

# Liahona



Valorizar a dádiva  
que é nosso corpo,  
páginas 34, 42-65

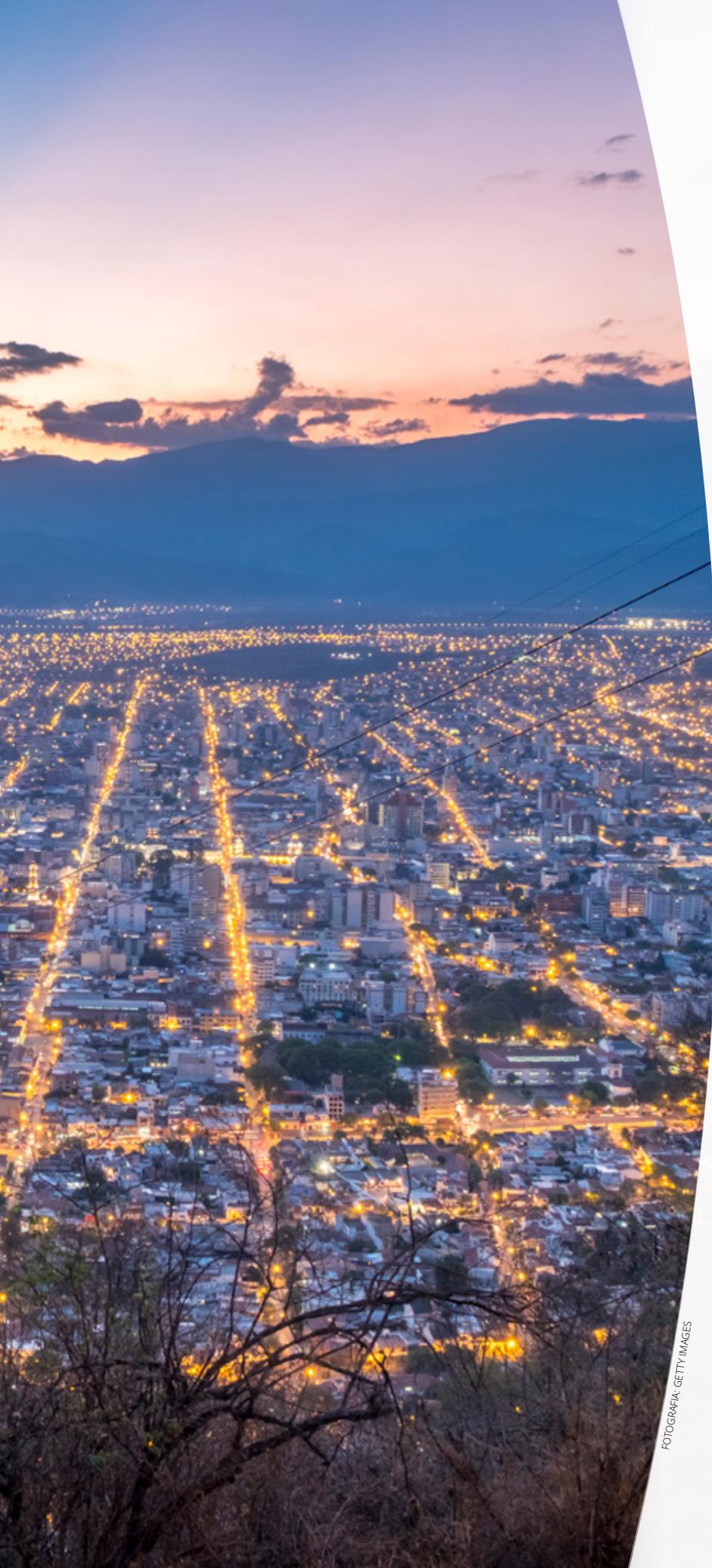
“Para quem iremos  
nós?” — Nossa  
decisão mais  
importante,  
página 12

Cinco princípios  
para guiar nossa  
busca pela fé,  
página 20

A IGREJA  
ESTÁ  
AQUI

# Salta Argentina





FOTOGRAFIA: GETTY IMAGES

Seguem-se alguns fatos sobre a Igreja na Argentina:



Templos em funcionamento

Membros da Igreja



452.000

769



Congregações

Missões

14



**1923** Duas famílias de alemães membros da Igreja se mudam para a Argentina.

**1925** O apóstolo Melvin J. Ballard é enviado para a Argentina. Seis membros são batizados.

**1939** É construída a primeira capela na América do Sul, em Buenos Aires.

**2018** O Templo de Salta Argentina é anunciado.

 Capela da Ala El Portezuelo

 Hospital onde os membros com frequência doam sangue e roupas

Em espanhol, a cidade é geralmente chamada de *Salta la Linda*, "Salta, a Bela". Ela será ainda mais bela quando nela for construído um templo.

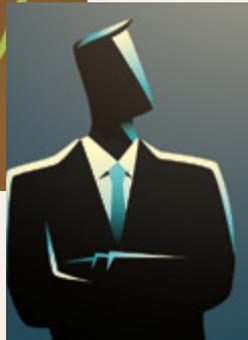




### A importância eterna das escolhas justas

Élder Quentin L. Cook

20



Posso ajudar alguém a mudar?

8

### Pequenas escolhas, grandes consequências

Élder Massimo De Feo

12

## À imagem de Deus

O corpo é impressionante, não é? Quantas vezes você ouviu alguém dizer: “Ei, veja só isto!”? Seja o que for que vier em seguida, pode ser algo realmente assombroso ou uma simples bobagem, mas estamos constantemente descobrindo do que nosso corpo é capaz.

Fomos criados à imagem de Deus. De que modo mantemos nosso corpo no rumo certo para nos tornar semelhantes a nossos Pais Celestes? De que modo nos abstermos de usar o corpo de modo indevido?

Essas perguntas fazem parte da razão pela qual a seção dos jovens e a dos jovens adultos deste mês se concentram em ensinar a respeito do corpo (ver páginas 42 e 50). Neste mês, mostramos o quanto o corpo é maravilhoso, miraculoso e literalmente divino. Espero que essas mensagens sejam um recurso útil para você e sua família ao aprenderem sobre a natureza sagrada do corpo.

Na página 50, o presidente Russell M. Nelson nos incentiva a dominar os apetites do corpo e a lembrar que o corpo não é um fim em si mesmo. Ele ensina que nosso espírito dá vida ao corpo e que é o espírito que faz escolhas. O conselho profético do presidente Nelson pode ser útil tanto para os jovens quanto para os adultos.

Espero que as palavras do presidente Nelson e as outras mensagens desta edição o ajudem a sentir fé quando tiver que ensinar e compreender a dádiva maravilhosa que é nosso corpo mortal.

J. Ryan Jensen

Revistas da Igreja



# Sumário

- 5 A Queda e a renovação da humanidade — E da Terra** 🕒
- 6 Retratos de fé: Tomicka Barnes — Alabama, EUA** 🕒  
Algumas interpretações dadas pelos membros sobre a história da Igreja a fizeram ter dúvidas, mas seu testemunho do Livro de Mórmon a fortaleceu.
- 8 Princípios para ministrar como o Salvador: Posso ajudar alguém a mudar?**  
Aprenda com sete coisas que o Salvador fez para convidar as pessoas a mudar.
- 12 Lições do Novo Testamento: Pequenas escolhas, grandes consequências**  
*Élder Massimo De Feo*  
Uma decisão numa reunião de trabalho fez toda a diferença.
- 16 De que modo o seminário pode aprimorar a experiência de sua família com o *Vem, e Segue-Me***  
*Jeffrey Coleman e Brittany Ann Reece*  
Estudar o mesmo livro de escrituras no seminário e no *Vem, e Segue-Me* ajudará seus filhos adolescentes a contribuir ainda mais para o estudo das escrituras em família.
- 20 A importância eterna das escolhas justas**  
*Élder Quentin L. Cook*  
Vivemos numa época perigosa, mas o evangelho pode nos unir e nos fortalecer.
- 28 As bênçãos da autossuficiência: O melhor investimento** 🕒  
*Michael R. Morris*  
Quando foi despedida de seu emprego, Blanca alcançou sucesso com a ajuda de um grupo de autossuficiência.
- 30 Vozes da Igreja** 🕒  
Um membro menos ativo é tocado pelo amor de um bispo; um casal encontra paz em meio a uma tragédia; uma lasanha é um presente que vem bem a calhar; o Livro de Mórmon ajuda um homem a vencer o vício.
- 34 Ensinar adolescentes e crianças pequenas: Nosso corpo sagrado** 🕒  
*Marissa Widdison*  
Devemos lembrar que nosso corpo é uma dádiva e que há muitas maneiras de cuidar dele.
- 36 Glória suficiente**  
Neste trecho do volume 2 de *Santos*, os membros da Igreja se preparam para deixar Nauvoo.
- 40 Designações de presidências de área** 🕒

🕒 Leitura rápida



Na capa  
Ilustração:  
Scotty Reifsnnyder

## Seções

### Jovens adultos

42

Podemos ser difíceis de manter **uma imagem positiva de nosso corpo**. Leia experiências pessoais de jovens adultos que aprenderam a **ter gratidão pelo corpo** e adquiriram uma melhor imagem de si mesmos.



### Jovens

50

Leia o que o presidente Nelson diz a respeito da **bênção que é nosso corpo**, conheça mais sobre a lei da castidade e a Palavra de Sabedoria e veja como **seu corpo é um templo**.



### Crianças

Descubra como **exercer fé**. Aprenda mais a respeito do Espírito Santo. E veja o que aconteceu na visita que o élder Andersen fez à Costa do Marfim.



## ARTIGOS DE AGOSTO APENAS EM VERSÃO DIGITAL

**Como edificar confiança e valor próprio***Serviços de bem-estar e autossuficiência*

Além de edificar a fé, precisamos aprender habilidades que nos ajudem a vencer a baixa autoestima.

**Os sacrifícios que fiz ao me filiar à Igreja***Nickie Guthrie*

Um jovem adulto da Escócia abandonou os antigos amigos e encontrou excelentes novos amigos na Igreja.

## SAIBA MAIS

No aplicativo Biblioteca do Evangelho e no site [liahona.LDS.org](http://liahona.LDS.org), você pode:

- Encontrar a edição atual.
- Descobrir conteúdo apenas digital.
- Pesquisar edições anteriores.
- Enviar suas histórias e sua opinião.
- Assinar a revista ou dar uma assinatura de presente.
- Aprimorar seu estudo por meio de ferramentas digitais.
- Compartilhar artigos e vídeos favoritos.
- Baixar ou imprimir artigos.
- Escutar seus artigos favoritos.

## FALE CONOSCO

Mande por e-mail suas perguntas e sua opinião para [liahona@LDSchurch.org](mailto:liahona@LDSchurch.org).

Envie suas histórias de fé para [liahona.LDS.org](http://liahona.LDS.org) ou escreva para:

*Liahona*, flr. 23  
50 E. North Temple Street  
Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

FOTOGRAFIA DE JOVEM ADULTA: JOANNA NIXUNSPASH; FOTOGRAFIA DE JOVENS ADULTOS: TIMOTHY ETHEN HANSEN

AGOSTO DE 2019 VOL. 72 Nº 8  
LIAHONA 18608 059

Revista internacional em português de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias

**A Primeira Presidência:** Russell M. Nelson, Dallin H. Oaks, Henry B. Eyring  
**O Quórum dos Doze Apóstolos:** M. Russell Ballard, Jeffrey R. Holland, Dieter F. Uchtdorf, David A. Bednar, Quentin L. Cook, D. Todd Christofferson, Neil L. Andersen, Ronald A. Rasband, Gary E. Stevenson, Dale G. Renlund, Gerrit W. Gong e Ulisses Soares

**Editor:** Randy D. Fulk

**Consultores:** Brian K. Ashton, Randall K. Bennett, Becky Craven, Sharon Eubank, Cristina B. Franco, Donald L. Hallstrom, Larry S. Kacher, Erich W. Kopicshke, Lynn G. Robbins  
**Diretor administrativo:** Richard I. Heaton

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

**Gerente comercial:** Garff Cannon

**Gerente editorial:** Adam C. Olson

**Gerente editorial assistente:** Ryan Carr

**Assistente de publicação:** Camila Castrillón

**Composição e edição de textos:** Maryssa Dennis, David Dickson, David A. Edwards, Matthew D. Flitton, Garrett H. Garff, Jon Ryan Jensen, Aaron Johnston, Charlotte Larcabal, Michael R. Morris, Eric B. Murdock, Joshua J. Perkey, Jan Pinborough, Richard M. Romney, Mindy Selu, Lori Fuller Sosa, Chakell Wardleigh, Marissa Widdison

**Diretor administrativo de arte:** J. Scott Knudsen

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

**Diagramação:** Jeanette Andrews, Fay P. Andrus, Mandie Bentley, C. Kimball Bott, Thomas Child, Joshua Dennis, David Green, Colleen Hincley, Eric P. Johnson, Susan Lofgren, Scott M. Mooy, Emily Chieko Remington, Mark W. Robison, K. Nicole Walkenhorst

**Coordenadora de propriedade intelectual:** Collette Nebeker Aune

**Gerente de produção:** Jane Ann Peters

**Produção:** Ira Glen Adair, Julie Burdett, Thomas G. Cronin, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Marrison M. Smith

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

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

**Diretor de distribuição:** Troy R. Barker

**Diretor geral:** Alex Dantas

**Produção gráfica:** André Silveira

**Editores-chefe:** Priscila Mottola Venâncio

**Responsável pela tradução:** Patrícia Corrêa

**Distribuição:** Marco A. Vizaco

© 2019 Intellectual Reserve, Inc. Todos os direitos reservados. Impresso no Brasil.

**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 poderá ser copiado se houver qualquer restrição indicada 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).

**REGISTRO:** Está assentado no cadastro da DIVISÃO DE CENSURA DE DIVERSÕES PÚBLICAS, do D.P.F., sob nº 1151-P209/73, de acordo com as normas em vigor.

"Liahona", © 1977 de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, acha-se registrada sob o número 93 do Livro B, nº 1, de Matrículas e Oficinas Impressoras de Jornais e Periódicos, conforme o Decreto nº 4857, de 9-11-1930. Impressa no Brasil por Esdeva Indústria Gráfica Ltda — Av. Brasil, 1405 — CEP 36020-110 — Juiz de Fora — MG.

**ASSINATURAS:** A assinatura deverá ser feita pelo telefone 0800-891-4253 (ligação gratuita); pelo e-mail [distribuicao@LDSchurch.org](mailto:distribuicao@LDSchurch.org); pelo fax 0800-161441 (ligação gratuita); ou correspondência para a Caixa Postal 26023, CEP 05599-970 — São Paulo — SP.

Preço da assinatura anual para o Brasil: R\$ 23,40. Preço do exemplar avulso em nossas lojas: R\$ 2,30. O preço da assinatura e do exemplar avulso enviado para o assinante no exterior

é o mesmo. A assinatura anual da revista em inglês também é R\$ 23,40. As mudanças de endereço devem ser comunicadas indicando-se o endereço antigo e o novo.

**NOTÍCIAS DO BRASIL:** envie para [PaginasLocais@LDSchurch.org](mailto:PaginasLocais@LDSchurch.org). 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, fijiano, finlandês, francês, grego, holandês, húngaro, indonésio, inglês, islandês, italiano, japonês, letão, lituano, malgaxe, marshallês, mongol, norueguês, polonês, português, quiribati, romeno, russo, samoano, suali, sueco, tagalo, tailandês, taitiano, tcheco, tonganês, ucraniano, urdu e vietnamita. (A periodicidade varia de um idioma para outro.)



# A QUEDA E A RENOVAÇÃO DA HUMANIDADE — E DA TERRA

**T**odos vivenciamos o nascimento, a vida, a morte e a ressurreição — e, de certo modo, o mesmo ocorre com a Terra. A Terra nasceu (por meio da Criação), foi batizada com água (por meio do Dilúvio), será batizada com fogo [“quando o Senhor vier, (...) os elementos se [derreterão] com ardente calor” (Mórmon 9:2)] e será renovada como numa espécie de ressurreição.<sup>1</sup>

### 3. A Terra e Adão e Eva no estado santificado:

“Na Segunda Vinda do Senhor, a Terra será (...) devolvida a seu estado paradisíaco e será renovada”.<sup>5</sup>

“Portanto, [a Terra] será santificada; sim, embora vá morrer, tornará a ser vivificada”, e os justos herdarão o reino celestial (a Terra santificada) (ver Doutrina e Convênios 88:17–26).



### 1. A Terra e Adão e Eva no estado paradisíaco:

“Essa primeira criação temporal de todas as coisas (...) tinha natureza paradisíaca”.<sup>2</sup> Imediatamente após a Criação, nada era mortal ou sujeito à morte.<sup>3</sup>



### 2. A Terra e Adão e Eva no estado decaído:

“A própria Terra caiu sob a maldição resultante da Queda de [Adão e Eva], e (...) assim como o homem será redimido, assim também a Terra será regenerada”.<sup>4</sup>

### A SEGUNDA VINDA

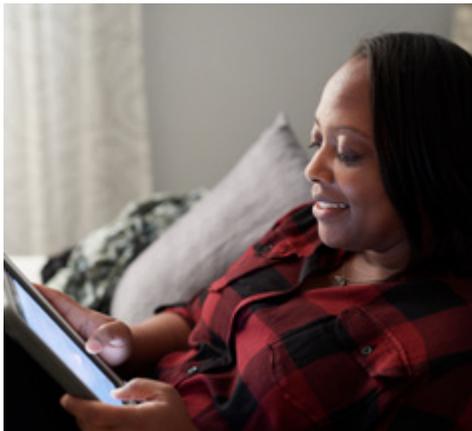


#### NOTAS

1. Ver James E. Talmage, *Jesus, o Cristo*, 1971, p. 312.
2. Bruce R. McConkie, “Christ and the Creation”, *Ensign*, junho de 1982, p. 9.
3. Ver Robert L. Millet, “O homem Adão”, *A Liahona*, fevereiro de 1998, p. 14.
4. Ver James E. Talmage, *Jesus, o Cristo*, p. 312; ver também Gênesis 3:17.
5. Russell M. Nelson, “A Criação”, *A Liahona*, julho de 2000, p. 104.

## Tomicka Barnes

Alabama, EUA



*Não foi o fato de tomar conhecimento da restrição ao sacerdócio que abalou a fé que Tomicka tinha, mas as especulações referentes a essa restrição expressas por alguns santos dos últimos dias. Tomicka se viu diante de uma escolha: sair da Igreja ou se agarrar à barra de ferro. Graças ao Livro de Mórmon, ela se agarrou com firmeza.*

**LESLIE NILSSON, FOTÓGRAFO**

Algumas pessoas diziam coisas como: “Vocês foram menos valentes na guerra no céu” ou “Vocês não são tão inteligentes nem tão fiéis”. Essas coisas não perturbaram o que eu sabia ser verdadeiro e que havia aprendido com minha mãe, com outros membros da Igreja que eram negros e que são exemplos excelentes de fé e até com outros afrodescendentes devotados de fora da Igreja.

Tive uma crise de fé passageira quando pensei que poderia simplesmente me afastar de tudo. Mas, naquele momento, pensei: “O Livro de Mórmon é verdadeiro? Creio que ele é verdadeiro?”

Pude responder: “Sim, sem sombra de dúvida, creio que é verdadeiro”. Foi então que o Espírito me disse: “Ora, se o Livro de Mórmon é verdadeiro, tudo o mais também é”.

Foi por esse motivo que consegui ficar.

### DESCUBRA MAIS

Veja mais sobre a jornada de fé percorrida por Tomicka, incluindo outras fotos, na Biblioteca do Evangelho ou na versão online deste artigo, em [liahona.LDS.org](https://liahona.LDS.org).

Leia a respeito de como o élder Edward Dube, dos setenta, apegou-se a sua fé ao ficar sabendo da restrição ao sacerdócio que ocorria antes de 1978, em [LDS.org/go/8196](https://LDS.org/go/8196).



# Princípios para ministrar como o Salvador

# POSSO AJUDAR ALGUÉM A MUDAR?



*Sim. Mas seu papel pode ser diferente do que você pensava.*

**F**omos criados com a capacidade de mudar. O propósito de nossa vida mortal é crescer rumo a nosso potencial divino. Em última análise, uma de nossas metas principais na ministração é ajudar as pessoas a se achegarem a Cristo e a fazerem as mudanças necessárias para retornarem à Sua presença. No entanto, devido ao arbítrio delas, nosso papel na tarefa de ajudá-las a se tornarem mais semelhantes a Cristo é limitado.

Aqui estão sete lições preciosas que o Salvador nos deixou sobre como podemos ajudar as pessoas no empenho delas em mudar e se tornar mais semelhantes a Ele.

## 1. Não ter medo de convidar as pessoas a mudar

O Salvador não teve medo de convidar as pessoas a abandonar seus antigos hábitos e a aceitar Seus ensinamentos. Ele convidou Pedro e Tiago a abandonarem suas ocupações e a se tornarem “pescadores de homens” (Marcos 1:17). Convidou a mulher apanhada em adultério a mudar, dizendo: “Vai-te, e não peques mais” (João 8:11). Convidou o jovem rico a abandonar seu apego às coisas do mundo e a segui-Lo (ver Marcos 10:17–22). Nós também podemos, com amor e destemor, convidar as pessoas a fazer mudanças e a seguir o Salvador.



## COMPARTILHE SUAS EXPERIÊNCIAS

Envie-nos suas experiências ao ministrar às pessoas ou ao receber ministração. Acesse [liahona.LDS.org](http://liahona.LDS.org) e clique em “Enviar um artigo ou comentário”.

## 2. Lembrar que a escolha é delas

O tipo de mudança que o Salvador nos convida a fazer não pode ser algo forçado. O Salvador ensinou e convidou, mas não obrigou ninguém a segui-Lo. O jovem rico “retirou-se triste” (Mateus 19:22). Em Cafarnaum, muitos de Seus discípulos “tornaram para trás”, e Ele perguntou aos Doze se também se retirariam (ver João 6:66–67). Alguns dos seguidores de João Batista decidiram seguir o Salvador, outros não (ver João 1:35–37; 10:40–42). Podemos convidar as pessoas a se tornarem mais semelhantes a Ele, mas não podemos tomar essa decisão por elas. E se elas ainda não decidiram mudar, não devemos desistir — não devemos sentir que falhamos.

## 3. Orar para que as pessoas tenham a capacidade de mudar

Em Sua oração intercessora, Jesus pediu a Deus que Seus discípulos fossem protegidos do mal, que se tornassem mais semelhantes a Ele e ao Pai e ficassem plenos do amor de Deus (ver João 17:11, 21–23, 26). Sabendo que Pedro precisaria de forças em seu empenho de crescer em seu papel, o Salvador orou por ele (ver Lucas 22:32). Nossas orações pelas pessoas podem ter um impacto positivo (ver Tiago 5:16).



#### 4. Ensiná-las a confiar no poder Dele

É somente por intermédio do Salvador que podemos verdadeiramente mudar e crescer rumo ao potencial divino que todos temos. Ele é “o caminho, e a verdade, e a vida. Ninguém vem ao Pai, senão por [Ele]” (João 14:6). É o Seu poder que pode “[fazer] com que as coisas fracas se tornem fortes” (Éter 12:27). Foi a fé no poder de Sua Expição que permitiu que Alma, o Filho, mudasse (ver Alma 36:16–23). Podemos ensinar as pessoas a confiar no Salvador para que elas também desfrutem de Seu poder refinador na vida delas.

#### 5. Tratá-las como elas podem vir a ser

O amor e a aceitação podem ser agentes eficazes de mudança. A mulher junto ao poço estava morando com um homem que não era seu marido. Os discípulos de Jesus “maravilharam-se de que falasse com uma mulher”

(João 4:27), mas Jesus Se preocupou mais com a pessoa que ela poderia vir a ser. Ensinou-a, dando-lhe a oportunidade de mudar, e ela o fez (ver João 4:4–42).

Quando tratamos as pessoas como elas foram em vez de como podem vir a ser, podemos impedir o progresso delas. Em vez disso, podemos perdoar e esquecer os erros passados. Podemos acreditar que as pessoas mudam. Podemos relegar as fraquezas e salientar os traços positivos que talvez não sejam visíveis por si mesmos. “Temos a responsabilidade de ver as pessoas não como elas são, mas, sim, como podem vir a ser.”<sup>1</sup>

#### 6. Deixá-las progredir em seu próprio ritmo

A mudança é um processo demorado. Todos precisamos continuar pacientemente até sermos aperfeiçoados (ver Doutrina e Convênios 67:13). Jesus teve paciência

## CONVITE À AÇÃO

O que você poderia fazer esta semana para convidar as pessoas a mudarem e a se tornarem mais semelhantes ao Salvador e apoiar o esforço delas?



com as pessoas e continuou a ensinar até as que se opunham a Ele, testificando sobre Seu papel que Lhe fora dado por Seu Pai e respondendo às perguntas delas (ver Mateus 12:1–13; João 7:28–29). Podemos ser pacientes com as pessoas e incentivá-las a ser pacientes consigo mesmas.

### 7. Não desistir se elas retornarem aos velhos hábitos

Depois que Cristo morreu, até Pedro e alguns dos outros apóstolos retomaram suas antigas atividades (ver João 21:3). Cristo lembrou a Pedro que ele precisava “[apascentar Suas] ovelhas” (ver João 21:15–17), então Pedro voltou ao ministério. É fácil voltar aos hábitos antigos. Podemos continuar a dar apoio com incentivo bondoso e convites inspirados para que continuem a seguir o Salvador e a se esforçar para se tornarem mais semelhantes a Ele.

## Permitir que as pessoas cresçam

O élder Jeffrey R. Holland, do Quórum dos Doze Apóstolos, conta a seguinte história sobre como permitir que as pessoas cresçam: “Contaram-me a história de um rapaz que por muitos anos tinha sido alvo de quase todas as piadas de sua escola. Ele tinha algumas ineficiências e era comum seus colegas zombarem dele. Mais tarde, ele se mudou dali. Acabou alistando-se no Exército e teve algum sucesso nos estudos, deixando o passado para trás. O principal de tudo, como acontece com muitos militares, foi que ele descobriu a beleza e grandiosidade da Igreja e tornou-se ativo e feliz nela.

Então, após vários anos, voltou para a cidade de sua juventude. A maioria dos colegas de sua geração tinha-se mudado dali, mas nem todos. Aparentemente, quando ele voltou bem-sucedido e praticamente renascido, encontrou lá a mesma atitude de tempos atrás, esperando seu retorno. Para as pessoas de sua cidade, ele ainda era simplesmente o velho ‘fulano de tal’. (...)

Pouco a pouco, o empenho semelhante ao de Paulo em deixar o passado para trás e agarrar o prêmio que Deus tinha colocado a sua frente foi gradualmente arrecendo, até que ele veio a falecer da mesma forma que havia vivido em sua juventude. (...) Foi muito penoso e triste que ele acabasse novamente rodeado por todo um grupo de [pessoas] que achavam que o passado dele era mais interessante do que seu futuro. E esse grupo conseguiu arrancar-lhe das mãos aquilo que Cristo tinha lhe oferecido. Ele morreu infeliz, embora fosse pequena sua parcela de culpa. (...)

*Deixe que as pessoas se arrependam. Permita que as pessoas cresçam. Acredite que as pessoas podem mudar e melhorar”.*<sup>2</sup> ■

#### NOTAS

1. Thomas S. Monson, “Ver os outros como eles podem vir a ser”, *A Liahona*, novembro de 2012, p. 71.
2. Jeffrey R. Holland, “O melhor está por vir”, *A Liahona*, janeiro de 2010, pp. 19, 20.



# Pequenas escolhas, grandes conseqüências

Como vamos responder quando o mundo perguntar:  
“Não quer ir também?”

**D**esde quando eu era menino, sempre adorei o Novo Testamento. Adoro ler sobre o Salvador ensinando a Seus discípulos princípios eternos que mudaram a vida deles para sempre.

Também acho fascinante como esses mesmos princípios mudaram minha vida pessoal de muitas maneiras. Vi repetidas vezes que, quando aplicamos os ensinamentos do Mestre,



**Élder  
Massimo De Feo**  
Dos setenta

nossas próprias decisões, mesmo as pequenas, geralmente resultam em grandes consequências.

### **Minha “pequena” escolha**

Há muitos anos, quando eu era um gerente bem novo, viajei para a América do Sul para assistir a um importante seminário de trabalho realizado por líderes de alto escalão do órgão governamental para o qual eu trabalhava.

Na primeira noite após o final da conferência, o dirigente máximo da instituição anunciou uma atividade especial que ocorreria naquela noite. Certo de que todos apreciariam a proposta, ele proclamou com orgulho: “Para mostrar o quanto somos gratos a vocês, hoje vamos convidá-los todos para uma noite especial, visitando os bares da cidade, que são famosos por um coquetel especial. Vamos provar as diversas variações dessa bebida e eleger o bar que prepara a melhor versão dela. Haverá um concurso e um vencedor. E não se preocupem, é tudo por minha conta, meu presente especial para vocês”.

Enquanto todos aplaudiam, ele fez uma pergunta retórica: “Alguém não virá conosco? Manifeste-se agora ou se cale para sempre!”

Quando todos aplaudiram novamente, pensei em como seria constrangedor dizer qualquer coisa em frente de todas aquelas pessoas, contrariando as expectativas do chefe de que se tratava de uma oferta incrível.

Mesmo assim, em questão de segundos, decidi o que fazer. Ergui a mão, e fui o único a fazê-lo. Depois, de modo intimidador, ele perguntou o que eu tinha a dizer. Nunca ouvi um silêncio tão estrondoso em toda a minha vida!

Eu disse: “Agradeço ao senhor sua generosa oferta, mas não vou acompanhá-los nesta noite”.

Depois de outro silêncio, ainda mais absoluto do que achei que seria possível, ele perguntou: “Por quê?” Naquele momento, eu poderia inventar algumas boas desculpas: que estava doente ou que tinha de fazer um telefonema importante para o outro lado do mundo ou qualquer outro pretexto para me poupar de passar vergonha. Mas eu disse a verdade simples, que eu era membro de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias e que não ingeria bebidas alcoólicas.

### **“Vamos nos divertir sem você”**

Depois de ponderar um instante, ele disse por fim: “Então vamos nos divertir sem você”. E para os outros, ele chamou: “Sigam-me. Vamos nos divertir! Vamos deixá-lo sozinho”.

Ainda me lembro do eco das risadas quando saíam do salão de conferências, deixando-me para trás. Dei-me conta de que, muitas vezes, escolher o Senhor, como ensinou o presidente Thomas S. Monson (1927–2018), tem tudo a ver com escolher “o certo mais difícil em vez de fazer o errado mais fácil”<sup>1</sup> mesmo correndo o risco de sermos deixados sozinhos.

Ao me dirigir a meu quarto, lembro-me de ter ouvido uma voz bem nítida na mente: “Não quer ir também?” Fiquei atônito por um momento, mas então as palavras de Simão Pedro ao Salvador se introduziram em meus pensamentos. Para essa mesma pergunta, ele respondeu: “Senhor, para quem iremos nós? Tu tens as palavras da vida eterna” (João 6:68).

Com um novo sentimento de paz, senti que estava cercado de anjos que me davam alento. Embora estivesse sozinho, não me senti solitário. Ao escolher o Senhor e manter meus

princípios, vi que, quando escolhemos o Senhor, podemos ser deixados sozinhos no mundo, mas o Salvador jamais nos abandona.

### **Pequenas, porém grandes**

As decisões que tomamos a cada dia podem parecer pequenas, mas sempre têm implicações reais e grandes consequências para o bem ou para o mal.

De fato, poucos anos após aquele dia fatídico, aquele mesmo chefe visitou nosso escritório em Roma. Ainda era o mesmo homem, cheio de poder e autoridade. Novamente, todos nós ficávamos intimidados na presença dele.

Dessa vez, após todas as reuniões, ele veio falar comigo de modo diferente. Foi surpreendentemente bondoso. Disse-me que ainda se lembrava do dia em que defendi minhas crenças. Então, para minha surpresa, perguntou se eu aceitava me tornar gerente do órgão governamental para toda a Europa,

## **Quando escolhemos o Salvador, Ele nunca nos abandona.**

o que era uma imensa oportunidade para minha carreira. Ao tentar me convencer de que o novo emprego seria atraente em termos de salário, viagens e benefícios, o que realmente fez a diferença foi quando ele disse: “Não vemos apenas as boas qualificações. Precisamos de pessoas íntegras, que honrem seus princípios. Precisamos de pessoas como você”.

Fiquei surpreso de ouvir aquelas palavras, por ver que minha pequena decisão de defender minhas crenças, anos antes, foi muito marcante para ele. Minha pequena decisão resultou, por fim, numa grande bênção para mim, tanto material quanto espiritualmente. A ironia foi que, como parte de minha nova atribuição de trabalho, também me tornei supervisor da maioria dos gerentes que, anos antes, tinham rido de mim.

### **A escolha correta**

O presidente Monson afirmou: “Ao ponderarmos as decisões que tomamos todos os dias em nossa vida — sejam elas

quais forem —, se escolhermos a Cristo, vamos ter feito a escolha certa”.<sup>2</sup>

O apóstolo Paulo também ensinou que escolher o Senhor sempre é a melhor escolha possível, por mais difícil que seja: “E sabemos que todas as coisas contribuem juntamente para o bem daqueles que amam a Deus” (Romanos 8:28).

Todos os dias, as escolhas que fazemos realmente determinam a pessoa em quem nos tornaremos. Se escolhermos o Senhor, como disse o presidente Monson, teremos “feito a escolha certa”, porque, como declarou Paulo, “todas as coisas contribuem juntamente para o bem daqueles que amam a Deus”.

Muitas vezes hesitamos em fazer as escolhas certas porque tentamos agradar ao Senhor sem ofender a Satanás. Mas não podemos agradar a Deus sem desagradar a Satanás. Simplesmente não podemos servir a dois senhores. Nossa decisão final sempre será se vamos ou não viver os dois primeiros mandamentos na prioridade correta: servir a Deus



primeiro e depois ao nosso próximo, ou colocar o segundo mandamento antes do primeiro, tentando agradar às pessoas antes de agradar a Deus (ver Mateus 22:37–39).

### Ser testemunhas

O convênio mais universal que fazemos no batismo é o de “servir de testemunhas de Deus em todos os momentos e em todas as coisas e em todos os lugares em que [nos encontrarmos]” (Mosias 18:9; grifo do autor). Esse convênio é uma decisão que fazemos uma única vez e para sempre: defender nossas crenças como testemunhas de Deus em todos os momentos de nossa vida. A bênção prometida é a de que teremos o Espírito mais abundantemente conosco (ver Mosias 18:10).

O mundo, nossos colegas e as pessoas que não compartilham de nossos valores sempre exercerão pressão sobre nós, uma pressão que surge quando nos esforçamos para viver uma lei celestial num mundo telestial. De fato, viver

*Viver em retidão em um mundo iníquo não é tarefa fácil. Mas temos a promessa de que receberemos o Espírito mais abundantemente se formos testemunhas fiéis de Deus.*

em retidão em um mundo iníquo não é tarefa fácil. Às vezes pode parecer uma enorme dificuldade. Às vezes pode parecer um conflito diário. Mas temos a promessa de que receberemos o Espírito mais abundantemente se formos testemunhas fiéis de Deus. Quando oramos ao Pai Celestial, Ele nos abençoa com o poder do Espírito Santo, proporcionando-nos aquele auxílio essencial a mais de que necessitamos. A graça divina preencherá os inevitáveis vãos espirituais que todos vivenciamos como seres imperfeitos tentando atingir um patamar mais elevado e santo.

### Consequências eternas

As escolhas que talvez pareçam pequenas no momento podem na verdade ter consequências eternas. Mas, como fizemos um convênio, temos uma promessa. Quando escolhemos o Senhor — quando somos testemunhas em todos os momentos, em todas as coisas e em todos os lugares —, todas as coisas agem em conjunto para o bem daqueles que amam a Deus. Ao escolhermos o Senhor, embora possamos ficar sozinhos às vezes, os anjos estarão a nosso redor, dando-nos alento, e não mais nos sentiremos solitários (ver Doutrina e Convênios 84:88).

Testifico solenemente que, nesses momentos sagrados de pequenas decisões, mas com grandes consequências, é somente por intermédio do Pai Celestial e de Seu Filho Jesus Cristo que encontramos paz e descanso. Muitas vezes, vão nos perguntar se iremos com o mundo ou se honraremos nossos princípios. Como vamos responder quando nos perguntarem: “Não quer ir também?” Iremos com o mundo ou ficaremos com o Senhor? Vamos ficar calados e receber a ação ou na verdade vamos defender nossas crenças e agir?

Que sempre escolhamos o Senhor e respondamos prontamente: “Para quem iremos nós? Tu tens as palavras da vida eterna”. Então, desfrutaremos as bênçãos de nossas decisões justas, tanto material quanto espiritualmente, nesta vida e na eternidade. ■

### NOTAS

1. Thomas S. Monson, “Escolhas”, *A Liahona*, maio de 2016, p. 86.
2. Thomas S. Monson, “Escolhas”, p. 86.

# De que modo o seminário pode aprimorar a experiência de sua família com o *Vem, e Segue-Me*

Pais, aqui está como o seminário pode melhorar ainda mais seu estudo do evangelho em família.

**Jeffrey Coleman e Brittany Ann Reece**

**E**m março de 2019, a Primeira Presidência anunciou uma importante mudança no seminário. Os cursos do seminário no mundo todo estão agora estudando o mesmo livro de escrituras que as pessoas e as famílias estudam no lar e na Igreja como parte do *Vem, e Segue-Me*. Como professores do seminário (e pais), estamos extremamente entusiasmados com isso.

Uma bênção evidente é o quanto isso vai simplificar a vida de nossos adolescentes. Além da escola, dos esportes, do trabalho, do tempo em família e de uma vida social, muitos jovens tentavam, no passado, estudar três livros de escritura diferentes ao mesmo tempo: um para o seminário, um para a Escola Dominical e outro para o estudo em família. É muita coisa.

Como os líderes da Igreja alinharam o estudo em família e a Escola Dominical nas mesmas escrituras, faz todo o sentido o alinhamento também do seminário. Isso permite que os jovens se aprofundem mais em um único livro de escrituras. Mas a simplificação é apenas o começo.

## **Fortalecer o lar**

A irmã Bonnie H. Cordon, presidente geral das Moças, ensinou que, ao serem convidados a “fazer parte do ensino, a participar desse grande movimento em casa”, os jovens vão ajudar a “fortalecer o lar”.<sup>1</sup>

Os jovens estão ávidos pela verdade e muito entusiasmados em compartilhar! Isso pode ser um pouco difícil de acreditar se você já viram aquele olhar de desânimo em algum adolescente. Como pais e professores, todos já tivemos essa experiência! Como professores do seminário, fazemos perguntas aos jovens o tempo todo. Às vezes, recebemos de





volta um olhar de desânimo simplesmente porque nossos jovens não sabem a resposta. Mas quando o currículo do seminário e o do *Vem, e Segue-Me* estiverem alinhados, nossos filhos em idade de seminário poderão aplicar mais facilmente as coisas que estiverem aprendendo no seminário numa conversa em família sobre o evangelho e vice-versa. Já vimos isso em nossas classes do seminário.

### **Levar o estudo das escrituras do lar para o seminário**

No início de 2019, quando o novo *Vem, e Segue-Me* estava apenas começando, pudemos sentir o entusiasmo dos alunos.

Embora estivéssemos estudando Doutrina e Convênios no seminário, eles começaram a compartilhar as coisas que tinham aprendido ao estudar o Novo Testamento com a família. Estavam entusiasmados com isso. Quando estudamos Doutrina e Convênios 89 (a Palavra de Sabedoria) no seminário, foi mais ou menos na mesma época em que estávamos estudando João 2 (quando Jesus Cristo transformou água em vinho) no *Vem, e Segue-Me*. Ao encontrarem princípios e ideias comuns nas duas leituras, isso permitiu que os alunos compartilhassem com os colegas o que haviam aprendido em casa. Participaram bem mais, e o debate foi muito mais interessante porque os alunos tinham coisas sobre o que conversar. Puderam aplicar as coisas que tinham aprendido em casa ao que estavam aprendendo no seminário.

*No passado, as famílias podem ter tido dificuldade em alinhar a Igreja, o seminário e o estudo das escrituras em família. As mudanças recentes podem ajudar a melhorar as conversas sobre o evangelho para todos os membros da família.*

ILUSTRAÇÕES: RICHARD MIA

## Levar o seminário para casa

Em 2020, o estudo do Livro de Mórmon no lar, no seminário e na Escola Dominical proporcionará ainda mais oportunidades para que os alunos compartilhem o que aprenderam nesses lugares.

Há algumas estratégias de aprendizado que usamos no seminário que podem ajudar seu estudo das escrituras em família. O conhecimento delas pode ajudá-los a ver maneiras de envolver mais seus adolescentes no estudo das escrituras centralizado no lar.

Ao se reunirem como família, seus adolescentes já terão estudado os mesmos princípios do mesmo livro de escrituras e terão seus pontos de vista se já tiverem estudado esses princípios no seminário. Não se sentirão despreparados quando lhes for pedido que compartilhem algo, porque realmente terão coisas para compartilhar. As experiências que eles tiverem no seminário aumentarão sua capacidade de falar sobre o evangelho no lar. As reuniões familiares e o estudo das escrituras em família se tornarão um momento para compartilhar pontos de vista pessoais uns com os outros.

Seguem-se algumas perguntas que não podem ser respondidas apenas com um sim ou um não, que vocês podem usar para convidar seus alunos adolescentes a compartilhar algo em casa:

1. Que experiência espiritual você teve no seminário hoje?
2. O que mais o impressionou?
3. Que princípio você aprendeu no seminário que poderia nos ajudar como família?
4. Que história das escrituras você aprendeu hoje que poderia compartilhar conosco?
5. O que nessa história das escrituras afetou sua vida no seminário?
6. Como você foi inspirado hoje no seminário a ser uma pessoa melhor?
7. O que você aprendeu a respeito do Salvador por causa do que aprendeu no seminário?

Podem haver ocasiões em que seu estudo em família esteja à frente do que está sendo estudado no seminário. Nessas ocasiões, as perguntas anteriores poderiam ser adaptadas pelos professores do seminário a fim de aproveitar o que os jovens estão aprendendo no lar.

## Domínio Doutrinário

A abordagem usada no seminário para o estudo das escrituras não é mais apenas a memorização. Concentramo-nos no domínio da doutrina — ajudando os alunos a entender, a aplicar e a adquirir um testemunho da doutrina ensinada nas escrituras. Trata-se mais da conversão profunda à doutrina verdadeira e do conhecimento de como ensiná-la com poder.

Se, por exemplo, um versículo ensina sobre a Trindade, ao estudarmos essa escritura no seminário, procuramos outros versículos que ensinam sobre esse assunto. Depois, incentivamos os alunos a identificar o que podemos aprender sobre a Trindade nesses versículos. Por fim, descrevemos uma situação na qual os alunos possam encenar como explicariam nossas crenças sobre a Trindade usando essas escrituras.

Vocês podem usar essa abordagem em casa e convidar os jovens a:

1. Ensinar os princípios contidos na escritura.
2. Cruzar referências com outras escrituras sobre o assunto.
3. Ajudar a família a decorar os versículos ou a lembrar como encontrá-los.
4. Debater como esses ensinamentos se aplicam à sua vida.

## Preparação para o aprendizado profundo

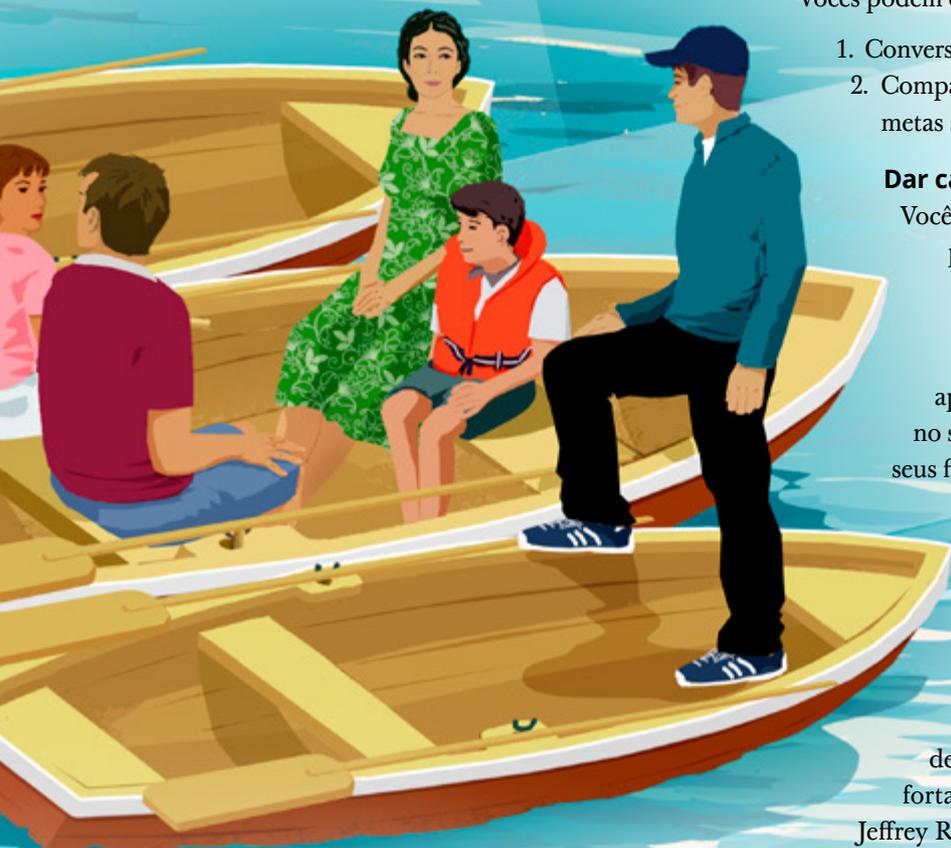
Há uma grande ênfase no seminário sobre o que chamamos de aprendizado profundo — um aprendizado que conduz à conversão. Um ponto-chave do aprendizado profundo é melhorar a preparação para aprender. O modo de melhorar a preparação dos alunos é diferente em cada classe do seminário, mas uma coisa que algumas classes do seminário estão tentando fazer é uma designação de preparação. Enviamos os alunos para casa com o bloco de escrituras designado e algumas perguntas a fim de motivá-los a ler as escrituras que vamos estudar em classe. Quando o currículo do seminário e o do *Vem, e Segue-Me* estiverem mais alinhados, as designações de preparação para o seminário poderão ser compartilhadas com a família



do aluno. Isso proporcionará às famílias mais uma maneira de aprenderem juntos.

Vocês podem convidar os jovens a:

1. Compartilhar as designações de preparação com a família.
2. Depois da aula do seminário, compartilhar o que mais o aluno aprendeu sobre o tópico.



### Estabelecer metas específicas

Vocês devem ter notado que o currículo do *Vem, e Segue-Me* geralmente não incentiva a estabelecer metas. Essa também é uma ênfase nossa no seminário. Estamos ensinando nossos alunos a traçar metas específicas, não apenas metas gerais como “Ser mais saudável”. Quando um aluno estabelece uma meta, ele planeja *quando, onde e como* vai cumpri-la.

Se, por exemplo, um adolescente traçar a meta de desenvolver mais paciência, o passo seguinte é planejar como fazê-lo. De que maneiras ou em quais situações ele acha que tem dificuldades em exercer paciência? Um aluno decidiu que poderia ter mais paciência quando estivesse dirigindo. Quando conversamos sobre como ele poderia praticar paciência nesses momentos, ele elaborou o plano de ouvir música serena no carro e de colocar um bilhete no painel para lembrá-lo de orar pedindo paciência toda vez que entrasse no carro.

Vocês podem convidar seus adolescentes a:

1. Conversar sobre as metas deles.
2. Compartilhar como vocês podem traçar e cumprir metas semelhantes em família.

### Dar capacidade a seus filhos de fortalecer o lar

Vocês têm uma oportunidade incrível de injetar um pouco de entusiasmo no estudo das escrituras em família, e agora com o currículo alinhado, vocês podem convidar seus filhos em idade do seminário a compartilhar o que eles estão aprendendo. Ao estudarem as mesmas escrituras no seminário e com a família no *Vem, e Segue-Me*, seus filhos terão mais capacidade do que nunca de fortalecer a família com os pontos de vista deles sobre o evangelho.

Esse passo seguinte no empenho da Igreja de se tornar “*uma Igreja centralizada no lar* com o apoio do que acontece dentro dos edifícios de nossos ramos, alas e estacas”<sup>2</sup> dá aos jovens a capacidade de desempenharem um papel ainda maior no fortalecimento do lar. Concordamos com o élder Jeffrey R. Holland, do Quórum dos Doze Apóstolos, quando ele disse: “Achamos que esse é um enorme desenvolvimento nesta época em que nossos jovens precisam de ainda mais força. Achamos que esse é um maravilhoso alinhamento que vai levar a uma coordenação com o que o restante da Igreja está fazendo e cremos que vai ser uma maravilhosa simbiose com o estudo do evangelho centralizado no lar, com o apoio da Igreja — e agora com o apoio do seminário”.<sup>3</sup> ■

*Os autores são professores do seminário em Utah, EUA.*

#### NOTAS

1. Bonnie H. Cordon, “Seminary Curriculum to Support Home-centered Learning” (vídeo, 22 de março de 2019), LDS.org.
2. Russell M. Nelson, “Considerações iniciais”, *Liahona*, novembro de 2018, p. 7.
3. Jeffrey R. Holland, “Seminary Curriculum to Support Home-centered Learning”.



# A importância eterna das escolhas justas



**Élder  
Quentin L. Cook**  
Do Quórum dos  
Doze Apóstolos

---

As escolhas que fazemos são decisivas para nossa felicidade e nosso futuro.

**V**ivemos num mundo que prioriza a diversidade em vez da unidade. Muitos presumem ser virtualmente impossível que pessoas oriundas de diferentes culturas e com formações diversas se unam em torno de um objetivo comum. Já foi dito que “carecemos de uma narrativa unificadora, que explique como uma nação pluralista consegue viver” em união.<sup>1</sup> Muitos creem que “o mundo é determinado por sua identidade tribal individual. Eles descrevem a sociedade como um campo de batalha” que “cultiva a desconfiança, a divisão e a apatia emocional”.<sup>2</sup>

O evangelho restaurado de Jesus Cristo refuta todos esses argumentos de igual maneira. A retidão é o princípio subjacente que suscita a união e a felicidade. Amo o capítulo 9 de 2 Néfi, que apresenta maravilhosas instruções sobre aprendizado, sabedoria, riqueza e trabalho, além de nos advertir sobre o que acontece quando nos recusamos a reconhecer as consequências do pecado ou dar ouvidos a elas. Esse capítulo contém doutrina profunda, que nos permite seguir o caminho da retidão que conduz ao Salvador.

Gostaria de compartilhar cinco princípios que, creio eu, vão contribuir para que você tenha sucesso ao buscar desenvolver sua fé no Senhor Jesus Cristo, sua retidão e seu conhecimento. Tais objetivos são compatíveis uns com os outros e complementares. Falando em termos práticos, muitos de vocês estão se preparando para iniciar a vida em família e adquirir os meios necessários para sustentá-la. A fé, a retidão e o conhecimento serão muito úteis em ambas as empreitadas. Todo trabalho honesto é digno e passível de admiração. O trabalho é especialmente significativo quando inclui valores, senso de propósito e novas ideias que abençoam a humanidade.

## 1. Continue aprendendo

O primeiro princípio que vou compartilhar é: continue a buscar conhecimento com entusiasmo e em retidão. Um de meus heróis nesse quesito é Paul Cox, um membro ativo da Igreja. Ele se formou em botânica pela Universidade Brigham Young e concluiu pós-graduações em outras áreas. Serviu missão em Samoa e, posteriormente, viveu por muitos anos com sua família em Savai'i, Samoa. Um de seus enfoques foi a etnomedicina, o que o levou a estudar algumas das plantas usadas há gerações pelas mães samoanas para tratar problemas de saúde. Ele foi coautor de *Plants, People, and Culture: The Science of Ethnobotany [Plantas, Pessoas e Cultura: A Ciência da Etnobotânica]*.<sup>3</sup>

Muitas descobertas no tratamento de doenças foram resultado de suas pesquisas. Apesar de ele ter feito muitas coisas excepcionais em sua carreira, desejo mencionar apenas uma delas, ocorrida há vários anos. Paul e um chefe de aldeia samoano, Fuiono Senio, realizaram uma pesquisa em etnobotânica no vilarejo de Falealupo, Samoa Ocidental.

Um relato publicado na *BYU Magazine* dizia: “Com relutância, os líderes do vilarejo haviam licenciado sua floresta para uma madeireira a fim de levantar fundos para a construção de uma escola. Segundo Cox: ‘Para eles, a questão era escolher o bem de seus filhos ou o bem da sua floresta, uma decisão extremamente penosa’. Quando ficou sabendo da negociação com a madeireira, Cox disse aos líderes que, se conseguissem dar um fim ao desmatamento da floresta, ele bancaria pessoalmente a construção da escola”.<sup>4</sup>

Assim, ele de fato construiu a escola, com o auxílio de empresários que tinham conexões com Samoa.<sup>5</sup> O irmão Cox recebeu muitas homenagens e premiações, inclusive o Prêmio Goldman de meio ambiente, concedido a heróis ambientalistas de base. Ele representa a busca contínua por conhecimento a fim de abençoar a



*Usado corretamente, o conhecimento antigo ou atual é importante.*

humanidade. Esse relato exemplifica o amor ao aprendizado e a sinergia do conhecimento.

O presidente Russell M. Nelson, outro de meus heróis, foi pioneiro no desenvolvimento da cirurgia cardíaca de peito aberto, algo que tem abençoado grandemente nossos contemporâneos. Há alguns anos, perguntei a ele sobre a incrível história por trás dessa cirurgia e o papel que ele exerceu nessa descoberta. Após conversarmos por um tempo, ele comentou com humildade: “É maravilhoso que o Senhor, que conhece todas as coisas, permita que tenhamos a grande alegria de descobrir alguns fragmentos de conhecimento”.

Em 2 Néfi 9:29, lemos: “Mas é bom ser instruído, quando se dá ouvidos aos conselhos de Deus”. O conhecimento sempre foi importante, e hoje presenciamos o surgimento de muitos novos e empolgantes avanços científicos e tecnológicos. Sem dúvida, muito disso pode trazer benefícios enormes para a Igreja e para toda a família humana. O conhecimento, usado com retidão, seja antigo ou novo, é de suma importância.

## 2. A importância das escolhas justas

Há muitos anos, em um discurso proferido na Nova Zelândia, o élder Bruce C. Hafen, hoje membro emérito dos setenta, citou um exemplo

cômico sobre más escolhas. Se bem me lembro, Come-Come (personagem popular da *Vila Sésamo*) havia vencido um show de perguntas e agora podia escolher entre três prêmios. O primeiro era uma casa nova se ele esperasse por um mês. O segundo era um carro novo se esperasse por uma semana. O terceiro era uma magnífica bolacha que seria entregue imediatamente. O que vocês acham que ele escolheu? Isso mesmo, ele escolheu a bolacha!<sup>6</sup>

Damos risada disso, mas as escolhas que fazemos são decisivas para nossa felicidade e nosso futuro. Lembrem-se: somos o resultado final de todas as decisões que tomamos. Vivemos numa época em que quase todas as decisões são questionadas e esmiuçadas. Há muitos que se opõem imediatamente a qualquer proposta ou princípio justo (ver 2 Timóteo 4:3). Quase no fim de sua vida, o profeta Leí ensinou:

“Porque é necessário que haja uma oposição em todas as coisas. (...)

Portanto, os homens são livres segundo a carne; e todas as coisas de que necessitam lhes são dadas. E são livres para escolher a liberdade e a vida eterna por meio do grande Mediador de todos os homens, ou para escolherem o cativo e a morte, de acordo com o cativo e o poder do diabo; pois ele procura tornar todos os homens tão miseráveis como ele próprio” (2 Néfi 2:11, 27).

Levando em consideração a guerra no céu devido ao plano de salvação (ver Abraão 3), não é de estranhar que os princípios religiosos ensinados nesta última dispensação sejam atacados com tamanha ferocidade. Porém, para não esmoecermos, basta nos lembrarmos do resultado da guerra no céu e do maravilhoso desfecho que terá início com a Segunda Vinda de Jesus Cristo.

Um grande inimigo das boas escolhas é a racionalização. Há quem afirme que não somos responsáveis por nossas escolhas. No entanto, devido ao evangelho restaurado de Jesus Cristo, sabemos que *somos* responsáveis (ver Doutrina e

Convênios 72:3). Também sabemos a quem prestamos conta. Refiro-me ao Salvador! (Ver 2 Néfi 9:41; ver também Atos 4:12.)

Por vezes, as escolhas importantes são bem simples. Na juventude, enquanto servia missão na Inglaterra, meu companheiro e eu tivemos a oportunidade de ir ao templo. Quando chegamos lá, o presidente do templo, Selvoy J. Boyer, veio ao nosso encontro, ainda nos jardins. Ao ver nossas plaquetas de missionário, ele perguntou: “Sabem o que diz em Mateus 5:48?” Meu companheiro respondeu: “Sede vós, pois, perfeitos, como é perfeito o vosso Pai que está nos céus”. O presidente Boyer replicou: “Isso mesmo. Élderes, vocês estão vivendo esse mandamento?”

Começamos a gaguejar, pois sabíamos que não éramos perfeitos. Ele então nos ajudou. Fez perguntas sobre o que havíamos feito nos três dias anteriores. Perguntou que horas fomos para a cama, que horas nos levantamos, se estudávamos as escrituras individualmente e com o companheiro, e se fazíamos proselitismo nos horários designados. Em seguida, ele disse: “Sei que não são perfeitos, mas nos últimos três dias vocês fizeram escolhas perfeitas, o que significa que estão no caminho certo”. Ficamos

***As escolhas que fazemos são fundamentais para nosso futuro e nossa felicidade.***



ponderando sobre a importância das perguntas que ele fizera.

O apelo de Leí em prol das boas escolhas ainda ecoa na voz de pais e mães justos que ensinam os filhos: “E agora, meus filhos, gostaria que confiásseis no grande Mediador e désseis ouvidos aos seus grandes mandamentos; e que fôsseis fiéis às suas palavras e escolhésseis a vida eterna, conforme a vontade do seu Santo Espírito” (2 Néfi 2:28).

Precisamos compreender que há oposição em todas as coisas e que as escolhas justas que fazemos são de suma importância.

Quando eu era jovem, li uma declaração feita por Harry Emerson Fosdick, um conhecido ministro protestante. Ele disse o seguinte no

tocante às escolhas: “Os trágicos males da vida, em geral, não são intencionais. No começo, nossas metas não eram tão rasas e indignas. Elas nem nos passavam pela cabeça. (...) É por isso que o caminho para o inferno é sempre pavimentado por boas intenções, e é pelo mesmo motivo que não celebro ideais sofisticados, objetivos altivos, propósitos requintados ou resoluções grandiosas, mas, pelo contrário, afirmo que uma das coisas mais perigosas

*A consagração de esforços justos diários é melhor do que as ações heroicas ocasionais.*

no mundo é aceitar essas coisas e acreditar nelas a ponto de negligenciar as ações cotidianas que levam a elas. Que minha alma esteja atenta ao caminho por onde anda! Aquele que pega a ponta de uma vara ergue também a outra ponta. Aquele que toma uma estrada toma também o destino ao qual ela conduz. Os meios determinam o fim”.<sup>7</sup>

### 3. Consagre seus esforços diariamente

A consagração de esforços justos diários é melhor do que as ações heroicas ocasionais. Um amigo meu, Jim Jardine, em uma palestra na Universidade Brigham Young, disse que, quando era jovem, pensava em “consagrar [sua] vida em um ato grandioso e heroico”, mas então percebeu que “a consagração não é um evento que ocorre uma vez na vida, mas, sim, uma devoção diária”.<sup>8</sup>

Quando eu era jovem, também queria provar meu valor por meio de um gesto heroico. Meu bisavô, David Patten Kimball, foi um dos rapazes que

ajudou a resgatar os integrantes da companhia Martin de carrinhos de mão, carregando-os de uma margem à outra do rio Sweetwater. Esse era o tipo de consagração que eu tinha em mente. Posteriormente, quando conversei com meu avô, Crozier Kimball, ele explicou que, quando o presidente Brigham Young (1801–1877) enviou a missão de resgate, os homens foram instruídos a fazer tudo a seu alcance para salvar a companhia de carrinhos de mão. A consagração que se esperava deles era, especificamente, “seguir o profeta”. Meu avô me ensinou que a dedicação constante, fiel e justa a um dever ou princípio é motivo de grande admiração.

Por mais heroico que o resgate dos pioneiros tenha sido para David Patten Kimball, hoje é igualmente heroico seguir o profeta e atender aos seus conselhos para que reduzamos o uso de mídias sociais, que estudemos o Livro de Mórmon e, em especial, que ajudemos a reunir a Israel dispersa em ambos os lados do véu. Quando ajudamos a coligar a Israel dispersa, resgatamos as almas da humanidade, da mesma forma que meu bisavô ajudou a resgatar a vida dos integrantes da companhia de carrinhos de mão.

Alguns membros da Igreja dizem que se comprometeriam com o maior entusiasmo se recebessem um grande chamado, mas não acham que ministrar ou compilar a história da família sejam ações grandiosas o suficiente para merecer sua dedicação contínua.

### 4. Permaneça firme e inamovível no tocante à retidão

Há alguns anos, o élder Neal A. Maxwell (1926–2004), do Quórum dos Doze Apóstolos, falou sobre alguns de seus amigos que estavam menos ativos na Igreja. Ele comentou sobre a causa subjacente dos altos e baixos da fé deles. O élder Maxwell então declarou:

“Um versículo do Livro de Mórmon oferece uma explicação satisfatória. Trata-se de uma pergunta em Mosias 5:13: ‘Pois como conhece

um homem o mestre a quem não serviu e que lhe é estranho e que está longe dos pensamentos e desígnios de seu coração?

Essa é uma descrição do que geralmente acontece: pessoas boas em todos os demais sentidos são apanhadas pelos cuidados do mundo. Se, em vez de nos aproximarmos do Mestre, nós nos tornarmos estranhos para Ele, teremos nos desencaminhado. As pessoas boas a quem isso acontece, em geral, não cometeram grandes transgressões, mas se distanciaram do Salvador a tal ponto que Ele Se tornou um estranho para elas".<sup>9</sup>

É primordial que coloquemos a fé em nosso Senhor e Salvador Jesus Cristo como o ponto central de nossa vida. Tive um formidável presidente de missão, que instou cada um de seus missionários a memorizar uma declaração sobre fé e retidão que guardo comigo até hoje. Recomendo que façam o mesmo:

*Não existe acaso, destino ou sina  
[Que] possa frustrar, prejudicar ou controlar  
A firme decisão de uma alma determinada.<sup>10</sup>*

Meus queridos amigos, em se tratando de viver em retidão, vocês precisam ser almas determinadas!

### **5. Conquiste sua herança por meio de escolhas justas**

Um dos maiores relatos do Livro de Mórmon é o conselho de Alma a seus três filhos, Helamã, Siblon e Coriânton. Alma era filho do profeta Alma. Na juventude, ele havia passado por uma miraculosa conversão. Depois, tornou-se o juiz supremo do povo, assim como o sumo sacerdote e o profeta da Igreja. Dois de seus filhos haviam feito escolhas justas, mas outro havia tomado péssimas decisões. Para mim, o conselho de Alma

*O heroísmo pode ser encontrado no simples ato de uma ministração contínua.*



*“Uma falta a ser evitada pelos santos, jovens e mais velhos, é a tendência de viver com luz emprestada e permitir (...) que a luz dentro de si seja refletida, em vez de sua própria.”*

é mais significativo porque ele o ofereceu a seus próprios filhos na condição de pai. Sua primeira preocupação foi a de que eles tivessem um testemunho de Deus, o Pai, de Jesus Cristo e do Espírito Santo.

Começando no capítulo 36, Alma relata a Helamã sua milagrosa conversão. Um anjo advertira a Alma que ele seria destruído se continuasse a fazer oposição à Igreja. Ele testemunhou que o conhecimento que transmitia não provinha de sua própria sabedoria, mas lhe fora revelado por Deus. Ele queria que Helamã obtivesse um testemunho.

Muitos de vocês, provavelmente a maioria, têm um testemunho. Cada um de nós precisa de um testemunho pessoal. O presidente Joseph F. Smith (1838–1919) declarou: “Uma falta a ser evitada pelos santos, jovens e mais velhos, é a tendência de viver com luz emprestada e permitir (...) que a luz dentro de si seja refletida, em vez de sua própria”.<sup>11</sup>

O presidente Heber C. Kimball (1801–1868), conselheiro do presidente Young, afirmou:

“Tempo virá em que nenhum homem ou mulher será capaz de ficar em pé com luz emprestada. Cada um terá de ser guiado pela luz dentro de si. Se não a tiverem, como poderão permanecer?”

(...) Se não a tiverem, não suportarão; portanto, busquem o testemunho de Jesus e se apeguem a Ele, para que quando chegar a hora da provação não venham a tropeçar e cair”.<sup>12</sup>

A seção 76 de Doutrina e Convênios se refere aos três graus de glória e compara a glória celestial ao sol. Também compara o reino terrestre à lua e o reino celestial às estrelas (ver também 1 Coríntios 15:41).

O interessante é que o Sol produz a própria luz, mas a Lua brilha por causa da luz refletida, ou seja, “luz emprestada”. Falando sobre aqueles que herdarão o reino terrestre, o versículo 79 declara: “Estes são os que não são valentes no testemunho de Jesus”. Não podemos alcançar o reino celestial e viver com Deus, o Pai, por meio de luz emprestada.

Seja grato caso tenha pais bondosos que têm um testemunho e lhe ensinaram o evangelho. No entanto, você precisa de seu próprio testemunho. O filósofo Goethe declarou: “O que tomaste emprestado do legado de seus pais torna a adquirir para realmente o possuir!”<sup>13</sup>

Cada indivíduo tem a responsabilidade de fazer escolhas justas e de ponderar com seriedade os cinco conselhos que concedi. Sua principal meta é edificar sua fé pessoal. As condições do mundo exigem, cada vez mais, um aprofundamento da conversão individual e o fortalecimento da fé no Pai Celestial, em Jesus Cristo e em Sua Expição.

### **Preparados para tempos trabalhosos**

A Igreja não mede esforços para lhe oferecer auxílios para a tomada de decisões justas. O Senhor nos preparou, linha sobre linha, para os “tempos trabalhosos” (2 Timóteo 3:1) que agora enfrentamos. Algumas das instruções que a Primeira Presidência e o Quórum dos Doze Apóstolos nos ofertaram são:

- Honrar o Dia do Senhor e a sagrada ordenança do sacramento, algo que voltou a ser ressaltado nos últimos cinco anos.

- Sob a direção do bispo, o quórum de élderes e a Sociedade de Socorro, agora fortalecidos, concentram-se no propósito e nas responsabilidades divinamente designadas da Igreja e estão ajudando os membros a fazer convênios sagrados e a guardá-los.
- A ministração com uma abordagem mais elevada e sagrada está sendo adotada com alegria.
- Ao começarmos com o resultado final em mente, os convênios do templo e o serviço de história da família estão se tornando uma parte importante do caminho do convênio.

Novos ajustes foram apresentados durante a Conferência Geral de Outubro de 2018, com vistas a alcançar o equilíbrio entre o que acontece na Igreja e no lar. Tais ajustes fazem parte de um esforço de adoração centralizado no lar e apoiado pela Igreja. No discurso que proferi, que foi aprovado pela Primeira Presidência e pelo Quórum dos Doze Apóstolos, declaramos que os propósitos e as bênçãos associadas a esses ajustes e a outras mudanças recentes incluem o seguinte:

- Aprofundar a conversão ao Pai Celestial e ao Senhor Jesus Cristo e fortalecer a fé Neles.

**A Igreja nos deu um roteiro para nos ajudar a fazer escolhas justas.**



- Fortalecer indivíduos e famílias por meio de um currículo centralizado no lar e com o apoio da Igreja, que contribua para uma aplicação prática satisfatória do evangelho.
- Honrar o Dia do Senhor com ênfase na ordenança do sacramento.
- Ajudar todos os filhos do Pai Celestial, em ambos os lados do véu, por meio do trabalho missionário e do recebimento das ordenanças, dos convênios e das bênçãos do templo.<sup>14</sup>

Se acatar esses conselhos em retidão, você será abençoado agora e por toda a sua vida. ■

*De discursos proferidos em devocionais na Universidade Brigham Young-Havaí, em 20 de novembro de 2018, e na Universidade Utah Valley, em 1º de fevereiro de 2019.*

#### NOTAS

1. David Brooks, “The Rise of the Amphibians”, *New York Times*, 15 de fevereiro de 2018, nytimes.com.
2. Brooks, “The Rise of the Amphibians”.
3. Michael J. Balick e Paul Alan Cox, *Plants, People, and Culture: The Science of Ethnobotany*, 1996.
4. Julie Walker, “Professor and Samoan Chief Awarded for Saving Rain Forest”, *BYU Magazine*, verão de 1997, p. 8; ver também, Anne Billings, “You Can Make a Difference: Paul Cox—Preserving God’s Creations”, *Liahona*, novembro de 1998, pp. 32–37.
5. Entre eles, os membros da Igreja: Rex Maughan, Ken Murdock e outros.
6. Ver Bruce C. Hafen e Marie K. Hafen, “Bridle All Your Passions”, *Ensign*, fevereiro de 1994, p. 16.
7. Harry Emerson Fosdick, *Living Under Tension*, 1941, p. 111.
8. James S. Jardine, “Consecration and Learning”, em Henry B. Eyring (Org.), *On Becoming a Disciple-Scholar: Lectures Presented at the Brigham Young University Honors Program Discipline and Discipleship Lecture Series*, 1995, p. 78.
9. Neal A. Maxwell, “Insights from My Life”, *Ensign*, agosto de 2000, p. 9.
10. Ella Wheeler Wilcox, “Will”, em Charles Wells Moulton, *The Magazine of Poetry: A Quarterly Review*, vol. 5, 1893. O presidente de missão era o élder Marion D. Hanks.
11. Joseph F. Smith, *Gospel Doctrine*, 5ª ed., 1939, p. 87.
12. Heber C. Kimball, em Orson F. Whitney, *Life of Heber C. Kimball*, 6ª ed., 1975, p. 450.
13. Johann Wolfgang von Goethe, *Fausto*, tradução do alemão para o inglês de Bayard Taylor, 1912, vol. 1, p. 28.
14. Ver Quentin L. Cook, “Uma conversão profunda e duradoura ao Pai Celestial e ao Senhor Jesus Cristo”, *Liahona*, novembro de 2018, p. 8.

# O melhor investimento

**Michael R. Morris**

Revistas da Igreja

Depois de ser demitida, Blanca Gregory ficou muito estressada por ter de procurar um novo trabalho, até que começou a participar do grupo de autossuficiência Encontrar um Emprego Melhor.

**B**lanca Gregory havia trabalhado por 27 anos no sistema bancário, 12 dos quais como gerente assistente — por isso a demissão foi um choque. A surpresa inicial, no entanto, logo deu lugar à preocupação e ao estresse.

Felizmente, Eric, o marido de Blanca, estava empregado, e eles tinham uma reserva financeira que asseguraria seu sustento. Após se recuperar de uma enfermidade e ficar afastada do mercado por mais de um ano, a irmã Gregory começou a procurar um novo emprego.

Ela atualizou seu currículo, começou a fazer aulas de informática, participou de feiras de emprego e se candidatou a muitas vagas. Com isso, ela participou de várias entrevistas de emprego. Com a experiência que tinha, ela imaginava que seria fácil encontrar trabalho.

“Ficava preocupada por não receber retorno de ninguém”, afirmou ela. “Eu me perguntava: ‘Qual é o problema?’”

Meses se passaram sem nenhuma oferta de emprego. Por fim, o marido dela, que estava servindo como bispo da Ala Newport Beach na Califórnia, sugeriu que ela procurasse a autossuficiência da Igreja e participasse do grupo Encontrar um Emprego Melhor.



### “Sente-se o Espírito”

No grupo Encontrar um Emprego Melhor, a irmã Gregory iniciou um curso de 12 semanas que a ensinou a fazer uma rede de contatos, a reconhecer oportunidades, a melhorar seu currículo e a se preparar para entrevistas de emprego. Ela também fazia metas diárias para identificar recursos, fazer contatos e participar de interações cara a cara.

“Os grupos de autossuficiência são diferentes de qualquer classe. São inspiradores. Sente-se o Espírito lá”, diz ela. “O grupo me ensinou a exercer fé, ser diligente, trabalhar com afinco e rogar ao Senhor — confiando não apenas em minhas próprias habilidades para encontrar um emprego, mas também no auxílio do Pai Celestial.”

Graças ao grupo Encontrar um Emprego Melhor, a irmã Gregory praticou extensivamente maneiras de divulgar suas qualificações e contatar pessoas e empresas usando o “Comercial de 30 segundos”. O Comercial de 30 segundos ajuda os empregadores a entender o tipo de trabalho que o funcionário em potencial está buscando, assim como sua experiência e as contribuições que pode trazer para o negócio.

Com cerca de oito semanas de curso, a irmã Gregory se sentiu inspirada a se ajoelhar e orar várias vezes ao longo do dia pedindo auxílio.

“Eu me humilhei”, conta ela. “Precisava muito que o Pai Celestial me ajudasse a encontrar algo. Não orei pedindo para ser gerente ou ganhar determinado salário. Só precisava de um emprego. Abri a alma ao Senhor.”

Como parte dos desafios que deveria cumprir naquele dia, ela se candidatou a cinco vagas pela internet. No dia seguinte, um possível empregador ligou para marcar uma entrevista para uma vaga numa agência bancária. Ela ficou entusiasmada por ter suas orações respondidas tão rapidamente.

“Não fiquei nervosa com a entrevista, afinal eu tinha ensaiado várias vezes no grupo”, explica ela. Ainda assim, ela orou fervorosamente antes do encontro. “Pai Celestial”, suplicou ela, “por favor, coloca as palavras na minha boca para que eu possa dar respostas corretas e para que os entrevistadores vejam o valor do que tenho a oferecer”.

### “É algo que vai mudar sua vida”

Em março de 2018, poucos dias após a entrevista da irmã Gregory, Mickey e Margaret Foster foram até a capela da Estaca Newport Beach para participar do grupo Encontrar um Emprego Melhor que haveria naquela noite. O irmão e a irmã Foster, que serviam como missionários de autossuficiência, chegaram cedo e ficaram surpresos ao ver que Blanca já estava lá, no estacionamento.

“Ela estava tão animada que correu até nós para avisar que tinha conseguido um emprego”, lembra o élder Foster. “Ela falou sobre o quanto amava o Pai Celestial e o quanto o grupo de autossuficiência havia sido importante em sua busca de emprego.”

A irmã Gregory também testemunhou ao casal Foster que nunca havia se sentido tão próxima do Salvador nem sentido o envolvimento Dele com tanta força em sua vida. Cheios de gratidão e subjugados pela emoção, os três choraram. Um ano depois, a irmã Gregory ainda expressa gratidão pelo grupo de autossuficiência, pelo auxílio celestial e por seu emprego em um banco.

“O salário é bom. O horário é bom. Os benefícios são bons”, diz ela. Ela está usando suas habilidades, desenvolvendo novos talentos e crescendo na empresa.

“Participar por 12 semanas do grupo Encontrar um Emprego Melhor é o melhor investimento que se pode fazer”, recomenda ela a todos que estão procurando um emprego ou uma mudança de carreira. “É algo que ajuda não só a melhorar o currículo e divulgar suas habilidades, mas também a aprender a exercer fé e expandir seu testemunho. É isso que faz toda a diferença. São só duas horas de reunião por semana, mas são muito úteis. É algo que vai mudar sua vida.” ■

## Um chamado para John

Há alguns anos, quando eu era um bispo recém-chamado, percebi que havia uma irmã fiel que sempre ia à igreja sem seu marido, John. Fiquei sabendo que ele até já havia sido presidente de ramo na época em que a capela estava em construção. Os membros do ramo não lhe davam muito apoio, então ele acabou ficando esgotado por ter de fazer grande parte do trabalho sozinho e, conseqüentemente, ficou inativo.

Quando os membros da ala iam visitá-lo, ele acendia um cigarro e abria uma lata de cerveja, como se dissesse: “Vocês não vão conseguir me fazer voltar”.

Algum tempo depois, soube que John trabalhava com manutenção de eletrodomésticos. Assim, toda vez que algum membro idoso da ala me ligava pedindo que algo fosse consertado, eu ligava para John e pedia a ajuda dele.

Fiz isso por mais ou menos um ano. Naquela época, estávamos precisando de um secretário da ala e, após ponderar em espírito de oração, senti que deveria chamar John para aquele cargo.

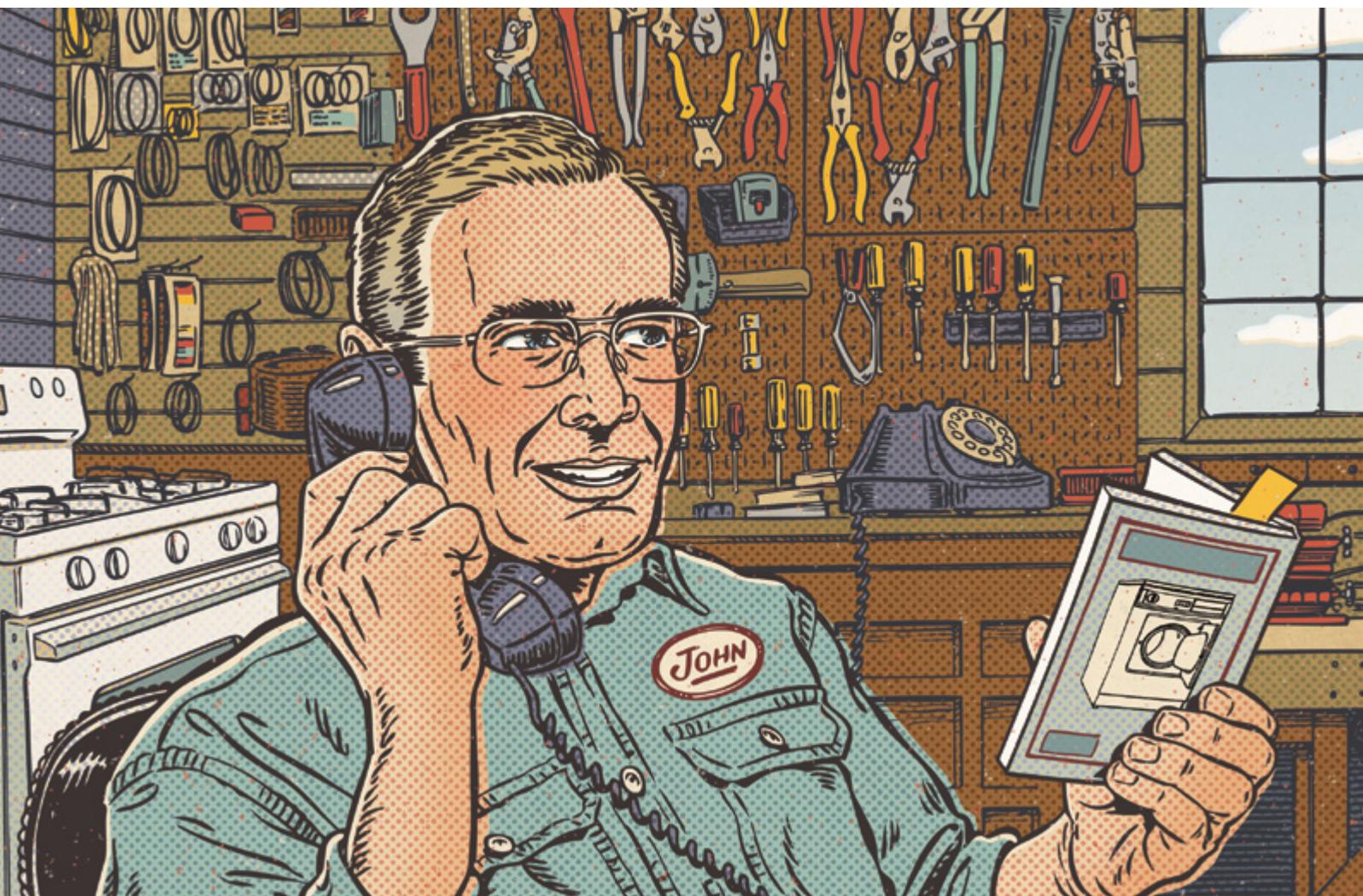
Quando comentei com o presidente da estaca, ele disse: “Não podemos chamá-lo agora, pois ele fuma e bebe”. Mesmo assim, pedi-lhe que o entrevistasse. John veio para a entrevista, mas

deixou bem claro que não podia servir, pois não era digno.

As coisas continuaram como estavam — John ainda estava inativo, e eu ligava pedindo ajuda com consertos. Durante aquela época, não falei nada com ele a respeito de voltar para a Igreja, mas pedi ao presidente que o entrevistasse de novo. Mais uma vez, John respondeu que não, mas pelo menos disse que, quando estivesse pronto, avisaria.

Depois dessa segunda entrevista, continuei ligando para pedir a ajuda dele e para enturmá-lo da melhor maneira que podia.

Um dia, recebi uma ligação e o ouvi



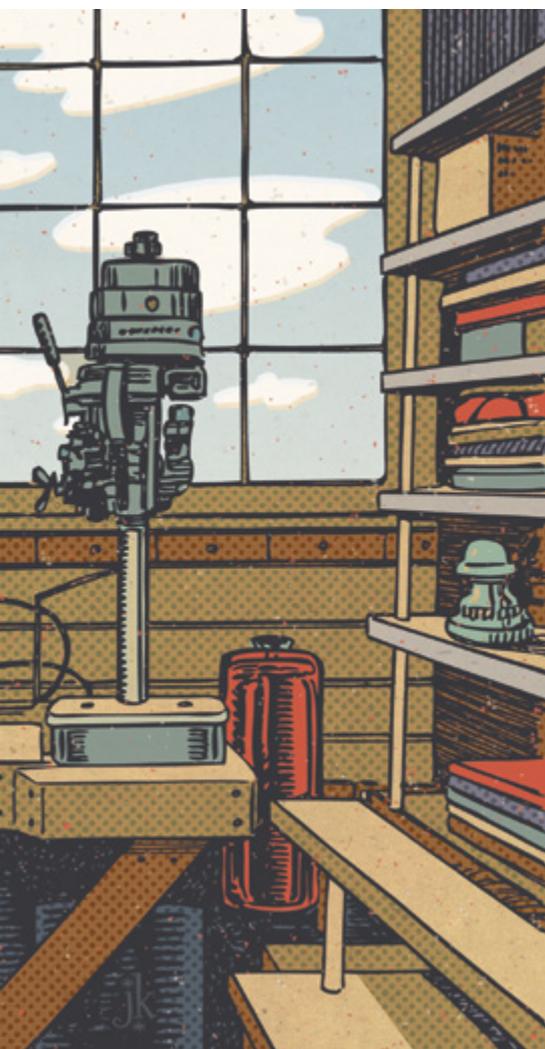
## A bênção de uma perda

dizer: “Olá, bispo”. Era como ele costumava me chamar. “Aqui é John. Estou pronto.” Então, ele foi chamado e serviu como secretário da nossa ala.

Com o passar dos anos, serviu em diversos chamados. Ele até serviu missão com a esposa, e hoje eles servem no templo. Nas minhas bodas de ouro, recebi uma carta dele, que dizia: “Bispo, obrigado por ter salvado minha vida”.

Não tenho palavras para descrever a alegria que sinto por saber que, pelo menos em parte, John voltou para a Igreja porque fui paciente e sempre pedi a ajuda dele quando precisei. ■

**Burke Waldron, Utah, EUA**



Depois de um longo tempo, finalmente estávamos esperando nossa primeira filha. Quanta alegria e emoção sentíamos! Tudo estava indo bem. Nossa filha estava se desenvolvendo e crescendo, e todos ao nosso redor estavam felizes pela bênção daquela bebê tão esperada.

Porém, houve algumas complicações. Um raro problema sanguíneo e hepático ameaçava tanto a mim quanto à bebê, e os médicos também descobriram um coágulo na placenta. Com seis meses de gestação, minha filha precisava nascer.

Quando veio ao mundo, ela pesava menos de meio quilo e media pouco mais de 25 centímetros. As enfermeiras do hospital a chamavam de “pequena guerreira”. Porém, quatro dias após o nascimento, o quadro de saúde dela piorou, e nossa bebê faleceu. Não tenho palavras para descrever a dor que senti por ter dado à luz e voltado para casa sem minha filha nos braços, tendo diante de mim tudo o que havíamos preparado para ela.

Coloquei no colo seu pequeno caixão e viajamos por quase 300 quilômetros, até Garruchos, nossa cidade natal, onde a sepultamos. Em alguns momentos, senti a presença dela, como

*Fiquei sabendo que John trabalhava com manutenção de eletrodomésticos. Ele me dizia o que fazer, e então eu resolvia o problema.*

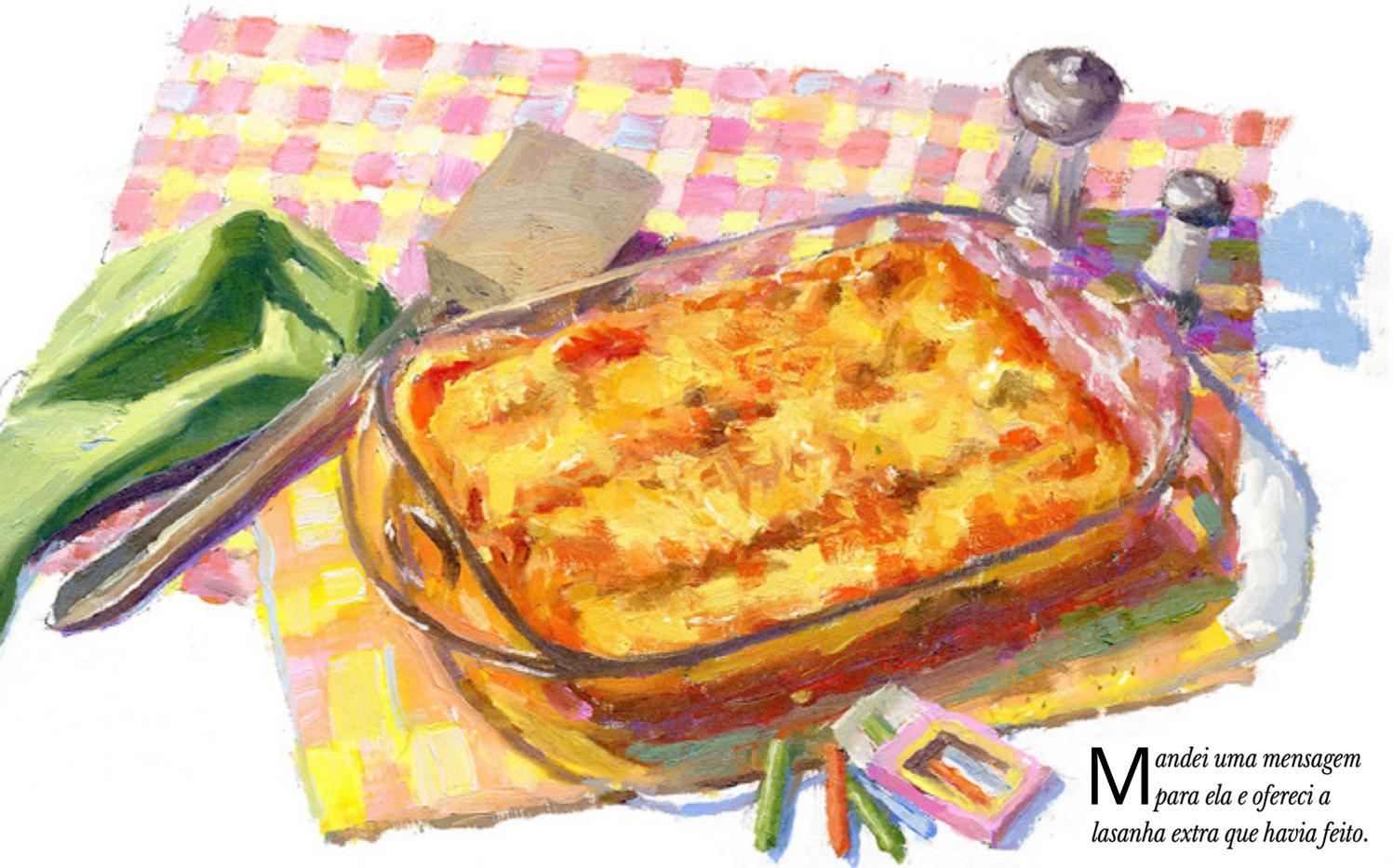
se ela estivesse tocando meu rosto com suas mãozinhas. Meu marido, Gustavo, dedicou a sepultura onde a deitamos.

Ficamos por três dias na casa de meus pais e recebemos muitas visitas. Algumas pessoas não entendiam por que Deus havia permitido que aquilo acontecesse conosco. Nós, porém, nunca duvidamos do Senhor. Ele nos escolheu para que fôssemos pais daquela pessoa especial, aquele anjinho que precisou de apenas alguns dias aqui na Terra para cumprir sua missão. Não encarávamos o ocorrido como um castigo ou uma punição, mas sim como uma bênção. Agora, temos o dever de permanecer dignos para podermos estar com ela novamente.

O evangelho nos dá luz, força e esperança de que um dia poderemos cuidar dela. Obviamente, há momentos em que ficamos tristes e nos sentimos vazios. Porém, o Espírito Santo nos consola.

Estamos tentando ter outro bebê e sabemos que tudo acontece de acordo com o plano e o tempo do Senhor. O Pai Celestial nos ama e nunca vai nos abandonar. Como sou grata por Ele ter preparado um caminho para podermos, um dia, ficar juntos em família. ■

**Patrícia Moraes, Rio Grande do Sul, Brasil**



**M**andei uma mensagem para ela e ofereci a lasanha extra que havia feito.

## A lasanha de aniversário

Por muito tempo, senti o desejo de assar um pão ou preparar um prato extra de alimento para entregar a alguém da ala como forma de demonstrar meu amor e o amor do Salvador pela pessoa, mas acabei nunca colocando esse desejo em prática.

Adoro cozinhar, mas hoje apenas meu marido e eu moramos em nossa casa. Por isso, preparo refeições pequenas se não levaríamos muitos dias para comê-las.

Certa noite, decidi fazer lasanha, mas em vez de usar uma travessa grande, usei duas pequenas. Assim, poderíamos comer uma no jantar e levar a outra para alguém que necessitasse.

Então, liguei para a presidente da Sociedade de Socorro e perguntei se

havia alguém que precisasse de uma refeição. Ela mencionou uma mãe solteira, que trabalhava fora e tinha dois filhos. Naquela tarde, mandei uma mensagem para ela e ofereci a lasanha extra que havia feito.

Ela respondeu dizendo: “Que estranho! Mas vai ser um prazer!” Ela ainda estava no trabalho, mas as crianças estavam em casa, de modo que eu poderia ir a qualquer momento.

Pouco depois, ela mandou outra mensagem perguntando: “Você sabia que hoje é meu aniversário?” Respondi que não. Então ela mandou mais uma mensagem dizendo: “Bom, feliz aniversário para mim!”

Quando levei a lasanha, ela tinha

acabado de chegar do trabalho. Ela e os filhos ficaram emocionados.

No domingo seguinte, ela me procurou na igreja e, com lágrimas nos olhos, contou que sua avó sempre preparava o jantar no seu aniversário, e o prato sempre era lasanha. Porém, ela havia falecido no ano anterior, e aquele seria o primeiro aniversário que aquela jovem mãe passaria sem a lasanha da avó.

Quando apareci com aquele prato no dia do seu aniversário, ela fortaleceu seu testemunho de que o Senhor a conhece e a ama, assim como fortaleci o meu de que, se nos colocamos à disposição para ser instrumentos nas mãos do Senhor, Ele nos mostrará onde podemos servir. ■

**Nome omitido, Texas, EUA**

# Cento e cinquenta páginas até quinta-feira?

**E**u estava no fundo do poço. Minha esposa havia pedido o divórcio depois de me deixar para ficar com outro homem. Eu estava com 30 anos de idade e morava com minha mãe. E estava quase perdendo meu emprego também.

O editor-chefe do jornal onde eu trabalhava já havia me dito que, se chegasse lá bêbado novamente, eu seria demitido na mesma hora. A caminho de casa, eu me perguntava o que fazer para parar de beber.

Foi então que me deparei com dois missionários que falaram sobre A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias. Disse a eles que não estava interessado, mas, sendo jornalista, senti-me compelido a entregar meu cartão a eles.

Alguns dias depois, minha mãe disse que havia dois americanos que queriam me ver.

Ela falou que eles estavam com meu cartão.

Eram os mesmos missionários que eu havia encontrado alguns dias antes. Um deles me entregou um panfleto e falou

sobre o profeta Joseph Smith. O outro me entregou um Livro de Mórmon e perguntou se eu estaria disposto a ler alguns capítulos. Respondi que sim, e ele então perguntou se eu poderia ler 150 páginas antes de sua próxima visita.

Respondi que seria impossível.

“Bem, vamos voltar aqui na quinta-feira”, falou ele. Ainda havia alguns dias pela frente, mas mesmo assim achava que não conseguiria ler tantas páginas em tão pouco tempo.

No dia seguinte, depois do trabalho, estava louco para encontrar meus amigos e beber. Porém, lembrei-me da advertência do editor-chefe e das 150 páginas que eu tinha que ler. Assim, fui para casa e comecei a ler o Livro de Mórmon. Li também o panfleto sobre Joseph Smith, e o Espírito tocou meu coração enquanto lia. Também senti

a veracidade do Livro de Mórmon à medida que lia e aprendia mais sobre o Salvador. Em pouco tempo, terminei de ler as 150 páginas. Na quinta-feira, os missionários voltaram e perguntaram se eu havia conseguido.

“Sim”, respondi, “todas as 150 páginas!”

Eu queria aprender mais. Quando eles me ensinaram sobre a Palavra de Sabedoria, disse que eu estava preparado para largar o álcool.

No domingo seguinte, participei de minha primeira reunião de jejum e testemunhos. Prestei meu recém-obtido testemunho de Joseph Smith e do Livro de Mórmon. Pouco depois, fui batizado e confirmado membro da Igreja.

Desde que fui batizado, há 48 anos, procuro guardar os mandamentos e permanecer na Igreja. Casei novamente e servi missão com minha esposa. Ao longo dos anos, aceitei muitos chamados. Hoje sirvo no templo. Cada vez que vou lá, agradeço ao Senhor por me retirar da escuridão e me trazer para a luz. ■

**Hildo Rosillo Flores, Piura, Peru**

*A caminho de casa, eu me perguntava o que fazer para parar de beber. Foi então que me deparei com dois missionários.*



# Nosso corpo sagrado

Marissa Widdison  
Revistas da Igreja

**S**e não ensinarmos a nossos filhos a importância eterna do corpo, o mundo se intrometerá e ensinará da maneira errada.

Em 1 Coríntios 6:19, o apóstolo Paulo ensina que o corpo é sagrado: “Não sabeis que o vosso corpo é o templo do Espírito Santo, que habita em vós?” Não é isso que o mundo ensina. Pelo contrário, nossas crianças são expostas a mensagens confusas, que trazem questionamentos à tona e geram dúvidas.

Qual é o tamanho ideal de corpo?

Que tipo de roupas devo usar?

O que devo fazer com meu corpo?

As ideias a seguir podem ajudar crianças a desenvolver apreço por seu próprio corpo e considerá-lo um maravilhoso instrumento para o bem.

## O corpo é uma dádiva

Há diversos tipos de corpo, com formas, cores, tamanhos e capacidades diferentes. A melhor mensagem que podemos transmitir às crianças talvez seja a de que *cada* corpo é uma bênção preciosa. Uma parte importante do plano de felicidade é obtermos um corpo físico — afinal, nossa alma é composta por espírito e corpo (ver Doutrina e Convênios 88:15). Como Paulo ensinou, o corpo é um templo para o Espírito Santo.

Assim como os adultos, as crianças podem se sentir frustradas com a aparência ou com as limitações de seu corpo. Isso é normal. Ajude-as a entender que, mesmo imperfeito, nosso corpo permite que aprendamos e crescamos. Podemos dar o exemplo ao enfatizar as coisas boas que o corpo nos permite fazer, em vez de nos preocuparmos demais com a aparência ou ficarmos nos comparando com outras pessoas. Um dia, todos ressuscitaremos, e nosso corpo será restaurado “na sua própria e perfeita estrutura” (Alma 40:23).

## Cuidar do corpo

Os hábitos saudáveis desenvolvidos na infância serão uma bênção para toda a vida. Como pais, temos grande influência sobre a alimentação das crianças, assim como suas atividades físicas, seus hábitos de higiene e outros cuidados com o corpo. Além de incentivá-los a serem saudáveis, podemos criar um ambiente familiar que exemplifique tais boas práticas. Isso inclui conversas francas e sem constrangimentos a respeito da intimidade sexual e das mudanças ocorridas com o crescimento do corpo. (Para encontrar ajuda sobre conversas adequadas para cada idade, confira o livro *Guia para os Pais* no site [ChurchofJesusChrist.org](http://ChurchofJesusChrist.org).)



A stylized illustration of a hand holding a heart. The hand is brown with white outlines, and the heart is red with white outlines. The background is light blue and white. There are also some smaller illustrations of a hand and a candle at the bottom.

## Prevenir abusos

Infelizmente, em todo o mundo, cerca de um quarto das pessoas sofre abuso ou maus-tratos na infância.<sup>1</sup> Por isso, precisamos trabalhar a fim de proteger e fortalecer nossos filhos. Podemos ensiná-los a dizer “não” quando não se sentirem à vontade com algo e que, caso alguém os machuque, devem pedir ajuda e continuar pedindo, até estarem em segurança. Podemos ensinar a eles o nome correto das partes do corpo, tirar suas dúvidas, criar um ambiente emocionalmente apropriado para conversar e incentivá-los a prestar atenção ao Espírito. (Ver o artigo “Proteger as crianças” na edição da *Liahona* de outubro de 2019.)

A mídia apresenta muitas mensagens perniciosas a respeito do corpo. O que seus filhos têm lido, visto e ouvido? Quando ensinamos as crianças a identificar e a evitar mídias nocivas, elas conseguirão discernir melhor a verdade do erro. (Ver “Growing a Healthy Technology Garden”, *Ensign*, abril de 2017.)

## Ser bondoso

Você já fez comentários indelicados a respeito do corpo de alguém (talvez seu próprio corpo)? Se a resposta for afirmativa, saiba que você está dando um mau exemplo para os pequeninos. Em vez disso, podemos desenvolver o hábito de expressar gratidão pelas coisas que nosso corpo *consegue* fazer. Podemos dar o exemplo ao fazer comentários gentis, o que inclui elogiar aquilo que as pessoas são e fazem, e não apenas sua aparência.

Por fim, sempre haverá aqueles que farão com o corpo aquilo que somos ensinados a evitar. Ao ensinarmos as crianças a se afastarem de tatuagens, piercings e roupas não recatadas, não deixemos de ensiná-las a também serem gentis. Mesmo que não concordemos com as escolhas de outras pessoas, sempre devemos tratá-las com amor e respeito. ■

### NOTA

1. Ver Organização Mundial da Saúde, “Violence and Injury Prevention”, [www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/violence/child](http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/child).

## PARA AS CRIANÇAS

Em *Meu Amigo* deste mês:

- “Seu corpo é um templo” (agosto de 2019, página A12)

Para outros recursos, acesse [lessonhelps.LDS.org](http://lessonhelps.LDS.org) e clique no tópico “Bodies” (disponível apenas em inglês).

## PARA OS ADOLESCENTES

Na *Liahona* deste mês:

- Todos os artigos da seção Jovens (ver página 50) ensinam doutrinas relacionadas ao corpo.

Para mais ideias, visite [youth.LDS.org](http://youth.LDS.org).



## CAPÍTULO 2

# Glória suficiente

*Nota do editor: Este é um trecho do capítulo 2 de Santos: Nenhuma Mão Ímpia, o segundo livro da série Santos. O capítulo anterior, publicado na edição de julho, descreve o avanço da companhia migratória de santos, chamada de "Acampamento de Israel". Eles estavam acampados em Sugar Creek, do outro lado do rio Mississippi, não muito longe de Nauvoo. No dia 1º de março de 1846, Brigham Young começou a conduzir a companhia de vanguarda em direção ao Oeste.*

**E**nquanto os santos deixavam Sugar Creek com Brigham Young, Louisa Pratt, de 43 anos de idade, permaneceu em Nauvoo, preparando-se para sair da cidade com suas quatro jovens filhas. Três anos antes, o Senhor chamara seu marido, Addison, para servir missão nas ilhas do Pacífico. Desde aquela época, o serviço precário dos correios entre Nauvoo e Tubuai, a ilha da Polinésia Francesa onde Addison estava servindo, dificultava o contato com ele. A maioria das cartas dele chegava com muitos meses de atraso, algumas com mais de um ano.

A última carta de Addison deixou claro que ele não chegaria em casa a tempo de ir para o Oeste com ela. Os Doze o haviam instruído a permanecer nas ilhas do Pacífico até que o chamassem de volta ou até que outros missionários fossem enviados para substituí-lo. A certa altura, Brigham esperava enviar mais missionários para as ilhas depois que os santos recebessem a investidura, mas o êxodo de Nauvoo adiou esse plano.<sup>1</sup>

Louisa estava disposta a fazer a jornada sem o marido, mas ficava ansiosa ao pensar nisso. Ela não queria deixar Nauvoo e o templo, e não apreciava a ideia de viajar em um carroção pelas Montanhas Rochosas. Além disso, queria ver os pais idosos no Canadá, talvez pela última vez, antes de ir para o Oeste.

Se vendesse sua parelha de bois, teria dinheiro suficiente para visitar os pais e comprar passagens para a família em um navio com destino à costa da Califórnia, evitando assim a viagem terrestre.

Louisa estava praticamente decidida a ir para o Canadá, mas não se sentia confortável com essa ideia. Ela decidiu escrever a Brigham Young a respeito de suas preocupações com a viagem terrestre e seu desejo de ver os pais.





“Se me disser que a jornada com os bois é o melhor caminho para a salvação, então me empenharei de todo o coração”, escreveu ela, “e acredito que posso suportar o tempo que for preciso sem reclamar, como qualquer outra mulher”.<sup>2</sup>

Algum tempo depois, um mensageiro chegou trazendo a resposta de Brigham. “Venha. A jornada com os bois é o caminho mais seguro para a salvação”, ele respondeu. “O irmão Pratt nos encontrará no deserto onde nos estabeleceremos e ficará extremamente desapontado se a família dele não estiver conosco.”

Louisa ouviu o conselho, preparou o coração para enfrentar as dificuldades que surgiriam e decidiu seguir com o grupo principal de santos, independentemente do que pudesse acontecer.<sup>3</sup>

Naquela primavera, os trabalhadores se apressaram para terminar o templo antes da dedicação pública no dia 1º de maio. Instalaram o piso de tijolos ao redor da pia batismal, montaram a decoração em madeira e pintaram as paredes. O trabalho avançava durante todo o dia e com frequência adentrava a noite. Como a Igreja tinha pouco dinheiro para pagar os trabalhadores, muitos deles sacrificaram parte de seu salário para garantir que o templo ficasse pronto para ser dedicado ao Senhor.<sup>4</sup>

Dois dias antes da dedicação, a pintura do salão de reuniões no primeiro andar foi concluída. No dia seguinte, o pó foi varrido e o entulho retirado do grande salão, que foi preparado para a dedicação. Os trabalhadores não conseguiram dar os últimos retoques em todas as salas, mas eles sabiam que isso não impediria que o templo fosse aceito pelo Senhor. Confiantes de que haviam cumprido o mandamento de Deus, pintaram as palavras “O Senhor viu nosso sacrifício” acima dos púlpitos ao longo da parede leste do salão de reuniões.<sup>5</sup>

Sabendo da dívida que tinham com os trabalhadores, os líderes da Igreja anunciaram que a primeira sessão da dedicação seria um evento de caridade. Foi pedido aos presentes que contribuíssem com um dólar para ajudar os trabalhadores empobrecidos.

Na manhã do dia 1º de maio, Elvira Stevens, de 14 anos de idade, deixou o acampamento no lado oeste do rio Mississippi e atravessou o rio para participar da dedicação. Seus pais tinham falecido logo depois que a família se mudara para Nauvoo. Elvira morava agora com a irmã casada. Como mais ninguém no acampamento podia acompanhá-la para a dedicação, ela foi sozinha.

Sabendo que talvez levasse muitos anos até que outro templo fosse construído no Oeste, os apóstolos tinham administrado a investidura a alguns jovens solteiros, inclusive Elvira. Passados três meses, ela subiu novamente as escadas que levavam às portas do templo, fez sua contribuição de um dólar e encontrou um assento no salão de reuniões.<sup>6</sup>

A sessão foi aberta com um hino cantado pelo coro. Orson Hyde, em seguida, ofereceu a oração dedicatória. “Permita que Teu Espírito aqui habite”, rogou ele, “e que todos sintam no coração uma confirmação sagrada de que Tua mão ajudou neste trabalho”.<sup>7</sup>

Elvira sentiu o poder celestial no salão. Ao final da sessão, ela retornou ao acampamento, mas, depois de dois dias voltou para a próxima sessão, esperando sentir novamente aquele mesmo poder. Orson Hyde e Wilford Woodruff discursaram sobre o trabalho do templo, o sacerdócio e a ressurreição.

Antes de encerrar a reunião, Wilford enalteceu os santos por terem terminado o templo embora tivessem que abandoná-lo.

“Nele, milhares de santos receberam sua investidura, e o conhecimento que adquirimos não será perdido”, disse ele. “Isso é glória suficiente para construir o templo.”

Depois da sessão, Elvira cruzou o rio pela última vez de volta ao acampamento.<sup>8</sup> Enquanto isso, os santos em Nauvoo passaram o restante do dia e da noite embalando e removendo as cadeiras, as mesas e os outros móveis até que o templo ficou vazio e entregue nas mãos do Senhor.<sup>9</sup>

Mais adiante na trilha, Brigham e o Acampamento de Israel fizeram uma parada não muito longe do rio Missouri, em um lugar chamado Mosquito Creek. Eles estavam famintos, dois meses atrasados e desesperadamente pobres.<sup>10</sup> No entanto, Brigham ainda insistia em enviar uma companhia de vanguarda para as Montanhas Rochosas. Ele acreditava que um grupo de santos precisava terminar a jornada naquela estação; enquanto a Igreja vagasse sem um lar, seus inimigos tentariam dispersá-la ou bloquear seu caminho.<sup>11</sup>

Brigham sabia, contudo, que equipar esse grupo esgotaria os recursos dos santos. Poucos tinham dinheiro ou provisões para doar, e o território de Iowa era limitado na oferta de trabalho pago. Para sobreviver na pradaria, muitos santos venderam bens preciosos ao longo da trilha ou trabalharam em subempregos para comprar comida e suprimentos. Essas oportunidades se tornavam cada vez mais escassas à medida que o acampamento se deslocava para o Oeste e o número de povoados diminuía.<sup>12</sup>

Outros assuntos preocupavam Brigham. Os santos que não faziam parte da companhia de vanguarda precisavam de um local para passar o inverno. Os omahas e outros povos indígenas que habitavam a terra a oeste do rio Missouri estavam dispostos a deixar os santos acamparem durante o inverno, mas os agentes do governo estavam relutantes em permitir que eles se estabelecessem por um longo período em terras indígenas protegidas.<sup>13</sup>

Brigham também sabia que os santos doentes e empobrecidos de Nauvoo dependiam da Igreja para levá-los para o Oeste. Ele esperava ajudá-los por um tempo com a venda de propriedades valiosas em Nauvoo, incluindo o templo. Mas até o momento esse esforço não tinha sido bem-sucedido.<sup>14</sup>

Em 29 de junho, Brigham soube que três oficiais do Exército dos Estados Unidos estavam indo para Mosquito Creek. Os Estados Unidos tinham declarado guerra ao México e o presidente James Polk autorizara os homens a recrutar um batalhão de 500 santos para uma campanha militar na costa da Califórnia.<sup>15</sup> ■

Para ler o restante do capítulo, acesse [santos.ChurchofJesusChrist.org/por](https://www.ChurchofJesusChrist.org/por) ou a versão digital deste artigo na edição de agosto da revista Liahona, na Biblioteca do Evangelho ou em [Liahona.ChurchofJesusChrist.org/por](https://www.Liahona.ChurchofJesusChrist.org/por).

A palavra Tópico nas notas indica que há mais informações online em [santos.ChurchofJesusChrist.org](https://www.ChurchofJesusChrist.org).

## NOTAS

1. Louisa Barnes Pratt to Brigham Young, 24 de março de 1846; Brigham Young to Addison Pratt, 28 de agosto de 1845, Documentos do Escritório de Brigham Young, Biblioteca de História da Igreja; ver também *Santos*, volume 1, capítulo 41. **Tópico:** Louisa Barnes Pratt.
2. Louisa Barnes Pratt to Brigham Young, 24 de março de 1846, Documentos do Escritório de Brigham Young, Biblioteca de História da Igreja; Louisa Barnes Pratt, diário e autobiografia, p. 127.
3. Louisa Barnes Pratt, diário e autobiografia, p. 127. A última frase da citação foi editada para facilitar a leitura; a fonte original dizia: “O irmão Pratt nos encontrará no deserto, onde nos encontraremos muito desapontados se a família dele não estiver conosco”.
4. Mendenhall, diário, 1º–4 de abril de 1846; Samuel W. Richards, diário, 22–29 de abril de 1846; Haight, diário, 6 de abril de 1846; Morris, autobiografia, pp. 40–41.
5. Samuel W. Richards, diário, 23 e 29–30 de abril de 1846; Brigham Young, em *Journal of Discourses*, 1º de janeiro de 1877, vol. 18, p. 304; Lanman, *Summer in the Wilderness*, pp. 31–33.
6. Barney, “Ruins of the Nauvoo Temple”; em *JSP*, CFM, p. 525, nota 71.
7. Historian’s Office, General Church Minutes, Thomas Bullock livro nº 8, 1º de maio de 1846.
8. Barney, “Ruins of the Nauvoo Temple”; Historian’s Office, History of the Church, volume 15, 1º de maio de 1846, p. 34; Scott, diário, 1º de maio de 1846; Woodruff, diário, 1º e 3 de maio de 1846.
9. Holzapfel e Cottle, “Visit to Nauvoo”, p. 11. **Tópico:** Templo de Nauvoo.
10. Bennett, *Mormons at the Missouri*, p. 45. **Tópico:** Trilha dos pioneiros.
11. Historian’s Office, History of the Church, volume 15, 28 de junho de 1846, pp. 87–89; Brigham Young to William Huntington and Council, 28 de junho de 1846, Documentos do Escritório de Brigham Young, Biblioteca de História da Igreja.
12. Orson Pratt, diário, fevereiro de 1846; 6 de março de 1846; 19 de junho de 1846; ver também Bennett, *Mormons at the Missouri*, pp. 32–33.
13. Brigham Young to William Huntington and Council, 28 de junho de 1846, Brigham Young Office Files, Biblioteca de História da Igreja.
14. “Conference Minutes”, *Times and Seasons*, 1º de novembro de 1845, vol. 6, p. 1011; Orson Pratt, diário, 28–29 de abril de 1846; Brigham Young to Jesse Little, 20 de janeiro de 1846; Jesse Little to James K. Polk, 1º de junho de 1846, Jesse C. Little Collection, Biblioteca de História da Igreja.
15. Historian’s Office, History of the Church, volume 15, 29–30 de junho de 1846, pp. 89–90; Quaife, *diário de James K. Polk*, pp. 444–450; Brigham Young to “the High Council of the Church”, 14 de agosto de 1846, Documentos do Escritório de Brigham Young, Biblioteca de História da Igreja; ver também Arrington, *Great Basin Kingdom*, p. 21. **Tópico:** A Guerra Mexicano-Americana.



Conhecido como o Batalhão Mórmon, cerca de 500 homens santos dos últimos dias foram para a Califórnia como voluntários no Exército dos EUA.

# Designações de presidências de área

A Primeira Presidência anunciou que sete áreas nos Estados Unidos e no Canadá serão combinadas em três áreas. Essa mudança e as seguintes designações de presidências de área entrarão em vigor no dia 1º de agosto.

O presidente M. Russell Ballard, presidente em exercício do Quórum dos Doze Apóstolos, explicou que as presidências de área “se concentram nas necessidades de cada região, dando conselhos e orientação aos líderes regionais e locais”. ■

## África Sudeste



Joseph W.  
Sitati  
Primeiro  
conselheiro

S. Mark  
Palmer  
Presidente

Joni L.  
Koch  
Segundo  
conselheiro

## África Oeste



Edward  
Dube  
Primeiro  
conselheiro

Marcus B.  
Nash  
Presidente

Hugo E.  
Martinez  
Segundo  
conselheiro

## Ásia



Peter F.  
Meurs  
Primeiro  
conselheiro

David F.  
Evans  
Presidente

David P.  
Homer  
Segundo  
conselheiro

## Ásia Norte



Takashi  
Wada  
Primeiro  
conselheiro

Yoon Hwan  
Choi  
Presidente

L. Todd  
Budge  
Segundo  
conselheiro

## Brasil



Adilson  
de Paula  
Parrella  
Primeiro  
conselheiro

Marcos A.  
Aidukaitis  
Presidente

Joaquin E.  
Costa  
Segundo  
conselheiro

## Caribe

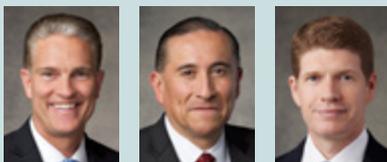


Eduardo  
Gavarret  
Primeiro  
conselheiro

Jose L.  
Alonso  
Presidente

Jorge M.  
Alvarado  
Segundo  
conselheiro

## América Central



Brian K.  
Taylor  
Primeiro  
conselheiro

Juan A.  
Uceda  
Presidente

Alan R.  
Walker  
Segundo  
conselheiro

## Europa



Massimo  
De Feo  
Primeiro  
conselheiro

Gary B.  
Sabin  
Presidente

Erich W.  
Kopischke  
Segundo  
conselheiro

## Europa Leste



Hans T.  
Boom  
Primeiro  
conselheiro

Christoffel  
Golden  
Presidente

Alexey V.  
Samaykin\*  
Segundo  
conselheiro

### México



Rafael E. Pino  
Primeiro  
conselheiro



Arnulfo Valenzuela  
Presidente



John C. Pingree Jr.  
Segundo  
conselheiro

### Oriente Médio/África Norte



Larry S. Kacher  
Primeiro  
conselheiro



Anthony D. Perkins  
Presidente



Jeffrey H. Singer\*  
Segundo  
conselheiro

Administrada da sede  
da Igreja

### América do Norte Central



Chi Hong (Sam) Wong  
Primeiro  
conselheiro



S. Gifford Nielsen  
Presidente



Matthew L. Carpenter  
Segundo  
conselheiro

### América do Norte Nordeste



Allen D. Haynie  
Primeiro  
conselheiro



Randall K. Bennett  
Presidente



W. Mark Bassett  
Segundo  
conselheiro

### América do Norte Sudeste



Vern P. Stanfill  
Primeiro  
conselheiro



James B. Martino  
Presidente



Hugo Montoya  
Segundo  
conselheiro

### América do Norte Sudoeste



Adrián Ochoa  
Primeiro  
conselheiro



Paul B. Pieper  
Presidente



Kyle S. McKay  
Segundo  
conselheiro

### América do Norte Oeste



Scott D. Whiting  
Primeiro  
conselheiro



Kevin W. Pearson  
Presidente



Jörg Klebingat  
Segundo  
conselheiro

### Oceania



K. Brett Nattress  
Primeiro  
conselheiro



Ian S. Ardern  
Presidente



Kazuhiko Yamashita  
Segundo  
conselheiro

### Filipinas



Taniela B. Wakolo  
Primeiro  
conselheiro



Evan A. Schmutz  
Presidente



Steven R. Bangerter  
Segundo  
conselheiro

### América do Sul Noroeste



Jorge F. Zeballos  
Primeiro  
conselheiro



Enrique R. Falabella  
Presidente



Mathias Held  
Segundo  
conselheiro

### América do Sul Sul



Mark A. Bragg  
Primeiro  
conselheiro



Benjamín De Hoyos  
Presidente



Juan Pablo Villar  
Segundo  
conselheiro

### Utah



Randy D. Funk  
Primeiro  
conselheiro



Craig C. Christensen  
Presidente



Walter F. González  
Segundo  
conselheiro

\* Setenta de área

## Refletir sua verdadeira identidade

**O** que você vê quando se olha no espelho? Você percebe coisas de que não gosta em sua aparência? Você se culpa por seus erros ou suas fraquezas? Você enxerga no reflexo o rosto de alguém que o critica?

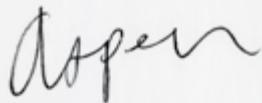
Ou você se vê como um filho de Deus? Você vê alguém que pensa positivo e expressa gratidão sejam quais forem as circunstâncias? Você vê o rosto de alguém que o trata com compaixão?

Quando entendemos quem realmente somos, podemos vencer a autocrítica, o perfeccionismo e as atitudes culturais prejudiciais. Podemos parar de nos concentrar tanto em nosso reflexo no espelho e buscar refletir a Luz de Cristo. Nesta edição, você vai ler sobre imagem corporal e entender melhor seu próprio valor. Compartilho alguns pensamentos sobre imagem corporal a partir das verdades encontradas nas escrituras e no templo (ver página 44). Num artigo apenas digital, Sandra Vanessa expressa gratidão por seu corpo durante a dolorosa, mas transformadora, jornada para ter um bebê.

Na página 48, Marcus compartilha a história de como ele venceu a autoimagem negativa e como todos nós podemos reconhecer que somos verdadeiramente “bons o suficiente” — que, por meio da Expição de Jesus Cristo, podemos vencer todas as coisas.

Como discípulos de Cristo, não podemos nos distrair com as filosofias do mundo, sempre em constante mudança com relação à saúde e à aparência, nem devemos levar nosso compromisso com a boa saúde ao extremo. Lembre-se, seu valor não depende do tamanho ou da forma do seu corpo. Seu valor é infinito e vem de Deus.

Atenciosamente,  
Aspen Stander



## MELHOR CONSELHO...

*Jovens adultos compartilham seus melhores conselhos sobre melhorar a imagem corporal:*

“Não se preocupe com o que ninguém, exceto o Senhor, pensa de você! Tento lembrar que essas ideias vêm de Satanás, porque ele não tem um corpo.”

— *Lauren Appleby, Queensland, Austrália*

“Passe algum tempo desenvolvendo um relacionamento significativo com Cristo. Paro de pensar em mim. Concentre-se nas outras pessoas e em como você pode fazer a diferença no mundo.”

— *Emily Speth, Utah, EUA*

“Penso em todas as coisas que meu corpo pode fazer: segurar uma criança, caminhar, correr, cantar e ajudar outras pessoas.”

— *Blythe Brady, Utah, EUA*

*Qual o melhor conselho que você já recebeu sobre vencer os vícios, até mesmo o vício em celular e videogames? Envie sua resposta para [liahona.LDS.org](http://liahona.LDS.org) até 31 de agosto de 2019.*

## COMPARTILHE SUA HISTÓRIA

Você tem uma história incrível para contar? Ou deseja ver artigos sobre determinados assuntos? Se for o caso, aguardamos sua contribuição! Envie seus artigos ou comentários para [liahona.LDS.org](http://liahona.LDS.org).

## SOBRE OS AUTORES JOVENS ADULTOS

**Aspen Stander** é editora profissional, escritora ocasional e ávida leitora. Gosta de fazer caminhadas, viajar, comer chocolate e tocar piano.



**Marcus Paiz** é recrutador de uma startup de tecnologia. Gosta de atividades físicas, cantar e desfrutar a companhia de sua esposa, Sarah, e seus três gatos. Serviu como missionário de tempo integral em Mesa, Arizona, EUA.



**Sandra Vanessa Vargas-Corvalan** é da Cidade do México, México. Serviu missão de tempo integral em Charlotte, Carolina do Norte, EUA. Ela é uma YouTuber que adora ajudar mães de primeira viagem, fazer ioga, pintar e estar na companhia do marido, Miqueas, e da filha, Sofia.

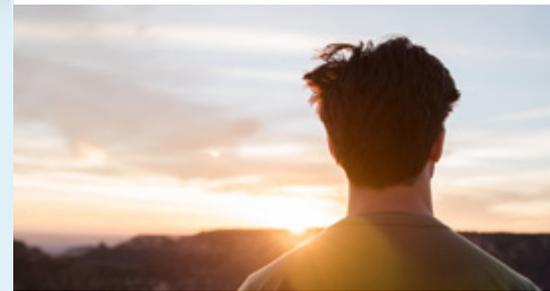


**Aubrey Johnson** está feliz casada com o amor de sua vida e ama sua família. Tanto pessoalmente como por meio de sua conta no Instagram, ela gosta de ajudar as pessoas a encontrar alegria na vida.



## NESTA SEÇÃO

- 44 Criados à Sua imagem  
Aspen Stander
- 48 Sentir-se “bom o suficiente”:  
Três maneiras de superar  
uma autoimagem negativa  
Marcus Paiz



## APENAS DIGITAL

Por que sou grata por meu corpo depois da gravidez

Sandra Vanessa Vargas-Corvalan

Encontrar alegria em si mesmo

Aubrey Johnson



Encontre estes artigos e mais:

- Em [liahona.LDS.org](http://liahona.LDS.org)
- Em **Publicação semanal para jovens adultos** (em “Jovens adultos”, na Biblioteca do Evangelho)
- Em [facebook.com/liahona](https://www.facebook.com/liahona)

# Criados à Sua imagem

Nosso corpo não foi criado para ser exposto, elogiado ou julgado por padrões distorcidos de aparência. Foi criado para que possamos ter a vida eterna.



## Aspen Stander

Revistas da Igreja

**N**a era digital, somos bombardeados por mensagens que dizem que nosso corpo não é bom o suficiente a menos que tenha determinado tamanho ou forma. Algumas postagens nas mídias sociais parecem sugerir que devemos ingerir apenas shakes verdes feitos com ingredientes orgânicos e correr 15 quilômetros por dia para conseguir alcançar o corpo “perfeito” e, assim, ser adorados por amigos, familiares e até mesmo desconhecidos.

Muitos de nós sentem vergonha do que consideramos ser imperfeições em nosso corpo. Sentimos que, uma vez que não conseguimos ser perfeitos — já que não nos parecemos com algum modelo do Instagram —, não somos dignos de amor e aceitação.

No entanto, nada poderia estar mais longe da verdade. Nosso corpo é uma dádiva de Deus. Ele não foi criado para ser exposto, elogiado ou julgado por padrões distorcidos de aparência. Foi criado para que possamos ter a vida eterna.

### *Verdades divinas*

Na vida pré-mortal, o Pai Celestial apresentou Seu plano de salvação aos espíritos no céu. Como parte de Seu plano, receberíamos um corpo para vivenciar as experiências da mortalidade na Terra. Com nosso corpo físico, usaríamos nosso arbítrio para aprender o evangelho e receber as ordenanças que nos permitiriam voltar a viver com Ele como seres ressuscitados.

Então, colocando o plano em prática: “Criou Deus o homem à sua imagem, à imagem de Deus o criou, macho e fêmea os criou” (Gênesis 1:27). Uma vez que o Pai Celestial tem um corpo de carne e ossos (ver Doutrina e Convênios 130:22), receber seu próprio corpo lhe proporciona o potencial de se tornar como Ele. O corpo físico não é apenas uma embalagem inconveniente para nosso espírito, mas é necessário para nossa salvação e exaltação.

Não somos chamados a manter determinado peso ou a obedecer a ideais de beleza de determinada sociedade. Somos chamados a servir a Deus e nos tornarmos mais semelhantes a Jesus Cristo. Somos chamados a proclamar o evangelho, criar uma família justa para o Senhor e seguir o caminho do convênio para voltar ao nosso Pai Celestial.

## ***Mentiras de Satanás***

Se ter um corpo é uma bênção tão grande, por que tantas pessoas têm problemas com a imagem corporal ou são obsessivas com a aparência física? Por que tantas pessoas olham o próprio corpo com repulsa, em vez de demonstrarem amor e atenção pelo que receberam?

Nosso corpo é um privilégio e uma dádiva. Um motivo pelo qual Satanás nos influencia a ter dificuldades para amar e apreciar nosso corpo talvez seja o fato de ele não ter um. Ele rejeitou o plano de salvação e foi expulso do céu, sem nunca poder vivenciar as grandes alegrias ou dores da mortalidade. Ele pode nos tentar a pensar que nosso corpo não é bom o suficiente, que precisamos chegar a extremos perigosos ou pouco saudáveis para alcançar os padrões de “beleza” do mundo. Quando acreditamos que devemos ser perfeitamente atraentes a fim de sermos dignos de amor, nosso ponto de vista se torna desequilibrado e o adversário pode sussurrar pensamentos de inadequação, indignidade e ódio em nossa mente.

Satanás gostaria que esquecêssemos que fomos criados à imagem de nossos Pais Celestiais e que nosso valor eterno não depende de nossa aparência. O adversário sabe que, se nos concentrarmos em nosso corpo, desviaremos a atenção das coisas mais importantes: nossos valores, nossos relacionamentos com as pessoas e nosso relacionamento com

Deus. O adversário quer que nos preocupemos tanto com nossa aparência ou nosso peso a ponto de nos esquecermos do trabalho que fomos chamados a fazer para cumprir o plano de felicidade.

## ***Investidos de poder***

Nosso corpo é uma dádiva de Deus e é essencial em nosso objetivo de progredir no caminho do convênio. Entender que ter um corpo é um privilégio negado àqueles que escolheram o plano de Lúcifer em vez de seguir o Pai Celestial e Jesus Cristo é incrivelmente fortalecedor. Precisamos de nosso corpo para receber as ordenanças do templo, onde também podemos aprender as belas verdades sobre o propósito e o potencial de nosso corpo. Nossa participação física nas ordenanças do sacerdócio é necessária para nos preparar para a vida eterna. É por isso que precisamos realizar o trabalho do templo pelos mortos, cujo espírito atualmente está separado do corpo. Eles não podem fazer isso por si mesmos.

Perceber que grande privilégio é ter um corpo pode minimizar as

inseguranças que talvez tenhamos sobre nosso corpo e substituí-las por gratidão.

## ***Uma doce reunião***

Algum dia, cada um de nós também vai morrer. Nosso corpo ficará temporariamente separado de nosso espírito até ressuscitarmos. Quando ressuscitarmos, todos os membros, fios de cabelo e juntas de nosso corpo físico “serão [restaurados] na sua própria e perfeita estrutura” (Alma 40:23). Imagino que essa seja uma doce reunião quando tocarmos, sentirmos, cheirmos, ouvirmos e vermos com força e vigor renovados. Imagino-me aproximando-me de minha família, de braços abertos para abraçá-los. *Não* me imagino me preocupando com as estrias que surgiram devido a meu



rápido crescimento ou com a camada extra de gordura em minha cintura. Essas coisas não existirão. Imagino que conseguiremos ver a nós mesmos e aos outros da maneira como o Salvador nos vê, e em nosso corpo nos reuniremos com Deus (ver 2 Néfi 9:4).

Nosso corpo nos foi dado para que cumpramos a medida de nossa criação e recebamos uma coroa de glória na presença de Deus, o Pai (ver Doutrina e Convênios 88:19). Isso só é possível por causa da Expição e Ressurreição de Jesus Cristo, que nos redime da morte e do pecado. Se usarmos nosso corpo para realizar o trabalho que fomos chamados a fazer, em vez de nos concentrar em nossa aparência física, conseguiremos alcançar melhor nosso pleno potencial nesta vida e na próxima. ■

## DICAS PARA MELHORAR NOSSA IMAGEM CORPORAL

1. **Pratique a gratidão.** Quando perceber que está falando ou pensando de modo negativo sobre seu corpo, pense em todas as coisas que seu corpo lhe permite fazer. Seus braços permitem que você jogue basquete, abrace um amigo que está tendo um dia difícil, segure um recém-nascido. Suas pernas lhe dão força para andar, dançar, correr, dar piruetas e se ajoelhar em oração. Seus pulmões trabalham ininterruptamente para fornecer oxigênio às células, expandindo e contraindo a cada vez que você respira, para levar oxigênio ao seu corpo. Seu coração bate para sustentar a vida e seu cérebro trabalha na velocidade da luz para sustentar a consciência. Ao pensar no milagre de seu corpo, de que outras maneiras você pode expressar gratidão mais plenamente?
2. **Tenha compaixão.** O primeiro e o segundo grandes mandamentos são amar a Deus e amar ao próximo como a si mesmo (ver Mateus 22:37-39). Sabemos que devemos ter compaixão pelas pessoas, mas verdadeiramente já consideramos o que significa amar o próximo como a nós mesmos? Isso exige que, primeiro, amemos a nós mesmos. Você zombaria de um amigo ou familiar por ele ser demasiado gordo, magro, baixo ou enrugado? É claro que não! Estenda a si mesmo a mesma compaixão que teria pelos outros.
3. **Cuide-se.** Coma alimentos que nutrirão sua mente e seu corpo e que lhe suprirão a energia diária necessária. Exercite-se de modo a se sentir bem, o que o ajudará a apreciar a dádiva de seu corpo físico. Encontre maneiras saudáveis de administrar o estresse e fazer pausas para respirar e relaxar. E, embora seja difícil às vezes, uma das maneiras mais importantes de cuidar do corpo é dormir o suficiente!
4. **Vá ao templo.** Em nenhum outro lugar, a importância de nosso corpo físico se torna mais clara do que nas ordenanças do templo. Recebemos a promessa de bênçãos tanto físicas como espirituais ao realizarmos essas ordenanças por nós mesmos, e somos lembrados dessas bênçãos ao recebermos as ordenanças em favor daqueles que estão no mundo espiritual.



# Sentir-se “bom o suficiente”: Três maneiras de superar uma autoimagem negativa

A depressão e a ansiedade me levaram a uma saúde física debilitada e uma autoimagem ainda pior. No entanto, três coisas me ajudaram a voltar a amar a mim mesmo.

**Marcus Paiz**

“**V**ocê não é bom o suficiente.” Essas eram as palavras penduradas numa parede no meu porão. Há uma pequena sala lá onde me exercito e, à medida que pensamentos negativos me vinham à mente, eu os escrevia e pendurava num quadro. É um lembrete das dificuldades que já enfrentei e do meu antigo “eu” que estou deixando para trás.

Por muito tempo, eu disse a mim mesmo que não era bom o suficiente. Eu me sentia subjugado pela depressão e ansiedade, o que, por sua vez, levou a uma saúde física debilitada. Eu estava me afundando. Sentia-me inútil. Achava que não havia esperança. Acreditava que não era digno do amor de Deus ou de qualquer outra pessoa.

Como jovens adultos, muitos de nós talvez passemos por momentos em que sintamos que não somos bons o suficiente, seja no tocante ao nosso comportamento, nossos talentos ou, no meu caso, à autoimagem.

Recentemente, desafiei-me a ser honesto comigo mesmo, coisa que não fazia havia muito tempo. No decorrer desse processo de introspecção, descobri algumas coisas que haviam cultivado a imagem pessoal negativa que nutri por tantos anos. No entanto, também descobri estas três maneiras de vencê-las.

## **1. Elimine as comparações**

Uma vez li uma citação em que Theodore Roosevelt declarava: “A comparação é inimiga da felicidade”. Em um mundo em que as experiências de vida de todos são livremente expostas nas mídias sociais, eu me sentia constantemente diminuído por comparações irreais com os amigos, familiares e as figuras proeminentes da sociedade. Minhas maiores limitações eram comparadas às grandes realizações de outras pessoas, e eu tendia a sentir que nunca estava à altura delas. Nesse período de autorreflexão negativa,



percebi que precisava mudar meu modo de pensar.

Eu me afastei de todas as mídias sociais e comecei a trabalhar em ser positivo em relação a mim mesmo e em ver o melhor nos outros. Em pouco tempo, meus pensamentos começaram a mudar. Rapidamente parei de comparar minhas fraquezas com as qualidades alheias, como havia feito por tanto tempo. Na verdade, comecei a comemorar secretamente os sucessos dos outros! Essa prática instantaneamente acabou com o problema do orgulho e da inveja que eu havia sentido por tanto tempo. O que senti depois foi uma mente clara e a habilidade de ver as coisas de uma perspectiva eterna.

## 2. Alinhe-se com a vontade de Deus

Nossa experiência na Terra às vezes é ofuscada pela difícil constatação de que somos seres mortais imperfeitos. Com o tempo, minha visão negativa

sobre mim e meu corpo consumiu todos os aspectos da minha vida. Quando sentia o peso de minhas imperfeições crescendo, eu me voltava para comportamentos destrutivos, em vez de buscar o Senhor. Esses comportamentos criaram um sentimento de imperfeição tão grande que, com o tempo, senti que não valia mais a pena viver. Por fim, só me restou recorrer ao Senhor. Por meio da humildade e do arrependimento, fiz um esforço para ser mais constante na leitura com propósito das palavras dos profetas e na oração para entender o mundo à minha volta com olhos celestiais.

Nenhuma provação é grande demais quando nos voltamos para o Senhor e aceitamos Sua vontade, seja qual for o resultado. Por outro lado, se tentarmos impor nossa vontade à do Senhor, as provações tendem a ser muito pesadas. Ao aceitar Sua vontade, passei a ver tudo com mais clareza e comecei a ver valor na

pessoa que eu era, em vez de viver em um estado de constante insatisfação comigo mesmo.

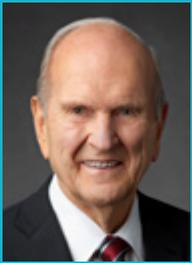
## 3. Desenvolva um amor perfeito

Em Morôni 8:16, é nos dito que “o perfeito amor lança fora todo o medo”. O perfeito amor é a ferramenta mais poderosa que podemos usar ao nos encarmos no espelho e compreendermos nosso valor eterno e de todas as pessoas ao nosso redor. Isso é ver a nós mesmos como realmente somos, em vez de colocarmos nossas falhas em um microscópio. Não depende de nossa aparência física. É perdoar a nós mesmos e às outras pessoas dos erros passados e seguir em frente com os olhos fitos na luz da glória eterna.

Descobri que não posso apenas tentar amar; preciso deixar que o amor me consuma e se torne parte de quem sou. Dentro das paredes do amor perfeito, encontramos a verdadeira natureza de Deus — e por extensão, nossa própria natureza divina — e o caminho que Ele criou para nós.

Minha jornada para uma saúde mental, física e espiritual melhor fortaleceu minha fé no tempo de Deus e em Seu amor eterno por mim. Em certos momentos, senti-me triste, mas, quando parei de me comparar com os outros, alinhei minha vontade com a de Deus e aprendi a me amar verdadeiramente, a imagem de meu destino eterno recobrou nitidez e encontrei paz. O amor de Deus é infinitamente poderoso. Quando reduzimos o ritmo e despendemos tempo para descobri-lo, Ele nos ajuda a ver que somos bons o suficiente mesmo em nossos momentos de maior fraqueza. ■

*O autor mora em Utah, EUA.*



Presidente  
Russell M. Nelson

# SEU CORPO:

## *Uma dádiva magnífica a ser valorizada*

*O corpo é uma criação maravilhosa de Deus.*

Quanto mais vivo, mais conhecimento obtenho. Esse conhecimento me ajuda a compreender que a dádiva de nosso corpo físico é um milagre extraordinário. Cada um de nós recebeu um corpo exclusivo de nosso amoroso Pai Celestial. Ele o criou para ser o tabernáculo de nosso espírito a fim de nos ajudar em nossa jornada de cumprir a plena medida de nossa criação. Nosso corpo nos permite passar pela experiência do grande plano de salvação que Ele planejou para todos os Seus preciosos filhos. E quer que, no final, nos tornemos mais semelhantes a Ele e que voltemos a viver em Sua presença. Essa bênção grandiosa não seria possível sem que primeiro recebêssemos um corpo físico neste estado probatório.

Deus, o Pai de nosso espírito,<sup>1</sup> tem um corpo glorificado, aperfeiçoado de carne e ossos.<sup>2</sup> Vivíamos com Ele no céu antes de nascer.<sup>3</sup> Quando Ele nos criou fisicamente, fomos criados à imagem de Deus, cada um com seu próprio corpo mortal.<sup>4</sup>

Fazemos parte de Seu propósito divino. “Minha obra e minha glória”, afirmou Ele, é “levar a efeito a imortalidade e vida eterna do homem”.<sup>5</sup>



## NESTA SEÇÃO

**50** **Seu corpo: Uma dádiva magnífica a ser valorizada**

Presidente Russell M. Nelson

**56** **O que é a lei da castidade?**

Joshua J. Perkey

**58** **Coisas maravilhosas que o corpo pode fazer**

**60** **A Palavra de Sabedoria: O que é, o que não é**

**62** **Perguntas e respostas: O que faço se não gostar do meu corpo?**

**64** **A última palavra: Respeitar a dádiva de ter um corpo**

Élder D. Todd Christofferson

## SOMOS SERES DE NATUREZA DUPLA

Toda alma é formada por um corpo e um espírito,<sup>6</sup> ambos provenientes de Deus. O entendimento correto e inabalável do que são o corpo e o espírito pode influenciar nossos pensamentos e nossas ações, levando-nos a praticar o bem.

Antes de nossa existência mortal na Terra, cada filho e filha espiritual de Deus vivia com Ele. O espírito é eterno; existia em inocência na esfera pré-mortal<sup>7</sup> e continuará a existir depois que o corpo morrer.<sup>8</sup> O espírito provê ao corpo a vitalidade e a personalidade.<sup>9</sup> “Todo espírito é matéria, mas é mais refinado ou puro.”<sup>10</sup>

O desenvolvimento do espírito tem consequências eternas. Os atributos pelos quais seremos um dia julgados são todos espirituais.<sup>11</sup> Entre esses atributos estão virtude, integridade, compaixão, amor e muitos mais.<sup>12</sup> O espírito, combinado ao corpo no qual habita, pode se desenvolver e manifestar esses atributos de maneiras vitais para nosso progresso eterno.<sup>13</sup>

O espírito e o corpo, quando reunidos, tornam-se uma alma de valor sublime. “O espírito e o corpo são a alma do homem.”<sup>14</sup> Ambos são de grande importância. Seu corpo físico

é uma criação magnífica de Deus. Ele é o templo de Deus, assim como o seu, e deve ser tratado com reverência. A escritura declara:

“Ou não sabeis que o vosso corpo é o templo do Espírito Santo, que habita em vós, o qual tendes da parte de Deus, e que não sois de vós mesmos?

Porque fostes comprados por um preço; glorificai, pois, a Deus no vosso corpo, e no vosso espírito, os quais pertencem a Deus”.<sup>15</sup>

Nosso corpo, sejam quais forem seus dotes naturais, é uma magnífica criação de Deus. É um tabernáculo de carne, um templo para nosso espírito. Um estudo de nosso corpo atesta sua concepção divina.

## O CORPO É UMA DÁDIVA MAGNÍFICA

A maravilha de nosso corpo físico é, não raro, negligenciada ou depreciada. Quem nunca teve sentimentos de baixa autoestima devido ao físico ou à aparência? Muitas pessoas desejam que seu corpo seja mais do seu gosto. Alguns com cabelo naturalmente liso querem que seja cacheado. Os que têm o cabelo cacheado desejam que seja liso.

Reflita sobre a magnificência do que você vê quando se olha no espelho. Ignore as sardas, o cabelo rebelde ou as manchas e olhe além a fim de ver o seu “eu” verdadeiro: um filho de Deus, criado por Ele à Sua imagem.

Quando você cantar “Sou um filho de Deus”,<sup>16</sup> pense na dádiva Dele para você — seu próprio corpo físico. Os muitos atributos admiráveis de seu corpo atestam sua própria “natureza divina”.<sup>17</sup>

Cada órgão de seu corpo é uma maravilhosa dádiva de Deus. Cada olho tem uma lente com foco automático. Há



---

*O espírito e o corpo, quando combinados, tornam-se uma alma de valor sublime.*

---



---

## *Ignore as sardas, o cabelo rebelde ou as manchas e olhe além a fim de ver o seu “eu” verdadeiro — um filho de Deus.*

---

nervos e músculos que controlam os dois olhos para formar uma única imagem tridimensional. Os olhos estão conectados ao cérebro, que registra as coisas que eles veem.

O coração é uma bomba incrível.<sup>18</sup> Ele possui quatro válvulas delicadas que controlam a direção do fluxo de sangue. Essas válvulas abrem e fecham mais de 100 mil vezes por dia; 36 milhões de vezes por ano. Contudo, a menos que sejam alteradas por alguma doença, são capazes de suportar esse esforço quase indefinidamente.

Pense no sistema de defesa do corpo. Para protegê-lo de lesões, ele percebe a dor. Em resposta à infecção, gera anticorpos. A pele oferece proteção. Ela alerta contra as lesões que o calor ou o frio excessivo podem causar.

O corpo renova suas próprias células envelhecidas. O corpo consegue curar suas feridas, seus cortes e ossos quebrados. Sua capacidade de reprodução é outra dádiva sagrada de Deus.

O corpo constantemente regula os níveis de incontáveis ingredientes, como sal, água, açúcar, proteína, oxigênio e dióxido de carbono. Controles reguladores são administrados sem nosso conhecimento dessas funções maravilhosas.

Observe que não se exige um corpo perfeito para alcançarmos um destino divino. Na verdade, alguns dos espíritos mais especiais habitam em um corpo frágil. Em geral, as pessoas

com deficiências físicas desenvolvem grande força espiritual, justamente por terem esses desafios. Essas pessoas têm direito a todas as bênçãos que Deus reservou para Seus filhos fiéis e obedientes.<sup>19</sup>

A vida mortal se encerra com a morte. Por fim, chegará o momento em que “espírito e (...) corpo serão novamente reunidos em (...) perfeita forma; os membros e juntas serão restaurados à sua devida estrutura”.<sup>20</sup> Então, graças a Jesus Cristo e Sua Expiação, poderemos ser aperfeiçoados Nele.<sup>21</sup> Todo aquele que estuda o funcionamento do corpo humano sem dúvida “viu Deus movendo-se em Sua majestade e poder”.<sup>22</sup>

### **NOSSO ESPÍRITO DEVE COMANDAR NOSSO CORPO**

Por mais extraordinário que seja, o propósito primordial de seu corpo, como foi dito antes, é ainda mais importante: servir de morada para seu espírito eterno.

Seu espírito adquiriu seu corpo e se tornou alma vivente para passar pela mortalidade e por desafios e provações a ela associados. Parte dessa provação é determinar se seu corpo se deixará dominar pelo espírito que nele habita.

Quando entendemos nossa natureza e nosso propósito na Terra, e que nosso corpo físico é um templo de Deus, vamos perceber que é um sacrilégio deixar entrar no corpo qualquer coisa que o contamine. É verdadeiramente um desrespeito

deixar que nossa preciosa visão ou os sentidos do toque e da audição encham o cérebro de lembranças de coisas impuras ou indignas. Vamos valorizar nossa castidade e evitar as “concupiscências loucas e nocivas, que [nos] submergem (...) na perdição e ruína”.<sup>23</sup> Vamos “[fugir] dessas coisas, e [seguir] a justiça, a piedade, a fé, a caridade, a paciência, [e] a mansidão”<sup>24</sup> — qualidades que edificam a alma.

Substâncias como álcool, fumo e drogas prejudiciais são proibidas pelo Senhor. Fomos também advertidos sobre os perigos da pornografia e de pensamentos impuros. O apetite por essas forças degradantes pode levar à dependência. Com o passar do tempo, as dependências físicas ou mentais escravizam *tanto* o corpo quanto o espírito. O arrependimento, que permite a libertação dessas correntes, deve ser efetuado nesta vida enquanto ainda temos a ajuda do corpo mortal para nos auxiliar a desenvolver o autodomínio.

Nosso Criador colocou apetites em nosso corpo para perpetuar a raça humana e realizar Seu grande plano de felicidade. Por isso, temos apetites por alimento, água e amor.

Satanás conhece o poder de nossos apetites. Por isso, ele nos tenta a comer coisas que não devemos, beber coisas que

não devemos e profanar as mais íntimas expressões de amor, empregando-as fora dos laços do matrimônio.

Quando entendermos verdadeiramente nossa natureza divina, teremos o desejo de controlar tais apetites. E focaremos nossos olhos na visão, nossos ouvidos no som e nossa mente em pensamentos que honrem nossa criação física como um templo de Deus. Em nossas orações diárias, com gratidão, vamos reconhecê-Lo como nosso Criador e agradecer pela grandeza de nosso templo físico. Vamos cuidar de nosso corpo e valorizá-lo como nossa própria dádiva recebida de Deus.

## SEGUIR O SALVADOR

Para alcançar o destino mais elevado, sigamos o exemplo do Salvador. Ele proclamou: “Que tipo de homens deveis ser? (...) Como eu sou”.<sup>25</sup> Nossa mais sublime esperança é crescer em espírito e atingir a “medida da estatura completa de Cristo”.<sup>26</sup>

Lembre-se de que nenhuma época da vida é desprovida de tentações, desafios ou tormentas, sejam espirituais ou físicas. No entanto, se desenvolvermos fervorosamente o autodomínio, conseguiremos subjugar os desejos da carne e sujeitá-los

---

***Vamos concentrar  
nossa mente no  
fato de que nossa  
criação física é um  
templo de Deus.***

---



---

***Por mais grandioso que nosso corpo seja, ele não é um fim em si mesmo. Ele é parte essencial do grande plano de felicidade de Deus.***

---

a nosso controle espiritual. E, quando isso for alcançado, teremos a força para nos submeter à vontade de nosso Pai Celestial. Lembrem-se de que Jesus disse: “Porém não se faça a minha vontade, senão a tua”.<sup>27</sup>

Quando se defrontar com penosas provações, lembre-se desta gloriosa promessa do Salvador: “Ao que vencer lhe concederei que se assente comigo no meu trono, assim como eu venci, e me assentei com meu Pai no seu trono”.<sup>28</sup>

Que sejamos sempre gratos pela bênção incrível e pela magnitude do corpo físico, a criação suprema de nosso amado Pai Celestial. Por mais grandioso que nosso corpo seja, ele não é um fim em si mesmo. É parte essencial do grande plano de felicidade de Deus para nosso progresso eterno. Se honrarmos nosso corpo como Deus ordenou, permaneceremos no “caminho estreito e apertado que conduz à vida eterna”.<sup>29</sup>



Jesus Cristo é nosso grande exemplo. Declaro, como Sua testemunha especial, que Ele é o Filho de Deus. Ele “é a vida e a luz do mundo”.<sup>30</sup>

Somos filhos e filhas do Deus Todo-Poderoso. Ele é nosso Pai. Somos Seus filhos. Nossa herança divina é a grandeza da humanidade. Nossa herança é sagrada. Nosso potencial é ilimitado. Que honremos sempre Suas dádivas e essa herança em tudo o que fizermos e dissermos. ■

---

#### NOTAS

1. Ver Atos 17:27–29.
2. Ver Doutrina e Convênios 130:22.
3. Ver Jeremias 1:4–5; Hebreus 12:9; Moisés 6:51; Abraão 3:22–23.
4. Ver Gênesis 1:27; 2:7; 1 Coríntios 15:44; Moisés 2:27; 3:7.
5. Moisés 1:39.
6. Ver Doutrina e Convênios 88:15.
7. Ver Doutrina e Convênios 93:38.
8. Ver Alma 40:11; Abraão 3:18.
9. Ver Jó 32:8.
10. Doutrina e Convênios 131:7.
11. O espírito, não o corpo, é o componente ativo e responsável da alma. Sem o espírito, o corpo está morto (ver Tiago 2:26). É o espírito, portanto, que escolhe o bem ou o mal e que será considerado responsável pelos atributos positivos ou negativos que tiver no Juízo Final (ver Alma 41:3–7).
12. Tais como fé, virtude, conhecimento, temperança, paciência, amor fraternal, bondade, caridade, humildade e diligência (ver Doutrina e Convênios 4:6).
13. Ver 2 Néfi 2:11–16, 21–26; Morôni 10:32–33.
14. Doutrina e Convênios 88:15.
15. 1 Coríntios 6:19–20; ver também Doutrina e Convênios 93:35.
16. “Sou um filho de Deus”, *Hinos*, nº 193.
17. 2 Pedro 1:4.
18. O coração bombeia cerca de 7.500 litros de sangue por dia.
19. Ver Abraão 3:25–26.
20. Alma 11:43; ver também Eclesiastes 12:7; Alma 40:23; Doutrina e Convênios 138:17.
21. Ver Morôni 10:32.
22. Doutrina e Convênios 88:47.
23. 1 Timóteo 6:9.
24. 1 Timóteo 6:11. E continua em 1 Timóteo 6:12: “Combate o bom combate da fé, toma posse da vida eterna”. A escolha é nossa.
25. 3 Néfi 27:27.
26. Efésios 4:13.
27. Lucas 22:42.
28. Apocalipse 3:21.
29. 2 Néfi 31:18.
30. Alma 38:9; ver também Doutrina e Convênios 11:28.



**VAMOS SER ESPECÍFICOS  
SOBRE ESSE MANDAMENTO  
TÃO SAGRADO.**



### **CASTIDADE É PUREZA SEXUAL**

Em termos simples, viver a lei da castidade significa que você “não [terá] nenhuma relação sexual antes do casamento e [será] completamente fiel a seu cônjuge após o casamento”.<sup>1</sup>

Mas ser virtuoso e casto é mais do que somente sexo. “Trate as outras pessoas com respeito, não como objetos usados para satisfazer desejos egoístas. Antes do casamento, não troque beijos apaixonados, nem deite por cima de outra pessoa, não toque as partes íntimas e sagradas do corpo de outra pessoa, com ou sem roupas. Não faça qualquer outra coisa que desperte sentimentos sexuais. Não desperte essas emoções em seu próprio corpo.”<sup>2</sup>

Observe que os padrões do Senhor não mudam simplesmente porque duas pessoas gostam uma da outra de verdade e ambas concordam com o comportamento. Quando respeitamos o Senhor, as outras pessoas e a nós mesmos, guardamos os mandamentos — e isso significa nenhuma relação sexual ou o despertar de sentimentos sexuais fora do casamento e ponto final.

O Senhor leva muito a sério esse assunto. “O profeta Alma ensinou que os pecados sexuais são mais sérios do que quaisquer outros, exceto o assassinato e o negar o Espírito Santo (ver Alma 39:3-5).”<sup>3</sup>

Se ainda está imaginando o que “beijos apaixonados” significam ou o que quer dizer “despertar sentimentos sexuais”, converse com seus pais, com o bispo ou outro adulto de confiança. Conversar com eles pode ajudar você a compreender o comportamento adequado e inadequado e ajudá-lo a levar uma vida de pureza sexual.

Quando chegar a hora de tomar decisões, busque o Espírito. Ore regularmente ao Pai Celestial. Se estiver em sintonia com o Espírito, será muito mais fácil fazer escolhas corretas.

Se tiver cometido alguma transgressão sexual, busque a ajuda do bispo ou de seus pais, que vão ajudá-lo a ganhar força e paz conforme se arrepende. Pode não ser um processo fácil, mas definitivamente vale a pena!

## O que é **A LEI** da **CASTIDADE?**

**Joshua J. Perkey**  
Revistas da Igreja

Quando você ouve a frase “a lei da castidade”, sabe o que ela significa? Você já deve ter ouvido de tudo um pouco sobre ela. A mídia, em suas diferentes formas e, às vezes, até os amigos e familiares têm opiniões diferentes a respeito. E o mundo ensina ativamente coisas contrárias aos preceitos do Senhor.

Então, o que a lei da castidade significa exatamente?

A lei da castidade é o termo do Senhor para Seu mandamento de viver uma vida sexual com pureza e virtude.

Ainda não está totalmente claro? Vamos ser um pouco mais específicos com a ajuda do livreto *Para o Vigor da Juventude*.

*Ser virtuoso e casto vai além do sexo. Também tem a ver com respeito.*

---

## **SENTIR ATRAÇÃO É NORMAL**

Você talvez se questione se é errado achar atraente. Não fique tão preocupado com isso. Isso é normal. Estou falando sério!

Mas você deve ter cuidado com seus pensamentos. O Salvador nos advertiu: “Qualquer que olhar para uma mulher [ou um homem] para a[O] cobiçar, já em seu coração cometeu adultério com ela[ele]” (Mateus 5:28). Isso significa que precisamos controlar nossos pensamentos e sentimentos e não deixar que os desejos nos governem.

Aqui está uma chave para ajudá-lo: esforce-se para não agir com egoísmo. Não tenha pensamentos lascivos a respeito de alguém ou pense nas pessoas de maneira inadequada, tampouco faça coisas que despertem sentimentos sexuais em você ou nos outros.<sup>4</sup>

Por isso, também é importante que você não se envolva com pornografia ou outra mídia degradante. Essas coisas são sempre egoístas, sempre afastam o Espírito e sempre tentam você a fazer coisas que não deve.

Mas não significa que ter sentimentos em relação a alguém ou se sentir atraído por alguém torna você uma má pessoa. De fato, o sentimento de atração faz parte do plano de Deus e deve ser exercido no casamento. O marido e a mulher que têm um relacionamento saudável sentem forte atração um pelo outro e desejam servir e abençoar o cônjuge.

“A intimidade física entre marido e mulher é bela e sagrada. Ela é ordenada por Deus para a criação de filhos e para a expressão do amor entre marido e mulher.”<sup>5</sup>

---

## **INTIMIDADE FÍSICA — no lugar certo, na hora certa**

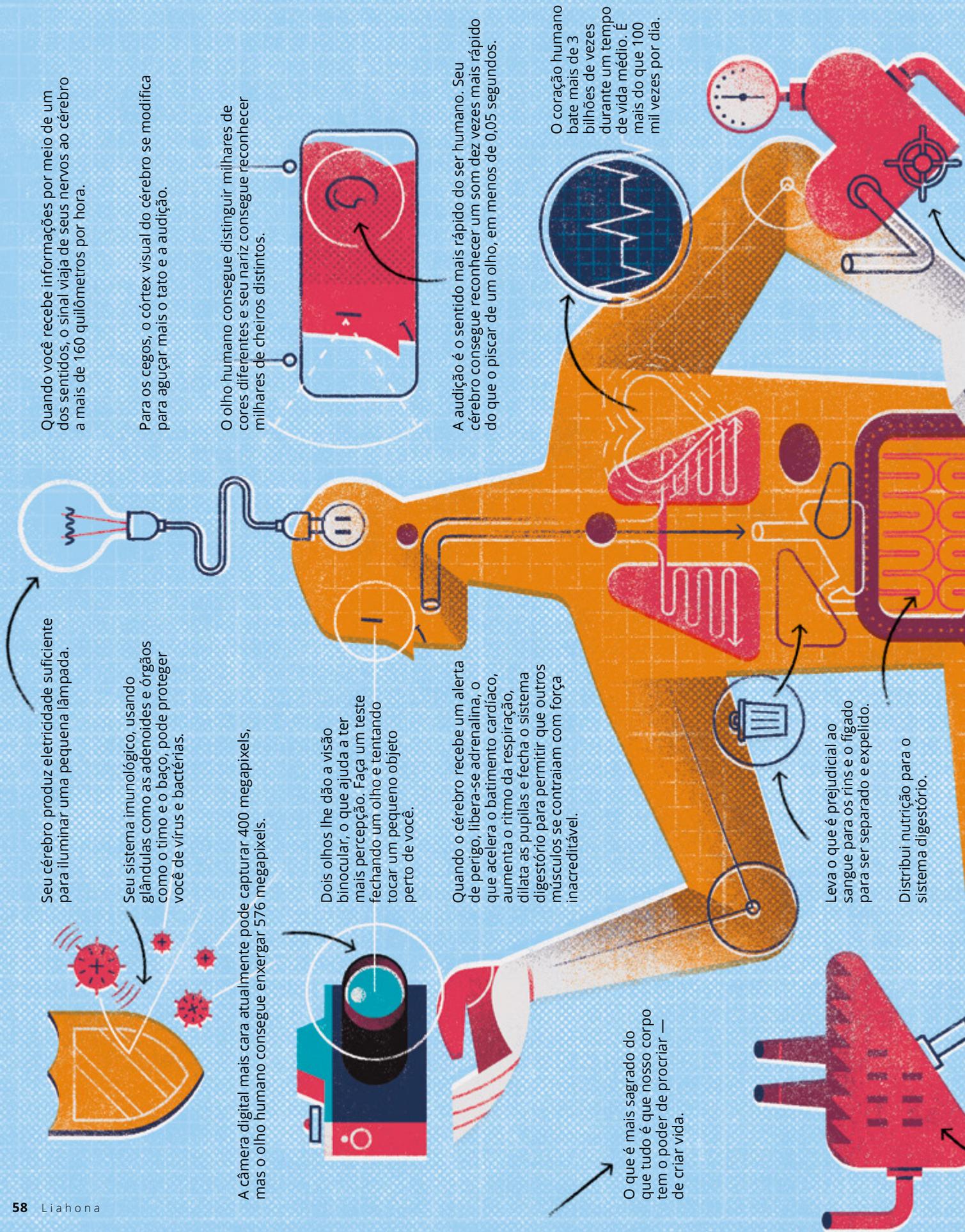
A intimidade física é algo que devemos buscar em um futuro casamento. É sagrada e bela.

Ao se esforçar para levar uma vida pura e virtuosa, você vai se sentir mais próximo da influência do Espírito Santo, vai se sentir melhor a respeito de si mesmo e estará preparado para bênçãos maravilhosas no futuro. ■

### **NOTAS**

1. *Para o Vigor da Juventude*, livreto, 2011, p. 35.
2. *Para o Vigor da Juventude*, p. 36.
3. *Sempre Fielis: Tópicos do Evangelho*, 2004, p. 29.
4. Para mais esclarecimentos sobre o assunto, leia “Amor versus concupiscência”, *A Liahona*, outubro de 2016, p. 30.
5. *Para o Vigor da Juventude*, p. 35; grifo do autor. Para alguns discursos inspiradores sobre a intimidade no casamento, ver Wendy Watson Nelson, “Amor e casamento”, Devocional mundial para jovens adultos, 8 de janeiro de 2017, [broadcasts.LDS.org](http://broadcasts.LDS.org); Boyd K. Packer, “O plano de felicidade”, *A Liahona*, maio de 2015, p. 26; Jeffrey R. Holland, “Pureza pessoal”, *A Liahona*, janeiro de 1999, p. 89.





Seu cérebro produz eletricidade suficiente para iluminar uma pequena lâmpada.

Seu sistema imunológico, usando glândulas como as adenoídes e órgãos como o timo e o baço, pode proteger você de vírus e bactérias.

A câmera digital mais cara atualmente pode capturar 400 megapixels, mas o olho humano consegue enxergar 576 megapixels.

Dois olhos lhe dão a visão binocular, o que ajuda a ter mais percepção. Faça um teste fechando um olho e tentando tocar um pequeno objeto perto de você.

Quando o cérebro recebe um alerta de perigo, libera-se adrenalina, o que acelera o batimento cardíaco, aumenta o ritmo da respiração, dilata as pupilas e fecha o sistema digestório para permitir que outros músculos se contraíam com força inacreditável.

O que é mais sagrado do que tudo é que nosso corpo tem o poder de procriar — de criar vida.

Quando você recebe informações por meio de um dos sentidos, o sinal viaja de seus nervos ao cérebro a mais de 160 quilômetros por hora.

Para os cegos, o córtex visual do cérebro se modifica para aguçar mais o tato e a audição.

O olho humano consegue distinguir milhares de cores diferentes e seu nariz consegue reconhecer milhares de cheiros distintos.

A audição é o sentido mais rápido do ser humano. Seu cérebro consegue reconhecer um som dez vezes mais rápido do que o piscar de um olho, em menos de 0,05 segundos.

O coração humano bate mais de 3 bilhões de vezes durante um tempo de vida médio. É mais do que 100 mil vezes por dia.

Leva o que é prejudicial ao sangue para os rins e o fígado para ser separado e expelido.

Distribui nutrição para o sistema digestório.



O fígado é responsável por mais de 500 processos diferentes. Ele é tão importante que, se uma pessoa tiver dois terços do fígado removidos como resultado de trauma ou cirurgia, ele crescerá até o tamanho normal em menos de quatro semanas.

Ossos quebrados se curam.

Os ossos humanos são fortes. Os 26 pequenos ossos de seus pés sustentam o peso de seu corpo a cada passo que dá.

“Nosso corpo físico é o instrumento de nosso espírito.”

Presidente Boyd K. Packer (1924–2015), presidente do Quórum dos Doze Apóstolos. *Let Not Your Heart Be Troubled*, 1991, p. 211.

Seu coração bombeia 5,5 litros de sangue por minuto. Assim, durante um tempo de vida médio, ele vai bombear aproximadamente 1,5 milhão de barris de sangue — o suficiente para encher 200 vagões de trem.

O sangue fornece oxigênio aos pulmões e a outros órgãos. Ele remove o dióxido de carbono dos pulmões durante a expiração.

A pele secreta substâncias antibacterianas e é a primeira camada de defesa contra micro-organismos invasores. A maioria das bactérias que chega à pele morre rapidamente.

A pele pode ser retirada de uma parte de seu corpo para crescer em outra. É o maior órgão do corpo humano e se renova constantemente.

# COISAS MARAVILHOSAS QUE O CORPO PODE FAZER

Da cabeça aos pés, seu corpo é uma criação espetacular. Devido a ele, você consegue pintar, fazer trilhas, jogar futebol, fazer artesanato, tocar flauta e realizar muitas outras atividades prazerosas.

Como o profeta explicou na página 50: “Nosso corpo, sejam quais forem seus dotes naturais, é uma magnífica criação de Deus. (...) Reflita sobre a magnificência do que você vê quando se olha no espelho (...): um filho de Deus, criado por Ele à Sua imagem”.



# A PALAVRA *de* SABEDORIA:

*O que é, o que não é*

Equipe da *Liahona*



“Sejam diferentes do mundo. Sabemos que vocês devem ser uma luz para o mundo. Portanto, o Senhor precisa que vocês pareçam, falem, ajam e se vistam como verdadeiros discípulos de Jesus Cristo. Sim, vocês vivem no mundo, mas têm padrões muito diferentes que os ajudam a evitar os efeitos negativos do mundo.”

Russell M. Nelson, “Juventude da promessa”, Devocional mundial para os jovens, 3 de junho de 2018, [HopeofIsrael.LDS.org](https://www.HopeofIsrael.LDS.org).

## O QUE A PALAVRA DE SABEDORIA É

Uma lei de saúde revelada pelo Senhor para nossa proteção física e espiritual.

ABSTENHA-SE:	DESFRITE:
Bebidas alcoólicas	Frutas
Fumo	Legumes e verduras
Chá e café	Carne (com moderação)
Qualquer coisa danosa ou viciante	Grãos

Ver Doutrina e Convênios 89. Ver também o tópico do evangelho Palavra de Sabedoria em [topics.LDS.org](http://topics.LDS.org).

## O QUE A PALAVRA DE SABEDORIA NÃO É

O presidente Boyd K. Packer (1924–2015), presidente do Quórum dos Doze Apóstolos, ensinou o que a Palavra de Sabedoria não é:

1.

*Uma garantia de que sempre teremos saúde.*

“A Palavra de Sabedoria não nos promete saúde perfeita, mas ensina a manter o corpo com o qual nascemos nas melhores condições possíveis e nossa mente alerta para os delicados sussurros do Espírito.”

2.

*Uma lista completa.*

“Há inúmeras substâncias geradoras de dependência que as pessoas bebem, mascam, inalam ou injetam em si mesmas que prejudicam tanto o corpo como o espírito e que não são mencionadas na revelação.”

3.

*Uma desculpa para sermos extremistas.*

“Aprendam a ser moderados e a ter bom senso em assuntos relacionados à saúde e nutrição e, em particular, no tocante ao uso de medicamentos. Evitem ser extremistas, fanáticos ou adeptos de modismos”<sup>1</sup> (adepto de modismos é quem segue toda nova tendência).

“Nunca permita que Satanás ou outras pessoas enganem você de modo a pensar que a violação da Palavra de Sabedoria tornará você mais feliz, popular ou atraente.”<sup>2</sup> ■

## BÊNÇÃOS PROMETIDAS

Viver a Palavra de Sabedoria é uma grande bênção! Aqui estão algumas maneiras mencionadas no livreto *Para o Vigor da Juventude* pelas quais você pode ser abençoado:

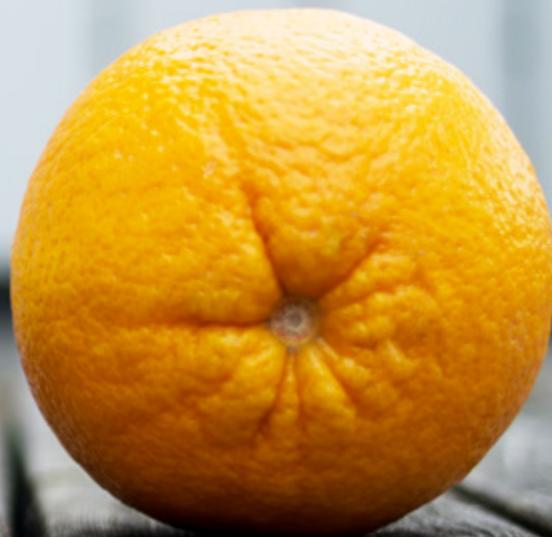
- Ausência de dependências prejudiciais
- Mais controle sobre sua vida
- Um corpo mais saudável
- Uma mente mais alerta
- Orientação do Espírito Santo
- Mais capacidade para servir ao Senhor

### NOTAS

1. Boyd K. Packer, “A Palavra de Sabedoria: O princípio e as promessas”, Conferência Geral de Abril de 1996.
2. *Para o Vigor da Juventude*, 2011, p. 25.



# “O que faço se não gostar do meu corpo?”



*“Quando você cantar ‘Sou um filho de Deus’, pense na dádiva Dele para você — seu próprio corpo físico. Os muitos atributos admiráveis de seu corpo são mostras de sua própria ‘natureza divina’ (2 Pedro 1:4). (...)*

*Não se exige um corpo perfeito para alcançarmos um destino divino. Na verdade, alguns dos espíritos mais especiais habitam em um corpo frágil.”*

Presidente Russell M. Nelson, “Seu corpo: Uma dádiva magnífica a ser valorizada”, *Liahona*, agosto de 2019, pp. 52-53.



## **Aceite seu corpo**

Aceite seu corpo pelo que ele é e não pelo que não é. Toda vez que me olho no espelho, digo: “Pai Celestial, sou grata pelo progresso que o Senhor faz em mim”.

*Temperance B., 18 anos, Victoria, Austrália*

## **Cuide de seu corpo**

Cuido de meu corpo fazendo exercícios e tendo uma alimentação saudável. Cuidar de meu corpo me faz ser mais grata por ele. Quando cuido do templo com o qual o Pai Celestial me abençoou, meu humor melhora, e reconheço e aprecio mais a bênção maravilhosa de ter um corpo criado por Deus.

*Camille A., 16 anos, Flórida, EUA*



## **Pense que seu corpo é um templo**

Pense em como seu corpo é um templo (ver 1 Coríntios 3) e também que o Senhor olha para o coração (ver 1 Samuel

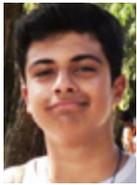
16), não para o corpo!

*Vico W., 17 anos, Renânia do Norte-Vestfália, Alemanha*

## **Tenha autorrespeito**

Meu amigo tinha dificuldades porque estava preocupado com o que os outros pensavam dele, e perdeu seu autorrespeito. O que mais o ajudou foi lembrar que Deus, seus amigos e sua família sempre o amariam e o ajudariam.

*Matthew V., 16 anos, Missouri, EUA*



### Você é amado

Quando ouço meus amigos dizerem que não gostam de algo em seu corpo ou que eles odeiam algo nele, gosto de ajudá-los a saber que o Pai Celestial os ama. Gosto de pensar que Ele me ama e quer que eu seja feliz, não importam meus questionamentos físicos. Devemos cuidar de nosso corpo e amá-lo porque ele é nosso templo.

*Ignacio P., 14 anos, Chaco, Argentina*

### Seu corpo não define quem você é

Lembre-se de que o corpo não o define. É seu corpo, mas não é você como pessoa, como filho espiritual de Deus.

*Sailor O., 18 anos, Nova York, EUA*

### Faça coisas de que você gosta

Fazer atividades que aprecio ao ar livre, como andar de bicicleta ou caminhar com meu cachorro, sempre me ajuda a me sentir bem com meu corpo. É ainda melhor quando faço essas coisas com meus amigos porque isso me lembra de que estou cercado por pessoas que se importam comigo e que não se importam com minha aparência.

*Itzcel O., 18 anos, Arizona, EUA*

*As respostas são auxílios e pontos de vista, não pronunciamentos doutrinários oficiais da Igreja.*



## Qual é a aparência de um corpo ressuscitado?

De acordo com as escrituras e os profetas modernos, um corpo ressuscitado:

**É físico.** Um corpo ressuscitado tem carne e ossos (ver Lucas 24:36–39).

**É imortal.** “Este corpo mortal será levantado num corpo imortal (...) para não mais morrer” (Alma 11:45).

**É perfeito.** “O espírito e o corpo serão novamente reunidos em sua perfeita forma” (Alma 11:43). “As deformidades serão removidas; os defeitos serão eliminados e os homens e as mulheres alcançarão a perfeição de seu espírito, a perfeição concebida por Deus no princípio” (Joseph F. Smith, *Gospel Doctrine*, 5ª ed., 1939, p. 23).

**É belo.** “Não há nada mais bonito de se contemplar do que um homem ou uma mulher que ressuscitou” (*The Teachings of Lorenzo Snow*, ed. por Clyde J. Williams, 1996, p. 99).

**Está acima do poder de Satanás.** “Se a carne não mais se levantasse, nossos espíritos estariam à mercê (...) [do] diabo (...) [para permanecermos] com o pai das mentiras, em miséria, como ele mesmo” (2 Néfi 9:8–9). Mas, como Jesus Cristo proporcionou a ressurreição de nosso corpo, isso não vai acontecer.\*

**É capaz de receber a plenitude da alegria.** Sem a ressurreição, a alegria da glória celestial não será possível. “Espírito e elemento, inseparavelmente ligados, recebem a plenitude da alegria” (Doutrina e Convênios 93:33).

\* Exceto para os filhos de perdição (ver Doutrina e Convênios 76:30–38).

## O que você acha?

“Como posso saber se fui perdoado?”

Envie sua resposta e, se desejar, uma fotografia de alta resolução até 15 de setembro de 2019 para [liahona.LDS.org](mailto:liahona.LDS.org) (clique em “Enviar um artigo”).

As respostas podem ser editadas por motivo de espaço ou clareza.

# Respeitar a dádiva de ter um corpo

**Élder D. Todd Christofferson**  
Do Quórum dos Doze Apóstolos

---

O verdadeiro sucesso nesta vida advém da consagração de nossa vida — ou seja, de nosso tempo e nossas escolhas — aos propósitos de Deus (ver João 17:1, 4; Doutrina e Convênios 19:19). Ao fazê-lo, permitimos que Ele nos erga até nosso destino mais elevado.

Uma vida consagrada respeita a incomparável dádiva do corpo físico, uma criação divina feita à própria imagem de Deus. O propósito principal da vida mortal é todo espírito receber um corpo físico e aprender a exercer o arbítrio moral como ser de natureza dupla, ou seja, dotado de corpo e espírito. O corpo físico também é essencial à exaltação, que somente é alcançada pela combinação perfeita do físico com o espiritual, como vemos em nosso amado Senhor ressuscitado. Neste mundo decaído, alguns terão uma vida dolorosamente curta; outros terão um corpo deformado, débil ou pouco adequado para manter a vida; mas a duração da vida será suficientemente longa para cada espírito, e cada corpo terá direito à ressurreição.

Aqueles que acreditam que nosso corpo não passa do resultado de uma evolução aleatória não sentem que devem prestar contas a Deus ou

a qualquer outra pessoa pelo que fazem com o próprio corpo. Nós, que temos uma perspectiva eterna, porém, precisamos reconhecer que temos um dever para com Deus em relação a como tratamos nosso corpo. Nas palavras de Paulo:

“Ou não sabeis que o vosso corpo é o templo do Espírito Santo, que habita em vós, o qual tendes da parte de Deus, e que não sois de vós mesmos?

Porque fostes comprados por um preço; glorificai, pois, a Deus no vosso corpo, e no vosso espírito, os quais pertencem a Deus” (1 Coríntios 6:19–20).

Se reconhecermos essas verdades e a orientação dos profetas modernos, certamente não vamos desfigurar o corpo com tatuagens, nem o debilitar com drogas, nem o desonrar com fornicação ou falta de recato. Por ser o instrumento de nosso espírito, é vital que cuidemos deste corpo da melhor forma possível. Devemos consagrar seus poderes para servir e levar adiante o trabalho de Cristo. Paulo disse: “Rogo-vos, pois, irmãos, pela compaixão de Deus, que apresenteis o vosso corpo em sacrifício vivo, santo e agradável a Deus” (Romanos 12:1). ■

*Extraído de um discurso proferido na Conferência Geral de Outubro de 2010.*



## Seu corpo é um templo

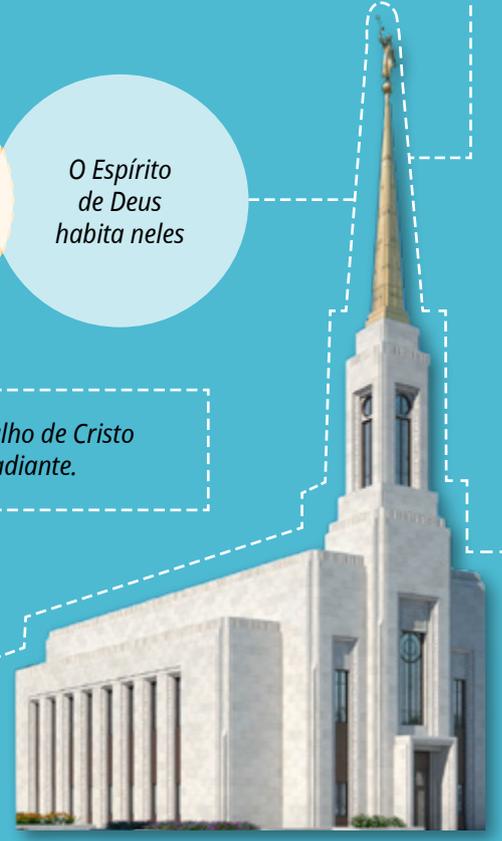
O élder Christofferson ensinou que nosso corpo é uma dádiva e “uma criação divina feita à própria imagem de Deus”. Como um templo, nosso corpo é sagrado e devemos cuidar dele da melhor maneira possível. A seguir estão algumas maneiras pelas quais o templo e nosso corpo participam do plano do Pai Celestial.

*Proporcionam oportunidades de aprendizado e progresso*

*Abriga nosso espírito*

*O Espírito de Deus habita neles*

*Servem ao trabalho de Cristo e o levam adiante.*



*Por meio da ressurreição, nosso corpo pode ser eterno.*

*As bênçãos do templo são eternas.*

*Sagrados*

*Ajudam-nos a retornar ao Pai Celestial*

*Uma dádiva de Deus*

*Podemos permanecer em lugares santos*

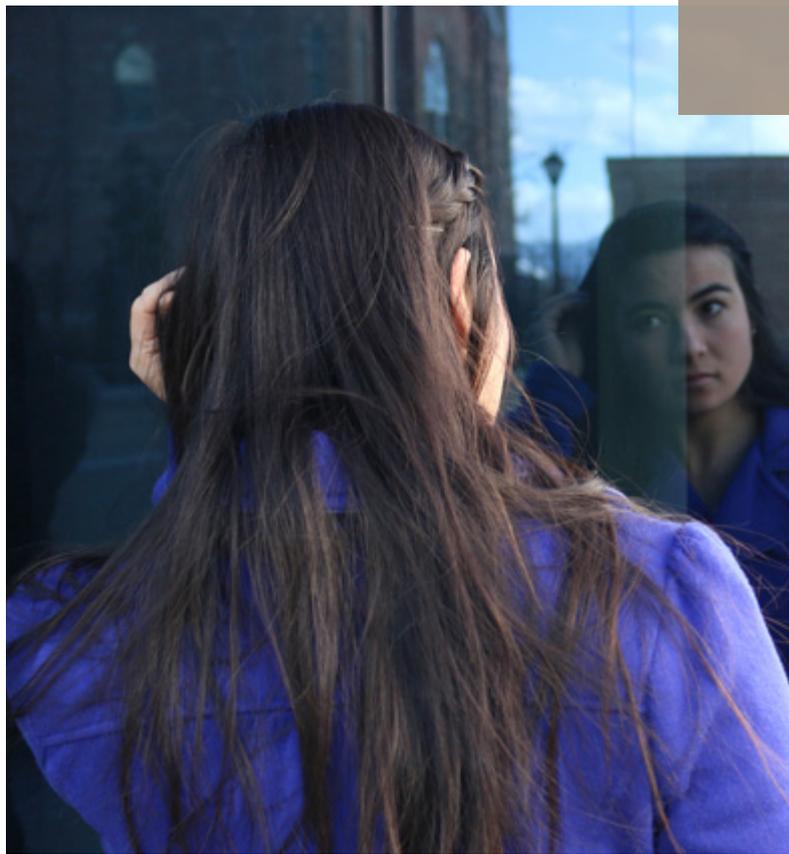
*O templo é um lugar santo*

JOVENS ADULTOS

**O QUE VOCÊ VÊ QUANDO  
SE OLHA NO ESPELHO?**

*Leia sobre as verdades a respeito  
do corpo e do plano de salvação,  
bem como ideias para ajudá-lo a  
melhorar sua imagem corporal.*

42



VALORIZE SEU CORPO

**UMA MENSAGEM  
DO PROFETA**

52

O QUE É EXATAMENTE  
**A LEI DA CASTIDADE?**

56

O CORPO  
**VINTE COISAS  
INCRÍVEIS**

58

A PALAVRA DE  
SABEDORIA  
**O QUE ELA É E O  
QUE NÃO É**

60

A IGREJA DE  
**JESUS CRISTO**  
DOS SANTOS  
DOS ÚLTIMOS DIAS



# Meu Amigo



**Nosso corpo  
maravilhoso!**

Ver página A12



**Presidente  
Henry B. Eyring**  
Segundo conselheiro  
na Primeira  
Presidência

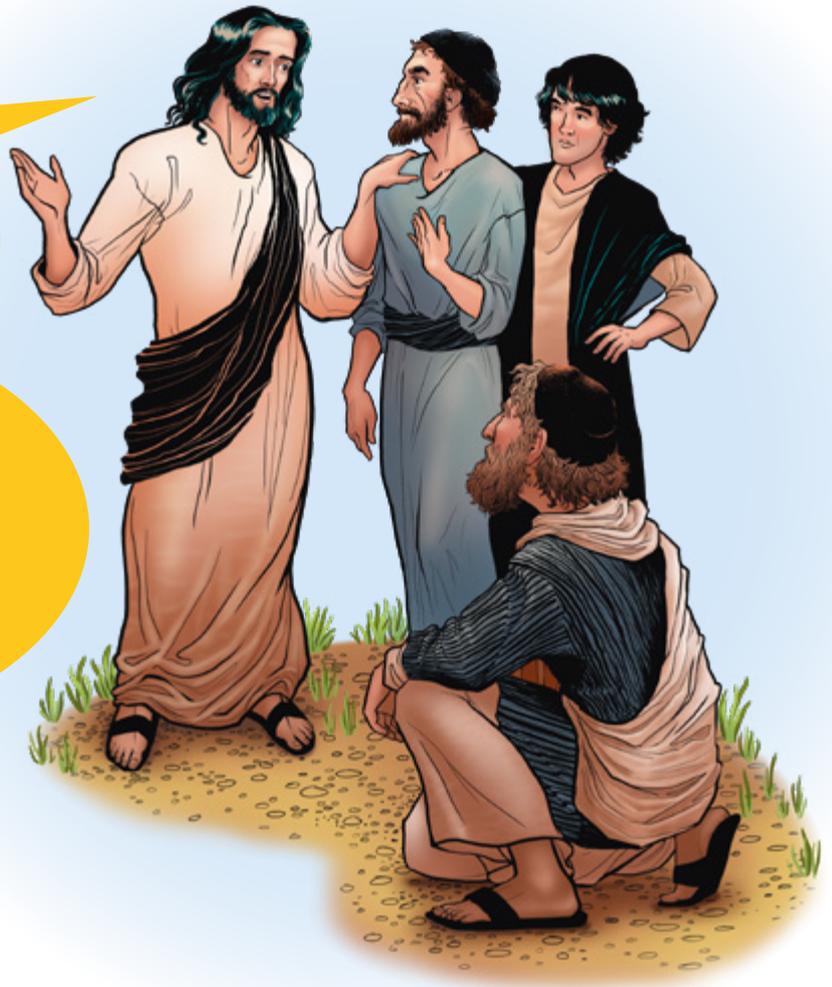
# Abrir o coração para o Espírito Santo

Quando o Salvador estava prestes a deixar Seus discípulos, disse a eles como lhes daria Sua paz:

“Aquele Consolador, o Espírito Santo (...) vos ensinará todas as coisas, e vos fará lembrar de tudo quanto vos tenho dito.

Deixo-vos a paz, a minha paz vos dou; (...) Não se turbe o vosso coração, nem se atemorize.”

(João 14:26–27.)



Os sentimentos do Espírito Santo são mais significativos do que qualquer outra coisa que possamos ver ou ouvir. Às vezes, eles parecem com um calorzinho no coração. Para mim, é como se eu me enchesse de luz.

Quando você é batizado e confirmado membro da Igreja, ouve estas palavras durante a bênção: “Recebe o Espírito Santo”. Naquele momento, você pode ter o Espírito Santo com você. Mas, ainda assim, é você quem convida o Espírito para estar em seu coração e sua mente.

Oro para que você abra o coração para o Espírito Santo e sinta a alegria de tê-Lo sempre como seu companheiro. ●

*Adaptado de “Deixo-vos a Minha paz”, A Liahona, maio de 2017, p. 15, e “Ter consigo o Seu Espírito”, Liahona, maio de 2018, p. 86.*

## Pintar o que está em seu coração

O Espírito Santo nos ajuda a nos lembrar das coisas. Quando o presidente Eyring quer se lembrar de algo, faz uma anotação em seu diário. Às vezes, também faz um desenho colorido para mostrar como se sente.



Primeiro, ele desenha a lápis. Depois, passa uma camada de aquarela. Deixa secar a primeira camada e depois aplica outra.



O presidente Eyring gosta de pintar barcos e sua família. Esta pintura mostra a irmã Eyring em um pequeno barco quando tinha 8 anos de idade.

Quando um de seus netos estava servindo missão na França, o presidente Eyring fez uma pintura de dois missionários andando por uma rua de Paris.



Esta pintura de sua esposa, Kathleen, e dois de seus seis filhos, faz com que se lembre de seu amor por sua família.

**Tente desenhar ou pintar seu próprio quadro!**

# Exercitar a FÉ

**Karee Brown**

Revistas da Igreja

Inspirado numa história verídica

*“Eu te mostrarei a minha fé pelas minhas obras”  
(Tiago 2:18).*

Clara driblou a bola com rapidez e destreza em direção à cesta. *É agora*, pensou ela. A menina mais alta e mais rápida do time adversário ficou marcando Clara durante o jogo inteiro. Mas agora ela estava marcando outra pessoa. Era a chance de Clara!

Ela girou rapidamente para escapar de outra jogadora e firmou os pés no chão. Depois, deu um salto e atirou a bola na cesta. A bola voou pelo ar enquanto Clara segurava a respiração. *Entre, por favor!*

A bola rodopiou em volta da rede para dentro da cesta.

As outras jogadoras do time lhe deram “high fives”. Depois, Graça, a técnica do time, olhou para o relógio e apitou. “Fim do treino! Parabéns para todas vocês! Até amanhã. Descansem bem porque amanhã vamos fazer vários treinos de corrida acelerada.”

Clara deu um suspiro e foi pegar suas coisas. A técnica do time a chamou com um aceno.

“Então, Clara”, disse ela. “Você jogou bem hoje. Sei que tem se esforçado muito nos treinos e estou orgulhosa de você.”

“Obrigada”, disse Clara com um grande sorriso.





Ela ainda estava sorrindo quando foi em direção ao carro da mãe. Enquanto iam para casa, Clara repassou na cabeça sua última cesta. Principalmente quando a bola rodopiou por dentro da rede. Ela mal percebeu o discurso da conferência que sua mãe estava ouvindo no carro.

Mas, de repente, uma coisa lhe chamou a atenção. O orador disse que precisávamos reservar tempo para exercitar ativamente nossa fé.\* Aquelas palavras soaram como se tivessem algo a ver com os treinos de basquete. *Como você exercita a fé?*, pensou ela. *Você corre com fé? Ou dribla a fé como uma bola?*

Clara se virou para a mãe. “Como exercitamos a fé?”, perguntou ela.

A mãe sorriu. “Como você melhora no basquete?”

“Treinando”, respondeu Clara. “A técnica de nosso time me ajuda a melhorar. E, quando fazemos exercícios, eu me esforço muito para fazer tudo certo.”

“E isso é fácil?”

“Não!”, disse Clara, lembrando como as pernas ficam cansadas depois do treino. “Tenho que treinar *muito*.”

A mãe fez que sim com a cabeça. “O Pai Celestial quer que tenhamos fé Nele, mas precisamos exercitar essa fé. E Ele nos deu meios de fazermos isso e melhorarmos.”

“Como o quê?”

“Ele pede que falemos com Ele em oração. É como se Ele fosse nosso técnico. Ele nos deu as escrituras, e elas são como um manual. E Ele inspira profetas para nos incentivar a aprender em família. Nossa família é como...”

“Como nosso time!”, interrompeu Clara.

“Exatamente! Nossa família, como um time, treina em conjunto”, disse a mãe. “Então, o que acontece quando você vai aos treinos, Clara?”

“Melhoro no basquete.” Clara pensou em como se sentiu bem quando fez a última cesta, depois de se esforçar muito nos treinos durante várias semanas.

“Isso mesmo. Quando praticamos, estamos exercitando nossa fé. Isso ajuda nosso testemunho a crescer. E nos faz mais felizes.”

Clara nunca tinha pensado na fé daquela maneira. Ela já tinha ouvido falar que a fé é como uma semente, mas nunca pensou que poderia ser como jogar basquete! Clara pensou em como a técnica do time planejava as jogadas. *Talvez eu também possa planejar como exercitar minha fé*, pensou ela. Logo que chegou em casa, ela pegou um bloco de anotações e escreveu:

- Oração — de manhã e à noite
- Estudo das escrituras — todos os dias
- Igreja — todos os domingos

Talvez exercitar a fé não seja exatamente como treinar basquete. Mas treino é treino. Ao olhar para seu plano, Clara sentiu uma coisa boa no coração. Ela confiava no Pai Celestial e sabia que Ele a ajudaria! ●

\* Ver Richard G. Scott, “Fazer do exercício da fé sua prioridade”, *A Liahona*, novembro de 2014, p. 92.



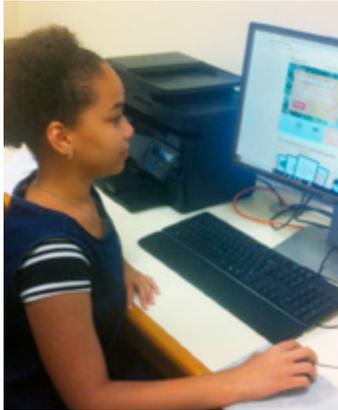
# Um novo caminho

**Quando sou batizado, escolho trilhar um novo caminho com Jesus.**

(Ver Romanos 6:4.)



# Mostrar e contar



**G**osto muito de indexar informações de história da família e de ir à igreja com minha família.

**Maria O., 11 anos, Brasil**



**N**ossa família foi batizada há pouco tempo, e todos nós gostamos muito da nossa nova Igreja. Um dia, para nossa noite familiar, minha mãe sugeriu que fizéssemos uma árvore familiar usando as fotografias de nossos passaportes antigos. Foi muito divertido!

**Joshua, Matilda e Graeme K., 9, 11 e 7 anos, Reino de Tonga**



**G**osto de servir à minha família.

**Lizmel S., 9 anos, Porto Rico**



**G**osto quando meus amigos me ajudam a encontrar respostas para minhas perguntas.

**Ricardo A., 9 anos, Porto Rico**



**Mel P., 8 anos, Bolívia**

**G**osto de ler o Livro de Mórmon para minha irmãzinha. Minha escritura favorita é 1 Néfi 3:7.

**Emilia L., 10 anos, Alemanha**



# Saudações da Coreia do Sul



Meu nome é Margo e este é Paolo.



Venha conosco visitar a Coreia do Sul!



A **Coreia do Sul** fica na Ásia Oriental. O país tem cerca de 50 milhões de habitantes e quase 88 mil membros da Igreja.



Seul

COREIA DO SUL



O alfabeto coreano se chama hangul. Na entrada deste edifício da Igreja, você vê como se escreve o nome da Igreja em hangul.



Muitas famílias coreanas fazem compras em mercados como este, onde podem comprar frutas, legumes, verduras, carne e lanches nestas barraquinhas de rua. Uma comida muito conhecida é o *bibimbap*, um arroz misturado com outras coisas.





Na Coreia, é comum as pessoas se sentarem no chão da casa ou dos restaurantes. Muitas famílias estudam, disputam jogos e comem juntas usando mesas bem baixas como esta.

**Obrigado por visitar a Coreia do Sul conosco. Até a próxima!**



Esta família está visitando o Templo de Seul. Ele foi dedicado em 1985 na capital da Coreia do Sul.

## Conheça alguns dos nossos amigos da Coreia do Sul!



Toda vez que enfrento uma provação, pensar no Pai Celestial traz paz ao meu coração. Sei que o Pai Celestial e Jesus realmente vivem. E vou segui-los.

**Ha-eun S., 11 anos**



Às vezes quero bater em meu irmão se ele derruba meus blocos ou rabisca meu livro. Mas estou aprendendo a ser paciente. Estou me esforçando porque quero escolher o certo.

**Se-jong H., 8 anos**

**Você é da Coreia do Sul? Escreva para nós! Gostaríamos muito de receber notícias suas.**

# MINHA JORNADA

**David Dickson**

Revistas da Igreja  
(Inspirado numa história verdadeira)

*“Recordá-lo sempre e guardar os mandamentos” (Morôni 4:3).*

“Espere, você não terminou de comer seu desjejum”, disse a mãe. Em seguida, ela empurrou os pratinhos com legumes mais para perto de Juhyuk.

Juhyuk olhou para seu desjejum. Ele estava atrasado! Normalmente seu irmão mais velho o ajudava a se aprontar para a igreja, mas ele tinha viajado, por isso Juhyuk tinha que se arrumar sozinho hoje.

“Tudo bem, mãe”, disse Juhyuk. Ele se apressou para terminar seu desjejum, depois deu um abraço na mãe e correu para a porta.

Sua mãe o parou. “Está com seu celular?”

Juhyuk lhe mostrou o telefone. “Estou. Posso mandar uma mensagem de texto para minha professora da Primária se eu tiver algum problema.”

“E está com uma blusa de frio debaixo do casaco? Está frio.”

Juhyuk mostrou que estava bem agasalhado.

Ela ficou satisfeita. Juhyuk correu para a rua. O barulho da cidade o fazia sorrir. Era muito divertido morar numa das maiores cidades da Coreia do Sul!

Mas Juhyuk ainda queria que seu irmão estivesse lá. Eles sempre iam juntos para a igreja.

“Sei o caminho”, disse ele para si mesmo. Sabia mesmo, porque pouco depois ele estava no primeiro ponto de ônibus.

Mas estava lá sozinho. Foi estranho. Ele viu as horas e percebeu que talvez tivesse perdido o ônibus! Agora teria que esperar o seguinte.

Depois de vários minutos, foram chegando outras pessoas. Finalmente, apareceu um ônibus de um azul vívido. Juhyuk subiu os degraus, pagou ao motorista e se sentou.

*Plim!* Ao ouvir o sinal de alerta de seu celular, ele verificou a mensagem de texto. Era de sua professora da Primária.



# até a IGREJA

“Você está no ônibus? Lembre-se de que, se você se perder, podemos ir buscá-lo!”

Ele deu um grande sorriso e respondeu à mensagem. “Sim. Estou no ônibus.”

Esse era só o primeiro trajeto de ônibus, e o mais curto. No segundo ônibus, ele teria que andar mais de uma hora.

Juhyuk olhou para o relógio e franziu a testa. Ele não queria perder a reunião da igreja. Ele gostava muito daquela parte da oração sacramental que diz “recordá-lo sempre e guardar os mandamentos”. Isso significa sempre se lembrar de Jesus. E Juhyuk queria fazer isso.

Quando seus tios o convidaram, com seu irmão, para ir à igreja alguns meses antes, ele conheceu os missionários. O élder Kim Jo e o élder Moon os ensinaram sobre Jesus. Quanto mais aprendia sobre Jesus, mais Juhyuk gostava de pensar Nele.

*Plim!* “Já trocou de ônibus?”, dizia a mensagem.

“Ainda não”, respondeu ele.

O ônibus parou na rua movimentada onde Juhyuk precisava descer para trocar de ônibus. Ele perguntou ao motorista se o outro ônibus já tinha vindo.

“Acabou de sair”, foi a resposta. “O próximo chega em 15 minutos.”

“Tudo bem”, disse Juhyuk. “Obrigado!”

Finalmente, depois de descer do segundo ônibus, Juhyuk entrou correndo na capela. Seus tios haviam reservado um lugar para ele. Ele tinha chegado a tempo!

Juhyuk pensou em tudo o que havia feito para conseguir chegar à capela. Pensou em todas as pessoas que o ajudaram pelo caminho, e sentiu que o Pai Celestial estava feliz por ele estar na igreja.

Juhyuk fez uma oração em silêncio: “Obrigado, Pai Celestial, por eu ter vindo à igreja hoje”. ●





*O apóstolo Paulo ensinou que nosso corpo é um templo (ver 1 Coríntios 6:19). Veja aqui um jogo que ensina mais sobre isso.*

# Seu corpo é um templo

1. Recorte os cartões da próxima página e os coloque no chão ou na mesa onde todos possam vê-los e alcançá-los.
2. Cada um joga os dados na sua vez. Depois que alguém jogar os dados, veja o número correspondente em “Verdades sobre os templos” e leia o parágrafo em voz alta.
3. Encontre o cartão que ensina algo semelhante sobre nosso corpo. (Dica: Procure os mesmos símbolos.) Quando encontrar o cartão que combina com a mensagem que foi lida, estique a mão e a coloque sobre o cartão. Depois, leia o que está escrito em voz alta e faça o que é pedido.
4. Continue jogando os dados e colocando a mão sobre o cartão até todos terem brincado ou até todos os cartões terem sido lidos.



## VERDADES SOBRE OS TEMPLOS



1. Cada templo é uma casa do Senhor.



2. Os templos são diferentes por fora. Alguns têm jardins e fontes. Eles têm forma e cores diferentes. Todos os templos são bonitos.



3. Todos os dias, há pessoas que trabalham para manter o exterior do templo bonito.



4. O templo também é limpo por dentro! Funcionários e voluntários cuidam para que tudo esteja limpo e brilhante.



5. Os templos são usados para a obra do Pai Celestial.



6. Os templos são lugares especiais e sagrados que devem ser tratados com respeito.



Cada corpo é um templo onde vive o espírito de uma pessoa. O Espírito Santo também pode habitar conosco.



Peça a alguém que conte sobre uma ocasião em que sentiu o Espírito Santo.



O corpo das pessoas tem cor, forma e tamanho diferente. Todo corpo é bonito, seja como for.



Diga uma coisa que você consegue fazer com o corpo.



Todos os dias, podemos cuidar de nosso corpo e mantê-lo saudável, tomando banho, comendo alimentos bons para a saúde e fazendo exercícios.



Diga o nome de algo que devemos comer ou beber e algo que não devemos comer ou beber.



Podemos manter nossos pensamentos puros, lendo, ouvindo e vendo apenas coisas que convidam o Espírito a estar conosco.



Cante uma estrofe do hino da Primária de que você mais gosta.



Podemos usar nosso corpo para ajudar as pessoas e para fazer o que Cristo faria.



Cumprimente alguém com um "high five".



Seu corpo deve ser tratado com amor e respeito. Se alguém machucar você ou tocar seu corpo de maneira que você não goste ou não se sinta bem, fale imediatamente com um adulto em quem você confia!



Jogue de novo.

*Carla e Marco iam a igrejas diferentes.  
Será que eles poderiam ser bons amigos?*

*“Sê o exemplo dos fiéis” (1 Timóteo 4:12).*

“Vamos pegar mais gravetos!”, propôs Carla a Marco. Marco olhou para o céu. “Tenho que ir para casa. Está quase escurecendo.”

“Mas ainda não terminamos nosso forte!”, disse Carla.

“Desculpe!”, disse Marco, correndo para casa. Tenho que estar em casa antes do pôr do sol.

Carla deu um suspiro. Era muito bom ser amiga de Marco, exceto por algumas coisas. Bem, na verdade, só por causa de uma coisa. Eles não tinham muito tempo de brincar juntos. Os dois estavam no mesmo

ano e na mesma escola, mas não na mesma classe. A hora do recreio não era a mesma. Além disso, os dois passavam o Dia do Senhor com as respectivas famílias. Na igreja de Marco, o Dia do Senhor começa no pôr do sol da sexta-feira. Para Carla, o Dia do Senhor é no domingo.

E o lado bom disso? Há muitas coisas boas. Uma delas era que Carla nunca precisava se preocupar com a possibilidade de Marco falar palavrões, tentar induzi-la a fazer coisas ruins ou assistir a coisas que não eram boas. Ele e sua família frequentavam uma

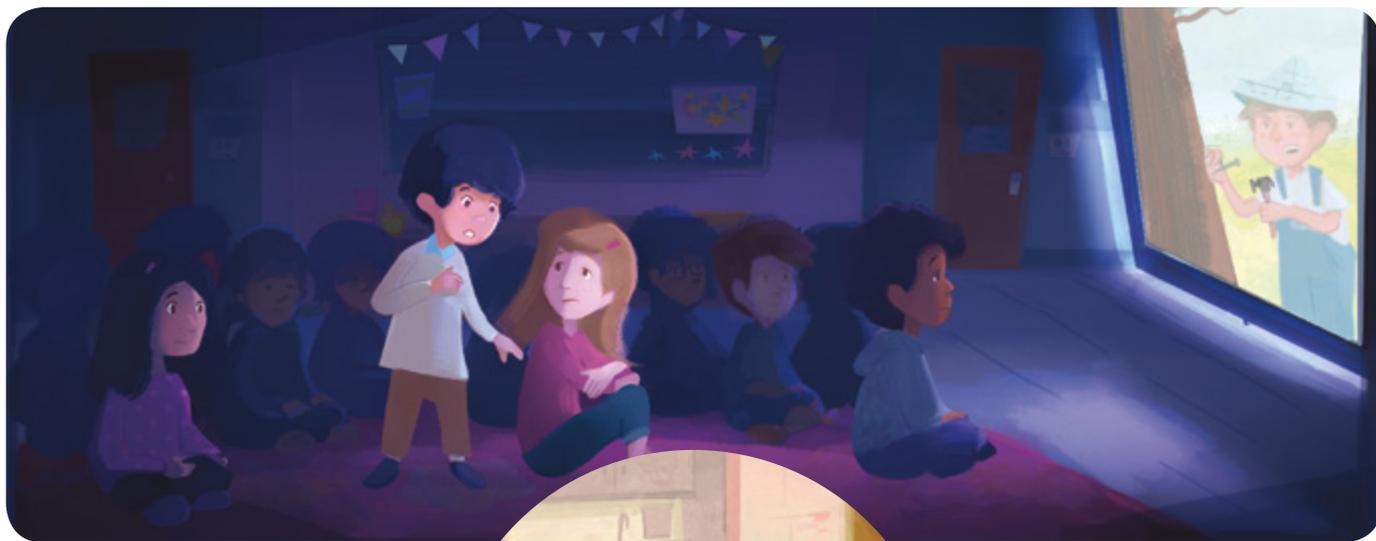


# FORTES

## e amizade

**Kasey Tross**

Inspirado numa história verídica



igreja diferente, mas acreditavam em muitas coisas em que Carla também acreditava, como guardar o Dia do Senhor embora o fizessem em dias diferentes.

Carla colocou no chão o monte de gravetos que tinha nos braços.

“Marco foi para casa?”, perguntou sua mãe.

“Foi”, respondeu Carla, jogando-se numa cadeira. “Quase nunca conseguimos brincar.”

“Talvez vocês dois possam brincar na sexta-feira. É feriado escolar”, lembrou a mãe.

“É mesmo”, disse Carla, entusiasmada. Ela deixaria tudo pronto e, quando Marco chegasse, eles poderiam começar a trabalhar imediatamente no forte que queriam construir.

No final daquela semana, a professora de Carla fez um comunicado. Todos os alunos do terceiro ano iam assistir a um filme juntos.

“Oba!”, exclamou Carla. Ela colocou a lancheira na mochila e foi para a área comum entre as salas de aula.

Todos acharam um lugar para sentar no chão e os professores apagaram as luzes. Carla estava ansiosa para o filme começar. Era sobre uns meninos que estavam construindo um forte juntos, assim como ela e Marco! *Se algum dia conseguirmos terminá-lo*, pensou ela. Ela balançou a cabeça e se concentrou no filme.

Mas, à medida que o filme ia passando, Carla notou que algumas palavras que eles diziam não eram muito boas. Ela foi se sentindo cada vez menos à vontade. E não sabia o que fazer.

Nesse exato momento, alguém deu um tapinha no ombro dela. Era Marco! Ele tinha engatinhado por entre os alunos até conseguir chegar onde Carla estava para falar com ela.

“Carla, acho que não deveríamos ver este filme”, sussurrou ele. “Acho que devíamos perguntar à professora se podemos ler em vez de ver este filme.”

Carla deu um suspiro de alívio. Que bom saber que alguém mais estava se sentindo como ela. “É verdade. Eu também não estou gostando deste filme.”

Ela e Marco se levantaram e foram andando na ponta dos pés entre os colegas até onde estavam os professores. Marco foi falar com a professora dele, e Carla, com a dela. Ela perguntou se poderia ler um livro em vez de assistir àquele filme, e a professora disse que sim.

Quando Carla foi para sua sala ler, viu Marco fazendo a mesma coisa. Ele acenou e sorriu. Carla também sorriu para ele. Ter um amigo de verdade era ainda melhor do que terminar de construir um forte. ●

*A autora mora na Virgínia, EUA.*



“Tenho encontrado uma bondade genuína entre pessoas de todas as crenças.”

Élder Quentin L. Cook, do Quórum dos Doze Apóstolos, “O cotidiano eterno”, *A Liahona*, novembro de 2017, p. 53.

# O élder Andersen visita a Costa do Marfim

Um dos primeiros passos na construção de um templo é uma reunião especial chamada “abertura de terra”. O élder Neil L. Andersen e a irmã Kathy Andersen viajaram para a Costa do Marfim para a abertura de terra de um templo novo.



As crianças usaram pás douradas para ajudar a “abrir a terra” para o templo. Agora a construção já pode começar! As obras vão demorar mais ou menos dois anos.

“Espero que nos dediquemos (...) mais em moldar nosso caráter e nossa alma para estar prontos para entrar no templo quando ele for dedicado. Sejam mais fiéis em seguir o Salvador.”



O élder Andersen fez uma oração para dedicar a terra onde será construído o novo templo. Ele e a irmã Andersen fizeram discursos em francês, a língua oficial do país. A irmã Andersen disse que fica feliz com o fato de Jesus permitir que entremos em Sua casa, o templo. Lá recebemos bênçãos que não podemos receber em nenhum outro lugar da Terra.





Veja como o templo vai ficar quando estiver pronto.

Atualmente os membros da Costa do Marfim têm que viajar 12 horas para chegar ao templo mais próximo, em Gana. Em alguns anos, as crianças que tiverem idade suficiente para fazer batismos no templo poderão ir a um belo templo em sua própria cidade!

### Gostamos de ver o templo

Veja como as crianças cantam “Eu gosto de ver o templo” em seis línguas diferentes. Acompanhe a linha em cada frase e descubra o idioma.

Me encanta ver el templo

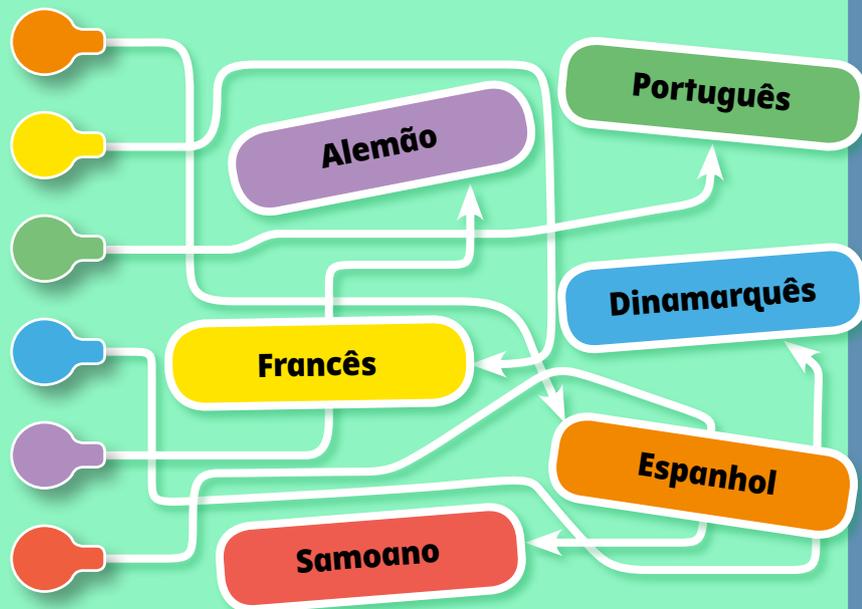
Oh, j'aime voir le temple

Eu gosto de ver o templo

Jeg elsker herrens temple

Ich freu mich auf den tempel

Out e fia vaai I le malumalu



IDEIA BRILHANTE

# Posso fazer coisas difíceis!

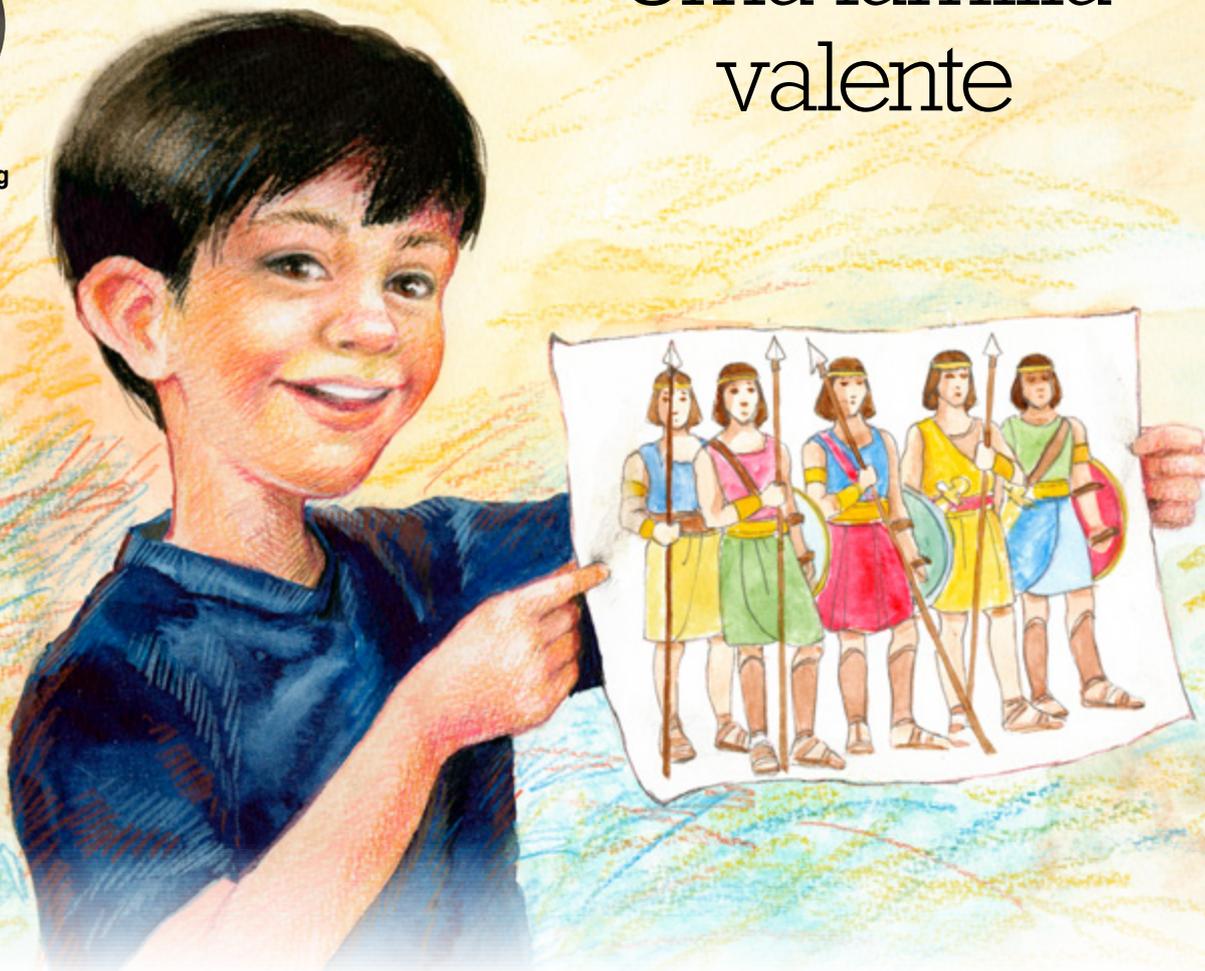




**Irmã  
Michelle D. Craig**

Primeira  
conselheira na  
presidência geral  
das Moças

# Uma família valente



*“Deveis tomar sobre vós o nome de Cristo, que é o meu nome” (3 Néfi 27:5).*

Certa vez, fui visitar uma família no Chile. O pai tinha morrido num acidente um mês antes. Uma das crianças era um menino chamado Benjamin. Ele estava com 10 anos de idade.

Antes do acidente do pai, Benjamin deu uma mensagem na noite familiar. Era sobre os jovens guerreiros de Helamã no Livro de Mórmon (ver Alma 53:16–22; 56:42–57). Ele falou sobre como esses guerreiros foram valentes e como confiavam em Deus.

Quando a mãe de Benjamin soube do acidente, ela se lembrou da mensagem dele e disse à sua família: “Precisamos ser valentes como os jovens guerreiros de Helamã. Temos mais uma batalha pela frente”.

Foi difícil para a família de Benjamin. Foi como se

a vida deles tivesse virado de cabeça para baixo. Eles tiveram que se mudar e morar com a avó deles. E sentiam muito a falta do pai. Mas sabiam que estariam juntos novamente um dia. Eles decidiram que seriam uma família valente. Benjamin disse a nós: “Estou sendo valente”.

Entrei na casa deles querendo consolá-los, mas fui eu que saí de lá me sentindo abençoada. Benjamin e sua família estão lutando essa batalha com muita valentia! A fé dessa família é inspiradora.

Todos nós podemos ser valentes como Benjamin. Ser valente não significa que nunca vamos ficar tristes nem sentir medo. Significa ter fé no fato de que o Pai Celestial vai nos ajudar a passar por momentos difíceis. Quando coisas difíceis acontecem na vida, podemos decidir confiar Nele. Todos nós podemos ser valentes como os jovens guerreiros de Helamã! ●

# Paulo se arrepende



Depois que Jesus morreu, Seus discípulos continuaram a ensinar às pessoas. Mas nem todo mundo gostava do que eles ensinavam. Um homem chamado Paulo, por exemplo, tratava os seguidores de Jesus com muita maldade.



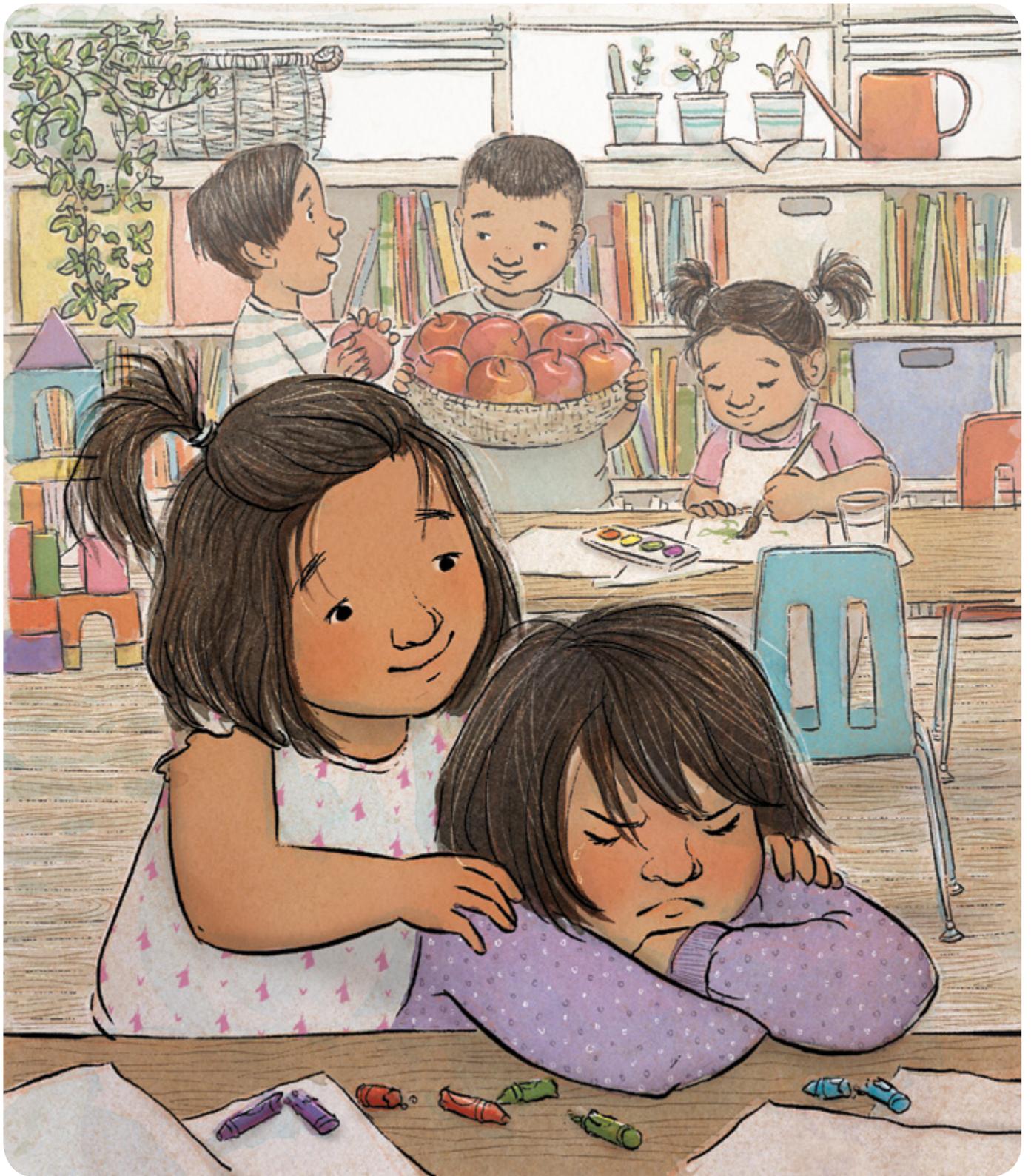
Um dia, quando Paulo estava viajando, viu uma luz brilhante no céu. Ele ouviu a voz de Jesus! Jesus disse a Paulo que começasse a ajudar as pessoas a se arrependerem e a seguirem-No.



A luz brilhante deixou Paulo cego. Um homem santo chamado Ananias curou a cegueira de Paulo e o batizou.

Depois disso, Paulo ensinou as pessoas a respeito de Jesus Cristo. Ele foi um grande missionário, professor e líder da Igreja de Cristo.

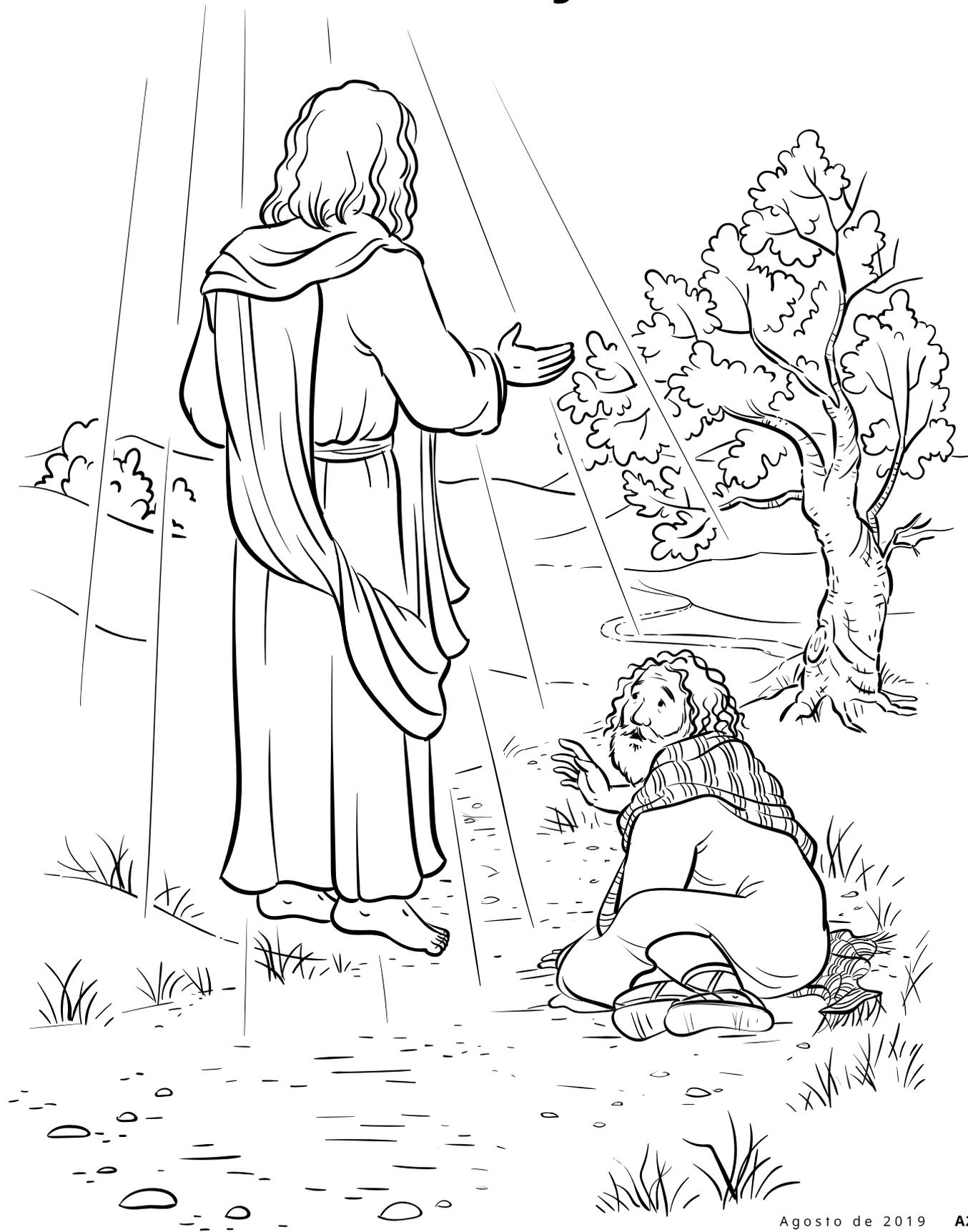




Posso ser bom em vez de mau.  
Sempre posso escolher seguir Jesus. ●

*Leia sobre a história da conversão de Paulo em Atos, capítulos 9, 22 ou 26.*

# Paulo viu Jesus



# Queridos pais

A revista deste mês ensina às crianças princípios básicos do evangelho (ver Regras de Fé 1:4):

- Uma menina aprende sobre como exercitar sua **fé** (páginas A4–A5).
- Paulo nos dá um exemplo de **arrependimento** quando decide seguir a Jesus (páginas A20–A22).
- A página para colorir nos lembra que nosso **batismo** é uma chance de começarmos uma nova jornada com Jesus (página A6).
- O presidente Eyring nos ensina a abrir o coração para o **Espírito Santo** (página A2).

Procurem esses princípios ao ler a revista deste mês com seus filhos. Vocês poderiam fazer um círculo em volta deles ou sublinhá-los toda vez que os virem em uma história. Seria ótimo conversar sobre eles em família! Fiquem firmes na fé,  
*Meu Amigo*

## Como enviar um desenho ou uma experiência de seu filho para a *Liahona*

Acesse [liahona.LDS.org](http://liahona.LDS.org) e clique em “Enviar um artigo ou comentário”. Ou envie um e-mail para [liahona@LDSchurch.org](mailto:liahona@LDSchurch.org) com o nome de seu filho, idade, cidade em que reside e esta permissão: “Eu, [insira seu nome], dou permissão para A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias a fim de usar o desenho/experiência de meu filho nas revistas e nos sites da Igreja, bem como em plataformas de mídia social e possivelmente em relatórios da Igreja, produtos impressos, vídeos, publicações e materiais de treinamento”. Queremos muito ouvir sua opinião!



**Encontre a Liahona escondida aqui dentro!**

## SUMÁRIO

- A2** Da Primeira Presidência: Abrir o coração para o Espírito Santo
- A4** Exercitar a fé
- A6** Um novo caminho
- A7** Mostrar e contar
- A8** Saudações da Coreia do Sul
- A10** Minha Jornada até a Igreja
- A12** Seu corpo é um templo
- A14** Fortes e amizade
- A16** Apóstolos em todo o mundo: O élder Andersen visita a Costa do Marfim
- A18** Ideia brilhante: Posso fazer coisas difíceis
- A19** Uma família valente
- A20** Histórias das escrituras: Paulo se arrepende
- A23** Página para colorir: Paulo viu Jesus

NA CAPA DE *MEU AMIGO*  
Ilustração: Bob Monahan