

"Não há outro Deus que possa salvar"

Notas do programa e transcrições

Descrição geral do podcast:

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

Você já sentiu que sua preparação para a aula semanal *do "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.

Descrição do episódio do podcast

Será que o Livro de Daniel contém a chave para um corpo mais saudável e um espírito mais forte? O Dr. Ben Bikman, cientista metabólico da BYU, explora o arbítrio moral, a Palavra de Sabedoria, o jejum e por que a ciência e a fé são ambas formas de buscar a verdade.

Códigos de tempo:

- 00:00:00 Introdução
- 00:01:12 Boas-vindas ao Dr. Ben Bikman
- 00:03:24 A trajetória de Ben
- 00:05:45 Visão geral da lição
- 00:07:00 Os temas de Ben para o livro de Daniel
- 00:10:01 Agência moral e a recuperação de seus nomes
- 00:20:21 A fornalha ardente e "mas se não"
- 00:23:38 Decidir com antecedência com os amigos
- 00:26:04 Daniel e os leões
- 00:29:21 Quando "mas se não" não termina bem
- 00:33:32 A mãe de Ben e um "mas se não" em família
- 00:38:01 O Élder Maxwell e nossa zona soberana
- 00:40:10 A administração do corpo

- 00:41:46 Kosher, idolatria e não se contaminar
- 00:44:34 Ser um povo especial
- 00:47:37 Um código de santidade, não um código de saúde
- 00:50:39 A Palavra de Sabedoria não é uma dieta
- 00:57:48 Vida selvagem, carne e contexto
- 01:02:25 Vício e a palavra de sabedoria
- 01:05:55 Vício alimentar e o teste do sorvete
- 01:08:19 Conhecimento versus aplicação
- 01:11:41 A experiência de dez dias de Daniel
- 01:14:37 Por que a insulina é mais importante do que as calorias
- 01:18:18 Controlando nossos apetites
- 01:20:33 Jejum e autocontrole
- 01:26:57 Jejum, cetonas e o cérebro
- 01:32:11 Diferentes formas de conhecimento
- 01:36:42 Imagem corporal e saúde
- 01:39:28 O conhecimento humano e a sabedoria de Deus
- 01:42:20 Ciência e fé
- 01:47:29 O Senhor usa pessoas boas
- 01:49:38 Temas finais em Daniel
- 01:50:53 A educação significa perder a fé?

Fontes:

Andersen, Neil L. “A reverência a Deus é o princípio da sabedoria.” Discurso de formatura, BYU–Idaho, 10 de abril de 2009. Publicado na revista *Ensign*, janeiro de 2013, pp. 32–39. https://www.churchofjesuschrist.org/study/ensign/2013/01/reverence-for-god-is-the-beginning-of-wisdom?

Bednar, David A. “Eles são seus próprios juízes”. Conferência Geral, outubro de 2025. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2025/10/51bednar?

Bednar, David A. “Vocês são o templo de Deus”. Discurso em devocional, Ricks College (atual BYU–Idaho), 11 de janeiro de 2000. https://www.byui.edu/speeches/ye-are-the-temple-of-god

Benson, Ezra Taft. “Um princípio com uma promessa.” Conferência Geral, abril de 1983. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1983/04/a-principle-with-a-promise?

Benson, Ezra Taft. “Padrões cívicos para os santos fiéis.” Conferência Geral, abril de 1972. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1972/04/civic-standards-for-the-faithful-saints?

Bikman, Benjamin. *Por que ficamos doentes: a epidemia oculta na origem da maioria das doenças crônicas — e como combatê-la*. Dallas: BenBella Books, 2020. https://www.simonandschuster.com/books/Why-We-Get-Sick/Benjamin-Bikman/9781950665174

Caussé, Gérald. “Nossa Administração Terrestre”. Conferência Geral, outubro de 2022. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2022/10/31causse?

Christofferson, D. Todd. “Agência moral.” Discurso em devocional, Universidade Brigham Young, janeiro de 2006. https://speeches.byu.edu/talks/d-todd-christofferson/moral-agency

Christofferson, D. Todd. “Por que a Igreja.” Conferência Geral, outubro de 2015. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2015/10/why-the-church?

Vem, e Segue-Me — Para Casa e para a Igreja: Antigo Testamento 2026. “9 a 15 de novembro. ‘Não há outro Deus que possa livrar’: Daniel 1–7.” A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 2026. A lição começa assim: “Provavelmente, ninguém vai ameaçar jogá-lo em uma fornalha ardente ou em uma cova de leões por causa de sua fé em Jesus Cristo, mas nenhum de nós passa por esta vida sem passar por uma provação de fé.” https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/come-follow-me-for-home-and-church-old-testament-2026/46?

Cook, Quentin L. “Olhando além da meta”. *Ensign*, março de 2003, pp. 40–44. https://www.churchofjesuschrist.org/study/ensign/2003/03/looking-beyond-the-mark?

Eyring, Henry. *Reflexões de um Cientista*. Salt Lake City: Deseret Book, 1983, p. 2. https://www.fairlatterdaysaints.org/answers/Source:Henry_Eyring:Reflections_of_a_Scientist:2:Is_there_any_conflict_between_science_and_religion%3F

Gearhardt, Ashley N., William R. Corbin e Kelly D. Brownell. “Validação preliminar da Escala de Dependência Alimentar de Yale.” *Appetite* 52, n.º 2 (2009): 430–36. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19121351/

Hedges, Andrew H. "'Uma tolerância à contenção': A vida selvagem americana e a Palavra de Sabedoria". *Mormon Historical Studies* 19, n.º 2 (2018). https://byu.box.com/s/8tydm3e7glssmjktrr61ontx8fxnee43

Maxwell, Neal A. "De acordo com o desejo de nosso coração." Conferência Geral, outubro de 1996. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1996/10/according-to-the-desire-of-our-hearts

Maxwell, Neal A. "Dispostos a se submeter." Conferência Geral, abril de 1985. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1985/04/willing-to-submit

Nelson, Russell M. "Pense no Celestial!" Conferência Geral, outubro de 2023. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2023/10/51nelson?

Newport, Mark T., Theodore B. VanItallie, Yoshihiro Kashiwaya, Michael T. King e Richard L. Veech. "Uma nova maneira de induzir hipercetonemia: uso de éster de cetona em um caso de doença de Alzheimer." *Alzheimer's & Dementia* 11, n.º 1 (2015): 99–103. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4300286

Oaks, Dallin H. "Curando os Enfermos". Conferência Geral, sessão geral do sacerdócio, abril de 2010. Também publicado na revista *Liahona*, maio de 2010, pp. 47–50. https://www.churchofjesuschrist.org/study/liahona/2010/05/general-priesthood-session/healing-the-sick?

Oaks, Dallin H. "O Evangelho de Jesus Cristo Centrado na Família". Conferência Geral, outubro de 2025. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2025/10/58oaks?

Packer, Boyd K. "A Palavra de Sabedoria: O Princípio e as Promessas." Conferência Geral, abril de 1996. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1996/04/the-word-of-wisdom-the-principle-and-the-promises?

Pratt, Carl B. "As bênçãos de um jejum adequado." Conferência Geral, outubro de 2004. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2004/10/the-blessings-of-a-proper-fast?

Reger, M. A., S. T. Henderson, C. Hale, B. Cholerton, L. D. Baker, G. S. Watson, K. Hyde, D. Chapman e S. Craft. "Efeitos do β-hidroxibutirato na cognição em adultos com

comprometimento da memória.” *Neurobiology of Aging* 25, n.º 3 (2004): 311–14. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15123336/

Schulte, Erica M., Nicole M. Avena e Ashley N. Gearhardt. “Quais alimentos podem causar dependência? Os papéis do processamento, do teor de gordura e da carga glicêmica.” *PLOS ONE* 10, n.º 2 (2015): e0117959. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25692302/

Simmons, Dennis E. “Mas se não…” Conferência Geral, abril de 2004. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2004/04/but-if-not?

Smith, Hank, e John Bytheway, apresentadores. “Doutrina e Convênios 89–92, Parte 1 • Irmã Karen Hepworth • 18 a 24 de agosto • Venha e Siga-Me.” *followHIM* (podcast), agosto de 2025. https://followhim.buzzsprout.com/1558370/episodes/17661409-doctrine-covenants-89-92-part-1-sister-karen-hepworth-aug-18-24-come-follow-me

Smith, Hank e John Bytheway, apresentadores. “Doutrina e Convênios 89–92, Parte 2 • Irmã Karen Hepworth • 18 a 24 de agosto • Vem, e Segue-Me.” *followHIM* (podcast), agosto de 2025. https://followhim.buzzsprout.com/1558370/episodes/17661410-doctrine-covenants-89-92-part-2-sister-karen-hepworth-aug-18-24-come-follow-me

Smith, Hank e John Bytheway, apresentadores. “Esdras e Neemias, Parte 1 • Dra. Christina Olson • 27 de julho a 2 de agosto • Venha, Siga-Me.” *followHIM* (podcast), 2026. https://podcastrex.com/shows/followhim/ezra-nehemiah-part-1-dr-christina-olson-july-27-august-2-come-follow-me

Stewart, W. K. e Laura W. Fleming. “Características de um jejum terapêutico bem-sucedido com duração de 382 dias.” *Postgraduate Medical Journal* 49, n.º 569 (1973): 203–9. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2495396

Uchtdorf, Dieter F. “Não tenham medo, apenas creiam.” Conferência Geral, sessão geral do sacerdócio, outubro de 2015. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2015/10/be-not-afraid-only-believe?

“Uma questão religiosa de peso: os membros da Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias estão mais pesados.” *Deseret News*, 14 de fevereiro de 2006. https://www.deseret.com/2006/2/14/19938170/a-weighty-religious-issue-lds-heavier

Wirthlin, Joseph B. “A Lei do Jejum.” Conferência Geral, abril de 2001.
https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2001/04/the-law-of-the-fast?

Informações biográficas:



Criado em Stirling, Alberta, Benjamin Bikman deixou sua pequena cidade fundada por pioneiros para servir na Missão de Samara, na Rússia. Após dois anos repletos de acontecimentos (incluindo um ano inteiro servindo no escritório da missão), ele seguiu a tradição familiar estabelecida por seus pais e continuada por ele e seus 12 irmãos de estudar na BYU. Enquanto estava na BYU, Ben conheceu Cheryl Richins (de Orem, Utah). Ele ficou um pouco desanimado quando ela decidiu servir em uma missão, mas ficou igualmente encantado quando ela foi designada para servir justamente na missão da qual ele havia acabado de voltar. Enquanto Ben estudava no Centro da BYU em Jerusalém (onde atuava como tradutor para os membros do ramo a cada sábado), ele e Cheryl começaram a trocar cartas

um ao outro. Quando ela voltou, o que faltava a Ben em cabelo, ele compensa em charme, e eles se casaram alguns meses depois. Eles são pais de três filhos (Samara, Elizabeth e Asher). Samara está atualmente servindo em uma missão na missão de Taipé, em Taiwan.

Os estudos levaram a jovem família a se mudar várias vezes. Ben obteve seu doutorado em Bioenergética pela East Carolina University (onde Samara nasceu). Após isso, ele trabalhou como pós-doutorando na Duke-National University of de Cingapura na área de distúrbios cardiometabólicos (onde Lizzie nasceu). Essa experiência, além de proporcionar um ambiente científico enriquecedor, fomentou um pelo amor às viagens, bem como uma valorização da natureza global da igreja.
Ben foi contratado como professor na BYU (onde Asher nasceu), no Departamento de Biologia Celular e Fisiologia. Seu foco profissional como cientista é compreender melhor compreender as doenças crônicas da atualidade, com ênfase especial nas origens e as consequências dos distúrbios metabólicos, incluindo a obesidade e o diabetes tipo 2.
Juntamente com os alunos que trabalham em seu laboratório, ele publica frequentemente suas pesquisas em revistas científicas com revisão por pares e as apresenta em congressos científicos internacionais. Para compartilhar suas pesquisas com outras pessoas, ele escreveu o livro "Por que ficamos doentes", que detalha o papel da saúde metabólica nas doenças crônicas.

Aviso sobre uso justo:

O *podcast "Follow Him", com Hank Smith e John Bytheway*, pode utilizar material protegido por direitos autorais, cujo uso nem sempre foi especificamente autorizado pelo detentor dos direitos autorais. 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 diferir 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.
Dr. Ben Bikman:	00:00:04	Qual é a verdade que você está tentando compreender? Se for uma verdade neste reino físico da saúde, da doença, da natureza e da física, a ciência vai te ajudar a responder a essa pergunta. Mas há mais em nós do que apenas este reino mortal. A ciência não tem como responder a isso. Quem sou eu? De onde venho? Para onde vou? Essas são perguntas, conhecimentos sobre os quais um cientista só pode se perguntar e coçar a cabeça, mas é aí que podemos obter conhecimento de Deus.
Hank Smith:	00:00:34	Olá, meus amigos. Bem-vindos a mais um episódio do followHIM. Meu nome é Hank Smith. Sou o seu apresentador. Estou aqui com meu co-apresentador, John Bytheway, que tem um rosto bonito e bem-alimentado. John, eu estava lendo no livro de Daniel, onde dizia “rosto bonito e bem-alimentado”. Era sobre Daniel e seus amigos. E pensei: meu amigo John Bytheway tem um rosto bonito e bem-alimentado.
John Bytheway:	00:01:08	De agora em diante, você pode me chamar de seu amigo de aparência clara e corpulenta.
Hank Smith:	00:01:12	Bem, John, eu realmente acho que isso é um elogio e acho que temos a pessoa certa para nos dizer isso hoje. Temos o privilégio de ter o Dr. Ben Bikman conosco. Ben, seja bem-vindo ao followHIM. Esta é sua primeira participação.
Dr. Ben Bikman:	00:01:22	Sim, o prazer é meu. Na verdade, o momento não poderia ser mais oportuno, já que temos aqui um especialista em obesidade para falar sobre alguém que está mais gordo. Estou muito feliz por estar aqui.
Hank Smith:	00:01:31	Sim, estou muito animado. Ben, você e eu vêm conversando sobre isso há alguns meses. O dia finalmente chegou. John,

		é a nossa única lição do livro de Daniel. Então, o que você está pensando antes de começarmos?
John Bytheway:	00:01:42	Todos nós pensamos na cova dos leões, em Daniel e seus amigos, mas o que me deixa animado é abordar, na verdade, por que eles lhes davam certas coisas para comer. A gordura era um elogio. Era prosperidade. Isso acontecia em certas épocas, em algumas partes do mundo. Talvez seja por isso que você tenha interpretado isso como um elogio.
Hank Smith:	00:02:01	Era isso mesmo, sim. Acho que está bem ali nas escrituras. É algo positivo. Ben, o que você quer fazer hoje? O que estamos ansiosos para ver?
Dr. Ben Bikman:	00:02:09	É divertido para mim estar aqui por causa da conexão óbvia com um cientista especializado em obesidade em Daniel 1, mas fiquem todos tranquilos, pois há muito conteúdo substancial aqui. Eu queria abordar isso de certa forma com a bênção do Élder L. Tom Perry. Ele havia delineado quatro lições distintas e, certa vez, pediu que seu neto subisse ao púlpito e dissesse: “No livro de Daniel, aprendemos a cuidar do corpo, a desenvolver a mente e a ser fortes para resistir à tentação e, então, confiar no Senhor.” Gostaria de usar isso como base para reunir alguns temas que, acredito, iremos abordar. À medida que formos percorrendo o livro de Daniel, não será de forma sequencial pelos capítulos, mas sim por meio de alguns grandes temas centrais que nos permitirão, de certa forma, percorrer o livro de Daniel.
Hank Smith:	00:02:58	Ótimo. Ben, adoro que você esteja aqui. Adoro sua expertise e adoro sua fé. Tenho acompanhado você online. Eu te sigo no X. Você não só compartilha informações maravilhosas na sua área, mas também testemunha. Adoro isso. Estou animado por você estar aqui. Agora, John, pode ser que haja pessoas que não saibam quem é o Dr. Ben Bikman. Por que não fazemos uma bela apresentação pessoal dele?
John Bytheway:	00:03:24	Eu faço isso. Ben foi criado em Sterling, Alberta, no Canadá. Ele deixou sua pequena cidade fundada por pioneiros para servir na Missão de Samara, na Rússia. E, após dois anos, seguiu a tradição familiar estabelecida por seus pais e irmãos e veio estudar na Universidade Brigham Young. Quando estava aqui, conheceu Cheryl Richins, de Orem. Ele ficou um pouco desanimado quando ela decidiu servir em uma missão, mas adivinha para onde ela foi, Hank? Ela foi para a Missão de Samara, na Rússia.
Hank Smith:	00:03:54	Uau.

John Bytheway:	00:03:55	Ele ficou encantado quando ela foi designada para a mesma missão. Enquanto estudava no Centro da Universidade Brigham Young em Jerusalém, ele, na verdade, servia como intérprete para os membros de língua russa da filial todos os sábados. Ele e Cheryl começaram a trocar cartas quando ela voltou. O que faltava a Ben em cabelo, ele compensava com charme. Estas são as palavras dele. Eles se casaram alguns meses depois. Pais de três filhos, a filha mais velha se chama Samara, em homenagem à missão. Não é legal? Eu não dei o nome de Filipinas a nenhum dos meus filhos, e acho que você também não deu o nome de Fresno a nenhum dos seus. Eu não dei.
Dr. Ben Bikman:	00:04:29	É um bom nome para um deus.
John Bytheway:	00:04:30	Sim. Samara, Elizabeth e Asher. Samara está servindo na missão de Taipé, em Taiwan, no momento. A carreira acadêmica levou a família a se mudar várias vezes. Ele tem doutorado em bioenergética pela East Carolina University, onde Samara nasceu. Bioenergética pela ECU. Depois disso, ele trabalhou como pós-doutorando na Duke National University of Singapore na área de distúrbios cardiometabólicos, assim como a maioria dos nossos convidados. E foi lá que Lizzie nasceu. Ben foi contratado como professor na Universidade Brigham Young, onde Asher nasceu, no Departamento de Biologia Celular e Fisiologia. Seu foco profissional como cientista é compreender melhor as doenças crônicas da atualidade, com ênfase especial nas origens e consequências dos distúrbios metabólicos, incluindo obesidade e diabetes tipo 2. Ele é autor do livro *Por que ficamos doentes*, que detalha o papel da saúde metabólica nas doenças crônicas. É, não são muitos de nós que recebem revistas científicas revisadas por pares pelo correio.
John Bytheway:	00:05:36	Se você acessar o site benbikman.com, poderá ver muitas de suas pesquisas; vou soletrar: B-E-N-B-I-K-M-A-N.com.
Hank Smith:	00:05:45	John, ao conhecer o Ben ao longo do último ano, percebi que ele realmente quer ajudar. Dá para sentir isso. Vamos começar com o manual “Vem, e Segue-Me”. Ben, John e eu estamos animados para aprender. No livro de Daniel, a lição é que não há outro Deus capaz de salvar. Provavelmente, ninguém vai ameaçar jogá-lo em uma fornalha ardente ou em uma cova de leões por causa de sua fé em Jesus Cristo, mas nenhum de nós passa por esta vida sem passar por uma provação de fé. Todos nós podemos nos beneficiar dos exemplos de pessoas como Daniel, Sadraque, Mesaque e

		Abednego, que foram levados cativos ainda jovens pelo poderoso Império da Babilônia. Cercados por uma cultura desconhecida, com valores diferentes, eles enfrentam grandes tentações de abandonar suas crenças nas tradições justas, mas permanecem fiéis aos seus convênios. Como eles conseguiram isso? Fazendo aquelas coisas pequenas e simples que Deus pede a todos nós: orar, jejuar, escolher bons amigos, confiar Nele e ser uma luz para os outros.
Hank Smith:	00:06:43	Assim como José no Egito e Ester na Pérsia, Daniel e seus amigos na Babilônia mantiveram sua fé em Deus, e Deus realizou milagres que ainda inspiram os crentes até hoje. Incrível. Hoje vai ser um dia bom. Tudo bem, Ben, como você quer proceder?
Dr. Ben Bikman:	00:07:00	Eu queria, como mencionei, abordar isso por temas, mas antes de expô-los, gostaria apenas de compartilhar minha alegria em poder mostrar essa outra faceta de mim, além de ser um cientista; afinal, as pessoas que estão nos ouvindo talvez me conheçam como cientista, mas o que é muito mais importante para mim é minha vida como pessoa de fé. Não tenho muitas oportunidades de falar sobre essa parte de mim. As pessoas não me convidam para outros podcasts para falar sobre minha fé. O assunto é sempre a minha ciência. Agora posso abordar isso de uma perspectiva que é um pouco mais importante para mim. Enquanto estudava para me preparar para essa discussão, reuni esses temas. Vemos um tema de agência moral que foi abordado na introdução que você leu, Hank, onde vemos esses exemplos incríveis de fé, independentemente das circunstâncias.
Dr. Ben Bikman:	00:07:55	Temos também o tema da administração do corpo e de como o tratamos, e como podemos, às vezes, profaná-lo. Vemos também o papel do jejum na revelação. É claro que sou um cientista metabólico; portanto, sobre esses dois temas anteriores — a administração do corpo e o jejum —, vou compartilhar algumas de minhas percepções científicas. Acho também que outro tema é o fato de termos duas formas de conhecimento. O livro de Daniel nos dá alguns belos exemplos de conhecimento proveniente de nosso estudo do mundo e também de conhecimento proveniente do céu, da inspiração. Temos também o tema de como o Senhor usa pessoas de bem para levar adiante Sua obra. E, por fim, um tema que talvez seja um pouco — não sinistro, mas um pouco mais negativo ou sombrio —, simplesmente a ideia de que adorar a Deus pode ser considerado um crime. Há algo que podemos aprender com isso.

Dr. Ben Bikman:	00:08:46	E, por fim, há uma parte mais significativa do que vemos no livro de Daniel, especialmente dos capítulos 1 a 7: as visões proféticas dos últimos dias e, em seguida, a soberania de Deus, Seu domínio sobre reis e reinos.
Hank Smith:	00:08:59	Isso é fantástico. Dentre nós três, acho que sou o que tem mais tendência a comer e beber coisas que não deveria. Aqueles de vocês que estão ouvindo e pensam: “Hank, eu também me sinto assim”, fiquem conosco. O Ben não vai nos encher de culpa e vergonha. Ele vai nos inspirar.
Dr. Ben Bikman:	00:09:15	Na verdade, agradeço muito o que você acabou de dizer: por mais que eu fale sobre saúde, saúde metabólica e gordura corporal, rezo sinceramente para conseguir fazer isso de uma forma que não soe como um julgamento. Não que seja inadequado que a consciência de alguém fique um pouco incomodada. Todos nós devemos passar por isso de vez em quando, independentemente do assunto em questão. Mas sim, por mais que eu vá abordar alguns temas sobre saúde, rezo sinceramente para conseguir discutir isso de uma forma que não faça ninguém se sentir julgado, mas que apenas os ajude a se sentirem edificados, aprendendo mais e, talvez, se sentindo mais empoderados com informações um pouco melhores do que as que têm no momento em relação à sua saúde.
John Bytheway:	00:09:53	Cara, adorei o que você disse. Conhecimento é poder. Vamos apenas falar sobre o que sabemos. Vocês podem nos ver. Nós não podemos ver vocês. Fiquem aqui e ouçam.
Dr. Ben Bikman:	00:10:01	Vamos começar pelo primeiro. Coloquei-o em primeiro lugar porque pensei que, se eu tivesse apenas um tempo muito limitado aqui ou se alguém tivesse apenas um tempo limitado para ouvir, esse seria o que eu gostaria que fosse abordado. Assim como o Élder Perry queria que seu neto tivesse alguns temas-chave, esse seria o tema que eu gostaria que alguém pudesse compreender, que é essa ideia de livre arbítrio moral e de escolher a Deus, não importa o custo, não importa a consequência. O que espero conseguir fazer durante esta discussão é mencionar todos os nomes. Com isso, quero dizer que devemos prestar respeito a Daniel, chamando-o pelo nome de batismo e pelo seu nome hebraico. E, infelizmente, os pobres Hanania, Misael e Azarias — nunca os chamamos pelos nomes deles. Por isso, não vou chamá-los de Sadraque, Mesaque e Abednego.
Dr. Ben Bikman:	00:10:48	Apenas por uma estranha e equivocada sensação de respeito, achei que esses rapazes provavelmente gostariam

		de ser chamados pelos nomes hebraicos que lhes foram dados. Vou chamá-los de Hanania, Mishael e Azaria ao longo desta análise. Com esses quatro jovens maravilhosos — pelo menos jovens no início —, vemos alguns dos exemplos mais claros de livre arbítrio moral, esse compromisso com Deus independentemente das circunstâncias e dos resultados que estão fora de seu controle. E, quando olhamos para eles, percebemos que são um exemplo perfeito disso. Eles foram privados de qualquer escolha enquanto cativos; até mesmo seus nomes foram alterados. Na verdade, veja o caso de Daniel: o rei Nabucodonosor, em Daniel 4:8, chama-o de Daniel e, em seguida, diz: "que foi chamado Beltessazar, em homenagem ao nome do meu Deus". Seu nome era Daniel, que inclui o nome El, a palavra hebraica para Deus, "Deus é meu juiz e ". Seu nome foi alterado de forma que não contivesse mais o nome de seu Deus.
Dr. Ben Bikman:	00:11:50	Seu nome foi substituído pelo nome do deus babilônico, Bel ou Baal. Até mesmo eles tiveram seus nomes tirados, de modo que eram cativos. Por causa disso, podemos ver um belo exemplo de livre arbítrio.
John Bytheway:	00:12:02	Ben, fico feliz que você tenha mencionado isso. A maioria das pessoas talvez diga: "Ah, sério?". Daniel parece manter seu nome durante toda a história, e chamamos esse livro de Livro de Daniel. Quando pergunto quem são os amigos de Daniel, respondem: "Ah, Sadraque, Mesaque e Abednego". E é até divertido dizer isso. Elas não dizem "Daniel, Hanania, Misael e Azarias", mas, como você disse, elas adoram incluir o nome de Deus nos próprios nomes. Quando você ouvir o sufixo "El", preste atenção nele nesses nomes: Gabriel, Samuel, Daniel — sobre o qual acabamos de falar —, Ezequiel, até mesmo Israel, Betel, Emanuel, Natanael, Miguel, Ismael; todos esses nomes têm alguma referência a Deus. Quando você observa os nomes que contêm o som "yah" — e você provavelmente já ouviu isso antes —, como Isaías, por exemplo, temos Neemias, "consolo do Senhor"; Zedequias, "o Senhor é justiça"; Obadias, "servo do Senhor"; Jeremias, "exaltado pelo Senhor"; Zacarias, "o Senhor se lembrou".
John Bytheway:	00:13:05	Ezequias, "o Senhor dá forças". Isaías, "o Senhor é salvação". Até mesmo a expressão "aleluia" significa "canto", "louve ao Senhor". Daniel, como você disse, "Deus é juiz". Hananias significa "graça", "misericórdia", "dom do Senhor". Misael significa "como Deus é", e Azarias significa "ajudado por Deus". O que é interessante é que, ao tirá-los de sua terra e

depois mudar seus nomes, eu gosto de chamar isso de "roubo de identidade antigo". Beltessazar significa "Bel protegerá", como você disse. Sadraque significa "inspirado por Eku", que é um servo do deus da lua. Mesaque significa "pertencente a Aku". Abednego significa "servo de Nego" ou "aquele que é servo de Ishtar". Eu só penso: uau, veja o que eles fizeram. Eles os tiraram de sua terra e, em seguida, retiraram Deus de seus nomes. Naquela época, todos ouviam o nome de Deus em seus nomes, e hoje não o ouvimos tanto assim em nossos nomes.

John Bytheway: 00:14:05 No entanto, tomamos o sacramento e assumimos o nome. Testemunhamos que estamos dispostos a assumir o nome de Cristo. Satanás está tentando fazer a mesma coisa: nos separar de Deus. É muito interessante que eles tenham mudado seus nomes, tirado Deus de seus nomes e colocado um deus falso em seu lugar.

Hank Smith: 00:14:23 Ouça, a história de Beltessazar e a Cova dos Leões não...

John Bytheway: 00:14:27 Simplesmente não faz sentido.

Hank Smith: 00:14:28 tem o mesmo peso. Como você abre mão do Rach, do Shaq e do Benny?

John Bytheway: 00:14:34 São apelidos por lá.

Dr. Ben Bikman: 00:14:36 Gosto muito dessa observação, John. Obrigado. É algo para o qual talvez eu tenha sido mais sensível por causa da minha própria ascendência judaica. Toda a minha família Bikman é judia, e meu avô judeu, que era muito devoto, casou-se com uma pioneira da Igreja e gostou tanto do que viu que não se importou que minha avó — a quem chamávamos de "Baba" — criasse os filhos na Igreja. E foi só quando meu pai estava servindo em sua missão na Suécia que ele recebeu o telegrama informando que nosso querido avô judeu havia se convertido ao evangelho. Portanto, estou ciente do fato de que todos os meus irmãos e eu — minha família é um pouco complicada, somos uma mistura —, mas meus irmãos de sangue e eu temos nomes da Bíblia do Velho Testamento: Samuel, Jeremy, Jonathan, Joel, Benjamin. Então, eu adoro isso. E meu filho Asher… foi o mais perto que consegui chegar de dar a ele — minha esposa me deixou dar a um filho o nome de Neal Ash Maxwell, mas eu precisava que fosse um nome hebraico.

Dr. Ben Bikman:	00:15:32	Eu estava pensando que esses caras perderam seus próprios nomes hebraicos, como John explicou. Há algumas belas conotações religiosas, e elas foram substituídas por nomes de falsos deuses pagãos. É por isso que eu quis garantir, ao longo da discussão, que devolvêssemos esses nomes a eles. Vamos empoderá-los.
Hank Smith:	00:15:51	O presidente Nelson disse: “Vocês têm três características fundamentais. Primeiro: vocês são filhos de Deus”. Se eu conseguir fazer com que vocês esqueçam isso, se eu conseguir tirar isso de vocês e dizer: “Ah, não, isso não é verdade”, aí vocês ficarão sem âncora. Talvez eu consiga levá-los a lugares onde vocês nunca iriam.
John Bytheway:	00:16:13	Parte de um roubo de identidade sutil que vem ocorrendo há milênios.
Dr. Ben Bikman:	00:16:18	Sim. Muito bem dito. Acho que tudo isso nos ajuda a valorizar esses jovens da época; repito, pelo menos no início, eles não permaneceram jovens por muito tempo, mas podemos valorizar ainda mais o exemplo deles apenas ao perceber o que, de fato, lhes foi tirado. Como este primeiro tema se concentra no arbítrio moral, gostaria de explicar a todos por que estou usando esses termos, e isso se baseia em um discurso do Élder Christofferson. O Élder Christofferson na época, o Presidente Christofferson, proferiu um discurso na Universidade Brigham Young chamado “Arbítrio Moral” há cerca de 20 anos. Vou parafrasear um pouco. Ele diz: “No passado, costumávamos usar o termo ‘livre arbítrio’. Isso não é incorreto, mas, mais recentemente, percebemos que ‘livre arbítrio’ não aparece como expressão nas escrituras”. Em seguida, ele continua: “Agência moral é o termo mais adequado”.
Dr. Ben Bikman:	00:17:04	Quando usamos o termo ‘agência moral’, estamos enfatizando adequadamente a responsabilidade que é parte essencial do dom divino da agência.” O Élder Bednar, em seu discurso de 2025, intitulado “Eles São Seus Próprios Juízes”, também nos ajuda a compreender o uso adequado e o propósito da agência, que é amar uns aos outros e escolher a Deus. E ele diz: “Se esses dois propósitos se alinham precisamente com o primeiro e o segundo grandes mandamentos, considerem que nos é ordenado — não meramente admoestado ou aconselhado, mas ordenado — que usemos nosso arbítrio para amar uns aos outros e escolher a Deus.” Aqui vemos belos exemplos que podemos ler ao nos aprofundarmos no próprio livro de Daniel. Vamos começar lendo um trecho dele. Achei que poderíamos

começar em Daniel 1 para ver os primeiros bons exemplos desses jovens escolhendo a Deus, esse belo uso do arbítrio moral.

Dr. Ben Bikman: 00:17:56 Alguém de vocês se dispõe a ler o versículo cinco e depois pular para o versículo oito em Daniel 1?

Hank Smith: 00:18:02 Eu leio. Daniel 1:5. “E o rei lhes designou uma ração diária da comida do rei e do vinho que ele bebia, alimentando-os assim por três anos, para que, ao fim desse período, pudessem apresentar-se diante do rei.” Passando para o versículo oito. “Mas Daniel decidiu em seu coração que não se contaminaria com a porção da comida do rei nem com o vinho que ele bebia. Por isso, pediu ao chefe dos eunucos que não fosse obrigado a se contaminar.”

Dr. Ben Bikman: 00:18:29 Agora, conforme a história conta, eles enfrentam um pouco de resistência porque o chefe dos eunucos está preocupado com o que possa acontecer com ele se mostrar a Daniel e seus irmãos que eles não estão tão saudáveis. Mas Daniel diz a ele — é justamente a primeira linha, a primeira frase do versículo 12 —: “Põe à prova os teus servos”. Vou voltar a abordar a questão da saúde daqui a pouco, mas não acho que isso seja necessário para este primeiro tema, que trata da resistência dele. Poderia haver consequências até mesmo para ele, sem falar nas pessoas responsáveis por eles durante o cativeiro, mas, desde o início, vemos um belo exemplo de como eles escolheram não profanar sua kashrut — ou essa lei mosaica de —, não apenas o que é saudável, mas o que é apropriado comer. Eles escolheram a Deus e Seus mandamentos aos israelitas naquela época.

Dr. Ben Bikman: 00:19:19 No segundo tema, quando entrarmos mais na parte relacionada à saúde, diremos que eles estão mantendo o kosher ou seguindo a lei da kashrut, essa lei alimentar, mas também há um pouco dessa idolatria aqui, o que re-visitaremos. Talvez o exemplo mais famoso seja o que lemos em Daniel, capítulo três, com Hananias, Misael e Azarias. Vamos relembrar, neste ponto da história, que o rei Nabucodonosor ergueu essa enorme estátua de ouro — talvez, na verdade, ironicamente inspirada pela interpretação que Daniel fez de seu sonho, assunto que abordaremos em outro tema —, mas ele tem essa enorme estátua de ouro. Ele convocou todos os altos funcionários do império, os príncipes, os governadores, os capitães, etc., até mesmo os xerifes, para que todos viessem e adorassem ao ouvirem essa música. E é engraçado: quem já estudou o livro de Daniel, aposto que todos nós damos uma risadinha

quando vemos a lista de instrumentos repetida várias vezes: a corneta, a flauta, a harpa, a sacabuxa, o saltry.

Dr. Ben Bikman: 00:20:21 Para mim, “sackbut” soa como gaita de foles, mas não era gaita de foles. Ao ouvirem a música, eles precisavam se prostrar e adorar a imagem de ouro. Se não o fizessem, isso significaria a morte na famosa fornalha ardente. Então a música toca, mas Hananias, Misael e Azarias, como lemos no versículo 12. John, você quer ler o versículo 12 então? Isso está no capítulo três de Daniel, porque vemos o que acontece com eles.

John Bytheway: 00:20:49 Daniel 3:12: “Há certos judeus a quem o senhor nomeou para cuidar dos assuntos da província da Babilônia: Sadraque, Mesaque e Abednego. Esses homens, ó rei, não deram ouvidos a ti. Eles não servem aos teus deuses nem adoram a imagem de ouro que o senhor ergueu.”

Dr. Ben Bikman: 00:21:08 Isso significa que eles foram delatados ou denunciados. O rei Nabucodonosor está furioso. No versículo 15, ele quase zomba deles. Ele diz: “Quem é o Deus que vos livrará das minhas mãos?” Vamos voltar a isso mais tarde: essa estranha amnésia que o rei Nabucodonosor tem, em que ele é um personagem peculiar que tem momentos de profundas declarações de fé, mas depois é como se esquecesse. Aqui, acho que ele se esqueceu, porque no capítulo dois ele acabara de louvar Daniel e seu Deus. Você poderia ler os versículos 17 e 18 como também? E isso nos leva ao cerne desse exemplo de agência moral.

John Bytheway: 00:21:44 Daniel 3:17: “Se assim for, o nosso Deus, a quem servimos, é capaz de nos livrar da fornalha ardente, e Ele nos livrará da tua mão, ó rei. Mas, se não for assim, saiba, ó rei, que não serviremos aos teus deuses nem adoraremos a imagem de ouro que ergueste.”

Dr. Ben Bikman: 00:22:05 Lindo. É isso aí, pessoal, vocês provavelmente já ouviram isso antes, esse tipo de sermão de três palavras. Deixem-me compartilhar o que o Élder Maxwell mencionou sobre isso em 1985, em seu discurso “Dispostos a Se Submeter”. Ele disse: “Recebemos três palavras especiais, mas se não for por meio de três jovens submissos que entraram na fornalha de fogo sabendo que nosso Deus é capaz de nos livrar da fornalha de fogo”, e citando o que John acabou de ler: “Mas, se não for assim, saiba, ó rei, que não serviremos aos teus deuses”. Esse sermão de três palavras, “mas, se não”, foi de fato tão impactante que o Élder Simmons — as pessoas também podem ler um discurso completo

		intitulado “Mas, se não”, de abril de 2004 — disse que Sadraque, Mesaque e Abednego sabiam que sempre poderiam confiar n’Ele porque conheciam Seu plano e sabiam que Ele não muda. Eles sabiam, assim como nós sabemos, que a mortalidade não é um acidente da natureza.
Dr. Ben Bikman:	00:22:59	É um breve trecho do grande plano de nosso amoroso Pai Celestial para tornar possível que nós, seus filhos e filhas, alcancemos as mesmas bênçãos que Ele desfruta, se estivermos dispostos. Aqui temos o exemplo talvez mais famoso — embora ainda vamos abordar o segundo ou o terceiro exemplo disso com Daniel novamente na cova dos leões —, mas aqui temos Hananias, Misael e Azarias, que são um belíssimo exemplo de livre arbítrio moral: eles sabiam qual seria a consequência, pelo menos conforme havia sido decretado, mas mesmo assim fizeram sua escolha; independentemente de quais fossem suas circunstâncias, exerceram seu livre arbítrio para continuar colocando Deus em primeiro lugar.
John Bytheway:	00:23:38	Hank, sei que você já falou sobre isso. Você proferiu um discurso chamado “Amo Meus Amigos”. Acho que você já ouviu isso em várias dezenas de reuniões de testemunho.
Hank Smith:	00:23:47	Quantas vezes já ouvimos: “Amo minha família, mas amo meus amigos”. Eu fiz esse discurso. Tenho certeza de que você pode encontrá-lo no YouTube. Vai valer tanto quanto você pagar por ele. Talvez seus filhos estejam com dificuldade para dormir. Mas percebi que o “nós não”, o Deus a quem servimos. Parece-me que esses amigos já haviam tomado uma decisão de antemão: o que vamos fazer? Não é: “Eu não faço isso. Você faz isso?” Eu não faço isso. Mas deixe-me perguntar ao meu amigo Azarias: você adora outros deuses? Parece-me que houve uma discussão prévia: “Ei, o que vamos fazer quando isso acontecer?” E acho que bons amigos podem fazer isso. Acho que os jovens podem dizer aos amigos bem antes de chegar a hora: “Ei, o que vamos fazer quando nos oferecerem qualquer coisa, preencha o espaço em branco, álcool ou drogas, ou o que vamos fazer?” Nesse sentido, não seria legal, John e Ben, se um adolescente estivesse em algum tipo de festa e lhe oferecessem álcool, e seu amigo se aproximasse e dissesse: “Ah, sinto muito, a gente não bebe. A gente não faz isso.”
Hank Smith:	00:24:50	Fiquei impressionado com isso. Então, obrigado por mencionar isso, John.

John Bytheway:	00:24:53	Ben falou sobre a livre vontade. Nós queremos, nós escolhemos. Não é que não possamos fazer isso, em vez de dizer: “Não consigo fazer isso. Não consigo fazer isso.” E é isso que nossos jovens ouvem dos amigos: “Gente, vocês não conseguem fazer nada.” Bem, na verdade, não, nós podemos, mas escolhemos não fazer. Nós não vamos fazer.
Dr. Ben Bikman:	00:25:12	Penso nesses jovens que talvez estejam lutando contra essas tentações. A versão deles seria algo como: “Estão me pedindo para comprometer meus princípios, mas sei que isso é errado, e meus amigos continuarão sendo meus amigos. Ainda terei o status social que desejo, mas, se não, estou preparado para sacrificar meu status social nesse círculo, porque sei que estou fazendo o que Deus quer que eu faça.” Em cada uma dessas situações — e em tantas outras que espero que as pessoas consigam refletir por conta própria —, elas podem enxergar o “mas, se não” em sua própria situação específica. E quero abordar alguns outros exemplos como parte desse tema também, que acredito que possam ajudar a consolidar essa ideia. Mas Daniel, assim como Hananias, Misael e Azarias tiveram seu “mas, se não for assim”, Daniel teve sua própria versão do “mas, se não for assim” no capítulo seis, onde, como as pessoas devem se lembrar...
Dr. Ben Bikman:	00:26:04	Bem, já passamos por um longo período. Isso ocorreu durante o reinado do rei Dario. Vamos revisitar algumas das nuances do que acontece aqui, quando o rei Dario é quase levado a condenar Daniel por sua adoração a Deus. Hank, você poderia ler em Daniel, capítulo seis, versículos 10 e 11, e depois talvez pular direto para o versículo 20?
Hank Smith:	00:26:25	Claro. Vou ler a partir de uma versão em inglês contemporânea. Versículo 10: “Daniel soube da lei, mas, quando voltou para casa, subiu ao quarto e orou diante da janela voltada para Jerusalém, da mesma forma que sempre fazia. Ele se ajoelhava em oração três vezes ao dia, dando graças a Deus. Os homens que haviam falado com o rei observaram Daniel e o viram orando ao seu Deus pedindo ajuda. Eles voltaram ao rei e disseram: ‘O senhor não promulgou uma lei que proíbe qualquer pessoa de orar a qualquer deus ou ser humano, exceto a você, pelos próximos 30 dias? A lei não diz que todo aquele que desobedecer será lançado na cova dos leões?’ ‘Sim, essa é a lei que eu promulguei’, confirmou o rei. E, assim como todas as leis escritas dos medos e persas, ela não pode ser alterada.

Hank Smith:	00:27:09	Tudo bem, então vamos para o versículo 16. “Então Dario ordenou que Daniel fosse trazido e lançado na cova dos leões, mas disse a Daniel: ‘Você tem sido fiel ao seu Deus e rezo para que Ele o salve’”. Vamos para os versículos 19 e 20: “Ao raiar do dia, o rei levantou-se e correu para a cova. Ele estava ansioso e gritou: ‘Daniel, você foi fiel e serviu a Deus. Ele conseguiu salvá-lo dos leões?’ Daniel respondeu: ‘Vossa Majestade, espero que o senhor viva para sempre. Meu Deus sabia que eu era inocente e enviou um anjo para impedir que os leões me devorassem. Vossa Majestade, nunca fiz nada para prejudicá-lo’”.
Dr. Ben Bikman:	00:27:52	Uau. Bem, esse foi o momento decisivo para ele. Daniel sabia: “Tudo bem, vou continuar orando a Deus. Haverá uma consequência para isso. Espero ser poupado, mas, se não for, vou fazer isso de qualquer maneira, mesmo que haja consequências que estejam fora do nosso controle. Precisamos estar preparados para essas consequências, pois há aquelas que sabemos que estarão sob nosso controle — que são as bênçãos que vêm da obediência a Deus — e essas bênçãos nem sempre serão, necessariamente, sobreviver à cova dos leões. Gostaria de compartilhar uma citação do Élder Uchtdorf, de outubro de 2015. Foi um discurso intitulado “Não temam, apenas creiam”. Ele disse: “Teria sido mais fácil para Daniel simplesmente seguir os costumes de Babilônia. Ele teria sido popular. Teria se encaixado. Seu caminho poderia ter sido muito menos complicado.”
Dr. Ben Bikman:	00:28:42	Isso, é claro, até o dia em que o rei exigiu uma interpretação de seu sonho.” Ora, isso remete a Daniel 2, mas poderíamos dizer algo semelhante em relação ao rei Dario. A história continua: Daniel, então, deve ter percebido que, assim como os demais sábios da Babilônia, havia perdido sua conexão com a verdadeira fonte de luz e sabedoria. Daniel passou nesse teste. É claro que ainda estamos sendo testados. Com a cova dos leões, ele poderia simplesmente ter decidido: “Tudo bem, acho que não vou mais orar”, ou tentado esconder isso ainda mais. Ele não fez isso. Ele passou nesse teste e, felizmente, graças a Deus, o que poderia ter acontecido não se concretizou. Ele não precisou enfrentar aquele desfecho. Ele foi abençoado.
Hank Smith:	00:29:21	Ben, agradeço muito por você ter destacado essas três palavras, “mas se não”. Às vezes, para mim, eu digo “mas se não”, mas não sei se estou falando sério. Eu digo: “Eu realmente quero isso, mas se não der certo, tudo bem. Mas você realmente vai me ajudar porque...”. Então, como você

chega ao ponto de falar isso com sinceridade, de dizer como Abinádi?

Dr. Ben Bikman: 00:29:46 Hank, você está lendo minha mente aqui, porque acho que é apropriado destacarmos as versões não tão felizes do "mas, se não". Todos nós podemos pensar nisso em nossas próprias vidas. No Livro de Mórmon, vemos dois exemplos bem marcantes disso. Um deles é Abinádi. É interessante observar a experiência de Abinádi, porque vemos um "mas, se não" que dá certo no início, mas depois não dá. Em Mosias 13, eles tentam colocar as mãos nele. Querem levá-lo, querem matá-lo. Abinadi diz: "Não me toquem, pois Deus os ferirá se colocarem as mãos em mim". E então eles não o fazem. Ele consegue sobreviver porque diz: "Ainda não terminei". Ainda não lhes contei o que Deus me disse para lhes contar. Isso não vai dar certo para vocês nem da maneira que vocês querem. Ali mesmo está um momento de "mas, se não der certo".

Dr. Ben Bikman: 00:30:36 É um final feliz, pelo menos temporário. Mas, se avançarmos alguns versículos em Mosias 17, lemos no versículo 20 que essas palavras foram seladas com a morte dele. Temos esse outro exemplo, é claro, de "mas se não" — talvez um final triste seja uma forma de dizer isso —, mas um bom exemplo de pessoas cuja fé era forte, apesar das consequências. John, sei que você é o especialista aqui no Livro de Mórmon. Você poderia resumir o que temos aqui em Alma 14, com Alma e Amuleque? Há uma frase com "mas" ali, mesmo quando Alma diz no final: "Mas eis que nossa obra não está concluída". John, você poderia resumir isso?

Hank Smith: 00:31:17 Ben, você chamou a pessoa certa.

John Bytheway: 00:31:20 Havia um homem que trabalhava no departamento audiovisual da Igreja e que criou — ele queria criar — uma versão em áudio do Livro de Mórmon, na qual cada personagem fosse lido por uma voz diferente. É um aplicativo gratuito. Você pode baixá-lo, colocar os fones de ouvido e ele será lido para você. E as vozes para Isaías e Jesus são realmente ótimas. Eu fui o Amuleque. Isso foi muito significativo para mim. E foi difícil de ler exatamente por causa do que você está falando. Para resumir a história, Alma vai a um -Ammonihah e eles cospem nele e o expulsam. Ele é inspirado a ir à casa de Amuleque. Ele diz: "Você tem um pedaço de pão para um servo do Senhor?". Amuleque responde: "Sim, eu sei quem você é". Eu estava

indo visitar um parente próximo e um anjo me visitou e disse: ‘Volte para casa’”.

John Bytheway: 00:32:10 Você vai alimentar um profeta do Senhor esta noite. E meu nome é Amuleque”. Alma ficou lá por um tempo. E então o Senhor disse a ele: “Volte para Ammonihah”. E eles voltaram. E esse evento horrível acontece. Há crentes, e parece que são os homens entre os crentes. Eles são expulsos. Em seguida, trouxeram as mulheres e as crianças dos crentes, colocaram-nas em uma fogueira e obrigaram Alma e Amuleque a assistir. E também queimaram os registros. Amuleque diz: “Como podemos testemunhar essa cena terrível?” Estendamos nossas mãos e exerçamos o poder de Deus que está em nós para salvá-los das chamas.” Ele sabe, portanto, que Deus é capaz. É nesse momento que Alma diz: “O Espírito me impele a não estender minha mão. Pois eis que o Senhor os recebe para si em glória.”

John Bytheway: 00:32:58 E então Amaleque diz: “Talvez eles também nos queimem”. Alma diz: “Que seja conforme a vontade do Senhor, mas eis que nossa obra ainda não está concluída. Portanto, eles não nos queimarão”. Aqui está: tentamos levar o evangelho e vejam o que está acontecendo. Mas o que Alma disse? O Senhor os recebe para junto de Si em glória. Adorei que você tenha mencionado Abinádi. Azarias, Hananias e Misael foram salvos das chamas, mas Abinádi não foi; contudo, ele sabia para onde estava indo. Deus recebeu minha alma.

Dr. Ben Bikman: 00:33:32 Acho que esse “mas, se não” é algo que poderíamos quase acrescentar a qualquer uma dessas histórias. É isso que vou fazer, mas, se não der certo, Deus receberá minha alma. Espero que, ao ouvirem isso, as pessoas tenham pensado em seus próprios momentos. Nós, da família Bikman, tivemos nosso próprio momento. Nunca vou esquecer, quando eu era um menino de oito anos, meu pai voltando para casa depois de uma visita ao hospital com minha mãe e fazendo com que todos nós nos ajoelhássemos — todos nós, nove crianças ruivas e sardentas, ajoelhadas para rezar pela nossa mãe, que acabara de ser diagnosticada com câncer. Ela não sobreviveu. Ela lutou por três anos. Das poucas lembranças que tenho da minha mãe, que era uma santa, é ela dizendo: “Estou ficando cada vez mais doente”. Penso em quanto toda a nossa pequena cidade rezou e jejuou pela Susie Bikman. E havia um “mas”, se isso não tivesse dado certo da maneira que a gente...

Dr. Ben Bikman: 00:34:25 Na nossa versão, não deu certo do jeito que esperávamos. Acho que minha mãe teria dito: “Deus, por favor, salve-me.

Tenho nove filhos para criar, mas, se não der certo, receba meu espírito e, por favor, deixe-me puxar meus filhos, enquanto meu pai estaria nos empurrando todos em direção a ela e em direção ao céu". Na verdade, alguns dos meus irmãos mais velhos — que eram, eu diria, personagens pitorescos quando, na adolescência, vagavam pelo sul de Alberta — me contaram que aquele momento foi decisivo para eles, a ponto de dizerem: "Bem, não sei se essa ideia de família eterna é verdadeira, mas, se houver a menor chance de que seja, é melhor eu trilhar esse caminho do convênio". Um deles, em particular, quando isso aconteceu, disse: "Tudo bem, vou servir em uma missão. Não sei se é verdade, mas vou fazer isso". Todos eles continuam sendo membros fiéis da Igreja até hoje.

Dr. Ben Bikman: 00:35:15 Que isso continue. Há muitos fatores envolvidos nessas coisas, mas tudo isso, na verdade, me lembrou de um discurso do Presidente Oaks, seu discurso "Curando os Enfermos", de 2010, no qual ele disse que ouviu um discurso que seu irmão proferiu no funeral de uma adolescente. O que ele disse me impressionou porque o que o presidente Oaks disse, referindo-se ao irmão, foi: "Ele proferiu estas palavras que primeiro me surpreenderam e depois me edificaram." E as palavras foram, segundo ele: "Sei que era a vontade do Senhor que ela morresse. Ela recebeu bons cuidados médicos. Recebeu bênçãos do sacerdócio. Seu nome estava na lista de oração do templo. Ela foi objeto de centenas de orações por sua restauração à saúde. E sei que há fé suficiente nesta família para que ela tivesse sido curada, a menos que fosse a vontade do Senhor levá-la para casa naquele momento." Penso, mais uma vez, na minha família.

Dr. Ben Bikman: 00:36:07 Espero que as pessoas que estão ouvindo tenham seus próprios exemplos disso. Eu, porém, tive dificuldades. Quando eu era um menino de 11 anos, nunca fiquei com raiva de Deus, mas não fiquei feliz com a situação, é claro. Quem ficaria feliz com isso? Eu não estava com raiva, mas não conseguia acreditar que fosse a vontade Dele que ela morresse. Eu pensava que aquilo não podia ser a vontade Dele. São apenas coisas que acontecem na vida. A morte acontece e, às vezes, as coisas simplesmente acontecem. Este discurso do Presidente Oaks me fez repensar isso: que nossas circunstâncias eram exatamente como as descritas aqui com essa jovem, que estávamos jejuando, estávamos orando, mas o resultado não foi o que esperávamos. Mas há um "mas" — se não for isso que continua a acontecer — que me faz acreditar que haverá um final feliz para essa

		história. Que esse final feliz seja, é claro, o reencontro de todos os Bikmans ruivos e sardentos com sua querida mãe.
Hank Smith:	00:37:01	Obrigado, Ben. Uau.
Dr. Ben Bikman:	00:37:04	Fico imaginando se o presidente Oaks compartilharia sua própria versão dessa história com seu pai. É comovente ver que até mesmo o presidente Oaks, recentemente, em seu discurso, falou sobre a morte de seu pai e como isso é emocionante. Olho para esse bisavô — talvez ele já seja bisavô de segunda geração — e vejo como isso ainda é tão comovente para ele. Às vezes penso: será que algum dia conseguirei falar sobre isso sem ficar com a garganta apertada? E olho para ele e penso: não, provavelmente não.
Hank Smith:	00:37:29	Era exatamente isso que eu ia mencionar. Aqui está ele, com mais de 90 anos. Falando daquele momento em que descobriu que seu pai havia falecido, ele se lembra para onde correu, o que seu avô disse.
John Bytheway:	00:37:43	Ben, você me fez lembrar: acabamos de terminar o livro de Jó recentemente, e Jó foi incrível. “Ainda que ele me mate, continuarei a confiar nele.” Não sou nenhum Jó. Não sei como essas pessoas conseguem, esses exemplos inspiradores que temos. Ser capaz de dizer “seja feita a tua vontade” é incrivelmente corajoso.
Dr. Ben Bikman:	00:38:01	O que espero que as pessoas possam valorizar é a importância desse compromisso, desse uso do arbítrio moral. Na verdade, eu queria compartilhar uma citação de um discurso que provavelmente me marcou mais do que qualquer outra mensagem isolada. Em outubro de 1996, o Élder Maxwell, ou Neil A. Maxwell, proferiu um discurso intitulado “De acordo com o desejo de nosso coração”. Esse discurso me marcou tanto que, na época, eu o arranquei da revista Ensign, e ainda o tenho até hoje, dobrado entre minhas escrituras. Por mais que eu tenha sido abençoado por ela, fico consternado com a ideia de ter privado quaisquer missionários que vieram depois de serem igualmente abençoados, pois aquele discurso não estava mais naquela cópia da revista Ensign, naquele pequeno apartamento. Eu era o secretário da missão quando nosso presidente de missão faleceu e, em seguida, dois élderes foram sequestrados e mantidos como reféns para obtenção de resgate.
Dr. Ben Bikman:	00:38:54	Lembro-me de quando recebemos aquela carta de resgate; éramos apenas nós quatro, os élderes do escritório.

Portanto, não tínhamos um presidente de missão. Ele havia falecido. Eles haviam transferido um casal do CES para a casa da missão apenas para que houvesse alguns adultos no local. Foi quando isso aconteceu. Sim, eu era secretário da missão na época.

John Bytheway: 00:39:11 É aquele filme, “A Aproximação de Saratov”, esse filme?

Dr. Ben Bikman: 00:39:16 Sim, isso mesmo. Os élderes Probst e Tuttle. Foi um período que nos fez refletir, mas parte do motivo pelo qual fiquei no escritório por um ano foi justamente porque havia muita animação. Nós simplesmente mantivemos o barco à tona. Mas tudo isso para dizer que desenvolvi um profundo carinho pelo Élder Maxwell, d . E naquele discurso de outubro de 96, ele diz: “É claro que nossos genes, circunstâncias e ambientes são muito importantes e nos moldam significativamente; no entanto, permanece uma esfera interior na qual somos soberanos, a menos que abdiquemos dessa soberania. Nessa esfera reside a essência de nossa individualidade e de nossa responsabilidade pessoal.” Essa não é apenas uma bela maneira de encerrar esse tema do arbítrio moral, mas também vou usá-la como uma transição para o segundo tema, que é a mordomia do corpo. À medida que passamos para o segundo tema, este é muito importante.

Dr. Ben Bikman: 00:40:10 Vou exercer um pouco de moderação, pois é aqui que, como cientista metabólico, tenho muito a dizer sobre a administração do corpo. Vou compartilhar algumas das minhas percepções, e as pessoas perceberão que estou exercendo uma moderação enorme ao não passar as próximas horas simplesmente pregando o “evangelho metabólico” aqui. Mas, no que diz respeito à administração do corpo, quero apenas começar compartilhando algumas reflexões do Élder Bednar, de um discurso que ele proferiu em 2000, na época na Ricks, que hoje é a Universidade Brigham Young Idaho. Ele disse: “Curiosamente, já ouvi muitas pessoas, tanto fora quanto dentro da Igreja, afirmarem que ‘o corpo é meu e posso fazer com ele o que quiser’. A resposta doutrinária correta a tal afirmação é bastante simples. Não, seu corpo não é seu. Ele é um empréstimo de Deus.” Isso nos ajuda a contextualizar esse tema da administração do corpo ao analisarmos como Daniel é um exemplo disso.

Dr. Ben Bikman: 00:41:06 E isso nos leva de volta a Daniel 1, onde vemos esses versículos conhecidos. Anteriormente, havíamos lido Daniel 1:5: “O rei lhes designou uma ração diária da comida do rei

e do vinho que ele bebia". Mas no versículo oito, Hank, na verdade, acho que você deve ter o texto bem ali. Você poderia ler o versículo oito?

Hank Smith: 00:41:25 Isso é no capítulo um, certo?

Dr. Ben Bikman: 00:41:29 Sim, estamos voltando bem ao início, ao capítulo um.

Hank Smith: 00:41:30 Desta vez, vou ler Daniel 1:8 na NIV, a Nova Versão Internacional. "Mas Daniel decidiu não se contaminar com a comida e o vinho do palácio, e pediu permissão ao chefe dos eunucos para não se contaminar dessa maneira."

Dr. Ben Bikman: 00:41:46 Essa palavra "contaminar" é o que mais importa aqui. Nesse tema, quero revisitar nossa versão do que meus primos judeus chamariam de kashrut, ou essa lei alimentar, mas há mais do que isso aqui, que é, mais uma vez, essa lei contra a idolatria. Se você consultar o manual do Instituto, ele nos dá uma visão bastante clara sobre o assunto, a partir da qual podemos concluir que a decisão de Daniel de não comer a carne do rei nem beber o vinho do rei não significa que ele fosse vegetariano. Não devemos olhar para isso e dizer: "Bem, ele é uma espécie de pseudo-vegetariano". Na verdade, isso se deveu apenas ao fato de que qualquer alimento que tenha o potencial de ter sido oferecido a um ídolo, seja vinho ou carne, viola essa lei da idolatria. Dentro disso, ainda pode haver um princípio de kashrut, ou o que chamamos de kosher, e kosher significa simplesmente que você está agindo de maneira correta.

Dr. Ben Bikman: 00:42:42 Portanto, Daniel está mantendo o kosher e a seus irmãos ao não comer isso. Mas, no que diz respeito ao vinho, mesmo que não tivesse sido oferecido a um ídolo — o que, mais uma vez, o manual do Instituto sugere que provavelmente foi —, ele precisa ser preparado de uma maneira muito específica por pessoas muito específicas, com carne. Ele poderia estar recusando a carne do rei novamente porque ela foi oferecida ou tem o potencial de ser oferecida a um ídolo, o que viola a lei contra a idolatria; mas também pode ser que ela não tenha sido abatida ou processada da maneira adequada, de acordo com essas leis de kashrut. Quando falamos em ser kosher, devemos ver nossa própria versão disso na Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, o que chamamos de Palavra de Sabedoria. Mas é importante que as pessoas não interpretem isso de maneira errada, achando que se trata de Daniel e seus irmãos evitando violar sua versão da Palavra de Sabedoria, infringir

as leis contra a idolatria ou as leis alimentares no que diz respeito à forma como a carne e o vinho são preparados.

Dr. Ben Bikman: 00:43:46 Existe um processo muito rigoroso para ambos, mas é importante que entendamos a razão pela qual eles não estão fazendo isso. Não é que eles não gostem de vinho, não é que não gostem de carne, porque, mais adiante, de fato, vemos um exemplo de Daniel. Vemos provas de que ele, de fato, come carne, mas eles não querem se contaminar. Esse é um momento engraçado para eu citar o exemplo de alguns dos meus primos judeus, com quem éramos bastante próximos enquanto crescíamos em Alberta. Eles são judeus. Não são ortodoxos, mas seguem as regras kosher na maior parte do tempo. Meu primo judeu dizia: "Bem, sim, seguimos as regras kosher, exceto quando se trata de comida chinesa. Temos que comer bacon quando estamos acampando". Essa era a versão dele da palavra de sabedoria para eles. Mas acho importante que percebamos como podemos entender a palavra de sabedoria de uma maneira um pouco diferente.

Dr. Ben Bikman: 00:44:34 Ouso dizer que é um pouco melhor. Trata-se de não nos contaminarmos, nem em espírito nem em corpo, mas o que é comum a ambos — sejam meus primos judeus ou o lado SUD da família Bikman — é que, em ambos os casos, Deus pediu ao seu povo da aliança que fosse peculiar. Assim como eu posso olhar para meus primos judeus e perguntar: "Bem, por que vocês não comem carne de porco?", eles responderiam: "Bem, por que você não bebe café?". Em ambos os casos, somos distintos, mas devo dizer que tive mais conversas relacionadas ao evangelho em minha vida por não beber café do que por qualquer outro motivo. Nada gerou mais conversas relacionadas à igreja do que eu seguir a palavra de sabedoria com algo tão simples quanto não beber café. Mas é isso que acho que vemos com Daniel e seus irmãos. Eles estão seguindo essa lei peculiar, segundo a qual não há nada de errado, do ponto de vista da saúde, com aquela carne.

Dr. Ben Bikman: 00:45:31 Não havia nada de errado, do ponto de vista da saúde, com aquele vinho, mas a questão é como ele teria sido preparado. Isso violava as leis de Deus naquela época? E, de acordo com o que sabemos, violava.

Hank Smith: 00:45:43 Isso aconteceu comigo, John, Ben, outro dia. Eu estava em Mombasa, no Quênia. Era um grande grupo de santos dos últimos dias, e um dos funcionários do hotel veio até mim, muito gentilmente. Ele perguntou: "Tem algo de errado com

		o café?" E eu respondi: "Não sei dizer." E ele disse: "Percebi que ninguém do seu grupo está tomando café. Tem algum problema com ele?" Eu respondi: "Ah, não, não, de jeito nenhum. É uma questão religiosa." Ele perguntou: "Que religião é essa?" Conversamos por um minuto, e ele acabou querendo um exemplar do Livro de Mórmon em suaíli — que curiosidade.
Dr. Ben Bikman:	00:46:18	É peculiar mesmo.
Hank Smith:	00:46:20	Essa deve ser uma das razões pelas quais o Senhor quer que façamos isso. Quero que você se destaque.
Dr. Ben Bikman:	00:46:23	Isso nos diferencia. Pensei muito nisso quando nossa querida filhinha foi designada como missionária. Quase senti que ela não era mais minha naquele momento. Ela foi designada. Está nas mãos de outra pessoa. Foi difícil para mim. Sinto muita saudade dela. Achamos que isso nos diferencia do mundo de uma forma que, sim, é um pouco desconfortável. Sim, é um pouco excêntrico. É estranho. É peculiar. E a peculiaridade gera curiosidade. Há uma oportunidade aí.
Hank Smith:	00:46:53	Fico feliz que você tenha dito isso, Ben, porque muitas vezes deixamos isso de lado. Bem, por que essa parte da Palavra de Sabedoria, por que você vive essa parte, mas não essa outra? Acho que esquecemos que, sim, há benefícios para a saúde, mas também uma grande parte disso é que quero que Israel seja diferente em certos aspectos. Eles vão ser diferentes.
John Bytheway:	00:47:10	É uma maneira realmente boa de se destacar, de ser singular, de ser diferente. Se há ou não um grande benefício para a saúde, eu não sei. Mas o que eu sei é que, assim como os santos nas décadas de 1840 e 1850 — que não tinham todo o conhecimento científico que temos hoje —, o que eles sabiam é que isso os diferenciava. Vocês vão ser diferentes.
Dr. Ben Bikman:	00:47:32	Assim como isso tornou Daniel e seus irmãos únicos, o mesmo acontece conosco nos dias de hoje.
Hank Smith:	00:47:37	Quero acrescentar algo aqui para meu amigo, o irmão Anthony Sweat. A propósito, ninguém deveria ser tão talentoso e tão bonito. É injusto. Escuta, se você estiver aí, Anthony, é simplesmente difícil demais. Nós nos comparamos. Isso é do Instagram dele: "Uma palavra sobre

a Palavra de Sabedoria", diz ele. "A chave para compreender qualquer revelação de Doutrina e Convênios é esta: Qual foi o contexto que motivou a pergunta reveladora?" A questão que ocupava a mente de Joseph Smith no inverno de 1833 não era: "Como posso tornar as pessoas mais saudáveis?", mas sim: "Como posso tornar as pessoas mais santas?" A Palavra de Sabedoria foi dada aos élderes na Escola dos Profetas, onde eles buscavam ser santificados para ver a face de Deus. Isso está em Doutrina e Convênios 88:68. Quando reduzimos a Palavra de Sabedoria apenas aos benefícios para a saúde, podemos ficar confusos.

Hank Smith: 00:48:27 Quando centenas de estudos científicos mostram certos benefícios à saúde decorrentes do consumo moderado de chá, café ou álcool, se a Palavra de Sabedoria se referisse apenas à saúde, ela diria algo como: "Abstém-te de açúcares refinados" ou "Faz a prancha". Certamente, o Senhor oferece bênçãos de saúde por se viver a Palavra de Sabedoria, mas seus propósitos são preparar-nos para a investidura, para estarmos na presença de Deus e para que Ele revele Seus mistérios ocultos. Seu propósito é criar condições que levem a isso: autocontrole, disciplina, clareza de mente. Seu propósito é ajudar a marcar vocês como o Israel moderno, conforme sugere Doutrina e Convênios 89:21. Chá, café, tabaco e álcool são onipresentes em qualquer sociedade. Quando vocês se abstêm dessas coisas, isso os destaca como pessoas peculiares. Se alguém perguntar: "Por que você não bebe chá ou café?", não responda: "Porque é pecado ou faz mal à saúde". Diga algo como: "Porque acreditamos que Deus nos disse para nos abster de alguns hábitos comuns e, ao fazê-lo, demonstramos dedicação a Deus e desenvolvemos autocontrole, pelo que acreditamos que Ele nos abençoará". Nunca se esqueça do contexto que deu origem à Palavra de Sabedoria.

Hank Smith: 00:49:36 Não se trata apenas de um código de saúde, mas de um código de santidade. A Palavra de Sabedoria foi e continua sendo uma ferramenta para a revelação, um meio de ajudar a disciplinar, santificar e criar um ambiente propício para a investidura, tanto naquela época quanto hoje.

Dr. Ben Bikman: 00:49:50 Essa citação é uma maneira maravilhosa de fazermos a transição, ainda dentro desse tema do respeito ao corpo, já que a primeira parte dizia para não o profanar. Agora, acho que seria bom — se vocês permitirem, a mim e ao Hank —, se eu considerasse isso uma bênção com a citação que você acabou de ler. Esta é uma ótima oportunidade para falarmos

sobre D&C 89. Mas, antes de fazer isso, deixe-me fazer apenas um último comentário sobre Daniel e seu corpo. Acho que é importante reconhecermos que, ao manter seu corpo imaculado, ele se abriu para uma revelação maior; que esse estado imaculado de seu corpo leva a uma vida mais repleta de revelações. Não acho que seja coincidência. Não acho que vejamos em Daniel, por coincidência, tanto um bom exemplo de como não se profanar quanto alguém que é extraordinariamente receptivo ao Espírito.

Dr. Ben Bikman: 00:50:39 Não, essas duas coisas estão interligadas. Tendo em mente D&C 89, esta é uma boa oportunidade para falarmos sobre carne e D&C 89. Agora, quero abordar esse tema com muito, muito cuidado, pois sei que há pessoas que têm opiniões muito fortes sobre D&C 89. Levo o assunto muito a sério, não apenas como cientista que estuda saúde e, em particular, saúde metabólica, mas também devido a algumas situações muito difíceis pelas quais passei, nas quais, por exemplo, quase perdi meu emprego aqui na Universidade Brigham Young por causa da minha pesquisa. Havia um grupo no campus que considerava meu trabalho sobre cetonas e carboidratos — assunto que abordarei daqui a pouco, e as pessoas vão entender um pouco melhor — como, digamos, ofensivo ou problemático a ponto de, na época, eu estar na fase de pré-titularidade (ou a versão da Universidade Brigham Young disso), e tive que defender meu emprego.

Dr. Ben Bikman: 00:51:42 Fui acusado de ser um mau cientista e de não seguir a doutrina da Igreja. Na verdade, levei essa segunda acusação ainda mais a sério do que a primeira. Pensei: bem, minha recomendação para o templo, creio eu, é bastante válida, mas, independentemente disso, isso me fez refletir muito cuidadosamente sobre D&C 89. O que é e o que não é? Hank, acho que, em parte do que você leu ali, podemos ver o que ela não é: D&C 89 não é uma dieta. Houve uma citação maravilhosa do Élder Cook em 2003, em seu discurso intitulado “Olhando Além da Meta”. Ele diz: “Outro sinal de imaturidade espiritual e, às vezes, de apostasia” — essas são palavras fortes — “é quando alguém se concentra em certos princípios do evangelho ou se dedica a passatempos relacionados ao evangelho com um zelo e o excessivo. Quase qualquer virtude levada ao extremo pode se tornar um vício”. E ele continua dizendo: “Um exemplo pode ser quando alguém defende acréscimos à Palavra de Sabedoria que não são autorizados pelos irmãos e tenta convencer outras pessoas a adotarem essas interpretações”.

Dr. Ben Bikman:	00:52:44	“Se transformarmos uma lei de saúde ou qualquer outro princípio em uma forma de fanatismo religioso”, conclui ele, “estaremos perdendo o foco”. O presidente Packer, em abril de 1996, proferiu um discurso sobre a Palavra de Sabedoria. Intitulava-se “A Palavra de Sabedoria: O Princípio e as Promessas”. É um discurso maravilhoso. Espero que todos que tenham curiosidade sobre esse assunto a leiam. Ele apenas enfatiza a palavra “princípio”, pois é assim que está escrito em D&C 89:3: dado como um princípio com promessa. Ele diz que a palavra “princípio” na revelação é muito importante. Um princípio é uma verdade duradoura, uma lei, uma regra que você pode adotar para guiá-lo na tomada de decisões. Ele diz que eles não são explicados em mais detalhes e que isso deixa a cargo de você encontrar seu próprio caminho. Ele diz, brincando: “Existem muitas coisas viciantes que criam hábitos — que a pessoa pode beber, mastigar, inalar ou injetar — que prejudicam tanto o corpo quanto o espírito, e que não são mencionadas na revelação.” E isso nos leva de volta ao meu argumento de que uma leitura direta da Palavra de Sabedoria — a Palavra de Sabedoria aplicada onde realmente importa, como, por exemplo, em uma pergunta da recomendação para o templo —, onde parte do que tive de lidar como cientista metabólico e, depois, conciliar e aprender por conta própria, é que as pessoas interpretam literalmente o versículo 12 de D&C 89, onde a palavra “com moderação” me deu...
Dr. Ben Bikman:	00:54:06	Não há nenhum advérbio em toda a Escritura que tenha atormentado um cientista mais do que essa palavra me atormentou, a ponto de eu receber e-mails e telefonemas de membros da Igreja. E sempre tratei disso com muito respeito, mas chegou a um ponto de exasperação em que o Presidente Benson nos deu a compreensão mais clara justamente sobre essa única palavra, quando disse em seu discurso “Princípio com uma Promessa”, em abril de 1983, que o Senhor está nos aconselhando a evitar a matança indiscriminada de animais. “Ai do homem que derrama sangue ou desperdiça carne sem necessidade.” Acho que isso pode ser aplicado a qualquer atitude quando se trata do que consumimos, pois é um fato da vida que tudo o que vive é sustentado por algo que morreu. Seja essa morte a de uma planta ou de um animal, quando oramos pela nossa comida, acho que parte dessa oração deveria ser o reconhecimento de que estamos vivos graças à morte de algo, seja uma planta ou um animal.

Dr. Ben Bikman:	00:55:15	Para algumas pessoas, como o animal é mais visivelmente vivo do que a planta, elas acham isso um pouco difícil de aceitar. Mas acho triste que isso deva ser uma oportunidade para percebermos — espero que não seja irreverente dizer isso —, mas quase uma versão física e saudável da expiação, na qual podemos reconhecer que minha vida existe graças ao sustento que recebo daquilo que morreu. Use isso como um exemplo ou uma lição, uma metáfora da expiação, na qual vemos a morte de Cristo, sua expiação: ele sofreu, morreu por mim e isso me dá uma nova vida.
John Bytheway:	00:55:56	Lindo. Nunca pensei nisso dessa forma. Obrigado.
Dr. Ben Bikman:	00:55:59	É importante que as pessoas compreendam que, se alguém interpretar D&C 89 como uma escritura contra o consumo de carne ou contra uma dieta à base de carne, precisa equilibrar isso com D&C 49, onde o Senhor é muito claro com o profeta Joseph. Em D&C 49, versículo 18, Ele diz: "E quem proíbe a abstinência de carnes que o homem não deva comer, esse não é ordenado por Deus." Agora, quero dizer isso com cuidado e garantir que esteja sendo claro: não estou dizendo que… Não acho que o Senhor esteja condenando alguém que opta por não comer carne. Onde acho que a revelação é clara é que, se houver um membro da Igreja que decidiu não comer carne — tendo percebido sua própria lei superior da Palavra de Sabedoria —, então acho que está tudo bem para essa pessoa abraçar e viver de acordo com isso. Mas, neste ponto, acho que o Senhor é bastante claro quando diz: "Se você começar a dar ordens aos outros ou a converter pessoas a essa ideia, então você foi um pouco longe demais." Vou colocar isso de forma mais suave do que o Senhor fez com o profeta Joseph, para não parecer que estou condenando.
Dr. Ben Bikman:	00:57:07	O que estou tentando transmitir é que não existe algo como a "dieta da Palavra de Sabedoria". Ao ler D&C 89, se você tentar encontrar uma dieta, não vai dar certo. Mesmo que alguém tenha doença celíaca e não possa comer trigo, bem, você está em apuros, porque no versículo 17 diz "trigo para o homem", e eles dirão: "Bem, eu como aveia". Bem, não pode. A aveia é para o cavalo. "Então vou comer milho." "Não pode, o milho é para o boi." Mais uma vez, estou sendo um pouco irreverente, mas não para desrespeitar: desde o início, quando a Palavra de Sabedoria passou a fazer parte das perguntas da recomendação do templo, ela sempre foi entendida apenas como uma breve lista de substâncias que criam dependência.

Hank Smith: 00:57:48 Ben, estou muito grato por você estar trazendo o contexto à tona. John, esse é um dos benefícios de termos os convidados que temos: muitas vezes eles trazem o contexto necessário para a compreensão das escrituras. Gostaria de compartilhar uma coisa com quem estiver interessado. Um artigo escrito pelo meu amigo Andrew H. Hedges, da Universidade Brigham Young; trata-se de um artigo da série "Estudo da Universidade Brigham Young" intitulado "Uma Abstenção de Restrição: A Vida Selvagem Americana e a Palavra de Sabedoria. O período que ele aborda no artigo vai de 1560 a 1833, quando a revelação foi dada. Ele apresenta uma história dos Estados Unidos e do consumo de carne no país, bem como as razões para a caça e como as pessoas na época de Joseph Smith e antes dele viam e tratavam a vida selvagem. Esta é apenas uma parte de sua conclusão. Ele diz: "Grande parte da revelação de Joseph Smith de fevereiro de 1833, conhecida como a Palavra de Sabedoria, ecoava a cultura popular da época." Ele fala sobre álcool, tabaco, bebidas quentes e carne.

Hank Smith: 00:58:47 Essas ideias eram semelhantes a algumas das promovidas pelo movimento de temperança. No entanto", escreve Andy, "em nítido contraste com a cultura popular, destacam-se as instruções da revelação a respeito dos animais selvagens. O espírito dessas instruções era muito diferente daquele que prevalecia na época e que se havia consolidado ao longo dos 200 anos anteriores. A doutrina da revelação sobre o uso da vida selvagem era muito semelhante a outras coisas que Smith ensinou e que desafiavam suposições, ideias e práticas seculares. Embora a instrução relativa à vida selvagem possa ter atraído menos atenção do que outros ensinamentos, essas ideias sobre animais selvagens eram tão estranhas ao pensamento da época quanto seus ensinamentos sobre uma série de outros temas, como a natureza de Deus, o céu, o inferno, a pré-mortalidade, a autoridade do sacerdócio, as ordenanças e o casamento. A revelação de Smith sobre a vida selvagem constituiu, para aquela época, uma maneira inteiramente nova de pensar sobre as relações dos seres humanos com outras criaturas. Mais uma vez, artigo de Andy Hedges, "Tolerância quanto à contenção: a vida selvagem americana e a Palavra de Sabedoria".

Hank Smith: 00:59:52 Aquele artigo do Andy, vamos pedir à nossa querida Lisa Spice para incluí-lo nas notas do programa. Basta acessar o site followhim.co. Lá você encontrará todas as notas deste episódio, com a participação de Ben Elder Causee, que na época era o Bispo Causee. Nosso Pai Celestial nos permite

usar os recursos terrenos de acordo com nosso próprio livre arbítrio; no entanto, nosso arbítrio não deve ser interpretado como uma licença para usar ou consumir as riquezas deste mundo sem sabedoria ou moderação. É uma responsabilidade sagrada que nos foi confiada por Deus e um componente essencial de nosso discipulado. Obrigado, Ben. É uma menção especial ao contexto. É tão crucial.

Dr. Ben Bikman: 01:00:30 Sim. Para ajudar a todos a se lembrarem, o contexto aqui é Daniel, suas decisões de não se contaminar ao violar os mandamentos de Deus naquela época, e então eu, de certa forma, usando isso como uma oportunidade para apresentar uma visão da Palavra de Sabedoria que considero útil para os membros atuais da Igreja. Antes de encerrarmos essa reflexão sobre carne, eu só queria mencionar ou destacar o quanto essas visões estão arraigadas; enquanto preparava algumas dessas reflexões, encontrei um artigo que havia sido publicado na revista *The Ensign* há alguns anos. Não quero entrar em detalhes porque não quero que pareça que estou condenando demais o artigo. Na verdade, foi uma experiência triste para mim ver algumas dessas declarações que foram feitas, promovendo uma visão da Palavra de Sabedoria de que ela é muito contra o consumo de carne e que, essencialmente, se trata de um estilo de vida pseudo-vegetariano.

Dr. Ben Bikman: 01:01:24 Em que parte desse artigo foi mencionado que a carne tem valor nutricional limitado, o que é simplesmente chocantemente errado. Por mais arraigadas que algumas dessas ideias estejam — a ponto de haver, na revista *Ensign*, talvez pelo menos um artigo de há alguns anos, há mais de uma década, que apenas compartilha informações —, como cientista, não posso deixar de responder que a carne, especialmente a de ruminantes, está entre os alimentos mais ricos em nutrientes do planeta. Pense em coisas como a vitamina B12, o ferro heme, o zinco ou formas ativadas e biodisponíveis de diferentes vitaminas, como a vitamina K ou a vitamina D. A carne de ruminantes — ou, na verdade, qualquer animal, quase todos os produtos de origem animal, mas especialmente a carne de ruminantes — contém literalmente todos os aminoácidos essenciais, essenciais porque o corpo humano precisa deles. Ela contém todas as gorduras essenciais, essas gorduras ômega-3 que são tão importantes para a nossa saúde; você não as obtém a partir de fontes vegetais.

Dr. Ben Bikman: 01:02:25 Elas precisam vir de fontes animais. Uma reflexão final aqui, então, é uma citação do Élder Bednar: quando queremos

compreender a Palavra de Sabedoria e até mesmo entender por que Daniel era tão diligente em não contaminar seu corpo, o Élder Bednar, em janeiro de 2000, em outro discurso na Universidade Brigham Young Idaho, intitulado “Vós Sois o Templo de Deus”. Ele cita bastante o presidente Packer. Ele disse: “Nosso corpo físico é o instrumento de nosso espírito. Nessa maravilhosa revelação, a Palavra de Sabedoria, nos é ensinado como manter nosso corpo livre de impurezas, que podem embotar, ou mesmo destruir, esses delicados sentidos físicos que estão relacionados à comunicação espiritual.” Em seguida, ele prossegue: “A Palavra de Sabedoria é a chave para a revelação individual. Se abusarmos de nosso corpo com substâncias que causam dependência ou fizermos uso indevido de medicamentos prescritos, estamos fechando as cortinas que bloqueiam a luz da comunicação espiritual.” E isso, para mim, nos ensina o que acredito ser o verdadeiro significado da Palavra de Sabedoria: o vício.

Dr. Ben Bikman: 01:03:28 E o Presidente Nelson fez alguns comentários maravilhosos sobre isso. Ele ensinou que, se você ceder a qualquer coisa que possa causar dependência e, p , desafiar a Palavra de Sabedoria, seu espírito se rende ao corpo. A carne, então, escraviza o espírito. Isso é contrário ao propósito de sua existência mortal. Ele diz em outro discurso no final dos anos 90: “Como filhos de Deus, não devemos permitir que nada entre no corpo que possa contaminá-lo”, voltando a esse princípio central com Daniel e seus irmãos: “permitir que os sentidos da visão, do tato ou da audição forneçam ao cérebro memórias impuras é um sacrilégio”. E, por fim, uma última citação do Presidente Nelson — obrigado por me acompanharem —, de seu discurso “Pense Celestialmente”, em 23 de outubro, no qual ele diz: “Qualquer vício, seja jogos, apostas, dívidas, drogas, álcool, raiva, pornografia, sexo ou até mesmo comida, ofende a Deus. Por quê? Porque sua obsessão se torna seu Deus. Você busca nela, em vez de n’Ele, consolo.”

Dr. Ben Bikman: 01:04:26 Se você luta contra um vício, diz ele, busque a ajuda de que precisa. Não deixe que uma obsessão roube sua liberdade ou seu arbítrio moral, poderíamos dizer, para seguir o fabuloso plano de Deus. Se alguém estiver se perguntando sobre uma lei superior, quando ouço aquela pergunta da recomendação do templo: “Você compreende e obedece à Palavra de Sabedoria?”, o que aplico a mim mesmo é: Ben, do que você é viciado e o que está fazendo para controlar esses vícios? Não penso na quantidade de carne que estou comendo nem se estou comendo frutas e vegetais da

		estação. Não, nada disso. Pode ter a ver com o quanto estou consumindo mídia, quanto tempo fico no celular, quanto estou bebendo Diet Dr. Pepper? É nisso que penso quando respondo a essa pergunta. Mas, ao responder à pergunta, devemos pensar nisso como aquela lei mínima, aquela lei inferior relacionada a essas substâncias que criam hábitos.
Dr. Ben Bikman:	01:05:17	Então, eu não gostaria que alguém que bebe muita Diet Coke dissesse: “Ah, bem, acho que não sou digno do templo”. Não quero sugerir isso, mas é nisso que penso quando penso na Palavra de Sabedoria em seu sentido mais puro. Do que você é viciado e o que está fazendo para controlar esses vícios?
John Bytheway:	01:05:33	Lembro-me de um dos meus professores, Joseph Fielding McConkie, que disse: “Se você está chapado de drogas, sua liberdade de escolha está comprometida”. Acho que ele estava tentando dizer que isso não se trata tanto de saúde — ou não se trata totalmente de saúde —, mas sim de liberdade de escolha. Na época em que ainda não se conhecia toda a ciência de que você está falando, o foco também era a liberdade de escolha. Tratava-se de ser separado.
Dr. Ben Bikman:	01:05:55	Só para que todos entendam a perspectiva científica, há evidências que sugerem que o vício em comida é algo real, ; em 2009, alguns cientistas desenvolveram o que é chamado de Escala de Vício em Comida de Yale, que foi criada para mapear a alimentação viciante. Esse mesmo grupo, alguns anos depois, descobriu que, entre todos os tipos de alimentos que uma pessoa poderia consumir, os mais viciantes eram aqueles mais processados, os carboidratos refinados, os chamados carboidratos de alto índice glicêmico. Se for um alimento rico em carboidratos e vier em um saco ou uma caixa com código de barras, então é preciso ter cuidado com ele. Hank, há pouco brincamos sobre você ter alguns potes de sorvete no seu freezer. Aprendi com o tempo que sou viciado, mas minha querida esposa, Cheryl, é moderada. Posso chegar em casa num sábado à noite com dois potes de sorvete, um para a Cheryl e outro para o Ben.
Dr. Ben Bikman:	01:06:55	Não consigo parar de comer aquele sorvete até chegar ao fundo, mas a Cheryl tem essa habilidade quase sobrenatural de abrir a tampa, dar algumas mordidinhas delicadas, recolocar a tampa e devolvê-lo ao freezer. E eu fico olhando para ela com admiração, porque não consigo fazer isso. Permitam-me citar um santo católico. Santo Agostinho

expressou isso muito bem. Ele disse: “A abstinência é mais fácil do que a moderação perfeita”. Quando se trata de certos alimentos, aprendi que sou viciado; que, seja cereal — algo tão inofensivo quanto uma tigela de cereal —, seja algo tão inofensivo quanto meio litro de sorvete, não tenho a capacidade de parar; que, para mim, é mais fácil não começar do que ter moderação perfeita. Quando estou apontando o dedo e condenando certos alimentos — e farei isso com mais veemência daqui a pouco, quando falarmos sobre o...

Dr. Ben Bikman: 01:07:48 Voltando ao capítulo um de Daniel e falando sobre por que ele estava mais gordo, não quero que as pessoas pensem que estou dizendo que nunca podemos comer esses alimentos, mas acho que é do interesse de algumas pessoas reconhecerem que, na verdade, têm um vício. Talvez seja melhor para elas nem mesmo começarem a se entregar a esses prazeres em determinado momento, serem honestas sobre seu vício e mais realistas a respeito disso, do que esperarem de si mesmas que sejam capazes de parar quando se sentem apenas um pouco satisfeitas — pois podem não parar até que não consigam, fisicamente, dar mais uma mordida.

Hank Smith: 01:08:19 Ben, consigo ouvir nossos ouvintes, eles estão me chamando: “Hank, defenda a gente.”

Dr. Ben Bikman: 01:08:26 Bem, mas eu também estou representado aqui, Hank. Quero garantir que as pessoas saibam que, por mais que eu conheça essas ideias, quero que elas compreendam a diferença entre conhecimento e aplicação. Na verdade, em uma das aulas que eu dou na Universidade Brigham Young, costumo realizar o que chamo de Projeto Morianton, no qual relembramos que, em Éter, capítulo 10, versículo 11, Morianton fez justiça ao povo, mas não a si mesmo. E essa passagem bíblica ficou gravada na minha mente certa vez, quando eu estava fazendo meu doutorado. Eu precisava ir de bicicleta até o campus, do outro lado do hospital onde, na verdade, realizava a maior parte da minha pesquisa, porque a calçada do hospital estava cheia de enfermeiras e médicos que estavam lá fora fumando. E isso me impressionou muito. Eles entravam para visitar o paciente e diziam: “Tudo bem, paciente, você tem doença cardíaca e câncer de pulmão em estágio inicial; precisa parar de fumar”, enquanto o fedor de cigarro impregnava o próprio uniforme clínico que usavam durante a visita.” Então, pensei no que tocou minha consciência e me motivou: se vou subir no palco diante de um público para falar sobre saúde,

		obesidade e diabetes, será que compreendo esses princípios?
Dr. Ben Bikman:	01:09:38	Compreendo. Será que vivo de acordo com eles? É melhor que sim, com certeza, porque não quero ser culpado como Morianton, que sabia o que era certo e ensinava isso, mas não colocava em prática. Quero que as pessoas percebam a diferença entre o conhecimento. Uma coisa é saber essas coisas, mas outra coisa totalmente diferente é realmente colocá-las em prática. Mais uma vez, abordo esse assunto com muita empatia, sabendo que existe de fato algo chamado “dependência alimentar”. Por mais que eu esteja começando a apontar o dedo para um tipo específico de alimento, não gostaria que as pessoas se sentissem condenadas, pois sei que é difícil, porque se trata de uma dependência ou, pelo menos, de um hábito profundamente arraigado que pode ser muito difícil de abandonar.
Hank Smith:	01:10:18	John e eu não temos o seu conhecimento especializado, mas parece que, se eu estiver vendendo essas coisas e souber que posso torná-las mais viciantes e ganhar mais dinheiro, isso soa um pouco como... o que o Senhor disse? Homens conspiradores.
Dr. Ben Bikman:	01:10:31	Ah, eu ia dizer exatamente a mesma coisa. Em D&C 89, somos alertados — e acho que isso remete à ideia de vício — de que há pessoas no mundo que se beneficiarão de nossos vícios. Não deixe que elas se beneficiem de você; essa ideia de que é melhor simplesmente se abster de certas coisas.
Hank Smith:	01:10:49	É mesmo. Ben, se eu estiver dirigindo meu carro ou sentado ouvindo isso, vou pensar: “Nossa, eu não queria ter essa pressão sobre mim hoje”. Primeiro, não se sinta envergonhado.
Dr. Ben Bikman:	01:10:58	Ah, sim.
Hank Smith:	01:11:00	E, segundo, dê um passo positivo. Presidente Hinckley, esforce-se um pouco mais, seja um pouco melhor. Ben, você poderia me dar um exemplo de um passo positivo? Sou o tipo de pessoa que você disse que eu sou... Não sou um moderador. Qual era o outro?
Dr. Ben Bikman:	01:11:13	Viciado. Essa é a única outra opção.

Hank Smith:	01:11:15	Não sou moderado. Minha esposa, com certeza. Não sei como alguém consegue ter um saco de doces no escritório e ele simplesmente fica lá. Sou viciado. Tive que dizer isso em voz alta, John.
Dr. Ben Bikman:	01:11:26	É mesmo. Meu nome é Hank Smith. Sou viciado.
Hank Smith:	01:11:30	Eu entendo você. Quase vejo uma caixa de sorvete como uma tarefa. Tenho que ser o herói dessa história. O que é um passo positivo? Me dê algo para escolher, algo que eu possa dizer: “Eu consigo fazer isso. Eu consigo dar esse passo.”
Dr. Ben Bikman:	01:11:41	Na verdade, gostaria de responder a isso no contexto de Daniel, porque acho que ele nos dá uma visão sobre uma forma de alimentação que nos ajuda a ficar, pelo menos, um pouco mais magros. Trata-se de Daniel 1, voltando ao capítulo um, onde lemos que ele escolheu não se contaminar, não comer a comida do rei. O que ele fez foi comer leguminosas durante esse período. Agora, pessoal, vocês talvez tenham uma visão mais ligada à educação religiosa sobre o que são leguminosas. Quando pesquisei sobre isso, parece que pode ser qualquer coisa que seja vegetal ou até mesmo feita com vegetais. Vi algumas descrições em que incluíam até mesmo coisas assadas com grãos e sementes. Seja o que for, é engraçado para mim falar sobre isso, mas, Hank, você começou com esse assunto. No versículo 15, capítulo um, o que vemos é que Daniel conduziu um experimento de 10 dias com ele e seus irmãos, optando por não se contaminar comendo a comida do rei e adotando uma dieta mais à base de vegetais — presumivelmente, com a quantidade limitada que tínhamos à disposição.
Dr. Ben Bikman:	01:12:39	Ao final desse experimento de 10 dias, eles estavam mais claros, o que, creio eu, podemos dizer que significa que estavam com boa aparência. Eles estavam com melhor aparência. Acho que a palavra em hebraico era “tov” ou “bom”, mas em todas as traduções que encontrei, usa-se a palavra “mais gordo” de alguma forma. Acho que é justo dizer que eles tinham mais gordura corporal, o que é essencial. Deixem-me dizer isso logo de cara. Como cientista especializado em células adiposas e obesidade, os seres humanos foram projetados para ter muita gordura corporal. Precisamos dela. Somos os únicos mamíferos terrestres que nascem gordos. Considerem isso um fato interessante, pessoal. Nascemos obesos. Somos o único mamífero terrestre que nasce obeso. Mesmo um ser humano

relativamente magro — na verdade, um ser humano muito magro, com, digamos, 15% de gordura corporal, o que é muito baixo para uma mulher —, isso ainda o coloca, essencialmente, entre os animais mais gordos do planeta; os seres humanos simplesmente foram projetados para ter mais gordura do que outros animais.

Dr. Ben Bikman: 01:13:38 Vou voltar a esse assunto daqui a pouco, quando falarmos sobre jejum, mas acho que isso provavelmente foi visto como algo positivo; no entanto, isso não muda o fato de que, em todas as interpretações, quando se analisa as palavras em grego ou hebraico, a palavra "gordura" é usada. O que havia de especial na dieta de 10 dias deles? É aqui que posso voltar ao problema dos carboidratos e, Hank, responder à sua pergunta: esse é um tema muito amplo para mim, por isso estou exercendo o máximo de moderação, mas isso nos leva a perguntar: o que faz o corpo humano ganhar ou perder gordura? A visão tradicional sempre foi de que se trata apenas de calorias. É energia: energia que entra, energia que sai; coma menos, pratique mais exercícios. Mas há outro componente para entender a fisiologia das células adiposas, que são os hormônios, mais especificamente o humilde hormônio chamado insulina. A insulina é absolutamente essencial para que o corpo humano armazene e retenha gordura.

Dr. Ben Bikman: 01:14:37 Deixem-me compartilhar uma analogia para ajudar as pessoas a entender por que a visão que se baseia apenas nas calorias não funciona. Vamos imaginar que John Bytheway esteja convidando todo mundo para um jantar maravilhoso em sua casa. É um bufê. Ele chamou os melhores cozinheiros, que estão preparando algumas das comidas mais deliciosas. O convite de John diz: "Venham com fome, porque vocês vão querer provar tudo". Pessoal que está ouvindo, pensem nisso por um momento. Antes de irmos à casa do John, o que vocês fariam para garantir que chegassem lá com a maior fome possível? Aposto que fariam duas coisas. Comeriam um pouco menos nos dias que antecedem o evento e se exercitarem um pouco mais. Isso funcionaria perfeitamente. Vocês estariam com muita, muita fome, mas perceberiam o problema, porque a visão calórica da obesidade humana e da gordura corporal é: comer menos, se exercitar mais. Acabamos de dizer que essa é a fórmula perfeita para chegar à casa do John com a maior fome possível, mas também é a fórmula perfeita para perder peso.

Dr. Ben Bikman:	01:15:37	Bem, porque essa não é a fórmula perfeita para perder peso. Quanto mais continuarmos dizendo às pessoas que se trata puramente de uma questão de termodinâmica e calorias, mais isso vai levá-las a esse ciclo de “comer menos, se exercitar mais” — e “estou perdendo um pouco de peso”, mas então a fome volta, e a fome sempre vence. Isso porque a estratégia de perda de peso precisa levar em conta a insulina e os carboidratos refinados — esses amidos e açúcares refinados são os que mais elevam a insulina, pois grande parte desses carboidratos se transforma em glicose ou açúcar no sangue, e então a insulina precisa aumentar. A insulina, sim, ajuda a reduzir o açúcar no sangue, mas quando a insulina aumenta — no momento em que a insulina aumenta —, ela começa a proteger as células adiposas. Ela começa a proteger a célula adiposa e a impedir que ela queime sua gordura. Hank, toda essa explicação é minha maneira um tanto prolixa de voltar à sua pergunta: o que uma pessoa poderia fazer?
Dr. Ben Bikman:	01:16:31	Supondo que a pessoa queira apenas ter um metabolismo mais saudável — que é o meu ponto de referência aqui —, então você precisa mudar a maneira como se alimenta. Não conte calorias, mas concentre-se no que essas calorias farão com o hormônio insulina. Parte do problema da nossa visão moderna — pelo menos na América do Norte — da “Palavra de Sabedoria”, por mais estranho que pareça, colocou muitos membros da igreja em uma situação pior: ficamos tão bons em evitar essas substâncias específicas que criam dependência que um artigo de pesquisa publicado pela Universidade Brigham Young descobriu que os membros da Igreja SUD no estado de Utah têm 15% mais chances de apresentar níveis mais elevados de gordura corporal do que os residentes não-SUD no mesmo estado. Isso é, naturalmente, algo preocupante, já que acreditamos que o corpo é tão importante. Na verdade, eles levantaram a hipótese de que se trata de um efeito de substituição. Esse fenômeno provavelmente decorre do que acabei de mencionar: nos tornamos muito bons em evitar essas substâncias que causam dependência, mas as substituímos por outras coisas que nos fazem sentir bem.
Dr. Ben Bikman:	01:17:36	Agora, não quero equiparar as duas coisas. Um homem que bebe álcool em excesso é um perigo para si mesmo, para sua família e para as pessoas ao seu redor. Ninguém que come sorvete em excesso representa perigo para quem está ao seu redor. Essas pessoas não vão chegar em casa “bêbadas de sorvete” e se tornar um incômodo para a família ou em casa. Portanto, não quero equipará-los, mas

		acho que é uma peculiaridade da nossa cultura o fato de termos nos tornado tão bons em evitar essas coisas, esses vícios específicos, que acabamos nos colocando em uma posição de abraçar outros vícios. Isso está tão enraizado na cultura que chegamos a orar por esses vícios e pedir ao Pai Celestial que nos abençoe com saúde, quando o que estamos orando é por um prato de brownies e sorvete.
Hank Smith:	01:18:18	Tenho que contar uma história para vocês dois. Acabei de me lembrar disso. Eu estava com um líder de jovens. Foi há anos, e se ele ouvir isso, provavelmente vai me mandar uma mensagem; estávamos comendo uma sobremesa realmente deliciosa e eu simplesmente não conseguia parar, como falamos antes, sou meio viciado. Tudo bem, sou viciado. E tinha bastante. Eles disseram: “Leve um pouco para casa. Temos de sobra.” E percebi que meu amigo não estava comendo. Ele tinha comido só um, e eu perguntei: “Você não gostou?” E ele respondeu: “Adorei.” Eu falei: “Bem, tem mais 4.000. Vamos buscar mais.” E ele disse, “Não, vou tomar só um.” Eu disse: “Agora você está me fazendo sentir mal. Por que você está tomando só um?” E foi isso que ele disse, e ele não estava tentando me fazer sentir envergonhado. Ele realmente não estava. Somos amigos.
Dr. Ben Bikman:	01:19:00	Não, você só queria um cúmplice. É a natureza humana.
Hank Smith:	01:19:03	Foi isso que ele disse. Ele disse: “Descobri: como posso dizer aos jovens para evitarem a imoralidade e a pornografia, que são um apetite, se não consigo controlar os apetites que me atormentam?”. Ele disse: “Quero ir até lá, mas não vou, porque quero ser capaz de ensinar com um pouco mais de convicção”. E, claro, eu fiquei tipo “Ah, tanto faz” e fui comer mais um pouco, mas nunca me esqueci disso. Quero ser capaz de ensinar que os desejos e as paixões devem ser mantidos dentro dos limites...
John Bytheway:	01:19:35	Controle suas paixões.
Hank Smith:	01:19:36	— conforme o Senhor determinou. Controle suas paixões.
Dr. Ben Bikman:	01:19:38	Hank, esse sentimento que você acabou de compartilhar é lindo, na verdade, como uma transição para o tema do jejum, porque acho que, no livro de Daniel, vemos o poder do jejum sob uma perspectiva espiritual; afinal, Daniel — conforme lemos —, na verdade, o rei Dario também é um exemplo disso, onde a primeira instância real de jejum que lemos com ele, da qual falarei em um instante. Mas, só para fazer uma transição um pouco mais suave a partir do que

		você acabou de dizer, o Élder Joseph B. Wirthlin, em um discurso intitulado “A Lei do Jejum”, disse: “O jejum e a oração podem ajudar a desenvolver em nós coragem e confiança. Eles podem fortalecer nosso caráter e desenvolver autocontrole e disciplina. Cada vez que jejuamos, ganhamos um pouco mais de controle sobre nossos apetites e paixões mundanas.” E, em 2004, o Élder Carl B. Pratt disse: “O jejum pode nos ajudar a superar falhas pessoais e pecados.”
Dr. Ben Bikman:	01:20:33	Ele pode nos ajudar a nos tornarmos mais humildes, menos orgulhosos, menos egoístas e mais preocupados com as necessidades dos outros. O jejum, combinado com a oração, traz maior poder espiritual. Por mais que muitas vezes vejamos o jejum apenas como uma forma de perder um pouco de peso ou de fazer uma generosa oferta de jejum, acho que esses sentimentos são tão poderosos que, se houver um jovem — ou alguém não tão jovem — lutando contra a imoralidade, por mais que esteja lutando contra essa única coisa, eu quase diria: bem, o que é algo com que você não luta tanto, mas em que ainda poderia exercer algum autocontrole? Talvez aquele jovem que esteja lutando contra a imoralidade — talvez eu quase deteste dizer isso, para não levar a algum tipo de distúrbio alimentar; por favor, interpretem isso no espírito com que foi dito —: “Será que jejuns estruturados e saudáveis seriam uma maneira dessa pessoa desenvolver maior autocontrole?”
Dr. Ben Bikman:	01:21:33	Então, o que estou dizendo é que acho que, quando alguém consegue desenvolver maior autocontrole em uma área — seja física, espiritual ou mental —, se eu conseguir separar essa área, isso contribui para um maior autocontrole em uma categoria diferente. Alguém poderia usar jejuns inteligentes e estruturados como forma de desenvolver disciplina e fazer com que isso o ajude com seu vício em pornografia? Acho que sim. Ou no vício em Instagram. Nas citações que acabei de ler do Élder Wirthlin e do Élder Pratt, realmente acredito que há um poder que vai além do mero aspecto físico quando se trata de jejum.
Hank Smith:	01:22:11	Sim, lembro que Stephen Covey disse uma vez: “Um dia que começa com uma vitória está a caminho de muitas outras.”
Dr. Ben Bikman:	01:22:17	Ah, que frase boa.
John Bytheway:	01:22:18	Assuma um compromisso e cumpra-o.

Dr. Ben Bikman:	01:22:20	O primeiro exemplo de jejum que lemos no livro de Daniel é, na verdade, o do rei Dario. É quando Daniel foi lançado na cova dos leões — como lemos anteriormente —, a versão específica de Daniel sobre Misael, Hananias e Azarias sendo lançados na fornalha. O rei é o primeiro exemplo de jejum, conforme diz em Daniel 6:18: "O rei foi para o seu palácio e passou a noite em jejum. Também não lhe trouxeram instrumentos musicais, e ele não conseguiu dormir." Isso não é apenas um exemplo de jejum, mas o relato de um homem muito sincero e focado em um resultado específico, talvez buscando as bênçãos de Deus por meio dessa humilhação e abnegação. Há também outra lição a ser aprendida nessa frase sobre "também não lhe trouxeram instrumentos musicais", pois acho que, às vezes, quando pensamos em jejum, o associamos exclusivamente à comida. Pode haver outras formas de jejum, e talvez o rei Dario tenha percebido que gostava de música, que era um prazer para ele ouvir belas músicas todas as noites, e simplesmente sentiu que não era apropriado para ele se entregar a isso naquele momento.
Dr. Ben Bikman:	01:23:28	Preciso estar suplicando ao Senhor, e esse prazer está me distraindo. Fiquei impressionado com essa ideia de que, quando se trata do jejum como uma forma de nos aproximarmos do Senhor, como uma forma de exercer autocontrole e todas as bênçãos que advêm disso, ele não precisa necessariamente ser restrito à comida. Ora, temos uma orientação muito clara de que o jejum deve servir a um propósito específico na igreja, que é nos permitir fazer uma generosa oferta de jejum. Não quero ignorar essa parte, mas quando alguém deseja encontrar uma maneira de incorporar esse princípio do jejum, não precisa se limitar apenas à comida; eu diria que talvez seja ficar sem usar o celular, talvez seja continuar comendo e bebendo, mas abster-se de tomar um determinado refrigerante dietético por um período específico.
Dr. Ben Bikman:	01:24:17	Existem diferentes maneiras de trabalhar o autocontrole e as bênçãos que advêm de diferentes tipos de jejum, além do simples jejum de alimentos.
Hank Smith:	01:24:26	Veja a tentação do Salvador. A primeira tentação, pelo menos no livro de Mateus, é: "Se você é o Filho de Deus, transforme essas pedras em pão; você é capaz disso", mas o Salvador tem autodisciplina. Costumo lembrar aos meus alunos e a mim mesmo que ser discípulo de Cristo é ter disciplina como Cristo, e podemos praticar isso. O jejum nos dá a oportunidade de praticar a autodisciplina, e isso é

difícil. Posso ouvir os estômagos roncando entre nossos ouvintes, dizendo: “Ah”. Mas às vezes é quase como se exercitar, quando você pensa: “Não quero fazer isso”, e então faz e pensa: “Que bom que fiz”.

Dr. Ben Bikman: 01:25:07 Gostaria de mencionar os exemplos de Daniel: no capítulo três do livro de Daniel, vemos Daniel jejuando e, em seguida, dirigindo-se ao Senhor com orações e súplicas, e ele diz: “Com jejum”. Isso apenas destaca um exemplo que Daniel nos mostra de como usar o jejum e a oração como uma forma de se aproximar de Deus. E, em seguida, no capítulo 10 de Daniel, vemos outra versão desse tipo específico de jejum, em que ele não o chama de jejum nesse capítulo, mas é um período de três semanas durante o qual ele diz: “Não comi pão saboroso. Nem carne nem vinho entraram na minha boca.” E então ele diz: “Até que se completassem três semanas inteiras”. Mas funcionou. O anjo veio até ele no primeiro dia, como lemos no versículo 12. Esse é um exemplo, creio eu, de um jejum que não consiste apenas em não comer nada, mas é seletivo.

Dr. Ben Bikman: 01:25:59 Talvez sejam essas coisas que ele mais aprecia. É esse método ou essa forma de refrear suas próprias paixões, talvez. Controle suas paixões, João, como você disse. Talvez seja justamente essa carne específica de que ele gostava, quando diz: “Não comi carne nem bebi vinho”. E, de fato, ele diz que não se ungiu. Talvez ele não tenha arrumado seus lindos cachos de cabelo, e eu não tenho simpatia por isso, é claro. Talvez ele simplesmente não estivesse se entregando a nenhum desses tipos de coisas reconfortantes ao longo desse jejum. Assim, vemos outro exemplo dele se aproximando do Senhor, buscando a companhia e as bênçãos do Espírito Santo, talvez, fazendo isso por meio dessa forma de moderação. Deixe-me falar mais uma vez como cientista metabólico: o jejum representa um estado metabólico muito interessante no corpo, e tudo isso é ditado, mais uma vez, por aquele humilde hormônio, aquele pequeno peptídeo chamado insulina, cujos níveis diminuem.

Dr. Ben Bikman: 01:26:57 E quando a insulina diminui, o corpo muda o uso de seu combustível. Portanto, o metabolismo humano é um motor híbrido que, a qualquer momento, faz com que o corpo, em geral, utilize um de dois combustíveis. Ele está usando o açúcar no sangue, ou glicose, ou está queimando gordura. É uma mistura disso, mas um está aumentando enquanto o outro está diminuindo. É o hormônio insulina que, na verdade, determina qual combustível está sendo usado. Se a

insulina está alta, o corpo está no modo de queima de açúcar. Se a insulina está baixa, como acontece durante um jejum, o corpo entra no modo de queima de gordura. Há um fenômeno fisiológico interessante que eu ficaria triste se não compartilhasse, que ocorre quando a insulina fica reduzida por um período de cerca de 12 a 16 horas. Quando uma pessoa entra nessa fase, não há entrada de açúcar no sangue, mas o fígado produz glicose para manter os níveis de glicose no sangue do corpo totalmente normais.

Dr. Ben Bikman: 01:27:53 À medida que a insulina diminui, o corpo começa a fazer a transição para a queima de gordura. Isso representa uma situação específica para o cérebro, pois nossos cérebros não queimam gordura como combustível. O cérebro usa a gordura para sua estrutura. O próprio cérebro é, na verdade, um órgão com alto teor de gordura, mas não queima gordura como combustível. O cérebro possui um mecanismo híbrido, no qual queima tanto glicose quanto um combustível frequentemente esquecido chamado cetonas. As cetonas são outro combustível que o cérebro utiliza e, na verdade, o cérebro as utiliza de bom grado como fonte de energia. Se alguém tivesse o nível de açúcar no sangue em um determinado nível, mesmo que suas cetonas estivessem na metade do nível do açúcar no sangue, o cérebro já estaria obtendo dois terços de toda a sua energia a partir das cetonas. Às vezes me pergunto: quando as pessoas falam sobre a clareza que experimentam durante um jejum, sobre sua capacidade de pensar, acredito que haja o benefício da moderação na companhia do Espírito Santo. Como fisiologista, não posso deixar de me perguntar: será que parte dessa cognição aprimorada, desse pensamento melhorado, seria resultado do cérebro estar recebendo cetonas?

Dr. Ben Bikman: 01:29:05 Na verdade, existem alguns estudos de caso com pacientes com Alzheimer grave: quando lhes são administradas cetonas em um ambiente clínico — ou seja, quando eles ingerem essas cetonas —, sua cognição melhora em tempo real. É possível submetê-los a alguns testes cognitivos do tipo desenhe o rosto de um relógio, e eles terão um desempenho muito ruim neles; por exemplo, ao desenhar o rosto de um relógio, o resultado será simplesmente um caos. Então, quando você os coloca nesse estado de níveis elevados de cetonas, algumas horas depois, bem, eles conseguem desenhar o mostrador de um relógio. Dá para ver essa melhora cognitiva em tempo real. Sei que me sinto mais lúcido quando sei que preciso ter um bom desempenho, como vocês nos meus próprios eventos; neste

		fim de semana, estarei no Brasil para dar uma palestra diante de milhares de pessoas sobre saúde metabólica. Tenho um desempenho melhor se entrar nesse estado de jejum leve. Parte do benefício pode ser, sim, a companhia do Espírito Santo enquanto oro, e eu oro.
Dr. Ben Bikman:	01:29:58	Levo essas oportunidades muito a sério; quero me sair bem ao expressar o que acho que precisa ser compartilhado. Ao mesmo tempo, acho que as próprias cetonas estão melhorando minha cognição. As evidências certamente corroboram isso. Queria ter certeza de que, como cientista metabólico, incluísse essa nuance do metabolismo humano.
Hank Smith:	01:30:17	O Senhor é um cientista do metabolismo. É isso que você está dizendo?
Dr. Ben Bikman:	01:30:21	Acho que sim. Sim, sem dúvida. O jejum é terapêutico para o corpo. É realmente saudável de várias maneiras. Mas, repito, precisa ser praticado com moderação. Não quero que as pessoas interpretem isso e transformem em um transtorno alimentar, mas é para isso que serve nossa gordura corporal. Nossa gordura corporal é energia esperando para ser usada, mas quanto mais continuamos comendo alimentos que elevam nossa insulina, mais a gordura corporal simplesmente fica lá, sem nunca ser utilizada. Na verdade, uma boa analogia é imaginar um grande caminhão-tanque de combustível rumando ruidosamente pela estrada. E dentro desse grande caminhão, há um pequeno tanque de combustível sob a cabine, mas também há esse enorme tanque de combustível sendo transportado pela estrada; no entanto, o motor do caminhão nunca consegue usar esse tanque grande. Ele precisa parar e reabastecer aquele tanque pequeno a cada poucas horas, ironicamente, enquanto carrega um enorme tanque de combustível.
Dr. Ben Bikman:	01:31:16	Se pudermos apenas dar um descanso ao nosso corpo e deixar a insulina baixar, de repente estaremos acessando um tanque de combustível no qual até mesmo um adulto magro tem centenas de milhares de calorias armazenadas no corpo, apenas esperando para serem utilizadas. E se formos um adulto não tão magro, isso pode chegar a milhões de calorias, mas simplesmente nunca damos ao nosso corpo a chance de usá-las, porque quanto mais elevamos nossos níveis de insulina, mais forçamos o motor a depender daquele tanque pequeno. Nunca conseguimos acessar o tanque grande.

Hank Smith:	01:31:47	Adorei isso, John. Você sabia que dizem que Brigham Young era capaz de dar uma palestra sobre teologia e, na sessão seguinte, dar uma palestra sobre como plantar milho? Gosto desse tipo de conhecimento do evangelho. Gosto de estudar a teologia de Daniel e, depois, adoro aplicar isso na prática do dia a dia; é por isso que compartilhamos esse tipo de informação. Isso é inspirador para mim.
Dr. Ben Bikman:	01:32:11	Ah, Hank, você mencionar o presidente Brigham Young é, mais uma vez, uma transição perfeita para o próximo ponto que quero abordar: o tema são as diferentes formas de conhecimento e como o conhecimento pode vir pelo estudo da ciência, mas também pela busca do divino. E Brigham Young disse: “Se você puder encontrar uma verdade no céu, [na terra] ou no inferno, ela pertence à nossa doutrina. Nós acreditamos nela. É nossa. Nós a reivindicamos.” Talvez ele estivesse se referindo também à verdade metabólica.
John Bytheway:	01:32:38	Algumas perguntas. Em primeiro lugar, se você pudesse explicar para alguém que não sabe, quais são os principais carboidratos que ingerimos? Em segundo lugar, e se alguém tiver um pouco de peso na região da cintura que parece não conseguir eliminar, uma pequena “gordurinha”, perguntando por um amigo?
Dr. Ben Bikman:	01:33:00	Quanto à primeira parte da pergunta, carboidratos são qualquer coisa proveniente de plantas. É claro que isso inclui uma variedade enorme de alimentos, porque, se você comer a planta em si, haverá muito poucas consequências metabólicas negativas. Ou mesmo se você prepará-la minimamente, como fervê-la. Batata cozida é algo muito diferente de uma batata frita, que foi desidratada e frita. Da mesma forma, é claro, o brócolis, que praticamente não tem impacto metabólico, é muito, muito diferente daquele pacote de Oreos, John, do qual você comeu apenas dois desses malditos biscoitos porque tem tanto autocontrole, e essa era a porção recomendada. Mas um Oreo se enquadraria principalmente na categoria dos carboidratos, porque contém muito trigo ou esses grãos refinados. Mas o trigo em si... não quero condenar o trigo. É a forma como ele foi processado. E é por isso que uso essa pequena máxima.
Dr. Ben Bikman:	01:33:59	Se for um carboidrato e vier de um saco ou de uma caixa com código de barras, então tome cuidado. Isso inclui coisas como biscoitos, cereais e batatas fritas, até mesmo pão, que vão realmente elevar drasticamente seus níveis de insulina e interromper a queima de gordura.

Hank Smith:	01:34:16	Uau. Isso é muito legal.
John Bytheway:	01:34:19	Interessante.
Hank Smith:	01:34:20	É mesmo.
John Bytheway:	01:34:21	Nunca tinha ouvido isso ser explicado assim. Precisamos de gordura. Nascemos com uma certa quantidade de gordura. Os animais, não. Eu não sabia disso. É realmente interessante.
Dr. Ben Bikman:	01:34:28	Na verdade, John, será que era isso que Isaías queria dizer quando afirmou: “Minha alma se deleita na gordura”? Acho que sim.
John Bytheway:	01:34:34	O mesmo aconteceu com Jacó no Livro de Mórmon.
Dr. Ben Bikman:	01:34:36	Sim, acho que era isso que eles queriam dizer: não tenha medo da gordura. Na verdade, Hank, você me perguntou anteriormente qual seria a coisa mais simples a se fazer para melhorar a saúde metabólica, e eu respondi que era controlar os carboidratos. Bem, um dos meus outros princípios é: não tenha medo da gordura, porque a gordura é natural. Precisamos consumi-la. Os seres humanos precisam de um certo nível de gordura corporal. John, tudo isso foi minha maneira prolixa de chegar à sua pergunta sobre o que acontece se alguém tiver um pouco mais de gordura na barriga? Todos precisam ser realistas e saudáveis, e não tentar reduzir demais a gordura corporal, pois precisamos de um certo nível dela apenas para a saúde. Essa é, na verdade, a diferença entre um jejum e a inanição. Espero não me arrepender de ter compartilhado isso. O caso mais longo já documentado de um jejum verdadeiro, em que um homem não ingeriu nenhuma caloria, foi de 382 dias.
Dr. Ben Bikman:	01:35:28	Ele é escocês. Trata-se de um estudo clínico publicado. Seu nome era Angus Barbieri. Este é um verdadeiro estudo de caso clínico. Foi publicado em 1965. Esse homem pesava, na verdade, 456 libras e estava sob rigorosa supervisão clínica para garantir que recebesse os minerais e as vitaminas de que precisava e se mantivesse bem hidratado. Portanto, ele foi monitorado de forma muito rigorosa. Ele não ingeriu nem uma única caloria por 382 dias. Então, por que ele não morreu de fome? Mas isso se deve basicamente à capacidade do corpo humano de produzir cetonas, e só é possível produzir cetonas se houver gordura para queimar.

E, como ele tinha tanta gordura para queimar, estava em jejum. Mas, no momento em que a gordura para queimar se esgota, o cérebro deixa de ter cetonas e passa a extrair proteínas de... Aí sim, é inanição. Para que não amaldiçoamos nossa gordura corporal e sua capacidade de produzir cetonas, pois, na verdade, queimar essa gordura é o que protege o resto do corpo.

Dr. Ben Bikman: 01:36:28 Isso permite que o músculo continue sendo músculo. Permite que o fígado e os rins não comecem a ser desintegrados. É a linha tênue . As cetonas representam a linha divisória entre o que é jejum e o que é inanição.

Hank Smith: 01:36:42 Ben, algo que acho fascinante nessa nossa conversa aqui e no que diz respeito à saúde é como a imagem corporal — o que nossa cultura fez com o corpo humano para objetificá-lo —, porque é isso que me vem à cabeça: "Ah, sim, eu não tenho essa aparência, seja lá qual for o cara dos filmes ou da TV; não é disso que você está falando de jeito nenhum. Você está falando de saúde." Isso vem à nossa mente e traz vergonha; o que você diria sobre isso?

Dr. Ben Bikman: 01:37:11 Ah, sim. Ah, com certeza. Fico muito feliz que você tenha mencionado isso. Na verdade, eu diria que esse ponto é particularmente importante para as mulheres, porque elas arcam com a carga metabólica da reprodução. A mulher, por natureza, foi projetada para ter mais gordura do que o homem, especialmente na mulher na pré-menopausa, devido à capacidade reprodutiva. A gordura é tão essencial para a reprodução que, se ela começar a ficar magra demais — o que seria até mesmo uma magreza normal em um homem jovem —, certamente sua gordura é tão essencial para a reprodução que ela deixará de ovular; o corpo considera isso um insulto metabólico tão grave que desativa a função reprodutiva. Estranhamente, entramos em um período em que existem esses dois extremos em relação ao corpo e à imagem corporal: temos a visão generalizada e persistente de que as pessoas se julgam por terem gordura demais com base no que veem de alguém no Instagram — que muito provavelmente não é saudável, tem um distúrbio alimentar e está sempre deprimida —, mas que sorri para aquele vídeo de um minuto que vai gravar, especialmente no caso das jovens.

Dr. Ben Bikman: 01:38:23 É importante entender essas mudanças no corpo: quando uma jovem passa pela puberdade, por natureza, seu corpo ganha um pouco de massa gorda. Mas, Hank, eu mencionei que existem dois extremos. O que também me preocupa é

essa visão de que as pessoas não querem ser a melhor versão de si mesmas e acham que é ruim ter qualquer moderação ou abnegação — o que é comumente chamado de visão da positividade corporal. Acho muito importante que as pessoas não vinculem sua saúde física ao seu relacionamento com Cristo, nem ao seu valor, mas também acho importante que não aceitem essa versão doentia de si mesmas. Devemos analisar nossos hábitos e perguntar: "Quais são os meus hábitos que estão me prejudicando a saúde e como posso mudar isso?" Assim, vemos aqui os extremos opostos: por um lado, o julgamento excessivo de qualquer pedacinho de gordura corporal, qualquer coisa que você possa beliscar ou sacudir, do tipo "Nossa, você deveria ter vergonha". Por outro lado, o que temos visto ultimamente é essa aceitação de condições que são obviamente muito prejudiciais à saúde.

Dr. Ben Bikman: 01:39:28 Queremos ficar no meio-termo. Você mencionou aquela citação do Presidente Brigham Young, e eu compartilhei essa frase concisa dele: "Você pode encontrar uma verdade no céu, na terra ou no inferno. Se você puder encontrá-la, ela pertence à nossa doutrina." Isso nos permite olhar para o livro de Daniel como um exemplo dessas duas fontes de conhecimento: o aprendizado dos homens e o aprendizado de Deus, ou a sabedoria de Deus, onde vemos essas origens intelectuais e espirituais. Anteriormente, sugeri que as ações de Daniel para não profanar seu corpo o colocaram em uma posição que talvez o tornasse mais receptivo ao Espírito. Da mesma forma, poderíamos nos perguntar se a educação de Daniel o ajudou a expressar o que o Espírito lhe ensinou. Ter uma mente instruída pode nos ajudar, se não a receber inspiração, talvez a compreendê-la ou a expressá-la quando quisermos compartilhar algo disso com outras pessoas.

Dr. Ben Bikman: 01:40:25 E vemos o primeiro exemplo disso em Daniel 1, onde, no versículo 17, vemos que a esses quatro jovens — Daniel, Hananias, Misael e Azarias — Deus concedeu conhecimento, habilidade, todo o saber e sabedoria. John, você poderia ler o versículo 20 do capítulo um?

John Bytheway: 01:40:42 Claro. Daniel 1:20. "E em todas as questões de sabedoria e entendimento que o rei lhes perguntou, ele os achou dez vezes melhores do que todos os magos e astrólogos que havia em seu reino."

Dr. Ben Bikman: 01:40:56 Então, acho engraçado que eles tenham tentado quantificar isso. Como se quantifica "10 vezes"? Talvez eles estivessem,

de alguma forma, avaliando o sucesso de Daniel e seu irmão em acertar as coisas. Mas, independentemente disso, acho que o que vemos aqui é a amplificação que pode advir da formação acadêmica intelectual normal quando combinada com orientação e ajuda divinas. Se eu puder chamá-los de cientistas de sua época, esses magos e astrólogos, porque eles não teriam usado a palavra "cientista". Mesmo na Grécia antiga, um filósofo era o cientista, e é por isso que tenho um doutorado em filosofia em tudo que diz respeito à bioenergética. Isso remete ao que a palavra "filósofo" costumava significar. Talvez esses magos e astrólogos fossem os cientistas da época. Hank, você poderia ir até Daniel, capítulo 2, e ler os versículos 27 e 28? Pois vemos outro exemplo de como nos colocarmos em uma posição de receptividade ao Espírito pode nos ajudar no conhecimento.

Hank Smith: 01:41:56 Tudo bem. Daniel 2:27-28, de volta à versão KJV aqui. Daniel respondeu na presença do rei e disse: "O segredo que o rei exigiu não pode ser revelado ao rei pelos sábios, pelos , pelos astrólogos, pelos magos nem pelos adivinhos; mas há um Deus no céu que revela segredos e dá a conhecer ao rei Nabucodonosor o que acontecerá nos últimos dias. Este é o teu sonho e as visões que tiveste em tua mente enquanto dormias."

Dr. Ben Bikman: 01:42:20 Vemos um exemplo de que todo o estudo, todas essas pessoas de mentalidade acadêmica — os astrólogos, os magos, os adivinhos —, não foram suficientes. Esse é um exemplo perfeito que nos mostra que haverá momentos em nossas vidas em que nenhuma quantidade de leitura ou formação acadêmica nos levará a uma resposta; é necessário que seja o conhecimento ou a verdade que vem de Deus. Essa ideia de verdade ressoa em mim porque nunca esquecerei uma experiência que tive durante meu doutorado. Eu estava na ECU. Tive a grande bênção de ter como orientador um cientista chamado Linus Dome. Ele era um homem religioso e fiel, um bom e fiel cristão. Um dia, fui até ele com a cabeça baixa e disse: "Linus, esses experimentos não falharam, mas mostraram um resultado negativo. Houve um resultado nulo aqui. A hipótese não foi comprovada."

Dr. Ben Bikman: 01:43:18 Eu estava muito desanimado porque vinha trabalhando nessas experiências há tanto tempo, querendo contribuir com dados significativos para minha tese e simplesmente concluir o trabalho." Ele disse: "Ben, não desanime. Cientistas são buscadores da verdade." Foi isso que ele disse. Cientistas são buscadores da verdade. E essa visão

ficou gravada em mim quando refleti sobre meu papel como cientista e meu papel como religioso, se assim se pode dizer. As pessoas gostam de fingir que existem diferenças irreconciliáveis. Já me perguntaram: “Como você pode ser religioso? Como você pode acreditar em Deus?” É tão intrigante para mim que acho que demonstramos manifestações de fé. Meus alunos estão no laboratório neste momento realizando experimentos. Não me digam que não temos fé quando conduzimos esses experimentos. Todo cientista tem. Temos fé de que veremos um resultado, de que, quando fizermos algo com essas células ou com esses seres humanos, veremos esse produto específico.

Dr. Ben Bikman: 01:44:16 Isso é fé. Henry Eyring, talvez o cientista SUD mais famoso, era químico. Ele disse: “Existe algum conflito entre ciência e religião? Não há conflito na mente de Deus, mas muitas vezes há conflito na mente dos homens.” Ele também disse: “Para mim, não houve nenhuma dificuldade séria em conciliar os princípios da verdadeira ciência com os princípios da verdadeira religião, pois ambos tratam das verdades eternas do universo.” Portanto, para mim, a questão é: sobre o que você está tentando compreender a verdade? Se for uma verdade e e neste reino físico da saúde, da doença, da natureza e da física, a ciência o ajudará a responder a isso. Mas há mais em nós do que apenas este reino mortal. A ciência não pode esperar responder a isso. Quem sou eu? De onde venho? Para onde vou? Essas são perguntas, conhecimentos sobre os quais um cientista só pode se perguntar e coçar a cabeça, mas é aí que podemos obter conhecimento de Deus.

Dr. Ben Bikman: 01:45:13 Não é algo irreconciliável. Ambos se baseiam na fé. Ambos se baseiam na busca pela fonte correta de conhecimento. Deus nos deu a razão. Mesmo assim, eu diria que não é que a ciência não tenha uma verdade que venha de Deus; é apenas que podemos compreendê-la por meio da razão e do intelecto que Deus nos concedeu. Continua sendo uma verdade que, em última instância, vem Dele. Apenas que o intelecto e a razão, por si sós, não serão suficientes para nos dar o conhecimento divino como aquele de que Daniel precisou ao interpretar os sonhos do rei.

John Bytheway: 01:45:43 Adorei o que você leu no versículo 28: “Há um Deus no céu que revela segredos”. Isso me fez lembrar imediatamente de um dos meus versículos favoritos na seção 101: “Naquele dia, quando o Senhor vier, Ele revelará todas as coisas”. E então Ele nos dá essa lista: coisas ocultas que nenhum homem conhecia, coisas da Terra — como ela foi criada e

formada — e o propósito e o fim delas. É uma lista e tanto quando tentamos compreendê-la. Ele diz: “Vou lhes contar coisas que ninguém sabe”.

Dr. Ben Bikman: 01:46:13 O milênio será uma explosão de descobertas científicas, entre muitas, muitas outras coisas. O Élder Andersen disse em 2009, em uma palestra na Universidade Brigham Young Idaho: “A sabedoria do mundo, embora em muitos casos seja muito valiosa, é mais valiosa ainda quando se curva humildemente diante da sabedoria de Deus.” Isso é algo que tenho apreciado muito na Universidade Brigham Young. Sempre que temos uma reunião de laboratório e nos reunimos com os alunos para discutir os projetos em andamento ou os próximos, parte de nossa oração ao iniciar cada reunião é para que possamos receber essa orientação divina, para que sejamos guiados de modo a fazer as perguntas certas e encontrar respostas para elas, porque é isso que a ciência é. É um processo de responder a perguntas. E, mais importante ainda, antes disso: você está fazendo a pergunta certa? É justo que invoquemos a Deus e busquemos no céu esse tipo de orientação.

Hank Smith: 01:47:02 Parece algo inatingível, uma história como essa, mas todos sabemos que já tivemos vislumbres de revelação em que soubemos algo que não poderia ser conhecido. John, você me contou histórias de inspirações que acabaram se revelando corretas. Acabaram sendo algo que o Senhor queria que você fizesse. Nas escrituras, pensamos: “Isso é inacreditável”. Mas, se você observar suas próprias experiências, verá pequenas sementes disso.

Dr. Ben Bikman: 01:47:29 Outro tema que vemos no livro de Daniel é o Senhor usando pessoas boas para levar adiante Sua obra. Esse, na verdade, é o exemplo de Ciro, em que, por mais estranho que pareça, precisamos voltar no tempo, no programa “Vem, e Segue-Me”, até a discussão sobre Esdras; lá, no capítulo um de Esdras, vemos como o Senhor ordenou a Ciro, rei da Pérsia, que voltasse a Jerusalém. Só para que todos saibam: por mais que tenhamos lido Esdras há meses ou semanas, ainda faltam meses a partir de agora. Daniel é um contemporâneo dessa época; quando lemos sobre Ciro, rei da Pérsia, em Esdras, trata-se, na verdade, do mesmo Ciro que surge no final da vida de Daniel — depois que ele passou por todo esse período de cativeiro, pela tomada de Jerusalém pela Babilônia e, em seguida, pelo levianamento do povo, incluindo Daniel e seus irmãos. Agora, sob o reinado do rei Ciro, vemos o Senhor...

Dr. Ben Bikman:	01:48:28	Na verdade, é no capítulo 10, versículo 11, do livro de Daniel que lemos sobre isso. No terceiro ano de Ciro, rei da Pérsia, uma revelação foi feita a Daniel, e era que o tempo que Jeremias havia profetizado — em que os judeus retornariam a Jerusalém — havia chegado, agora com a bênção e a ajuda do rei Ciro para a reconstrução do templo. Para mim, vi no livro de Daniel um belo exemplo do que o presidente Benson disse em seu discurso na Universidade Brigham Young em 1973. Ele disse: “Deus, o Pai de todos nós, usa os homens da Terra, especialmente os homens bons, para realizar Seus propósitos. Isso foi verdade no passado. É verdade hoje. E será verdade no futuro.” Certamente vemos evidências de que Daniel era amado e respeitado por Ciro e por todos os reis que o precederam. O Senhor pode usar pessoas boas para realizar Suas obras.
John Bytheway:	01:49:23	Não temos o monopólio da bondade. Felizmente, há tantas pessoas boas por aí.
Hank Smith:	01:49:29	Adorei. Ben, isso foi fantástico. Tem mais alguma coisa que você queira que nosso público veja antes de encerrarmos?
Dr. Ben Bikman:	01:49:38	Gostaria que eles soubessem que há lições tão belas que podemos aprender com o livro de Daniel. Algumas outras coisas às quais gostaria que as pessoas prestassem atenção ao lerem por conta própria. Uma delas são os casos em que adorar a Deus era punível e, de fato, se tornava um crime nessas situações. Vemos isso com Daniel e seus irmãos. Outro tema — e esses dois últimos são muito importantes, que as pessoas certamente poderão explorar em seu próprio estudo — são as visões proféticas dos últimos dias: as visões que Daniel teve de Adão, o Ancião dos Dias, e de Cristo, bem como essa conclusão do mundo ao entrar no milênio. E há algumas citações lindas do profeta Joseph e de Joseph Fielding Smith às quais as pessoas serão levadas. Por fim, trata-se da soberania de Deus sobre reis e reinos, como disse o Élder Christofferson: “A Igreja é aquele reino dos últimos dias profetizado, não criado pelo homem, mas estabelecido pelo Deus do céu e avançando como uma pedra cortada da montanha sem o uso de mãos para encher a Terra”. Acredito que as pessoas serão capazes de apreciar e compreender esses temas sem precisar da orientação de um cientista especializado em metabolismo para guiá-las por eles.
Hank Smith:	01:50:53	Fomos ricamente, ricamente abençoados hoje. Agora, Ben, quero fazer apenas uma pergunta antes de encerrarmos, e é o seguinte: existe um mito por aí, perpetuado pelos críticos,

de que, se você tem formação acadêmica, não é um crente. São apenas os sem instrução, são apenas os crédulos que acreditam, acreditam em um Deus no céu e acreditam em um profeta em nossos dias. No entanto, Ben, você é um cara bastante instruído. Você viaja pelo mundo para palestrar sobre sua área de especialização. O que você diria a alguém que foi ensinado isso?

Dr. Ben Bikman: 01:51:31 Tem que haver uma única fonte de toda a verdade. Acredito que seja Deus; muitas das críticas que recebo de não crentes vêm dessa ideia de conciliar minha fé. Como mencionei, toda pessoa age com fé. Tudo o que você faz, você faz com a fé em um resultado específico ou em uma condição que deseja que se concretize a partir daquela ação específica. Como cientista, você realiza um experimento com a fé de que obterá o resultado que hipotetizou. Como homem de fé, há coisas nas quais minha razão e meu intelecto — que ainda acredito que venham de Deus — não podem me ajudar. Meu conhecimento científico não pode me dar a paz de me reunir com minha mãe e minha família, com a Cheryl e eu, morando com nossos filhos e tendo a oportunidade de ter mais filhos e as bênçãos de Abraão. Para mim, não seria o paraíso se eu não pudesse ter netos e assim por diante.

Dr. Ben Bikman: 01:52:28 Enquanto as pessoas veem uma divisão irreconciliável entre religião e ciência, eu vejo, na verdade, um pouco de ingenuidade e talvez até um pouco de ignorância por não perceberem o papel da fé em suas próprias vidas e a oportunidade de explicar o inexplicável ao cientista. Como é que uma célula se tornou uma célula? Essas são perguntas para as quais alguém dirá: “Bem, foi apenas um acaso”. Para mim, isso é impossível. É mais fácil para mim acreditar que nosso mundo foi criado por uma orientação divina e do que acreditar que foi um acidente. Acho que é preciso mais fé, mais crença irracional, para acreditar que tudo isso é aleatório.

Hank Smith: 01:53:13 Ouvi alguém dizer uma vez: “Não tenho fé suficiente para ser ateu”. É muito irracional para mim. Dr. Ben Bikman, obrigado por dedicar seu tempo a nós hoje. John, fomos bem alimentados. Posso dizer assim? Fomos bem alimentados. Ah, adorei. Adorei mesmo. Obrigado, Ben, por estar conosco.

Dr. Ben Bikman: 01:53:32 O prazer foi meu. Obrigado, pessoal.

Hank Smith:	01:53:33	Gostaríamos de agradecer ao Dr. Benjamin Bikman por estar conosco hoje. Que prazer! Agradecemos à nossa produtora executiva, Shannon Sorensen, aos nossos patrocinadores, David e Verla Sorensen, e, em cada episódio, lembramos do nosso fundador, Steve Sorensen. Esperamos que vocês se juntem a nós na próxima semana. Ainda não terminamos a série sobre o Velho Testamento no followHIM. Como forma de agradecimento aos nossos maravilhosos ouvintes, adoraríamos presentear vocês com a versão digital do nosso livro, *Encontrando Jesus Cristo no Velho Testamento*. Ele traz reflexões curtas e significativas extraídas dos nossos episódios anteriores sobre o Velho Testamento. Acessem followhim.co — isso mesmo, followhim.co — para baixar sua cópia gratuita hoje mesmo; lá vocês também encontrarão o link para adquirir a edição impressa. Obrigado por fazer parte da nossa família followHIM. É claro que nada disso seria possível sem nossa incrível equipe de produção: David Perry, Lisa Spice, Will Stoughton, Krystal Roberts, Ariel Cuadra, Heather Barlow, Amelia Kabwika, Sydney Smith e Annabelle Sorensen.



Hank Smith:	00:00:03	Este é o “Follow Him Favorites”, onde John e eu compartilhamos uma história que acompanha a lição semanal do “Vem, e Segue-Me”. Estamos no livro de Daniel esta semana, e há três amigos que permanecem sempre juntos. Então, eu queria contar essa história para vocês e, em seguida, vou contar a história que a acompanha. Estes são Sadraque, Mesaque e Abednego, mas seus nomes verdadeiros são Hananias, Misael e Azarias. São três amigos fiéis a Deus. Na verdade, eles falam como se fossem um só. Isso está em Daniel, capítulo 3, versículos 17 e 18. São Rack, Shack e Benny. Eles deveriam adorar essa estátua gigante, mas não vão fazer isso. E eles falam em uníssono: “Nosso Deus, a quem servimos, é capaz de nos livrar da fornalha ardente. Ele nos livrará. Mas, se não o fizer, mesmo que morramos, saiba, ó rei, que não serviremos aos teus deuses.”
Hank Smith:	00:00:54	Gosto disso. Gosto que seja uma coisa de “nós”. Nós ficamos juntos. E acho que isso pode ser ótimo para os jovens. Não bebemos. Não vamos a festas desse tipo. Não vemos imagens desse tipo. Tenho uma história sobre seis missionários que se mantiveram unidos. Para entender essa história, é preciso voltar bem no tempo, antes de eles partirem para a missão na Inglaterra. Há um jovem chamado Alma Sonne. Alma Sonne. Seu amigo íntimo é Fred Dahle. Bem, quando Alma estava prestes a partir para a missão, ele se virou para o amigo Fred — que não tinha planos de ir para a missão, acho que nem era praticante na Igreja — e disse: “Fred, você precisa ir para essa missão também. Acho que naquela época ainda dava para fazer isso. Fred, você vai comigo na minha missão.”
John Bytheway:	00:01:42	É.
Hank Smith:	00:01:43	E tipo, o quê? Eu nem sou ativo na igreja. Bem, você vai servir como missionário. E, para surpresa de todos, o Fred foi servir como missionário. Então, os dois foram para a

		Inglaterra e serviram por vários anos. Depois, puderam voltar para casa. John, certo? Você se lembra daquele dia em que voltou das Filipinas e deixou o país? Bem, lá estavam Alma e outros quatro missionários, todos prestes a voltar para casa juntos, mas o Fred deveria estar lá, e não estava. Agora, John, essa é a parte importante da história. Essa é a parte crucial da história. Esses seis missionários têm passagens em um navio que vai cruzar o Oceano Atlântico e é novinho em folha. Não é apenas um navio bonito, dizem eles. É o Titanic, o navio dos sonhos, o navio maravilhoso, o especial dos milionários, com 11 andares de altura e comprimento equivalente a três campos de futebol.
Hank Smith:	00:02:38	Alma havia reservado as passagens para todos os missionários voltarem para casa nesse navio novinho em folha, mas Fred não conseguiria embarcar. Ele enviou um telegrama avisando que estava atrasado e que não chegaria a tempo de embarcar no Titanic. E disse aos seus cinco amigos missionários: “Vão sem mim. Vão sem mim.” Mas Alma se vira para os outros quatro missionários e diz: “Não, vamos esperar por ele. Partiremos em um navio posterior.” E, claro, todos ficam desapontados. Eles poderiam ter viajado nesse navio novinho em folha. Mas Alma diz: “Sei que estão desapontados, mas não podemos deixar o Fred para trás. Temos que ficar juntos. Não podemos esperar que o Fred atravesse o oceano sozinho.” Assim, alguns dias depois, os seis missionários embarcaram no Mauretania e se despediram dos santos de Liverpool enquanto o navio se afastava do cais.
Hank Smith:	00:03:32	E então, quatro dias depois, um membro da tripulação chamou Alma à parte. Você soube do Titanic? Não. O que aconteceu? Ele afundou há dois dias, no dia 15 de abril, depois de colidir com um iceberg em uma noite fria e sem lua. Dos passageiros, apenas 705 sobreviveram. Mais de 1.500 passageiros e tripulantes morreram, a maioria dos quais, John, eram homens. Mais de 1.500 pessoas perderam a vida. A cabeça de Alma estava girando. Ele compartilhou a notícia com os outros élderes, e eles ficaram sentados em silêncio atônito. “Podíamos ter sido nós”, disse um dos élderes. Alma se vira para Fred e diz: “Você salvou minha vida. Você salvou a vida de todos nós.” Fred responde: “Pode ser, mas ao me colocar nesta missão, Alma, você salvou a minha.” Não é uma história incrível, John? Não é uma história incrível? É isso que acontece quando os amigos permanecem unidos na retidão.
John Bytheway:	00:04:36	Permanecer unidos. Adorei isso.

Hank Smith:	00:04:37	O Deus a quem servimos nos livrará. Mesmo que Ele não o faça, não serviremos aos teus deuses nem adoraremos a imagem de ouro que ergueste.
John Bytheway:	00:04:47	Você salvou nossas vidas. Não, você salvou a minha. Nós salvamos uns aos outros. Nessa união, há força. É, eu adoro isso.
Hank Smith:	00:04:53	Nós cuidamos bem uns dos outros.
John Bytheway:	00:04:55	Hank, ouvi você dar uma palestra chamada “Eu Amo Meus Amigos”. Acho que foi proferida em uma reunião de testemunhos.
Hank Smith:	00:05:02	Sim. Aquela em que as pessoas dizem: “Amo minha família, mas amo meus amigos”.
John Bytheway:	00:05:06	Amo meus amigos. Nossa! Mas é isso mesmo, esses amigos, quando são bons amigos, ah, que bênção. Que bênção. A maioria de nós não se mete em encrenca pensando: “Acho que vou sozinho ao shopping e vou pular na fonte”. Mas com os amigos, que ideia ótima! Da mesma forma, amigos fazendo coisas boas juntos... sou muito grato por isso.
Hank Smith:	00:05:25	Contei essa história naquela palestra. Tenho certeza de que você pode encontrá-la no YouTube ou algo assim. Esperamos que você se junte a nós no nosso podcast completo. Chama-se “Follow Him”. Você pode encontrá-lo onde quer que você ouça seus podcasts. Estamos com o Dr. Ben Bikman esta semana, e ele é incrível. Ele é um cientista especializado em metabolismo. Então, além de contar histórias de fidelidade, ele trabalha com pesquisa sobre metabolismo. Na verdade, é bastante fascinante, muito divertido de ouvir. Fascinante. Sim. Vamos abordar um pouco a Palavra de Sabedoria por lá. Depois, voltem aqui na próxima semana. Faremos mais uma edição dos favoritos do “Follow Him”.