

# Liahona



**Sua Melhor Chance de Ser Feliz, p. 14**

**Quatro Coisas Que os Membros Novos Querem Que Você Saiba, p. 22**

**Por Que o Silêncio Perde em uma Guerra de Palavras, p. 28**

**Como Minha Ala Me Salvou Depois do Suicídio de Minha Filha, p. 34**

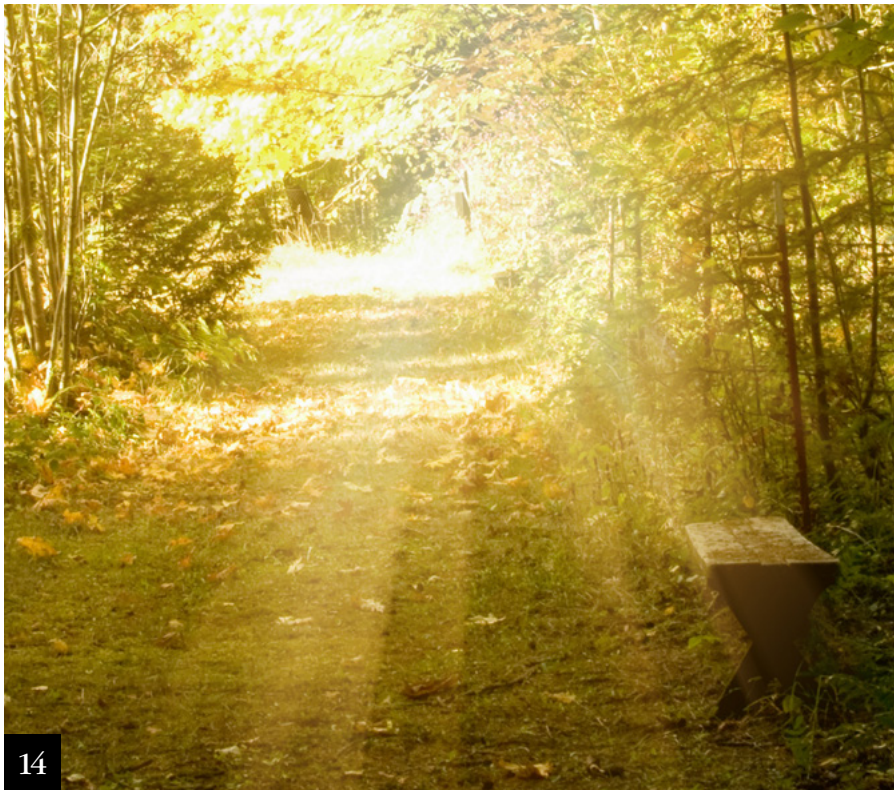




*Esta cena de paz exhibe o Monte Cumora à distância. Na América antiga, um profeta nefita, cujo nome era Morôni, escondeu os registros escritos por seu povo nesse monte. Cerca de 1.400 anos antes, Morôni retornou à região como um anjo e revelou ao jovem Joseph Smith o local onde estavam escondidos. Joseph desenterrou e traduziu esses registros, que se tornaram conhecidos como o Livro de Mórmon.*

Fotografia: George Edward Anderson, cortesia dos Arquivos e da Biblioteca de História da Igreja





14

## SEÇÕES

- 8** Caderno da Conferência de Abril de 2017
- 10** Ensinar à Maneira do Salvador: Amor e Bolo de Chocolate: O Que Oferecer para Trazê-los de Volta?  
Devin G. Durrant
- 38** Retratos de Fé: Cayo e Anthony
- 40** Vozes da Igreja
- 80** Até Voltarmos a Nos Encontrar: O Livro de Mórmon: Um Verdadeiro Milagre  
Élder Mark E. Petersen

## MENSAGENS

- 4** Mensagem da Primeira Presidência: Profetas para Nos Guiar  
Presidente Thomas S. Monson
- 7** Mensagem das Professoras Visitantes: Unos de Coração



NA CAPA  
Fotografia: Leslie Nilsson.

## ARTIGOS

- 14** O Caminho do Evangelho para a Felicidade  
Élder Jeffrey R. Holland  
*Como buscar a felicidade, principalmente quando a vida está diante de nós como uma montanha desafiadora a ser escalada?*
- 22** Podemos Fazer Melhor: Acolher as Pessoas no Aprisco  
Betsy VanDenBerghe  
*Quatro maneiras pelas quais podemos ajudar os membros novos e os que retornam a sentir-se bem-vindos na Igreja.*
- 28** Defender a Fé  
Élder Jörg Klebingat  
*O que estamos dispostos a fazer para defender nossa crença em Jesus Cristo?*
- 34** Salva após o Suicídio de Minha Filha  
Le Etta Thorpe  
*Após o suicídio da minha filha, minhas feridas emocionais eram profundas. Felizmente, minha ala estava lá para cuidar de mim e me ajudar a recobrar a saúde.*

## NA PRÓXIMA EDIÇÃO

Veja as mudanças nas reuniões do Sacerdócio de Melquisedeque e da Sociedade de Socorro para 2018.





- 44 Vencer o Perigo da Dúvida**  
Élder Hugo Montoya  
*Como podemos permanecer fiéis quando as dúvidas e tentações nos rodeiam?*
- 48 Pôr à Prova a Música**  
Marcel Hall  
*Descobri que uma coisa tão simples podia mudar tudo.*



**Veja se consegue encontrar a Liahona oculta nesta edição. Dica: Que escolhas importantes você já fez?**



- 50 Mecânica de Voo**  
Richard M. Romney  
*O que os aviões têm a ver com o evangelho?*
- 52 Seu Testemunho e o Livro de Mórmon**  
*Leia três histórias de jovens sobre a maneira como o Livro de Mórmon mudou sua vida.*
- 56 Vinte e Cinco Verdades Contidas no Livro de Mórmon**  
*O Livro de Mórmon é a pedra angular de nossa religião — descubra por quê!*
- 58 Dez Minutos por Dia**  
Hadley Griggs  
*Cansado de falhar nas suas metas de estudo das escrituras? Experimente isso.*
- 62 Pôster: Sobrecarregado?**
- 63 Direto ao Ponto**  
*Como posso resistir à tentação? O que devo fazer quando entes queridos se afastam da Igreja?*
- 64 Respostas dos Líderes da Igreja: Como Convidar o Espírito Santo**  
Presidente Henry B. Eyring
- 65 Nosso Espaço**



- 66 Contagem na Conferência**  
*Aqui está uma forma divertida de contar várias palavras que você pode ouvir na conferência geral!*
- 67 Um Quadro de Cristo**  
Tesla S.  
*Os amigos de Tesla estavam se preparando para algo especial — e Tesla também.*
- 68 A Escolha de Jane**  
Jessica Larsen  
*Jane estava à procura da verdade. Será que ela achou o que procurava?*
- 70 Nossa Página**
- 71 Figuras da História da Igreja: As Irmãs da Sociedade de Socorro e o Templo de Nauvoo**
- 72 Respostas de um Apóstolo: Como posso fortalecer meu testemunho?**  
Élder Ronald A. Rasband
- 73 Não Brinque com Fogo!**  
Jean B. Bingham  
*Se você brincar com alguma coisa perigosa, pode se machucar!*
- 74 Todos Filhos de Deus**  
Julie Cornelius-Huang  
*Iren estava visitando a igreja de seu avô pela primeira vez — mas era diferente de qualquer igreja que ele havia visto antes.*
- 76 Histórias de Jesus: Jesus é Bondoso**  
Kim Webb Reid
- 79 Página para Colorir: Posso Ser Bondoso**



Revista Internacional em Português de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias

**A Primeira Presidência:** Thomas S. Monson, Henry B. Eyring e Dieter F. Uchtdorf

**Quórum dos Doze Apóstolos:** Russell M. Nelson, Dallin H. Oaks, M. Russell Ballard, Robert D. Hales, Jeffrey R. Holland, David A. Bednar, Quentin L. Cook, D. Todd Christofferson, Neil L. Andersen, Ronald A. Rasband, Gary E. Stevenson, Dale G. Renlund

**Editor:** Joseph W. Sitati

**Editores Assistentes:** Randall K. Bennett, Carol F. McConkie  
**Consultores:** Brian K. Ashton, Bonnie H. Cordon, LeGrand R. Curtis Jr., Sharon Eubank, Christoffel Golden, Douglas D. Holmes, Erich W. Kopischke, Larry R. Lawrence

**Diretor Administrativo:** Richard I. Heaton

**Diretor das Revistas da Igreja:** Allan R. Loyborg

**Gerente de Relações Comerciais:** Garff Cannon

**Gerente Editorial:** Adam C. Olson

**Gerente Editorial Assistente:** Ryan Carr

**Assistente de Publicações:** Cremilda Amaral

**Equipe de Composição e Edição de Textos:** Maryssa Dennis, David Dickson, David A. Edwards, Matthew D. Flitton, Lori Fuller, Garrett H. Garff, LaRene Porter Gaunt, Jon Ryan Jensen, Charlotte Larcabal, Michael R. Morris, Eric B. Murdock, Sally Johnson Odekerk, Joshua J. Perkey, Jan Pinborough, Richard M. Romney, Mindy Anne Selu, Marissa Widdison

**Diretor Administrativo de Arte:** J. Scott Knudsen

**Diretor de Arte:** Tadd R. Peterson

**Equipe de Diagramação:** Jeanette Andrews, Fay P. Andrus, C. Kimball Bott, Thomas Child, David Green, Colleen Hinckley, Eric P. Johnson, Susan Lofgren, Scott M. Mooy, Mark W. Robison, Rachel Smith, Brad Teare, K. Nicole Walkenhorst

**Coordenadora de Propriedade Intelectual:**

Collette Nebeker Aune

**Gerente de Produção:** Jane Ann Peters

**Equipe de Produção:** Ira Glen Adair, Connie Bowthorpe Bridge, Julie Burdett, Thomas G. Cronin, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Derek Richardson

**Pré-Impressão:** Joshua Dennis, Ammon Harris

**Diretor de Impressão:** Steven T. Lewis

**Diretor de Distribuição:** Troy K. Vellinga

**Responsável pela Tradução:** Patricia Corrêa

**Distribuição:** Corporação do Bispado Presidente de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias. Steinmühlstrasse 16, 61352 Bad Homburg v.d.H., Alemanha.

Para assinatura ou mudança de endereço, entre em contato com o Serviço ao Consumidor. Ligação Gratuita: 00800 2950 2950. Telefone: +49 (0) 6172 4928 33/34. E-mail: orderseu@ldschurch.org. Online: store.lds.org. Preço da assinatura para um ano: € 4,60 para Portugal, € 1,85 para Açores e CVE 204 para Cabo Verde.

Para assinaturas e preços fora dos Estados Unidos e do Canadá, acesse o site store.LDS.org ou entre em contato com o Centro de Distribuição local ou o líder da ala ou do ramo.

**Envie manuscritos e perguntas** online para [liahona.LDS.org](http://liahona.LDS.org); pelo correio, para: *Liahona*, Room 2420, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA; ou por e-mail, para: [liahona@LDSchurch.org](mailto:liahona@LDSchurch.org).

*Liahona*, termo do Livro de Mórmon que significa "bússola" ou "guia", é publicada em albanês, alemão, armênio, bislama, búlgaro, cambojano, cebuano, chinês, chinês (simplificado), coreano, croata, dinamarquês, esloveno, espanhol, estoniano, filipino, finlandês, francês, grego, holandês, húngaro, indonésio, inglês, islandês, italiano, japonês, letão, lituano, malgaxe, marshallês, mongol, norueguês, polonês, português, quiribatí, romeno, russo, samoano, suaili, sueco, tagalo, tailandês, taitiano, tcheco, tonganês, ucraniano, urdu e vietnamita. (A periodicidade varia de um idioma para outro.)

© 2017 Intellectual Reserve, Inc. Todos os direitos reservados. Impresso nos Estados Unidos da América.

**Informação de copyright:** A menos que seja indicado o contrário, é permitido copiar o material da revista *Liahona* para uso pessoal, não comercial (inclusive para os chamados na Igreja). Essa permissão pode ser revogada a qualquer momento. O material visual não pode ser copiado caso haja restrições indicadas nos créditos constantes da obra. As perguntas sobre direitos autorais devem ser encaminhadas para Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., FL 13, Salt Lake City, UT 84150, USA; e-mail: [cor-intellectualproperty@LDSchurch.org](mailto:cor-intellectualproperty@LDSchurch.org).

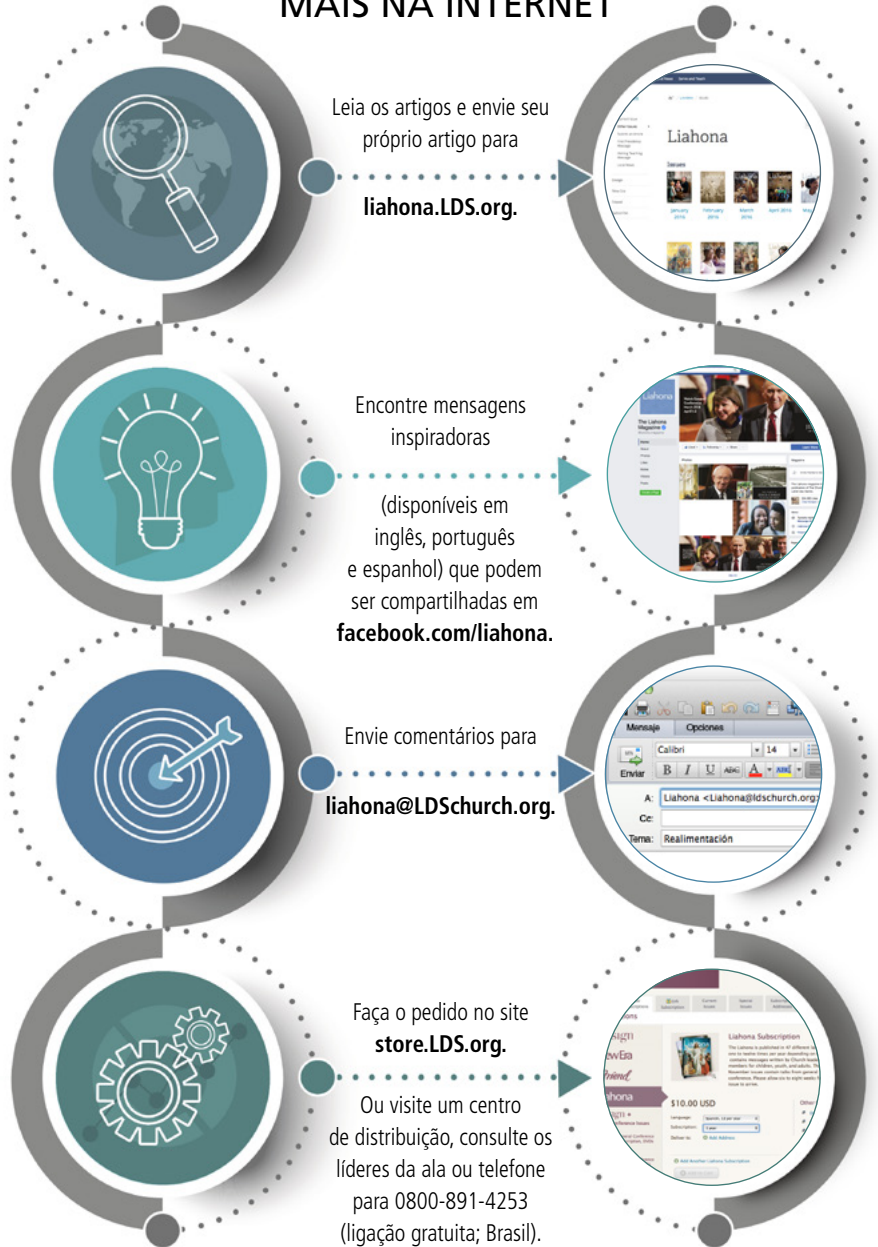
**For Readers in the United States and Canada:**

September 2017 Vol. 70 No. 9. LIAHONA (USPS 311-480) Portuguese (ISSN 1044-3347) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new addresses must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (Visa, MasterCard, American Express) may be taken by phone. (Canada Poste Information: Publication Agreement #40017431)

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 507.1.5.2).

NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: Send address changes to Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.

## MAIS NA INTERNET



ICONS: GETTY IMAGES

## TÓPICOS DESTA EDIÇÃO

Os números representam a primeira página de cada artigo.

**Amor**, 7, 10, 14, 34

**Arbitrio**, 14, 28, 68

**Arrependimento**, 63, 73

**Ativação**, 10, 22, 34

**Bondade**, 14, 22, 34, 76, 79

**Conferência geral**, 4, 66

**Conversão**, 22, 38, 52, 68

**Coragem**, 28, 44, 63, 68

**Dúvida**, 44

**Ensino**, 10

**Escrituras**, 52, 56, 58, 72

**Espírito Santo**, 7, 64, 73

**Fé**, 28, 41, 44, 63, 64

**Felicidade**, 14, 34

**Jesus Cristo**, 7, 14, 44, 56

**Livro de Mórmon**, 42, 43, 52, 56, 58, 80

**Morte**, 34, 40

**Obediência**, 73

**Obra missionária**, 10

**Oração**, 52, 64, 72

**Outras religiões**, 67, 74

**Pai Celestial**, 28, 48, 50, 63, 64

**Profetas**, 4

**Refugiados**, 65

**Seminário**, 65

**Serviço**, 7, 10, 34, 65, 67, 72

**Testemunho**, 72

**Trabalho**, 14

**União**, 7, 22

**Vício**, 42

**Vida pré-mortal**, 28





Presidente  
Thomas S. Monson

## PROFETAS PARA NOS GUIAR

**H**á alguns anos, estava sentado na sala do Templo de Salt Lake, onde a Primeira Presidência e o Conselho dos Doze se reúnem semanalmente. Olhei para a parede em frente à sala da Primeira Presidência e então observei o retrato de cada um dos Presidentes da Igreja.

Enquanto observava meus predecessores — desde o Profeta Joseph Smith (1805–1844) até o Presidente Gordon B. Hinckley (1910–2008) —, pensei: “Como sou grato pela orientação de cada um deles”.

São grandes homens que nunca fraquejaram nem desistiram ou falharam. São homens de Deus. Ao lembrar-me dos profetas modernos que conheci e amei, recordei-me de sua vida, seus atributos e seus ensinamentos inspirados.

O Presidente Heber J. Grant (1865–1945) presidia a Igreja quando nasci. Ao contemplar sua vida e seus ensinamentos, creio que um traço de caráter que o Presidente Grant sempre exemplificou foi a persistência — persistência no que é bom e nobre.

O Presidente George Albert Smith (1870–1951) foi o Presidente da Igreja durante o tempo em que servi como bispo na minha ala em Salt Lake City. Ele observou que existe um grande cabo de guerra entre o Senhor e o adversário. “Se você ficar na linha no lado do Senhor”, ensinou ele, “estará sob Sua influência e não terá nenhum desejo de fazer coisas erradas”.<sup>1</sup>

Fui chamado para servir como membro do Quórum dos Doze Apóstolos pelo Presidente David O. McKay (1873–1970). Ele ensinou sobre a consideração aos outros pela

forma como vivia. “O verdadeiro cristianismo”, dizia ele, “é o amor em ação”.<sup>2</sup>

O Presidente Joseph Fielding Smith (1876–1972), um dos escritores mais prolíficos da Igreja, tinha o estudo do evangelho como um princípio orientador em sua vida. Ele lia as escrituras constantemente e conhecia como ninguém as doutrinas e os ensinamentos encontrados em suas páginas.

O Presidente Harold B. Lee (1899–1973) serviu como meu presidente de estaca quando eu era menino. Uma de suas citações favoritas era: “Permaneça em lugares santos e não sejas movidos”.<sup>3</sup> Ele incentivava os santos a estarem em sintonia com o Espírito Santo e preparados para responder aos Seus sussurros.

Creio que um princípio orientador na vida do Presidente Spencer W. Kimball (1895–1985) era a dedicação. Ele era completa e inequivocamente dedicado ao Senhor. Também era dedicado a viver o evangelho.

Quando o Presidente Ezra Taft Benson (1899–1994) se tornou Presidente da Igreja, chamou-me para servir como Segundo Conselheiro na Primeira Presidência. O amor era seu princípio condutor e está inserido em sua citação favorita, de autoria do Salvador: “Que tipo de homens deveréis ser? Em verdade vos digo que deveréis ser como eu sou”.<sup>4</sup>

O Presidente Howard W. Hunter (1907–1995) foi um líder que sempre procurou o melhor nas outras pessoas. Sempre foi cortês e humilde. Tive o privilégio de servir como seu Segundo Conselheiro.

O Presidente Gordon B. Hinckley ensinou-nos a dar o





na Terra hoje e por ela estar alicerçada sobre a rocha da revelação. A revelação contínua é a verdadeira espinha dorsal do evangelho de Jesus Cristo.

Que nos preparemos para receber a revelação pessoal que nos é concedida em abundância durante a conferência geral. Que nosso coração fique repleto de firme determinação ao levantarmos a mão para apoiar os apóstolos e profetas vivos. Que sejamos iluminados, elevados, consolados e fortalecidos à medida que ouvirmos suas mensagens. E que estejamos preparados para renovar nosso compromisso para com o Senhor Jesus Cristo — Seu evangelho e Seu trabalho — e para viver com a disposição revigorada de guardar Seus mandamentos e realizar Sua vontade. ■

#### NOTAS

1. *Ensinamentos dos Presidentes da Igreja: George Albert Smith*, 2011, p. 193.
2. *Ensinamentos dos Presidentes da Igreja: David O. McKay*, 2003, p. 198.
3. Doutrina e Convênios 87:8.
4. 3 Néfi 27:27.

melhor de nós. Prestou um testemunho contundente do Salvador e de Sua missão. Ensinava-nos com amor. Para mim, foi uma honra e uma bênção poder servir como seu Primeiro Conselheiro.

O Salvador envia profetas porque nos ama. Durante a conferência

geral no próximo mês de outubro, as Autoridades Gerais da Igreja terão novamente o privilégio de proclamar Sua palavra. Tratamos essa responsabilidade com grande solenidade e humildade.

Como somos abençoados por termos a Igreja restaurada de Jesus Cristo

#### ENSINAR USANDO ESTA MENSAGEM

O Presidente Monson conta lições poderosas que aprendeu com os profetas antes dele. Também nos lembra de que “o Salvador envia profetas porque nos ama”. Ao ministrar para aqueles a quem você ensina, promova um debate sobre como os profetas e apóstolos são sinais do amor de Deus por nós. Planeje

compartilhar os conselhos do Presidente Monson da última conferência geral. Convide aqueles a quem você ensina a prepararem-se para a conferência geral relendo discursos que os tenham inspirado particularmente e os tenham ajudado a sentir o amor do Salvador por eles.





## JOVENS



Você pode baixar o hino "Graças Damos, Ó Deus, por um Profeta" em [LDS.org/go/9176](https://LDS.org/go/9176).

### Graças Damos, Ó Deus, por um Profeta

**D**e que maneira nosso profeta, o Presidente Thomas S. Monson, já influenciou você? Qual sua lembrança mais marcante sobre ele? Considere a possibilidade de escrever em seu diário sobre o Presidente Thomas S. Monson e a vida dele — da mesma forma que

nesta mensagem *ele* descreveu a lembrança de como foi influenciado por cada profeta.

Você também pode escolher uma citação dele de sua preferência e afixá-la num lugar bem visível, como um fichário escolar ou um lembrete em seu quarto.

Pode também confeccionar uma ilustração da citação e colocá-la atrás do seu telefone! Cada vez que visualizar a citação, poderá refletir sobre a importância de um profeta vivo e lembrar-se de que ele está aqui para nos amar e nos guiar hoje em dia.

FOTOGRAFIA: PEGGY MARE FLORES

## CRIANÇAS

### Os Profetas Nos Guiam a Cristo

**O** Senhor nos deu profetas porque nos ama. Quando seguimos os profetas, isso nos ajuda a escolher o que é certo. Qual caminho as crianças devem tomar para seguir o profeta?

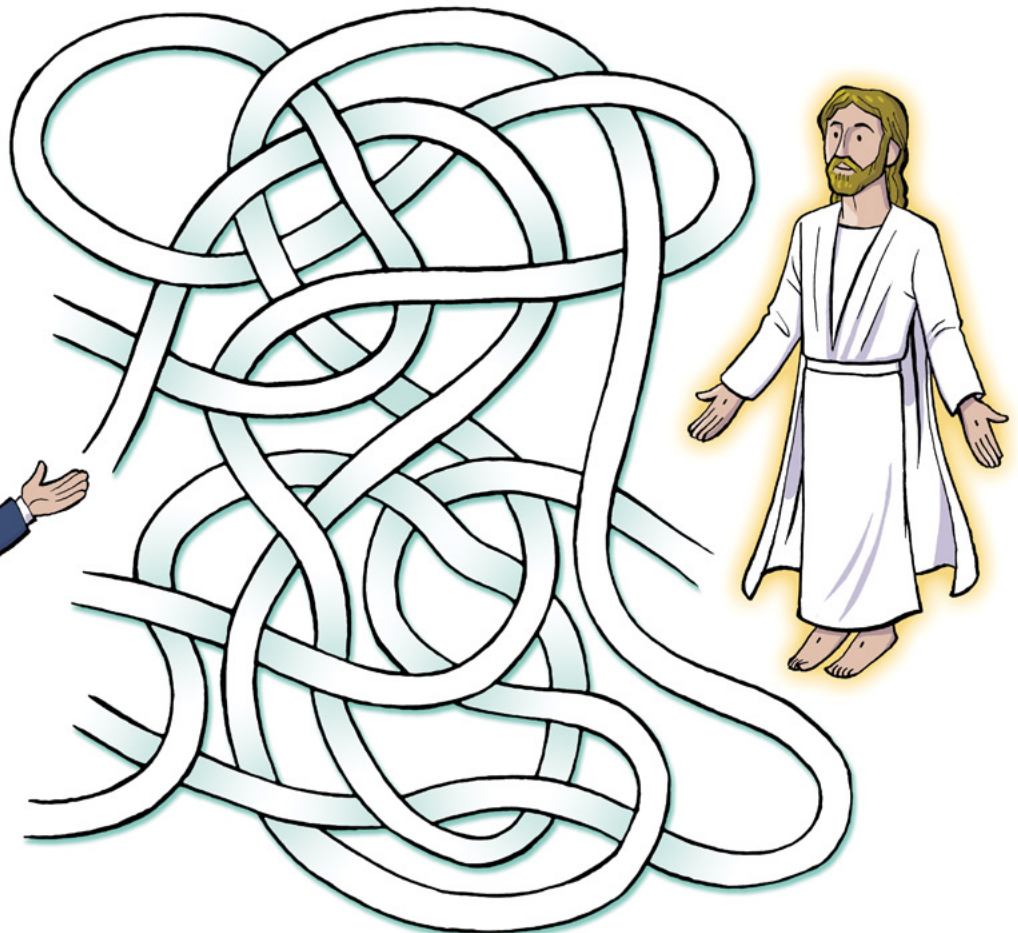


ILUSTRAÇÃO: ADAM KOFORD

# Unos de Coração

*Em espírito de oração, estude este material e busque inspiração para saber o que compartilhar. De que modo a compreensão do propósito da Sociedade de Socorro prepara as filhas de Deus para as bênçãos da vida eterna?*

“E o Senhor chamou seu povo Sião, porque eram unos de coração e vontade e viviam em retidão; e não havia pobres entre eles” (Moisés 7:18). Como podemos tornar-nos um?

O Élder M. Russell Ballard, do Quórum dos Doze Apóstolos, disse: “Cristo fez a *Expição* em favor de *cada* ser humano, individualmente. Se toda a humanidade compreendesse isso, nunca haveria ninguém com quem não nos importássemos, fosse qual fosse a idade, a raça, o sexo, a religião, a classe social ou a situação financeira. Nós nos empenháramos em imitar o Salvador e nunca seríamos indelicados, indiferentes, desrespeitosos nem insensíveis com os outros”.<sup>1</sup>

O Presidente Henry B. Eyring, Primeiro Conselheiro na Primeira Presidência, ensinou: “Quando as pessoas têm o Espírito Santo consigo, pode-se esperar que haja harmonia. (...) O Espírito de Deus nunca gera contenda (ver 3 Néfi 11:29). (...) Ele leva à paz interior e à união com os outros”.<sup>2</sup>



Fé  
Família  
Auxílio

Falando sobre os desafios familiares, Carole M. Stephens, que serviu como primeira conselheira na presidência geral da Sociedade de Socorro, disse: “Nunca tive de vivenciar um divórcio, a dor e a insegurança do abandono, ou a responsabilidade associada à tarefa de criar os filhos sozinha. Não vivenciei a morte de um filho, a infertilidade ou a atração por pessoas do mesmo sexo. Não tive que suportar maus-tratos, abuso, enfermidade crônica ou vício. Essas não foram as minhas oportunidades de atingir o máximo de minha capacidade.

(...) Mas por meio dos *meus* testes e de minhas provações pessoais (...) passei a conhecer muito bem Aquele que realmente entende. (...) Além disso, vivenciei todas as provações da mortalidade

que mencionei pelo ponto de vista de filha, mãe, avó, irmã, tia e amiga.

Nossa oportunidade como filhas de Deus que guardam convênios é a de não apenas aprender com nossos próprios desafios, mas também de nos unirmos com empatia e compaixão ao apoiarmos outros membros da família de Deus em suas lutas”.<sup>3</sup>

## Informações e Escrituras Adicionais

João 17:20–23; Efésios 4:15; Mosias 18:21–22; 4 Néfi 1:15  
reliefsociety.LDS.org

## NOTAS

1. M. Russell Ballard, “A Expição e o Valor de uma Alma”, *A Liahona*, maio de 2004, p. 86.
2. Henry B. Eyring, “Para Que Sejam Um”, *A Liahona*, julho de 1998, p. 74.
3. Carole M. Stephens, “A Família É do Senhor”, *A Liahona*, maio de 2015, pp. 11–12.



Pense Nisto

Como a união  
uns com os  
outros pode  
nos ajudar a  
tornar-nos um  
com Deus?



# CADERNO DA CONFERÊNCIA DE ABRIL DE 2017

“O que eu, o Senhor, disse está dito (...), seja pela minha própria voz ou pela voz de meus servos, é o mesmo” (D&C 1:38).

Para recordar a Conferência Geral de abril de 2017, você pode usar estas páginas para ajudá-lo a estudar e a colocar em prática os mais recentes ensinamentos dos profetas e apóstolos vivos e de outros líderes da Igreja.



## DESTAQUES DOCTRINÁRIOS

### A Trindade

“Por termos a verdade sobre a Trindade e nosso relacionamento com Eles, o propósito da vida e a natureza de nosso destino eterno, temos o mapa da estrada principal e segurança em nossa jornada pela mortalidade. Sabemos a quem adoramos e por que adoramos. Sabemos quem somos e o que podemos nos tornar (ver D&C 93:19). Sabemos quem torna tudo possível e sabemos o que precisamos fazer para desfrutar as principais bênçãos que recebemos por meio do Plano de Salvação estabelecido por Deus. Como sabemos de tudo isso? Sabemos por intermédio das revelações de Deus a Seus profetas e a todos nós individualmente.”

Élder Dallin H. Oaks, do Quórum dos Doze Apóstolos, “A Trindade e o Plano de Salvação”, *A Liahona*, maio de 2017, pp. 102–103.

## PROMESSA PROFÉTICA



### INVOCAR OS PODERES DO CÉU

“As escrituras ensinam que o exercício justo do sacerdócio depende de nossa obediência aos princípios de bondade, caridade e amor. (...)

Examinemos nossa vida e decidamos seguir o exemplo do Salvador, demonstrando bondade, amor e caridade. E assim fazendo, estaremos em melhor condição de invocar os poderes do céu para nós mesmos, para nossa família e para nossos companheiros de viagem nesta jornada, por vezes difícil, de volta a nosso lar celestial.”

Presidente Thomas S. Monson, “Bondade, Caridade e Amor”, *A Liahona*, maio de 2017, pp. 66–67.

Para ler, ver ou ouvir os discursos da conferência geral, acesse o site [conference.LDS.org](http://conference.LDS.org).



### CENTRALIZAR-SE EM CRISTO

“Confia no Senhor de todo o teu coração, e não te estribes no teu próprio entendimento” (Provérbios 3:5).

O verbo estribar-se tem o sentido de apoiar-se, amparar-se fisicamente para evitar uma queda. Quando nos apoiamos fisicamente em algo, ficamos instáveis, sem equilíbrio, e podemos cair.

Quando nos apoiamos espiritualmente em nosso próprio entendimento, perdemos a estabilidade no Salvador. (...)

Cada uma de nós pode confiar no Senhor e não hesitar. Podemos firmar nossa vida no Salvador ao conhecê-Lo, e Ele endireitará nossas veredas.”

**Bonnie H. Cordon**, primeira conselheira na presidência geral da Primária, “Confia no Senhor e Não Te Estribes”, *A Liahona*, maio de 2017, pp. 6, 9.

## TRAÇAR PARALELOS

### Verdadeiros Discípulos

Às vezes, mais de um orador aborda o mesmo tema do evangelho. Aqui está o que três oradores disseram a respeito de ser um verdadeiro discípulo de Cristo. Use a edição de maio de 2017 ou visite o site [conference.LDS.org](http://conference.LDS.org) para ler mais sobre o que eles disseram.

- “Os verdadeiros discípulos de Jesus Cristo estão dispostos a se destacar, a defender o evangelho e a ser diferentes das pessoas do mundo. Eles são destemidos, devotados e corajosos.” — Russell M. Nelson, “Invocando o Poder de Jesus Cristo em Nossa Vida”, p. 41.
- “O discipulado genuíno é uma condição de ser. (...) Os discípulos vivem de modo que as características de Cristo estão entrelaçadas nas fibras do seu ser, como um tapete espiritual.” — Robert D. Hales, “Tornar-nos Discípulos de Nosso Senhor Jesus Cristo”, p. 46.
- “Nosso amor pelo Dia do Senhor não termina quando saímos da capela, mas abre as portas a um belo dia de descanso, estudo e oração, no qual ajudamos os familiares e outras pessoas que precisam da nossa atenção.” — Neil L. Andersen, “Vencer o Mundo”, p. 60.



### QUEM DISSE ISSO?

1. “Um pecador arrependido se aproxima mais de Deus do que a pessoa presunçosa que condena o pecador.”
2. “A motivação para erguermos a voz de advertência é o amor: amor a Deus e amor ao próximo. Advertir é importar-se com os outros.”
3. “Se o amor a Deus é a melodia de nossas canções compartilhadas, certamente nossa jornada de obedecer a Ele é a harmonia indispensável para isso.”
4. “Costumava ser uma rara, porém bem-vinda, exceção quando os jovens levavam o nome de seus próprios antepassados para o templo. Agora essa é a norma.”

Respostas: (1) Dale G. Renlund, (2) D. Todd Christofferson, (3) Jeffrey R. Holland, (4) Henry B. Eyring.



# AMOR E BOLO DE CHOCOLATE: O QUE OFERECER PARA TRAZÊ-LOS DE VOLTA?

**Devin G. Durrant**

Primeiro Conselheiro na Presidência Geral da Escola Dominical

A irmã Babata Sonnenberg estava desanimada. Como era uma jovem mãe de cinco meninas abaixo de 8 anos, estava surpresa por ter sido chamada para ensinar na classe de 16 e 17 anos na Escola Dominical da sua ala. Após alguns meses no chamado, ela constatou que a frequência da classe estava esporádica e geralmente era irregular. Certo domingo, apareceu apenas um menino para a aula. Em vez de ensinar apenas um aluno, ela juntou sua classe com outra. Estava prestes a desistir. Mas, à medida que ponderava e orava a respeito dessa situação desalentadora, a inspiração chegou e ela passou por uma mudança de coração.

## O Esforço da Equipe

Seu marido, Ken, era o líder da missão da ala. Os dois juntos sentiram-se inspirados a unir seus esforços para aproximarem-se dos jovens da ala. Ela poderia fazer bolo de chocolate

e convidar os jovens da ala a virem à sua casa cada domingo à noite para comer o bolo e conversar sobre a preparação missionária. Enquanto os jovens comessem o bolo, a irmã Sonnenberg poderia convidá-los para sua aula na Escola Dominical.

Como resultado de seu “doce” convite, a frequência aumentou na aula da Escola Dominical. Mas havia um rapaz chamado Nate que se mostrava irredutível aos constantes convites. A irmã Sonnenberg sentiu que estava perdendo uma de suas ovelhas. Sua resposta àquele sentimento foi “[ir] após a perda até que [viesse] a achá-la” (Lucas 15:4). Assim, em vez de desistir de Nate, a irmã Sonnenberg formulou um plano.

## Visitas Familiares

Certo domingo à noite, ela foi até a casa de Nate. Ela o encontrou em casa, em companhia de outro aluno, que também havia faltado naquele

dia. Ela disse a eles que sentira sua falta na classe e passou a ensinar-lhes, na mesma hora, a aula daquele dia. O pai de Nate, que havia sido desobrigado recentemente como bispo da ala, foi tocado pela persistência dessa professora. Ele enviou uma mensagem de texto ao marido dela que dizia: “Ken, por favor agradeça a sua esposa por mim. Vir até nossa casa e ensinar Nate e McKay foi muito inspirado”.

Ainda assim, no domingo seguinte Nate decidiu novamente não assistir à Escola Dominical. Sendo assim, a irmã Sonnenberg voltou à casa dele para ter mais uma conversa com ele sobre o evangelho. Nate desconfiou que isso pudesse acontecer e então foi para a casa de um amigo para se esconder. A irmã Sonnenberg descobriu-o poucas casas depois da dele e deu a lição lá.

Finalmente Nate decidiu voltar a sua classe na Escola Dominical.









### O Que Deu Certo?

Por que Nate voltou?

Foi o bolo de chocolate que a irmã Sonnenberg serviu em sua casa?

Foram as visitas que ela fez na casa de Nate (e na de seu vizinho) para encontrá-lo?

Foi o encorajamento dos amigos e da família para que frequentasse a igreja?

Ou foi o amor que ele sentiu vindo da irmã Sonnenberg, sua professora da Escola Dominical?

É bem provável que a resposta inclua todas as coisas acima. Por todas essas razões e outras, Nate começou a frequentar regularmente a Escola Dominical, com seus amigos.

### O Restante da História

Assim, permitam-me acrescentar o restante da história. Por causa do que passou a sentir por sua professora da Escola Dominical, Nate não perdeu a oportunidade de comprar chocolates para ela quando a viu no supermercado. A irmã Sonnenberg, que havia demonstrado tanto amor por ele, tornou-se receptora desse amor.

Pouco tempo depois, em setembro de 2015, Nate preencheu os papéis para a missão e agora está servindo na Missão Mississippi Jackson.

Outros alunos que se esforçaram em frequentar a Escola Dominical também decidiram servir missão. Cinco rapazes e três moças que frequentaram a aula da irmã Sonnenberg de 16 e 17 anos da Escola Dominical durante o tempo em que ela serviu como professora estão servindo missão ou já serviram.





## Demonstrar Interesse por Aqueles Que Não Participam

“Amar as Pessoas Que Você Ensina”, parte 1 de *Ensinar À Maneira do Salvador*. Esse tópico declara: “Demonstrar interesse pelos membros menos ativos não é tarefa só dos mestres familiares, das professoras visitantes, de um líder do sacerdócio ou das auxiliares — os professores também podem ajudar nesse trabalho. Ensinar é muito mais do que apresentar uma lição no domingo. Ensinar envolve ministrar com amor e ajudar as pessoas a receberem as bênçãos do evangelho, e essa ajuda, com frequência, é exatamente o que um membro menos ativo precisa. Todos nós precisamos trabalhar juntos para demonstrar interesse por aqueles que estão com dificuldades e, como professor, você pode estar em uma posição privilegiada para ajudar”.<sup>1</sup>

A irmã Sonnenberg reconheceu a posição única em que ela estava para ajudar os membros de sua classe. Foi abençoada com uma oportunidade semanal de tocar o coração deles e estava determinada a assim fazer — tanto na classe como no lar deles. Evidentemente nem todos os professores estão em condições de poder visitar, todas as semanas, a casa daqueles que não comparecem às aulas, mas todos podemos fazer algo, mesmo que seja uma coisa pequena, para mostrar amor por aqueles que estão sob nossa responsabilidade. Relembrando as palavras do Profeta Alma: “É por meio de coisas pequenas e simples que as grandes são realizadas” (Alma 37:6).



## Convidar com Amor

A seção “Convidar com Amor” desse mesmo tópico inclui a perspectiva seguinte: “Demonstrações sinceras de amor cristão têm um grande efeito para abrandar o coração dos membros da classe que estão com dificuldades em viver o evangelho. Geralmente essas pessoas só precisam saber que são necessárias e amadas”.<sup>2</sup>

Como resultado dos esforços da irmã Sonnenberg para aproximar-se de Nate, ele sentiu-se necessário e amado. Como missionários de tempo integral, Nate e seus colegas de classe agora têm a oportunidade de ajudar outros a sentir esse mesmo amor cristão. Que bênção para eles poderem lembrar e seguir o exemplo de sua professora da Escola Dominical.

## Até Encontrar a Que Estava Perdida

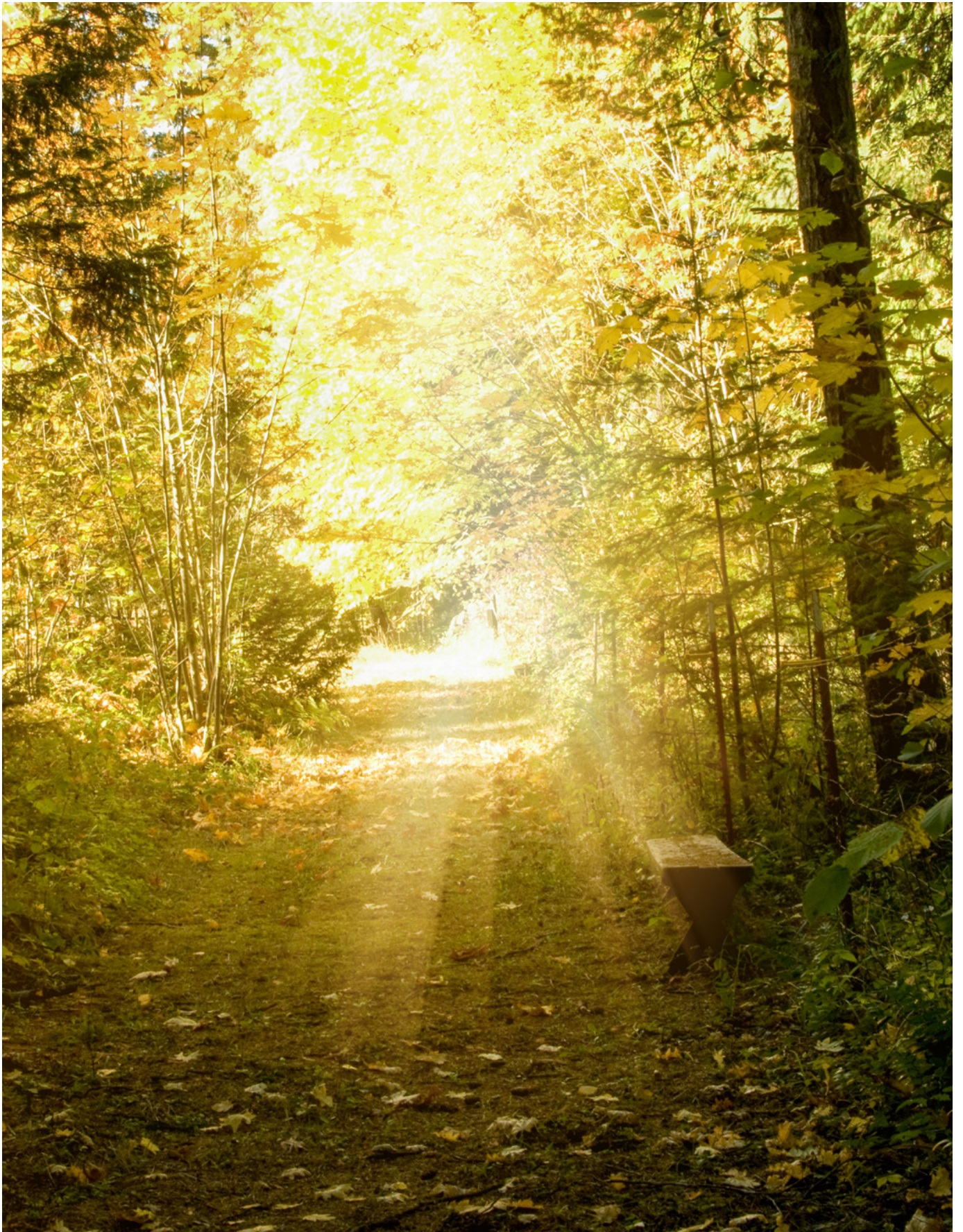
Como presidência geral da Escola Dominical, somos gratos pelos professores da Escola Dominical em todo o mundo que, de várias maneiras, convidam seus alunos a virem a Cristo. Oramos para que o Senhor os abençoe em seus esforços de amar aqueles que vocês ensinam e, em virtude desse amor, “[ir] após a perda até que [venham] a achá-la” — assim como Ele fez em Seu ministério mortal. ■

### NOTAS

1. *Ensinar à Maneira do Salvador*, 2016, p. 8, [teaching.LDS.org](http://teaching.LDS.org).
2. *Ensinar à Maneira do Salvador*, p. 9.

Para aprender mais sobre ensinar como o Salvador ensinou, você pode assistir ao vídeo “Amar as Pessoas Que Ensina”, encontrado em [teaching.LDS.org](http://teaching.LDS.org), assim como os outros vídeos de *Ensinar à Maneira do Salvador*.









**Élder Jeffrey R. Holland**

Do Quórum dos Doze Apóstolos

# O CAMINHO DO EVANGELHO PARA A Felicidade

*Jesus Cristo é “o caminho, e a verdade, e a vida”. Ninguém se aproxima à verdadeira felicidade, exceto por Ele.*

**E**stou certo de que vocês já ouviram muitas vezes a declaração feita certa vez pelo Profeta Joseph Smith (1805–1844): “A felicidade é o objetivo e o propósito de nossa existência; e será também o seu fim, se buscarmos a senda que a ela conduz”.<sup>1</sup>

É a respeito dessa busca digna da felicidade que desejo falar hoje. Observem que eu disse a “busca da felicidade”, não necessariamente a felicidade em si. Lembrem-se da maneira como o Profeta Joseph se expressou: ele falou sobre o caminho que conduz à felicidade como a chave para o cumprimento dessa meta.

Não se trata de uma busca nova. Esse tem sido o objetivo fundamental da humanidade ao longo das eras. Uma das maiores mentes intelectuais que o mundo ocidental já conheceu disse certa vez que a felicidade é o significado e o propósito da vida, o supremo objetivo e finalidade da existência humana.<sup>2</sup>





FOTOGRAFIA: GETTY IMAGES

**Henry David Thoreau declarou: “A felicidade é como uma borboleta; quanto mais você a persegue, mais ela se esquiva, mas, se você passa a prestar atenção a outras coisas, ela se aproxima e pousa suavemente em seu ombro”.**

Esse foi Aristóteles, mas notem como essa antiga afirmação se alinha com a do Profeta Joseph — quase palavra por palavra. Na abertura da Declaração de Independência dos EUA, Thomas Jefferson imortalizou nossos anseios, tanto pessoais como políticos, ao vincular permanentemente (pelo menos nos Estados Unidos) os três grandes direitos inalienáveis da “Vida, Liberdade e a busca da Felicidade”. Mas notem que, nessa magnífica tríade, o que é um direito não é a felicidade (como o são a vida e a liberdade), mas, sim, a *busca* da felicidade.

Então, como é que “buscamos” a felicidade, principalmente quando somos jovens, inexperientes e talvez um pouco temerosos com a vida diante de nós, como uma montanha desafiadora a ser escalada? Bem, uma coisa sabemos com certeza: a felicidade não é uma coisa fácil de se alcançar correndo na direção dela. Ela costuma ser demasiado

ilusória, efêmera e sutil. Se vocês ainda não descobriram, vão saber nos próximos anos que, na maioria das vezes, a felicidade chega a nós quando menos esperamos, quando estamos ocupados fazendo outra coisa. A felicidade é quase sempre um subproduto de alguma outra realização.

Henry David Thoreau, um dos meus escritores favoritos desde os tempos de faculdade, declarou: “A felicidade é como uma borboleta; quanto mais você a persegue, mais ela se esquiva, mas, se você passa a prestar atenção a outras coisas, ela se aproxima e pousa em seu ombro”.<sup>3</sup> Esse é um daqueles grandes contrastes do evangelho que muitas vezes parecem não ser claros, tais como os “últimos serão os primeiros” (Mateus 19:30; D&C 29:30) e “perder sua vida para encontrá-la” (ver Mateus 16:25). O evangelho é repleto desses contrastes e dessas ironias, e penso que a busca da felicidade é

um deles. Então como podemos aumentar as chances de alcançar a felicidade, sem que a abordagem direta nos faça perdê-la? Permitam-me usar um livro notável em busca de algumas respostas.

### Viver “Segundo o Padrão da Felicidade”

Os primeiros 30 anos da história do Livro de Mórmon não apresentam um cenário agradável. A hostilidade dentro da família de Leí e Saria tornou-se tão intensa que ela se dividiu em duas partes, com um grupo se refugiando deserto adentro, temendo por sua vida caso se tornassem vítimas da perseguição sanguinária do outro grupo. À medida que o primeiro grupo se embrenhou por terras inexploradas para terem segurança e construírem uma nova vida da melhor maneira possível, o profeta-líder dessa metade da família nefita declarou que eles viveram “segundo o padrão da felicidade” (2 Néfi 5:27).

À luz do que eles haviam passado nos últimos 30 anos e do que sabemos sobre as provações futuras que ainda sobreviriam, esse comentário parece quase doloroso. De que forma essas coisas poderiam ser descritas como algo remotamente parecido com a “felicidade”? Mas Néfi não diz que eles estavam felizes embora fosse evidente que estivessem. O que diz é: Eles “[viveram] *segundo o padrão da felicidade*”. Desejo que vocês entendam que há uma chave maravilhosa nessa frase, que pode desbloquear bênçãos preciosas para vocês pelo restante de sua vida.

Não creio que Deus em Sua glória, os anjos do céu ou os profetas na Terra pretendam que sejamos felizes o tempo todo, todos os dias e de todas as maneiras, considerando os testes e as provações que esta esfera terrena está destinada a promover. O Presidente James E. Faust (1920–2007), Segundo Conselheiro na Primeira Presidência, comentou certa vez: “A felicidade não nos é concedida num pacote que só precisa ser aberto e consumido. Ninguém jamais será feliz vinte e quatro horas por dia, sete dias por semana”.<sup>4</sup>

Mas quero assegurar-lhes que no plano de Deus podemos fazer muito para encontrar a felicidade que desejamos. Podemos seguir certos passos, formar determinados hábitos e fazer algumas coisas que Deus e a história nos ensinam ser o caminho para a felicidade, com a certeza de que, *se vivermos de tal maneira*, é muito mais provável que aquela borboleta pouse em nosso ombro.

Em suma, a melhor chance de ser feliz é fazer o que as pessoas felizes fazem, viver como elas e andar pelo caminho que elas trilham. Se assim fizerem, aumentarão exponencialmente suas chances de encontrar alegria em momentos inesperados, achar paz em lugares imprevistos e se defrontar com a ajuda de anjos que vocês nem imaginavam que soubessem da sua existência. Aqui estão cinco maneiras de viver “segundo o padrão da felicidade”.

### Viver o Evangelho

Acima de tudo, a suprema felicidade, a paz verdadeira e qualquer outra coisa que seja remotamente semelhante à alegria mencionada nas escrituras encontram-se de modo essencial e eterno na prática do evangelho de Jesus Cristo. Muitos outros sistemas de crença e filosofias foram tentados. Na verdade, podemos afirmar com segurança que praticamente *todos* os sistemas e filosofias foram experimentados ao longo dos séculos. Mas, quando o Apóstolo Tomé apresentou ao Senhor a pergunta que os jovens fazem com muita frequência hoje em dia: “Como podemos saber o caminho?” — que para muitos significa: “Como podemos saber o caminho para ser felizes? —, Jesus deu a resposta que vem soando de eternidade em eternidade:

“Eu sou o caminho, e a verdade, e a vida. (...)”

E tudo quanto pedirdes em meu nome, eu o farei. (...)”





Se pedirdes alguma coisa em meu nome, eu o farei” (João 14:5–6, 13–14).

Que promessa! Vivam à Minha maneira, permaneçam na Minha verdade, vivam Minha vida — vivam da maneira que Lhes estou mostrando e ensinando — e tudo o que pedirem será dado, e tudo o que buscarem encontrarão, incluindo a felicidade. Partes da bênção podem vir em breve, partes podem vir mais tarde e partes podem não nos chegar nesta existência, mas virão — todas elas. Que grande incentivo é esse depois de uma segunda-feira triste, uma terça chorosa ou uma quarta exaustiva! E é uma promessa cuja realização *não ocorre por nenhum outro meio* a não ser a devoção à verdade eterna!

Nas palavras do recém-ordenado Élder David O. McKay (1873–1970) quase um século atrás, a verdadeira “felicidade só é encontrada por meio daquele caminho muito trilhado [do evangelho], *estreito e apertado como é*, que conduz à vida eterna”<sup>5</sup> — algo muito diferente da gratificação, dos prazeres ou de alguma emoção passageira. Portanto amem a Deus e uns aos outros e sejam verdadeiros no evangelho de Jesus Cristo.

### Escolher a Felicidade

Segundo, aprendam o mais rápido possível que muito da sua felicidade está em suas próprias mãos, e não em



eventos, circunstâncias, fortuna ou infortúnio. Isso é parte do motivo pelo qual a batalha pelo arbítrio foi vencida no conselho pré-mortal dos céus. Temos escolha, temos vontade própria, temos o arbítrio e podemos decidir, se não a felicidade em si, pelo menos a escolha de viver segundo o padrão dela. Abraham Lincoln, presidente dos EUA, tinha razões de sobra para sentir-se infeliz no mandato mais difícil que um presidente dos Estados Unidos já tivera, mas mesmo ele refletiu que “a maioria das pessoas é tão feliz quanto decide ser em sua mente”.<sup>6</sup>

A felicidade acontece primeiro na cabeça e só muito tempo depois é que vai estar ao alcance das mãos. Joseph Smith estava vivendo “segundo o padrão da felicidade” numa situação muito infeliz quando escreveu da Cadeia de Liberty para os outros do lado de fora, que também eram vítimas de grande injustiça e perseguição:

“Que a virtude adorne teus pensamentos incessantemente; então tua confiança se fortalecerá na presença de Deus. (...)”

O Espírito Santo será teu companheiro constante, e teu cetro, um cetro imutável de retidão e verdade” (D&C 121:45–46).

“Que a virtude adorne teus pensamentos incessantemente.” Não é apenas um bom conselho contra a moderna praga da pornografia, mas um conselho para todos os tipos de pensamentos do evangelho, bons pensamentos, pensamentos edificantes, pensamentos esperançosos. Esses pensamentos repletos de fé vão alterar o modo como encaramos os problemas da vida e como encontramos solução para eles. “Eis que o Senhor requer o coração e uma mente solícita” (D&C 64:34), diz a revelação.

Com muita frequência pensamos que tudo depende do coração, mas não é assim. Deus espera uma mente solícita na busca tanto da felicidade quanto da paz. Coloquem isso na mente. Tudo isso exige esforço. É uma batalha, mas uma batalha pela felicidade que vale a pena lutar.

Há alguns anos, em um livro bastante conhecido, a autora escreveu: “A felicidade é a consequência do esforço pessoal. É preciso lutar por ela, esforçar-se, insistir e (...) [buscar]. Precisamos participar incansavelmente da criação de nossas próprias bênçãos. E, quando atingirmos um estado de felicidade, nunca podemos tornar-nos negligentes para mantê-la, temos de envidar um esforço considerável para permanecer nadando rio acima em direção a essa felicidade (...) a fim de não afundar”.<sup>7</sup>





Gosto muito da frase “participar incansavelmente da criação de nossas próprias bênçãos”. Não sejam passivos. Nadem rio acima. Pensem, falem e ajam de maneira positiva. É isso o que as pessoas felizes fazem; esse é um aspecto de se viver segundo o padrão da felicidade.

### **Ser Bondoso e Atencioso**

Esta é outra maneira. Ao preparar esta mensagem, passei bastante tempo no escritório tentando lembrar se conhecera alguma pessoa feliz que tivesse sido rude ou desagradável comigo. E querem saber? Não consegui lembrar-me de nenhuma — nem mesmo uma única. Portanto, aprendam logo cedo na vida essa grande verdade: nunca é possível construir nossa felicidade à custa da infelicidade alheia.

Em certas ocasiões, principalmente quando somos jovens, inseguros e estamos

tentando traçar nosso caminho no mundo, talvez achemos que podemos depreciar alguém um pouco para, de algum modo inexplicado, elevarmo-nos. Isso é o que acontece quando maltratamos alguém. Isso é o que os comentários maldosos fazem. Esse é o resultado da arrogância, superficialidade e exclusão. Talvez pensemos que, se formos negativos ou cínicos o suficiente ou simplesmente maldosos, as expectativas sobre nós não serão muito altas; poderemos então manter todos em um nível mais baixo e assim as nossas próprias falhas não ficarão tão evidentes.

As pessoas felizes não são negativas, cínicas ou maldosas, portanto não se iludam achando que tais fazem parte do “padrão da felicidade”. Se a minha vida me ensinou alguma coisa é que a bondade, a simpatia e o otimismo baseados na fé são características das pessoas felizes. Para citar Madre

***Se a minha vida me ensinou alguma coisa é que a bondade, a simpatia e o otimismo baseados na fé são características das pessoas felizes.***





***Sejam industriosos e trabalhadores, incluindo o trabalho de servir ao próximo — essa é uma das grandes chaves da felicidade verdadeira.***

Teresa de Calcutá: “Nunca permita que alguém saia de sua presença sem se sentir melhor e mais feliz. Seja a expressão viva da bondade de Deus — bondade no rosto, no olhar, no sorriso e em suas saudações calorosas”.<sup>8</sup>

Na mesma linha, outro passo no caminho rumo à felicidade é evitar a animosidade, as contendas e a ira em sua vida. Lembrem-se, é Lúcifer, o adversário de todos nós, que ama a ira. Ele “é o pai da discórdia e leva a cólera ao coração dos homens, para contenderem uns com os outros” (3 Néfi 11:29).

Após citar esse versículo em uma conferência geral há alguns anos, o Élder Lynn G. Robbins, dos Setenta, disse: “A expressão *levar a cólera* parece fazer parte da receita de um desastre: Junte os temperamentos em fogo médio, cause agitação com palavras escolhidas a dedo e provoque a fervura; continue mexendo até a mistura engrossar; deixe os sentimentos esfriar

por vários dias; sirva gelado; vai sobrar”.<sup>9</sup> Vai sobrar, de fato.

A ira prejudica ou destrói quase tudo que ela atinge. Como já foi dito, abrigar a ira é como beber veneno e esperar que a outra pessoa morra. Trata-se de um ácido pernicioso que corrói o indivíduo que o carrega muito antes de fazer mal à pessoa a quem se destina. Não existe nada na ira ou em seus vícios irmãos — a violência, a raiva, a amargura e o ódio — que esteja vinculado a viver o evangelho ou buscar a felicidade. Não acho que a ira possa existir — ou pelo menos ser fomentada, acolhida ou tolerada — em uma vida conduzida “segundo o padrão da felicidade”.

### **Esforçar-se**

Aqui está uma última sugestão, entre tantas outras que poderíamos levar em consideração. Em um esforço para encontrar a felicidade em sua nova terra, após 30 anos



de dificuldades, Néfi declarou: “Eu, Néfi, fiz com que meu povo fosse industrioso e trabalhasse com as mãos” (2 Néfi 5:17). Em contrapartida, aqueles de quem eles haviam escapado tornaram-se “um povo preguiçoso, cheio de maldade e astúcia” (2 Néfi 5:24).

Se vocês desejam ser felizes nos estudos, na missão ou no casamento — esforcem-se para isso. Aprendam a trabalhar. Sirvam com diligência. Não sejam preguiçosos e sorrateiros. Uma definição simples de caráter cristão pode ser a integridade de fazer a coisa certa, na hora certa, da maneira certa. Não sejam ociosos. Não sejam perdulários. “Procurai conhecimento, sim, pelo estudo e também pela fé” (D&C 88:118). Sejam industriosos e trabalhadores, incluindo o trabalho de servir ao próximo — essa é uma das grandes chaves da felicidade verdadeira.

E agora, permitam-me concluir citando os conselhos bem diretos de Alma a Coriânton. Com todo o incentivo que um pai pode querer dar a um filho ou uma filha, ele declarou que na ressurreição os fiéis serão levantados a um estado de “felicidade infinita”, quando “[herdarão] o reino de Deus” (Alma 41:4). Naquele momento, ele acrescentou, “[ressuscitaremos] para a felicidade, de acordo com [nosso] desejo de [felicidade]” (Alma 41:5). Mas também alertou com firmeza: “Não penses que (...) [sem o arrependimento] serás restituído do pecado para a felicidade. Eis que te digo que *iniquidade nunca foi felicidade*” (Alma 41:10; grifo do autor).

O pecado é a antítese de “[viver] segundo o padrão da felicidade”. De fato, a respeito daqueles que creem de outra forma, Alma declara: “Vivem sem Deus no mundo e seguiram caminhos contrários à natureza de Deus; por conseguinte, estão num estado contrário à natureza da felicidade” (Alma 41:11).

### Rejeitar a Transgressão

Peço-lhes que rejeitem a transgressão para viverem em conformidade com a natureza de Deus, que é a natureza da verdadeira felicidade. Incentivo-os e aplaudo-os em seu empenho de “buscar a senda que a ela conduz”. Não é possível achá-la de nenhuma outra forma.

Meu testemunho é que Deus, o Eterno Pai Celestial, está sempre incentivando e aplaudindo sua busca com ainda mais amor do que eu. Testifico que Ele deseja que sejam felizes e tenham a verdadeira alegria. Testifico

da Expição de Seu Unigênito, que oferece o caminho reto e, se necessário, um novo início, uma segunda chance, uma mudança em nossa natureza, se for o caso.

Oro para que saibam que Jesus Cristo é “o caminho, e a verdade, e a vida”, e que ninguém alcança a verdadeira felicidade a não ser por meio Dele. Oro para que um dia, em algum lugar, vocês alcancem cada desejo justo de seu coração à medida que viverem o evangelho de Jesus Cristo “segundo o padrão” que conduz a essas bênçãos. ■

*Extraído de um discurso intitulado “Living after the Manner of Happiness” [Viver Segundo o Padrão de Felicidade], proferido em um devocional na Universidade Brigham Young–Idaho, em 23 de setembro de 2014. Para o discurso completo em inglês, acesse o site [web.byui.edu/devotionalsand speeches](http://web.byui.edu/devotionalsand speeches).*

### NOTAS

1. Joseph Smith, *History of the Church*, vol. 5, p. 134.
2. Ver Aristóteles, *The Nicomachean Ethics* [Ética a Nicômaco], trans. H. Rackham, 1982, p. 31.
3. Henry David Thoreau, *Thoreau on Nature: Sage Words on Finding Harmony with the Natural World*, 2015, p. 72; essa citação também foi atribuída a Nathaniel Hawthorne e a fontes anônimas.
4. James E. Faust, “Nossa Busca da Felicidade”, *A Liahona*, outubro de 2000, p. 4.
5. David O. McKay, Conference Report, outubro de 1919, p. 180, grifo do autor.
6. Esta citação foi atribuída a Abraham Lincoln pelo Dr. Frank Crane no *Syracuse Herald*, 1º de janeiro de 1914 ([quoteinvestigator.com/category/frank-crane](http://quoteinvestigator.com/category/frank-crane)).
7. Elizabeth Gilbert, *Comer, Rezar e Amar*, 2006, p. 260.
8. Madre Teresa, em Susan Conroy, *Mother Teresa's Lessons of Love and Secrets of Sanctity* [As Lições de Madre Teresa sobre o Amor e os Segredos da Santidade], 2003, p. 64.
9. Lynn G Robbins, “Arbitrio e Ira”, *A Liahona*, julho de 1998, p. 89.







Podemos Fazer Melhor:

# ACOLHER AS PESSOAS no Aprisco

*Aqui estão quatro maneiras de você ajudar os membros novos e os que estão retornando à Igreja a se sentirem aceitos.*

*Nota do editor: Por mais que a crença de alguém no evangelho de Jesus Cristo seja forte, permanecer fiel pode ser difícil para os membros novos e os que retornam à Igreja caso sintam que não são aceitos. Neste artigo vamos abordar o que os membros que já estão no aprisco podem fazer para receber bem outras pessoas. Na edição de dezembro, vamos tratar do que aqueles que se sentem à margem podem fazer para encontrar seu lugar.*

#### **Betsy VanDenBerghe**

**N**o mês do batismo de Melissa (todos os nomes foram trocados), no centro-oeste dos Estados Unidos, ela fez a oração de abertura na reunião sacramental. Ela estava nervosa por orar em público, mas relembra: “Senti-me confiante em minha capacidade de falar com meu Pai Celestial. Afinal, já orava havia muitos anos, sobretudo enquanto pesquisava a Igreja e podia sentir o Espírito Santo me ajudando”.





Então, foi com surpresa que recebeu um e-mail de um membro da ala que descreveu “com riqueza de detalhes” os erros cometidos em sua oração. Vergonha, constrangimento e pensamentos de dúvida passaram pela mente de Melissa até que se sentiu inspirada a telefonar para o ex-missionário que a ensinara. “Ele rapidamente assegurou que era totalmente inadequado esse membro me criticar assim”, conta ela. “Também me disse que o bispado nunca pediria que outro membro, como eu presumira, fizesse esse tipo de comentário.”

Mais tranquila, Melissa permaneceu ativa na ala, aceitou chamados e continuou a progredir em sua fé. Mas levou meses para superar a dor e a perda de confiança por receber o e-mail desanimador.

Infelizmente, a história de Melissa não é única. Muitos membros novos e que estão retornando enfrentam desafios significativos ao sentirem que não são aceitos, mas esses desafios podem ser evitados. Às vezes, até aqueles com um forte testemunho lutam para permanecer fiéis quando se sentem excluídos. Em um vídeo recente intitulado *União na Diversidade*, os líderes da Igreja abordam essa questão e incentivam os membros a serem mais sensíveis, inclusivos e bondosos em suas interações.

As histórias a seguir ajudam a demonstrar como nós, membros, podemos aplicar esses princípios e oferecer amizade genuína e apoio emocional àqueles que anseiam por aceitação sincera na Igreja do Senhor.





## Ser um Amigo na Igreja

*“Quando as pessoas entram pela porta da capela, precisam se sentir imediatamente acolhidas, amadas, elevadas e inspiradas (...) a continuar a ir e ser melhores porque sabem que o Senhor as ama e porque têm amigos na Igreja.”*

— Carol F. McConkie, primeira conselheira na presidência geral das Moças

Melissa precisava de verdadeiros amigos, principalmente na ala, de quem poderia se aproximar quando precisasse de conselhos ou ajuda. Seu marido e sua filha não se filiaram à Igreja com ela.

“Ao ir à igreja e ver todas as famílias, sentia-me profundamente solitária”, ela disse. Todos eram simpáticos, mas até a felicidade deles me fazia pensar que “eu nunca poderia ter o brilho dos mórmons porque eu era a única pessoa com problemas”.

Além do ex-missionário que a ensinou, Melissa foi abençoada com Cindy, uma amiga da Internet que foi a primeira pessoa a falar com ela sobre a Igreja. “Foi muito difícil ver Melissa esforçar-se tanto para se adaptar à sua ala enquanto eu observava sem poder ajudar”, explica Cindy. “Então, criei um grupo privado no Facebook com alguns membros incrivelmente equilibrados, sensíveis e bondosos que a ajudaram e apoiaram de maneiras que eu nunca conseguiria sozinha.”

O grupo não só deu a Melissa um senso de inclusão enquanto ela procurava encontrar seu lugar na ala, mas também respondia a perguntas sobre suas preocupações relacionadas ao estilo de vida e à cultura dos membros. “Fui criada usando blusas sem mangas e shorts curtos”, diz Melissa. Ela gostou muito quando os amigos online enviaram fotos de roupas adequadas que ela poderia encontrar nas lojas da cidade. Isso a incentivou a pedir às irmãs da ala recomendações de filmes quando ela não mais se sentiu à vontade com alguns de sua coleção.





Um aspecto importante das amizades, destaca Melissa, é que a iniciativa de pedir conselhos era dela. Conselhos não solicitados parecem mais intrusão do que inclusão, uma invasão de privacidade que pode magoar as pessoas que não estão preparadas para eles.

Depois de algum tempo, Melissa foi chamada para ensinar na Sociedade de Socorro. O chamado deu-lhe oportunidade de interagir com as pessoas da ala. Melissa contou às irmãs suas dificuldades não só para se adaptar como membro novo, mas também para cuidar de uma criança autista, alguns problemas pessoais de saúde e “Oh, meu cachorro está morrendo”. O fato de outras irmãs ouvirem e contarem seus próprios desafios em aula e em conversas particulares trouxe-lhe grande alívio. Esses contatos ajudaram Melissa a sentir que finalmente tinha amigos verdadeiros na Igreja.

### Incluir Todos

*“O Salvador ordenou a Seus discípulos: ‘Que vos ameis uns aos outros; como eu vos amei a vós’ (João 13:34; grifo do autor). Então devemos ver como Ele nos amou. (...) Ao fazermos Dele nosso exemplo, devemos sempre tentar incluir cada pessoa.”*

— Élder Dallin H. Oaks, do Quórum dos Doze Apóstolos

Robert, um pesquisador do Canadá, frequenta várias reuniões e atividades SUD. Ele pesquisou várias religiões, mas continua estudando a Igreja devido à inspiração que encontrou em sua doutrina e no Livro de Mórmon. Participa do Instituto para aprender mais e acha o ambiente social “revigorante, saudável, acolhedor, repleto de bons sentimentos”. “Os mórmons são as pessoas mais gentis do mundo.”

Como se considera tímido, Robert quer interagir, mas diz: “Acabo me retraindo, sem saber como me aproximar, pois são grupos de amigos SUD de longa data que parecem não precisar de mais ninguém”. Mas não é preciso muito para superar essa sensação de isolamento. Durante uma atividade, ele recorda: “Alguém se aproximou depois do jantar e me incentivou a ficar para ver um filme; sem o convite, teria ido embora, mas em vez disso fiquei e me diverti. Eu só precisava saber que alguém queria que eu ficasse”.

Assim como Melissa, ele gosta dos amigos SUD que explicam a doutrina, mas não ditam regras sobre como vivê-la. Amigos que ouvem mais do que censuram são como “a pessoa que anda a seu lado em vez de ficar atrás e empurrá-lo para ir mais depressa. Na maioria das vezes, isso só faz você tropeçar e cair”.

## SUGESTÕES PARA INTERAÇÕES BEM-SUCEDIDAS COM MEMBROS NOVOS E PESQUISADORES

- Empenhe-se para cumprimentá-los com entusiasmo, interagir com eles e apresentá-los a outros membros.
- Convide-os para ir à sua casa e para outras atividades a fim de que tenham amigos durante a semana e não só no domingo.
- Ouça e faça perguntas para ajudá-los a sentir que são compreendidos.
- Conte suas próprias histórias de superação para saberem que todos nós temos desafios.
- Espere que eles peçam conselhos e, quando for dá-los, não seja autoritário ou arrogante.
- Deixe a responsabilidade de dar orientação eclesial para os líderes do sacerdócio e da Sociedade de Socorro; os membros da Igreja devem preocupar-se mais em ser bons amigos.
- Não compare o progresso deles com o seu ou o de qualquer outra pessoa.
- Ensine as doutrinas principais da Igreja, não as tendências culturais.
- Embora seja bom você procurar oportunidades online para ajudar recém-conversos, pesquisadores e membros menos ativos, as amizades fora da Internet podem ser mais significativas.



Robert estava tentando parar de fumar. Seu desconforto mostra como aqueles que são novos têm plena consciência de suas diferenças. “Nenhum membro jamais me disse alguma coisa sobre eu ter cheiro de fumaça”, ele conta. “Ainda assim, se minhas roupas não estiverem limpas como se acabassem de sair da máquina, fico em casa em vez de ir ao Instituto ou à igreja.”

Podemos criar um senso maior de aceitação ao incentivar e incluir as pessoas que são novas na Igreja. O Élder D. Todd Christofferson, do Quórum dos Doze Apóstolos, diz: “Fico de coração partido quando alguém chega à igreja, está muito vulnerável e diz (...): ‘Quero ficar aqui’ e é ignorado ou ninguém demonstra interesse. É terrível. (...) Temos que melhorar nosso modo de agir” (“Is There a Place for Me?” [Há Lugar para Mim?], [vídeo], LDS.org/media-library).

### Sair da Zona de Conforto e Interagir

*“Quando você decide sair de sua zona de conforto e interagir, abençoa a vida de alguém. (...) Você pode procurar a pessoa que está sentada afastada de todos, sentada à margem? (...) Quando você abre o coração para outras pessoas, compreende que todos fazemos parte da família de Deus.”*

— Jean B. Bingham, presidente geral da Sociedade de Socorro

Depois que Elsa se filiou à Igreja na Holanda, sentiu uma proximidade verdadeira com um bondoso Pai Celestial. Mas, como jovem adulta solteira, também teve que lidar com a solidão quando os familiares e amigos ficaram incomodados com sua nova religião e seus novos hábitos. “A melhor coisa que os membros fizeram por mim”, conta ela, “foi oferecerem-me sua amizade também fora da igreja. Alguns vão ao templo comigo para fazer batismos embora já tenham a investidura. Preciso conviver com os membros além do domingo para ter forças e perseverar até o fim”.

Elsa sente que o maior desafio como recém-conversa é “a expectativa de entender tudo de repente”, diz ela. “Todas as siglas, eventos, chamados. Isso pode assustar um pouco e às vezes fico preocupada se as pessoas estão

me julgando por não aprender mais rápido.” Além disso, como muitos outros, ela sente a ansiedade social que a “mantém confortavelmente sentada lá no fundo da capela, interagindo raramente”. Grupos grandes amedrontam e ela imagina que a estão julgando por sua falta de participação. “Não é que não desejo participar das aulas, cantar os hinos com vigor ou fazer oração em público”, explica ela. “É que tenho medo de começar a chorar em frente de pessoas que ainda não conheço muito bem.”

A irmã McConkie diz: “Conheço pessoas que vão à igreja todo domingo para serem inspiradas e elevadas e que simplesmente saem dali sentindo-se julgadas e indesejáveis — desnecessárias, como se não houvesse lugar para elas lá. Precisamos agir de maneira diferente”.

Membros que não julgam, salienta Elsa, ajudam-na muito. “Eles escutam meus dilemas e não invadem meu espaço pessoal. Agem com sinceridade e paciência enquanto aprendo por mim mesma o que é ser membro da Igreja.” Apesar da ansiedade, ela acompanha os missionários e tenta ajudar os membros novos e pesquisadores. “Sei como é ser nova na Igreja”, explica, “e quero ter certeza de que ninguém se afaste dos dons do evangelho que me salvaram do desespero”.

### Viver o Evangelho, Tornar-se Discípulos

*“As pessoas podem ter diferentes dons e pontos de vista. O vasto leque de experiências, de conhecimento e desafios que as pessoas enfrentam vão nos mostrar o que realmente é necessário no evangelho de Cristo. E muito do que sobra, que talvez tenha sido adquirido com o tempo e é mais cultural do que doutrinário, deve desaparecer para aprendermos realmente a ser discípulos.”*

— Élder D. Todd Christofferson, do Quórum dos Doze Apóstolos

Apesar de, no início, ter sido crítico em relação à Igreja, Jim foi batizado porque recebeu “um testemunho espiritual inquestionável do Espírito Santo, que testificou da verdade do evangelho e de sua doutrina”. Contudo, um de seus grandes desafios foi adaptar-se à cultura SUD.

Depois do batismo, descobriu que muitos comportamentos geralmente aceitos entre os membros eram mais



culturais do que doutrinários. “Mesmo que isso aconteça em qualquer religião organizada”, ele explica, “sentia que, se não me adaptasse, seria acusado de não aceitar o evangelho completamente. Meus desafios não eram com o evangelho ou a doutrina, mas com o nível de conformidade que parecia somente cultural”.

Como o Élder Christofferson explica, precisamos de nossos recém-convertidos, pesquisadores e outras pessoas para ajudar-nos a eliminar as práticas não doutrinárias que se acumularam com o tempo e tornar-nos verdadeiros discípulos.

Ao exaltar os benefícios de conviver bem com pessoas de diferentes origens, o Élder Oaks incentiva os santos dos últimos dias a evitar ressaltar as diferenças e, em vez disso, perguntar: “Quais são suas experiências e perspectivas de vida? Quais são seus valores básicos? O que deseja realizar?” Esse tipo de compreensão e aceitação ajuda os que são novos em nosso círculo a se sentirem incluídos, elevados, queridos e prontos para abraçar a salvação com os membros da Igreja de Cristo.

Como os líderes atuais da Igreja, o Apóstolo Paulo preocupou-se com as divisões na antiga Igreja de Cristo. Ele pediu aos membros de opiniões fortes que evitassem

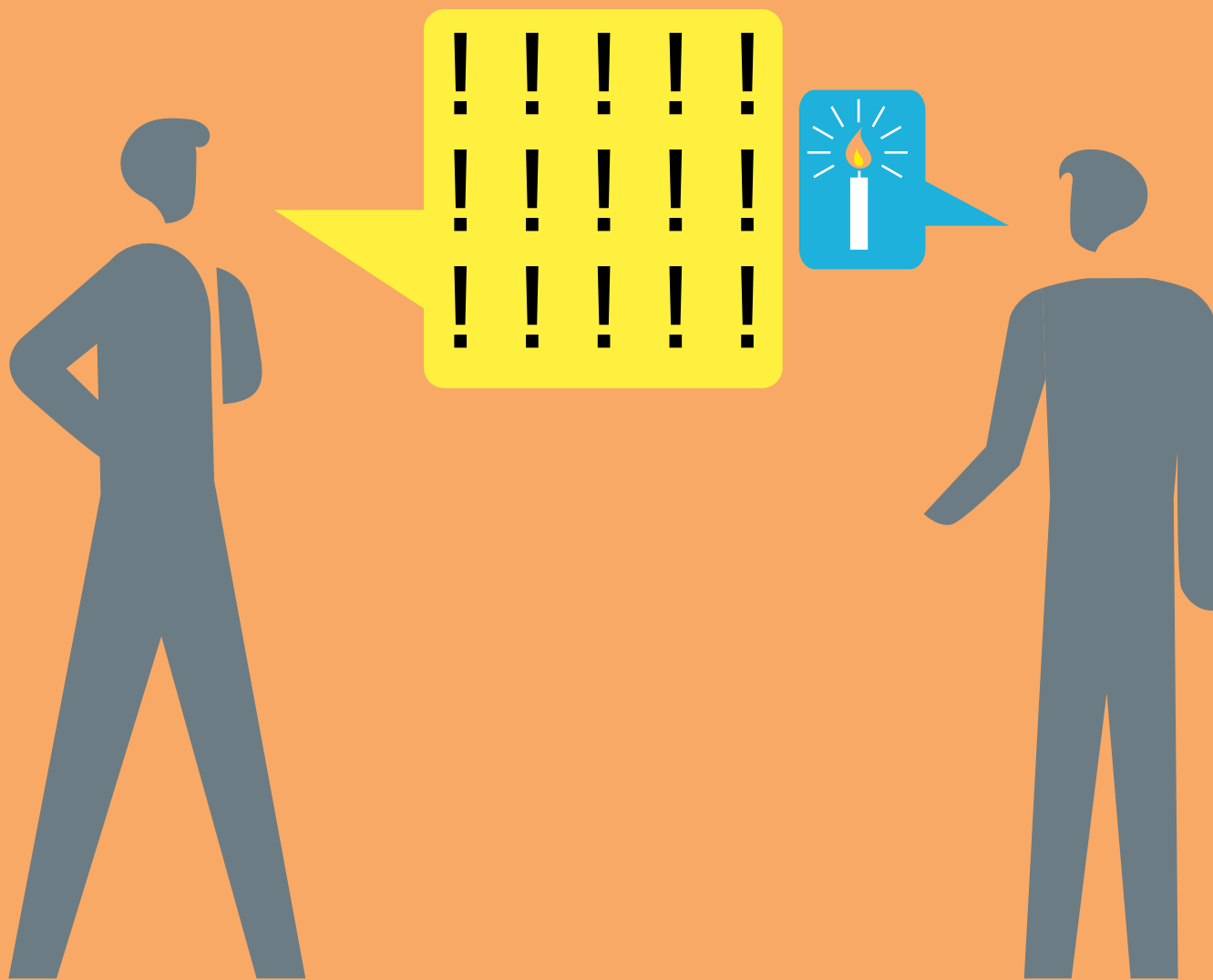
ofender os amigos da Igreja com práticas que, no fundo, não importavam realmente e explicou que, enquanto “o conhecimento ensoberbece, (...) o amor edifica” (1 Coríntios 8:1). Ele pediu “que não [houvesse] entre [eles] dissensões” e que se concentrassem em “Jesus Cristo, e este, crucificado” em vez de enfatizarem as diferenças entre os membros (1 Coríntios 1:10; 2:2).

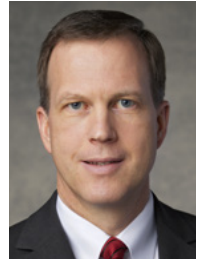
Atualmente, os apóstolos e profetas modernos nos pedem que encontremos união na diversidade, incentivando-nos a dar lugar para cada membro da Igreja de Cristo como parte importante de nosso propósito de chegarmos “à unidade da fé, e ao conhecimento do Filho de Deus (...) à medida da estatura completa de Cristo” (Efésios 4:13). ■

### **ASSISTIR À UNIÃO NA DIVERSIDADE**

Assista a uma série de vídeos curtos dos líderes da Igreja sobre o que significa pertencer à Igreja em [LDS.org/go/unity917](https://LDS.org/go/unity917).







Élder Jörg  
Klebingat  
Dos Setenta

# Defender

## A FÉ

*O Senhor precisa de um povo desejoso e capaz de, com humildade, mas com firmeza, defender Cristo e o reino de Deus.*

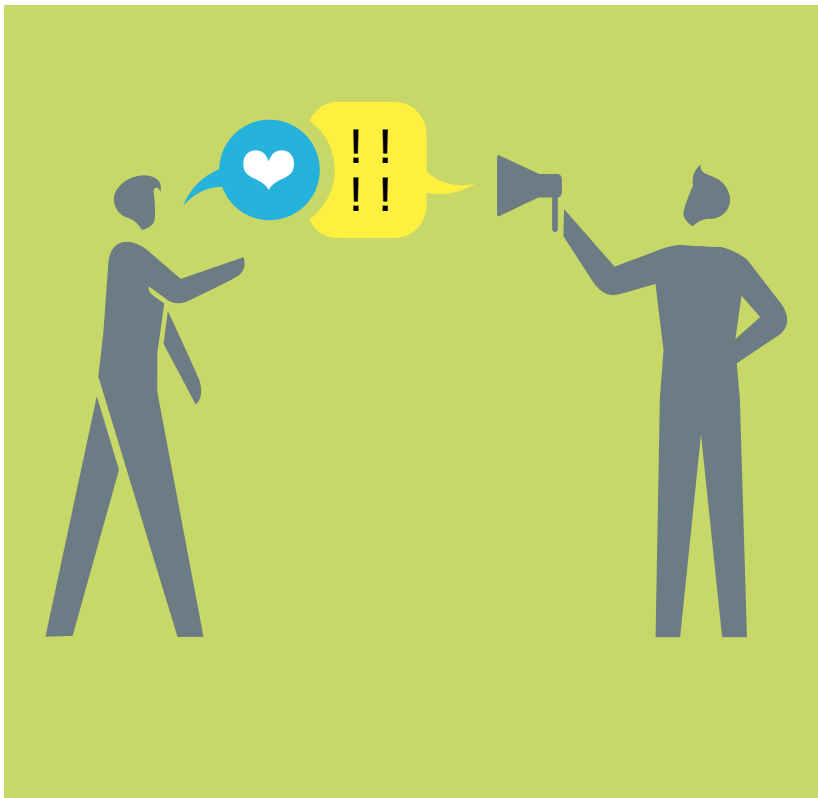
**N**a existência pré-mortal, tínhamos arbítrio, capacidade de analisar e inteligência. Lá fomos “chamados e preparados (...) segundo a presciência de Deus” e, no início, estávamos “na mesma posição” com nossos irmãos e nossas irmãs (Alma 13:3, 5). Oportunidades de progresso e aprendizado estavam à disposição de todos.

Entretanto, o acesso igual aos ensinamentos de um lar celestial amoroso não produziu em nós — os filhos espirituais do Pai Celestial — o mesmo desejo de ouvir, aprender e obedecer. Usando nosso arbítrio, tal como fazemos hoje, escutamos com vários graus de interesse e propósito. Alguns buscaram ansiosamente aprender e obedecer. Com a guerra nos céus se aproximando, preparamo-nos para a graduação em nosso lar pré-mortal. A verdade foi ensinada e questionada, testemunhos foram proclamados e ridicularizados, e cada espírito pré-mortal fez sua escolha de defender ou rejeitar o plano do Pai.

### **Sem Neutralidade**

Em última análise, não havia a opção de ficar em terreno neutro nesse conflito. E também não é uma opção hoje. Os que estavam armados com a fé na futura Expição de Jesus Cristo, nutridos pelo testemunho de Seu papel divino,





*O Senhor precisa de uma hoste de verdadeiros santos dos últimos dias que queiram, em espírito de mansidão e amor, testificar da verdade quando qualquer aspecto do evangelho restaurado for questionado!*

que possuíam conhecimento espiritual e coragem de usá-lo na defesa de Seu sagrado nome lutaram na linha de frente dessa guerra de palavras. João ensinou que esses espíritos valentes e outros venceram Lúcifer “pelo sangue do Cordeiro e pela *palavra do seu testemunho*” (Apocalipse 12:11; grifo do autor).

Sim, a promessa de um Salvador e do sangue a ser vertido no Getsêmani e no Calvário ganharam a guerra pré-mortal. Mas a *coragem e o testemunho* pré-mortais que possuíamos, nosso desejo de explicar, argumentar e persuadir outros espíritos também ajudaram a evitar as falsidades que os opositores espalhavam.

Por termos lutado com sucesso em Sua defesa na vida pré-mortal, tornamo-nos testemunhas de Seu santo nome. De fato, por nos ter provado em batalha e assim ter certeza de nossos sentimentos e nossa coragem, o Senhor, mais tarde, disse de nós, membros da casa de Israel: “Vós sois as minhas testemunhas” (Isaías 43:10). Perguntemo-nos agora: Essa declaração ainda é verdadeira para nós atualmente?

## **Nossa Batalha Atual**

Uma guerra pela mente, pelo coração e pela alma dos filhos de nosso Pai ainda acontece hoje, ao aguardarmos a Segunda Vinda de Jesus Cristo. Enquanto muitas pessoas no mundo estão sinceramente curiosas com relação aos ensinamentos da Igreja, um abismo cada vez maior entre os iníquos e os justos divide o mundo, onde se observa um rápido declínio moral das verdades restauradas do evangelho. Quando santos imperfeitos, mas que se esforçam para buscar a luz, são acusados de seguir as trevas, quando a doçura de seus propósitos e suas obras é declarada amarga (ver Isaías 5:20), seria de estranhar que dedos escarnecedores fossem apontados para a Igreja restaurada do Senhor e Seus servos fiéis? (Ver 1 Néfi 8:27.)

O Presidente Thomas S. Monson ensinou: “Vivemos numa época em que estamos cercados por muitas coisas que querem induzir-nos a caminhos que podem levar-nos à destruição. É preciso determinação e coragem para evitar esses caminhos”.

Ser um membro da Igreja não comprometido ou passivo não é suficiente neste conflito dos últimos dias! O Presidente Monson continua: “Em nossa vida cotidiana, é quase inevitável que nossa fé seja questionada. (...) Será que temos coragem moral para defender firmemente nossas crenças, mesmo que para isso tenhamos de ficar sozinhos?”<sup>1</sup>

A despeito do barulho permanente oriundo do grande e espaçoso edifício (ver 1 Néfi 8:26–27), estamos determinados a andar resolutamente pela estrada menos trilhada?<sup>2</sup> Temos o desejo e a capacidade de participar de uma conversa educada com aqueles que têm perguntas honestas? Sem entrar em contendas, somos capazes de esclarecer e defender os ensinamentos da Igreja restaurada de Jesus Cristo?

Ao aconselhar-nos a saber discordar sem ser desagradáveis, o Élder Dallin H. Oaks, do Quórum dos Doze Apóstolos, ensinou:

“Mesmo ao procurarmos ser mansos (...), não devemos fazer concessões ou diminuir nosso compromisso com a verdade que compreendemos”.<sup>3</sup>

### Ser Valentes

Vamos refletir cuidadosamente sobre o convite do Presidente Monson: “Depois de obter um testemunho, temos o encargo de compartilhar esse testemunho com outras pessoas. (...) Que sempre sejamos corajosos e estejamos preparados para defender nossa crença. E, se for preciso ficar sozinho nesse processo, que o façamos com coragem, fortalecidos pelo conhecimento de que, na realidade, nunca estamos sozinhos quando nos colocamos ao lado de nosso Pai Celestial”.<sup>4</sup>

O simples fato de ser membro da Igreja não transforma alguém automaticamente em uma testemunha de Cristo e de Sua Igreja restaurada. O Senhor nos ensinou a deixar nossa luz brilhar vivendo o evangelho, mas alguns fazem segredo de sua condição de membros da Igreja ao colocar sua luz embaixo do alqueire. Alguns respondem a perguntas ocasionais sobre o evangelho, mas têm receio de testificar e convidar. Outros, por sua vez, procuram oportunidades de compartilhar o evangelho e o fazem com satisfação. Quantos de nós são *defensores* da fé proativos e valentes?

Para manter ou reconquistar terreno na guerra de palavras atual, o Senhor necessita de um povo desejoso e capaz de, com humildade e firmeza, defender Cristo, Seus oráculos vivos, o Profeta Joseph Smith, o Livro de Mórmon e os padrões da Igreja. Ele precisa que os membros da Igreja estejam “sempre preparados para responder a qualquer que (...) pedir a razão da esperança que há [neles] com mansidão e temor” (1 Pedro 3:15). Ele precisa de uma hoste de verdadeiros santos dos últimos dias que queiram, em espírito de mansidão e amor, testificar da verdade quando qualquer aspecto do evangelho restaurado for questionado!

### O Exemplo do Capitão Morôni

Se você sentir que não está à altura da responsabilidade de ser um valente defensor da verdade em nossos dias, saiba que não está sozinho. Em maior ou menor grau, a maioria de nós se sente dessa maneira. Contudo, há coisas simples que podemos fazer para obter capacidade e confiança.

No Livro de Mórmon, lemos que o capitão Morôni “estivera preparando o espírito do povo para ser fiel ao Senhor seu Deus” (Alma 48:7). Ele percebeu que a primeira linha de defesa era uma vida edificada no fundamento da obediência pessoal. Além do mais, ele “[construiu] pequenos fortes, (...) levantando parapeitos de terra (...), e também levantando muros de pedra a sua volta” (versículo 8). Não só tomou algumas precauções defensivas óbvias, mas também estrategicamente colocou mais homens em “suas fortificações mais fracas” (versículo 9). As estratégias preventivas foram tão bem-sucedidas que seus inimigos ficaram “grandemente surpresos” (Alma 49:5) e incapazes de executar seus desígnios malignos.

Você pode perguntar: “Pode alguém tão fraco como eu ser um valente defensor de Cristo e de Seu evangelho restaurado?” Sua reconhecida fraqueza pode se transformar em força se você aceitar que tudo o que o Senhor requer inicialmente é “o coração e uma mente solícita” (D&C 64:34). Investidos com um espírito corajoso, “os pequenos e simples” do mundo são Seus recrutas favoritos. Lembre-se de que, por “pequenos meios”, Ele Se deleita em “[confundir] os sábios” (ver Alma 37:6, 7). Se você tiver o desejo de compartilhar e defender o evangelho restaurado, seus líderes e suas doutrinas, pode seguir as sugestões a seguir.

**1. Saber quem e o que defender.** Uma estratégia defensiva sólida é a base para um ataque sólido. Apesar de *não poder* defender bem o que não conhece ou conhece pouco, você também *não* defenderá o que não considera importante. Assim como um mercenário, que é pago para



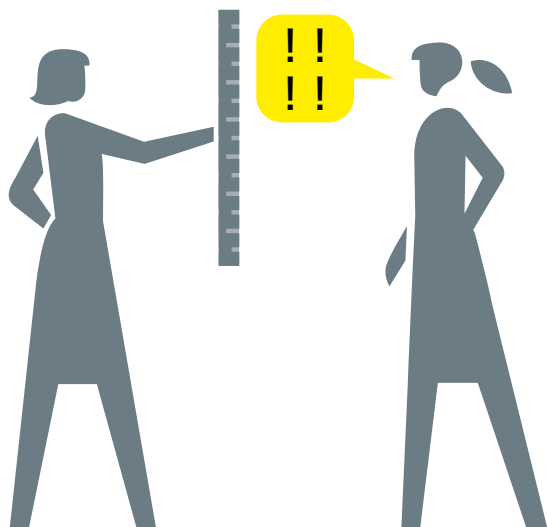


cuidar do rebanho, se esconde ou foge ao primeiro sinal de problema, você não se manterá nas linhas defensivas por muito tempo a menos que tenha convicção espiritual de que sua causa é justa e verdadeira. Para ser testemunha de Cristo e defender a Ele e à Sua Igreja, você precisa saber que Ele vive e que esta é Sua Igreja restaurada!

Aqueles que conhecem e vivem o evangelho são providos de compreensão e intensa convicção geradas pela dignidade e experiência pessoal. Eles estão mais preparados para testemunhar sobre a verdade do que aqueles que deram atenção somente a aprender como receber a resposta.

**2. Avaliar suas fortificações.** Siga o exemplo do capitão Morôni. Avalie honestamente os pontos fortes e fracos de sua compreensão do evangelho. Você dá bom exemplo ao viver uma vida cristã? É capaz de encontrar respostas às perguntas procurando nas escrituras? Sente-se à vontade prestando testemunho? Consegue responder a perguntas relacionadas às doutrinas e aos ensinamentos da Igreja, ainda que algumas sejam mais difíceis de explicar, usando as escrituras? Está preparado para dizer: “Não sei, mas vou descobrir”, ou direcionar as pessoas para onde possam encontrar as respostas? Será que o estudo diligente não ia ajudá-lo a ganhar a confiança e a coragem que procura?<sup>5</sup>

**3. Fortalecer suas fortificações.** Com uma avaliação de suas “fortificações” doutrinárias em mãos, comece um estudo concentrado e de longo prazo com o objetivo de tornar as coisas fracas em coisas fortes em você (ver Êter 12:27). Responda ao apelo de Moisés: “Quem dera que



todo o povo do Senhor fosse profeta, e que o Senhor pusesse o seu espírito sobre ele!” (Números 11:29.) Continue a pedir ao Senhor, em oração, que a cada pequeno esforço diário seu Ele coloque uma porção de terra em seus muros de defesa.

Em espírito de oração, leia as escrituras constantemente. Não se contente em beber histórias conhecidas com um canudinho. Banqueteie-se com elas. Mantenha um registro de seu estudo doutrinário e continuamente acrescente algo a ele. Para cada tópico, identifique e depois memorize, em ordem lógica, algumas escrituras para apoiar seus próprios pensamentos e ensinamentos. Como o Élder Richard G. Scott (1928–2015), do Quórum dos Doze Apóstolos, ensinou: “Quando as escrituras são utilizadas da maneira que o Senhor ordenou que fossem registradas, têm um poder intrínseco que não pode ser transmitido quando elas são parafraseadas”.<sup>6</sup>

Pense na possibilidade de memorizar algumas citações dos profetas e apóstolos. O Espírito Santo geralmente só pode “[fazê-lo] (...) lembrar” o que você já colocou antes na mente (ver João 14:26). O verdadeiro conhecimento da doutrina centralizada em Cristo combinado com “a espada de [Seu] Espírito” (D&C 27:18) forma a melhor fortificação e arma de ataque que você possui.

**4. Praticar!** Os missionários de tempo integral da Igreja são incentivados a se prepararem para situações que podem surgir. Você pode ser chamado a defender a Igreja ou explicar a doutrina nas horas e nos lugares mais inesperados, por isso cogite seguir o exemplo dos missionários de preparar-se *espiritualmente* antes de conversar *naturalmente* (ver Moisés 3:5, 7). Pratique o que vai ensinar antes de se encontrar em circunstâncias nas quais esteja ensinando ou defendendo os padrões do evangelho. Sozinho, com familiares ou amigos, formule possíveis perguntas e depois responda a elas! Ao intensificar sua preparação, você se tornará “cada vez mais forte” em sua confiança como testemunha de Cristo (ver Helamã 3:35). Comece com respostas breves e simples. Elas serão adequadas na maioria das situações. Mas você também pode fortalecer suas defesas ainda mais ao estudar as escrituras relacionadas ao assunto em questão e conectar várias doutrinas.

**5. Buscar oportunidades.** Depois de se preparar, ore pedindo oportunidades de, humildemente, mas com confiança, compartilhar e, se necessário, defender o evangelho. Lembre-se: “desânimo não é falta de competência,

mas ausência de coragem”.<sup>7</sup> Ore para desenvolver amor suficiente pelos filhos do Pai Celestial tanto membros quanto não membros para compartilhar e defender os padrões do evangelho. Ore para nunca se sentir indiferente ou resignado com relação a pontos de doutrina que você não entende, mas com fé em Cristo esforce-se para compreendê-los.

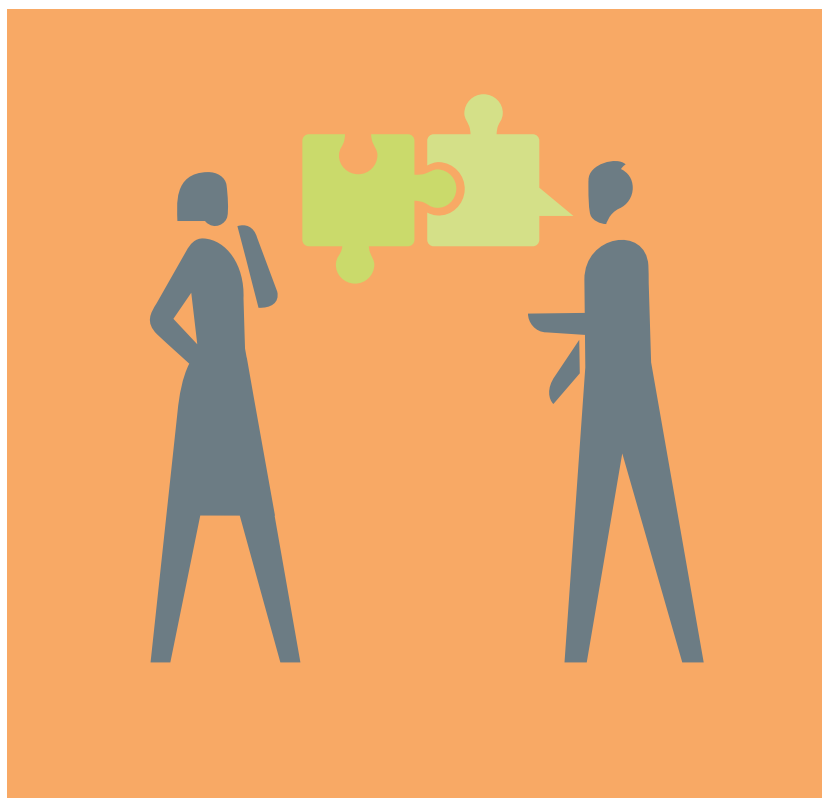
Lembre-se de que até uma criança pode ser uma defensora de Cristo no parque infantil ao prestar um testemunho simples; você não precisa ser um erudito no evangelho para ser testemunha da verdade; você não tem que ter todas as respostas; às vezes, é normal dizer “eu não sei” ou “estes mistérios ainda não me foram totalmente revelados; portanto, me contarei” (Alma 37:11). Não ter “[vergonha] do evangelho de Cristo” (Romanos 1:16) é mais do que simplesmente ignorar ou tolerar meias verdades ou falsidades; significa conhecer e defender as doutrinas! Consequentemente, se permanecerem em silêncio, que não seja devido ao medo, mas porque estamos seguindo uma inspiração (ver, por exemplo, Alma 30:29).

### Ser uma Testemunha Proativa

Ao continuar a defender o evangelho de Jesus Cristo, “fé, esperança, caridade e amor, com os olhos fitos na glória de Deus, qualificam-no para o trabalho” (D&C 4:5). Vamos aqui ressaltar que Cristo era manso, mas não fraco — que convidou, mas também repreendeu e igualmente disse que “aquele que tem o espírito de discórdia não é meu” (3 Néfi 11:29).

Enquanto um mundo iníquo continua a violar os padrões morais e doutrinários de Deus, Cristo conta até com o mais pequenino dos santos para ser testemunha de Seu nome.

O Presidente Gordon B. Hinckley (1910–2008) lembrou-nos de que “não basta ser bom. É preciso ser bom para alguma coisa. É preciso contribuir para o bem do mundo.



O mundo deve ser um lugar melhor por sua presença. (...) Neste mundo tão cheio de problemas, constantemente ameaçado por desafios sombrios e maus, você pode e deve elevar-se acima da mediocridade e da *indiferença*. Você pode envolver-se e falar com eloquência sobre o que é certo”.<sup>8</sup>

Se você deseja ser uma testemunha do evangelho restaurado, integre as fileiras do exército de testemunhas dos últimos dias ao deixar sua luz brilhar! Que seu modo de viver o evangelho e sua defesa dele seja um reflexo da profundidade de sua conversão a Jesus Cristo. ■

#### NOTAS

1. Thomas S. Monson, “Ouse Ficar Sozinho”, *A Liahona*, novembro de 2011, p. 60.
2. Ver “The Road Not Taken”, *The Poetry of Robert Frost*, ed. Edward Connery Lathem, 1969, p. 105.
3. Dallin H. Oaks, “Amar os Outros e Conviver com as Diferenças”, *A Liahona*, novembro de 2014, p. 26.
4. Thomas S. Monson, “Ouse Ficar Sozinho”, p. 67.
5. Os Textos sobre os Tópicos do Evangelho em [topics.LDS.org](http://topics.LDS.org) são muito úteis para ajudar a responder a perguntas sobre a história e doutrina da Igreja.
6. Richard G. Scott, “Ele Vive”, *A Liahona*, janeiro de 2000, p. 106.
7. Neal A. Maxwell, “Apesar de Minha Fraqueza”, *A Liahona*, fevereiro de 1977, p. 12.
8. Gordon B. Hinckley, “Stand Up for Truth”, Devocional da Universidade Brigham Young, 17 de setembro de 1996, p. 2; grifo do autor.

*Comece com respostas breves e simples. Elas serão adequadas na maioria das situações. Mas você também pode fortalecer suas defesas ainda mais ao estudar as escrituras relacionadas ao assunto em questão e conectar várias doutrinas.*





ILUSTRAÇÕES FOTOGRÁFICAS: DAVID STOKER, POSADA POR MODELO

# Salva

## APÓS O SUICÍDIO DE MINHA FILHA

*Depois que minha filha tirou a própria vida, não contei com o auxílio de familiares durante essa provação — com exceção da família da ala.*

**Le Etta Thorpe**

Uma amiga recentemente fez uma pergunta que me pegou de surpresa. Entre todas as perguntas que ficam depois que um ente querido tira a própria vida, ela só tinha uma em mente. Sua pergunta foi: “Como a Igreja ajudou você após o suicídio de sua filha de 15 anos de idade?”

Meu pensamento inicial foi: “Não ajudou. Mandei todos embora, tranquei-me em casa e sofri em completa solidão”.

Mas, depois de alguns dias de reflexão, vi que tal pensamento era totalmente sem fundamento. Não tenho dúvida de que o horror inimaginável que enfrentei anuviou minha perspectiva.

No hospital para onde levaram minha filha Natalie (que já estava morta), eu estava em estado de choque. Estava completamente entorpecida, física e mentalmente. Aconteciam coisas em volta de mim que eu podia ver, mas não sentir: policiais fazendo perguntas, amigos chorando, a equipe médica dando informações. É tudo confuso, ainda que perfeitamente claro.

Lembro-me de ver meu antigo bispo e sua esposa. Uma colega de trabalho tinha ligado para eles. Minha filha, Natalie, e eu nos mudáramos de sua ala alguns meses antes. O bispo e sua esposa eram amigos queridos.

A esposa do bispo, que também se chama Natalie, disse que eu poderia ficar na casa deles. O que lembro a seguir é que eu estava no carro deles e voltando ao meu

antigo bairro. Não tinha noção da passagem do tempo, ainda assim sabia que já era quase dia quando recebi uma bênção do sacerdócio do bispo e de um amigo.

Sei que devo ter sido informada e participado dos preparativos do funeral, mas não estava consciente do que acontecia. Eu me vestia quando diziam para me vestir. Entrava no carro quando diziam que eu tinha de ir a algum lugar. Sentia-me como um robô seguindo ordens. Era tudo o que eu conseguia fazer. Surpreendentemente, eu ainda não havia chorado.

O funeral de minha filha foi bonito. Havia risos misturados a lágrimas e o Espírito estava muito forte. Minha filha mais velha, Victoria, viajou de outro Estado para Utah. Ela escreveu uma canção e apresentou-a no funeral.

Não falaram comigo sobre os custos do funeral e me informaram que tudo estava sob controle. Em poucas semanas, o funeral havia sido pago por completo com doações dos membros da Igreja.

Na época, eu ainda estava com a família de meu antigo bispo. Membros da antiga ala estavam procurando um novo lugar para eu morar. Um pequeno e lindo apartamento ficou disponível e, a seguir, lembro-me de assinar um contrato. Isso não aconteceu por minha iniciativa. Foram as ações de uma rede de membros da Igreja, inclusive minha querida amiga Natalie, a esposa do bispo.



Os membros da ala ajudaram a transportar meus pertences e ajudaram a mim e a minha outra filha a nos estabelecermos. Os primeiros dois meses de aluguel foram pagos com antecedência — novamente, com doações dos membros da Igreja. Ainda não tinha noção do tempo e ainda estava, até certo ponto, emocionalmente entorpecida, mas os sentimentos estavam começando a voltar.

Um mês após a morte de Natalie, comecei lentamente a ter consciência da magnitude do que havia acontecido. No princípio, parecia haver uma fumaça pesada, espessa, escura, seguida por outras brumas consumidoras até que me sentia cercada por completa escuridão. O sofrimento em sua forma mais bruta pode cegar.

Natalie morreu no dia de Ação de Graças. Agora já era Natal. Os feriados só aumentaram minha perda. As lágrimas pareciam não ter fim e a agonia era implacável. Os minutos pareciam horas. As horas passavam como dias. Os dias passavam como anos.

Como eu era divorciada, não tinha um marido para prover nosso sustento. Se eu pudesse, teria me encolhido, entrado num armário e ficado lá. Mas não podia me dar a esse luxo. De alguma maneira eu devia reunir forças para agir. Tinha que encontrar um emprego. Estava trabalhando quando tudo aconteceu, mas, de algum modo, com todo o caos, esqueci-me do meu emprego. Eu poderia ter voltado

para ele, mas minha Natalie gostava de ir lá e o pensamento de voltar sem ela era insuportável.

Na primeira semana de janeiro, tinha conseguido um emprego mal remunerado. Tentava agir normalmente. Meu corpo continuava vivo, mas sentia que minha alma havia morrido. Ninguém sabia como eu me sentia vazia e apenas agia mecanicamente. Era só durante o trajeto para o trabalho e para casa que conseguia expressar minha dor.

Comecei a frequentar a nova ala, um pouco de cada vez. Sabia que, se alguém perguntasse como eu estava, começaria a chorar sem parar. Eu queria muito ir à igreja, mas não queria falar com ninguém, muito menos ter contato visual. Queria de todo coração ficar invisível. Mais do que tudo, queria tirar do peito a dor que me consumia.

Eu não tinha ideia do que as irmãs da Sociedade de Socorro pensavam a meu respeito e, na época, não me importava. Eu estava muito ocupada tentando respirar! Tenho certeza de que dei a impressão de que queria ficar sozinha porque ninguém me perturbava. Contudo, de vez em quando, davam-me um sorriso caloroso que era reconfortante — somente a dose exata para evitar que eu corresse para a saída mais próxima, que era um pensamento constante.

O tempo cura. Ele não apaga os acontecimentos, mas permite que feridas abertas se fechem lentamente.

O fatídico dia de Ação de Graças foi em 2011, e demorei alguns anos para tomar consciência do quanto meus irmãos da Igreja me ajudaram. Sentia que fora carregada para fora do campo de batalha após ser ferida gravemente. Fui tratada para recuperar a saúde e recebi cuidados até conseguir reerguer-me sozinha.

Bênçãos incontáveis me foram dadas, de várias maneiras. Meu testemunho se fortaleceu muito. Agora sei como é se sentir amparada pelos braços amorosos de nosso Salvador.

Assim, para responder à pergunta de minha amiga:

“Como a Igreja ajudou você durante essa provação?” Eu digo: “Eles não me ajudaram. Eles me salvaram”. ■

*A autora mora em Utah, EUA.*

***Natalie era uma fonte de alegria e sorrisos em minha vida. Sou grata pelo apoio de meus amigos e dos membros da ala quando sofri com sua perda.***



A ESQUERDA: ILUSTRAÇÃO FOTOGRÁFICA DE DAVID STOKER, POSADA POR MODELOS



# Como os Sobreviventes Se Curam

Serviços Familiares SUD

Quando alguém escolhe terminar com sua dor por meio do suicídio, um processo complicado cheio de sofrimento e tristeza começa para os familiares e amigos que ficaram (geralmente chamados de sobreviventes). Sentimentos de confusão, culpa, abandono, rejeição e raiva tornam-se mais intensos. As perguntas sem resposta, como “Por quê? O que eu não percebi? Por que não recebi uma inspiração? Como isso afetará nossas recompensas eternas?”, etc., podem causar tremenda incerteza assim como pensamentos de que talvez sejam, de alguma maneira, responsáveis pela morte de seu ente querido.

Os sobreviventes têm a tendência de se afastar do convívio social por vergonha e por medo de serem considerados culpados, dos julgamentos e do estigma. Os sobreviventes também podem ter reações traumáticas, principalmente a pessoa que encontrou o corpo. Em sua dor, os sobreviventes podem até desenvolver, eles mesmos, pensamentos suicidas.

Apesar de tanta dor e angústia, nosso Salvador “desceu abaixo de todas as coisas” (ver D&C 88:6; 122:8) “para que saiba, segundo a carne, como socorrer seu povo, de acordo com suas enfermidades” (Alma 7:12) “para que possamos (...) encontrar graça, para sermos ajudados em tempo oportuno” (Hebreus 4:16).

## Para os que estão aflitos:

- Não culpe outras pessoas, especialmente a si mesmo.
- Cuide-se espiritualmente: Acredite no dom do arbítrio, reconheça que não sabe de todas as coisas (ver 1 Néfi 9:6) e confie no poder do Senhor para curar e proporcionar paz (ver Filipenses 4:7).
- Cuide-se fisicamente: Mantenha a rotina de



alimentar-se bem, descansar e fazer exercícios.

- Busque apoio daqueles em quem confia (família, amigos, o bispo) e permita que as pessoas o ajudem durante esse período de crise.
- Faça atividades saudáveis que possam distraí-lo.
- Converse com um terapeuta e/ou frequente um grupo de apoio a familiares de suicidas.
- Seja paciente em seu processo de cura.

## Para aqueles que cuidam de uma pessoa que está aflita:

- Seja compassivo e não culpe ou julgue. Compreenda como “o Senhor (...) molda suas misericórdias” (D&C 46:15).
- Procure os sobreviventes e pergunte como pode ajudar mesmo em tarefas simples ou acompanhe-os em atividades.
- Seja paciente, ouça e aceite os sentimentos que eles compartilham, no ritmo deles.
- Evite frases feitas ou que não vão ajudar, como “Tudo ficará bem”, “Poderia ser pior”, “Sei como se sente”, “Eu entendo”, “É a vontade de Deus”, “O tempo cura todas as feridas” e assim por diante.
- Não tente responder às perguntas deles que não tenham resposta.
- Não compare a dor deles com a sua mesmo se estiver relacionada a um suicídio.
- Converse com eles sobre o ente querido do mesmo jeito que faria se ele tivesse morrido de outra maneira.
- Reafirme para as crianças afetadas que elas não são responsáveis.
- Ofereça-se para ajudar os sobreviventes a encontrar mais recursos para lidar com seu sofrimento (terapia, grupos de apoio, etc.). ■







## RETRATOS DE FÉ

*Cayo Sopi e Anthony Linat são amigos desde crianças. Cayo, que é membro da Igreja, sempre teve esperança de que Anthony aceitasse o evangelho.*

LESLIE NILSSON, FOTÓGRAFO

### Cayo e Anthony

Paris, França

Anthony:

Eu via que Cayo era diferente de meus outros amigos. Todos fazemos coisas insensatas enquanto crescemos, mas Cayo me ajudou a escolher um bom caminho.

Dos 8 aos 18 anos de idade, refleti muito sobre ser batizado. Mas demorou muito porque tinha muitas coisas que precisava mudar em minha vida apesar de tentar viver bons princípios.

Cayo:

Demorou o tempo necessário para ele, mais de dez anos, mas finalmente ele foi batizado.

Acredito que o Senhor faz tudo o que pode para nos ajudar a mudar de modo verdadeiro, honesto e profundo. Ser membro da Igreja e discípulo de Cristo não é só uma questão de decidir adotar certas atitudes; é testemunhar uma profunda mudança em si mesmo. Vi essa mudança em Anthony.

Veja mais sobre a história de Cayo e Anthony em [LDS.org/go/91738](https://LDS.org/go/91738).

Aprenda mais sobre compartilhar o evangelho com o Elder Dallin H. Oaks em [LDS.org/go/91739](https://LDS.org/go/91739).





Quando nosso bebê começou a respirar sem ajuda, foi como se dissesse: “Mãe, vou ser forte e fazer minha parte”.

## VER NOSSO BEBÊ PARTIR DESTA VIDA

Depois do primeiro ultrassom, o médico nos disse que havia uma chance de nosso novo bebê ter síndrome de Down. Meu marido e eu não esperávamos escutar isso e minha visão do futuro mudou imediatamente.

Durante a gravidez, vi-me cheia de perguntas e preocupações sobre o que esperar. Mas nos preparamos cuidadosamente para a chegada do bebê. Quando o dia do parto chegou, senti fortemente que alguém bonito e especial estava prestes a nascer.

Chamamos o bebê de Santiago e, logo depois do nascimento, soube-mos que ele não só tinha síndrome de Down, mas também algumas sérias complicações que afetaram

seu coração, fígado e seus pulmões. Imediatamente, os médicos e as enfermeiras colocaram-no em um respirador artificial e um aparelho de coração-pulmão artificial. Com o passar dos dias, com o bebê no hospital, meu marido e eu começamos a conversar sobre como íamos cuidar de Santiago e de seus irmãos. Foi então que entendemos o quanto precisávamos de nosso Pai Celestial.

O pequeno “Santi” melhorou o suficiente para ficar sem o respirador artificial. Quando começou a respirar sem ajuda, foi como se dissesse: “Mãe, vou ser forte e fazer minha parte”. Ele apertava nossos dedos em sua mãozinha. Ele era forte, mas seu coração não. Ele teve um ataque

cardíaco e, pouco depois, retornou a seu Pai Celestial.

Nunca imaginei que passaria por algo assim. Esperar com tanta expectativa um filho chegar, fazer planos para ele e depois vê-lo partir desta vida é uma das coisas mais dolorosas que um pai ou uma mãe podem passar.

Meu marido e eu fomos ao templo depois do enterro de Santiago. Quando entramos, sentimos-nos consolados. Sabia que um dia conheceria meu bebê e teria a bênção de ser sua mãe. Sou grata pelos templos e pelas famílias eternas. Agora cabe a nós viver de maneira a poder estar com o pequeno Santiago novamente. ■

Rocio Alvarado, Santiago, Chile

# O SALVADOR: O MÉDICO PERFEITO

Sou médico, e certa vez uma paciente me procurou depois de um exame de sangue de rotina mostrar alterações. Nos dias entre seu exame e nossa consulta, ela pesquisou na Internet sobre o significado dos resultados. Quando nos encontramos, ela estava triste e preocupada. Tentei explicar os resultados, mas ela ainda estava angustiada.

“Não se preocupe com o que poderia dar errado”, disse a ela. “Esse é meu trabalho! É para isso que estou aqui. Estudei muito para saber o que fazer nessa situação. Vamos passar por isso juntos e, se seguir minhas recomendações, você saberá como ficar saudável de novo. Confie em mim e deixe-me levar a carga das preocupações médicas. Assim você pode concentrar toda a sua energia em melhorar.”

Isso a ajudou a acalmar seus medos. Planejamos fazer mais exames

e prometi que seguiríamos adiante juntos.

Meses depois, eu estava passando por turbulências em minha própria vida. Pressões no trabalho, um bebê a caminho e uma mudança próxima estavam me sobrecarregando. Eu estava frustrado, ansioso e com medo.

Orei fervorosamente sobre minhas preocupações, meus pecados e minhas frustrações. Enquanto orava, o Espírito testemunhou da importância do Salvador em minha vida. Foi como se Ele me dissesse:


“Não se preocupe com todas as coisas que poderiam acontecer. Esse é meu trabalho! É para isso que estou aqui. Sofri todas as coisas para saber o que fazer nessa situação. Tenha fé em Mim e enfrentaremos isso juntos. Se seguir minhas recomendações, poderá ficar saudável novamente. Confie em Mim e deixe-Me carregar suas cargas

espirituais. Assim você concentra todos os seus esforços para tornar-se o melhor que puder”.

Com esse entendimento, minha preocupação, culpa e frustração desapareceram. A fé Nele removeu sentimentos contraproducentes que bloqueavam meu progresso. Pude concentrar-me nas coisas sob meu controle. Pude viver o evangelho e voltar-me ao Salvador em meus desafios.

Da mesma maneira que um médico pode guiar-nos para a saúde física, o Salvador, que é o Médico perfeito, pode retirar a carga da vergonha, preocupação, culpa e até mesmo sentimentos de frustração e ansiedade e mostrar-nos o caminho para voltarmos a ser espiritualmente saudáveis. Esse é Seu trabalho e Ele o realiza perfeitamente. ■

Matt Lindsey, Havaí, EUA



“Não se preocupe com todas as coisas que poderiam acontecer. Esse é meu trabalho! É para isso que estou aqui.”



# MEU VÍCIO; A AJUDA DO SALVADOR

**H**á vários anos, minha esposa e eu estávamos prestes a nos divorciar por causa de meu problema com o álcool. Nem mesmo as lágrimas de nossas filhas conseguiram me mudar. Quando os missionários visitaram nossa casa, minha esposa e nossas filhas não demoraram a ser batizadas, mas não aceitei as coisas de Deus.

A dependência do álcool controlava minha vida. Eu ia a bares depois do trabalho e, com frequência, faltava ao trabalho porque estava bêbado. Quando eu bebia, ficava fisicamente agressivo. Muitas vezes entrei em discussões e brigas com outras pessoas.

Quando saía para o trabalho, minhas filhas choravam e pediam

para ir comigo a fim de manter-me longe das bebidas. Eu prometia a elas que não ia beber, mas nunca cumpria minhas promessas. Só desejava continuar bebendo.

Finalmente, senti que precisava de ajuda. Com o auxílio dos missionários, esforcei-me para superar o vício. Por um período, não conseguia parar de beber por mais de uma semana a cada vez.

Então um dia os missionários citaram uma passagem do Livro de Mórmon que mudou minha vida: “E se os homens vierem a mim, mostrar-lhes-ei sua fraqueza. E dou a fraqueza aos homens a fim de que sejam humildes; e minha graça basta a todos os que se

humilham perante mim; porque caso se humilhem perante mim e tenham fé em mim, então farei com que as coisas fracas se tornem fortes para eles” (Éter 12:27).

Eu precisava da ajuda do Salvador. Sem Ele, nunca venceria minha dependência. Descobri que, quanto mais confiava Nele, mais tempo conseguia ficar sem beber. Depois de várias visitas dos missionários, aceitei o convite para ser batizado.

A partir daí, minha vida mudou. Mais de oito anos se passaram e não experimentei nem mesmo uma gota de álcool. Hoje estou livre e devo tudo isso ao Senhor. ■

Victor Muñoz Walde, Huancayo, Peru

**E**u prometia a minhas filhas que não ia beber, mas nunca cumpria minhas promessas.





**E**nquanto mamãe lutava para dormir, senti-me inspirada a ler as escrituras para ela.

## CONFORTO FÍSICO ADVINDO DAS ESCRITURAS

Quando criança, recebi o diagnóstico de artrite reumatoide juvenil. Adoecia com frequência e meus pais passaram muitas horas comigo em consultórios médicos. Eles se preocupavam com minha saúde e sentiam-se inúteis porque não podiam consertar o que estava errado. Nunca imaginei como se sentiam até que foi minha vez de me sentir inútil ao assistir à batalha de minha mãe contra um câncer de mama.

Em um final de semana, fui até sua casa em New Jersey para fazer companhia enquanto ela passava por um ciclo de quimioterapia. Eu desejava estar com ela e dar a meus irmãos uma folga dos cuidados diários que sua doença exigia. Alguém precisava cuidar dela durante a noite por causa

do tratamento. Uma cama foi colocada para ela na sala de estar. Eu planejava dormir no sofá. Mamãe sentia muita dor e não havia nada que eu pudesse fazer. Senti-me inútil e frustrada.

Enquanto mamãe lutava para dormir, senti-me inspirada a ler as escrituras para ela. Ela amava as escrituras, mas estava fraca demais para segurá-las ou lê-las sozinha. Quando perguntei se queria que eu lesse, disse-me que amava o livro de Alma. Depois de olhar rapidamente os cabeçalhos dos capítulos, fui inspirada a ler o capítulo 7.

O Espírito encheu a sala quando li as palavras que descreviam a missão terrena de Cristo: “E ele seguirá, sofrendo dores e aflições e tentações

de toda espécie; e isto para que se cumpra a palavra que diz que ele tomará sobre si as dores e as enfermidades de seu povo.

E tomará sobre si a morte, para soltar as ligaduras da morte que prendem o seu povo; e tomará sobre si as suas enfermidades, para que se lhe encham de misericórdia as entranhas” (Alma 7:11–12).

Continuei a ler até que mamãe adormeceu calmamente. As escrituras convidaram o Consolador para seu lar e ajudaram-na a dormir. Recebi um testemunho mais forte do poder das escrituras e de Jesus Cristo, que desejava agir como nosso Salvador e consolar-nos de todas as nossas aflições. ■

Inger de Montecinos, Virginia, EUA





**Élder Hugo  
Montoya**  
Dos Setenta

# VENCER O PERIGO DA DÚVIDA

**D**urante Seu ministério terreno, o Salvador foi testado por Satanás.

“E tendo jejuado quarenta dias e quarenta noites, depois teve fome;

E chegando-se a ele o tentador, disse: *Se tu és o Filho de Deus*, manda que estas pedras se façam pães” (Mateus 4:2–3; grifo do autor).

O adversário tentou o Salvador colocando em dúvida Sua divindade. Ele usou a expressão condicional “Se tu és o Filho de Deus”.

Mas, usando a força advinda do conhecimento das escrituras, o Senhor rejeitou a tentação. “Está escrito”, disse Ele, “Nem só de pão viverá o homem, mas de toda palavra que sai da boca de Deus” (Mateus 4:4).

Essa conversa entre Jesus Cristo e Satanás nos dá uma ideia clara de como o adversário nos tenta para colocar dúvidas falsas em nosso coração e nossa mente.

## Uma Invasão Oculta

No lugar onde fui criado em Sonora, México, há árvores grandes chamadas figueiras asiáticas. Elas têm cerca de 30 metros de altura, com troncos enormes e estruturas bem desenvolvidas de galhos e folhas. Recentemente, muitas dessas árvores foram atacadas por uma doença provocada por um fungo que causa o apodrecimento da raiz. Quando esse fungo ataca, os efeitos não são vistos por vários anos. No entanto, o fungo apodrece gradualmente as raízes dessas árvores belas e elas começam a morrer. As folhas ficam amarelas e caem. Depois o tronco e os galhos secam e as árvores precisam ser cortadas.

Como o fungo que penetra nessas árvores, as dúvidas podem invadir nossos pensamentos. Se deixarmos que cresçam, ao longo do tempo elas podem afetar nossas raízes e apodrecer nosso alicerce de fé até que também sejamos abatidos.

**Até mesmo árvores grandes podem sucumbir a fungos invisíveis. O mesmo acontece com a fé — se deixarmos a dúvida crescer, ela pode apodrecer as raízes espirituais até nos derrubar.**

Os falsos amigos podem introduzir dúvidas por meio de perguntas maldosas. Os sites da Internet podem gerar dúvidas apresentando informações fora do contexto. Mas as dúvidas se intensificam principalmente quando nós mesmos, sentindo-nos abandonados ou oprimidos, questionamos os





fardos que carregamos. As queixas do homem natural, como “Por que eu, Senhor?” ou “Se sou Teu servo, por que permites...”, podem ser sussurradas em nossos ouvidos pelo pai das mentiras. Ele tem um propósito sinistro: enfraquecer a nossa certeza de que somos filhos de Deus.

Para combater essa dúvida, precisamos nos lembrar da perfeição do plano do Pai. Em vez de pensarmos nas questões negativas, devemos pedir forças, como fez Joseph Smith: “Lembra-te de teus santos que estão sofrendo, ó nosso Deus; e teus servos regozijar-se-ão em teu nome para

sempre” (D&C 121:6). Devemos também confiar que o Senhor nos livrará (ver 1 Coríntios 10:13).

#### **Assaltado à Mão Armada**

Lembro-me de uma experiência pessoal que me ajudou a aprender a substituir a dúvida pela esperança.



Estava servindo como presidente de estaca naquela época. Meus filhos eram pequenos. Minha esposa e eu tínhamos um comércio de tortilhas e tínhamos uma longa jornada de trabalho.

Uma dessas noites, quando minha esposa e eu precisamos fazer tortilhas da meia-noite até as 3 horas da madrugada, três rapazes vieram até nossa loja. Todos os três estavam drogados. Dois deles usavam máscara de esqui e capa de chuva comprida. As capas escondiam suas armas. Eles nos ameaçaram, colocaram-nos dentro da loja e fecharam a porta. Um deles ficou de guarda do lado de fora, gritando repetidas vezes: “Mate-os! Mate-os!”

Um dos rapazes colocou o cano da arma na minha cabeça e me obrigou a deitar. O outro colocou uma arma no peito da minha esposa. Orei para que meus filhos não ficassem órfãos e o Senhor nos protegeu. Os ladrões finalmente nos trancaram no banheiro e desapareceram, fugindo em meu caminhão.

Conseguimos escapar e pedimos ajuda. A polícia chegou e meu irmão também. Levamos minha esposa para casa o mais rápido possível. Depois meu irmão e eu fomos procurar, sem sucesso, meu caminhão. Sentindo-me muito triste, voltei para casa às 5 horas da madrugada.

### **Onde Estava Minha Família?**

Para minha surpresa, minha esposa e meus filhos não estavam lá. Um vizinho me disse que minha filha

de 4 anos estava com dor na barriga e levaram-na ao hospital. Sabendo que precisaríamos urgentemente de dinheiro para o seu tratamento, senti que não tinha escolha senão voltar para a loja de tortilhas e preparar os pedidos do dia. Uma vez que minha esposa e eu éramos os únicos que trabalhavam ali, eu estava sozinho, apressadíssimo, preparando a massa, colocando-a na máquina, ajustando o tamanho, correndo de um lado para o outro para terminar as tortilhas e servir os clientes.

Naquele momento já eram 8 horas da manhã. Comecei a refletir sobre os acontecimentos da noite anterior. Uma pergunta me veio à mente: “Se você é o presidente da estaca, por que tudo isso está acontecendo com você?”

### **Tudo Exceto Tortilhas**

Coloquei o pensamento negativo de lado e orei pedindo forças. Em seguida, ouvi uma voz atrás de mim: “Presidente”. Era meu bispo e um irmão da ala, meus mestres familiares.

O bispo disse: “Não sabemos fazer tortilhas, então não podemos ajudá-lo aqui. Mas não se preocupe com seu caminhão, sua esposa, sua filha doente ou seus outros filhos. Fique aqui e nós vamos ajudá-lo com o restante”. Meus olhos se encheram de lágrimas de gratidão.

Eles cuidaram de tudo, exceto das tortilhas. Naquela tarde, quando voltei para casa, encontrei-a limpa e arrumada, minhas camisas passadas e comida esperando por mim. Não havia ninguém em casa, mas eu sabia



***As raízes espirituais de minha árvore familiar foram fortalecidas por seis gerações graças à fé inabalável de meu bisavô.***

que a Sociedade de Socorro estivera ali. A polícia tinha encontrado meu caminhão e alguém da ala pagou para liberá-lo.

Fui rapidamente ver minha esposa e filha. O bispo estivera lá e dera uma bênção à minha filha. Ela teve apendicite, mas estava tudo sob controle.

Quando minha mulher e eu conversamos, ficamos impressionados ao

saber que o bispo não tinha usado as ofertas de jejum ou artigos do armazém do bispo para auxiliar-nos. Em vez disso, usou os recursos e a misericórdia dos membros de nossa ala.

Alguns dias mais tarde, enquanto minha filha estava se recuperando e minha esposa estava me ajudando na loja de tortilhas, três mulheres chegaram. Eram as mães dos jovens ladrões que tinham vindo pedir desculpas. Explicaram que a polícia tinha detido seus filhos. Mais tarde, essas mães praticamente arrastaram os filhos até a loja para pedirem perdão, e nós lhes perdoamos.

### **Eles Não Duvidaram**

Outro exemplo na história de minha família me faz lembrar que não devo duvidar. Em 1913 no México, o Élder Ernest Young e seus companheiros pregaram o evangelho para minha trisavó Maria de Jesus de Monroy, uma viúva, suas três filhas, Natalia, Jovita e Guadalupe, e seu único filho homem, Rafael, meu bisavô. Eles foram batizados no dia 10 de junho. Dois meses depois, os cidadãos americanos deixaram o país por causa da revolução mexicana.

Em 29 de agosto de 1913, o dia em que o Presidente Rey L. Pratt e todos os missionários americanos estavam para partir, Rafael Monroy, um membro de 34 anos de idade que se convertera apenas dois meses antes, foi à casa da missão para expressar sua preocupação. “O que vai ser de nós?”, perguntou. “Não há nenhum ramo organizado em San Marcos e

não temos o sacerdócio.” Ouvindo as preocupações de Rafael, o Presidente Pratt pediu-lhe que se sentasse. Ele impôs as mãos sobre a cabeça de Rafael, conferiu-lhe o Sacerdócio de Melquisedeque, ordenou-o élder e designou-o presidente do Ramo de San Marcos.

Rafael, que entendia que seu convênio batismal era sagrado e eterno, também entendeu que deveria compartilhar o evangelho. Durante 23 meses, ele e seu conselheiro, Vicente Morales, ajudaram na conversão e no batismo de mais de 50 pessoas. Pregaram para outras dezenas de pessoas.

Então, em 17 de julho de 1915, a revolução chegou a San Marcos. Soldados revolucionários acusaram Rafael e Vicente de pertencerem ao exército adversário e apoiarem-no, esconderem armas e fazerem parte de uma religião estranha. Eles os levaram presos, torturaram e os enforcaram até desmaia-rem. Então os soldados lhes deram uma última chance de salvar sua vida. Seriam poupados se renunciassem à sua religião. Rafael respondeu: “Não posso fazê-lo, pois sei que o que recebi é verdadeiro”.

Rafael e Vicente não tinham dúvidas. Agiram de acordo com seu conhecimento e testemunho. No final daquele dia, foram executados pelo Exército Libertador do Sul, dando sua vida pelo que acreditavam.<sup>1</sup>

### **Ainda É Verdadeiro Hoje**

Não duvidemos de que esta obra é verdadeira. Sempre que formos

tentados com dúvidas, lembremo-nos de refletir sobre nossas experiências espirituais. Isso vai nos ajudar a eliminar as dúvidas. Isso se aplica particularmente àqueles que retornaram do serviço missionário de tempo integral e depois permitiram que dúvidas comesçassem a surgir, aos membros antigos que se sentem cansados de perseverar e aos recém-conversos que inicialmente sentiram uma grande alegria, mas não nutriram sua fé.

Se esse é o seu caso, gostaria de dizer-lhe: “Se o evangelho era verdadeiro quando você enviou os papéis para a missão (e era!), se era verdadeiro quando você entrou no templo (e era!), se era verdadeiro quando foi convertido e batizado ou quando você converteu e batizou outras pessoas (e era!), se ele era verdadeiro quando você foi selado (e era!), então é igualmente verdadeiro hoje!”

Jesus mostrou pelo exemplo que podemos receber forças por meio das escrituras. Joseph Smith mostrou que pedir em oração trará alívio. Aqueles que deram a vida, sem nada duvidar, mostraram que, mesmo quando nos deparamos com a morte, podemos ter esperança.

Não podemos sucumbir ao desespero, pois as provações e tentações são temporárias. Todos podemos encontrar esperança na declaração do Salvador: “Buscai-me em cada pensamento; não duvideis, não temais” (D&C 6:36). ■

#### **NOTA**

1. Ver Rey L. Pratt, Conference Report, abril de 1920, pp. 90–93.



# Pôr à Prova a Música

Marcel Hall

**S**empre achei que eu era uma das honrosas exceções que poderia evoluir espiritualmente mesmo ignorando alguns padrões do evangelho. Então eu fazia o que queria, decidindo quais padrões eram importantes e quais não eram. Um dos padrões que eu considerava opcional era não ouvir música profana e vulgar (ver *Para o Vigor da Juventude*, 2011, p. 22). Não achava que a música que ouvia fazia diferença em como eu agia e como me sentia sobre o evangelho. Eu ainda tinha um testemunho forte de Jesus Cristo e dava o melhor de mim para servir ao próximo e assistir às reuniões da Igreja. Dizia a mim mesmo que era lamentável que esses músicos não tivessem uma vida virtuosa, mas não havia problema em ouvir a música deles — afinal de contas, isso não me impedia de levar uma vida pautada pelo evangelho.

Ao me preparar para servir missão, não refleti sobre como a música que ouvia estava limitando meu progresso espiritual.

No entanto, poucas horas depois de abrir meu chamado missionário, a escritura Alma 32:27 me veio à mente: “Mas eis que, se despertardes e exercitardes as vossas faculdades, pondo à prova as minhas palavras, e exercerdes uma partícula de fé, sim, mesmo que não tenhais mais que o desejo de acreditar, deixai que esse desejo opere em vós, até acreditardes de tal forma que possais dar lugar a uma porção das minhas palavras”.

E então me lembrei daquelas palavras: *pôr à prova*. Se eu quisesse receber as bênçãos que estava perdendo, tinha que pôr à prova. Então, nas três semanas seguintes, não ouvi minhas músicas impróprias. Foi difícil no começo e tive muitas recaídas. Mas, depois de alguns dias, os sentimentos de paz que comecei a ter todos os dias foram suficientes

**Se eu quisesse fortalecer meu testemunho e progredir espiritualmente, tinha que parar de dar desculpas por meu comportamento.**

para me encorajar. Além disso, como estudante universitário, meu rendimento começou a melhorar. Consegui me concentrar mais e estava mais em sintonia com o Espírito em um momento da minha vida em que a orientação celestial era particularmente importante.

Descobri que até meus desejos mudaram. Queria ter todas as bênçãos





## HARMONIZAR NOSSOS DESEJOS

“Só encontraremos a felicidade plena ao harmonizarmos nossos desejos com os de Deus. Menos do que isso resulta numa menor parte (ver Alma 12:10–11). (...)”

Muitos de nós não atingem uma potencial consagração porque pensamos erroneamente que, de alguma forma, se permitirmos que nossa vontade seja absorvida pela de Deus, perderemos nossa individualidade (ver Mosias 15:7). O que realmente nos preocupa não é o abandono da individualidade, mas coisas egoístas, como os papéis que desempenhamos, nosso tempo, nossa posição e nossos bens materiais. Não é de se estranhar que o Salvador tenha dito que devemos perder a nós mesmos (ver Lucas 9:24). Ele só pede que abandonemos nosso antigo eu a fim de encontrarmos nosso novo eu. Não é uma questão de perder a identidade, mas de encontrar nossa verdadeira identidade!”

Élder Neal A. Maxwell (1926–2004), do Quórum dos Doze Apóstolos, “Absorvido pela Vontade do Pai”, *A Liahona*, janeiro de 1996, p. 25.

que o Pai Celestial estava esperando para me dar. Minha experiência em mudar meus hábitos musicais me ajudou a perceber que não há padrões opcionais e que todos os mandamentos que recebemos foram concebidos para fortalecer nosso relacionamento com o Pai Celestial e tornar-nos mais semelhantes a Ele. Ignorar os mandamentos de que não gostamos só nos privará de Suas bênçãos prometidas.

A observância dos padrões do evangelho e dos mandamentos nos identificará como verdadeiros discípulos de Cristo. Quando damos esse

passo para ir do bom para o melhor, verdadeiramente agradamos ao Pai Celestial. Não podemos ser indecisos neste evangelho. Ou evoluímos, ou regredimos e a ideia de que “estou bem agora” inevitavelmente nos levará a regredir. No entanto, se confiarmos em Jesus Cristo e no poder de Sua Expição para melhorarmos pelo menos um pouco a cada dia, poderemos viver com Sua paz e saber que estamos nos tornando o tipo de pessoas que Ele sabe que podemos ser. ■

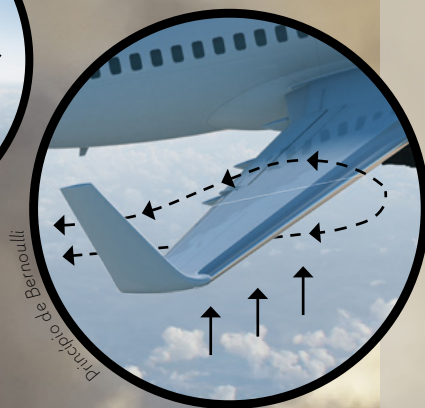
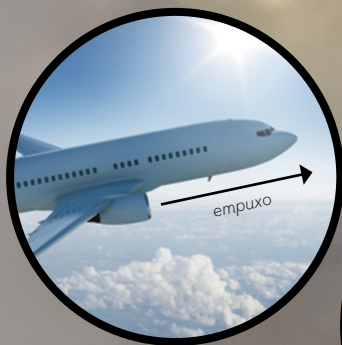
*O autor mora em Utah, EUA.*





# MECÂNICA DE VOO

UM AVIÃO PODE ENSINAR MUITO SOBRE OBDIÊNCIA, REVELAÇÃO E ORIENTAÇÃO ESPIRITUAL.



## DUAS FORÇAS

Quando trabalhava como mecânico de aviões, aprendi que um avião necessita de duas forças para voar:

1. **Empuxo**, ou impulso para a frente, a uma velocidade suficiente para criar força de ascensão. O empuxo supera a força de arrasto, a resistência ao movimento.
2. **Sustentação**, que é criada pela diferença na pressão do ar passando sobre a asa e o ar passando sob a asa (chamada de princípio de Bernoulli). A sustentação supera a força da gravidade, que de outra forma puxaria o avião de volta a terra.

**Richard M. Romney**

Revistas da Igreja

## O QUE ISSO TEM A VER COM VOCÊ

*Faça algumas comparações simples e você encontrará algumas semelhanças inspiradoras entre os princípios de voo e os princípios do evangelho.*



### SUSTENTAÇÃO ESPIRITUAL

A obediência às leis e ordenanças do evangelho incentiva a ação. Ela fornece impulso espiritual que cria a sustentação espiritual. Mantém-nos em movimento. Permite elevar-nos acima do mundo, onde podemos ver claramente como retornar ao Pai Celestial.



### CORREÇÃO DE ROTA

Depois que você foi batizado, recebeu o Espírito Santo, o melhor de todos os dispositivos de navegação espiritual. Se continuar obediente, a voz mansa e delicada vai fornecer constante inspiração sobre o que fazer, para onde ir e como agir. Se você ouvir atentamente, ela vai guiá-lo.

Mas cabe a você usar os meios que o Senhor proporcionou para corrigir sua rota. Alguns deles são postos de controle – você está orando regularmente, estudando as escrituras, participando das reuniões, preparando-se para ir ao templo e frequentando-o? E incluem o arrependimento, que permite que você faça ajustes maiores e menores de direção, altitude e estabilidade espiritual.



## CORREÇÃO DE ROTA

Evidentemente, há muitas outras coisas acontecendo quando um avião voa. Mas grande parte delas envolve dois sistemas adicionais.

1. **Os auxílios de navegação ajudam** o piloto a manter o avião na rota certa. Incluem medidores e mostradores na cabine, mas também faróis de radar e contato de voz com a torre de comando.
2. **Os controles de voo** facilitam a mudança de direção. Incluem lemes (flaps na cauda do avião), ailerons, compensadores de arfagem (pequenos flaps nas asas), grandes flaps e spoilers, lâminas e estabilizadores. Eles permitem que o avião gire, suba, desça, vire e volte gentilmente a terra quando for a hora de aterrissar.



## APOIO EM TERRA FIRME

Os pilotos dependem da tripulação de terra. A tripulação prepara o avião para voar, guia a aeronave para a pista e, da pista, realiza inspeções antes e após o voo, e executa ou recomenda a manutenção. A tripulação é responsável pela conservação e segurança da aeronave.



## CERTIFICAÇÃO ESPIRITUAL

Como piloto, você deve confiar em sua tripulação espiritual de terra. Ela inclui seus pais, líderes dos Rapazes ou das Moças, o bispo e seus conselheiros, os mestres familiares, os professores do Seminário e amigos justos. Pense em entrevistas com eles como inspeções antes e após o voo. Assim como um avião é inspecionado em intervalos regulares, você terá oportunidades para verificar sua preparação para voar durante as entrevistas regulares. Sua tripulação espiritual de terra vai ajudá-lo a avaliar suas habilidades, preparar seu plano de voo e aconselhá-lo sobre a velocidade do vento espiritual e possíveis turbulências. Certas atividades, como ir ao templo, vão exigir a verificação de sua autorização para a decolagem. Os discursos da conferência geral são como ouvir um controlador de voo que pode ver todos os aviões ao mesmo tempo e dar instruções de navegação de longo alcance. A obediência aos conselhos dados vai ajudá-lo a ficar longe de possíveis perigos.



## PRONTO PARA VOAR

No sentido espiritual, estamos destinados a voar. Somos filhos do Pai Celestial e Ele quer que alcancemos patamares espirituais elevados. Como Seus filhos, devemos nos dirigir ao céu porque, com Sua ajuda, podemos sempre alçar voos cada vez mais altos. ■

Para ler mais sobre esse assunto, visite o site [youth.LDS.org](http://youth.LDS.org).



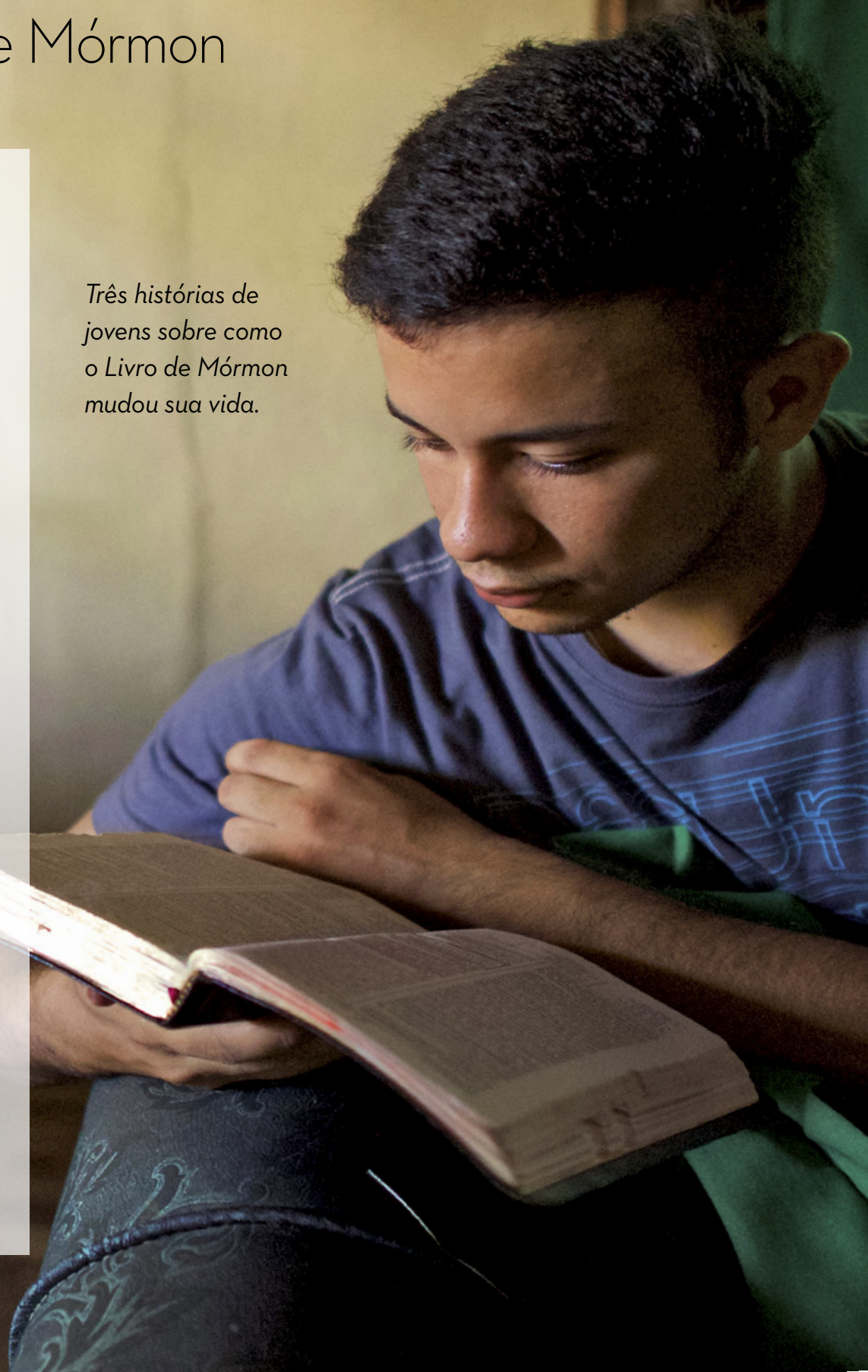
# SEU TESTEMUNHO

e o Livro de Mórmon

**J**oseph Smith disse que o Livro de Mórmon é o “mais correto de todos os livros da Terra e a pedra fundamental de nossa religião; e que seguindo seus preceitos o homem se aproximaria mais de Deus do que seguindo os de qualquer outro livro” (Introdução do Livro de Mórmon). O Livro de Mórmon é uma testemunha contundente de Jesus Cristo e de Seu evangelho restaurado. Saber que ele é verdadeiro muda tudo.

As pessoas que escreveram os testemunhos a seguir se converteram a Jesus Cristo e Seu evangelho por causa de suas experiências ao ler o Livro de Mórmon e orar sobre ele. Ler o Livro de Mórmon e orar sinceramente a respeito podem mudar sua vida também.

*Três histórias de jovens sobre como o Livro de Mórmon mudou sua vida.*





## APENAS LEIA E ORE

Michael Peak,  
Idaho, EUA



Quando eu tinha 17 anos, uma amiga me disse que era mórmon. Naquela época eu não fazia ideia do que era ser um mórmon. Meus pais não me faziam ir a nenhuma igreja, por isso não conhecia muito a respeito da Bíblia ou de Deus nem queria saber. Disse à minha amiga: “Se eu quiser saber algo a respeito disso, vou descobrir sozinho”.

Vendo que eu não estava muito preocupado com a Igreja, ela apenas me deu um Livro de Mórmon. Depois me pediu que o lesse e orasse sobre ele. Ela não me pressionou ou ficou chateada por eu não querer ouvir falar sobre a Igreja. Ela só

queria que eu lesse e orasse.

Mais tarde naquela noite, ao abrir o livro, notei que na frente estava escrito o testemunho dela. Ao ler seu testemunho, senti que deveria aprender mais sobre aquele livro. Então comecei em 1 Néfi. Não conseguia parar de ler. Eu precisava saber mais.

Pouco tempo depois, fui a uma noite familiar na casa dela onde sua família me ensinou sobre o evangelho de Jesus Cristo. Mesmo não sabendo nada sobre o evangelho, tudo parecia fazer sentido. À medida que eu aprendia mais, minha atitude em relação à Igreja, a Deus e a Jesus

Cristo mudou. Pela primeira vez na vida, tive vontade de fazer o que Deus desejava de mim. Logo depois fui ensinado pelos missionários, batizado e confirmado membro de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias.

O Livro de Mórmon mudou minha vida. Ao lembrar o que aconteceu, vejo como o Espírito Santo me ajudou a querer aprender mais. O evangelho me ajudou a saber quem sou, de onde vim e aonde posso chegar se for fiel. Sou grato à minha amiga que o compartilhou comigo e me mostrou que um verdadeiro amigo compartilha as verdades do evangelho.





## ACEITAR O DESAFIO DE UM PROFETA

Portia Marjorie J. Alvaro,  
Texas, EUA



Minha família mudou-se das Filipinas para os Estados Unidos quando eu tinha 11 anos de idade. No início, tive muita dificuldade para me adaptar. Mas, assim que aprendi a falar inglês, rapidamente adotei a cultura popular. Adorava ouvir música popular, experimentar diferentes cortes de cabelo e usar roupas da moda. Eu não tinha um testemunho. Na verdade, tinha uma atitude rebelde.

Minha vida mudou quando decidi aceitar o desafio do profeta de ler e estudar seriamente o Livro de Mórmon. Li o livro de capa a capa. Ele despertava sentimentos bons, maravilhosos, mas ainda não tinha

certeza de sua veracidade.

Nervosa, pus à prova a promessa de Morôni em Morôni 10:4-5. Esperava que anjos aparecessem, mas nada aconteceu. Pensei: “Era isso?”

Apesar de minha decepção, continuei estudando o livro. Uma noite, sonhei com o Livro de Mórmon. Quando acordei, senti um ardor no coração, paz de espírito e segurança. Pensei: “É isso. Esta é minha resposta”.

Depois dessa experiência, minha confiança aumentou muito. Melhorei nos estudos, participei mais das atividades da escola e, o mais importante, tornei-me muito ativa na Igreja. Continuei a estudar o Livro de Mórmon e a aplicar seus ensinamentos à minha vida. As experiências que tive ao ler o Livro de Mórmon tornaram-se âncoras para mim na vida.

# O LIVRO QUE SALVOU MINHA VIDA

Nome não divulgado



Minha família e eu nos filiamos à Igreja quando eu tinha 12 anos. Na época, não tinha ideia da magnitude daquele dom. Nem sabia se a Igreja era verdadeira, mas meu pai e minha mãe ficaram impressionados com a mensagem transmitida pelos missionários. Eu também gostava dos missionários, mas não compreendia plenamente o que estavam dizendo. Por fim, eles nos convidaram para ser batizados e minha família decidiu que a família toda se filiaria ou ninguém. Concordei e fui batizado sem nunca me converter.

Frequentei a igreja e o Seminário, mas minha família acabou se afastando. Tinha amigos na Igreja e ia ao Seminário e às mutuais para estar com eles. Não me importava com o evangelho ou os ensinamentos e achava as reuniões da igreja quase sempre entediadas. Minha vida ficou conturbada quando comecei a furta e a participar de atos de vandalismo. Meu pai se tornou violento e pensei em suicídio.

No entanto, o suicídio nunca foi uma opção. Não poderia fazer isso com minha mãe, que eu amava profundamente. Então decidi encontrar uma resposta. Olhei em volta e vi meus amigos da Igreja. A única coisa que eles tinham que eu não tinha era um testemunho. Assim, aos 16 anos, quatro anos após meu

batismo, sentei-me para ler o Livro de Mórmon pela primeira vez.

Foi difícil, e levei quase dois anos para lê-lo. Ao ler em 3 Néfi sobre a visita do Salvador aos nefitas após Sua Ressurreição, na qual Ele abençoa seus filhos e os anjos descem do céu e os cercam, foi como se eu estivesse entre os nefitas e visse com meus próprios olhos aquele

acontecimento milagroso. O Espírito Santo prestou testemunho daquele grande momento.

Não conseguia ler mais porque fiquei com os olhos embaçados pelas lágrimas. Quando me recompos, continuei a ler. Mais algumas semanas se passaram e terminei de ler o livro, ajoelhei-me e orei para saber se era verdadeiro. Mas não obtive resposta.

Dias se passaram em que me ajoelhei regularmente e supliquei para saber se o livro era verdadeiro, se a Igreja era verdadeira, mas ainda assim não obtive resposta. Em desespero, semanas depois de haver terminado a leitura, ajoelhei-me mais uma vez e perguntei: “Pai Celestial, o Livro de Mórmon é verdadeiro?” A resposta que veio não era o que eu esperava: “Eu já lhe disse. Você sabe que é”.

Eu tinha adquirido meu testemunho semanas antes, quando li sobre Cristo abençoando as crianças. Sabia que esta Igreja, A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, é o reino de Deus na Terra, restaurada por um profeta e guiada por um profeta, como antigamente.

Não é exagero dizer que o Livro de Mórmon salvou minha vida, mas seria mais correto dizer que o evangelho restaurado me salvou e continua a me renovar e nutrir a cada dia. É o meu bem mais precioso. ■

## VOCÊ PODE SABER POR SI MESMO

Se você já tem um testemunho do Livro de Mórmon ou deseja adquirir esse testemunho por si mesmo, ler e orar sobre o Livro de Mórmon vai aumentar sua conversão.

O Livro de Mórmon ajuda todos nós a nos aproximarmos de Jesus Cristo. Ele vai ajudá-lo a saber que Jesus é o Cristo, que Joseph Smith foi um Profeta e que A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias é a verdadeira Igreja de Deus na Terra. Abra seu coração quando abrir suas páginas e vai ver como sua vida pode mudar para melhor.



# 25

## VERDADES CONTIDAS

### NO

## LIVRO DE MÓRMON

**E** estudar as verdades do Livro de Mórmon em espírito de oração pode ajudá-lo a adquirir o conhecimento espiritual de que necessita para guiar sua vida e para responder a perguntas que você ou outras pessoas possam ter. Aqui está uma amostra das verdades que você pode aprender durante seu estudo do Livro de Mórmon no Seminário, no lar e na igreja. Ao estudar, ponderar e orar sobre elas, pense em maneiras de compartilhar e agir de acordo com o que você aprendeu para aprofundar seu entendimento, seu testemunho e sua conversão a essas verdades importantes.

### Jesus Cristo

é o Salvador, e  
**Joseph Smith**  
é Seu Profeta escolhido.

*Introdução do Livro de Mórmon*



.....  
**DEUS SEMPRE PREPARA UM CAMINHO**  
para você obedecer  
a Seus mandamentos.

..... 1 Néfi 3:7 .....



### O Livro de Mórmon

edifica sobre o testemunho  
bíblico de Cristo.

*1 Néfi 13:26-29, 39-42*

Recebemos  
**orientação**  
de **Deus** por  
meio da **fé,**  
**diligência** e  
**obediência.**

*1 Néfi 16:27-29*



**O**  
**LIVRO DE**  
**MÓRMON**  
*foi traduzido*  
*pelo dom e*  
*poder*  
*de Deus.*  
*2 Néfi 27:6-23*

Podemos ser salvos somente  
por meio de  
**Jesus Cristo.**

*2 Néfi 25:19-20*

As  
**PALAVRAS**  
**DE CRISTO**

lhe dirão o  
que fazer.

*2 Néfi 32:3*



### APRENDER

é bom se  
seguirmos os  
conselhos de Deus.

*2 Néfi 9:28-29*



Deus ama todos os Seus filhos perfeitamente.  
2 Néfi 26:33

== O ==  
**ESPÍRITO**  
fala a verdade.  
Jacó 4:13

**Servimos** a Deus **servindo** ao próximo.  
Mosias 2:17



**O HOMEM NATURAL**  
é inimigo de Deus.

..... Mosias 3:19 .....

== **DEUS** ==  
conhece todas as coisas e é a fonte de toda a verdade.  
Mosias 4:9

Fazemos convênio com o Senhor por meio do **BATISMO.**

Mosias 18:8-10



O Senhor nos dá **FORÇAS** para suportar as provações.

Mosias 23:20-24; 24:13-15

**Jesus Cristo** sofreu por nossos pecados, nossas dores e enfermidades.  
Alma 7:11-13

**FÉ NÃO É** um perfeito conhecimento.

Alma 32:21



Aprenda a guardar os **mandamentos** em sua juventude.  
Alma 37:35

Cristo é um alicerce seguro.  
Helamã 5:12



.....  
O Senhor cumprirá todas as **palavras ditas** por meio de **Seus profetas.**

3 Néfi 1:1-26

.....  
**DEUS OPERA MILAGRES** de acordo com nossa fé e Sua vontade.

Mórmon 9:20-21

== **Fé** ==  
**é a esperança** em coisas que são verdadeiras, mas não se veem.

Éter 12:6



Oramos em nome de **JESUS CRISTO.**

3 Néfi 18:15, 20-21

A **CARIDADE** é o puro amor de Cristo.

Morôni 7:45, 47-48



Podemos **adquirir um testemunho** do **Livro de Mórmon** quando **lemos, ponderamos e oramos.**

Morôni 10:3-5 ■



# DEZ

**Hadley Griggs**

Revistas da Igreja

Você já estabeleceu uma meta semelhante de estudo das escrituras? “De hoje em diante, *vou* estudar as escrituras por uma hora todos os dias — e vou fazê-lo *perfeitamente*.”

Se você traçou esse tipo de meta, como foi? É bem provável que não tenha ido muito bem. Tentar criar um novo hábito pode ser muito desafiador, principalmente porque muitas vezes estabelecemos metas irrealistas (como essa acima) que logo cansam ou sobrecarregam.

Para realmente tornar o estudo das escrituras um hábito, é melhor começar aos poucos. O Élder Gary E. Stevenson, do Quórum dos Doze Apóstolos, deu uma ótima sugestão: “Muitos jovens passam aproximadamente sete horas por dia olhando para a tela de televisões, computadores e smartphones. (...) Vocês podem substituir um pouco desse tempo olhando para telas, em especial aquele tempo usado com mídias sociais, Internet, jogos ou televisão, pela leitura do Livro de Mórmon? (...) Mesmo que sejam apenas dez minutos por dia”.<sup>1</sup>

Pedimos a cinco jovens que aceitassem o convite do Élder Stevenson. Eles calcularam seu tempo diário de tela e então substituíram dez minutos dele pelo estudo do Livro de Mórmon. Confira como foi — talvez eles o inspirem a experimentar por si mesmo!

# MINUTOS POR DIA

*Pedimos a cinco jovens que aceitassem o convite do Élder Stevenson de substituir dez minutos de tempo diário gasto nas redes sociais pela leitura do Livro de Mórmon.*



## “Depois de registrar meu tempo gasto nas redes sociais na primeira

semana, fiquei um pouco chocada com a quantidade de tempo que eu passava no celular. Sem dúvida, para mim, foi uma boa ideia usar um pouco daquele tempo para o Livro de Mórmon, sobretudo porque a leitura diligente das escrituras não é um dos meus pontos fortes.

Ironicamente, um dos primeiros dias em que li as escrituras pela manhã foi um dia *terrível*. No entanto, sabia que a leitura das escrituras somente traria benefícios à minha vida, então continuei a ler.

Acho que o maior impacto da leitura diária foi o fato de me sentir muito mais em sintonia com o Espírito. Consegui tomar decisões mais facilmente. Senti mais amor pelas pessoas ao meu redor e um desejo maior de servir. Quando lia as escrituras pela manhã, o dia corria bem melhor. Quando lia à noite, dormia bem. Recomendo fortemente que todos tentem isso. Que diferença faz!”

Bryn C., 18 anos, Utah, EUA



“Quando monitorei o uso do meu telefone, percebi que ficava no celular mais no domingo. Fiquei triste, porque é quando eu deveria estar tentando me aproximar do Salvador, mas, em vez disso, eu ficava fixado na minha tela.

Quando comecei a ler as escrituras, lia os dez minutos todas as noites antes de ir dormir, que para mim era apenas um capítulo por noite. Ao fazer isso, notei que conseguia dormir com mais facilidade. Também me vi tomando decisões melhores no decorrer da semana e, no geral, senti-me melhor comigo mesmo.

Sou grato por ter recebido esse convite e pretendo continuar a ler durante dez minutos por dia e fazer minhas orações noturnas.”

Ryan E., 16 anos, Alabama, EUA





## “Antes de monitorar o tempo que gastava, achei

que ia ser muito difícil encontrar tempo para ler as escrituras, mas, depois de me dar conta de quanto tempo eu passava nas redes sociais, tirar dez minutos me pareceu fácil! Conseguia ler na hora do almoço ou um pouco antes de começar o Seminário.

Depois de ler as escrituras, fiquei muito mais atenta às coisas que via nas redes sociais. Se me deparava com algo ruim, com palavrões ou uma mensagem negativa, percebia e tentava evitá-los mais do que antes. Também percebi que minhas orações eram muito mais sinceras e que estava recebendo mais respostas para elas. Isso é definitivamente algo que espero continuar por muito mais tempo!”

Izzie J., 16 anos, Califórnia, EUA

## “Na verdade, eu não achava que usava *tanto* as redes

sociais até me pedirem que monitorasse meu uso. Foi aí que percebi o quanto da minha vida a mídia social estava consumindo.

Assim que comecei a me concentrar de verdade na leitura das escrituras todos os dias, senti um desejo imenso de ler o Livro de Mórmon e queria aprender com ele. Ao lê-lo por dez minutos todos os dias, fiquei cada vez mais interessada pelas histórias. Quando estava mais ou menos na metade, decidi que, antes de ler, ia orar para encontrar respostas às minhas perguntas e, sem falhar, recebi essas respostas por meio do Espírito Santo.

Sei que Deus fala a nós por meio das escrituras e que o Livro de Mórmon é outro testamento de Jesus Cristo. Ele pode verdadeiramente abençoar nossa vida por meio do estudo fervoroso e em espírito de oração. Sinto-me grata pela oportunidade que tive de participar desse desafio e convido todos a fazerem o mesmo. Foi uma experiência transformadora.”

Sydney B., 16 anos, Arizona, EUA



## “Embora eu tenha me esquecido de ler algumas vezes,

no geral, foi um sucesso. Percebi que, antes de colocar em prática o convite do Élder Stevenson, estava na verdade lendo apenas cerca de três minutos por noite e, ao aumentar minha leitura para dez minutos todas as noites, senti uma grande diferença em minha vida. Quando leio, sinto-me mais em sintonia com o Espírito e posso sentir as bênçãos de proteção espiritual todos os dias. Da mesma forma que pode ser difícil começar a ler as escrituras depois de um período sem leitura, tão logo comecei o hábito da leitura, não consegui parar.

Percebi que, para mim, quando lia as escrituras antes de dormir, normalmente caía no sono ou não conseguia tirar o máximo da leitura. Funcionou melhor ler de manhã ou depois da escola.

Aproveitei muito mais fazendo isso e desafio todos a experimentá-lo.”

Rachel A., 15 anos, Colorado, EUA ■



Quer experimentá-lo por si mesmo? Leia este artigo no site Jovens SUD para obter oito dicas sobre como tornar essa meta um sucesso: [LDS.org/go/91761](https://LDS.org/go/91761).

#### NOTA

1. Gary E. Stevenson, “Olhe para o Livro, Veja o Senhor”, *A Liahona*, novembro de 2016, pp. 46–47.







**Com ajuda, já me arrependi de pecados repetidos. Mas tenho medo de voltar a cometê-los. Como posso resistir à tentação e ser feliz?**

**S**ubstitua seu medo pela fé em Jesus Cristo e Sua Expição, em Seu poder de elevar e transformá-lo e em Seu amor e Sua misericórdia. Lembre-se do Pai Celestial e de Jesus Cristo e de Sua bondade para com você. Seja humilde, ore, estude as escrituras e seja fiel (ver Mosias 4:11–12). Então você vai poder ter alegria, que é a “dádiva que advém de intencionalmente tentarmos viver em retidão conforme ensinado por Jesus Cristo”.<sup>1</sup>

O arrependimento total pode ser desafiador. Muitas vezes leva tempo, principalmente se você pecou repetidas vezes. Evite situações que trazem a tentação. Talvez você precise mudar sua rotina diária, os lugares que frequenta e os amigos. Se você escorregar, lembre-se de que ainda pode se arrepender e mudar. Continue tentando. O Pai Celestial e o Salvador não vão desistir de você. “A Expição (...) pode purificar todas as manchas, não importa quão difícil seja ou quanto tempo leve ou quantas vezes for necessário.”<sup>2</sup> ■

#### NOTAS

1. Russell M. Nelson, “Alegria e Sobrevivência Espiritual”, *A Liahona*, novembro de 2016, p. 84.
2. Boyd K. Packer, “O Plano de Felicidade”, *A Liahona*, maio de 2015, p. 28.



**O que devo fazer se familiares e amigos próximos questionarem a Igreja e se afastarem?**

**S**e as pessoas próximas a você começarem a questionar se a Igreja é verdadeira, ame-as e fique firme. Quando conversarem com você sobre a Igreja, concentre-se no que elas estão sentindo em vez de provar que você está certo. Não as faça sentir vergonha por terem perguntas ou dúvidas. Não aja como se estivesse chocado ou magoado mesmo que esteja se sentindo assim. Se possível, converse com elas sobre suas dúvidas com calma e tente ajudá-las a encontrar respostas e a se apegarem à fé, à crença e ao testemunho que elas *já* possuem (para obter ajuda, ver [LDS.org/go/91763](http://LDS.org/go/91763)).

Se alguém não quer mais nada com a Igreja, seu relacionamento não precisa terminar. Ame-os, seja gentil com eles e ore por eles. Se a Igreja e o evangelho não são coisas que você compartilha mais com eles, apegue-se às coisas que ainda têm em comum. Mostrelhes que você se importa com *eles*, não apenas com a associação deles com a Igreja. Mas também não desista de suas próprias metas espirituais. Tente elevá-los, mas não deixe que tenham uma influência negativa sobre você. ■





**Presidente  
Henry B. Eyring**  
Primeiro Conselheiro  
na Primeira Presidência

## COMO CONVIDAR O ESPÍRITO SANTO

Uma das formas de saber que estou sentindo a influência do Espírito Santo é que me sinto feliz e cheio de luz. Parece-me que, quando o Espírito Santo está longe de mim, tenho uma sensação de escuridão e não me sinto feliz. Já senti esse fluxo e refluxo de luz e felicidade em minha vida e vocês também.

Gosto de sentir essa luz e gosto de ser feliz. Não tenho que esperar dificuldades e provações que me façam querer a ajuda do Espírito Santo. Posso **decidir lembrar-me** de como me senti quanto desfrutei dessa companhia e, sempre que faço isso, volto a desejar essa bênção de todo o coração.

Quando quisermos a companhia do Espírito Santo e a respectiva paz de espírito e bem-estar, sabemos o que fazer. Temos que **rogar a Deus** com fé. É preciso **orar com fé** para receber a companhia do Espírito Santo. Temos de acreditar com fé que Deus, o Pai, o Criador de todas as coisas, vive e quer que tenhamos o Espírito Santo, que Ele quer enviar-nos o Consolador. Temos de acreditar com fé que Jesus é o Cristo, que Ele expiou nossos pecados e quebrou as cadeias da morte. Com essa fé, **aproximamo-nos de nosso Pai** com reverência e com confiança de que Ele nos atenderá. Com essa fé, **enceramos nossa oração** em nome de Jesus Cristo, como Seus verdadeiros discípulos, confiantes de que nosso profundo arrependimento, nosso batismo, realizado por Seus servos, e nosso fiel serviço à Sua causa nos purificaram e nos tornaram limpos e dignos da bênção que desejamos: a companhia do Espírito Santo. ■

*Extraído de um discurso proferido em um devocional na Universidade Brigham Young–Idaho, em 25 de janeiro de 2005.*



### COMO VOCÊ COLOCOU ISSO EM PRÁTICA?

Recebo o Espírito Santo por meio do poder da oração, mantendo minha mente pura e me esforçando para guardar os padrões do evangelho. Aprender e entender o papel do Espírito é um processo contínuo. E então, seguir o que o meu Salvador pede me dá um desejo ainda maior de agir de acordo com a inspiração e ser mais semelhante a Cristo.

**Katie S., 17 anos, região de  
Auckland, Nova Zelândia**

## AS BÊNÇÃOS DO SEMINÁRIO

**D**urante meu segundo ano no Seminário, tínhamos somente três alunos em nossa classe, mas tínhamos um professor incrível que gostava de compartilhar o evangelho conosco. Em uma aula, aprendemos sobre quantas pessoas pensavam que a Igreja ia se extinguir após a morte de Joseph Smith e seu irmão Hyrum. Mas outros primeiros membros da Igreja lembraram-se de que esta é a Igreja de Deus e não do homem. Nosso professor nos ensinou que a Igreja não terminaria porque é a Igreja de Jesus Cristo.

Não há nenhuma dúvida de que nossa vida mudou depois dessa lição.

Naquela tarde, decidimos que serviríamos ao Senhor de todo nosso coração, alma, mente e força. Preparamo-nos para servir missão de tempo integral. E continuamos a participar do Seminário.

Nos dois anos seguintes, percebi como minha vida estava sendo abençoada por frequentar o Seminário, bem como a preparação para servir ao Senhor nutriu meu testemunho e meu desejo de servir.

Ao frequentar o Seminário, recebi a confirmação do quanto sou especial para o Pai Celestial. Ajudou-me a aplicar o evangelho em minha vida e acima de tudo me ajudou a entender

que o evangelho não é algo que vivemos apenas aos domingos. O Seminário confirmou meu desejo de servir missão. Não há nenhuma dúvida em minha mente de que as bênçãos do Seminário permanecem presentes em minha vida. Ninguém disse que seria fácil, mas, se decidirmos frequentar o Seminário, o Senhor nos abençoará e nos dará a força necessária para cumprir os desejos de nosso coração. ■

Begona C., Guayaquil, Equador








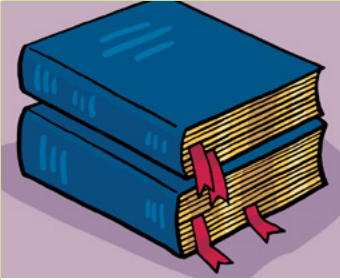

## AJUDAR OS REFUGIADOS

Jovens da Tailândia trabalharam juntos para montar mais de cem kits de higiene para os refugiados em Bangcoc com artigos doados pelos membros da Igreja. Os kits de higiene foram distribuídos para várias organizações locais diferentes que trabalham para ajudar os refugiados de todo o mundo que vêm para a Tailândia em busca de alívio. Esta conferência multiestacas especial para jovens fez parte de uma comemoração nacional do 50º aniversário da dedicação da Tailândia pelo Presidente Gordon B. Hinckley (1910–2008) para a pregação do evangelho em 2 de novembro de 1966.



# Contagem na Conferência

Aqui está uma maneira divertida de registrar algumas palavras específicas que você vai ouvir na conferência geral. Coloque uma moeda ou um grão de feijão sobre a figura cada vez que ouvir em um discurso a palavra da figura. Sempre que colocar cinco objetos sobre uma figura, você pode trocá-los por uma moeda diferente ou um grão de feijão de cor diferente. Nas linhas em branco, preencha com outras palavras que você acha que vai ouvir na conferência.

 Jesus Cristo _____	 Profetas _____
 Expição _____	 Pai Celestial _____
 Amor _____	 Família _____
 Escrituras _____	 Crianças _____

# Um Quadro de Cristo



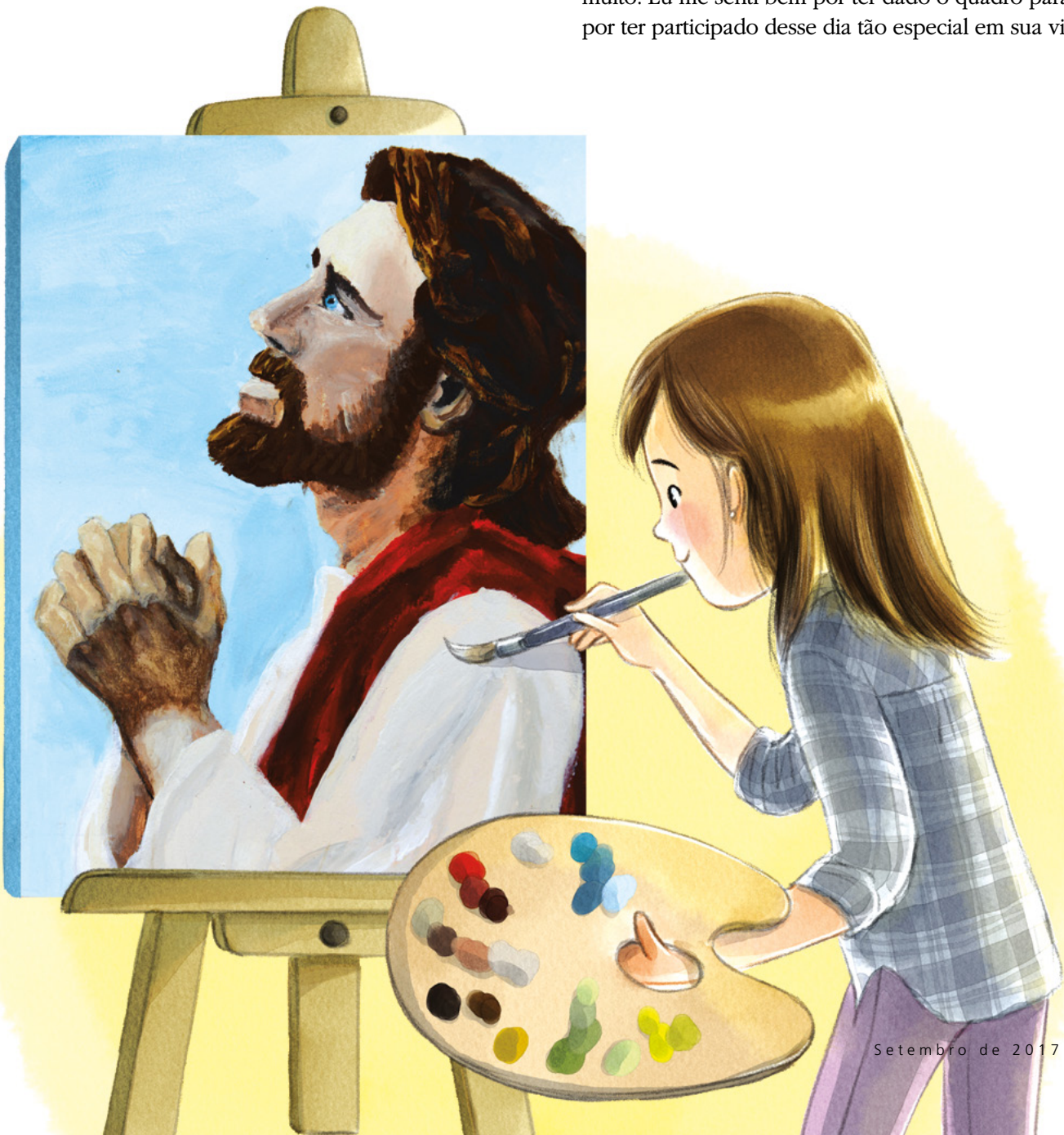
Tesla S., 11 anos, Utah, EUA

Todos os domingos à noite, meu pai e eu discutimos as metas que fiz no livreto *Fé em Deus*. Uma das metas que eu queria cumprir na seção de talentos era pintar um quadro de Cristo.

Depois que tracei a meta, uma amiga minha da escola convidou-me para ir à sua primeira comunhão.

A primeira comunhão é uma ocasião muito especial na Igreja Católica. É a primeira vez que alguém pode tomar o sacramento. Minha amiga tinha feito muitas coisas para se preparar para sua primeira comunhão, e eu sabia que era muito importante para ela.

Decidi pintar um quadro de Cristo para dar-lhe de presente. Dediquei-me muito à pintura. Depois de terminá-la, comprei uma moldura bem bonita, emoldurei a pintura e dei o quadro à minha amiga. Ela agradeceu muito. Eu me senti bem por ter dado o quadro para ela e por ter participado desse dia tão especial em sua vida. ■







# A Escolha de Jane

Jessica Larsen

Inspirado em uma história verdadeira

*Connecticut, 1842*

Jane Elizabeth Manning estava com o hino “O Senhor Meu Pastor É” na cabeça, mas não conseguia se concentrar na letra. Ela olhava para as próprias mãos, perdida em seus pensamentos.

Jane tinha se filiado à Igreja Presbiteriana um ano antes. Contudo, ainda sentia que faltava algo. “Estou procurando algo mais”, pensava. Mas o que seria?

Depois que a reunião da igreja terminou, Jane saiu com o restante da congregação. As folhas estavam começando a ficar vermelhas e douradas. A luz do sol refletia no rio Norwalk, que ficava ali perto.

“Um missionário viajante está na cidade”, disse um homem. “Ele é mórmon e disse que Deus está falando com profetas novamente.”

Jane parou para ouvir. Será que era isso o que ela estava procurando?

“Profetas?”, disse outro homem, zombando. “Como da Bíblia? Quem ia ouvir uma mensagem dessas?”

“Eu!”, disse Jane sem pensar. Algumas pessoas voltaram-se para olhar para ela, inclusive o pastor. Jane sentiu as bochechas pegarem fogo.

O pastor franziu a testa. “Não acho que você deveria ouvi-lo. É bobagem, isso sim. Entendeu?” Quando ela





não disse nada, ele balançou a cabeça e começou a falar com outra pessoa. Jane esperou que ele fosse embora e correu para casa.

Sua casa não era onde sua mãe e seus irmãos moravam. Era a fazenda da família Fitch. Jane tinha ido morar com eles como empregada quando tinha apenas 6 anos. Todos os dias, trabalhava muito, ajudando a senhora Fitch a cozinhar, lavar e passar roupa. Normalmente ela levantava antes do nascer do sol. Acendia o fogo, sovava pão e batia manteiga. Sempre que possível, visitava sua família.

Alguns dias depois, Jane ainda estava pensando no missionário enquanto pendurava as roupas do Sr. Fitch no varal para secarem. As roupas balançavam com a brisa refrescante.

O pastor tinha dito que ela não devia ir, mas... ela precisava. Precisava saber se esse tal de Mórmon poderia ajudá-la a encontrar a verdade que estava procurando. Quando terminou de pendurar as roupas, a decisão estava tomada. Ela iria à reunião, sem se importar com o que as pessoas iam dizer.

No domingo, Jane acordou com o nascer do sol, colocou seu melhor vestido e caminhou sozinha até o local onde seria a reunião. Sem fazer barulho, sentou-se num banco de madeira no fundo da sala. Jane sorriu quando reparou em quantas pessoas havia lá. Parecia que ela não era a única que estava procurando algo mais!

Todos ficaram em silêncio quando o Élder Wandell se levantou. A hora seguinte passou rápido enquanto ela ouvia sobre o Livro de Mórmon e um Profeta chamado Joseph. Ele disse que as pessoas podiam ser batizadas por imersão, do mesmo modo que Cristo foi. E falou sobre os santos que estavam se reunindo em uma cidade distante chamada Nauvoo. No final da reunião, o coração de Jane batia tão forte que ela mal podia respirar.



Naquela noite, Jane foi visitar sua família.

“E o que achou da mensagem do missionário?”, perguntou a mãe quando Jane explicou como tinha passado o domingo.

“Estou totalmente convencida de que ele nos mostrou o verdadeiro evangelho”, respondeu Jane. “Eu preciso aceitá-lo. Vou ser batizada no próximo domingo.”

“Batizada? Você vai se filiar a outra igreja?”, perguntou seu irmão, Isaac, pulando da cadeira.

“Sim! É isso que estou procurando. Essa igreja é verdadeira.”

Isaac percebeu que ela estava falando sério. “Então, e agora?”, perguntou ele em voz baixa. “O que você vai fazer depois que for batizada?”

“Vou me unir aos santos”, respondeu Jane. “Vou para Nauvoo.”

*Esta história continua.* ■

*A autora mora no Texas, EUA.*



# NOSSA PÁGINA



Jaziel B., 10 anos, Argentina

Hoje estou feliz. Esta foto minha é de quando terminei a leitura do Livro de Mórmon. Aprendi muitas coisas, como que Néfi foi obediente em tudo o que Deus lhe ordenou e que Alma, o filho, perseguia a Igreja. Depois, ele se arrependeu, graças à visita de um anjo e às orações de seus pais, e pregou o evangelho.

Sou grato por meus pais me incentivarem todos os dias a ler o Livro de Mórmon e a minhas líderes da Primária por me ajudarem a cumprir essa meta do livreto Fé em Deus.

Sebastian C., 10 anos, Venezuela



Amo Jesus Cristo, o Pai Celestial e o Espírito Santo. Sei que vou ressuscitar. Consigo sentir a presença do Espírito Santo. O Pai Celestial enviou Jesus Cristo. Quero ser como Eles.

Gabriela F., 8 anos, Brasil

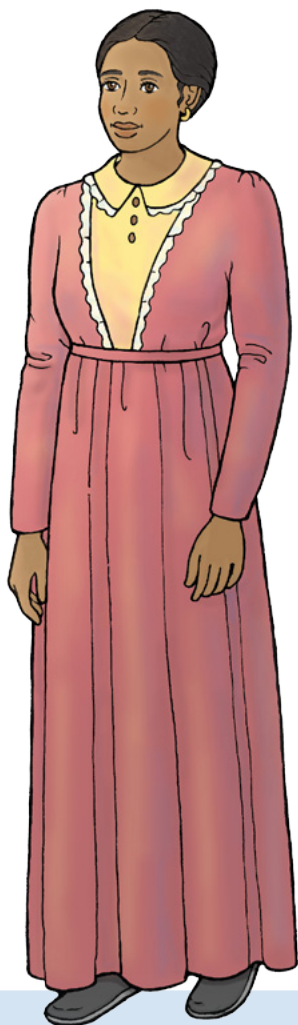


"As Familias Podem Ser Eternas", Rubi, 8 anos, "Glória Celestial", Rebeca, 8 anos, El Salvador



# As Irmãs da Sociedade de Socorro e o Templo de Nauvoo

*Recorte estas figuras para contar acontecimentos da história da Igreja.*



Jane Manning



Templo de Nauvoo

**Os primeiros membros da Igreja se estabeleceram em um lugar que chamaram de Nauvoo. Trabalharam muito para limpar o terreno pantanoso e construir sua casa. Também construíram o Templo de Nauvoo! Os homens cortaram e arrastaram pedras. As mulheres prepararam refeições, confeccionaram roupas para os trabalhadores e juntaram dinheiro para comprar suprimentos. A Sociedade de Socorro estava organizada e Emma Smith era a presidente. Nessa época, os membros novos da Igreja vinham de várias partes do mundo para morar em Nauvoo. Jane Manning andou quase 1.300 quilômetros de Nova York até Nauvoo para se juntar aos santos!**

Você também pode usar a gravura de Emma Smith da edição de março de 2017 para contar esta história! Encontre mais figuras da história da Igreja no site [iahona.LDS.org](http://iahona.LDS.org).





Élder Ronald A. Rasband

Do Quórum dos Doze Apóstolos

# Como posso fortalecer meu testemunho?



Pense nos momentos em que você sentiu o Espírito.



Evite as coisas que não edificam e não fortalecem seu testemunho.



Leia e pondere as escrituras. Anote suas impressões espirituais em seu diário.



Ajude os outros, prestando serviço cristão. Isso vai ajudá-lo a sentir profundamente o amor de Deus em seu coração.



Compartilhe seu testemunho com sua família.





**Jean B. Bingham**  
Presidente Geral da  
Sociedade de Socorro

# Não Brinque com FOGO!

*“Guarda os mandamentos! Seguro estarás e em paz”  
(Músicas para Crianças, pp. 68–69).*

**D**urante minha infância e adolescência, uma das minhas tarefas era queimar o lixo. Eu recolhia o lixo da casa e o colocava em um latão de metal no quintal. Depois, acendia um fósforo e o jogava dentro do latão.

Um dia, estava ventando bastante, e o fósforo não ficava aceso. Decidi fazer uma tocha de jornal. Pensei que assim a chama ficaria acesa tempo suficiente para fazer o lixo pegar fogo. Lembrei que não era muito inteligente brincar com fogo, mas ignorei o sentimento de alerta. Enrolei um pouco de jornal e fiz um cone, acendi a tocha com um fósforo e joguei-a dentro do barril.

*Uau!!!* O vento forte fez com que o jornal pegasse fogo bem rápido, assim como o lixo. O vento soprou chamas enormes que quase atingiram o meu rosto. Felizmente, a maior parte do meu cabelo estava presa em um rabo de cavalo. Mas o fogo chamuscou minha franja e os fios de cabelo encurtaram e ficaram duros. Meus cílios e minhas sobrancelhas foram queimados também! Aconteceu tudo tão rápido!

Isso me ensinou uma lição: se você brincar com alguma coisa perigosa, pode se machucar! Nossos pais e o Espírito Santo nos avisam para evitarmos coisas perigosas como drogas e pornografia. Se ignorarmos esse aviso, teremos que arcar com as consequências.

Ainda bem que meu cabelo cresceu de novo com o tempo. Isso é como o arrependimento. Quando fazemos coisas erradas, podemos decidir mudar. Podemos ser perdoados graças à Expição de Jesus Cristo. Não importa se somos jovens ou velhos; o Salvador sempre vai estar



pronto a nos ajudar. Podemos sentir paz novamente, como no dia em que fomos batizados.

O Pai Celestial nos deu os mandamentos porque nos ama. Ele quer nos proteger e nos ajudar. Que dádivas maravilhosas o Pai Celestial e Seu Filho, Jesus Cristo, nos ofertaram! ■



**Julie Cornelius-Huang**

Inspirado em uma história verídica

*“Prendemos o privilégio de adorar a Deus Todo-Poderoso de acordo com os ditames de nossa própria consciência; e concedemos a todos os homens o mesmo privilégio, deixando-os adorar como, onde, ou o que desejarem” (Regras de Fé 1:11).*

Iren estava se divertindo visitando Taiwan. Seu avô, seu Yéyé, levou Iren e sua irmãzinha, Ila, ao zoológico e a um passeio de balsa a uma pequena ilha. Eles visitaram lindos jardins cheios de mangueiras e orquídeas e foram a uma montanha onde havia macacos que tentaram roubar a comida deles! Os macacos deixaram Ila nervosa, mas Iren achou-os sensacionais.

Yéyé queria mostrar a Iren e Ila de onde vinha a família deles. Ele os levou para conhecer todos os seus parentes e a restaurantes em que pudessem experimentar comidas novas. Iren estava treinando comer com pauzinhos. Estava ficando bom nisso.

Um dia, Yéyé levou Iren, Ila e os pais deles a um lugar especial. Era um edifício grande, com portas amplas e um piso de madeira brilhante. Antes de entrarem, Iren e sua família tiraram os sapatos. “Este é um local onde vocês têm que ser reverentes”, disse a mãe. “Como na nossa igreja.”

“Isto é uma igreja?”, perguntou Iren. Com certeza, não se parecia com nenhuma igreja que ele já tinha visto. O teto colorido do edifício tinha pontas que enrolavam para cima. Pessoas usando mantos azuis passavam em silêncio pelas portas.

“Mais ou menos”, disse a mãe. “É um templo budista. Mas as pessoas não se casam ou são seladas aqui, como nos nossos templos. É uma espécie de capela da religião do Yéyé. Ele vem aqui para aprender os ensinamentos de Buda e para ajudar as pessoas.”

O pai acrescentou: “Lembra daquele terremoto em Taiwan que vimos no jornal no mês passado? Yéyé e todos os outros voluntários deste templo ajudaram as pessoas depois do terremoto”.

“O que eles fizeram?”, perguntou Ila.

“Acho que levaram água para as pessoas e tiraram o entulho. Também ajudaram as pessoas que perderam sua casa a encontrar um lugar para ficar.”

“Nossa!”, disse Iren. Ele deu um largo sorriso para Yéyé. “Parece que tiveram muito trabalho!”

Quando entraram no templo, Iren notou como o lugar era quieto e tranquilo. Ele olhou em volta e viu

# Todos Filhos de





uma grande estátua de madeira. Ila e Iren pararam e ficaram olhando fixamente para ela.

“Este é o Buda?”, perguntou Ila.

A mãe fez que sim com a cabeça.

Yéyé disse alguma coisa para o pai em chinês, juntou as mãos e fez uma reverência em frente à estátua do Buda três vezes.

“Yéyé está nos ensinando como ele mostra respeito a Buda”, disse o pai, falando bem baixinho.

Iren franziu as sobrancelhas. “Isso não é...?” Ele estava tentando se lembrar de algo que já tinha ouvido. “Isso não é adorar ídolos?”

“Na verdade, os budistas não adoram Buda”, explicou o pai. “Buda foi um grande professor, e eles visitam esta estátua para se lembrarem do que ele ensinou.”

“Quando as pessoas fazem reverência aqui, estão

mostrando respeito — mais ou menos como um aperto de mãos”, explicou a mãe. “Yéyé se inclina perante Buda para mostrar respeito por ele e pelo que ensinou.”

A mãe colocou o braço ao redor de Iren e Ila. “E sabe o que mais?”

“O quê?”, perguntou Ila.

“Todos são filhos de Deus. Ele os ama. Ele gosta muito do que eles estão fazendo para ajudar uns aos outros.”

Iren olhou para Yéyé e todas as pessoas sentadas em silêncio. Sentiu uma paz interior que lhe mostrou que o que sua mãe tinha dito era verdade. Iren fez uma pequena oração ao Pai Celestial, dizendo: “Obrigado por me ajudar a conhecer melhor os Teus filhos”. ■

*A autora mora em Utah, EUA.*

*“É um templo budista”,  
disse a mãe. “Essa é a  
religião do Yéyé.”*

# Deus





# Jesus É Bondoso

Kim Webb Reid



Certo dia, Jesus estava ensinando as pessoas. Algumas famílias se aproximaram Dele com seus bebês e filhos pequenos. Elas queriam que Jesus abençoasse seus filhos.

Os discípulos não queriam que as crianças incomodassem Jesus, por isso tentaram tirá-los dali.





Jesus mandou os discípulos deixarem as criancinhas virem a Ele. Disse que os adultos precisam ter fé como as criancinhas para entrarem no céu.



Em seguida, Jesus tomou as crianças nos braços e as abençoou.





Jesus ama as crianças. Ele quer que eu seja bondoso  
com as pessoas em todos os lugares. ■

*Extraído de Lucas 18:15-17*

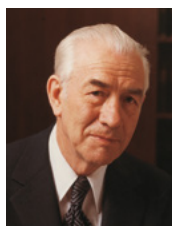


# Posso Ser Bondoso



ILUSTRAÇÃO: APRYL STOTT





**Élder Mark E. Petersen**  
(1900–1984)

Do Quórum dos Doze  
Apóstolos

## O LIVRO DE MÓRMON: UM VERDADEIRO MILAGRE

*O Livro de Mórmon, de capa a capa, é uma revelação, uma tradução inspirada, a obra de Deus e não do homem.*

**E**u (...) testifico do chamado divino do Profeta Joseph Smith e (...) declaro minha fé no milagre pelo qual o Livro de Mórmon foi traduzido e publicado. (...)

Em 22 de setembro de 1821, perto de Palmyra, Nova York, um anjo de Deus revelou a um rapaz de 17 anos chamado Joseph Smith onde o livro estava escondido. (...)

Vamos pensar por um momento na tradução em si desse registro. Joseph Smith disse que o traduziu pelo dom e poder de Deus. (...) Como ele tinha bem pouca instrução naquela época de sua vida, não teria conseguido traduzir o livro de outra forma.

(...) Como podem os críticos dizer que Joseph Smith, quando era jovem, tinha tanta instrução que poderia ter deliberadamente tirado passagens



da Bíblia e habilmente feito com que parecessem parte do manuscrito do Livro de Mórmon?

Sua mãe disse que, naquela época, por ser tão jovem, ele nem tinha lido toda a Bíblia ainda. Então, como ele poderia escolher cuidadosamente determinadas passagens e inseri-las no Livro de Mórmon de maneira tão habilidosa e precisa?

Pelo fato de não ter lido a Bíblia quando era menino, ele não tinha conhecimento suficiente para fazer um trabalho de edição como esse mesmo se fosse perito em escrever e editar; no entanto, ele não possuía nenhuma dessas habilidades naquela época.

[Ainda assim], o Livro de Mórmon é uma obra-prima literária e religiosa e está muito além dos sonhos de realização de um menino criado em fazenda. (...)

Leia, por exemplo, alguns dos lindos sermões do Salvador nesse livro. Note que o Senhor cita profetas bíblicos. Será que poderíamos dizer que Joseph Smith, com sua pouca instrução, teria a audácia ou a capacidade de reescrever os sermões do Salvador e inserir passagens [bíblicas] neles, pensando talvez em melhorar o que Jesus disse?

(...) [Joseph Smith] (...) não falsificou o trabalho de Mórmon, os sermões de Jesus, a maravilhosa defesa de Abinádi ou os escritos de Malaquias e Isaías. Ele foi estritamente um tradutor, não um editor ou compositor tipográfico; tampouco era um ladrão que plagiava obras alheias. (...)

O Livro de Mórmon, de capa a capa, é uma revelação, uma tradução inspirada, a obra de Deus e não do homem. Ele é verdadeiro de capa a capa. ■

*Extraído de "It Was a Miracle!" [Foi um Milagre!], Ensign, novembro de 1977, pp. 11–13.*





**MORONI TUTORS JOSEPH  
[MORÔNÍ ENSINANDO JOSEPH],  
DE CLARK KELLEY PRICE**

Na noite e na manhã de 21 e 22 de setembro de 1823, o anjo Morôni contou a Joseph Smith sobre as placas de ouro. Joseph foi ao Monte Cumora, mas não pôde levar as placas porque foi tentado a usá-las para ganhar dinheiro. Morôni apareceu novamente e mostrou a Joseph “a glória do Senhor” e “o príncipe das trevas”. Morôni explicou o propósito das duas visões contrastantes: “Para que, daqui por diante, conheças os dois poderes e nunca sejas influenciado ou subjugado pelo poder do mal” (ver Latter-day Saints’ Messenger and Advocate, outubro de 1835, pp. 196–198).



# Tópicos Desta Edição

## PARA OS JOVENS ADULTOS

### VENCER O PERIGO DA DÚVIDA

Assim como árvores que podem ser atacadas por doenças desconhecidas, nossas raízes espirituais podem ser enfraquecidas pela dúvida. Como podemos vencer a dúvida em momentos de provação?



p. 44

## PARA OS JOVENS

p. 58



### DEZ MINUTOS POR DIA

Cinco jovens mudaram sua vida substituindo dez minutos em frente a uma tela de computador ou celular por dez minutos de leitura do Livro de Mórmon. Aceite o desafio você também!

## PARA AS CRIANÇAS

### Contagem na Conferência

Veja aqui uma maneira divertida de saber o que o profeta e os apóstolos disseram na conferência geral.



p. 66



A IGREJA DE  
JESUS CRISTO  
DOS SANTOS  
DOS ÚLTIMOS DIAS