David Thomson:	00:53:20	Isso é ótimo. Esse foi um ótimo pensamento quando eu era bispo, mas vou te contar uma coisa: fui desobrigado do cargo de bispo. O novo bispo era meu primeiro conselheiro antes. Vou te dizer uma coisa: eu disse a ele que sabia que ele seria bispo, então deixei bem claro onde eu esperava acabar depois de ser desobrigado. Isso é voltar para a Primária, ensinando as

crianças. Achei que ele tivesse entendido a mensagem, mas não entendeu. Fui desobrigado. Estávamos brincando com a ideia e, na verdade, rindo disso, de que, no dia em que fôssemos ser dispensados, antes que o membro da presidência de estaca se levantasse para tratar do assunto da estaca que nos dispensaria, iríamos simplesmente nos nomear para um chamado na Primária ou qualquer outro chamado que quiséssemos antes que eles fizessem isso e, assim, conseguir o que queríamos. Acho que isso não é permitido.

00:54:10 De qualquer forma, não fizemos isso. Fiquei alguns meses sem ser chamado e então ele me chamou ao escritório e eu recebi um chamado; ele me sentou e me ofereceu o chamado para servir como presidente da comissão de atividades da ala. Mais uma vez, sou introvertido. Eu disse a ele: “Presidente da comissão de atividades da ala?” Eu só balançava a cabeça, mas é aqui que isso se encaixa. Foi talvez há um mês e meio que entrei e um dos conselheiros do bispo colocou as mãos sobre minha cabeça. Ele me designou como presidente da comissão de atividades da ala. Esses versículos realmente me tocaram. Quando ele colocou as mãos sobre minha cabeça, ele tomou um pouco daquele Espírito que estava sobre o bispo e o colocou sobre mim. Bem, ele tinha essa autoridade do bispo para colocá-lo sobre mim. Ele tomou um pouco daquele Espírito.

00:55:04 E de onde o bispo recebeu esse Espírito? Provavelmente, ele o recebeu do presidente da estaca. De onde o presidente de estaca o recebeu? Ele recebeu um pouco desse espírito provavelmente de um dos Setenta ou talvez de um apóstolo, muito provavelmente de um dos Setenta. Você pode continuar subindo nessa cadeia. De onde veio esse espírito? Ele veio de , em última instância, de nosso Senhor, Jesus Cristo. Aquele conselheiro colocou um pouco desse espírito sobre minha cabeça especificamente para que eu fosse ajudar meu bispo, para que ele não tivesse que carregar esse fardo sozinho, para que ele não tivesse que planejar algumas atividades. Sim, eu teria escolhido um chamado diferente se fosse eu a escolher. Mas foi isso que meu bispo me pediu para fazer. É aqui que ele me pediu para ajudar a carregar o fardo. Estou animado com o que estamos planejando fazer com as atividades da nossa ala. Quero fazer isso da maneira que Cristo quer que eu faça.

Hank Smith: 00:55:56 Que ideia linda. Lembro-me de quando [o Dr. Wilcox](#) esteve aqui há anos, numa das vezes em que o Brad esteve aqui, ele disse: “Todos nós estamos no armazém do bispo. Todos nós. E o bispo pode recorrer a nós, aos nossos talentos, para ajudar nossa ala.” Isso quase me faz chorar. Por favor, assumam uma parte disso. Preciso da ajuda de vocês. É pesado demais para eu carregar

sozinho. Mas, se nos unirmos, podemos fazer isso. Muitas mãos tornam o trabalho mais leve. Talvez possamos combinar alguns desafios aqui. Pessoal, peguem seus celulares, todos os nossos ouvintes, e mandem uma mensagem para o bispo. E, desta vez, não é “bispo, preciso de você”. É “bispo, como posso ajudar?”. Obrigado pelo que você faz. Como posso ajudar? Como posso ajudá-lo a carregar esse fardo? É pesado demais para ele carregar sozinho, e para sua família, sua esposa.

Dr. David Thomson: 00:56:54

Mais uma citação de [Gene R. Cook](#). Vocês se lembram do Élder Cook? Na verdade, ele é pai do meu presidente de estaca e pai de um bom amigo meu. Ele disse uma coisa, bem, primeiro ele estava falando, na verdade, aos portadores do sacerdócio que colocavam as mãos sobre a cabeça das pessoas. Ele disse: “Suas mãos representam, literalmente, as mãos do Senhor”. Como portadores do sacerdócio, vocês pensam nisso quando colocam as mãos sobre a cabeça de alguém? Como bispo e como conselheiro do bispo, pode se tornar algo tão mecânico e rotineiro ir designar alguém ou dar uma bênção. E fica tipo: “Ah, sim, vou fazer isso”, e você não pensa muito nisso. Assim como Moisés colocando as mãos sobre os 70, isso é algo realmente significativo que você está fazendo ali. Deveria ter algum peso. Quando as mãos de alguém estão sobre nossa cabeça, vamos lembrar que, em essência, essas são as mãos de Cristo.

00:57:53

Isso muda as coisas. Ele diz que ensinou que devemos tomar o quinto artigo de fé literalmente. Acreditamos que um homem deve ser chamado por Deus por meio da profecia e pela imposição de mãos por aqueles que têm autoridade para pregar o evangelho e administrar suas ordenanças. Será que acredito que, quando meu bispo me pediu para fazer um trabalho que eu não quero fazer, como liderar as atividades da ala, eu penso que não era o bispo? É extremamente provável que ele tenha orado com seus conselheiros e com a contribuição do conselho da ala, que tenha refletido sobre isso e que tenha feito o seu melhor e para determinar onde o Senhor quer que eu esteja. O Élder Cook continuou e ensinou ainda que, quando compreendemos o papel do bispo, do presidente de estaca, do presidente do quórum de élderes ou da presidente da Sociedade de Socorro, quando compreendemos que eles estão agindo em nome do Senhor, então, como disse o Élder Cook, começamos a reagir de maneira muito diferente aos nossos bispos do que talvez tenhamos feito antes. Meu bispo é incrível. Ele ficou paralisado como um cervo diante dos faróis quando foi chamado. Ah, ele é maravilhoso.

Hank Smith:

00:59:06

Adorei.

John Bytheway:	00:59:08	As alternativas de Moisés. Se essa é a minha vocação, você poderia me matar, por favor? É como nos versículos 14 e 15. Isso é pesado demais para mim, então, se é assim que vai ser, você poderia simplesmente me matar? Uau. É um grande fardo para Moisés, então não é de se admirar.
Hank Smith:	00:59:26	O tema comum aqui é manter o foco no Senhor. E agora consigo ver isso. Reclamar. Não, não faça isso. Mantenha o foco no Senhor. Deixar-se levar pela indignação. Não faça isso. Mantenha o foco no Senhor. Vá ajudar seu bispo. Por quê? Porque seu foco está no Senhor e o Senhor está dizendo que precisa da sua ajuda; a família dele, a esposa dele, precisam da sua ajuda. Vamos continuar. Acho que tem mais algumas.
Dr. David Thomson:	00:59:52	Vamos passar para o capítulo 12 de Números. Temos Miriam e Arão, que consideraríamos discípulos fenomenais em nossos dias, santos, pessoas maravilhosas. Mas eles estão chateados com Moisés por causa de quem ele escolheu para se casar. Eles tiraram o foco das coisas importantes. Agora estão se concentrando em algo que simplesmente não é importante.
Hank Smith:	01:00:21	Ainda bem que isso nunca acontece nas famílias. Que haja ressentimentos sobre quem escolheu se casar com quem. Não é como se isso pudesse ser aplicável.
Dr. David Thomson:	01:00:31	Isso mesmo. Eles perderam o foco no que é importante e optaram por se concentrar em algo insignificante. E acho que tendemos a fazer isso. É algo que conheço bem como líder, por ter passado por isso várias vezes. Alguém não gostava de algo na forma como eu conduzia as coisas, no que eu fazia ou no café da manhã que eu escolhia comer. Parece que sempre há algum tipo de reclamação. Mais uma vez, Aaron e Miriam são boas pessoas. Quando você entra nesse pensamento, em que começa a criticar seus líderes, a observar o que eles estão fazendo e a se concentrar nas coisas erradas, isso acabou levando-os a questionar por que ele é o profeta e eles não. No versículo dois, eles dizem: "Será que o Senhor falou apenas por meio de Moisés? Será que Ele não falou também por nosso intermédio? Eu sei tão bem quanto ele o que é certo e o que é errado."
	01:01:21	Não preciso ouvir meu bispo, meu presidente de estaca, o profeta ou os apóstolos. Eu consigo descobrir isso sozinho. Tenho o Espírito. Eu consigo fazer isso. Por que preciso deles? Por que preciso ir à igreja? Eu posso ser espiritual. Vemos isso o tempo todo. É muito comum. A formulação da NLT me faz rir um pouco, porque soa exatamente como um pai lidando com seus filhos que estão discutindo. O registro diz que,

imediatamente, o Senhor chamou Moisés, Arão e Miriã e disse: “Vão até o tabernáculo, vocês três”. Então, os três foram até o tabernáculo. Estou imaginando três crianças pequenas, com a cabeça baixa, arrastando os pés até o tabernáculo.

Hank Smith: 01:02:03

Isso realmente soa como algo que um pai diria. Vocês três, venham aqui agora.

Dr. David Thomson: 01:02:09

Então o Senhor desceu na coluna de nuvem e ficou à entrada do tabernáculo. Arão e Miriã, mais uma vez, estou vendo um pai, David Morley Thomson. E eles se adiantaram, e o Senhor lhes disse: “Agora ouçam o que eu digo. Prestem atenção, entrem na fila. Se houvesse profetas entre vocês, eu, o Senhor, me revelaria em visões. Eu falaria com eles em sonhos, mas não com meu servo Moisés. De toda a minha casa, ele é aquele em quem confio. Falo com ele face a face, claramente, e não em enigmas. Ele vê o Senhor tal como Ele é. Então, por que não tiveram medo de criticar meu servo Moisés? Sinto que consigo sentir o Espírito. Sei que sinto o Espírito o tempo todo. Sinto que sou muito guiado pelo Espírito. Mas quando o profeta fala, quando aqueles que apoiamos como profetas, videntes e reveladores falam, isso é diferente.

01:03:14

E isso me lembra da minha missão no Brasil, quando eu estava saindo da adolescência e ainda não tinha realmente adquirido um testemunho de muita coisa. Eu estava lá e, na minha missão, estava tendo tantas experiências incríveis e adquirindo testemunho de todos aqueles princípios básicos do evangelho. O próprio Cristo, as escrituras. Lembro-me do momento exato em que adquirei um testemunho dos profetas e apóstolos vivos. Foi quando Richard G. Scott visitou nossa missão. Na época, eu era líder de zona, e por isso pudemos sentar bem na primeira fila da capela, onde ele estava instruindo a gente, missionários. Ele estava lá no púlpito, e sinto pena das pessoas que não conhecem o Élder Scott, não se lembram dele ou eram muito jovens. Ele era tão único na maneira como pregava o evangelho. Enquanto eu estava sentado ali na frente dele, foi muito impactante quando ele chegou ao ponto do discurso em que expressou seu testemunho de Jesus Cristo.

01:04:13

Ele nos falou sobre como conhecia e amava seu Salvador. O que o Espírito me disse quando ele prestou seu testemunho foi que este é um apóstolo. Isso é diferente. Senti aquele testemunho no fundo do meu coração e soube, por meio do Espírito, que o relacionamento dele com Cristo era um pouco diferente do meu relacionamento incipiente com meu Salvador. Naquela altura da minha missão, eu já tinha um forte testemunho do Salvador. Senti algo em suas palavras que me disse que isso era diferente.

Esta é, de fato, uma testemunha especial de Jesus Cristo. Saí daquela reunião. Sei que aquele é um apóstolo. Foi incrível. Adoro essa interação entre o Senhor e Miriam e Aarão, instruindo-os sobre esse mesmo princípio.

- Hank Smith: 01:05:12 Sim. Isso é lindo. Provavelmente todos que estão ouvindo já tiveram momentos semelhantes.
- Dr. David Thomson: 01:05:17 Devemos continuar com o que acontece? O Pai Celestial os coloca no seu lugar, ajuda-os a entender qual é o papel deles e qual é o papel de Moisés. O Senhor não está muito contente com eles. Precisamos ter em mente que Miriam e Aarão são pessoas maravilhosas. O Senhor ficou muito zangado com eles, e isso é da NLT novamente, e Ele se afastou. Enquanto a nuvem se afastava do tabernáculo, ali estava Miriam, com a pele branca como a neve devido à lepra. As pessoas às vezes têm dificuldade com isso. O Deus do Velho Testamento parece ser tão severo. Sabe, ele amaldiçoa alguém com lepra porque cometeu um pequeno erro de julgamento. É esse o mesmo Deus que adoramos hoje? Isso pode causar um pouco de angústia nas pessoas.
- Hank Smith: 01:06:06 [Josh Sears](#) esteve aqui no nosso primeiro episódio do ano e disse: “Este é Jeová. Eu confio nele e em suas habilidades.” Imagino o Senhor dizendo: “Eu sei como ensinar essas pessoas.”
- Dr. David Thomson: 01:06:19 Acho que está certo. Sabe, era uma época diferente. A cultura era diferente. A maneira como você se conecta com a maneira como pode ensinar as pessoas, não devemos presumir, com base em nossas ideias, que essa seja necessariamente a maneira certa. Lembro-me de quando era criança, os pais precisavam tomar decisões e decidir como iriam disciplinar seus filhos. E algumas das técnicas que talvez tenham sido usadas nos anos 70 e 80 talvez pareçam um pouco desconfortáveis para as pessoas hoje em dia, e isso é totalmente normal. Não acho que exista uma maneira certa e uma errada. Mas o que posso dizer é que me lembro de quando eu devia ter uns cinco ou seis anos, e estava sentado no meu quarto com a janela aberta, tinha tirado a tela e estava com uma caixa de fósforos. E eu ficava acendendo esses fósforos e jogando-os pela janela.
- 01:07:02 Eu só pensei: “Que legal. Uau, fogo voando pelo céu. Isso é divertido.” Era só jogar lá fora, nos arbustos ou em um , qualquer coisa. De qualquer forma, bem, não me lembro se foi minha mãe que me viu fazendo isso ou minha irmã mais velha que me viu e foi me delatar. Seja como for, fui chamado pelos meus pais. Quando criança, eu era muito bom. Super obediente. Não me metia em encrencas com frequência. Obviamente, esse

é um comportamento muito preocupante. É algo que você quer impedir. Entrei lá e não me lembro o que minha mãe disse, mas ela deu um tapa na minha mão. Isso foi algo novo para mim. Repito, eu era uma criança bem comportada. E me deram um tapa na mão. Eu pensei: “Isso é terrível”. Fiquei chocado. Vou te dizer uma coisa: nunca mais joguei fósforos pela janela.

01:07:49 Não sei se isso curou completamente minha piromania, sabe? Quando adolescente, talvez eu tenha feito algumas bombas aqui e ali e as explodido e tal. Mas cara, acho que antes de começar a jogar fogo fora, isso me corrigiu com certeza. Sabe, acho que o mais importante era que eu sabia que ela me amava. Podemos ver isso à medida que continuamos com Miriam. Quando cometemos erros, às vezes cometemos um erro sobre o qual precisamos conversar com um bispo, e isso pode ser bem assustador. Bem, a gente meio que vê isso aqui. Miriam tem lepra. Arão apela a Moisés implorando por misericórdia. Ele diz: “Por favor, não nos castigue por esse pecado que cometemos tão tolamente”. Mais uma vez, essa é a versão NLT. Moisés clamou ao Senhor: “Ó Deus, eu te imploro. Por favor, cure-a”. O Senhor então, usando a terminologia da época, disse que ela permaneceria impura por sete dias e depois se juntaria aos outros.

01:08:49 Em outras palavras, mesmo na misericórdia do Senhor ao curá-la, Ele manteve as consequências pelo pecado que ela havia cometido. Isso é como nós. Quando cometemos um erro grave, às vezes procuramos o bispo. Sei por experiência própria, como bispo, que quando você faz isso, seu bispo vai ao Senhor e intercede por você, assim como Moisés fez por Miriam. Brinquei há pouco sobre não gostar das pessoas. Assim que aquelas mãos saíram da minha cabeça, foi estranho porque eu realmente me importava com o que as pessoas estavam passando. Isso simplesmente me impactou. Eu não estava acostumado com isso. Cara, você vai conversar com seu bispo, eles vão se importar. Eles vão interceder junto ao Senhor por você. Aquela disciplina do Senhor não foi concebida para ferir [Miriam](#). O objetivo não era destruí-la por causa de seu erro. Era ajudá-la a aprender uma lição. Então, imagino que Miriam, enquanto passa aqueles sete dias separada de todos, como falamos, não se sintam bem por estar isolada. Tenho certeza de que ela estava refletindo sobre seu erro e construindo um relacionamento mais forte e melhor com seu Salvador.

Hank Smith: 01:10:03 Eu realmente adoro o versículo 15, que diz que, enquanto ela estiver fora do acampamento por sete dias, não seguiremos em frente sem você. Não seguiremos em frente sem você.

Dr. David Thomson: 01:10:15 Não vamos partir. Isso é incrível.

Hank Smith: 01:10:17 Vamos esperar por você. Isso também tem algo de belo.

Dr. David Thomson: 01:10:23 A partir dessa experiência, a grande lição que podemos tirar de Miriam é: não fale mal dos ungidos do Senhor. Seu bispo não é perfeito. O profeta não é perfeito. Pode haver algumas coisas em sua conduta com as quais você não concorde particularmente. Dê-lhes graça. Assim como esperamos pela graça de Deus, dê-lhes graça. Eles carregam um fardo pesado.

Hank Smith: 01:10:46 O Senhor leva a sério as críticas aos profetas; Ele leva isso muito a sério.

Dr. David Thomson: 01:10:52 Sim.

Hank Smith: 01:10:53 Isso não é uma questão menor para ele. Se você for criticar publicamente um profeta agora, se quiser reclamar com ele, aposto que ele dirá: “Posso trabalhar com você”. Mas se você for reclamar publicamente ou minar a fé nos profetas, não sei. O capítulo 12 me diz que ele não vê isso como algo trivial.

Dr. David Thomson: 01:11:10 Quando eu era conselheiro no bispado, eu era um cara meio opinativo e, às vezes, dizia o que pensava mais do que devia. Eu disse ao meu bispo: “Olha, quando estivermos em conselho, vou te dizer o que penso. E se eu discordar de você, se achar que você está fazendo a coisa errada, vou te dizer”. Acho que ele gostou disso. Mas também disse a ele que, assim que saíssemos do escritório do bispo, eu o apoiaria 100%.

Hank Smith: 01:11:34 Aquele a quem o Senhor ama, Ele castiga. Miriam recebeu muito amor extra nesse capítulo.

Dr. David Thomson: 01:11:40 Ela recebeu muito amor ali mesmo.



- John Bytheway: 00:00:01 Bem-vindos de volta à segunda parte com o Dr. David Thomson, Números 11 a 27.
- Dr. David Thomson: 00:00:07 Isso nos leva a Números 13 e 14. E Hank, você falou sobre gigantes e gafanhotos anteriormente. Os israelitas estão perto de Canaã, estão perto da terra prometida. Deus diz a Moisés para enviar batedores, [espiões](#), para explorar a terra. Eles escolhem um de cada tribo, 12 no total. Imagino que sejam pessoas de confiança. O julgamento deles será muito valorizado. Não se tratava de uma turba. Eram os líderes. Entrar e explorar a terra. Versículos 13 a 24, talvez possamos apenas parafrasear agora. Eles entram, exploram a terra e trazem de volta seu relatório. Trazem alguns romãs e figos porque a terra é incrível. Há todo tipo de coisa boa lá. É uma terra que mana leite e mel. É maravilhosa. Dez dos doze que foram lá ficaram com medo. Eles disseram: “O povo que habita na terra é forte. As cidades são fortificadas.” O pior de tudo, e como você disse antes, Hank, é que há gigantes lá. Os filhos de Anac são enormes. E são guerreiros. Na NLT, ao lado deles, nos sentíamos como gafanhotos. E eles convenceram a maioria do povo de que conquistar a terra seria impossível. É ótimo, mas nós somos gafanhotos. Aqueles são gigantes. Não conseguimos. De jeito nenhum.
- Hank Smith: 00:01:34 Não acho que haja qualquer chance de um gafanhoto derrotar um gigante. Eu só...
- John Bytheway: 00:01:40 Pode ser irritante, mas...
- Hank Smith: 00:01:41 Sim. Acho que há uma mensagem aí. Moisés diz: “Essa é uma metáfora estranha, mas acho que entendi.”
- Dr. David Thomson: 00:01:47 O Senhor sabe o que há naquela terra. Por que Ele os enviou para lá, sabendo que eles voltariam com um relatório de que isso seria quase impossível, que não havia como isso acontecer? Por que o Senhor fez isso? Como cientista, uma das coisas sobre as quais gostaria de conversar é: será que o Pai Celestial quer

que tenhamos fé cega? Vamos voltar a esse o daqui a um segundo, enquanto vemos o que acontece à medida que isso se desenrola entre os filhos de Israel. Dois dos batedores, Calebe e Josué, viram como a situação parecia difícil, mas não concordaram com os dez. Eles tentaram acalmar o povo, dizendo: “Vamos logo conquistar a terra”. Certamente podemos conquistá-la.” Eles tinham fé de que poderiam realizar essa tarefa difícil, uma mentalidade muito diferente da dos dez. A propósito, eu simpatizo com os dez.

00:02:34 Sinto-me como um gafanhoto agora, sentado aqui com dois gigantes, Hank e John. Eu entendo isso perfeitamente. Às vezes, somos chamados a fazer coisas difíceis que estão muito fora da nossa zona de conforto. Diante do desafio, eles acabaram convencendo a maioria do povo. Acho que cometeram, pelo menos, dois erros fundamentais. Primeiro, eles colocaram o foco em si mesmos e em suas próprias inadequações, em vez de colocarem o foco em Deus, em vez de confiarem em Deus. É um problema de atenção. Eles já tinham visto milagres. Sabiam do que Deus era capaz. Perderam o foco. Hank, você poderia ler os versículos sete a nove?

Hank Smith: 00:03:19 Números 14:7-9. São Josué e Calebe. E falaram à congregação dos filhos de Israel, dizendo: A terra pela qual passamos para a explorar é uma terra extremamente boa. Se o Senhor se agrada de nós, então nos levará a esta terra e nos dará. Uma terra que mana leite e mel. Não vos rebeleis contra o Senhor, nem temais o povo da terra, pois eles são pão para nós. Esse povo tem metáforas engraçadas. Eles são pão para nós. A defesa deles se afastou deles. O Senhor está conosco, não os temais.

Dr. David Thomson: 00:03:56 Não tenham medo. Quem eles disseram que faria isso por eles? Eles não disseram: “Ei, nós podemos fazer isso”. Quem eles disseram que faria isso? Jeová, Ele nos levará à terra. Não nós. Os outros dez estavam confiando em sua própria força, em sua própria capacidade. Eles não estão convencidos. Na verdade, estão tão pouco convencidos que querem apedrejar Calebe e Josué por sugerirem que entrem por causa de sua fé.

Hank Smith: 00:04:24 É isso que fazemos com pessoas fiéis e otimistas.

Dr. David Thomson: 00:04:29 Sim. Parem. Vamos simplesmente matá-los. Eles vão convencer as pessoas a entrarem lá e então todos nós vamos morrer. Isso nos leva à resposta do Senhor aqui. Nos versículos 11 e 12 do capítulo 14, John, você poderia ler isso para nós?

John Bytheway: 00:04:45 Números 14:11: “E o Senhor disse a Moisés...” Isso é uma reviravolta e tanto. Tem muita gente perguntando “até

quando?”, mas, dessa vez, é o Senhor quem pergunta isso a Moisés. “E o Senhor disse a Moisés: ‘Até quando este povo vai me provocar? E quanto tempo mais vai demorar até que eles acreditem em mim por todos os sinais que eu mostrei entre eles?’” É como se eles já tivessem esquecido o que aconteceu no Egito.

Dr. David Thomson: 00:05:10

Eles se esqueceram. Adoro esse versículo justamente porque consigo sentir que o Senhor é uma pessoa real aqui. Consigo sentir a frustração Dele. Eu também fico frustrado. O Senhor pode ficar frustrado? Existe frustração divina? Parece que sim. Talvez parte da minha frustração não seja divina, mas é uma emoção real. É algo que nós temos. A formulação da NLT torna isso ainda um pouco mais real. Ele diz: “Por quanto tempo essas pessoas vão me tratar com desprezo? Será que nunca vão acreditar em mim?” Adoro o livro [de Stephen Robison](#) dos anos 90, *Believing Christ*. Esta é uma citação do irmão Robison. “A fé é o primeiro princípio do evangelho. Muitas vezes pensamos que ter fé em Cristo significa acreditar em sua identidade como o Filho de Deus e o Salvador do mundo. Mas acreditar na identidade de Jesus como o Cristo é apenas a primeira metade disso. A outra metade é acreditar em sua capacidade, em seu poder de purificar e salvar, de tornar dignos filhos e filhas indignos. Não devemos apenas acreditar que ele é quem diz ser, mas também que ele pode fazer o que diz que pode fazer.”

00:06:25

Cristo disse que pode me consertar, e cara, eu já fiz algumas coisas idiotas. Isso não é o fim da história se não quisermos que seja, porque Cristo pode consertar isso. Não somos perfeitos e vamos cometer erros, e Cristo, parte da nossa fé tem que ser que ele pode consertar todos esses erros, não importa quão graves sejam, como afetam as pessoas ao nosso redor. É por isso que ele morreu por nós. Precisamos acreditar nisso, que ele pode fazer isso. Não importa... Você acha que é um perdedor? Se é isso que você realmente sente por dentro, tenha certeza de que Cristo não o vê dessa forma e que, com ele, esse não é o seu destino. Para mim, foi transformador. Tenho que acreditar em Cristo, que ele pode fazer o que disse que pode fazer.

John Bytheway: 00:07:18

Eu sei exatamente o que você viu no versículo 11 quando fez essa conexão com o livro de Stephen Robison. Acredite em mim. Não era acreditar em mim ou acreditar na minha existência, mas era acreditar no que eu disse e acreditar no que eles já me viram fazer com os egípcios. Gostei da ideia do irmão Robison de que uma coisa é acreditar nele, mas outra coisa é acreditar no que ele disse que poderia fazer e que ele

realmente pode fazer, no que diz respeito a ser poderoso para salvar e perdoar.

- Hank Smith: 00:07:49 Às vezes, peço a um grupo de jovens adultos que fechem os olhos e digo: “Quantos de vocês acreditam que vão viver no reino celestial?” Cerca de metade das mãos se levanta imediatamente, porque esses alunos conhecem o evangelho. Um quarto das mãos permanece abaixada e outro quarto fica indecisa. Então digo: “Ok, abaixem as mãos e vamos conversar por um minuto .” Vocês irão para o reino celestial, e isso não tem nada a ver com vocês. Tem tudo a ver com Ele. Em seguida, vou levá-los a algumas passagens. Segundo Néfi, capítulo dois, você conhece essa, John. Jacó, eu sei que tu és redimido.
- John Bytheway: 00:08:35 Porque você tem sido um menino tão bom.
- Hank Smith: 00:08:37 Por causa da retidão do teu Redentor. Devemos confiar inteiramente na misericórdia, nos méritos e na graça daquele que é poderoso para salvar. John, você pode me apoiar aqui. Esta é a minha obra e a minha glória. Realizar a imortalidade e a vida eterna do homem, e então o que ele diz, John, em Segundo Néfi 27?
- John Bytheway: 00:09:01 E eu sou capaz de realizar minha obra. Gosto da expressão “dispostos e capazes”. Fazemos convênio de estar dispostos, o que significa que nosso coração está no lugar certo, mas cometemos erros. Mas Ele é capaz. Qual é a música que cantamos? Somos fracos, mas Tu és capaz. É a mesma coisa.
- Hank Smith: 00:09:22 Sei que citamos muito esse discurso, John, e é porque o amamos muito e ele fez um trabalho tão bom. O discurso mais baixado no site BYU Speeches é um chamado “Minha Graça é Suficiente”, do [Dr. Brad Wilcox](#). Posso compartilhar com vocês algumas reflexões sobre ele? Se alguém aí ainda não leu, precisa ir ouvir e ler. Aqui está uma analogia que Brad apresenta. “O acordo de Cristo conosco é semelhante ao de uma mãe que paga aulas de música para seu filho. A mãe paga o professor de piano. Como a mãe paga a dívida integralmente, ela pode se voltar para o filho e pedir algo. O que é isso? Praticar. A prática do filho paga o professor de piano? Não. A prática do filho retribui à mãe por ela ter pago o professor de piano? Não. A prática é a forma como a criança demonstra gratidão pelo incrível presente da mãe. É assim que ela aproveita a oportunidade maravilhosa que a mãe lhe está dando para viver sua vida em um nível mais elevado. A alegria da mãe não está em ser recompensada, mas em ver seu presente sendo usado, ver seu filho melhorar, e por isso ela continua pedindo: pratique, pratique, pratique. Da mesma forma, como Jesus

pagou a dívida, ele agora pode se voltar para nós e dizer: Sigam-me. Guardem os meus mandamentos. Se vemos suas exigências como algo que é pedir demais, talvez seja porque não as vemos através dos olhos de Cristo. Ainda não compreendemos o que ele está tentando fazer de nós.”

00:10:59 Um pouco mais adiante, ele diz: “Quanto mais envelheço e mais compreendo esse maravilhoso plano de redenção, mais percebo que, no julgamento final, não será o pecador impenitente implorando a Jesus: ‘Por favor, deixe-me ficar’. Não, ele provavelmente dirá: ‘Tire-me daqui’. Conhecendo o caráter de Cristo, acredito que, se alguém estiver implorando nessa ocasião, provavelmente será Jesus implorando ao pecador impenitente: ‘Por favor, escolha ficar. Por favor, use minha expiação, não apenas para ser purificado, mas para ser transformado, de modo que você queira ficar.” John, você já me ouviu dizer isso antes. Eu não vivo o evangelho porque acho que vou ganhar um lugar no reino celestial. Eu vivo o evangelho para que eu escolha o reino celestial quando ele me for oferecido.

John Bytheway: 00:11:51 Brad usa algumas outras frases, então não estamos ganhando o céu. Estamos aprendendo o céu. Você foi salvo pela graça? Você foi transformado pela graça? Ele fez essa pergunta porque o Salvador está nos transformando. Adorei, David, que você tenha mencionado [Stephen Robinson](#). O livro que ele escreveu depois de \*Crer em Cristo\* se chamava \*Siga Cristo\*. Há uma frase ali que corrobora o que Hank acabou de dizer. A questão não é: vou conseguir? A questão é: eu quero ficar? Ele analisa a Seção 25. “Vocês são filhos e filhas em meu reino.” Se você está no reino de Deus na Terra, você está no reino de Deus. Agora, você quer ficar? O que é uma questão totalmente diferente.

Hank Smith: 00:12:32 John, eu digo com bastante ousadia: “Eu vou para o reino celestial”. Por quê? Porque Jesus é assim tão bom. Eu confio plenamente nele. Agora, isso significa que eu não preciso me arrepender? Não. Não, de forma alguma. É que eu quero me arrepender. Quero ser o que ele quer que eu seja. Quero me sair melhor. Às vezes, nós, os mais velhos, ouvimos isso ser ensinado e pensamos, de alguma forma, que estamos dizendo aos jovens: “Vocês não precisam se arrepender. Jesus vai salvá-los”. Talvez eu simplesmente não esteja me expressando com cuidado. Na minha experiência, quando você usa o medo contra um jovem, dizendo: “Se você não fizer isso, não vai para o céu”, Isso não é tão motivador quanto dizer: “O Senhor te ama e vai te levar para o céu, então vá conhecê-lo, e então o Senhor os ajudará a mudar. O Senhor os ajudará a se arrepender”. Fico um pouco preocupado, de verdade, que nossos adultos estejam

dizendo: “Parem de ensinar essa coisa da graça. É muito fácil. Talvez vá contra as tradições de nossos pais. Não sei.”

- John Bytheway: 00:13:42 Estou pensando na declaração [do Élder Renlund](#): ele não quer que guardemos os mandamentos, ele quer que escolhamos guardá-los, e vamos falhar. Não vamos fazer isso perfeitamente. É por isso que o arrependimento existe. Quando nosso coração e nossa mente se voltam para o quanto Ele nos ama, queremos escolher segui-Lo.
- Dr. David Thomson: 00:14:00 Sim, às vezes vamos falhar, sabe, enquanto tentamos ficar mais fortes ou melhorar em alguma coisa, seja levantar um peso ou aprender a lançar uma bola de beisebol com força, certo? Lançar uma bola rápida. Uma criança vai tentar fazer isso, e ela quer lançar aquela bola com força e rapidez. Ela não consegue. Então, à medida que melhoram, de vez em quando, vão conseguir. Vão conseguir e vai ser assim: lançam aquela bola válida, e foi rápida e foi ótima, e depois podem ter alguns lançamentos em que não dá certo. Mas aprenderam um pouco mais nesse processo. Se aplicarmos isso às nossas escolhas para viver como Jesus, às vezes vamos falhar. A escolha não vai dar certo, vamos cometer um erro, mas vamos crescer se estivermos fazendo a coisa certa, porque, se realmente quisermos ser como Jesus, então, gradualmente, com essas escolhas, vamos nos tornar cada vez mais parecidos com ele.
- Hank Smith: 00:14:51 E você vai chegar lá.
- Dr. David Thomson: 00:14:53 Sim. Não espere que você já tenha chegado lá. Você ainda não é totalmente como Jesus. Eu sou muito mais parecido com Jesus agora do que era quando tinha 15 anos e estou fazendo as escolhas certas agora. Como sou muito mais parecido com Jesus, porque me tornei mais parecido com ele, é mais fácil. Ainda tenho muitas coisas em que preciso trabalhar.
- Hank Smith: 00:15:13 Quero deixar isso claro. Se eu estiver conversando com alguém e perguntar: “Você acredita em Cristo, que ele é quem diz ser?” Sim. “Você acredita que pode ser salvo no reino celestial de Deus?” Não sei. Acho que o Senhor poderia fazer essa pergunta a você. Números 14:11. Até quando vocês vão acreditar em mim? Vocês acreditam em mim, mas não acreditam no que eu digo. Quando digo que vou salvá-los. Vou fazer com que vocês sejam como o Dave acabou de dizer. Posso fazer com que vocês se tornem pessoas celestiais.
- John Bytheway: 00:15:54 Em nossa primeira viagem pelo Antigo Testamento, Hank, falamos sobre um dos meus versículos favoritos do Livro de Mórmon. “Tu estás irado, ó Senhor, com este povo porque eles

não compreendem as tuas misericórdias, que lhes concedeste por causa de Teu Filho.” É Alma 33:16. Eles simplesmente não estão entendendo. Quanto tempo levará para que eles entendam?

- Hank Smith: 00:16:15 Sim, quanto tempo vai demorar até vocês compreenderem o quanto eu sou misericordioso.
- John Bytheway: 00:16:19 Ele é nosso advogado, meu título favorito para Cristo, e quem é o acusador? No Livro do Apocalipse, Satanás é o acusador dos irmãos. Jesus é nosso advogado. Acho que começamos a nos acusar de não sermos bons o suficiente, mas temos um advogado.
- Hank Smith: 00:16:37 Alguém nos disse uma vez que, em vez de ficarmos tão obcecados com a obediência, deveríamos estar mais obcecados com o arrependimento.
- Dr. David Thomson: 00:16:46 Há pouco tempo, eu estava lendo Segundo Néfi, capítulo 25, versículo 23, que trata disso. Hank, você poderia ler esse versículo para mim?
- Hank Smith: 00:16:58 Pois nos esforçamos diligentemente para escrever, a fim de persuadir nossos filhos e também nossos irmãos a crer em Cristo e a se reconciliarem com Deus, pois sabemos que é pela graça que somos salvos, depois de tudo o que podemos fazer.
- Dr. David Thomson: 00:17:13 Acho que sou como muitas pessoas na maneira como li esse versículo ao longo de toda a minha vida, ou seja, provavelmente é possível interpretar esse versículo de duas maneiras. Primeiro, tenho que fazer tudo o que posso, e então serei salvo pela graça, porque isso não será suficiente, mas tenho que fazer tudo isso, tudo o que posso, e então serei salvo. E foi assim que eu interpretei isso por muito tempo. Da última vez que li isso, percebi um significado diferente do que sempre havia entendido. Mesmo depois de tudo o que eu fizer, ainda não estarei salvo. Isso não vai bastar. Mesmo depois de tudo o que eu fizer, que não importa, serei salvo pela graça. E faz sentido quando você olha dessa maneira. Olhe para isso literalmente. Será que algum de nós faz tudo o que pode? Estamos todos perdidos se eu tivesse que fazer tudo o que pudesse antes que a graça entrasse em ação. Eu não faço tudo o que poderia ter feito.
- 00:18:17 Deixe-me dar um exemplo. Vou ser super franco. Eu era bispo e tudo mais, e mesmo assim, às vezes tenho dificuldade em me ajoelhar e fazer minhas orações no final do dia. Estou cansado,

deito na cama e talvez diga uma oração no meu coração, uma oração a Deus, deitado ali na cama, todo preguiçoso. Sei que deveria fazer isso porque, quando faço, durmo melhor, e mesmo assim não faço. Estou fazendo tudo o que posso? Não, eu poderia ter me ajoelhado. Eu poderia ter percebido isso deitado na cama. Eu poderia ter saído da cama, me ajoelhado e feito minha oração. Eu não fiz isso. Foi há apenas algumas noites. Eu não fiz isso. Eu não fiz tudo o que podia fazer. Agora sou um caso perdido se estiver lendo as escrituras da maneira como costumava ler aquela passagem em Segundo Néfi.

Hank Smith: 00:19:08 Sim, é isso mesmo. Acabou. Você não fez tudo o que podia fazer. Esse é um ponto que já abordamos algumas vezes em nosso programa, mas é importante. Pois sabemos que é pela graça que somos salvos. Exatamente isso. Está no versículo. Sabemos que é pela graça que somos salvos, e a sua interpretação, Dave, acho que está certíssima. Mesmo que possamos fazer muito, há muito que podemos fazer, podemos servir. Podemos ser obedientes. Podemos orar. Podemos frequentar o templo, mesmo com tudo o que podemos fazer. É pela graça que somos salvos.

Dr. David Thomson: 00:19:50 Voltando às orações e, novamente, àquela questão de obediência e arrependimento, quando esqueço de orar, é bem comum que eu acorde de manhã, sabe, me espreguiçar e me preparar para fazer minha oração matinal. Orações matinais são fáceis para mim. É apenas parte da minha rotina. É o que eu faço. Muitas vezes penso: “Ah, cara, eu esqueci”. Essa é uma meta. Na verdade, pessoal, tenho uma meta esta semana. Rezar todas as noites. Já falhei. Não rezei, como disse, uma vez esta semana. Levanto-me de manhã: “Ah, cara, me sinto mal com isso”. E, envergonhado, ajoelho-me diante do Pai Celestial e explico: “Ei, Pai Celestial, desculpe. Esqueci de orar ontem à noite.” Invariavelmente, sinto essa graça. E, mais uma vez, me arrependo. Digo: “Tudo bem, vou tentar de novo. Vou tentar melhorar a maneira como priorizo minhas conversas com você, Pai Celestial.” Invariavelmente, sinto a graça.

00:20:45 Tudo bem. Continue se esforçando. Continue em frente. Então, sou um cientista, e acho que há um obstáculo que, mais uma vez, nos remete aos nossos gigantes e gafanhotos e às perspectivas terríveis de ter que entrar e matar gigantes quando se é um gafanhoto. Quando você se sentir como um gafanhoto, lembre-se de qual time você faz parte. Lembre-se de quem está travando suas batalhas. Isso traz outra questão sobre a qual pensei como cientista. Deus os envia para dar uma olhada, para usar seus olhos, para usar suas mentes para avaliar a situação, para ver o que está acontecendo. [O presidente](#)

[Uchtdorf](#) disse que isso é muito importante quando tentamos obter revelação. Ele disse recentemente, e isso é algo que muitos irmãos têm dito ao longo dos anos: “A informação traz inspiração”. A revelação não vem como um raio, ela vem por meio da consulta mútua e do aprendizado. Portanto, reunir informações coloca você em uma posição melhor para receber inspiração.

00:21:41 Princípio verdadeiro, certo? Bem, Deus enviou, lá no livro de Números, aqueles batedores à terra para coletar informações. Eles fizeram observações, e, novamente, eu entendo o que eles passaram, eu compreendo. Eles foram, olharam, avaliaram o que estava acontecendo naquela terra. Eles avaliaram se eles, os filhos de Israel, seriam capazes de entrar ali e sair vitoriosos. E eles voltaram e, depois de terem pensado nisso, de terem avaliado com os próprios olhos, de terem visto, o Senhor então se vira e lhes diz: esqueçam o que viram. Esqueçam o que observaram. Não é importante. Por que ele lhes disse para irem dar uma olhada se ia simplesmente dizer para eles irem fazer isso de qualquer maneira, mesmo que suas mentes não lhes dissessem que essa era uma boa opção? Ele quer que sigamos cegamente?

00:22:35 Pelo contrário, acho que Deus quer que saibamos exatamente o que está acontecendo. Quando nos pedem para fazer algo realmente difícil, ele quer que entendamos que ele pode fazer isso, e que foi ele quem fez, reforçando essa lição de fé. Nós sabíamos qual era a situação. Então, se você acredita no Senhor, ele intervirá e fará com que aconteça. O que acontece então com a sua fé? O que acontece com a sua disposição de acreditar no Senhor no futuro? Não vejo isso como fé cega de forma alguma. O Pai Celestial quer que exerçamos uma fé que abranja não apenas o que nossos olhos e ouvidos nos dizem, mas Ele quer que incluamos também o que aprendemos por meio de nossos sentidos espirituais, experiências espirituais e observações espirituais. Isso me leva à ideia de fé e ciência. Para mim, existe um conflito imaginário entre fé e ciência.

00:23:44 Na verdade, vejo uma combinação perfeita entre fé e ciência. No entanto, esse conflito percebido é um grande obstáculo para muitas pessoas, e conheço pessoalmente pessoas para quem esse obstáculo infelizmente destruiu a fé. Acho que nos metemos em apuros quando atribuímos peso demais às evidências que chegam aos nossos olhos e ouvidos e não o suficiente à nossa intuição igualmente válida, à nossa capacidade igualmente válida de sentir o Espírito. Os sussurros do Espírito Santo. Por outro lado, acho que às vezes é um erro não dar importância à observação científica. Mais uma vez, para

mim, as duas coisas são totalmente compatíveis. [O Presidente Nelson](#) dedicou nosso edifício digo novo, mas na verdade ele já não é mais tão novo assim lá em 2014 ou 2015. Eis o que o Presidente Nelson ensinou naquela dedicação. Ele disse: “Toda a verdade faz parte do evangelho de Jesus Cristo. Quer a verdade venha de um laboratório científico ou por revelação do Senhor, tudo é compatível.”

00:24:48 Toda a verdade faz parte do evangelho eterno. Não há conflito entre ciência e religião. O conflito surge apenas de um conhecimento incompleto da ciência, da religião ou de ambas.” Essa é uma armadilha na qual algumas pessoas caem. Sei que há vítimas espirituais quando esse conflito persiste. Sei que isso acontecia quando eu estava no seminário. Fico preocupado quando um professor de Escola Dominical ou do seminário, com boas intenções, ensina como verdade do evangelho algo sobre o qual a Igreja não se posiciona. Por exemplo, a evolução. Em outras palavras, como o Senhor criou a Terra. Qual é a doutrina fundamental? O Senhor criou a Terra. Essa é a doutrina central sobre a qual precisamos ter um testemunho. Como Ele fez isso, não sabemos. A igreja não tem uma posição sobre isso. É extremamente importante lembrar disso. Não importa quem está certo sobre isso. O que importa é que não sabemos.

00:25:50 Esse é um problema em que, certamente, acho que cientistas como eu caem na armadilha de estudar algo tão profundamente que, de repente, pensamos que realmente sabemos que é assim. O problema é que não sabemos. E a própria ciência, precisamos lembrar disso. Se você não é cientista, às vezes isso pode ser confuso. A ciência não finge provar quase nada. A ciência não prova as coisas muito bem. Ela acumula evidências a favor ou contra. Ela pode refutar algumas coisas em áreas muito específicas e restritas. Posso fazer um experimento e, sob um determinado conjunto de condições, posso dizer se o medicamento A protege o músculo contra a degradação. Posso ver isso. Posso formular uma hipótese: sim, acho que isso vai protegê-lo. Posso fazer meu experimento e posso rejeitar essa hipótese ou posso dizer: “Ah, sim, parece que sim, talvez realmente proteja”. Mas a ciência não pretende chegar à verdade com muita frequência.

00:26:53 Mesmo quando chega, quando temos uma lei científica, às vezes ela precisa ser revisada. Por exemplo, existe uma lei científica, chamada de conservação da massa, como era conhecida antigamente. Ela meio que se encaixa nos princípios do evangelho também aqui. Você não pode criar ou destruir massa. Não dá para fazer isso. Ela apenas se transforma de uma forma para outra. Isso foi considerado uma lei absoluta por

muito tempo até que — não sou físico, então posso estar errando alguns detalhes aqui, mas, em geral, a ideia está correta. Einstein apareceu e percebeu que, em reações nucleares, é possível converter massa. É possível se livrar da massa. Ela se transforma em energia. Aquela lei que se supunha ser sólida teve que ser ajustada só um pouquinho. Agora falamos sobre a conservação da massa-energia em vez da conservação da massa. Os cientistas precisam lembrar que não chegamos realmente à verdade absoluta na ciência, e isso é importante.

00:27:48 Às vezes, se você não é cientista, ouve as pessoas dizerem coisas como: “A ciência provou isso ou aquilo”. A questão é que temos esse conflito que às vezes é inventado entre a ciência e a fé. Não sou contra entrar em detalhes. Acredito que a evolução foi, você sabe, Deus criou a Terra por meio de princípios evolutivos. E vocês podem concordar ou não com isso, mas acho que o importante é que não peguemos coisas assim e as apresentemos com um fervor de testemunho igual ao fervor com que prestamos testemunho de Cristo, ou de que os profetas são os porta-vozes de Cristo na Terra, ou de que o Livro de Mórmon é verdadeiro — os pontos centrais do evangelho. Vamos deixar isso bem claro. Conheço algumas pessoas que cresceram na igreja de forma sólida. O problema é que, se você foi ensinado que algo como a evolução — ou muitas outras coisas — é errado com a mesma veemência com que se afirma que o evangelho é verdadeiro.

00:28:58 O que acontece com esse aluno quando ele entra na universidade e se depara com uma enorme quantidade de evidências de que o que o professor do seminário disse não é verdade? Se tudo isso tiver sido agrupado no mesmo testemunho que Jesus Cristo vive, que o Livro de Mórmon é verdadeiro e que a evolução é do diabo, esse aluno vai ter um grande problema. Ele vai passar por uma crise de fé e . Vamos garantir que tenhamos um testemunho forte no cerne do evangelho. Vamos brincar um pouco com os detalhes, se quisermos. Às vezes é divertido. Vamos apenas garantir que haja coisas que ainda não sabemos com certeza, tanto no lado científico quanto no lado espiritual. Sim. Mais uma vez, ciência e fé são 100% compatíveis, e eu adoro Alma 32. É lá que aprendemos sobre a semente de Alma, onde ele nos pede para fazer um experimento sobre a fé. Adoro esse capítulo porque é exatamente isso que devemos fazer.

00:29:59 Acredito que devemos fazer isso no plano temporal, à medida que tentamos aprender sobre o mundo ao nosso redor; é o mesmo processo quando o fazemos no plano espiritual. Nossa

fé cresce da mesma forma que nosso conhecimento científico cresce. Apenas algumas coisas que Alma disse. Ele disse a respeito da fé: “A fé não é ter um conhecimento perfeito das coisas. Portanto, se você tem fé, você espera pelas coisas que não se veem, que são verdadeiras.” E a mera fé é incrível. Isso é algo maravilhoso. Então ele disse: “Como eu disse a respeito da fé, ela não é um conhecimento perfeito. O mesmo se aplica às minhas palavras: vocês não podem ter certeza absoluta delas a princípio, assim como a fé não é um conhecimento perfeito. Mas eis que, se vocês despertarem e aguçarem suas faculdades, o que pode incluir seus olhos, pode incluir seus ouvidos, certamente inclui seu cérebro e provavelmente inclui alguns outros sentidos que não associamos classicamente ao nosso corpo, nossos sentidos espirituais.

- 00:30:55 “Se você despertar essas faculdades e exercer uma partícula de fé, mesmo que não consiga mais do que desejar acreditar, deixe esse desejo agir em você, até que acredite de uma maneira que possa dar espaço para uma parte das minhas palavras.”  
Aumente um pouco a fé. Em seguida, ele fala sobre plantar a semente. Plante essa semente de fé em seu coração e então observe. Veja o que acontece. Preste atenção. Veja o que acontece com essa semente. Certifique-se de seguir o protocolo experimental. Você precisa fazer da maneira certa. Então observe e veja. A semente cresce? Se crescer, então você sabe que é uma boa semente. Se não crescer, jogue-a fora. Faça o experimento da maneira certa, siga o protocolo experimental. Então você saberá se a semente é boa ou não. É assim que nossa fé cresce. Ele nos diz que, em algum momento, seu conhecimento será então perfeito.
- 00:31:45 Agora você sabe. Agora você sabe que aquela semente era boa. Sua fé está adormecida. Você não precisa mais da fé porque tem conhecimento. É isso que queremos fazer. É o mesmo processo. Eu amo a ciência. Amo ainda mais minha fé. Aprenda tudo o que puder com seus olhos, ouvidos e mente. Vá explorar o terreno. Faça uma avaliação da situação e da sua melhor interpretação. É tão importante que nunca devemos dar mais peso à percepção mortalmente limitada em nosso processo de tomada de decisão do que à verdade eternamente aprendida e espiritualmente obtida. Isso, eu acho, é a chave. Devemos buscar a ciência com toda a força que pudermos. Só precisamos garantir que não deixemos que isso ofusque conclusões igualmente válidas e bem fundamentadas nesse processo.
- Hank Smith: 00:32:45 Muito bem dito. Acho que você e o Élder Talmage, o Élder Widtsoe.

- Dr. David Thomson: 00:32:50 Eyring, o pai do presidente Eyring, muitas pessoas boas com quem, sabe, eu aprendi.
- Hank Smith: 00:32:57 Dave, isso é fantástico e muito bem dito. E adoro que venha de um cientista. Você foi treinado. Você leciona em uma universidade que considero muito prestigiada, que realmente espera muito de seus alunos. Lembro-me de um aluno que veio até mim uma vez e disse: “Estou tendo muita dificuldade. Estou lendo o livro de Gênesis na aula de religião e aprendendo sobre evolução na aula de biologia, e estou tendo dificuldades”. Conversamos por um momento. Lembro que chegamos a uma pequena conclusão: “Deixe a ciência te ensinar o como. Deixe as escrituras te ensinar o porquê”. Ela se sentiu bem com isso. Dave, antes de encerrarmos, há mais alguma coisa dessa lição que precisamos ver?
- Dr. David Thomson: 00:33:43 Sim, mais uma. A história do livro de Números que se destaca mais do que qualquer outra é a de [Balaão](#) e seu jumento. Ela realmente me trouxe algumas reflexões importantes e profundas que remetem e se conectam ao que temos falado em termos de gratidão e nossa relação com outras pessoas. Israel chega às planícies de Moabe e o rei de Moabe, cujo nome é Balaque, ficou com medo porque Israel, agora, mais uma vez, não se sente mais como gafanhotos. Eles foram e massacraram os amorreus que os haviam atacado. E Balaque está com medo porque agora está preocupado por ter Israel bem ali. São muitos e ele está convencido de que eles têm o Senhor com eles. Ele envia mensageiros com dinheiro a Balaão para tentar convencê-lo a lançar uma maldição sobre Israel. Esse tal de Balaão, ele não é israelita, mas é apresentado nas escrituras como um profeta.
- 00:34:43 Ele é alguém que fala com o Senhor, e o relato das Escrituras confirma isso. Balaque pensa que, se Balaão vier e amaldiçoar os israelitas, então ele poderá derrotá-los. Assim, esses mensageiros vão até Balaão para convencê-lo. Eles têm dinheiro. E a mensagem que Balaque enviou a Balaão foi: “Vem, pois, agora, eu te rogo, amaldiçoa-me este povo, pois eles são demasiado poderosos para mim”, este povo, os israelitas. “Talvez eu vença, para que possamos derrotá-los e eu possa expulsá-los da terra. Pois sei que aquele a quem tu abençoa é abençoado e aquele a quem tu amaldiçoa é amaldiçoado.” Em outras palavras, os mensageiros de Balaque estavam convencidos de que Balaão, por causa de seu relacionamento com o Senhor, tinha o poder de abençoar e amaldiçoar. Ele tinha uma reputação. Os mensageiros queriam que Balaão fosse com eles de volta a Moabe para amaldiçoar Israel.

- 00:35:34 Para seu crédito, Balaão disse-lhes para passarem a noite ali e que lhes diria pela manhã se faria isso ou não. E ele vai consultar o Senhor. Durante a noite, Deus visita Balaão e, na versão King James, diz: “Deus disse a Balaão: ‘Não irás com eles. Não amaldiçoarás o povo, pois ele é abençoado’”. Balaão vai até os mensageiros e diz: “Desculpem, não posso fazer isso. Não irei com vocês”. Eles partem. Voltam para Balac. Balac diz a eles para voltarem a Balaão. Acho que dizia para levarem mais dinheiro, sabe, oferecerem mais dinheiro a ele. Vamos trazê-lo para cá para amaldiçoar Israel. Então eles voltam. E, novamente, Balaão diz a coisa certa. Na versão King James, eu gosto disso. Ele disse aos mensageiros: “Mesmo que Balaque me desse sua casa cheia de prata e ouro, não posso ir além da palavra do Senhor, meu Deus, para fazer menos ou mais.”
- 00:36:25 Ele está dizendo: “Não me importa quanto dinheiro vocês me dêem. Não posso fazer algo que o Senhor não quer que eu faça.” Veremos mais adiante nas escrituras que Balaão parece estar fazendo um ótimo trabalho aqui como profeta. Ele se desvia um pouco mais tarde, mas, neste momento, está indo muito bem. Então, é aqui que ele começa a se desviar um pouco. Os mensageiros imploram a ele. Ele já me disse que não irá, mas eles dizem: “Vamos lá, vá falar com o Senhor sobre isso de novo”. Ele diz aos homens para ficarem mais uma noite e que ele irá falar com o Senhor. Ele diz: “Deixem-me ir verificar com o Senhor novamente”. Talvez Ele me diga algo diferente.” Isso me lembra Joseph Smith e Martin Harris com o manuscrito. O Senhor já havia dito: “Não entreguem o manuscrito a ele”, e eles continuam insistindo. “Vamos lá. Vamos entregar o manuscrito a ele.”
- 00:37:11 É o mesmo tipo de ideia aqui. Desta vez, Balaão volta ao Senhor e diz: “Vamos lá, tem certeza de que eu não devo ir com esses caras?” Deus diz para ele ir com os homens. E isso é contrário ao que o Senhor lhe disse inicialmente. Balaão implora e Deus diz: “Tudo bem, vá.” Mas Ele diz: “Faça apenas o que Deus lhe mandar.” É aí que fica interessante. Balaão acorda de manhã, diz aos caras que vai com eles. Ele monta em seu jumento e eles partem para Moabe. Deus não está contente com ele. Não está claro para mim. Deus disse que ele poderia ir e agora Deus não está contente com ele. Provavelmente há um pouco da história nas entrelinhas que talvez não conheçamos, mas, de qualquer forma, Deus não está contente com ele, então envia um anjo para ficar no caminho e bloquear a passagem de Balaão.
- 00:37:57 E agora vou passar para a versão NLT, no capítulo 22, versículo 23. Diz: “A jumenta de Balaão viu o anjo do Senhor parado no caminho com uma espada desembainhada na mão. A jumenta

vê o anjo. Balaão não vê o anjo. A jumenta foge com Balaão ainda montado nela. Balaão bate na jumenta e a faz voltar para o caminho. Mais uma vez, tenho uma visão meio cômica na minha mente do que está acontecendo aqui. A jumenta ainda vê o anjo e tenta contorná-lo na trilha. Ao fazer isso, eles ficam entre duas paredes; ao tentar contornar o anjo, a jumenta esmaga o pé de Balaão contra a parede. Agora Balaão está realmente furioso e bate na jumenta novamente. Então, novamente na NLT, nos versículos 26 e 27, o anjo do Senhor avançou mais adiante na estrada e ficou em um lugar tão estreito que o jumento não conseguia passar de jeito nenhum.

00:38:51 Desta vez, quando a jumenta viu o anjo, deitou-se debaixo de Balaão. Em um acesso de raiva, Balaão bateu no animal novamente com seu cajado. Balaão está ficando realmente furioso e batendo na jumenta. Então o Senhor deu à jumenta a capacidade de falar. A jumenta realmente falou com Balaão? Mais uma vez, isso não é importante. Talvez Balaão esteja falando com ele e eles estejam tendo uma conversa da mesma forma que eu converso com o Chappy, meu cachorro. Quem sabe? Essa não é a parte importante. O que tiramos disso, da conversa deles, seja qual for a forma como ela ocorreu, é que o jumento diz: “O que eu fiz para merecer que você me batesse três vezes?” Balaão então responde: “Você me fez parecer um tolo. Se eu tivesse uma espada comigo, eu te mataria.” Claramente, Balaão perdeu o Espírito agora. Já sabíamos que ele poderia tê-lo perdido porque não conseguia ver aquele anjo.

00:39:43 Ele estava em um caminho em que não deveria estar e não conseguia ver. E então, na NLT, diz: “Então o Senhor abriu os olhos de Balaão e ele viu o anjo do Senhor parado na estrada com uma espada desembainhada na mão. Balaão inclinou a cabeça e prostrou-se com o rosto no chão diante dele. Por que você bateu na sua jumenta aquelas três vezes, como o anjo do Senhor exigiu? Veja, eu vim bloquear o seu caminho porque você está teimosamente resistindo a mim. Três vezes a jumenta me viu e se afastou. Caso contrário, eu certamente já teria matado você e poupado a jumenta.” Se as apresentações itinerantes voltarem à igreja, esta é uma ótima história bíblica para se fazer uma apresentação. Seria fantástico. E foi assim que eu encarei a história, apenas como uma história divertida. Mas, quando parei para refletir mais profundamente sobre isso, pensei: de que maneiras estou resistindo obstinadamente ao Senhor?

00:40:41 Ao pensar nisso pessoalmente, eu poderia fazer uma lista. Número dois: quem são os burros na minha vida que viram o que eu não conseguia ver quando estava seguindo o caminho

errado na minha vida? Número três: há pessoas na minha vida que talvez não consigam ver algo que eu consigo ver? Como posso ser um burro para elas? Essas são três perguntas realmente boas a se fazer. Eu estava brincando, na maior parte, quando disse que iria usar a versão King James dessa história. Ela usa uma terminologia diferente para o burro. Minha esposa me convenceu de que seria muito grosseiro para este podcast. Então, mais uma vez, vou ficar com a palavra “burro” da NLT. Há muitos burros pelos quais sou grato na minha vida. Eu poderia listar muitos, muitos burros. Quero falar apenas sobre três deles. Minha mãe, é claro, ela seria ótima.

00:41:30 Ela me criou. Meu pai morreu quando eu tinha 12 anos. Ela teve o fardo de criar um adolescente que não tinha a cabeça no lugar. Quantas vezes ela foi uma burra por mim? Eu a amo. Não vou me alongar muito mais sobre isso. Deixem-me falar sobre os três que eu realmente considerei burros em momentos críticos da minha vida. O primeiro é um rapaz chamado Expedito, da minha missão no Brasil. O Expedito era membro da Igreja em Divinópolis, no Brasil. E na sua missão, tinha algum membro que fosse tipo um Yoda para você? Um senhorzinho idoso. Sabe aqueles membros que simplesmente amam os missionários e são tão cheios de sabedoria? E, como missionário, você olha para esse senhor e pensa: “Cara, espero ser como ele quando chegar nessa idade”. Esse era o Expedito.

00:42:24 Ele era como o Yoda em muitos aspectos. Para entender o impacto que ele teve, você precisa entender como eu acabei indo para a missão. Isso é importante. Quando eu era adolescente, não tinha a menor intenção de ir para a missão. Na verdade, eu era totalmente contra. Eu namorava uma garota legal. Minha namorada do ensino médio sugeriu uma vez que eu fosse para a missão. Não me lembro como ela colocou isso. Ela pode ter dito que sempre sonhou em se casar com um ex-missionário ou algo assim. Bem, isso representava um problema para mim, dada a minha mentalidade na época. No entanto, ela me tinha na palma da mão, então decidi servir em uma missão. Por que servi em uma missão? Bem, naquele momento, foi por causa da garota. E, como já disse, foi incrível. Foi muito difícil no começo. Demorou um pouco para me adaptar.

00:43:11 Eu tinha muito a aprender, mas adorei minha missão. Aprendi muito em termos de testemunho, descobri quem eu era, aprendi a amar outras pessoas, mas ainda era uma missão que estava sendo cumprida com base na minha namorada. Durante a missão, tudo estava indo muito bem. Em novembro, eu estava pronto para voltar para casa em março. Novembro, recebo a carta. Essa carta chegou e, cara, me deixou arrasado porque, na

minha cabeça, ela queria que eu servisse uma missão. Ok, vou servir em uma missão porque, se eu fizer isso? A recompensa. A recompensa. Essa era a minha mentalidade. E agora, de repente, aquela base que eu tinha, desapareceu. Boom. Se foi. Não foi nada como eu esperava. E eu simplesmente caí nesse buraco mais escuro por uns 10 dias seguidos. Parecia que tinha sido mais tempo, mas fui conferir os fatos no meu diário de missão.

00:44:11 Foram 10 dias em que eu estava num lugar realmente sombrio e foi horrível. Ok, então onde o Expedito entra nessa história? Bem, tínhamos um compromisso para almoçar com ele. Para a maioria de nós, acho que um missionário aparece para almoçar meio mal-humorado, com uma nuvem negra pairando sobre a cabeça. Talvez perguntemos a ele: “O que há de errado? Você está bem, Élder?” E ele responde: “Sim, estou bem.” E a gente pensa: “Ah, tudo bem, ele está bem.” E seguimos em frente. Damos comida para ele. Fim da história. Mas não com o Expedito. Ele deixou o companheiro com o filho, que eu acho que era presidente do ramo na época, e me levou para o pátio, me sentou e conversamos por uns 30 minutos a uma hora. Não sei. Foi uma longa conversa. Ele me sentou. Ele viu que eu estava no caminho errado.

00:44:56 Ele percebeu que eu não estava no caminho certo. Ele colocou o braço ao meu redor enquanto eu chorava. Foi tão bom. Não me lembro do que ele disse. O que me lembro é que me levantei. Uau. A diferença entre quando entrei naquela casa e depois daquela conversa com o Expedito: ele conseguiu me ajudar a olhar para o Salvador. Ele tirou aquelas vendas dos meus olhos. Ele me deixou ver o anjo. Quando terminamos, saí da casa dele com um novo compromisso com o Senhor. Para mim, foi milagroso. Se eu tivesse que escolher um momento em que nasci de novo, foi exatamente aquele. Uau. Sou grato ao Expedito. Ele deve ter falecido há muito tempo. Já faz muito tempo que servi lá. Não consigo lembrar o sobrenome dele. O filho dele é, acho, Elson, se não me engano. Elson, se por acaso estiver ouvindo isso em português ou algo assim, me ligue. Eu adoraria. Mas o Expedito, cara, que impacto. Ele era...

Hank Smith: 00:45:59 É. Uau.

Dr. David Thomson: 00:46:01 Que grande figura. Ah, ele me colocou no caminho certo. [O presidente Oaks](#) disse em seu novo livro: “Somos desafiados a passar por um processo de conversão em direção àquele status e condição chamados de vida eterna. Isso é alcançado não apenas fazendo o que é certo, mas fazendo-o pela razão certa, pelo puro amor de Cristo”. Era exatamente assim que eu me

sentia na minha missão. Eu estava fazendo muitas coisas realmente boas, mas não as fazia exatamente pela razão certa. Talvez fosse uma boa razão. Acho que, se seguirmos o [Élder Oaks](#), “bom, melhor, ótimo”, mas não era a melhor razão, e não era aquela na qual eu deveria estar focado. Eu não tinha meus olhos fixos em Cristo. Expedito, cara. Esse vai ser um encontro no céu pelo qual estou ansioso. Nossa, aquele cara. Sabe qual é a parte ruim? Não sei se alguma vez expressei isso muito bem para ele. Eu chorei na frente dele. Para mim, naquela época, foi tipo: “Ah, preciso me esconder. Não quero falar com ele de novo. Isso foi vergonhoso.”

00:47:03      Nossa, eu adoro o Expedito. Esse foi o “burro número um” para mim. O Bispo Walker na Carolina do Norte. Nós fomos para lá. Sabe, estamos casados. Terminei meu mestrado e fomos para a Carolina do Norte fazer doutorado. Éramos meio que do tipo “85%”, ou seja, é domingo de manhã, acordamos, há 85% de chance de irmos à igreja. Mas se estivéssemos um pouco cansados, talvez não chegássemos lá. Somos bons. Servimos. Fazemos tudo, mas talvez ainda não estejamos totalmente comprometidos. Cara, o bispo Walker em Greenville, na Carolina do Norte, sou muito grato a ele. Ele viu algo em mim que eu não via naquela época. Eu me via como alguém que se empenhava em 85%, o que é bom. Não é ruim. Está tudo bem. Ele viu algo mais. Ele me chamou para ser presidente dos Rapazes, me chamou para o bispado. Eu era um rapaz jovem.

00:47:50      Ele era simplesmente alguém para quem eu olhava e pensava: “Ele vê a vida da maneira como ela deve ser vista”, e eu queria ser como ele. Isso foi incrível. O bispo Walker era incrível. Meu terceiro “burro”, e esta é a superestrela de todos os “burros” da minha vida, é a Kendra, minha esposa. Eu a amo tanto, mesmo que sejamos tão diferentes e às vezes entremos em conflito e tenhamos ideias diferentes. Ela tem uma fonte infinita de perdão e paciência e simplesmente continua me amando. Ela viu tantas coisas no meu caminho que eu não conseguia ver. Mais uma vez, isso se resume ao fato de que somos realmente diferentes. Eu sou do tipo que segue a letra da lei. Ela é do tipo que segue o espírito da lei. É uma combinação muito boa, porque ela me ajudou a crescer muito. Ela me ensinou muito sobre a caridade. Minha bênção patriarcal dizia que eu precisava me concentrar na caridade e, olhando para trás, aquele patriarca não me conhecia de forma alguma. Ele não poderia ter acertado em cheio melhor do que acertou. Kendra me ajudou a aprender a caridade e, espero, eu também tenha sido um apoio para ela, ajudando-a ao longo do caminho.

Hank Smith:      00:49:00      Essa é a conversa mais engraçada.

- Dr. David Thomson: 00:49:03 Então, a lição a ser aprendida com Balaão aqui é a seguinte: haverá burros em sua vida. Haverá pessoas caminhando ao seu lado que conseguem ver coisas que você não consegue ver. Todos nós temos que decidir: vamos ignorá-las ou vamos ouvi-las? As experiências que acabei de contar a vocês. Pode parecer sombrio, mas estou totalmente confiante e tenho um forte testemunho de que, no final, se mantivermos nossos olhos no Salvador, mantivermos nosso foco nele, nos certificarmos de que estamos construindo sobre o alicerce certo, tudo será incrível.
- Hank Smith: 00:49:39 Dave, este foi um dia fantástico, e eu sabia que seria assim ao conhecê-lo melhor nos últimos tempos e pela maneira como acabamos nos encontrando e conversando. Vou pedir que você faça algo aqui, e não te preparei para isso. Quero lhe dar uma citação de um dos meus burros. É uma maneira tão estranha de falar, mas um dos meus burros. John, você é um dos meus burros, só para você saber. [Presidente Hinckley](#). Ele disse: “A fé é como o músculo do meu braço. Se eu a usar, se eu a nutrir, ela se fortalece. Ela fará muitas coisas. Mas se eu colocá-lo em uma tipoia e não fizer nada com ele, ele ficará fraco e inútil.” Ele disse: “Esta é minha oração por todos nós. Senhor, aumenta nossa fé.” Dave, você e eu conversamos antes. Temos muitas pessoas ouvindo que estão passando por circunstâncias difíceis, tentando sair da escuridão e das provações e talvez das consequências de suas próprias escolhas. Você pode me dizer o que essa citação significa para você e falar com essas pessoas?
- Dr. David Thomson: 00:50:49 Ah, Hank, adoro essa citação. Lembro-me dela porque, quando alguém fala em músculos, fico logo atento. É algo que estudo há muito tempo. Uma parte importante do que estudo é como os músculos crescem e por que se atrofiam ou por que ficam menores e mais fracos. Do ponto de vista biológico, quando você vai à academia, quer ter músculos maiores e mais fortes ao levantar pesos. Passei muito tempo estudando como isso acontece, partindo do óbvio — sim, você levanta pesos e fica mais forte — até o que não é óbvio, que é o que está acontecendo dentro das células musculares que diz a essa célula para se adaptar, crescer e se fortalecer. Então você entra, pega um objeto pesado e o levanta. Isso causa várias coisas. Tensiona aquele músculo. Coloca estresse naquele músculo. Pode até danificar um pouco o músculo.
- 00:51:48 Esse esforço desencadeia uma série de... Nossos corpos são tão incríveis. Basta olhar para um músculo: você tem muitos, muitos sensores capazes de detectar estresse, esforço e muitos outros sinais. Mas quando você sobrecarrega esse músculo, alguns desses sensores são ativados. Eles desencadeiam uma

cascata de reações, que, em última instância, dizem ao músculo para produzir mais proteína. Ele produz mais proteína e, à medida que essas proteínas são adicionadas à estrutura do músculo, o músculo fica maior. Acho que, quando você pega isso e tenta aplicar esse princípio fisiológico à nossa vida cotidiana, à nossa própria força espiritual e à força da nossa fé, a lição fica bem clara. Se sua fé não é testada, se não é submetida a tensão, se você não se depara com perguntas para as quais não sabe a resposta, se às vezes você acha que entende o que deveria estar fazendo e o faz, e então não recebe a bênção que achava que deveria ter recebido por isso, todas essas são coisas que podem realmente colocar sua fé à prova.

00:53:02      Tenha em mente que esse estresse, essa dificuldade, essa resistência fazem parte do processo de crescimento. É o estímulo que vai ajudá-lo a crescer. Sem ele, como disse o Presidente Hinckley, você não pode crescer se não estiver sob pressão. Quando você vai à academia e levanta pesos, se quiser ficar mais forte... e isso é o mais difícil. Acho que, se você encarar isso da maneira errada, pode ser desanimador. Acho que isso é absolutamente verdade tanto para a fé quanto para os músculos. Se eu for iniciante no levantamento de peso, digamos, totalmente iniciante, nunca tive contato com pesos e vou à academia, posso ir até o banco, me posicionar... Digamos que eu queira fazer supino, e talvez eu só tenha a barra. São 20 quilos, e talvez eu consiga levantar isso, e faço isso umas oito vezes, meus músculos já estão exaustos.

00:53:53      Não só isso, esse esforço fez com que doessem, e no dia seguinte, eu posso sentir muita dor. Bem, se eu continuar indo à academia, pegar essa barra e levantar, continuar fazendo oito repetições com ela, logo vai ficar muito melhor e não vai doer tanto. Mas vou chegar a um platô. Fiquei mais forte, mas não vou ficar mais forte ainda. Estou usando um peso ao qual meus músculos já se adaptaram. Eles se fortaleceram e conseguem lidar com esse peso muito bem. Ainda não vou ficar parecido com o Arnold Schwarzenegger. Tenho mais trabalho pela frente. O que preciso fazer? Não posso continuar usando essa barra. Tenho que fazer alguma coisa. Ou faço mais do que oito repetições, ou talvez tenha que fazer mais séries de repetições do que estava fazendo, ou talvez tenha que colocar mais peso ali.

00:54:43      Tenho que fazer algo para criar mais esforço, caso contrário, o músculo não vai crescer. Acho que isso é consistente com o que nos ensinaram sobre nossa fé também. Não podemos ser complacentes em nossa fé. Não importa quais experiências eu tenha tido até agora. Se eu parar de tentar exercer minha fé

para continuar a crescer e obter novas experiências e novos conhecimentos, nos foi dito: “Se você não estiver subindo, estará regredindo. Você vai retroceder.” Posso dar um exemplo disso. Quando terminei minha missão, nos casamos. Mais uma vez, minha missão foi incrível. Aqueles cinco meses e meio, depois que coloquei minha mentalidade no lugar certo e fixei meus olhos no Salvador da maneira que deveriam estar, foram incríveis. Minha missão. Foi tão boa. Foram facilmente os melhores meses da minha missão.

00:55:34 Então voltei para casa, encontrei a Kendra, nos casamos, começamos nossa vida juntos e tivemos nossa primeira filha. Kylie, lembro-me de uma das primeiras crises de fé que enfrentei depois de ter renascido e adquirido minha fé. Foi a coisa mais idiota. Kylie, ela tinha cólicas. Ela chorava o tempo todo. Ela estava bem. Mas eu estava em um estado de estudante ocupado. Tinha muitas coisas acontecendo. Na verdade, eu estava fazendo, tipo, um treinamento pessoal de cerca de 20 horas por semana, além dos meus estudos, para ganhar dinheiro. E eu estava ocupado e meio que deixei meu olhar se desviar do Salvador e estava prestando atenção em outras coisas importantes, mas eu tinha me afastado. Eu tenho uma criança que só chora o tempo todo. Acabou se resumindo a isso, de novo, é meio que aquela coisa transacional com Deus. Ei, Pai Celestial, isso é muito difícil, então vou orar por você e pedir que faça a Kylie parar de chorar tanto, porque estou muito cansado hoje à noite. Nós nos revezamos à noite. Às vezes era a vez da Kendra ficar acordada, às vezes era a minha vez. É a minha vez de ficar acordado e estou super cansado, e a Kylie está chorando, e: “Ei, Pai Celestial, vamos fazer algo a respeito disso.”

Hank Smith: 00:56:44 É como perguntar a alguém na sala de musculação: “Você consegue levantar esse peso?”

Dr. David Thomson: 00:56:48 É, você poderia levantar esse peso pra mim? Bem, ele não fez isso. Pra mim, foi uma crise de fé e isso me deixou fraco. Fiquei com raiva de Deus. De novo, foi tipo uma semana de desânimo em que eu só fiquei pra baixo. Eu não me sentia bem porque decidi: cara, não sei se há algo que eu queira mais do que, neste momento, que a Kylie vá dormir para que eu possa dormir. Era como se eu quisesse isso mais do que qualquer outra coisa e Deus simplesmente não estivesse me ouvindo. Ele deve não se importar. Ele deve não me amar. Nesse momento, na minha mente científica, não fazia sentido que Deus não existisse. Era assim naquela época, mas eu simplesmente não achava que Ele me amasse, porque não faria isso por mim. Foi minha esposa

que me tirou daquele estado de desânimo, porque, mais uma vez, ela é a minha burra favorita de todos os tempos.

00:57:37 Saí daquele desânimo, voltei a orientar minha mente para Cristo. Ela me lembrou de algumas coisas das quais eu simplesmente tinha perdido a visão. Eu tinha esquecido. Ela teve que me lembrar. Não sei como esqueci algumas experiências espirituais que tive. Ela disse: “David, isso não faz sentido. Por que você está dizendo isso? Lembra-se disso? Lembra-se daquilo?” E eu respondi: “Ah, sim, eu me lembro disso.” Sim, eu sei que isso aconteceu. Ela me colocou de volta nos trilhos. Eu amo minha esposa. O engraçado é que, quando voltei aos trilhos, lembrei que já tinha me arrependido. Pedi desculpas e disse a Deus: “Olha, isso é difícil para mim. Você sabe que é difícil, mas só quero que saiba que estou de volta”, e minha conversa foi: “Adoraria se você cuidasse disso por mim, mas se não cuidar, confio em você e estou dentro”.

00:58:27 Adivinha só? A Kylie dormiu super bem naquela noite. Na noite seguinte foi tipo, bum, lá estava. À medida que ganhamos fé e força, assustadoramente, há uma chance de que Deus possa nos empurrar um pouco mais adiante. Ele pode nos colocar um pouco mais à prova, não porque não nos ama, mas porque nos ama e quer nos transformar, de forma e, em algo que ainda não somos. Sou muito grato por essas provações. Houve provações na minha vida. De modo geral, cometi algumas bobagens que acho que me prejudicaram e não contribuíram para o meu próprio crescimento. Consigo ver a mão do Senhor em tantas coisas que me tornaram mais forte. Espero e tenho fé de que o Senhor continue a me dar desafios que me ajudem a crescer e progredir.

Hank Smith: 00:59:17 Dave, este foi um dia fantástico. Começamos focados no Senhor. Percorremos o Livro de Números e terminamos focados no Senhor. Meu Livro de Números está cheio de anotações, coisas que quero lembrar, coisas que quero colocar em prática. Não sei se vou dizer à minha esposa que ela é minha burra favorita. Talvez seja algo que eu adie por enquanto.

Dr. David Thomson: 00:59:42 Não sei. A Kendra parecia um pouco... Ela ficou um pouco encantada com isso. Acho que ela gostou muito, então, minha burra favorita.

Hank Smith: 00:59:49 Talvez eu tenha que confiar e experimentar isso. Com isso, queremos agradecer ao Dr. Dave. Dave Thomson por estar conosco hoje. Queremos agradecer à nossa produtora executiva, Shannon Sorensen, e aos nossos patrocinadores, David e Verla Sorensen. Em cada episódio, lembramos do nosso

fundador, Steve Sorensen. Esperamos que você se junte a nós na próxima semana no followHIM.

## followHIM Favorites



Hank Smith:

00:03

Olá, sejam bem-vindos ao followHIM Favorites. É aqui que John e eu compartilhamos uma história para acompanhar a lição semanal do “Vem, Segue-Me”. John, estamos no livro de Números. Sei que é bem emocionante. E tenho uma história para você. Pensei nisso quando li Números 14, versículo 11, onde o Senhor diz a Moisés: “Moisés, até quando este povo vai acreditar em mim?” Percebi que Ele não diz “acreditar em mim”. Ele apenas diz: “Acreditem em mim”. Acho que todos acreditam Nele, mas será que realmente acreditam no que Ele diz? Essa história vem de Stephen Robinson, em seu livro Acreditar em Cristo. John, essa história é sobre a esposa do irmão Robinson, Janet. Ele é bastante sensível a isso. Ele diz: “Preciso dizer algumas palavras aqui sobre Janet. Ela é a melhor coisa que já me aconteceu.” Ele diz: “Quando chegarmos ao céu, eles ficarão tão animados ao ver Janet e dirão: ‘Janet, o que diabos é essa coisinha lamentável que você está arrastando atrás de você?’”

00:56

Só para você saber, ele não quer deixá-la mal. Ela deu permissão para ele contar essa história, o que eu acho incrível da parte dela. Ele disse: “Há alguns anos, morávamos na Pensilvânia. Tínhamos nossa casinha em nosso pequeno bairro. Gostávamos dos nossos vizinhos. Eu tinha um bom emprego. Nossa família era bastante feliz.” Ele diz: “Tínhamos a noite familiar, fazíamos a oração em família. Janet e eu rezávamos juntos todas as noites. Eu fazia parte do bispado e Janet era a presidente da Sociedade de Socorro. Janet tinha tido um ano realmente emocionante. Ela era a presidente da Sociedade de Socorro. Ela se formou na faculdade pela segunda vez. Passou no exame de contador público certificado e deu à luz nosso quarto filho, tudo isso no seu tempo livre.

01:37

Janet estava sob muita pressão naquele ano e, como muitos maridos, eu não percebi o quanto ela estava sob pressão até que algo explodisse. Ele disse que um dia as luzes simplesmente se apagaram. Era como se Janet tivesse morrido para as coisas espirituais. Ela estava esgotada. Ela ficou muito passiva em sua atitude em relação à religião. Quando as conselheiras da

Sociedade de Socorro ligaram para ela, ela disse que elas podiam fazer o que quisessem e que ela queria ser desobrigada de seu chamado. Ela não queria falar sobre isso. Finalmente, depois de quase duas semanas, eu a irritei com minhas reclamações uma noite e ela disse: “Você quer saber o que está errado? Vou te dizer o que está errado. Não consigo mais fazer isso. Não consigo carregar esse fardo. O peso é grande demais. Não consigo fazer tudo o que devo fazer. Não consigo acordar às 5h30 para assar pão e costurar roupas, ajudar as crianças com o dever de casa e fazer o meu próprio dever de casa.”

- 02:22 Preparar o lanche deles, cuidar das tarefas domésticas, cumprir meu chamado na Sociedade de Socorro, estudar as escrituras, fazer minha genealogia, escrever para o meu deputado, ir às reuniões da Associação de Pais e Mestres, organizar nosso estoque anual de alimentos, ir às reuniões da estaca e escrever para os missionários. Ela simplesmente começou a enumerar todas as coisas que não conseguia fazer ou que não conseguia fazer perfeitamente. Todos os tijolos que haviam sido colocados sobre suas costas em nome da perfeição haviam apagado a luz dela.” Ela disse: “Tento não gritar com as crianças, mas parece que não consigo evitar. Fico com raiva. Grito. Então, tento não ficar com raiva, mas acabo ficando. Tento não guardar rancor dessa ou daquela pessoa, mas guardo. Não sou muito semelhante a Cristo. Não tenho o talento que a irmã X tem, e não sou tão gentil quanto a irmã Y. Steve, não sou perfeita.
- 03:05 Nunca serei perfeita e simplesmente não consigo mais fingir que sou. Finalmente admiti para mim mesma: “Não vou conseguir chegar ao reino celestial, então por que estou me matando tentando?” Ele disse: “Aquele foi um momento difícil.” Ele disse: “Preciso deixar isso claro. A razão pela qual pedi a Janet em casamento foi porque ela é a pessoa mais maravilhosa, gentil, genuinamente amorosa e altruísta que já conheci. Então, o que ela estava me dizendo simplesmente não fazia sentido. Então, ficamos discutindo por algum tempo, com ela listando todas as suas falhas, inadequações e imperfeições. E comigo sabendo que ela era uma pessoa melhor do que a maioria e tentando descobrir o que realmente estava errado. E, finalmente, percebi qual era o problema, e fiquei pasmo. Lá estava eu, que deveria ser um especialista na área de religião, e não conseguia enxergar o que estava bem na minha frente.
- 03:53 Quando finalmente percebi que Janet conhecia as exigências do evangelho, mas não as boas novas. Veja bem, Janet estava tentando salvar a si mesma. Ela estava tentando fazer tudo isso com Jesus Cristo como conselheiro. Janet sabia por que Jesus poderia ser chamado de treinador, animador, conselheiro,

professor, irmão mais velho, chefe da igreja ou até mesmo Deus. Mas ela não entendia por que ele é chamado de Salvador. Veja bem, nós acreditamos em Jesus, mas não confiamos nele. Ficamos tão assustados e intimidados, tão horrorizados com nossas próprias imperfeições, que não vemos como ele poderia nos salvar delas e perdemos a fé.” Então ele diz que ele e Janet tiveram uma longa conversa sobre a Expição e ambos aprenderam. Ele diz: “No final da conversa, ela simplesmente desabrochou. Lembro-me dela dizendo, entre lágrimas, algo assim.

04:40 Sempre tive um testemunho do Salvador e acreditei que ele é o Filho de Deus. Sempre acreditei que ele sofreu e morreu por mim, mas agora sei que ele pode me salvar, que pode me salvar de mim mesma, dos meus pecados, das minhas fraquezas, da minha falta de talento.” O irmão Robinson conclui, dizendo: “Em termos simples, este é o acordo. Fazemos o que somos capazes de fazer, e Jesus Cristo, o objeto de nossa fé, por meio de seu amor, misericórdia e graça, faz tudo o que não somos capazes de fazer. E devemos acreditar que ele pode fazer isso. Devemos acreditar em Cristo.” Observe em Números 14: “Moisés, até quando eles vão acreditar em mim?” O que você acha, John? Qual é a diferença entre acreditar em Jesus e acreditar nele?

John Bytheway: 05:26 É uma conexão tão boa porque acreditar nele é simplesmente aceitar que ele existe, mas acreditar? Você pode acreditar em cada palavra que ele diz. De quem mais você pode dizer isso?

Hank Smith: 05:37 É verdade.

John Bytheway: 05:38 Sempre. E se Ele diz: “Eu sou poderoso para salvar”. Se Ele diz que nos ama, se Ele diz que pode nos salvar, acredite nele. Eu adoro isso.

Hank Smith: 05:45 Sim, ele é poderoso para salvar. Segundo Néfi, capítulo dois: “Sei que és redimido por causa da retidão do teu redentor.” Acredite nele. Sim. Esperamos que você se junte a nós em nosso podcast completo. Chama-se followHIM. Você pode encontrá-lo onde quer que você ouça seus podcasts. Estamos com o Dr. Dave esta semana, o Dr. Dave Thomson. Ele nos conduz pelo livro de Números. Você pode achar que não é muito empolgante, mas, na verdade, ele destaca muitos princípios que realmente abençoarão sua vida. E volte aqui na próxima semana. Faremos mais um “followHIM Favorites”.