

"O Senhor é meu pastor"

Notas do programa e transcrições

Descrição geral do podcast:

followHIM: Um podcast do programa *"Vem, e Segue-Me"* com Hank Smith e John Bytheway

Você já sentiu que sua preparação para a aula semanal do curso *"Vem, e 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, e Segue-Me"* da Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias não apenas agradável, mas também original e educativo. Se você está procurando recursos para tornar seu estudo renovado, fiel e divertido — independentemente da sua idade —, junte-se a nós todas as quartas-feiras.

Descrições dos episódios do podcast

Parte 1:

O Senhor está realmente ouvindo ou apenas registrando suas reclamações? Steven Sharp Nelson se junta a Hank e John para examinar os Salmos como o antigo "livro de hinos do povo", mostrando como as orações de louvor e lamento podem curar o esgotamento, acalmar o crítico interior e transformar a criatividade cotidiana em adoração.

Parte 2:

Steven Sharp Nelson continua a explorar o Livro dos Salmos, mostrando como as orações de louvor e lamento podem curar o esgotamento, acalmar o crítico interior e transformar a criatividade cotidiana em adoração.

Códigos de tempo:

Parte 1 -

- 0:00 - Parte 1 - Irmão Steven Sharp Nelson
- 0:33 Boas-vindas
- 3:39 A história de Victor Borga
- 6:30 Plano do dia
- 8:06 A "tradução" de John da biografia de Steven
- 11:33 Os pais de Steven e sua infância musical
- 12:45 *Manual "Vem, e Segue-Me"*
- 13:39 Por que amar os Salmos: O Hinário do Povo
- 16:34 Salmos, alegria e a Equipe Jesus
- 19:25 "Rehash browns"
- 22:41 Lutando contra o Adversário
- 25:29 As últimas palavras de Jesus foram versículos dos Salmos
- 28:32 Tornando-se salmistas
- 33:46 A criatividade abre caminho para seus segredos
- 36:29 A natureza divina é uma natureza criativa
- 39:28 Por que Steven sorri enquanto brinca
- 42:09 Toque para aquele
- 45:12 Sou eu ou é o Adversário?
- 48:10 A origem dos Piano Guys e o esgotamento
- 51:54 A revelação do musical da Broadway
- 55:02 Procure os "pacotes"
- 58:40 "Aquietai-vos e sabei"
- 1:01:46 O irmão Dallas Jenkins e *The Chosen*
- 1:05:04 O salmo de proteção do 911
- 1:07:25 O templo como um lugar de conexão
- 1:09:57 História da missão na Coreia: "árvores, não irmãs"
- 1:12:52 Fim da Parte 1 – Irmão Steven Sharp Nelson

Parte 2 -

- 0:00 Parte 2 — Irmão Steven Sharp Nelson
- 2:10 A história do temperamento e uma filha
- 5:52 Uma colina, dois olhos, um Salvador
- 6:57 Turnê, esgotamento e "não depende de você"
- 10:48 A história do capitão Ray como prisioneiro de guerra
- 15:00 Fale com o pastor, não com as ovelhas
- 17:37 A mentira favorita de Satanás: "Isso não vai melhorar"
- 18:47 A interpretação equivocada da pintura "O Pastor e Suas Ovelhas"
- 23:28 Onde a música fez alguém chorar pela primeira vez?
- 28:40 A história de Hank sobre os Beach Boys e a bênção patriarcal
- 31:22 Ser o DJ da sua própria alma
- 33:04 Usar a reprodução automática para receber revelação
- 36:14 Orar pedindo a ajuda de anjos específicos

- 38:54 A lembrança de John sobre “Green Hill Far Away”
- 41:01 Reinterpretando a “crise de fé” como uma jornada de fé
- 42:20 A parábola da fila do Meet-and-Greet
- 47:22 Selá: a pausa entre as notas
- 50:19 Não há orações sem resposta, apenas orações inacabadas
- 53:34 Como realmente entregar sua vida a Deus
- 59:26 Testemunho final sobre Jesus Cristo e o Salmo 119
- 1:03:02 Fim da Parte 2 – Irmão Steven Sharp Nelson

Referências:

The Piano Guys. “Steven Sharp Nelson.” https://thepianoguys.com/pages/steven-sharp-nelson

“17 a 23 de agosto. ‘O Senhor é meu pastor’: Salmos 1–2; 8; 19–33; 40; 46.” Venha, Siga-Me — Para Casa e Igreja: Velho Testamento 2026. https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/come-follow-me-for-home-and-church-old-testament-2026/34?

Hopkin, Shon D. e J. Arden Hopkin. “Os Salmos Cantados: O Poder da Música na Adoração Sagrada”. Em Approaching Holiness. https://rsc.byu.edu/approaching-holiness/psalms-sung

Hilton, John, III. “Os Salmos do Velho Testamento no Livro de Mórmon.” Em Ascending the Mountain of the Lord. https://rsc.byu.edu/ascending-mountain-lord/old-testament-psalms-book-mormon

Hilton, John, III. “Aula 33: O Livro de Hinos do Céu — Encontrando Cristo nos Salmos.” Encontrando Cristo. https://johnhiltoniii.com/findingchrist/class-33-heavens-hymnbook-meeting-christ-in-the-psalms/

“Islamo-Biblica II: Os Salmos, o Zabur e Escritos Islâmicos Pós-Corânicos Relacionados.” Hurqalya Publications, UC Merced. https://hurqalya.ucmerced.edu/node/1591/

Hopkin, Shon D. “‘Meu Deus, meu Deus, por que me abandonaste?’: O Salmo 22 e a missão de Cristo.” BYU Studies Quarterly. https://scholarsarchive.byu.edu/byusq/vol52/iss4/6/

“Deus ama o seu TDAH: uma conversa com Steven Sharp Nelson.” Podcast Faith Matters. https://www.faithmatters.org/p/steven-sharp-nelson-god-loves-your

“Origem da citação: Toda criança é um artista. O problema é como continuar sendo um artista depois que ela cresce.” Quote Investigator. https://quoteinvestigator.com/2015/03/07/child-art/

“Ludwig van Beethoven.” Wikiquote. https://en.wikiquote.org/wiki/Ludwig_van_Beethoven

Lewis, C. S. Reflexões sobre os Salmos. https://archive.org/details/reflectionsonps00lewi

Bednar, David A. “Viver na Revelação.” All In, LDS Living. https://www.ldsliving.com/how-do-i-know-if-its-me-or-the-spirit-advice-from-elder-bednar/s/10515

Eubank, Sharon. Fazendo pequenas coisas com grande amor. https://www.deseretbook.com/product/PR00001103.html

The Piano Guys. “Vídeos musicais.” https://thepianoguys.com/pages/videos

“Jared Halverson: Comprovando polaridades e paradoxos.” Podcast Faith Matters. https://www.faithmatters.org/p/jared-halverson-proving-polarities

Brooks, Arthur C. De Força em Força. https://www.amazon.com/Strength-Finding-Success-Happiness-Purpose/dp/059323907X

Scott, Richard G. “Fazendo as escolhas certas”. Devocional da BYU. https://speeches.byu.edu/talks/richard-g-scott/making-right-choices/

Dew, Sheri. Avance com fé: a biografia de Gordon B. Hinckley. https://www.deseretbook.com/p/go-forward-with-faith-the-biography-of-gordon-b-hinckley

Smith, Hank, John Bytheway e Dallas Jenkins. “Velho Testamento: Episódio 14 (2026) — Páscoa.” Podcast followHIM. https://followhim.co/show-note/old-testament-episode-14-2026-easter/

Silbar, Jeff e Larry Henley. “O Vento Sob Minhas Asas.” Interpretada por Bette Midler. Trilha sonora de *Beaches*. https://www.imdb.com/title/tt0096808/soundtrack/

Autoridade de Natureza e Parques de Israel. “Parque Nacional de Masada”. https://en.parks.org.il/reserve-park/masada-national-park/

Nelson, Russell M. “Foco no Templo”. Conferência Geral, outubro de 2022. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2022/10/58nelson?

Nelson, Russell M. “O poder do ímpeto espiritual.” Conferência Geral, abril de 2022. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2022/04/47nelson?

Holland, Jeffrey R. “Como um vaso quebrado”. Conferência Geral, outubro de 2013. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2013/10/like-a-broken-vessel?

Okazaki, Chieko N. Relaxe! Encontrando a verdadeira alegria na vida. https://archive.org/details/lightenup00okaz

“Assista: Steven Sharp Nelson pergunta: ‘E se a música pudesse encontrar alguém que você perdeu?’” LDS Living. https://www.ldsliving.com/watch-steven-sharp-nelson-asks-what-if-music-could-find-someone-youve-lost/s/93865

Wilson, Brian e Mike Love. “The Warmth of the Sun”. Interpretada pelos Beach Boys. Shut Down Volume 2, 1964.

Centro de Estudos do Oriente Próximo da BYU em Jerusalém. https://jerusalemcenter.ce.byu.edu/home

Holland, Jeffrey R. “Mensagem de Ano Novo”. Devocional Mundial para Jovens Adultos, 8 de janeiro de 2023. https://newsroom.churchofjesuschrist.org/article/elder-sister-holland-new-year-message-hope-christ

Benson, Ezra Taft. “Jesus Cristo — Dons e Expectativas”. Discurso em devocional da BYU, 10 de dezembro de 1974. https://speeches.byu.edu/talks/ezra-taft-benson/jesus-christ-gifts-expectations/

Oaks, Dallin H. “Bom, Melhor, Ótimo.” Conferência Geral, outubro de 2007. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2007/10/good-better-best?

Scott, Richard G. “Para Obter Orientação Espiritual.” Conferência Geral, outubro de 2009. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2009/10/to-acquire-spiritual-guidance?

“Claude Debussy.” Wikiquote. https://en.wikiquote.org/wiki/Claude_Debussy

Koomey, Jonathan G. Transformando Números em Conhecimento: Dominando a Arte da Resolução de Problemas. Analytics Press, 2001.

Informações biográficas:



Steven Sharp Nelson é um premiado astro do rock do YouTube (no estilo de um violoncelista) que já figurou nas paradas da Billboard. Sua paixão pela música é palpável. Sua música atrai pessoas de todas as esferas da vida e gostos musicais. Ele inspirou milhões de pessoas por meio de sua música, despertando um novo amor pelo violoncelo ou pela música clássica, reacendendo uma paixão esquecida ou mostrando, pelo exemplo, como basta sorrir para aproveitar a vida mais plenamente.

Steven toca vários instrumentos e combina múltiplos elementos desses instrumentos, principalmente violão e percussão, em uma maneira inovadora e revolucionária de tocar violoncelo. Ele é amplamente considerado um pioneiro na exploração da versatilidade do instrumento. Além de sua maestria no violoncelo, ele é um compositor, arranjador e artista premiado. Ele já fez turnês pelo mundo inteiro apresentando suas obras.

Em 2011, Steven se juntou ao "The Piano Guys" e agora se diverte confundindo todos que se perguntam por que um violoncelista é chamado de "piano guy". Sempre que vai ao aeroporto e faz o check-in com seus vários estojos de violoncelo, inevitavelmente lhe perguntam: "Ei, em que banda você toca?" … [silêncio constrangedor].

Apesar dessa perplexidade, Steven não poderia estar mais feliz em usar tudo o que Deus lhe deu para compor músicas e produzir vídeos com o The Piano Guys. Quase todos os sons que você ouve ao ouvir as músicas do TPG foram criados por um violoncelo de madeira, fibra de carbono, aço ou elétrico – muitas vezes modificado em relação ao seu estado ou afinação típicos. Até hoje, ele inventou dezenas de texturas de violoncelo nunca antes ouvidas – o som de um trombone ou de um oboé, de um violino chinês, de um cítara indiano, de um saxofone, de um bumbo, de uma caixa, de um tímpano… Steven passou incontáveis horas criando sons que são familiares, mas completamente únicos – e todos com uma continuidade característica do violoncelo.

Acima de tudo, Steven segue o mantra de Johann Sebastian Bach: a música é para a glória de Deus e para revigorar a alma. Ele também acredita que, como Beethoven disse certa vez, "A música é o solo elétrico no qual o espírito vive, pensa e inventa". Suas apresentações são uma mistura incomparável de melodias arrebatadoras, ritmo contagiante e risadas. Ele não se leva muito a sério e insiste que nenhum músico deveria fazer isso. Sua inspiração vem de uma firme crença em um Deus amoroso, de dois pais incríveis que se sacrificaram tanto para lhe oferecer as oportunidades das quais ele desfruta hoje e, acima de tudo, de uma esposa maravilhosa e quatro filhos que não poderiam ser mais fofos.

Aviso sobre 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", conforme previsto na seção 107 da Lei de Direitos Autorais dos Estados Unidos. De acordo com o Título 17 do Código dos Estados Unidos (U.S.C.), Seção 107, o material deste podcast é disponibilizado publicamente e sem fins lucrativos, para uso público ou na internet, com o objetivo de comentários e para fins educacionais e informativos sem fins lucrativos. Isenção de responsabilidade sobre 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, estudos acadêmicos 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 .

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 divergir dos entendimentos ou ensinamentos tradicionais, elas de forma alguma refletem críticas aos líderes, às políticas ou às práticas da Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias.



Hank Smith:	00:00:00	A seguir, neste episódio do followHIM.
Steven Sharp Nelson:	00:00:03	Quando eu tinha 16 anos, fui convidado para tocar em um evento muito conceituado e ilustre, que tinha um tom bastante solene. Toquei a "Élégie", de Fauré, que é muito desafiadora no violoncelo, tanto emocionalmente quanto tecnicamente. E não toquei muito bem. Meu pai, que era uma pessoa tão bondosa, veio falar comigo depois. Eu perguntei: "Pai, como eu me saí?" Ele disse...
Hank Smith:	00:00:33	Olá, amigos. Bem-vindos a mais um episódio do followHIM. Meu nome é Hank Smith. Sou o seu apresentador. Estou aqui com meu co-apresentador musical, John Bytheway. John, você tem jeito para música. Não sei se tem talento musical, mas você tem jeito para música.
John Bytheway:	00:00:49	Eu ligo o CD player. Eu ligo o toca-fitas.
Hank Smith:	00:00:56	Você é músico. Toca banjo, toca violão. Nossa, você é bom mesmo. John, dá para perceber que você está animado, e eu estou igualmente animado por ter nosso convidado conosco, Steven Sharp Nelson. Steven, seja bem-vindo ao followHIM.
Steven Sharp Nelson:	00:01:11	Não poderia estar mais feliz por estar aqui, rapazes.
Hank Smith:	00:01:16	Já estamos conversando há tanto tempo que eu disse que precisávamos ligar a gravação. Precisamos começar, porque quero que todo mundo ouça isso.
Steven Sharp Nelson:	00:01:23	Não deixe eles ficarem com medo de perder nada. Já passamos uma hora do podcast sem gravar até agora.
Hank Smith:	00:01:28	Sim, não foi gravado. Simplesmente esquecemos de apertar o botão de gravar. Vamos começar para que possamos ouvir tudo o que o Steven tem a ensinar. John, temos três semanas dedicadas aos Salmos. O que você acha?

John Bytheway:	00:01:41	O inglês é a língua mais estranha, mas demorou muito para aprender que um Salmo é uma canção e que a música é apenas a alma. Você está bem lá no fundo. Quando você lê esses textos, está ouvindo os sentimentos mais íntimos do salmista, o que é simplesmente emocionante de ver, porque todos nós já tivemos uma voz da alma falando às vezes.
Hank Smith:	00:02:02	A língua de Deus. A língua do céu, eu acho. Steven, o que vamos fazer hoje? Você e eu já conversamos sobre isso há muito tempo. É tão emocionante que finalmente chegou a hora.
Steven Sharp Nelson:	00:02:12	Bem, antes de mais nada, quero expressar minhas condolências a vocês dois. Sinto muito que tenhamos chegado ao ponto em que vocês ficaram sem convidados de verdade e estão recorrendo a violoncelistas. É realmente como se estivéssemos raspando o fundo do barril quando, bem, tudo bem, não temos mais convidados. Tem algum violoncelista disponível?
Hank Smith:	00:02:28	Sim. Não nos importamos de acabar exagerando, se for preciso.
Steven Sharp Nelson:	00:02:32	É. Tenho que te contar uma coisa também. Então, tenho um agente que cuida das minhas turnês, outro para minhas palestras e mais um para o livro que estou escrevendo. Mas vou te dizer uma coisa: todos os agentes que já contratei ou com quem já trabalhei são completamente ofuscados pela agente das agentes, que é minha esposa, Julie. Ela disse: “Você precisa participar daquele podcast followHIM”. E eu respondi: “Bem, acho que eles nunca iriam me querer nesse podcast.” Então ela simplesmente resolveu tudo por conta própria. O que ela fez, Hank? Ela mandou um e-mail diretamente para você? Foi isso que aconteceu?
Hank Smith:	00:03:04	Ela me mandou um e-mail e eu disse: “Sim, com certeza.”
Steven Sharp Nelson:	00:03:07	Ela disse: “Meu marido fica só sentado sem fazer nada. Você poderia entrevistá-lo, por favor?”
Hank Smith:	00:03:11	Será que pode rolar alguma coisa?
Steven Sharp Nelson:	00:03:13	Sim, algo assim. Ela é uma grande fã, assim como eu. É muito legal que ela seja o elo aqui. Foi assim que tudo isso aconteceu. Quando ela me contou sobre isso, eu quis dizer algo relacionado aos Salmos e algo que é muito importante para mim. Tem um cara na indústria musical que é um dos meus heróis e que faleceu há pouco tempo. O nome dele é Victor Borg. Vocês, irmãos, sabem quem é Victor Borg?

John Bytheway:	00:03:39	Sim. Pianista, comediante, hilário. Até hoje, hilário. A comédia dele não tem prazo de validade. É muito engraçado.
Steven Sharp Nelson:	00:03:48	Para quem não sabe, ele é um dinamarquês adorável que viveu até os 90 anos e continuou entretendo o público até essa idade. Quando eu era criança, meu pai me levava aos concertos sinfônicos. Isso era um grande desafio para ele, pois eu era uma criança com TDAH. Ficar sentada durante um concerto sinfônico inteiro era muito difícil, para dizer o mínimo. Mas, como criança com TDAH, eu não ficava apenas observando a orquestra. Eu olhava ao redor e realmente catalogava praticamente todas as pessoas que estavam lá. E percebi, ao voltar, que via principalmente as mesmas pessoas que estavam lá. Então meu pai me levou para ver Victor Borg. Assisti a Victor Borg. Ele não começou com a peça clássica mais desafiadora que você possa imaginar, nem com a mais esotérica. Ele começou imediatamente com um humor autodepreciativo e com o qual era fácil se identificar. Fiquei totalmente cativado por isso.
	00:04:43	Ele era tão envolvente. E então, de repente, ele tocou uma peça clássica que eu talvez nunca tivesse apreciado plenamente ou pela qual tivesse perdido a atenção, mas ele me mostrou a majestade da música clássica porque, antes disso, havia aberto meu coração. Isso é algo que aprendi repetidas vezes na vida: não é possível realmente ensinar algo importante, especialmente o evangelho de Jesus Cristo. Aprendemos em Doutrina e Convênios 42 que, sem o Espírito, não podemos ensinar. Mas o que isso significa para mim é que só podemos amar e valorizar isso na presença de alguém e esperar que essa pessoa perceba. Aprendi que, se você começar com essa atitude de “vou elevar sua vida com isso e vou impor isso a você”, em vez de começar com essa maneira inclusiva, afável e acessível que o Victor Borg tinha, você perde as pessoas muito rapidamente.
	00:05:33	Tudo isso para dizer que, Hank e John, eu amo vocês e adoro que sejam os Victor Borgs do Evangelho de Jesus Cristo. Porque vocês mostraram que primeiro convidam as pessoas para entrar e as fazem sentar à mesa, servindo-lhes algo que elas vão adorar. Então, enquanto elas estão apreciando isso, vocês dizem: “Ei, você provavelmente nunca experimentou isso antes. Experimente.” Elas ficam super animadas porque vocês já as amaram, as acolheram e mostraram algo que sabiam que elas iriam adorar. Para mim, essa é a melhor maneira de compartilhar o evangelho de Jesus Cristo: amá-lo profundamente, à maneira de Ammon, onde tudo começa com amor e serviço e, a partir daí, se ramifica de forma tão linda. Obrigado por esse exemplo. Eu só queria começar por aí. Esse

podcast vai ser, às vezes, super engraçado, porque nós três somos brincalhões e provavelmente temos um efeito sinérgico quando se trata disso. Então, eu só queria começar com um ponto sério: eu simplesmente adoro o que você faz e sou grato por poder estar aqui com você hoje.

John Bytheway: 00:06:30 Obrigado.

Hank Smith: 00:06:32 Que gentileza. Que gentileza.

Steven Sharp Nelson: 00:06:35 Sobre o que vamos falar hoje? Nossa, estou tão animado com os Salmos. Sim. Quando isso acabar, vamos ser "companheiros de Salmos", pessoal. Vai ser ótimo. Vamos dividir isso em três partes, e quero manter vocês envolvidos. Primeiro, vamos falar sobre o "porquê". Por que devemos amar os Salmos? Depois, vamos falar sobre "como" amar os Salmos. E, por fim, vamos falar sobre o "e daí". Ou seja, o que fazemos agora que amamos os Salmos? O que isso significa para nós? Como nos tornamos salmistas? Se permitirmos que Deus toque nossas experiências pessoais e as preencha com o seu Espírito, nossas experiências pessoais são elevadas para se tornarem nossos salmos pessoais. As canções do nosso coração que não conseguimos cantar. Não conseguimos expressar de outra forma a não ser simplesmente louvando a Deus. Ou, em alguns casos, como os Salmos nos mostram, clamando em agonia. Os Salmos representam a gama mais ampla de emoções humanas já oferecida a nós nas Escrituras.

Hank Smith: 00:07:38 Steven, estamos muito, muito felizes por você estar aqui. Nossos ouvintes, não sei se já estão felizes, mas ficarão. Agora, John, pode haver alguém por aí que não saiba quem é o Steven. E essa pessoa não sabe que ele está prestes a se tornar uma parte importante de sua vida, porque tudo o que precisa fazer é, talvez, acessar o YouTube e simplesmente ouvir. Não sei como alguém pode ser ao mesmo tempo um palestrante talentoso e um músico talentoso, do tipo que está entre os 1% melhores em ambas as áreas, mas ele é. John, conte-nos sobre ele.

John Bytheway: 00:08:06 É isso que sabemos, Hank, sobre nosso amigo, Steve. Steven Sharp Nelson adora tocar violoncelo. Ele não gosta de biografias. Todas as biografias parecem iguais. É só colocar a expressão "premiado" na frente de tudo. No verdadeiro estilo das biografias, aqui vai: Steven Sharp Nelson é um cara do tipo premiado. Ele é um apreciador premiado de comida tailandesa, sushi e, em ocasiões muito especiais, kimchi — o repolho em conserva pelo qual ele se apaixonou durante sua missão na Coreia. Antes de suas apresentações premiadas e da criação de

		conteúdo com o The Piano Guys, Jon Schmidt é o pianista. E em homenagem a Jon, que é meu amigo desde o ensino médio, cortei meu cabelo para ficar um pouco mais parecido com meu amigo Jon Schmidt.
Hank Smith:	00:08:49	Você se parece mesmo! Você se parece mesmo!
John Bytheway:	00:08:51	Achei que, de repente, conseguiria tocar piano como o Jon, mas não deu certo. Antes de suas apresentações premiadas e da criação de conteúdo com o The Piano Guys. Oi, Jon. O Steve é um fracasso premiado em muitos empreendimentos de capital de risco. Houve alguns sucessos também, mas os fracassos foram os mais valiosos. Essa é uma boa frase. Steven tem uma intolerância à lactose. O que lhe rendeu aclamação da crítica por encontrar o melhor e o pior sorvete sem lactose do mercado. Ele é um jogador premiado de pickleball e hóquei de rua, um aclamado letrista de músicas e um fornecedor de humor de pai de nível mundial.
	00:09:27	Ele consegue tocar “America the Beautiful” na flauta nasal, o que ainda não lhe rendeu nenhum prêmio. O título que Steven mais valoriza é o de “papai”, como seus quatro filhos, com idades entre 20 e 13 anos, ainda o chamam às vezes, mesmo que seja por carinho. Seu maior herói na Terra é a mulher verdadeiramente premiada, Julie Nelson. Graças a ela, seus filhos têm uma chance na vida. Ela é excepcional em tudo, exceto no gosto por homens — ou por um homem em particular. Steven se sente grato por ser famoso o suficiente para ganhar a vida, mais obscuro o bastante para ter uma vida. E essa vida que ele encontrou é vivida da melhor maneira quando se esforça para seguir os ensinamentos e o exemplo de seu melhor amigo e salvador, Jesus Cristo. Essa é uma biografia digna de prêmios.
Steven Sharp Nelson:	00:10:15	Que ironia.
John Bytheway:	00:10:17	Só quero dizer, Hank, que adoro ver o Steve tocar, porque ele tem uma expressão de pura alegria quando toca. Dá para perceber que aquela música vem da alma dele. A família dele é talentosa. Tenho um CD de Natal que a irmã dele gravou. Ela toca violão. É lindo. Diga à sua irmã que ouço as músicas dela todo Natal.
Steven Sharp Nelson:	00:10:41	Todos na minha família têm talento musical. Meu pai acreditava na liberdade de escolha. Ele nos deu duas opções enquanto crescíamos. Uma era tocar um instrumento e comer, e a outra era não tocar. A maioria de nós escolheu viver. Foi algo positivo. E meu pai era um ditador benevolente, e você precisa ser assim

se quiser que seus filhos continuem tocando instrumentos. Ele está do outro lado, ajudando a mim e aos meus filhos todos os dias. Só quero fazer uma homenagem a ele e à minha mãe. Espero me esforçar para ser uma mistura do meu pai, que era um gênio intelectual quando se tratava de música, e da minha mãe, cuja paixão era tão contagiante que, quando ela cantava, você era transportado para o céu. Chegarei ao céu e Jesus, depois de me dar um abraço e ser meu defensor, vai olhar para mim e dizer: "Eu te dei o melhor". O que você fez com isso? Mas quero agradecer à minha mãe e ao meu pai, que estão ambos do outro lado do véu, que faleceram prematuramente, mas me ensinaram a amar a música — não me ensinando diretamente, mas amando-a tanto na minha frente que eu não pude deixar de absorver isso.

John Bytheway: 00:11:48 Uau. Lindo.

Hank Smith: 00:11:51 Ele é tão bom quanto vocês esperam, pessoal. Ao ouvir, vocês pensam: "Será que existe alguém tão bom assim?" Ele é.

Steven Sharp Nelson: 00:11:57 Não, isso não é verdade.

Hank Smith: 00:11:58 Vou ler um trecho do manual "Vem, e Segue-Me". O título da lição desta semana é "O Senhor é meu pastor". Não sabemos ao certo quem escreveu os Salmos. Alguns são atribuídos ao rei Davi, mas, na maioria deles, os autores permanecem anônimos. No entanto, depois de ler os Salmos, sentimos como se conhecêssemos o coração dos salmistas, mesmo sem saber seus nomes. Sabemos que os Salmos eram uma parte importante da adoração entre os israelitas e sabemos que o Salvador os citava com frequência. Nos Salmos, temos uma janela para a alma do antigo povo de Deus. Vemos como eles se sentiam em relação a Deus, com o que se preocupavam e como encontravam paz. Como crentes hoje, em todo o mundo, ainda usamos essas palavras em nossa adoração a Deus. É quase como se os autores dos Salmos tivessem uma janela para nossas almas, pois expressaram como nos sentimos em relação a Deus, com o que nos preocupamos e como encontramos paz. Tão bem escrito. Muito bem, com isso, Steven, estamos animados em passar o bastão para você e sentar no fundo da carruagem, tentando não cair.

Steven Sharp Nelson: 00:12:53 Não, quero que vocês participem disso. É muito importante para mim que vocês também participem. Adoro o fato de que a revelação está espalhada entre nós e, à medida que conversamos juntos, a reunimos. Vamos nos aprofundar no "por quê". Sou um cara que adora o "por quê". Acho que vivemos em um mundo que busca o "como" e o "o quê" muito

antes de buscarmos o “por quê”, e isso tende a levar ao esgotamento. Se tivéssemos tempo, eu me aprofundaria no que motivou John e Hank a fazerem este podcast. Quando vocês me derem uma resposta, eu perguntaria “por quê” mais duas ou três vezes para realmente chegar ao cerne da questão. Por que devemos amar os Salmos? Bem, em primeiro lugar, e isso foi mencionado na descrição: era o livro do povo. Era o hinário do povo. Eles não se limitavam a lê-lo; eles cantavam a partir dele.

00:13:39 Estou escrevendo um musical da Broadway. Aprendi que existe uma hierarquia de expressão quando se escreve um musical da Broadway. Quando um personagem está emocionado demais para expressar com palavras o que está sentindo, é hora de uma música. Use a música. Então, quando a emoção é forte demais até mesmo para cantar, o personagem dança. Você percebe isso nos Salmos? Os Salmos são exatamente assim. Você tem alguns trechos que parecem ser monólogos. Depois, isso se eleva e transcende para algo musical. E, por fim, chega à dança diante do Senhor. Adoro que exista essa hierarquia de expressão. Ao procurar amar os Salmos, lembre-se de que esse foi o livro mais memorizado, citado, cantado e usado ritualmente entre o povo de Israel . Lembre-se: nem todo mundo tem um livro de escritas sobre a mesa ou na palma da mão.

00:14:36 É algo centrado na sinagoga. Se você tem canções para memorizar passagens das escrituras, as passagens você vai lembrar? Levítico ou Salmos? É por isso que havia muito mais memorização dos Salmos, e é por isso que eles fluíam em suas próprias vidas. Nós adotamos isso. Quantos dos nossos hinos você acha que são baseados nos Salmos do hinário SUD? São 71 dos nossos hinos. Você sabia que o segundo mais citado é Isaías? Desculpe, Isaías. São apenas 30. Os Salmos ocupam a primeira posição, mas com o dobro em comparação com o livro seguinte. Agora, não para por aí. Vamos para o Novo Testamento. Quantas vezes os Salmos são mencionados no Novo Testamento? É o livro mais citado no Novo Testamento. 116 vezes. Adivinhem qual é o segundo? Ah, Isaías fica com a medalha de prata de novo. 56 vezes. 56 vezes. Ou seja, o dobro do livro de Isaías.

00:15:38 No Novo Testamento, os Salmos são citados. Vocês percebem a majestade desse livro? É incrível pensar nisso. Por quê? Porque era o livro do povo. O Salvador não é o epítome do ministro que atende a cada pessoa individualmente? Que livro ele usaria? Aquele com o qual todos estão mais familiarizados. E é por isso que ele citou os Salmos com mais frequência. Agora, eis o que há de maravilhoso nos Salmos. Para nossa sorte. Em comparação com o Velho Testamento, vocês sabem o quanto

mais os Salmos enfatizam a alegria e o deleite? É 2,5 vezes mais provável encontrar a palavra “alegria” ou “deleite” no livro dos Salmos do que no restante do Velho Testamento todo junto. Por que isso é importante? Porque acredito que pertencemos à Igreja da Alegria. O hinário da Igreja da Alegria são os Salmos. Isso já foi comprovado em sua literatura. A prova está no pudim.

00:16:34 É 2,5 vezes mais provável encontrar “alegria” e “deleite” no Livro dos Salmos. Não é incrível? Não é muito divertido? E então vamos um pouco mais além. Ok. Número dois: na minha opinião, é o melhor livro da Bíblia para edificar o reino e reunir Israel. Por quê? Porque é totalmente “time Jesus”. Sou um grande defensor do “time Jesus”. Tenho muito cuidado para nunca tentar diferenciar nossa igreja das outras igrejas. Deixo isso para os verdadeiros profissionais fazerem. Para mim, procuro pontos em comum. Tento encontrar conexões entre meus irmãos em Jesus, os membros da “Equipe de Jesus” e eu, independentemente da fé deles. Posso garantir que a distância mais curta entre mim e qualquer outra pessoa da “Equipe de Jesus” são os Salmos. Se você perguntar qual é o Salmo favorito deles, eles serão capazes de citá-lo na hora ou, pelo menos, fazer referência a ele. Posso garantir isso.

00:17:29 Não é muito legal que tenhamos esse livro que pode ser nossa conexão com outros amantes de Jesus por aí, que são membros de outras religiões? Mas isso não se limita ao cristianismo. Ele é estudado por todas as denominações cristãs. Lembrem-se: a religião judaica estuda os Salmos. E ele é respeitado no islamismo porque o Alcorão faz referência ao Zabur, que é tradicionalmente entendido como os Salmos dados a Davi. Isso é interessante. Mas, indo além disso, e quanto ao âmbito totalmente fora da religião, fora de qualquer religião? Estudiosos de várias vertentes citam os Salmos como poesia imutável. Se você pretende reunir Israel e compartilhar o Evangelho de Jesus Cristo, quanto mais você conhecer os Salmos, melhor será para você. Que livro maravilhoso para nos guiar quando se trata de edificar o reino e reunir Israel.

Hank Smith: 00:18:17 Os Salmos e os hinos podem se tornar parte da sua maneira de pensar. São como bons amigos. Você se depara com uma situação terrível e eles o guiam por ela. Eles ajudam você a lidar com ela. Isso se torna parte do seu vocabulário. Seu vocabulário espiritual, seu diálogo interior.

Steven Sharp Nelson: 00:18:34 A palavra que eu usaria é repertório. Porque um músico só pode se apresentar, entreter e edificar na medida em que tiver repertório. Se o repertório for superficial, então é só até aí que

		você pode chegar. Então, você está absolutamente certo. Isso não se torna apenas parte da linguagem com que você interage com os outros, mas é o seu repertório. Vou dar um exemplo. Estou em uma palestra e falando sobre criatividade. Chamo ao palco uma pessoa que é o símbolo da criatividade no setor sobre o qual estou falando. Ela está nervosa e nunca fez isso antes. Temos uma sessão divertida de perguntas e respostas e uma interação agradável. Depois, ela me manda um e-mail dizendo: "Chorei o dia inteiro porque fiquei preocupada com o que deveria ter dito e o que não deveria ter dito. Ah, eu simplesmente me repreendi." Posso me abrir um pouco aqui, John e Hank?
	00:19:25	Quero que vocês demonstrem empatia por todos, porque sei que vocês são ótimos nisso. Quantos de nós comemos "rehash browns" no café da manhã? Acordamos e tomamos café da manhã com "rehash browns". Estamos remoendo algo que dissemos no dia anterior, ou algo que dissemos há muito tempo, ou que não dissemos. E nós repreendemos. Negamos nosso progresso. Ficamos estagnados por causa de todas essas vezes em que remoemos algo. Me digam se isso acontece na vida de vocês. Me contem uma situação em que isso ocorre e me contem como vocês lidam com isso. Porque acho que essa é uma questão importante. Podemos dar uma pausa no que estamos conversando agora, e vou citar um Salmo relacionado a isso. Mas quero aprofundar o que vocês fazem quando se deparam com "rehashed browns".
Hank Smith:	00:20:12	Bem, acho que antes eu simplesmente comia tudo e ainda colocava ketchup, por mais ruim que fosse. À medida que fui ficando mais velho, comecei a ver a mim mesmo e aos outros com mais compaixão, um pouco mais gentil comigo mesmo. Eu me afasto de uma conversa. Até mesmo nas minhas interações com o John, acho que ofendi o John. Isso foi horrível. Por que eu diria isso? Ou, sabe, eu vou a um grande evento social, chego em casa e fico pensando: "Nossa, será que estraguei tudo?" E agora, à medida que fui envelhecendo, acho que consigo ver o Senhor tirando aquele prato de mim e dizendo: "Não, não, não. Não faça isso."
Steven Sharp Nelson:	00:20:54	Então não é que ele... que você tente colocar tempero por cima e simplesmente engolir. Você não consegue tirar esse prato da frente, consegue? Eu também não consegui.
Hank Smith:	00:21:02	É. Acho que o Senhor pode intervir e dizer: "Não faça isso."
Steven Sharp Nelson:	00:21:05	Isso não está no cardápio. Não está no cardápio. Ah, adorei isso, Hank. Isso é ótimo.

John Bytheway: 00:21:10 Eu penso da mesma forma que o Hank. Eu não deveria ter dito aquilo na palestra. Não deveria ter dito dessa maneira. Não deveria ter interagido com essa pessoa daquele jeito. Hank, na minha idade, vou oferecer misericórdia onde for necessário. É tudo o que posso fazer nesse momento, porque recebi muita misericórdia. Eu também preciso oferecer graça e não cobrar das pessoas por seus piores momentos. E espero que as pessoas não me cobrem pelos meus piores momentos. Eu sempre penso: "Bem, será que posso aprender alguma coisa?", porque não posso continuar agindo assim. Deixa eu aprender alguma coisa. E geralmente é exatamente o que você disse, Hank.

Steven Sharp Nelson: 00:21:47 Gosto dessa ideia de tirar o prato da mesa e aprender algo. Acho que a importância da humildade é um fator importante aqui. Talvez haja a importância de corrigir algo em um caso extremo. Mas, normalmente, o que tenho vivenciado — e levei muito tempo para aprender isso — está relacionado à história daquela mulher que se repreendeu depois de subir ao palco. Já tive, não sei quantos milhares de experiências no palco. E uma grande porcentagem delas veio acompanhada de "poderia ter", "deveria ter", "teria que ter". Vou contar um caso em particular que quase me destruiu. Acordei na manhã seguinte e o adversário já estava me acertando com cotoveladas. Quer dizer, isso era a WWF. Ele tinha reunido uma dupla e eles estavam se revezando e me acertando com cotoveladas. Eu estava tão sufocado por pensamentos do tipo: "Você é o pior palestrante".

00:22:41 Você nunca causou impacto. Foi horrível. De onde isso vem? Esse adversário sabia que esse era um ponto fraco na minha armadura, então ele explorou isso ao máximo, e fará o mesmo com vocês também. Fiquem atentos a isso e estejam de olho. Não se surpreendam com isso. Ele estava atacando-me com mais ferocidade do que eu já tinha visto em muitas outras ocasiões. Lembro-me do momento em que estava de joelhos — e nem sequer estava de joelhos no chão, pessoal. Tudo o que pude fazer foi rolar na cama e ficar na posição fetal, de joelhos. Na cama. Lembrem-se: a oração não conta apenas quando você está de joelhos na posição correta. Lembrem-se disso. Orem onde puderem, sempre que puderem. Não ajam como se precisassem estar em uma postura específica para fazer isso. Então, fiz o meu melhor para orar da maneira que pude.

00:23:26 E eu clamei. Eu disse: "Deus, não aguento mais isso. É demais". Então me lembrei do Salmo 55:22. Como esse chamado claro veio à minha mente, assim como a música chega até nós nos momentos em que precisamos de um bálsamo. E era: "Lança sobre mim os teus fardos". Lança sobre mim os teus fardos. Faz isso. Joga-os sobre mim. Faça o que puder. E naquele instante,

eu disse: “Jesus, tira isso de mim. Estou lançando isso sobre você”. E foi tão incrível, pessoal. Não desapareceu totalmente, mas me senti cem vezes mais leve. E, instantaneamente, senti o poder de Jesus Cristo e sua graça expiatória virem sobre mim e afugentarem meus demônios, porque eles não podiam mais ter poder sobre mim, pois eu clamei por Jesus. Isso é algo em que acredito. Se você está em um impasse — e estou falando com você que está ouvindo agora —, se você está preso em uma situação em que o adversário o tem em um estrangulamento, clame por Jesus e lance isso sobre ele.

00:24:37 Ele já venceu isso, e por isso pode te ajudar a vencer também. Eu senti a Equipe de Jesus nessa mulher. Simplesmente senti. E sabe de uma coisa? Quando você é autenticamente você mesmo, as pessoas realmente te admiram e respeitam por isso. Elas não ficam automaticamente na defensiva. E eu diria que devemos ser mais autênticos quanto a isso, mesmo que seja um pouco mais assustador aqui. Eu entendo isso. Mas mandei um e-mail para ela e disse: “Olha, contei essa história para ela e disse: ‘Salmos 55:22 é o meu versículo preferido, e acredito que funciona. Nunca vi nada mais funcionar na minha vida.’ Estou tão animada.” Sabe o que ela respondeu? Mencionou seu Salmo favorito e disse como ficou animada por eu ter citado os Salmos. Então eu enviei meu Salmo favorito, outro que adoro. E ela disse: “Agora estamos juntas em um grupo de estudo dos Salmos”. Graças ao livro dos Salmos, estamos construindo o reino de Deus juntas, além das fronteiras religiosas. E eu adoro isso. É maravilhoso. Não subestime o poder de conexão e o poder inclusivo dos Salmos.

Hank Smith: 00:25:37 Isso é simplesmente ótimo. Tão maravilhoso. John, eu poderia ficar ouvindo o Steven o dia inteiro.

John Bytheway: 00:25:42 É, eu também.

Hank Smith: 00:25:43 Eu fico pensando: “Continua, continua falando”. É tão bom quanto a música dele.

Steven Sharp Nelson: 00:25:48 Vamos recapitular rapidinho. Aprendemos que esse é o hinário do povo, e ainda é para nós hoje. Ele enfatiza a alegria e o deleite. Aprendemos que é o melhor livro para edificar o reino e reunir Israel, o que é um ótimo motivo. E agora vamos aprender como fazer isso mais tarde. Mas o último motivo que quero compartilhar com vocês é o mais importante de todos. Quais foram as últimas palavras de Jesus como mortal na Terra? De onde elas vieram? Elas vieram dos Salmos. Salmo 22: “Meu Deus, meu Deus, por que me abandonaste?” Depois, o Salmo 31, citado em Lucas 23: “Nas tuas mãos entrego o meu

espírito.” Davi estava falando de forma messiânica, mas também se referia à sua própria vida pessoal. E quando as pessoas ouviram essa citação vinda da cruz, quão belo deve ter sido para elas ouvir os Salmos que amavam e cantavam saindo da boca de seu Salvador no momento de seu maior sofrimento?

00:26:46 O que isso significa para os Salmos? Quão importantes eles podem ser? É o livro mais citado por Jesus. Isso significa que os Salmos eram seu livro favorito? Eu diria que Jesus era muito bom em se conectar com as pessoas. Ele era o exemplo perfeito disso. Então, é claro que ele iria recorrer ao livro de hinos do nosso coração para se conectar conosco, certo? Mateus 22, quando ele é questionado sobre quem é o Cristo? É o Filho de Davi. Ele defende exatamente isso usando o Salmo 110. Salmo 118, Hosana, bendito aquele que vem em nome do Senhor. Sua entrada triunfal foi marcada pelos Salmos. Agora, aqui está outro ponto importante também. A Última Ceia. O que eles fizeram antes do Getsêmani? Foram os Salmos 113 a 118, os Salmos de louvor. Esses eram, tipicamente, o cerne do hinário. Você sabia que Jesus amava os Salmos? Amava, amava, amava-os e os citou como Suas últimas palavras. Mesmo além da morte, na ressurreição. E os Salmos aparecem. 110 e 16, exaltado à direita de Deus. “Não deixarás a minha alma no inferno”. Então, esse é o motivo.

Hank Smith: 00:27:53 Incrível.

John Bytheway: 00:27:54 Se você quer um endosso dos Salmos, já o recebeu de Steven. Agora ouça o Salvador. Lucas 24:44. E ele lhes disse: “Estas são as palavras que eu vos falei enquanto ainda estava convosco: que tudo o que está escrito na Lei de Moisés deve ser cumprido.” São os cinco primeiros livros, certo? E nos Profetas e nos Salmos a meu respeito. Aí você tem o Senhor dizendo: “Se vocês querem me ver, vão me ver nos Salmos”. E adorei que você tenha destacado que Ele vai citá-los com frequência.

Steven Sharp Nelson: 00:28:32 Adorei. Obrigado, John. Essa é a pedra angular. E é exatamente com isso que eu queria encerrar. Obrigado. Essa é a passagem bíblica. Vamos passar para o “como”. Sabemos por que nos apaixonamos pelos Salmos e nos tornamos “companheiros dos Salmos”. Desculpe, isso é só meu humor de pai falando, né? Né? Quero que todos nós sejamos “companheiros dos Salmos”, mas quero que sejamos salmistas. E o que isso significa? Quanto mais absorvermos os Salmos e nos tornarmos parte do nosso repertório, parte do nosso sistema digestivo, parte das tábuas de carne em nossos corações, quanto mais fizermos isso, mais provável será que nos tornemos salmistas em nossa própria história. O que isso significa? Que somos mais expressivos em

nosso relacionamento com Deus. Somos melhores em registrar histórias que são importantes para nós. E vamos ser melhores em ser mais ousados ao compartilhar nossas emoções relacionadas aos nossos testemunhos, porque tudo isso está presente nos Salmos.

00:29:20 E, à medida que os assimilamos, você é o que você come. Vamos nos tornar salmistas. Como fazemos isso? Bem, vamos começar. Antes de mais nada, quero dizer a vocês para não se sentirem sobrecarregados, porque vocês já são salmistas. Eu poderia citar tantas passagens bíblicas e hinos diferentes que vocês poderiam completar ou terminar apenas com base nos hinos. Lembrem-se: 71 hinos. Vamos falar sobre o Espírito de Deus. Vamos falar sobre o Redentor de Israel. Se eu citasse algumas das palavras desse hino, vocês diriam: "No alto do monte". Vocês já seriam capazes de completar muitas dessas frases. Portanto, vocês já estão bem encaminhados para se tornarem salmistas. Isso não é um recomeço. É apenas uma continuação. É apenas o segundo ou terceiro movimento da nossa sinfonia salmista que estamos construindo juntos neste momento.

00:30:06 E que belas melodias você irá compor! E eu lhe digo que suas melodias salmistas são únicas para você e fazem parte da obra que Deus tem para você realizar. Ninguém consegue compor melodias salmísticas sinfônicas como você. Quero que você realmente assuma isso. Vou repetir: ninguém pode fazer o trabalho que Deus reservou para você, a não ser você mesmo. Ele lhe deu dons únicos, traços de personalidade únicos, experiências únicas, fracassos únicos e fraquezas únicas que o tornarão forte em seu trabalho. A pior coisa que você pode fazer é tentar realizar o trabalho de outra pessoa por comparação, só porque parece mais divertido, mas desafiador, mais digno de elogios ou o que quer que seja. Concentre-se no seu trabalho e vá até Deus e peça a Ele que revele a majestade, como faria um salmista, que revele a majestade dessa sinfonia que Ele está compondo ao seu lado.

00:31:10 Lembre-se: sua vida não é uma música do Benson Boone com três minutos e meio de duração, toda equalizada e limitada, com uma única emoção do começo ao fim. Às vezes, esperamos que ela seja uma música pop. Mas não é. Sua vida é uma grande sinfonia com largos, lamentos, retardados, acelerandos e cadências majestosas; é um grandioso final, mas você não pode ter esse grandioso final sem a dissonância abismal e os momentos de desânimo absoluto e abjeto. Precisamos ter vales para que esses picos funcionem. Eu lhe digo: a sinfonia que Deus está compondo com você, se você pudesse dar um passo

atrás e ouvir, uau, você ficaria tão impressionado. Mas lembre-se: essa sinfonia é obra sua e somente sua. É por isso que quero que nos tornemos salmistas. Como entregamos nossas vidas a Deus? Neste podcast que gravei recentemente, para o Faith Matters, falo sobre TDAH e por que Deus ama o seu TDAH.

00:32:10 Recomendo que, se você ou alguém que você ama está tendo dificuldade para descobrir por que isso deveria ser seu superpoder e por que é diagnosticado erroneamente, saiba que déficit de atenção não é déficit de atenção. É, na verdade, abundância de atenção. Vamos falar sobre como tornar os Salmos pessoais pode elevar sua fé e sua alegria na vida. Vamos percorrer uma seleção dos melhores momentos dos Salmos e, ao final, nos tornamos nós mesmos salmistas. Nossas experiências, quando tocadas pela mão de Deus, podem se tornar nossas próprias parábolas e Salmos pessoais. À medida que nos esforçamos para entregar nossa vida a Deus, nossas histórias podem ser elevadas ao divino. O que eu ia dizer nesse outro podcast, "Faith Matters", é exatamente o que está voltando à minha mente. Falei sobre entregar nossas vidas a Deus, e houve um comentário um pouco irritado. Tenho vivido minha vida no YouTube há 15 anos.

00:32:56 Nada mais consegue me ofender. Já ouvi de tudo. Então, não fiquei ofendido. Ele disse: "Sabe, não suporto quando as pessoas falam em entregar a vida a Deus e nunca explicam como fazer isso". Adoraria falar sobre como fazer isso. Vou deixar esse assunto de lado por enquanto. Quero que vocês fiquem ansiosos por isso mais tarde, certo? O suspense é uma ferramenta de ensino. Então, vamos voltar a esse assunto, mas gostaria de falar sobre como é o caminho para entregar sua vida a Deus, caso haja alguém por aí que queira alguma ajuda com isso. Mas, primeiro, vamos ao barroco. Bach é considerado o pai do período barroco, tipicamente. Depois, passamos para o Clássico, que é novo, empolgante e inovador, e esse foi Mozart, certo? E então o que acontece? O Romantismo entra em cena e Beethoven traz fogo. Fogo para a música. Ora, os instrumentos também estavam evoluindo enquanto isso acontecia. Vocês sabiam disso? No período barroco, só tínhamos cravo. O cravo tinha duas variáveis: tocar ou não tocar. Era só isso.

00:33:57 Portanto, não havia emoção nem dinâmica. Beethoven disse: "Não podemos simplesmente praticar nossa arte." Qual é a sua arte? Pode ser qualquer coisa, desde cozinhar até relacionamentos, passando por serviços, até um , o que for. Não limite isso à arte. Arte e criatividade estão relacionadas, mas não devem ser confundidas. São diferentes. Ele diz: "Não podemos simplesmente praticar nossa arte. Precisamos nos

abrir caminho à força para desvendar seus segredos." Ah, isso é tão bom. Isso é tão bom. Ele disse: "Precisamos nos abrir caminho à força para desvendar seus segredos, e então ela nos elevará ao divino." Por que isso? Porque somos seres naturalmente criativos. Nascemos criativos. E, como disse Picasso, toda criança é um artista até receber um boletim escolar. Certo? Portanto, nascemos criativos e devemos sempre nos considerar criativos. Não quero nunca ouvir da sua boca a frase: "Não sou uma pessoa criativa". Isso é incorreto. Desfaça esse sistema de crenças imediatamente. Você é, em última análise, criativo. Por quê? Porque seus pais celestiais são criativos e você é filho deles. E vou provar isso para você. John, quero conversar com você sobre isso. Você é pintor. Você não é pintor?

John Bytheway: 00:35:09 Eu desenho.

Steven Sharp Nelson: 00:35:10 Qual é a sua técnica?

John Bytheway: 00:35:12 Minha favorita é a aquarela.

Steven Sharp Nelson: 00:35:14 Por que é a sua favorita?

John Bytheway: 00:35:15 A aquarela é um desafio porque, ao contrário do óleo ou do acrílico, você pode repassar e corrigir. Na aquarela, você tem apenas uma chance. Ou pinta o céu ou deixa em branco e chama de neve. É muito divertido trabalhar com aquarela, mas você repassa uma vez e não quer repassar de novo. Exige um pouco de planejamento e é um desafio.

Steven Sharp Nelson: 00:35:37 O que acontece quando você está envolvido nisso? Descreva a sensação.

John Bytheway: 00:35:42 Eu perco a noção do tempo. Minhas aquarelas não são lá essas coisas, mas adoro quando leio a história da criação e vejo que até mesmo Deus pôde olhar para trás e dizer: "Eu olhei e vi que era bom".

Steven Sharp Nelson: 00:35:56 Eu também adoro isso. Isso me conecta a Ele. John, adorei como você disse que perdeu a noção do tempo. Essa é a prova, em todos nós, de que, quando criamos, por que perdemos a noção do tempo? Alma 41 nos ajuda a entender isso. Em Alma 41, Alma nos dá uma pequena digressão. Ele fala sobre a natureza de Deus. E então diz: a natureza de Deus é essa, que, aliás, é também a natureza da felicidade. Depois ele segue em frente e é tipo: "Espera aí. Espera, espera, espera, uau, uau, uau. Pausa, pausa. O que aconteceu aí?"

00:36:29 Quer dizer, talvez TDAH. Ele era um pouco hiperativo. Coitadinho. Adoro isso porque passaria a amá-lo ainda mais. Ele fica tipo: “Ah, a propósito, é isso.” Mas então, de repente, eu fico tipo: “Nossa, espere um minuto. Isso significa que, quando estamos alinhados com nossa verdadeira natureza, que é a natureza de Deus, nós nos impusemos aos segredos da eternidade e nos alinhamos com nossa natureza divina, que é a natureza de Deus? Então, automaticamente, nos alinhamos com a natureza da felicidade, porque é a mesma coisa.” Então dei mais um passo adiante e disse: “Tudo bem, então, se sou criativo, será que me alinho com meu eu divino criativo, que também é a natureza do nosso Deus criativo?” Por que isso se comprova? Porque, quando criamos, perdemos a noção do tempo. C.S. Lewis diz que não pertencemos ao tempo.

00:37:13 Não é nosso habitat natural. Somos como um peixe fora d’água. Deus não é um ser do tempo como o entendemos aqui. É por isso que a criatividade é o tratamento mais subutilizado e subestimado para nosso próprio esgotamento e doenças mentais. Mas há uma ressalva. Não pode ser criatividade apenas para ser postada, avaliada ou vendida. Isso é admirável e é uma busca maravilhosa. Não quero negar isso na sua vida, mas se você quer o verdadeiro bálsamo de cura, o antídoto contra o esgotamento e o tratamento para o bem-estar mental que vem da criatividade pura, você precisa ser como John Bytheway, que pintar em aquarela porque perde a noção do tempo e adora isso. É uma busca maravilhosa. Então, essa é a última coisa que eu diria sobre isso à medida que nos tornamos salmistas, mas quero enfatizar isso. Se você se sente esgotado, se sente que está apenas seguindo os passos de uma dança sem ouvir a música do evangelho ou em qualquer aspecto da sua vida, ou se sua filha, especialmente sua filha adolescente, que é alvo de todas as artimanhas que o diabo já inventou, e que Deus a abençoe, está lutando em um mundo feito para que ela lute.

00:38:31 Se ela estiver passando por depressão, tente ver o que você pode fazer para incentivar a criatividade pura na vida dela. E no seu caso, na sua própria vida. A única definição disso é criatividade, não com a intenção de ser postada, avaliada ou vendida. Se você quiser aprender a tocar piano, tudo bem. Mas quando você está sendo puramente criativo, isso não pode ser uma obrigação. Tem que ser um desejo. À medida que você se conecta — e isso pode ser um passeio pela natureza, que é criativo mesmo sem fones de ouvido —, pode ser algo tão simples quanto encontrar uma receita que você sempre quis experimentar. Adivinha só? Você estará mais perto de Deus porque está sendo divino. É uma grande paixão minha ensinar isso da melhor maneira possível, ou pelo menos demonstrá-lo

diante das pessoas. É isso que acontece no meu rosto quando estou tocando violoncelo. Por duas razões.

00:39:28 Minha filha me perguntou, enquanto assistia ao meu vídeo no YouTube. Ela tem seis anos. Ela disse: “Papai, por que você está sempre sorrindo quando toca violoncelo?” Eu respondi: “É porque estou pensando em você.” Essa foi uma das razões. Mas a outra razão é esta. Quando eu tinha 16 anos, fui convidado para tocar em um evento muito conceituado e ilustre, que tinha um tom bastante solene. E toquei a “Élégie”, de Fauré, que é muito desafiadora no violoncelo, tanto emocionalmente quanto tecnicamente. E não toquei muito bem. Meu pai, que era uma pessoa tão bondosa, veio falar comigo depois. Eu perguntei: “Pai, como eu me saí?” E ele disse: “Meu filho, eu senti como se fizesse parte de cada erro que você cometeu.” E eu perguntei: “Como assim?” Ele respondeu: “Não quero menosprezar você, mas cada erro estava escrito no seu rosto e você me envolveu nisso.”

00:40:24 Em vez de me sentir elevado, me senti puxado para baixo junto com você.” Talvez essa seja a ilusão que vou usar. Mas, a partir daquele momento, decidi que, em vez de fazer caretas e exibir meus erros — o que costumamos fazer na vida —, vou sorrir toda vez que cometer um erro. E é por isso que sorrio muito. Isso elevou meu desempenho. Elevou meus relacionamentos e elevou minha relação com Deus e comigo mesmo. Mas também descobri que, em vez de me fixar nas minhas fraquezas, posso transcender para outro nível e entrar em contato com o divino dentro de mim, sendo elevado para estar com Deus enquanto toco e ser co-criador com Ele na execução de cada uma das notas que toco. É essa experiência eternamente significativa que ocorre porque me torno puramente criativo. De repente, não estou mais fazendo isso por medo de cometer erros.

00:41:22 Estou fazendo isso para louvar a Deus. E tive esse momento incrível em que, quando estou nos bastidores, sempre faço uma oração antes de subir ao palco. E fizemos uma oração antes de nos apresentarmos como The Piano Guys. E a referência para isso é Segundo Néfi 32:9. É isso: vamos orar para que Ele consagre nossa apresentação. Mas qual é o resultado final? É para o bem-estar da tua alma, não para ser avaliado, publicado ou vendido. Portanto, é fundamental entender isso. O que compreendi sobre minha música é que não posso orar para ser realmente bom. Não posso orar para impressionar as pessoas, porque não é isso que 32:9 me diz para fazer. 32:9 diz que, antes de fazer qualquer coisa para o Senhor, devemos orar a Ele para que consagre nossa apresentação para o bem-estar de

nossa alma. E, por extensão, para o bem-estar das almas que estão ao nosso redor.

00:42:09 Eu disse: “Tudo bem, se esse público não estiver curtindo essa apresentação — o que, aliás, é muito difícil; essa é a coisa mais difícil para um artista: sentir que você está arrastando o público junto”. É uma experiência miserável, porque isso te esgota em vez de te energizar. Mas quando você está com um público que está com você e vocês estão sentindo o Espírito juntos, e há edificação mútua, a quarta parede cai, você se sente energizado pela apresentação. Isso não acontece sempre. E se acontecesse, então perderíamos a valorização disso, é claro. Rezo, Pai Celestial, para que eu possa tocar para aquela única pessoa. Mesmo que nem todo o público esteja envolvido, mas haja uma pessoa lá fora que se sinta tocada e cujo coração se abra, para que o Espírito possa entrar e fazer o trabalho mais difícil. O Espírito pode dizer a ela coisas que eu jamais conseguiria expressar, nem com minhas anotações nem com as palavras que vou proferir do palco.

00:42:55 Deixa-me tocar para aquela pessoa. Nossa! E deixa-me contar o que aconteceu um dia. Eu estava tão cansado e fazia a oração por hábito, mais ou menos assim: “Tudo bem, lá vamos nós. Vou fazer minha oração antes de subir ao palco. Deixa-me tocar para aquela pessoa”. E meu coração estava em conflito. O Espírito disse: “Hoje à noite, quero que você toque para O Único”. Não o “um” com “o” minúsculo, mas o “Um” com “O” maiúsculo. E, de repente, isso foi tão incrível. E quero que vocês vivenciem isso em suas vidas. Irmãos, da próxima vez que falarem, quero que tentem isso. Quero que imaginem Jesus sentado no centro daquele salão onde vocês estão. E, apesar dos seus erros, das bobagens que dizem ou das citações erradas que fazem, ele não teria o maior sorriso do mundo no rosto?

00:43:48 Ele não adoraria que vocês estivessem presentes e prestassem testemunho Dele, por mais imperfeitos que sejam? Minha intenção naquela noite era tocar para Aquele e louvar a Deus com minha música. E é isso que tenho tentado fazer repetidamente. E é por isso que vocês veem o que veem no meu rosto. É porque Jesus me deu tudo e eu estou devolvendo a Ele uma coisinha e apenas deixando que Ele desfrute um pouquinho da música do violoncelo. De repente, as comparações desaparecem. De repente, por que as pessoas estão pagando tanto dinheiro pelo meu concerto quando o Yo-Yo Ma está bem ao lado e é muito melhor do que eu? Aquela nota que eu errei — se você for um violoncelista na plateia, deve pensar: “Não acredito que esse cara é, entre aspas, de nível mundial”, o que eu não sou, mas o mundo me considera

bom o suficiente para tocar no Carnegie Hall. Por que esse cara está cometendo tantos erros? Tudo isso desaparece. E eu estou tocando para o Único.

Hank Smith: 00:44:42 Isso é lindo. Temos uma frasinha que usamos aqui. Não é, John? Antes de gravarmos, tentamos nos lembrar de que estamos aqui para abençoar. Não estamos aqui para impressionar. E só esse foco muda a maneira como você fala, muda o que você está pensando enquanto ensina, enquanto percorre as escrituras. Tentamos pensar naqueles que estão sofrendo. Naqueles que precisam de cura. Isso é diferente de ficar me perguntando se estou impressionando todo mundo.

Steven Sharp Nelson: 00:45:12 Meu chamado favorito na Igreja, de longe, foi quando tive a oportunidade de servir na presidência de estaca dos Jovens Adultos Solteiros. Porque esse é o meu estilo. Essas são as minhas pessoas. Eu podia ser eu mesmo. Podia ser engraçadinho. Podia ser cheio de energia. Podia ser autoritário e falar demais, e eles me perdoavam. Ah, eu me sentia tão à vontade e sinto muita saudade disso. O que descobri foi algo muito interessante. Eu ouvia a frase: “Estou fazendo as coisas por fazer, mas não estou sentindo nada. Não estou sentindo revelação. Não estou sentindo o Espírito”. Hank e John, vocês dois já falaram muito sobre isso. Vocês disseram muito mais coisas do que eu jamais poderia dizer sobre o assunto. Vou apenas compartilhar minha experiência pessoal. Há algumas maneiras pelas quais precisamos responder a isso. Em primeiro lugar, adoro o que C.S. Lewis disse: quando falamos isso, somos como um peixe na água se perguntando onde está toda a água.

00:46:02 Estamos nadando nela e nos perguntando: quando é que vou ver a água? E foi isso que o Élder Bednar disse. Vocês estão vivendo nela. E eu pensei: “Meu Deus, se vocês tivessem a menor ideia de o quanto o Espírito já os está guiando, se tivessem a menor ideia, isso seria o mais importante”. Nós fazemos essa pergunta com muita frequência: “É eu ou é o Espírito?”. Adoro que o Élder Bednar diga: “Parem de se preocupar com isso”. E adoro que a irmã Eubank diga: “Ei, adivinhem só? São os dois.” Adoro essa resposta. Vamos tirar nosso foco da pergunta: “Isso sou eu ou é o Espírito?” E, em vez disso, perguntar: “Isso sou eu ou é o adversário?” Por que não estamos perguntando isso com mais frequência? Quando uma terrível insegurança, um ódio avassalador por nós mesmos, uma negatividade esmagadora e um diálogo interno negativo e opressor nos atingem, por que não perguntamos: “Isso sou eu ou é o adversário?” Se você sofre com um diálogo interno negativo, pare de perguntar: “Isso sou eu ou é o Espírito?” E

comece a perguntar: “Isso sou eu ou é o adversário?” Isso muda a vida.

00:47:02 Se você sente que está apenas cumprindo uma rotina e não está sentindo nada, posso dizer que você não está sozinho? É um grupo muito grande. Quer admitamos ou não, todos nós já sentimos isso. Muitos de nós já sentimos isso. E essa é a única coisa que eu aconselharia. Se suas expectativas em relação ao evangelho e à igreja se baseiam no que você vai receber, você vai acabar se decepcionando. Se suas expectativas se baseiam no que você pode dar, você sempre encontrará felicidade no evangelho de Jesus Cristo. Um testemunho não se constrói com base no que você recebe. É no que você dá. Então, da próxima vez que você se deparar com uma situação em que pensar: “Bem, espero poder ganhar algo com isso”, tente mudar a perspectiva e perguntar: “O que posso dar?” Se você estiver sentindo esgotamento espiritual, ou se estiver sentindo esgotamento no trabalho, ou se estiver sentindo esgotamento familiar, prometo que há uma saída.

00:47:52 Ao entregar sua vida a Deus, há uma saída. Parte desse caminho é se conectar com Ele por meio da criatividade pura. Vou dar um exemplo, e é doloroso compartilhá-lo. Estou no The Piano Guys há cerca de 15 anos. O The Piano Guys começou a partir de um espaço de criatividade pura. Estávamos fazendo vídeos como, “Michael Meets Mozart”, “Cello Song”, “Cello Wars”, “Me and My Cello” e “Moonlight”. Esses eram vídeos que estavam na minha cabeça há décadas. Eles queriam sair. E eu nunca tinha pensado nem uma vez em editá-los, publicá-los ou vendê-los. Eu os fiz puramente pela alegria da criação e pela arte em si mesma. Eu estava focado no processo, não no resultado final, o que, meu Deus, é um caminho para a energia perpétua, em vez do esgotamento. Se for o contrário, se você estiver focado no resultado em vez de no processo, o esgotamento está logo ali na esquina. Eu estava fazendo exatamente isso. E então o que aconteceu? Depois de oito, nove anos, assinamos contrato com a Sony. E comecei a acreditar na maior mentira da indústria musical, que é: você só está na moda enquanto durar seu sucesso mais recente.

00:49:11 E você tem que sacrificar tudo para ter sucesso. E isso talvez aconteça em outros setores, mas eu vivi isso em primeira mão. E não foi culpa de ninguém. Não estou apontando para maldade maliciosa em alguém ou em algo. É apenas a tradição e a cultura do setor em que venho trabalhando. E isso significa que você sacrifica tudo para ser avaliado, divulgado ou vendido. E você baseia sua autoestima e seu valor no resultado, não no processo. E o esgotamento era apenas uma questão de tempo,

e eu fiquei absolutamente, completamente esgotado. Não é irônico que eu estivesse vivendo, mergulhando e imersa no mundo da criatividade e, ainda assim, fosse a violoncelista mais triste e desanimada do mundo? Isso não faz sentido. Mas essa é a contradição halversoniana que precisamos observar aqui. É esse empurra-puxa entre criar algo profissionalmente e criar algo de forma pura. São coisas opostas.

00:50:11 Elas podem estar em conflito. Não precisam estar, mas muitas vezes estão. Eu me vi em um estado de esgotamento. Por quê? Porque era muito difícil acompanhar o ritmo do YouTube. O algoritmo tinha mudado. As pessoas não estavam assistindo tanto aos nossos vídeos. O número de visualizações estava bem baixo. As redes sociais tinham mudado. Nossa contagem de curtidas estava bem baixa. Eu estava me esgotando, tentando encontrar o próximo grande cover. E por que eu estava fazendo isso? Para poder fazer mais sucesso do que meu último hit. E isso estava me esgotando demais. Então, tive que dar um passo bem grande, gigantesco, para trás. E eu adoro meus irmãos do The Piano Guys. Al van der Beek, Paul Anderson, Jon Schmidt. Será que eles colocaram as mãos na cintura e disseram: “Ei, você se comprometeu com isso. Não ouse desistir.” Sabe, não... Não, não, não, não. Eles me abraçaram e disseram: “Estamos aqui pra te apoiar.”

00:51:01 Estamos aqui pra te apoiar, irmão. O que você precisar. A verdadeira grandeza do The Piano Guys está na irmandade, não no conteúdo. E eu amo meus irmãos. Eu os amo. Eles me apoiaram nesse passo para trás. Eu precisei parar completamente com o que estava fazendo, o que não faz sentido. Financeiramente, não faz sentido; profissionalmente, também não. Mas eu estava esgotado e minha família estava passando por dificuldades. Eu estava tentando equilibrar todos os pratos da minha vida, e o prato da minha família estava balançando. O prato da minha fé estava balançando. Minha espiritualidade estava em baixa. Não era um lugar feliz para se estar. Eu estava sentindo uma grande depressão, apesar de estar me esforçando para ser produtivo. Lá estava eu, o que fazer? Eu dei um passo atrás. Ajoelhei-me e disse: “Deus, por favor, me ajude”. E eu escutei. Ele trouxe à minha mente algo que eu sempre quis fazer na vida: escrever um musical da Broadway.

00:51:54 Foi a pior ideia de todas, porque, pelo amor de Deus, eu poderia muito bem tentar entrar na NBA. É assim que é difícil conseguir um musical de sucesso na Broadway. É mais ou menos o mesmo nível, especialmente se você já me viu jogar basquete, o que é de lamentar. Mas eu disse: “Tudo bem, Deus. Tudo bem, eu vou

fazer isso". E o que é interessante no que aconteceu a seguir está no silêncio. Deus não disse: "É assim que você constrói um navio, Néfi. Aqui estão as plantas de um musical da Broadway". Ele disse: "Steve, isso parece ótimo. Adorei essa ideia". E eu pensei: "Tudo bem". No dia seguinte, fiquei pensando: "Como vou fazer isso?". Nada. Sou muito grato por termos pais celestiais amorosos que sabem se afastar. Deixem-nos lutar. Deixem-nos explorar. Deixem-nos nos esforçar e construir sem a intervenção direta deles o tempo todo, para não nos tornarmos servos preguiçosos. Mas foi isso que Ele fez, e é isso que vou lhe dizer. Se você está em uma situação de esgotamento, Arthur Brooks, o grande cientista social que, aliás, já foi trompista — essa é outra razão pela qual eu o admiro, além de sua bela fé católica. Eu adoro a fé dele. Tenho uma inveja santa da fé dele. Ele diz em seu livro, De Força em Força, que é muito bom se você estiver enfrentando isso, que, quando nossa trajetória de vida entra em declínio — o que é inevitável —, muitas vezes tentamos forçar artificialmente essa trajetória para cima.

00:53:18 E é daí que vêm as crises de meia-idade. É daí que vêm as decisões irracionais. Tentamos curvar esse arco para cima porque temos medo de que o declínio desse arco signifique nosso próprio declínio — e eu poderia me aprofundar muito nisso, o que não farei. Mas ele disse que, em vez de desistir completamente ou tentar curvar esse arco para cima, devemos saltar para um novo arco que seja relacionado, mas que ainda esteja em ascensão. Adoro isso porque, em vez de recomeçar do zero — o que é desânimo puro e simples —, e em vez de ficar preso inteiramente ao que você tem, encontre algo que seja relacionado, mas que ainda esteja em ascensão. E aposto, John, que você e o Hank provavelmente têm algumas histórias na vida em que fizeram isso, seja intencionalmente ou não. Adoro compor música. Adoro dirigir coisas. Adoro escrever em si. Vou pular para esse novo arco, que está em ascensão neste momento.

00:54:06 E o que aconteceu tem sido lindo. Eu redescobri minha criatividade. Por quê? Porque estou determinado a aproveitar o processo, sem me fixar no resultado final. E preciso confiar em Deus, pois estou em um ambiente relativamente novo, mesmo que seja relacionado. E preciso ter humildade, pois estou começando a fazer coisas que nunca fiz antes, mesmo que sejam relacionadas. E então, eis a melhor parte de tudo. Enquanto vocês buscam isso em sua vida — vocês estavam ouvindo, eu amo vocês —, procurem os pacotes. O Élder Scott descreve esse termo. Ele cunhou essa expressão e eu a adoro. Ele os chama de "pacotes da vida", mas pensem neles como pacotes físicos que são lançados do céu com um paraquedas, da

maneira que quiserem imaginar. Foi isso que descobri. Quando vamos para onde está a energia, quando buscamos algo que não é errado, e é um sinal verde, não um sinal vermelho — que é basicamente como eu funciono: ou você está em agitação ou está em movimento, você decide.

00:55:02 Se você está parado, esperando que Deus lhe diga o que fazer, você está em agitação, não em movimento. Descobri que a revelação vem quando estou em movimento, não em agitação. Costumo dizer: “Orações para me parar”, em vez de “Orações para me iniciar”. Essa é a diferença. Deus, vou fazer isso. Pare-me se estiver errado.” Em vez de: “Ei, Deus, vou fazer isso. Dê-me o sinal.” E então nada acontece. Então, estou no processo, estou em movimento. E Ele coloca um pacote. Esse é o ponto crucial. Ele coloca um pacote a uma distância suficiente para que eu exerça fé ao procurá-lo e alcançá-lo. Mas não tão longe a ponto de eu me perder. Procure os pacotinhos que podem estar em uma pessoa, em um lugar ou em uma coisa. E procure com intensidade, com expectativa, como se estivesse esperando por milagres, como o presidente Nelson insiste.

00:55:46 Se você procurar os pacotinhos, eles aparecerão. Vou dar um exemplo. Estou perdendo o ânimo com o musical. Estou em um avião. Quem sabe para onde estou viajando? E esse cara que eu não vejo há 15 anos vem até mim e diz: “Steve, o que você está fazendo agora na sua vida?” Eu respondo: “Ah, oi. Uau. Tudo bem. Hum...”, e o Espírito diz: “Conte a ele sobre o musical da Broadway. E eu penso: “Não quero falar sobre isso com ele”. E o Espírito diz: “Eu disse para você contar a ele”. “Tudo bem”. E começo a contar: “Ah, estou escrevendo um musical da Broadway”. Ele diz: “Não acredito. Você precisa falar com meu vizinho. Ele é um produtor da Broadway que já ganhou sete prêmios Tony.” E eu fico tipo: “Uau, que coincidência. Legal. Obrigado. Vou anotar o nome dele, sabe, anotar o número dele.” Aí, no dia seguinte, eu já tinha esquecido tudo.

00:56:27 E tenho certeza de que, na mesa flutuante do céu, todos estão tipo: “Ok, bem, temos o burro do Steven Sharp Nelson de novo. Nós tentamos, e ele simplesmente jogou tudo fora. Vamos dar a ele mais um pacote.” E aí Jesus vai dizer: “Tentem de novo.” Eu consigo imaginar ele dizendo isso. Todos os anjos ficam tipo: “Nossa, cara, esse garoto é tão burro.” E Jesus diz: “Não, não, não, tentem de novo.” Então, no dia seguinte, gente, não tô brincando. No dia seguinte, tive um recital de piano na minha casa. O professor do meu filho precisava de um local. Eu disse: “Sim, faça na minha casa.” Esse cara veio até mim depois do recital e disse: “Ei, muito obrigado por sediar esse recital. Sabe,

		o que você faz?" E eu disse: "Ah, sabe, sou violoncelista do Piano Guys" ou, tipo, "sou, eu... o que quer que eu diga".
	00:57:11	Eu não falei sobre musicais da Broadway como costumo fazer. E ele disse: "Ah, isso é muito legal". Eu perguntei: "O que você faz?" E ele respondeu: "Bem, eu produzo musicais da Broadway". E eu disse: "Por acaso seu nome não seria...?" E então eu disse o nome dele. E ele disse: "É exatamente quem eu sou. Como você sabia?" Esse era o cara que meu amigo de 15 anos atrás me disse que eu deveria conhecer e conversar. Na minha casa, que ficava provavelmente a 30 milhas da casa dele, no recital do filho dele, que por acaso era o recital do meu filho. Isso é coisa que não dá pra inventar. Então, reze por oportunidades e procure por elas. Vá para onde estiver a energia. Não peça a Deus para te dar o pontapé inicial. Peça a Ele para te impedir se não for a coisa certa. Vá, vá, vá. Depois, procure os pacotes. E se você estiver ficando sem fôlego, peça outro.
Hank Smith:	00:57:54	John e eu estamos simplesmente hipnotizados. O que você quer fazer a seguir?
Steven Sharp Nelson:	00:57:58	Vamos deixar vocês ainda mais fascinados. Ok. Estão prontos para memorizar os cinco principais Salmos comigo? É muito fácil. Prometo que essas são formas de memorização adequadas para quem tem TDAH, para saber onde ficam os cinco principais Salmos. Por quê? Bem, já falamos sobre o "por quê". Agora é a vez do "como". Vamos começar com o Salmo 46. Esse não é um dos cinco principais salmos, mas talvez seja o salmo do John Bytheway em homenagem ao seu corte de cabelo. Salmo 69:4: "Aqueles que me odeiam sem motivo são mais numerosos do que os cabelos da minha cabeça". Isso prova que o John não tem muitas pessoas que o odeiam.
Hank Smith:	00:58:40	Ele não tem.
Steven Sharp Nelson:	00:58:41	É.
Hank Smith:	00:58:41	Não sei se ele tem alguém.
Steven Sharp Nelson:	00:58:43	Os cinco principais hinos. Vamos começar com o 46, que é a maneira mais irônica de iniciar este podcast. O 46 é este aqui. Vou lê-lo, e vocês já o conhecem. Aquietai-vos e sabei que eu sou Deus. Esse é um salmo tão bom. Ok, como a gente se lembra disso? Bem, todos vocês conhecem "Aquieta-te, minha alma". Todos vocês conhecem aquele hino no qual esse salmo se baseia, certo? Quero que se lembrem: "Aquieta-te, minha

alma" são quatro palavras. "Aquieta-te, minha alma", quatro palavras. Então, quais são as próximas? "O Senhor está ao teu lado". Quatro palavras, seis palavras. É o Salmo 46. Salmo 46. "Aquieta-te, minha alma". "O Senhor está ao meu lado". Agora vocês se lembram de onde vem o versículo do Salmo: "Aquieta-te e reconhece que eu sou Deus". Isso é tão profundo. Antes mesmo de falarmos sobre isso, houve algum momento na vida de vocês em que "Aquieta-te e reconhece que eu sou Deus" foi relevante para vocês?

John Bytheway: 00:59:43 Consigo pensar em inúmeras ocasiões. Lembro-me, quando era bispo, de me lembrar das palavras do Presidente Hinckley, que passou por um momento em que disse: "Esta não é a sua igreja. Esta é a minha igreja. Eu cuido disso." E isso aconteceu com Alma. Não é a sua igreja, esta é a minha igreja, e consigo ouvir isso. Fique em paz. Eu cuido disso. Como você mencionou ter se encontrado com aquele produtor duas vezes em poucos dias, Deus está jogando esse incrível jogo de xadrez em cinco dimensões por todo o universo, e Ele simplesmente conduz tudo com perfeição. Podemos ficar quietos, respirar fundo e confiar Nele. E uma última coisa: você mencionou que esses pensamentos negativos vêm do adversário. Às vezes, basta repassar os títulos do Salvador — Libertador, Redentor, Advogado — que você citou algumas vezes. Pense neles em sua mente e, em seguida, pense no que o livro do Apocalipse diz sobre o que Satanás representa. Ele é o acusador dos irmãos. Se você se pega se acusando, de onde isso vem? Não é do Libertador, nem do Advogado, nem do Redentor, nem do Salvador. Ele não age assim. Isso me ajuda nesses momentos.

Hank Smith: 01:01:05 Essa frase me vem à mente não em palavras, mas em experiências ou percepções que outras pessoas compartilham. Vou dar um exemplo. John e eu, assim como toda a nossa equipe, queremos que este podcast seja bom. Não por nós, mas porque queremos ajudar as pessoas. E há uma certa ansiedade nisso que pode ser um pouco saudável. Mas acho que estava se tornando insuportável para mim a ponto de eu pensar: e se algo der errado? E se escolhermos o convidado errado ou ofendermos alguém? Fosse o que fosse. Eu tinha muitos pensamentos. Eu era o apresentador de um talk show do tipo: "É, por que você não se senta também e me diz o que poderia dar errado? E mais alguém quer me dizer o que poderia dar errado? Vamos encher a sala."

John Bytheway: 01:01:46 E se meu co-apresentador fizer um corte de cabelo ruim?

Hank Smith: 01:01:48 O quê? Isso, na verdade, não tinha passado pela minha cabeça, mas agora vai passar. Então, estávamos entrevistando Dallas

Jenkins, e ele contou uma experiência que teve ao criar The Chosen, em que uma família que não falava inglês — acho que eles estavam na China — estava assistindo a The Chosen. A série não é em chinês, e eles estavam adorando. Ele disse: “Você acha que eu poderia fazer isso? Você acha que, como cineasta, eu poderia dizer: ‘Sabe o que vou fazer? Vou criar uma série tão boa que alguém possa assistir em outro idioma e adorar’?” Ele disse: “Não consigo fazer isso. Ninguém consegue.” Isso me trouxe uma sensação muito tranquilizadora de que “isso não depende de você”.

Steven Sharp Nelson: 01:02:34 Dallas Jenkins, um dos meus heróis, eu já o encontrei em várias ocasiões. Fizemos colaborações com The Chosen, que, aliás, eu só quero ser uma segunda testemunha de The Chosen e dizer que, se você ainda não trouxe essa série para sua casa, por favor, convide-a para entrar na sua casa. E meus filhos, depois de assistirem, disseram: “Quero ser o melhor amigo de Jesus”. E esse é o resultado final que você deseja obter de algo. E se você ainda não assistiu, assista aos primeiros episódios. É um pouco difícil no começo, mas fica cada vez melhor e é simplesmente muito inspirador. É um projeto com influências multirreligiosas que é totalmente inspirador. Só quero enfatizar que é algo muito importante para adicionar ao seu repertório espiritual. Sou uma grande fã do Dallas. Adoro o princípio dele de que não é minha função multiplicar os pães e os peixes.

01:03:18 Eu só trago pães e peixes. E vou dizer que há alguns dias — e digo isso com meu humor de pai —, mas quero que vocês se lembrem disso, pois há dias ruins. Há dias ruins em que tudo o que você consegue trazer são migalhas. E quer saber? Jesus consegue multiplicar migalhas. Então, quando “The Chosen” retrata os pães e os peixes, aparece esse garoto chamado Telêmaco. E eu adoro a interação dele com Jesus. Ele diz: “Não é muita coisa. É tudo o que tenho.” Quantas vezes eu já disse isso para Jesus? Não é muita coisa. E sabem o que Jesus responde? Ele olha para ele e diz: “Não, não. Eu posso fazer muita coisa com isso.” Essa é a definição dos The Piano Guys. São quatro pais meio bobões de Utah aparecendo. Quer dizer, pelo amor de Deus, a gente faz videoclipes com influência clássica na natureza e, de alguma forma, estamos sobrevivendo na internet.

01:04:17 Quero dizer, quem poderia ter previsto isso? Isso é um milagre. Não trouxemos muito, mas Jesus disse: “Isso está bom. Posso fazer muita coisa com isso.” E ele poderia fazer isso com todos nós, porque quando nos encontramos no trabalho que ele tem para nós, milagres acontecem. E a multiplicação acontece, e os dois e os cinco se tornam milhares . É muito legal. Lembrem-se:

“Aquieta-te, minha alma”, o quatro. E “O Senhor está ao teu lado”, seis. Salmo 46: “Aquietai-vos e sabei que eu sou Deus”. Agora, se quiserem se aprofundar mais nisso, vão até D&C 123:17 e memorizem essa escritura. É uma escritura muito subestimada. E o João sabe citá-la palavra por palavra. Eu sei que ele sabe. Portanto, queridas irmãs e irmãos, façamos com alegria tudo o que estiver ao nosso alcance. Tudo o que estiver ao nosso alcance, não vai além disso. E então, que permaneçamos firmes. Com o quê? Com a mais completa certeza. Para vermos a salvação de Deus e para que Seu braço seja revelado. Não se enganem. O Salmo 46 trata de confiança. Muito mais do que tratar de movimento ou de não se mover.

01:05:23 Se vocês fizerem com alegria tudo o que está ao seu alcance — e “com alegria” às vezes é difícil, mas façam o seu melhor —, se fizerem com alegria tudo o que está ao seu alcance, poderão ter a máxima certeza de que o braço de Deus será revelado. Vamos ao Salmo 91. Isso é muito fácil, porque é apenas 911. É muito fácil. 91 é o capítulo e um é o versículo. 911, plano de emergência. Este é o salmo da proteção de Deus. Ele é muito usado, especialmente entre nossos amigos de outras religiões. Aquele que habita no lugar secreto do Altíssimo permanecerá à sombra do Onipotente.

01:06:04 Agora, antes que vocês comecem a pensar na sombra, às vezes a sombra tem uma conotação negativa. Não estamos pensando na “sombra” da Bette Midler. Tipo, “deve fazer tanto frio ali na minha sombra”. O que, aliás, é a letra mais engraçada de todas. Não é o frio da sombra. Em hebraico e no antigo Israel, estar na sombra de alguém era estar perto dessa pessoa e sob sua proteção. Agora, aquele que habita no lugar secreto. O que significa “secreto”? É a palavra hebraica “satare”, que significa um lugar oculto ou protegido. Mas, mais do que isso, lembrem-se de como, em nossa fé, adoramos transformar a palavra “secreto” em quê? “Sagrado”. Aquele que habita no lugar sagrado do Altíssimo permanecerá sob a sombra do Todo-Poderoso. Não é essa uma das passagens bíblicas mais legais que vocês já leram?

Hank Smith: 01:06:56 E se você já esteve sob o sol escaldante perto do Mar Morto ou em um lugar chamado Masada ou Qumran, deve estar pensando que uma sombra seria muito bem-vinda neste momento. Então, posso imaginar que, se você já esteve no deserto da Jordânia, pode estar sob a sombra de Deus. Não se trata apenas de Sua proteção, mas talvez também de conforto.

John Bytheway:	01:07:16	É uma sombra durante o dia e uma coluna à noite. A sombra é um refúgio contra os raios do sol quando está tão forte no deserto. É isso mesmo.
Steven Sharp Nelson:	01:07:25	Precisamos lembrar que isso foi escrito antes do ar-condicionado.
John Bytheway:	01:07:28	Antes do ar-condicionado.
Steven Sharp Nelson:	01:07:29	Não era AD, era AC. Então, vamos falar um pouco sobre o templo. Estou aceitando o desafio do Presidente Nelson — ou melhor, seu convite —, que era ir mais, em vez de menos. Como estou me saindo? Estou com nota C-menos. Estou passando, mas poderia estar melhor. E é assim que as coisas são. Mas vou contar a vocês sobre alguns casos que provaram o que é o templo — algo que eu nunca havia entendido antes. O templo tem a ver com convênios, mas nós interpretamos erroneamente o templo como algo obrigatório e superficial para que possamos fazer convênios. Interpretamos erroneamente que ele é um lugar de convênios e, talvez ainda mais, devemos valorizá-lo como um lugar de conexão. Conexão com Cristo. Adoro isso. Vi isso nas redes sociais outro dia. Dizia que uma garota estava representando uma oração. Ela está encenando uma oração. Ela diz: “Deus, quero conversar.” E Deus responde: “Tudo bem, ótima ideia. Na sua casa ou na minha?” E ela diz: “Na sua casa.”
	01:08:29	E eu adoro isso. Adoro pensar dessa forma. Deus, precisamos conversar, na sua casa ou na minha. Jesus quer passar um tempo com você lá. Quero que sejamos melhores amigos. Quero que você confie em mim. Quero que você tenha fé de que eu venci o mundo e que posso vencer qualquer coisa que esteja tentando me oprimir. Quando você se sentir oprimido, venha até mim, porque eu já venci isso. Vamos passar um tempo juntos para que eu possa te ajudar a entender isso. E já tive alguns momentos na minha vida que foram muito marcantes. Tenta fazer assim: eu entro no templo. Então, uma das coisas que mais gosto de fazer é, não importa onde eu escolha sentar, onde quer que eu acabe me sentando, pego as escrituras à minha frente e vou até o trecho que está marcado.
	01:09:08	Vou até o lugar onde há uma fita, porque sinto que, em qualquer lugar onde os anjos possam colocar uma fita nas escrituras, esse lugar é o templo. E leio exatamente onde a fita estiver. Já tive tantas experiências incríveis de ajuda divina direta vinda daquela página marcada pela fita. Então, vou dar um exemplo. Durante minha missão na Coreia, minha primeira experiência falando coreano foi na frente dos jovens da ala em que eu estava. E não era um grupo muito grande. Eram apenas

alguns jovens sentados por ali. Vocês se lembram daquela sensação de quando tentavam mesmo causar uma boa impressão? Então, eu estava sentado e tinha dado o meu melhor em coreano. E eles foram se apresentando, um por um. E eu pensava: “Não vou conseguir fazer isso direito. Tenho que conseguir. Tenho que conseguir.” Chegou a minha vez e eu disse, em coreano: “Oi, meu nome é Élder Nelson.” Pensei: “Consegui. Consegui até aqui.” E então pensei: “O que eu digo?” O que eu digo? E eu tenho, hum, hum, dois irmãos e três irmãs na minha família. E se você não estiver assistindo ao YouTube, eu tinha esse sorriso no rosto tipo: “Consegui. Acertei em cheio. Acertei totalmente.” E todo mundo ao meu redor… foi tipo a reação mais estranha que já tive. E aí a pessoa que acabou falando em seguida disse: “Tudo bem, ótimo.” Ok, vamos passar para a próxima pessoa.” Então eu vou pra casa, repasso tudo na cabeça, e aí me dou conta. Adivinha o que eu tinha dito? Em coreano, as palavras “irmã” e “árvore” são quase iguais, mas, para quem não é coreano, não soam nada parecidas. “Irmã” é “nunat”, e “árvore” é “namu”. Eu disse pra eles: “Na minha família, tenho dois irmãos e três árvores.” Sem nenhuma explicação alguma.

Hank Smith: 01:10:55 Com um grande sorriso.

Steven Sharp Nelson: 01:10:56 É, com um grande sorriso. Eles ficam tipo: “Ok, o que são esses americanos? Agora estão adotando árvores. São tão esquisitos. Vamos seguir em frente.” Entende? Por que estou contando essa história? É porque, por alguma razão, o adversário decidiu trazer essa experiência à minha memória. E agora estou rindo disso, mas sabe o que voltou à tona? Foram aqueles sentimentos de inadequação, vergonha e humilhação. E comecei a entrar nesse ciclo vicioso de pensar que sou tão burro. Que nunca vou causar impacto. Vou ao templo. Vou até o marcador. E lá está Isaías 61:3. Uma passagem maravilhosa. Para designar àqueles que choram em Sião, para lhes dar beleza em vez de cinzas — um belo simbolismo —, óleo de alegria em vez de luto, vestes de louvor em vez de espírito de tristeza, e para que sejam chamados de árvores da justiça. A plantação do Senhor, para que Ele seja glorificado.

01:11:52 E senti Deus rir. É um som lindo ouvir Deus rir com você. E ele me disse: “Não se preocupe com isso”. E eu segui em frente e, desde então, nunca mais olhei para trás sem rir. Tenho fé de que, no templo, Deus pode se conectar com você e falar a sua língua. O que Néfi diz? Em Segundo Néfi 31:3, está escrito: “Deus falará conosco de acordo com a nossa língua”. Não podemos confundir isso com o inglês. É a linguagem do seu coração, que, para mim, é música e humor. Sou muito grata por

isso. Por isso, acredito no poder de passar tempo com Deus em Seu templo. Salmo 91:1, 911: se você estiver em emergência, vá para o lugar secreto e sagrado do Altíssimo, e você permanecerá à sombra do Todo-Poderoso. E aquele sol escaldante que o mundo está jogando sobre você não existirá mais.



John Bytheway:	00:00:01	Bem-vindos à segunda parte da série “Salmos” com o irmão Steven Sharp Nelson.
Steven Sharp Nelson:	00:00:04	Vamos para o 51. O 51 é realmente fundamental. Como nos lembramos do Salmo 51? Um número muito famoso para nós é a Área 51. A Área 51 é onde guardamos coisas escondidas, coisas que não queremos que ninguém saiba. O que fazemos com nossos pecados? Nós nos escondemos. Não queremos que ninguém saiba deles. Área 51: colocamos nossos pecados na Área 51. O Salmo 51 é o belo salmo de Davi. É o salmo do arrependimento. Tem misericórdia de mim, ó Deus, segundo a tua benignidade. John, você falou sobre os títulos de Jesus. Não é um título maravilhoso? Benignidade. Meu pecado está sempre diante de mim, e eu quero colocá-lo na Área 51, mas ele está sempre diante de mim. Cria em mim um coração puro, ó Deus, e renova dentro de mim um espírito reto. Os sacrifícios de Deus são um espírito contrito, um coração quebrantado e contrito. Se você está lutando com algo de que precisa se arrepender, em vez de se culpar e se repreender, por que não abre o Salmo 51 e o lê em voz alta?
	00:01:13	E aposto que lágrimas brotarão dos seus olhos, porque você sentirá que Deus não busca derrubá-lo. Ele busca levantá-lo. Sua expiação não são correntes, são asas. Há uma bela resolução. Tem misericórdia de mim, ó Deus, segundo a tua benignidade. Você sentirá o amor de Deus. Espero que sinta o amor de Deus. Ore até sentir, mas você vai sentir. Penso em momentos da minha vida em que passei por situações do tipo “Área 51”. Vou compartilhar um deles com vocês. Um dos piores momentos da minha vida, e nunca vou esquecê-lo, embora sinta que Deus já me perdoou por isso. Nunca vou esquecê-lo. Eu estava passando por um período muito estressante na minha vida. O trabalho era estressante. Meu chamado na igreja era estressante. Minha saúde não estava muito boa. Eu não estava dormindo o suficiente. Tudo isso faz parte dessa comorbidade que vivemos, semelhante ao que o Élder Holland fala em “Como um vaso quebrado”.

00:02:10 Ele costuma dizer que essas coisas que vêm à tona são resultado de um efeito concomitante — essa cacofonia de todas as questões que precisamos abordar do ponto de vista da saúde pessoal. Eu estava sentindo tudo isso. Só do ponto de vista da história familiar, meu pai tinha um temperamento explosivo, mas eu o vi superar completamente esse temperamento quando foi ordenado patriarca — que era o último chamado que ele queria. Ele foi ordenado patriarca e passamos a receber bênçãos patriarcais em casa. A atmosfera do nosso lar mudou. Ele nunca mais demonstrou seu temperamento depois daquele dia. Agora, isso pode soar como: “Nossa, isso é impossível”. Mas ele conseguiu. Eu era um menino com um temperamento explosivo por causa do meu TDAH. Eu não conseguia entender muito bem por que todo mundo parecia inteiro e eu parecia quebrado. Eu explodia, desmoronava e desistia com raiva.

00:03:04 E eu fazia todas essas coisas que enlouquecem as pessoas porque estava tentando entender por que eu estava “quebrado” — o que não era verdade, mas eu achava que era. Superei meu temperamento depois de ver meu pai fazer isso. Pode parecer estranho, mas consegui no CTM. Espero que vocês entrem no MTC, futuros missionários, com uma boa atitude, porque vou lhes dizer: nunca senti o Espírito em uma escala tão grande na minha vida quanto senti no MTC. Lá, tantas pessoas se reúnem com o desejo de aprender, crescer e se esforçar para ser como Cristo ao mesmo tempo. Quando eu tocava violoncelo quando era jovem, o som saía tão estridente e horrível que meu pai quase desistiu de mim. Mas sabem qual foi o momento que o fez continuar? Foi quando toquei como parte de um conjunto.

00:03:45 Todos nós, mesmo tocando estridentemente e soando dissonantes, de alguma forma, juntos, soávamos consonantes e harmoniosos. Acho que isso tende a ser o que fazemos no evangelho também. Estamos todos enfrentando dificuldades e errando notas, mas, quando nos unimos, de alguma forma, isso se transforma em música. E foi isso que o MTC representou para mim; aquele Espírito expulsou o meu temperamento e eu superei meu temperamento. Eu achava que estava tudo bem até ter filhos. O temperamento voltou. Quando eu estava nesse momento de absoluta desolação — como se diz? —, bem no fundo do poço, minha filha simplesmente apertou exatamente o botão certo. E eu gritei com ela e fui rude com ela. E vi nos olhos dela o medo que sentia do pai. E foi nesse dia que superei meu temperamento na frente dos meus filhos.

00:04:37 E li este Salmo: “Tem misericórdia de mim, ó Deus, segundo a tua benignidade. Meu pecado, meu temperamento, está sempre diante de mim. Cria em mim um coração puro, ó Deus,

e renova um espírito reto dentro de mim." E o Espírito me inspirou a entrar no quarto da minha filha. Ela estava soluçando. Deitei-me na cama ao lado dela, dei-lhe um grande abraço e disse: "Sinto muito. Você pode, por favor, me perdoar?" Até hoje, esse é um dos momentos mais bonitos do nosso relacionamento, em vez de ser um dos piores. Graças a Jesus. Se você se encontrar nessa situação de , o Salmo 51 pode não apenas ajudá-lo a se sentir conectado a Cristo em sua fraqueza, mas também pode suscitar inspirações que o ajudem a sair do buraco em que você sente que está. Para mim, aquele momento em que abracei minha filha e pedi perdão — e, claro, ela me perdoou, porque ela já é como Mosias 3:19. Ela me perdoou e disse: "Ah, papai, papai, eu te perdoo". E sim, aquele foi um momento muito marcante. Eu queria me mostrar vulnerável diante de vocês. E se vocês já passaram por momentos assim, espero que o Salmo 51, pelo menos, possa ser um conforto para vocês.

Hank Smith: 00:05:52 Obrigado por isso, Steven. Sim. Acho que todos que estão ouvindo dirão: "Já passei por isso."

Steven Sharp Nelson: 00:05:58 A seguir, este é o quarto de cinco. Estamos quase lá. Você está quase se tornando um salmista oficial. Você vai ganhar um distintivo. 121. Como a gente se lembra do 121? O salmista fala sobre uma colina, dois olhos e um Salvador. Uma colina, dois olhos, um Salvador. Um, dois, um. Você também pode pensar nisso como uma relação de um para um com o Salvador. Um, dois, um. É uma passagem bíblica que traz ajuda. É por isso que é tão importante memorizar esse salmo. Levantarei os meus olhos. Dois olhos. Para as colinas. A propósito, a NIV e todas as outras traduções usam "montanha", o que acho significativo. Poderíamos dizer "uma montanha". Levantarei os meus olhos para as montanhas, de onde vem o meu socorro. Levantarei os meus olhos para as montanhas, de onde vem o meu socorro. Essa é uma passagem bíblica sobre confiança muito legal. Vou contar uma história rápida que, para mim, ilustra bem isso.

00:06:57 Quem diz que adora turnê está mentindo descaradamente. Quero dizer, turnê é muito difícil. Sim, adoro me apresentar, mas não adoro fazer turnê. David Simone, nosso empresário, também foi empresário dos Beach Boys. E eu sei, John, que você é um grande fã dos Beach Boys. Então, esse é um cara que entende do assunto. Um dia fui até ele e perguntei: "David, como as pessoas fazem isso? Tipo, como as pessoas ficam em turnê por décadas da vida delas?" Basicamente, você entra em um ônibus, vai para o local do show, faz o teste de som. Às vezes, esse teste de som tem público. Depois, você faz o show. Em seguida, participa de um meet and greet, onde conversa

com centenas de pessoas. Depois, você entra no mesmo ônibus, vai para a próxima cidade e repete tudo isso sem parar. E ele olha pra mim sem sorrir e diz: “Drogas”. E eu fico tipo: “Bem, David, eu não vou fazer isso”. Quer dizer, eu disse: “Num dia bem difícil, talvez eu tome um Mountain Dew, mas isso é o máximo que eu consigo”. Ele diz: “Bem, mas você fez uma pergunta”, e ele não estava brincando.

00:07:50 Ele diz: “O que acontece é que um artista, inocentemente no início, toma um remédio para dormir porque está ansioso com a turnê e nervoso. Então, quando chega ao palco, está cansadíssimo. O que ele faz? Toma um , um estimulante. Depois, fica muito agitado com o efeito disso e com a adrenalina do show. Então, o que ele faz? Toma dois remédios para dormir. É por isso que a situação fica tão horrível. O que eu queria dizer é que, na turnê, eu estava muito cansado. O cansaço que eu sentia era daqueles que penetrava até a medula. Lembro que estava ao lado do palco, e nós, como The Piano Guys, tínhamos nos comprometido a fazer com que aquilo não fosse apenas uma turnê. Queríamos transformar aquilo em um ministério, onde esperávamos que as pessoas trouxessem seus fardos para o nosso show e saíssem mais leves.

00:08:33 Nosso esforço era ajudar as pessoas a sentirem o Espírito e deixar que o Espírito fizesse o trabalho pesado. Eu estava ao lado do palco, sabia que aquele era o meu ministério e estava fazendo minha oração. Tudo o que eu queria era me encolher em posição fetal no canto mais escuro daquele palco que pudesse encontrar e nunca mais falar com ninguém. Porque eu estava tão cansado, exausto e esgotado de estar sempre em ação. Em cena para o teste de som, em cena para a apresentação, em cena para o encontro com o público, repetidamente, dia após dia, sem parar. E eu estava sentada ao lado do palco e disse: “Pai Celestial, não me faça voltar lá para fora. Não consigo fazer isso.” Pouco antes de me virar para procurar aquele canto escuro, tive o momento mais incrível. Seja qual for a forma como Deus fala com você, por favor, não presuma que a maneira como Ele fala comigo é a mesma que Ele precisa usar para falar com você.

00:09:23 Para mim, mais uma vez, Ele usa um pouco de humor, e é mais uma voz que eu consigo sentir, porque sou muito lento de entender e preciso de sinais mais óbvios do que aquelas pequenas dicas sutis. E Ele sabe disso. Então, eu estava parado ao lado do palco, prestes a procurar aquele canto escuro. E ouço essa voz que diz: “Oh, meu querido filho. Quando é que eu já te dei a impressão de que tudo depende de você? Você só precisa ir lá. Dê um passo após o outro, e eu cuidarei do resto.”

E eu subi naquele palco e me sentei naquela cadeira. E, durante toda a noite, me senti flutuando a seis polegadas acima daquela cadeira. Sustentado, fortalecido, ajudado. De onde veio a minha ajuda? Da montanha, que é Jesus Cristo. A montanha do Senhor às vezes é o próprio Senhor. Ele pode mover montanhas, pode mover a si mesmo e pode me mover. É simplesmente incrível pensar nisso. Temos essa fonte de ajuda, mas quando é que Ele já lhe deu a impressão de que tudo depende de você? E se você estiver desanimado, seja qual for a fase em que se encontre, e estiver com vontade de se encolher em posição fetal, lembre-se de que Ele nunca disse que tudo depende de você. Basta você estar presente, orar pedindo a ajuda Dele, e Ele ajudará. Ele virá. Ele virá. Salmos 121.

Hank Smith: 00:10:48 Adorei. 121. Era um, dois, um.

Steven Sharp Nelson: 00:10:52 É mesmo.

John Bytheway: 00:10:53 Eu adoro a irmã Chieko Okazaki. Ela contou isso em um de seus livros, e eu fiquei tipo: "Uau, uau, espera aí, o quê?". Encontrei a edição de janeiro de 1996 da revista Guideposts. E encontrei a história do capitão James Ray, que foi abatido em maio de 1966 em seu F-105 Thunder Chief — por acaso, sei exatamente como é esse jato, porque sou meio esquisito nesse sentido, mas —

Steven Sharp Nelson: 00:11:23 Adorei.

John Bytheway: 00:11:24 Ele está deitado no chão de uma cela. Só consegue ver o que está do lado de fora por baixo da porta. É isso que me faz chorar. Os guardas andam de um lado para o outro, e eles só conseguem se comunicar quando os guardas estão do outro lado. Mas alguém começa a sussurrar, apresentando-se, dizendo seus nomes e falando sobre suas famílias. E então essa voz, a de Bob Purcell, pergunta: "Você sabe algum versículo da Bíblia?" Imagine isso. Ele responde: "Eu sei o Pai Nosso." Ele diz: "Todo mundo sabe isso. E o Salmo 23?" Pense em um prisioneiro recitando o Salmo 23. "O Senhor é meu pastor; nada me faltará. Ele prepara a mesa diante de mim na presença dos meus inimigos." Esses salmos estão lhe trazendo conforto. Ele disse: "À medida que o número de nossos prisioneiros crescia, dois de nós dividíamos uma cela. Meu primeiro companheiro de cela foi Larry Chesley, um mórmon de Idaho."

Steven Sharp Nelson: 00:12:23 Isso realmente está escrito lá? Isso é muito legal.

John Bytheway: 00:12:26 Sim. Ele disse: "Embora tivéssemos algumas diferenças de crença, nossos denominadores comuns eram a Bíblia e Jesus

Cristo, e pudemos compartilhar e anotar uma grande quantidade de passagens bíblicas. Isso se tornou vital para nossa existência diária, muitas vezes atormentada pela disenteria, enfraquecida por uma dieta à base de arroz, repolho ralo e sopa de abóbora. Nossas vidas físicas se reduziram dentro das paredes da prisão. Passávamos 20 horas por dia trancados nas celas. Esses versículos bíblicos se tornaram raios de luz. Garantias constantes do amor e do cuidado de Deus. Fazíamos tinta com pó de tijolo e água ou com preciosas gotas de remédio. Escrevíamos versículos bíblicos em pedaços de papel higiênico, passávamos para os outros, jogando-os por trás de tijolos soltos nas latrinas. Era perigoso fazer isso. A comunicação era proibida e qualquer um pego passando um bilhete era forçado a ficar de pé com os braços encostados na parede por vários dias sem dormir."

00:13:21 Certa noite, deitei-me com o ouvido colado à parede de madeira áspera da minha cela para ouvir um baque, baque, baque, baque, baque. E, em algum lugar, alguém estava batendo em código Morse. I-W-I-L-L-L-I-F-T-U-P. Eu levantarei meus olhos para os montes, de de onde vem o meu socorro. Eram esses Salmos que eles estavam batendo uns para os outros em código Morse, ajudando-os a superar esse tempo na prisão. Eles estavam se conectando a Deus dessa forma. Ele riscou no chão com um pedaço de azulejo quebrado no chão de sua cela. Eu levantarei meus olhos para os montes. O que me chamou a atenção foi que eles não estavam perguntando a esse novo prisioneiro de guerra: "Quem ganhou a World Series?". Eles estavam perguntando: "Você conhece alguma passagem das Escrituras?". A única coisa pela qual imploravam era uma Bíblia em inglês.

00:14:30 Certa noite, um guarda trouxe uma Bíblia em inglês e eles começaram a copiá-la o mais rápido que podiam, comparando o que haviam memorizado. E, percebendo que estavam ganhando força com isso, vieram e a levaram embora. Mas ele diz essa frase maravilhosa, esse parágrafo maravilhoso: "Com isso, aprendemos uma lição muito importante. Versículos bíblicos no papel não são nem um pouco tão úteis quanto as escrituras gravadas em sua mente, das quais você pode recorrer em busca de orientação e conforto."

Steven Sharp Nelson: 00:15:00 Quem teria o olhar mais abatido do que um prisioneiro de guerra em um campo como aquele? Quão alto ele teria que erguer os olhos em comparação com você e comigo? Esse é o poder de Jesus Cristo. Essa é uma história incrível e que nos dá uma perspectiva sobre nossas situações atuais. Isso é lindo. Obrigado, John. O último Salmo é o mais fácil, porque vocês já o

conhecem. É o Salmo 23. É aquele que todo mundo conhece. Como eu me lembro dele? Vocês podem se lembrar da maneira que quiserem. Mas o 23 é significativo para mim, e é por isso. Eu sofro de insônia. Às vezes, isso pode ser debilitante. É por causa da minha mente hiperativa e do meu sistema nervoso, que é um superpoder, mas também é minha kryptonita. Se vocês são como eu — e que Deus os ajude se forem, como eu disse —, costumam acordar às duas ou três da manhã.

00:15:54 Há algo especial nessa hora, entre duas e três da manhã. Não sei o que é. Muitas vezes me pego acordado às duas ou três da manhã. E foi isso que aprendi: em vez de contar ovelhas, você deve conversar com o Pastor. Porque, se você está acordando às duas ou três da manhã, garanto que Deus tem algo a dizer. Seja conversando com Ele naquele momento — o que às vezes não queremos fazer, pois isso prolonga nossa insônia —, mas você pode, e eu já fiz isso muitas vezes. Ou você pergunta a Ele na manhã seguinte, quando estiver fazendo seu devocional com Ele: "O que está acontecendo com esse despertar às duas ou três da manhã? Você pode me dizer, como meu pastor, o que preciso estar fazendo, o que não estou fazendo ou como posso superar isso?" Então, lembre-se do Salmo 23. Quando você acordar às duas ou três da manhã, às duas ou três da manhã, lembre-se do Salmo 23.

00:16:37 O Senhor é meu pastor. Não vou contar ovelhas. Não vou morrer. Este é o vale e a sombra. Quero dizer, este é o Salmo que todos deveriam memorizar, e é tão bonito. Peço que se aprofundem nele e memorizem o máximo que puderem. Mas agora vocês pelo menos sabem onde ele está e vão se lembrar dele. Mesmo no meio da noite, eu diria que o Salmo 30:5 precisa ser relacionado a ele, por favor. Se você estiver acordando às duas ou três da manhã, essa é uma conexão direta. O choro pode durar uma noite, mas a alegria vem pela manhã. Se você estiver estagnado, por favor, lembre-se da mentira favorita de Satanás: a mentira favorita do adversário é que as coisas nunca vão melhorar. Nunca vão melhorar. Você está estagnado. Essa é a mentira favorita dele. Por quê? Porque nos tornamos anjos para o diabo, como Jacó diz em Segundo Néfi 9. Estamos estagnados. Não estamos progredindo. Estamos convencidos de que as coisas nunca vão melhorar. Mas acreditamos em um evangelho de coisas boas que estão por vir.

00:17:45 Acreditamos no sumo sacerdote das coisas boas que estão por vir, que é Jesus Cristo. Ele disse: "Não temais. Tende bom ânimo. Eu venci o mundo. Vinde a mim, vós que estais sobrecarregados. Vós que trabalhais sob fardos pesados. Eu vos darei descanso, pois o meu jugo é suave." Meu fardo é leve. É

fácil? Bem, é muito mais fácil com Ele do que sem Ele. O choro pode durar uma noite, mas a alegria vem pela manhã. Já passei por momentos assim, em que a nuvem negra era tão densa que eu nem conseguia ter esperança de superá-la, nem mesmo ser grato por ela. Basta proferir uma oração de uma única palavra. Basta dizer “ajuda” repetidamente, sem parar. E então escute. Ele virá em seu socorro, pois é o seu pastor, e você reconhecerá a voz dele quando ela chegar até você. Vou contar uma história engraçada para aliviar o clima, porque estamos ficando um pouco sérios demais aqui. Mas você se formou na Highland High, assim como eu. Vai, Rams! Você já teve a Julie Hewlett como professora de humanidades?

John Bytheway: 00:18:47 Claro que sim.

Steven Sharp Nelson: 00:18:48 Ah, você não adora a Julie Hewlett?

John Bytheway: 00:18:50 Eu adoro a Julie Hewlett. Tive aula de história com ela. Bem, ela também dava aula de coral para os meninos ou algo assim.

Steven Sharp Nelson: 00:18:56 É. É. É mesmo.

John Bytheway: 00:18:57 Mas eu tive aula de história americana com ela, acho. Julie Hewlett era incrível. Eu adorava ela.

Steven Sharp Nelson: 00:19:02 Quero falar algo sobre criatividade que tem a ver com a experiência da Julie Hewlett. Vou começar dizendo o seguinte: se não exercitarmos a criatividade em nossa vida, ela acabará se manifestando de uma forma ou de outra. A criatividade que não é exercida de maneira positiva se torna maligna. Deixe-me repetir. A criatividade que não é exercida de forma positiva se torna maligna. O que quero dizer com isso? Começamos a usar nossa imaginação e nossa criatividade para inventar histórias falsas e imaginar o pior cenário possível. Construímos grandes estruturas, como castelos, em torno da pior coisa que poderia acontecer. Por quê? Porque é a nossa criatividade tentando se manifestar. Se a exercitarmos de forma positiva, nossa imaginação e criatividade não terão espaço para criar cenários catastróficos que simplesmente não são possíveis. Um amigo meu disse outro dia: “Eu me preocupo o tempo todo, mas 90% das coisas com as quais me preocupo nunca acontecem”. Preocupar-se funciona.

00:20:05 Espere aí. Um momento. Lembre-se de que, se você perceber que está pensando demais, analisando demais, criando cenários catastróficos e inventando histórias sobre o que alguém teria dito pelas suas costas — o que, na verdade, não aconteceu —, é

porque você não está exercitando criatividade positiva o suficiente. É uma função natural da criatividade tentar se manifestar de uma forma ou de outra e acabar se tornando prejudicial. Por que estou contando essa história? Por que ela se relaciona com Julie Hewlett? Bem, Julie Hewlett lecionava humanidades e me ensinou esse princípio por meio de uma história engraçada. Ela estava exibindo slides. Estávamos na aula de arte. Sabe como é, isso é história da arte. Você tem que memorizar todas essas obras de arte. Ela mostrou uma obra de arte moderna. E eu não sou muito fã de arte moderna. Acho que ela tem seu lugar, mas acho que, às vezes, se trata mais de inovação do que de estética.

00:20:49 Estou vendo isso e é uma tela austera, pintada com pinceladas grosseiras, cheia de respingos de tinta vermelha por toda parte. E parecia, sabe, como se uma criança pequena estivesse ocupada pintando. Ela olha para baixo e diz: “Isso se chama ‘O Pastor e Suas Ovelhas’”. Então ela analisa a obra. E com sua imaginação incrivelmente prolífica, uma imaginação prodigiosa, ela diz: “Você vê, no canto superior, como essa representação abstrata de um respingo poderia ser o chamado do pastor.” E então ela interpreta a pintura e todos nós ficamos tipo: “Uau, como você está vendo tudo isso?” E no canto inferior, você vê as ovelhas se aproximando e a gente fica tipo: “O quê?” Ela avança o slide, e o próximo slide aparece, e é um pastor e três ovelhas.

00:21:37 Ela havia rotulado a pintura incorretamente e descrito essa obra de arte moderna com base no título errado “O Pastor e Suas Ovelhas”, e gastou muito tempo fazendo isso. E é isso que fazemos na nossa vida. Colocamos um rótulo em alguma coisa. Pensamos demais, analisamos demais, criamos os piores cenários possíveis e chegamos a um ponto em que já não se trata mais de arte, criatividade e alegria. E acabamos presos nesse atoleiro, nesse atoleiro absolutamente de pensar demais. Então, se você estiver preso nesse ciclo, lembre-se do “Pastor e suas ovelhas” e de como o jovem Davi, quando estava crescendo, não fazia o que seus irmãos mais velhos faziam. O que ele fazia? Ele estava lá fora cuidando das ovelhas. Você consegue imaginar como a vida dele deve ter sido bucólica? Quão meditativa, quão simples, quão clara era a sua finalidade? Em vez de estar grandiosamente em busca da aprovação das outras pessoas no grandioso Israel, ele estava simplesmente cuidando das ovelhas.

00:22:34 E essa é uma maneira linda de encarar a vida: tudo bem, talvez eu apenas cuide das minhas ovelhas, em vez de tentar conquistar essa grande coisa que estou transformando no pior

cenário possível. Agora passamos para o terceiro ato. Estamos no terceiro ato de nossa peça de três atos aqui no podcast followHIM. Senhoras e senhores, qual seria o próximo participante se vocês fossem o apresentador de um game show, com o córtex pré-frontal como eu? O que fazemos com os Salmos? À medida que nos tornamos salmistas, parte disso é reconhecer e utilizar o poder da música e da escrita em nossa própria vida. Vamos falar sobre o poder da música. Ouvir, aprender e elevar. Podemos ouvir, aprender e elevar com o poder da música. A primeira coisa que quero fazer é abrir essa discussão e fazer a vocês, ouvintes, esta pergunta. Vou fazer a pergunta enquanto conto minha história, enquanto vocês pensam. Vou usar o Salmo 126:5-6. Este é um salmo maravilhoso. Aqueles que semeiam com lágrimas colherão com alegria. Aqueles que semeiam com lágrimas colherão com alegria.

00:23:42 Quero fazer esta pergunta a vocês. Onde vocês estavam na primeira vez que a música os fez chorar? Ou, se vocês não são do tipo que choram facilmente, na primeira vez que a música lhes deu vida, os levantou e os limpou da poeira, ou os levou a viver mais plenamente? Onde vocês estavam na primeira vez que isso aconteceu? Se conseguirem se lembrar. Talvez não se lembrem da primeira vez, mas então me contem sobre a primeira vez de que se lembram. E eu vou te contar a minha história. Eu tinha 11 anos. Estava no segundo andar da nossa casinha na região de Sugarhouse, em Utah. Meu pai, que tentava me incentivar a usar meu tempo livre para o bem, sempre me motivava. Ele era um pai muito inteligente. Ele disse: “Steve, preciso da sua ajuda. Tenho um disco que precisa ser convertido para fita cassete.” Bem, nenhum de nós entende isso, exceto o John neste podcast. Mas o que quero dizer é que eram formatos mais antigos de áudio que precisavam ser atualizados.

00:24:42 Então, eu precisava converter o disco para fita. E ele disse: “Aposto que você é um cara que entende de tecnologia. Sabe, você deve conseguir descobrir como fazer isso.” E eu disse: “Tudo bem.” E ele disse: “Vou até te pagar para fazer isso”, porque meu pai era assim mesmo. Subi as escadas e me lembro daquela pequena cômoda com gavetas pintadas de um branco-sujo opaco que ficavam grudentas quando eu as abria. Dentro de uma delas, encontrei um toca-fitas no qual eu podia conectar um cabo RCA vindo do nosso toca-discos, tocar o disco e apertar o botão de gravação. Você aperta “gravar” e “reproduzir” ao mesmo tempo. Apertei “reproduzir” e “gravar” e coloquei a agulha com cuidado no disco, e os arranhões começaram.

00:25:22 E o que ouvi em seguida me transformou para sempre. Ouvi a voz de um anjo, uma soprano, como eu nunca tinha ouvido na vida. Era tão transcendente, tão natural, como se estivesse sobre os fios de nuvens. Isso me elevou a um novo lugar. Lágrimas brotaram dos meus olhos pela primeira vez na vida. A música me fez chorar e meu coração se abriu. Como uma criança de 11 anos lutando com o auge da nossa autoestima na fase do ensino fundamental, nossa, me senti em sintonia com quem eu realmente sou por dentro. Esse sentimento nunca mais me abandonou desde então. Eu disse: "O que é essa música?". Olhei para o verso da etiqueta que estava dentro da capa do disco. E lá estava o nome da soprano: Lynne Sanders. Vocês não conhecem esse nome, meus amigos, mas eu conhecia. Era o sobrenome de solteira da minha mãe.

00:26:34 Eu nunca a tinha ouvido cantar. Descobrimos um tumor cerebral quando eu tinha dois anos. Isso a privou da voz. E, quando criança, eu não tinha consciência suficiente para perguntar ao meu pai: "Ei, o que a mamãe fazia antes que esse tumor cerebral a impedisse de cantar?" O que meu pai estava fazendo? Dá para acreditar nisso? Que ele encontrou uma maneira de eu me conectar não apenas com a música, mas também com minha mãe, que era um anjo, e que, na época em que eu estava gravando do disco para a fita, estava de cama, lutando, vivendo a lei da caridade. E, mamãe, nas minhas escrituras, em vez de "e a caridade", está escrito: "e mamãe é longânima". E não inveja, e não se ensoberbece. Não pensa mal. Espera todas as coisas. Suporta todas as coisas. Talvez você tenha alguém em sua vida cujo nome precise ser escrito acima da caridade em Morôni 7:45. Talvez essa pessoa esteja sendo longânima. Por quê? Porque minha mãe me ensinou mil sermões sem proferir uma palavra. Era assim que ela era. E ver meu pai cuidando dela foi a melhor lição de espiritualidade que eu poderia ter recebido, além das escrituras.

00:27:43 Lá estava eu, vivendo esse momento de conexão com o divino. Como Beethoven fala, fui elevado ao divino, graças à voz da minha mãe, que agora vinha, essencialmente, do pó. O pó de um disco empoeirado. E eu tocava aquilo repetidamente, sem parar. E a canção dos justos é uma oração para mim, mas não cometa o erro de achar que você precisa cantar essa canção. Você pode estar ouvindo a canção de outra pessoa e ela pode ser a sua oração. Foi a minha oração naquele dia. A partir daquele momento, comprometi-me com Deus a louvá-Lo com música, assim como minha mãe havia feito com tanta naturalidade. Até hoje, nunca vou esquecer aquela sensação. Então, minha pergunta para você é: quando o poder da música encontrou seu caminho até o seu coração?

John Bytheway:	00:28:40	Por mais estranho que pareça, foram os Beach Boys. Você vai rir?
Steven Sharp Nelson:	00:28:47	Não, já adorei isso.
John Bytheway:	00:28:48	Tem uma música dos Beach Boys chamada “The Warmth of the Sun”, e eu tinha acabado de terminar um relacionamento, e a letra, eu acho, dizia: “O amor da minha vida me deixou um dia”. Eu chorei quando ela disse: “Não sinto mais o mesmo por você”. E então vem essa frase: “Ainda assim, tenho o calor do sol dentro de mim esta noite”. E, de repente, S-U-N virou S-O-N.
Steven Sharp Nelson:	00:29:11	Uau.
John Bytheway:	00:29:12	Tenho o calor do Filho. Eu tinha uma página na minha agenda Franklin. Isso remonta à época das fitas cassete e dos discos de vinil; às vezes, eu simplesmente abria essa página e lia trechos da minha bênção patriarcal e de hinos para me animar. E uma delas dizia: “O que mais Ele poderia dizer além do que já te disse?”. E lembrei-me de quantas vezes, em minha bênção, o Senhor dizia isso — e eu realmente tinha escrito naquela página: “Steven, aquieta-te e sabe que eu sou Deus. Toda a humanidade está em minhas mãos”. Estava tudo lá. Eu relia esses versículos e o Senhor dizia: “Eu já te disse isso? O que mais eu poderia dizer?”. Há uma frase em “Ó Noite Santa”. Há uma expressão: “a emoção da esperança”. E Jesus é a esperança, e é emocionante saber que sempre há esperança. Isso muda tudo: o fato de que, por causa de Cristo, há esperança. É um pensamento emocionante. Sempre há esperança. E, portanto, todas essas coisas juntas constituem minha contribuição para essa pergunta.
Steven Sharp Nelson:	00:30:23	Uau. Um jovem adulto solteiro (YSA) que sofria de escrupulosidade veio falar comigo. Vocês, líderes, homens e mulheres a quem é oferecido temporariamente um cargo de liderança para edificar outras pessoas, por favor, sejam muito gentis e demonstrem compaixão nessas situações. É muito complicado lidar com isso. Ele chorou e me disse: “Sinto-me tão culpado quando ouço música que não seja do Coro do Tabernáculo”. Eu disse: “Espere aí. Calma lá”. Espere um minuto. De onde você tirou isso? De onde vem essa expectativa?” E nós exploramos o assunto e descobrimos que era completamente infundado. Irmã Bonnie Parkin, presidente geral da Sociedade de Socorro, a verdade é a verdade, não importa onde seja encontrada. O Espírito é o Espírito, não importa onde seja encontrado. Se estiver em uma música dos Beach Boys, está em uma música dos Beach Boys. Seja honesto consigo mesmo. Você é o DJ da sua própria alma.

	00:31:22	Você sabe o que é benéfico e o que é prejudicial. Você não precisa fingir o contrário. Você decide, você resolve isso com o Senhor, mas Ele confia em você. Ele confia em você. Resolva isso com Ele para garantir que a música que você está ouvindo não seja monótona, não se limite a um gênero específico. Isso é como insistir em viver o tempo todo no mesmo cômodo da sua casa só porque é o cômodo mais bonito. Não. Viva sua vida lá fora. Explore todos os gêneros musicais que puder. Descarte as coisas que afastam o Espírito. Incorpore as coisas que trazem o Espírito. A distância mais curta entre mim e o Espírito é a música certa na hora certa. Já encontrei músicas que surgiram do nada. Isso já aconteceu com você. Eu sei que sim. Quando a música surge do nada e você pensa: "Tá brincando?"
	00:32:11	Sério? Agora mesmo? É exatamente isso que eu precisava ouvir. E vou ouvir essa música com meu hiperfoco de TDAH repetidamente, repetidamente, repetidamente, até que ela se torne cansativa. Ainda bem que não temos mais discos. No meu caso, todos estariam arranhados, porque eu faço exatamente isso. Mas é isso que eu aconselharia. Aqui está uma maneira prática de ajudar. Temos uma oportunidade incrível com a tecnologia para nos ajudar no processo de encontrar boa música. Pode ser o contrário. Se você ligar o rádio, é provável que te encham de um monte de porcaria. Mas aqui está uma maneira de usar a tecnologia contra ela mesma e a seu favor. Existe algo chamado — e cada plataforma usa um termo diferente — "reprodução automática" no YouTube. Acho que no Spotify se chama "Smart Shuffle". Na Amazon, é chamado de algo como "minha trilha sonora" ou "minha estação".
	00:33:04	É assim que funciona. Quero que você escolha a música que quer ouvir naquele momento, mas que seja uma boa, porque veja por quê. Você pode acessar o Spotify, a Amazon ou o Apple Music e dizer: "Crie uma playlist", "Smart Shuffle" ou "reprodução automática" com base nessa música. Agora, veja o que é legal no que acontece. Não quero parecer esquisito, pessoal, mas acredito que existe um poder angelical que, às vezes, consegue superar a tecnologia. Já vimos o contrário, com certeza: sempre que alguém dá uma aula na Escola Dominical, há algum tipo de poder diabólico que tenta assumir o controle da tecnologia toda vez que ela não funciona.
Hank Smith:	00:33:46	Isso funcionou há cinco minutos, certo? Isso funcionou há cinco minutos.
Steven Sharp Nelson:	00:33:50	Bem, acredito que o contrário seja verdade. E não digo isso por dizer. Digo isso com sinceridade. Ouço um discurso do Élder Holland que adoro, ativo a reprodução automática e deixo

tocar. E, muitas vezes, enquanto faço isso, é como se meu corpo estivesse dividido por causa do TDAH: uma parte está trabalhando em algo, e outra, , está falando ao fundo. Muitas vezes, a reprodução automática me leva a algo que preciso ouvir. Coloco para tocar minha música favorita do momento, coloco fones de ouvido ou deixo tocando de fundo e ativo a reprodução automática com base nessa música. E eu escolho essa música com muito cuidado. A reprodução automática traz músicas, algumas que eu já ouvi e outras que nunca ouvi antes. Já vi isso fazer maravilhas. Já ouvi uma música tocar e pensei: "Nossa, era exatamente isso que eu precisava ouvir".

00:34:34 Dê uma chance a Deus de criar um momento em que você possa realmente ouvir algo que precisa ouvir. Vou dar um exemplo disso. Então, estou dirigindo meu carro e uso essa reprodução aleatória inteligente, a caminho de uma reunião que estou temendo. É uma situação bem difícil. Acredito que podemos orar para que anjos específicos venham em nosso auxílio. Não digo isso levianamente; é o que estudei e o que experimentei na minha vida. Você pode dizer: "Deus, preciso de ajuda". Preciso de um especialista. Lembro-me de uma vez em que eu estava mal preparado para um concerto que ia tocar; eu disse: "Deus, sei que minha mãe era muito boa em aparecer na hora e simplesmente improvisar. O Espírito a elevava a um nível de habilidade e perspicácia que não era natural. Ela me contou essa história. Será que ela pode vir e me ajudar de alguma forma nisso?"

00:35:23 Graças ao poder expiatório de Jesus Cristo. E naquele concerto, toquei sem erros, algo que nunca havia conseguido antes na vida, por mais que eu tivesse ensaiado. Acredito que anjos específicos, pessoas e nossos entes queridos que já partiram podem vir em nosso auxílio e nos resgatar, e que podemos pedir especificamente por eles. É por isso que não podemos ser salvos sem eles. Eles não podem ser salvos sem nós. Por que queremos aprender sobre a história da família? Vocês podem citar muitas razões que não são boas o suficiente para mim, mas a razão para mim é que, quanto mais eu sei sobre minha história familiar, mais posso recorrer a especialistas. Eu não sabia que meu avô tinha falecido cedo e nunca o conheci, mas descobri, por meio da história familiar, que ele era um orador público incrível. Quando vou fazer uma palestra e fico nervoso, digo: "Deus, manda o vovô Elroy".

00:36:14 Você pode mandar o vovô Elroy? Eu sei que ele era muito bom nisso. E eu sinto a presença dele. E você imagina que, na próxima vida, já que eu nunca o conheci nesta vida, imagina o quanto eu vou me sentir mais conectado a ele na próxima vida,

quando eu o vir? Obrigado, vovô, por me ajudar. Por que Jesus não vem em nosso socorro todas as vezes? Porque Ele quer delegar isso para que as pessoas do outro lado do véu possam ter a alegria de participar da nossa salvação. É tão legal. Pense em todas as pessoas para quem você já realizou o trabalho do templo. Elas não gostariam de fazer algo por você? Eu fiz isso outro dia. Estou escrevendo meu musical da Broadway e estou enfrentando grandes obstáculos. Um bloqueio criativo que vocês nem imaginam, meus amigos. Na verdade, fiz uma oração caminhando, porque, como tenho TDAH, costumo orar muito enquanto ando.

00:36:57 E falar em voz alta ajuda muito. Falando em voz alta, eu digo: "Deus, eu sei que entre as pessoas para quem realizei o trabalho do templo há escritores realmente bons. Você poderia enviar um ou dois deles para me ajudar a superar esse bloqueio criativo?" E eu me sento de novo. Isso foi incrível. As palavras fluíram, fluíram, fluíram de maneira tão linda naquele momento. E senti a ajuda divina. E consigo imaginar a alegria dessas pessoas que ficam tipo: "Sabe, quando Deus criou o plano, lembra o que Ele disse? Ele disse: 'A quem enviarei?' Você não acha que pode haver um microcosmo aí para nós, quando dizemos: 'Sabe, Hank Smith está orando agora e ele realmente precisa de ajuda com isso. Ele precisa de ajuda com essa coisa específica'?" E Deus diz: "Quem quer ir?" Não é um momento incrível de livre arbítrio quando seu bisavô, que por acaso é muito bom naquilo com que você está tendo dificuldade, fica tipo: "Ooh, ooh, me escolha."

00:37:49 Que pensamento incrível. Ele fica tipo: "Ah, eu quero estar lá. Quero estar ao lado do meu bisneto, Hank". E talvez, quando você estiver saindo pela porta, ele simplesmente lhe dê um pensamento. Acho que há muito mais coisas assim acontecendo nos bastidores do que imaginamos. E vou mudar o assunto para o meu pai, porque ele também faleceu prematuramente de demência vascular. Enquanto ele estava passando pela demência, ele estava sentado no banco do passageiro. E eu escrevi uma música para ele. Era uma mistura de "Fight Song" com "Amazing Grace". Porque meu pai me ensinou que, quando as lutas da nossa vida ficam intensas demais para enfrentarmos sozinhos, podemos entregá-las à graça e deixar que a graça lute por nós. Esse foi o legado que ele me deixou: ensinar-me isso.

00:38:27 Estou dirigindo e simplesmente digo: "Toque essa música e, depois, me mostre uma seleção aleatória inteligente com base nela". Bem, depois que essa música acabou, adivinhem qual foi a segunda música que tocou? Aquela que eu escrevi para meu pai. E lá estava ele no banco do passageiro, uma das últimas

vezes que passei com ele. As chances disso acontecerem são zero. Zero. Mas foi isso que aconteceu. E então eu acho que isso pode acontecer. Então, se você estiver procurando um empurrãozinho para ajudar Deus a simplesmente te inspirar com música, tente esse princípio.

Hank Smith: 00:38:54 Fiquei pensando na sua pergunta. Me vieram algumas coisas à cabeça. Primeiro, não sei quantos anos eu tinha. Devia ter uns 13 ou 14 anos quando ouvi, Os Miseráveis, pela primeira vez. Só a história de redenção já me emocionou profundamente. Provavelmente é uma experiência muito comum , porque está um degrau abaixo das escrituras, mas está bem ali. É um bom lugar na casa, como você disse, Steven. Também me lembro de ter lido a letra. Isso deve ter sido ainda mais tempo atrás. Lembro-me de ler a letra e devia ter menos de dez anos. Devia ter oito ou nove anos. Estava lendo a letra de “Há uma Colina Verde Lá Longe”. Estava sentado na igreja e eles cantaram essa música na reunião sacramental, e eu simplesmente fiquei sentado lendo. Não sei bem por quê.

00:39:42 Meu cérebro de criança com TDAH. Li: “Há uma colina verde bem longe, sem muralhas”. E eu conseguia visualizá-la. Onde o querido Senhor foi crucificado, que morreu para salvar a todos nós. Oh, quão profundamente, quão profundamente Ele nos amou? Devemos amá-Lo também e confiar em Seu sangue redentor e tentar seguir Suas obras. Ainda me lembro disso. Eu devia ter uns oito anos, mas lembro de ter lido aquelas palavras e de elas terem me marcado. Acho que não chorei. A última vez que chorei foi quando o Jazz perdeu para o Bulls em 1998. Mas acho que aquilo provoca algo muito parecido com o choro, como um movimento.

John Bytheway: 00:40:22 Hank, você já cantou esse hino no Centro de Jerusalém? A primeira vez que fui à Terra Santa, começamos a cantar “No Monte do Calvario”. E lembro de ter pensado: “Bem, na verdade, ela está bem ali”. E estava mesmo.

Steven Sharp Nelson: 00:40:37 Tem uma colina verde bem ali ao lado.

John Bytheway: 00:40:40 Fiquei tão chocado por estar lá. Na verdade, fica logo ali. Nossa! Estar lá e pensar em como você esteve tão perto disso. Obrigado por mencionar isso. Esse foi o hino do sacramento que pedi na minha despedida da missão e ainda me lembro dele porque adorei a mensagem que ele transmitia.

Steven Sharp Nelson: 00:41:01 Vamos falar sobre como a música nos ajuda com um dos maiores desafios da vida atualmente, especialmente para os pais, os pais que estão aqui, e os avós que estão ouvindo. Um

dos maiores desafios é que há muitas reuniões de testemunho em que um avô ou um pai se levanta e lamenta a perda de um filho. Uma ovelha perdida. Uma ovelha que se desviou, seja qual for o termo usado, que deixou a Igreja. O termo usado é "crise de fé". E, irmãos, gostaria de convidá-los a embarcarem comigo em uma pequena cruzada para tentar mudar, reformular o conceito de "crise de fé". Não gosto desse termo. Concordo com o Élder Holland. Ele diz: "Ter fé é estar em crise". Portanto, para nos referirmos às pessoas que talvez estejam seguindo um caminho mais sinuoso e descobrindo outras jornadas, eu diria: vamos falar em "jornada de fé" em vez de "crise de fé". As palavras podem ser poderosas.

00:41:56 Acho que todos nós devemos nos considerar em algum tipo de crise. E é por isso que precisamos de Cristo. Em vez de destacar certas pessoas como se elas não estivessem em crise, enquanto você está. Acho que isso nos separa. E cria uma espécie de abismo entre nós. Isso não ajuda em nada. Mas quero contar uma história sobre algo que realmente me ajudou com isso, e espero que seja útil para as pessoas por aí. É a parábola da fila do "meet and greet". Quero compartilhar isso à luz do que isso significa em relação a dois pontos de dificuldade. Vamos dar uma pausa no ponto de dificuldade dos pais cujo filho está passando por uma longa jornada de fé. E vamos para outro ponto sensível que muitas vezes me é expressado, mas que é relativo. Tenho pessoas que esperam na fila de dois a três horas para um encontro com o artista. A primeira coisa que me dizem quando apertam minha mão depois de assistir ao show, depois de esperar tanto tempo, é: "Ah, estou tão triste porque meu filho não continuou com o piano ou o violoncelo". Estou tão triste por não ter feito o suficiente. Foi deprimente. Sabe, ali eu tentava apresentar o espetáculo e participar da fila de autógrafos, mantendo minha energia o máximo que podia. E alguém diz: "Estou deprimido". E eu fico tipo: "Ah".

Hank Smith: 00:43:14 Esperei na fila para te contar isso.

John Bytheway: 00:43:15 Esperei na fila para te dizer que você foi reprovado.

Steven Sharp Nelson: 00:43:20 É tipo, tudo bem, obrigado por ter vindo. Qualquer coisa que eu dissesse seria tão sem graça depois disso. Isso acontece tantas vezes que Alma me diz que posso orar pelo meu rebanho, e esse é o rebanho. Eu disse: "Deus, estou com dificuldade com isso. É tão deprimente. Não sei o que dizer. Você pode me ajudar?" O que me veio à mente foi muito legal. Muito legal. E tem a ver com o nosso ponto fraco, aquele ponto fraco dos pais de que eu estava falando. Ele disse: "Da próxima vez que você for para a fila de cumprimentos, eu te ajudo." Ele simplesmente

disse: “Você abre a boca. Eu coloco as palavras.” Eu disse: “Tudo bem. Já vi isso acontecer antes. Vou tentar de novo.” Uma mulher se aproximou de mim e disse: “Estou tão triste porque meu filho desistiu do piano.” Olhei para cima, pensando: “Chegou a hora.” Olhei para ela e disse: “Cada segundo que seu filho passou naquele instrumento valeu a pena.”

00:44:19 Cada segundo que ele passou naquele banco de piano expandiu sua mente, aumentou sua confiança, fortaleceu sua autodisciplina. Cada segundo contou.” Ela olhou para mim como se tivesse tirado esse fardo dos ombros e o deixado para trás. Sei que isso parece bobo, mas foi uma conversa muito profunda. Desde então, descobri muitas coisas sobre isso. Foi muito especial. Tivemos esse momento maravilhoso. Já usei essa ideia inúmeras vezes desde então. Cada segundo passado naquele instrumento contava, fazia diferença e exercitava os dois hemisférios do cérebro. E uso isso com pessoas que sentem remorso por terem desistido de tocar o instrumento. Agora, vamos aplicar isso ao ponto de dor de um pai ou mãe que sente que não fez o suficiente. Um avô ou uma avó, ou um pai ou mãe que sente que não fez o suficiente pelo filho que está passando por uma longa jornada de fé.

00:45:15 Estou falando com você. Deus ama você e ama o seu esforço. E posso dizer com bastante confiança que suponho, e espero, que se você se aproximasse de Deus e dissesse: “Ah, eu gostaria que meu filho ou minha filha tivesse continuado na igreja”, Ele olharia para você e diria: “Cada segundo que eles passaram naquele banco foi importante, contou e enriqueceu a vida deles para sempre”. E é aqui que fica especialmente bom. Vamos dar uma olhada no Salmo 78, versículo sete. São aqueles que depositam sua esperança em Deus e não se esquecem das obras de Deus. Vou relacionar isso com Provérbios 22:6, que é o ponto crucial. Instrua a criança no caminho que ela deve seguir, e ela não se desviará dele. Isso não pode ser verdade em todos os casos.

00:46:10 Essa é outra maneira de interpretar isso. Instrua a criança no caminho que ela deve seguir, e ela não se desviará dele. Cada segundo em que você leu as escrituras, cada segundo em que tentou e falhou no “Vem,e Segue-Me”. Cada segundo em que insistiu para que eles ficassem naquele banco da igreja, cada segundo foi importante, contou e nunca os abandonará. A última coisa que direi a respeito disso é o seguinte: se sua definição de sucesso familiar ou de sucesso como pai, mãe ou avô depende de algo que você não pode controlar, você nunca será feliz. Se a sua definição de sucesso como pai, mãe ou avô depende de algo que você não pode controlar, você nunca será

feliz. Em vez disso, e se a sua definição de sucesso fosse: “Eu amo meu filho e ele sabe disso”? Baseie a sua definição de sucesso como pai, mãe, avô ou avó em algo que você possa controlar, e sua vida mudará.

Hank Smith: 00:47:17 Uau. Isso foi maravilhoso, Steven. Isso nunca se afastará dele.

Steven Sharp Nelson: 00:47:22 Há uma palavra que aparece com frequência nos Salmos, e é “selá”. “Selá” é significativa. Por quê? Porque “selá” significa pausa. Para mim, “selá” é a versão dos Salmos da fermata. A fermata na música. Para aqueles que não podem ver e estão apenas ouvindo, é como um arco sobre um ponto. Então, parece uma espécie de vista aérea. O que isso significa quando é colocado sobre uma nota? Na verdade, é meu símbolo musical favorito.

John Bytheway: 00:47:53 Olhem para o maestro.

Steven Sharp Nelson: 00:47:54 Sim. “Hold”. Significa manter essa nota. E o melhor de tudo é que fica a critério do artista ou do maestro decidir por quanto tempo ela deve ser mantida. De repente, está nas suas mãos. Mesmo que seja a música de Deus, de repente é como se perguntássemos: “ , por quanto tempo devo manter essa nota?” É lindo porque é aí que voltamos a Mozart também. Mozart disse que a música não está nas notas, mas no espaço entre elas. Eu diria que os Salmos, o significado dos Salmos, não está necessariamente nas palavras, mas no espaço entre elas. É o espaço entre você e o Senhor e como você os grava em sua mente, como falamos, e como você mesmo se torna um salmista. Como suas experiências se tornam seus Salmos, suas histórias, suas parábolas. Eu diria também o seguinte: descobri que a vida não está em nossas expectativas, mas no espaço entre elas.

00:48:50 Muitas vezes temos essas expectativas que nos são impostas ou que nos impomos a nós mesmos, provenientes de um sistema ou de uma pessoa. E quando elas não são atendidas, sentimos essa tensão. É uma tensão entre o tempo humano e o tempo divino. Vivemos em abundância, e isso pode criar uma sensação de controle sobre nossos resultados. Assim, quando um resultado não ocorre da maneira que desejamos, sentimos não apenas que algo deu errado, mas que se trata de uma traição. É daí que vêm nossos problemas de confiança. Mas, para conciliar isso, as expectativas neste mundo podem ser encaradas com leveza, enquanto a fé se ancora na crença de que, em última instância, a resolução e a libertação ocorrerão, mas nos termos de Deus.

	00:49:30	“Esperem Milagres”, do Presidente Nelson. Vamos refletir sobre isso. Seu ensinamento incentiva uma abertura à intervenção divina, mas não o direito a um momento ou forma específicos. Muitas vezes, se você ficar preso às expectativas em vez de ao espaço entre elas, pode sentir infelicidade em sua vida. Lembre-se de “selá”, que significa pausa, fique em silêncio. Cabe a você manter essa pausa pelo tempo que puder ou quiser. Mas lembre-se também de que a sinfonia pertence ao Senhor. A tensão entre o nosso tempo e o tempo divino de Deus é realmente intensa. Mas o que eu diria é: olhe para o espaço entre as expectativas em sua vida. Encontre significado ali. Encontre felicidade, encontre alegria, encontre consolo, encontre quietude no espaço entre as expectativas. E é isso que “selah” significa para mim.
Hank Smith:	00:50:19	Steven, isso foi fantástico. Tenho páginas e páginas de anotações. John, você está tentando anotar tudo isso, toda essa sabedoria?
John Bytheway:	00:50:27	Sim. É muito bom mesmo.
Hank Smith:	00:50:29	Ele nem avisa que vai dizer isso. Ele simplesmente solta uma frase muito perspicaz e profunda e segue em frente. E eu fico tipo: “Ei, espera aí. Espera aí. Deixa eu anotar isso.” É, avisa a gente quando estiver prestes a mudar tudo, a mudar todo o meu paradigma. Antes de encerrarmos, dá uma última mensagem pra gente. Ei, você percebeu o que eu fiz aí? O que você quer que nossos ouvintes lembrem?
Steven Sharp Nelson:	00:50:50	Acho que gostaria de falar sobre algo que é, de certa forma, um assunto inacabado na vida de muitos de nós. Descobri que não existem orações sem resposta. Existem apenas orações inacabadas. Lembro-me de que, há algum tempo, eu estava no meio de uma entrevista. Tivemos tantas entrevistas no início do The Piano Guys porque as pessoas estavam perplexas. Elas ficavam se perguntando: por que o The Piano Guys faz sucesso? Esses caras não são estrelas do rock. Eles não se encaixam no padrão. Sabe, ninguém está colando fotos deles em armários por aí. Tipo, quem são esses caras? Mas recebíamos essa pergunta com frequência. Como vocês têm feito isso? Tipo, e se as pessoas quiserem fazer o que vocês estão fazendo? Aquelas pessoas por aí que também são nerds como vocês, como elas poderiam fazer o que vocês estão fazendo? Que conselho vocês dariam para elas? E isso era muita pressão.
	00:51:30	E eu sentia que só estava soltando clichês. Então eu dizia: “Bem, treinem bastante. Trabalhem duro. Vivam o seu sonho”. Era tão enjoativo. Lembro que um dia comecei a falar isso, e era para

uma publicação de esquerda. Então eu estava tomando muito cuidado com questões espirituais — o que, aliás, não faço mais, porque as pessoas vão te criticar não importa o que você diga; é melhor ser você mesmo. Sou apenas eu mesma, então expresso meu testemunho sempre que parece natural e não é impositivo. E eu disse: “Quer saber? O único conselho que posso dar é a única maneira que vimos funcionar em nossa vida e a única explicação que temos para o sucesso, e é uma citação de um homem chamado Ezra Benson”. E citei literalmente a frase que o John está prestes a ler para vocês.

John Bytheway: 00:52:10 O presidente Ezra Taft Benson disse: “Homens e mulheres que entregam sua vida a Deus descobrirão que Ele pode fazer muito mais com a vida deles do que eles próprios. Ele aprofundará suas alegrias, ampliará sua visão, aguçará sua mente, elevará seu espírito, multiplicará suas bênçãos, aumentará suas oportunidades, consolará sua alma, suscitará amigos e derramará paz.”

Steven Sharp Nelson: 00:52:36 Em primeiro lugar, se você está se perguntando: ‘Como faço para entregar minha vida a Deus?’, saiba que você já está fazendo isso. Você já começou. Seus pés já estão nesse caminho. E, para encerrar, quero recitar meu Salmo favorito e minhas palavras favoritas dele. Vou encerrar com isso. E tem a ver com os pés no caminho. Seus pés já estão nesse caminho, primeiro. Segundo, o que fazer a seguir. Diria que a razão pela qual é difícil expressar isso e pela qual evitamos falar sobre o “como” é porque é diferente para cada pessoa. É algo pessoal. É algo entre você e o Senhor. Se a gente agir como um influenciador do Instagram e explicar exatamente, de forma formulaica, como fazer isso, na verdade pode atrapalhar você mais do que ajudar, porque isso tem que ser entre você e o Senhor. No entanto, não quero decepcioná-lo com uma resposta evasiva.

00:53:34 Eu adoraria compartilhar pelo menos o que funcionou para mim, na esperança de que isso ajude você a dar o próximo passo. Depois do primeiro passo, que é pedir, dê o próximo passo. Houve um ótimo discurso que o Presidente Oaks proferiu chamado “Bom, Melhor, Ótimo”. A inspiração para o que estou prestes a contar a você vem desse discurso. No entanto, há um toque muito pessoal nisso. Quando ouvimos um discurso como esse, às vezes sentimos pressão. E eu adoro isso. Quando estávamos conversando sobre esse discurso no Quórum de Élderes, um dos meus bons amigos, o Mike, levantou a mão. Ele disse: “Posso esclarecer uma coisa aqui? Vocês estão todos falando sobre bom, melhor, ótimo, mas muitos de nós estamos realmente lutando apenas para chegar ao ‘bom’”. E eu me

identifiquei muito com isso. Deixem de lado o escrupulismo. Deixem de lado o perfeccionismo tóxico.

00:54:25 Eu sei como é isso. Eu cresci no meio da música clássica, pelo amor de Deus. Deixem tudo isso de lado. Quero que vocês comecem do zero. Vocês vão esvaziar a mente e recomeçar comigo? Comecem, em vez disso, simplesmente pelo seu relacionamento com Deus. Vamos começar por aí. Trabalhei muito com meus jovens adultos solteiros sobre isso. Há tantas expectativas. Bem, você tem que fazer isso. Você tem que fazer aquilo. Você tem que cumprir um chamado. Você tem que se casar. Você tem que estudar. Você tem que arrumar um emprego. Deixe tudo isso de lado. Quero tirar tudo do prato. E quero apenas uma coisa nesse prato. E essa coisa é você e seu relacionamento com Jesus. Comece por aí. Como entregamos nossa vida a alguém como Jesus? Bem, precisamos conhecê-lo. Precisamos conversar com ele. Esse é o começo da jornada de entregar sua vida a Deus.

00:55:17 A razão pela qual eu digo “bom, melhor, o melhor” é porque não quero criar uma expectativa em você de que todos os dias serão um sucesso. Assim como nem todas as músicas que componho serão sucessos e nem todas as rebatidas no beisebol serão home runs. Nem todos os dias em que você tentar entregar sua vida a Deus serão os melhores. Mas serão bons. E há dias em que “bom” já é bom o suficiente. Escolha seu livro favorito das escrituras. E eu recomendo fortemente que seja o Livro de Mórmon. Por quê? Porque é o livro que nos aproxima mais de Deus. É o livro que mais fala sobre Jesus. E é o livro que mais fala sobre Cristo. É o meu livro favorito. Recomendo fortemente que você use o Livro de Mórmon. O Livro de Mórmon é um ponto de partida para conversar com Deus.

00:56:04 É isso. Vamos começar por aí. O que vamos fazer é pegar uma folha de papel, a tela do computador ou um iPad. Eu hesitaria em usar o celular, porque há muitas distrações. Um teclado é melhor. Vocês escrevem à mão ou digitam? Decidam vocês mesmos. É preciso escrever à mão ou digitar. E é aí que entra o salmista. Se não estivermos escrevendo o suficiente, simplesmente não vai funcionar. Quero que vocês peguem sua agenda, seu calendário. Quero que tudo o que faz parte da sua vida esteja sobre a mesa. É da sua vida que estamos falando. Temos nosso Livro de Mórmon aberto. E vocês fazem uma oração em voz alta a Deus, desabafando tudo. Essa não é uma oração para nutrir e fortalecer ou para dar ânimo, certo? Sei que essas são ótimas orações, mas essa é uma oração para realmente se aprofundar no assunto. Lançem seus fardos sobre Ele.

00:56:48 Desabafe seus pensamentos. Peça ajuda a Ele. Diga em voz alta para não se distrair. Depois, vá até o Livro de Mórmon e comece a ler. Pode ser de onde você parou. Pode ser uma página aberta ao acaso. Pode ser no “Vem, e Segue-Me”, o que você quiser. Abra o livro. Comece a ler. Quando uma palavra, uma frase ou um versículo chamar sua atenção — pode ser um versículo, dois ou três —, quando isso acontecer, é Deus sinalizando: “Quero conversar”. Eu adoraria conversar. Então, o que você faz é abrir a porta, e agora quero que você digite e escreva até que não reste mais nada naquela tinta, naquela caneta, nada mais nos seus dedos. Esse primeiro parágrafo provavelmente será um lixo. É assim que eu componho música também. Pode ser um fluxo de consciência.

00:57:33 Você simplesmente escreve e, em pouco tempo, vai ficar muito bom. E as coisas sobre as quais você falou na sua oração em voz alta podem ser, talvez, sobre a passagem das escrituras que você acabou de ler. Talvez não sejam. Pode ser sobre algo com que você estava lutando mentalmente. Pode ser sobre algo de que você está tentando se arrepender. Pode ser sobre alguém que você está tentando amar. E qualquer que seja a impressão que surgir nesse momento, quero que ela saia no papel e na sua escrita. Apenas vá, vá, vá. E então, quando chegar ao fim e achar que não sobrou mais nada, quero que você faça como o Élder Scott. E quero que você diga: “Tem mais?” E, muitas vezes, as comportas se abrirão nesse momento. E você terá uma conversa com Deus e começará a entregar sua vida a Ele, perguntando: “O que faço hoje? Como faço, o que faço para entregar minha vida a Ti?” E Ele lhe dirá.

00:58:17 O que descrevi é o melhor cenário. Isso não vai acontecer todos os dias, mas o bom e o melhor vão levar ao melhor. O que quero dizer com isso? Se você estiver tendo um dia difícil e tudo o que fizer no final do dia — tudo o que fizer ao longo do dia — for ouvir o Livro de Mórmon em áudio enquanto dirige, isso já é bom. E, em alguns dias, isso já é o suficiente. Comece por aí. “Melhor” é quando você abre o livro e sublinha algumas coisas. Você reflete sobre o que leu. Dedica 10, 15 minutos, talvez mais. Isso já é melhor. Bom, melhor, ótimo. “Ótimo” é o que descrevi: a oração em voz alta seguida dessa sessão de escrita, na qual você trabalha com Deus para obter revelação para sua própria vida. Foi assim que descobri como posso entregar minha vida a Deus. Ele me deu uma percepção após a outra nesses dias melhores, que, sinceramente, para mim são uma ou duas vezes por semana, se for uma boa semana. Esses dias melhores esclarecem muitas coisas para mim e expandem minha mente, me elevam tanto que você se encontrará na obra que Deus tem

		para você realizar, e milagres acontecerão, e você poderá esperar por eles.
John Bytheway:	00:59:26	Isso é lindo. Nunca me decepcionei com o Livro de Mórmon. Só quero acrescentar esse testemunho ao seu, de que é ali que essa conexão pode realmente começar, crescer e continuar. Obrigado por isso.
Steven Sharp Nelson:	00:59:42	Abra toda a sua vida para Deus, coloque-a sobre a mesa — literal e figurativamente — e deixe que Ele guie sua vida para o seu bem. E isso é entregar sua vida a Deus. Você pode fazer isso todos os dias, mas lembre-se: nem todos os dias serão perfeitos. E seja indulgente consigo mesmo por isso. Bom, melhor, ótimo.
Hank Smith:	00:59:58	Já consigo perceber que o que escrevi vai ter um impacto significativo na maneira como crio meus filhos, na maneira como penso, na maneira como trato minha esposa; meu desejo de ir ao templo aumentou. A mentira favorita de Satanás é: “As coisas nunca vão melhorar”.
John Bytheway:	01:00:13	E vou mudar minha alimentação. Chega de purê de batata refrito.
Hank Smith:	01:00:17	É mesmo. Chega de batatas fritas reaquecidas. Steven, obrigado. Obrigado por fazer parte do followHIM.
Steven Sharp Nelson:	01:00:23	Muito obrigado. Gostaria de encerrar com meu hino favorito. Meu salmo preferido de todos é o Salmo 119. Tua palavra é lâmpada para os meus pés e luz para o meu caminho. Jesus é real. Ele é tão real. Ele te ama e quer se conectar com você e passar tempo com você. É isso que Ele busca. E eu prometo que você pode alcançar isso. Mas lembre-se disso: “Luz bondosa, guia-me em meio à escuridão que me cerca. Guia-me adiante. A noite é escura e estou longe de casa. Guia-me adiante. Guarda meus passos; não peço para ver o que está à frente. Um passo já me basta. Ao encerrar este podcast, não se preocupe com o que está à frente. Não se preocupem com o amanhã, pois o amanhã se preocupará consigo mesmo. Mesmo que a noite seja escura e você esteja longe de casa, Ele o guiará adiante. O que espero que tenhamos aprendido com isso é que Jesus não apenas nos inscreveu nas palmas de suas mãos, mas também nos inscreveu nos salmos de suas mãos, pois os Salmos são Dele. E seus salmos pessoais podem ser Dele se você entregar sua vida a Ele. Presto meu testemunho de que Jesus é o Grande Libertador, é o Grande Advogado, e que sua bondade amorosa é suprema.

Hank Smith:	01:02:05	Nós te amamos, Steven Sharp.
Steven Sharp Nelson:	01:02:06	Obrigado. Também te amo.
Hank Smith:	01:02:08	Sim, com certeza. Queremos agradecer a Steven Sharp Nelson por ter sido nosso convidado hoje. Queremos agradecer à nossa produtora executiva, Shannon Sorensen. Nós te amamos, Shannon. Queremos agradecer aos nossos patrocinadores, David e Verla Sorensen. Em cada episódio, lembramos do nosso fundador, Steve Sorensen. Ele tinha a sua energia, Steven. Esperamos que você se junte a nós na próxima semana. Vamos abordar mais os Salmos no followHIM.



Hank Smith:	00:03	Bem-vindos ao followHIM Favorites. É aqui que John e eu compartilhamos uma história para acompanhar a lição de cada semana. John, estamos no livro dos Salmos esta semana. É a primeira de três lições, e tenho uma história para você. Você já ouviu falar do almirante William H. McCraven?
John Bytheway:	00:19	Sim.
Hank Smith:	00:20	Ele fez um discurso na formatura da Universidade do Texas em 2020, e foi um grande sucesso.
John Bytheway:	00:27	É, eu tenho aquele livrinho dele. O título tem só três palavras. Imagina um general fazendo um discurso que começa assim: “Arrume sua cama”. Estamos falando da mesma pessoa?
Hank Smith:	00:36	O mesmo cara. O mesmo cara. Ele fez esse discurso na Universidade do Texas. Falou sobre todas as lições que a gente aprende no treinamento dos Navy SEALs, e parece tão difícil. Tipo, quando eu estava ouvindo isso, pensei: “Nossa, nossa!”. Bem, para a seção “Favoritos” de hoje, eu queria abordar uma das lições que ele aprendeu. Ele diz: “O treinamento básico dos SEALs dura seis meses. Corridas longas e tortuosas na areia fofa, natação à meia-noite em água fria, pistas de obstáculos, exercícios físicos intermináveis, dias sem dormir e estar sempre com frio, molhado e se sentindo miserável. São seis meses sendo constantemente pressionado por guerreiros treinados profissionalmente que buscam identificar os fracos de mente e corpo e eliminá-los para que nunca se tornem um SEAL da Marinha.” Nossa Senhora. É aqui que ele começa a abordar as lições. Ele diz: “A nona semana do treinamento dos SEALs é conhecida como ‘Semana do Inferno’.”
	01:31	São seis dias sem conseguir dormir. Assédio físico e mental constante e um dia especial nas planícies lamacentas. Os pântanos são uma área entre San Diego e Tijuana onde a água escorre e forma os Tijuana Slews, uma região pantanosa onde a lama te engolfa. É na quarta-feira da ‘Semana do Inferno’ que

		você rema até os pântanos e passa 15 horas tentando sobreviver ao frio congelante na lama. O vento uivante de ‘ ’ e a pressão incessante dos instrutores para que você desista. O sol começou a se pôr na noite de quarta-feira e ele estava com a turma de treinamento. Eles receberam a ordem de entrar na lama. A lama engoliu cada um de nós até que nada mais fosse visível além de nossas cabeças. Os instrutores nos disseram que poderíamos sair da lama se apenas cinco homens desistissem. Apenas cinco homens. Poderíamos escapar do frio opressivo. Quando ele diz “desistir”, ele quer dizer desistir do programa inteiro.
	02:35	Ele não vai se tornar um Navy SEAL. Olhando ao redor do pântano, ele diz que era evidente que alguns alunos estavam prestes a desistir. Ainda faltavam mais de oito horas até o sol nascer. Mais oito horas de frio que congelava os ossos; o bater dos dentes e os gemidos trêmulos dos recrutas eram tão altos que era difícil ouvir qualquer outra coisa. Então, uma voz começou a ecoar pela noite. Uma voz se ergueu em canto, porque estamos estudando os Salmos esta semana. São canções. A canção estava terrivelmente desafinada, mas cantada com grande entusiasmo. Uma voz se tornou duas e duas se tornaram três. E em pouco tempo, todos na lama estavam cantando. Os instrutores nos ameaçaram com mais tempo na lama se continuássemos cantando, mas o canto persistiu. E, de alguma forma, a lama parecia um pouco mais quente. E o vento, um pouco mais manso, e o amanhecer, o nascer do sol, não tão distantes assim. E ele diz o seguinte: “Se aprendi alguma coisa em minhas viagens pelo mundo, foi o poder da esperança, o poder de uma única pessoa que pode mudar o mundo ao dar esperança às pessoas”. Então, ele diz: “Se você quer mudar o mundo, comece a cantar quando estiver atolado na lama até o pescoço”.
John Bytheway:	03:51	Há poder na música. Já ouvi pessoas dizerem isso. Estou pensando, sabe, nos pioneiros dos carrinhos de mão cantando W.W. Phelps enquanto seguiam em frente.
Hank Smith:	04:00	Com certeza. John, você já ouviu alguma música que te fez lembrar da sua mãe ou do seu pai? Sempre que ouço o hino dos Cougars, lembro do meu pai, bem cedo no sábado de manhã, tentando nos acordar. “Levantem-se e gritem, os Cougars estão na rua”. Era a ideia dele de, tipo, “vamos criar um pouco de entusiasmo. Vamos lá”.
John Bytheway:	04:18	É mesmo. E me lembro de acampamentos em que tinha alguém que era alegre demais tão cedo pela manhã, andando pelo acampamento cantando para tentar acordar todo mundo. Tipo:

		“Ah, é bom acordar de manhã quando o sol começa a brilhar, uma, duas, três horas no verão dourado... para com isso!”
Hank Smith:	04:35	Ah, isso é ótimo. Ah, que manhã linda. E você simplesmente começa a cantar. Mas eu adoro isso. Canções, como a que vamos ler esta semana no livro dos Salmos, podem trazer esperança, talvez quando nada mais consegue.
John Bytheway:	04:49	É isso mesmo, Hank. Alguém mencionou que o livro dos Salmos era como o hinário dos antigos. Eram todas canções.
Hank Smith:	04:55	É isso aí. Esperamos que você acompanhe nosso podcast completo. Ele se chama followHIM. Você pode encontrá-lo em qualquer plataforma de podcasts. Esta semana, estamos com Steven Sharp Nelson. Ele faz parte do grupo The Piano Guys. Você deve conhecê-lo. É o violoncelista do The Piano Guys. E, nossa, como ele sabe ensinar! Ah, vocês vão adorar o que ele faz no livro dos Salmos. Então voltem aqui na próxima semana. Faremos mais um episódio do “followHIM Favorites”.