

A IGREJA DE JESUS CRISTO DOS SANTOS DOS ÚLTIMOS DIAS • FEVEREIRO DE 2017

# A Liahona

Encontrar Ajuda e  
Esperança Quando  
o Cônjuge Usa  
Pornografia, p. 26

Quatro Maneiras de  
Ouvir Melhor o  
Espírito Santo, p. 16

Compreender os  
Fragmentos do  
Passado, p. 22

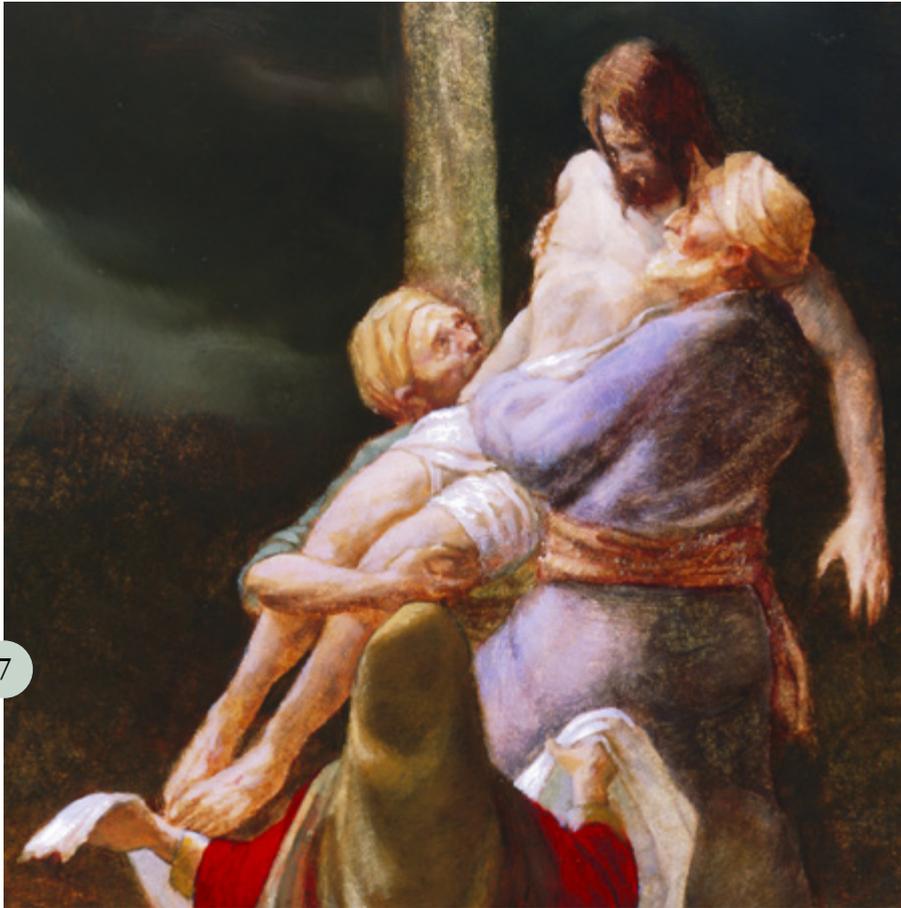
História da Família  
e Trabalho do  
Templo: Uma  
Combinação  
Poderosa, p. 34





Esses élderes estavam servindo na Dinamarca em 1913. Décadas antes, o Senhor revelara ao Profeta Joseph Smith que o campo estava "branco para a ceifa" (D&C 4:4) e "que a coisa de maior valor para [ele seria] declarar arrependimento a este povo" (D&C 15:6). Por isso, o Profeta e muitos Presidentes da Igreja que o sucederam chamaram muitos membros em sua época para servir missão em todo o mundo.

Fotografia gentilmente cedida pela  
Biblioteca de História da Igreja



## MENSAGENS

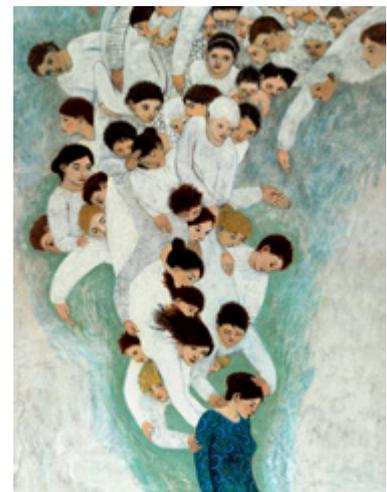
- 4 Mensagem da Primeira Presidência: “Como Eu Vos Amei”**  
Presidente Thomas S. Monson
- 7 Mensagem das Professoras Visitantes: A Expição de Cristo É uma Prova do Amor de Deus**

## ARTIGOS

- 14 O Teatro da Vida: O Plano de Salvação em Três Atos**  
Margaret Willden  
*Nossa existência eterna é como uma peça em três atos e o evangelho de Jesus Cristo é nosso roteiro.*
- 16 A Voz do Espírito**  
Élder Eduardo Gavarret  
*O Espírito pode nos alertar, guiar e falar conosco à medida que damos ouvidos à voz Dele.*
- 22 Compreender a História da Igreja pelo Estudo e pela Fé**  
Keith A. Erekson  
*Como podemos estudar melhor os fragmentos incompletos da história?*
- 26 Dor e Esperança**  
*Sete maneiras pelas quais os cônjuges de usuários de pornografia podem encontrar esperança e forças para perseverar.*
- 32 Comecei a Procurar um Templo**  
Mireille Rouffet  
*Eu estava procurando um lugar sagrado e acabei encontrando minha família eterna.*
- 34 História da Família e as Bênçãos do Templo**  
Élder Dale G. Renlund, Ruth L. Renlund e Ashley R. Renlund  
*A história da família aliada às bênçãos do templo resulta em um poder real.*

## SEÇÕES

- 8 Caderno da Conferência de Outubro de 2016**
- 10 Falamos de Cristo: O Verdadeiro Milagre da Cura**  
Jonathan Taylor
- 12 Nosso Lar, Nossa Família: Vou Morrer?**  
Gregory Hamblin
- 20 Retratos de Fé: Adriana González**
- 40 Vozes da Igreja**
- 80 Até Voltarmos a Nos Encontrar: A Parábola da Abelha Insensata**  
Élder James E. Talmage



**NA CAPA:**  
Detalhe de *She Will Find What Is Lost* [Ela Achará o Que Se Perdeu], de Brian Kershisnik.



44

#### 44 Encontrar Paz na Imperfeição

Elizabeth Lloyd Lund

*As fraquezas pessoais podem nos desanimar, mas a imperfeição nos dá a oportunidade de crescer como pessoas.*

#### 48 Superar as Fraquezas, Desenvolver a Fé

E. Tracy Williams

*Antes e no decorrer de minha missão, tive que aprender a confiar no Salvador — e com isso encontrei a mim mesma.*

#### 50 Em uma Encruzilhada com Meus Amigos

Stephen W. Owen

*Trilhar o caminho solitário pode ser difícil, mas são decisões assim que determinam nosso destino.*

#### 53 Pôster: Aproxime-se

#### 54 Encontre, Leve, Ensine: Aceitar o Desafio do Templo

Carlisa Cramer

*Como você pode ajudar a obra do Senhor a seguir adiante? É simples: apenas encontre, leve e ensine!*

#### 56 Três Maneiras de Envolver-se na História da Família

Sally Johnson Odekirk

*No tocante à história da família, às vezes é difícil saber por onde começar. Três jovens compartilham o que fizeram.*

#### 59 Linha sobre Linha: 1 Coríntios 10:13

#### 60 Respostas dos Líderes da Igreja: Como Mudar

Élder Jeffrey R. Holland

#### 61 Nosso Espaço

#### 62 Perguntas e Respostas

*Como faço para encontrar tempo para as atividades da Igreja, a noite familiar e o estudo das escrituras se as lições de casa me tomam tanto tempo?*

#### 64 Quando o Plano Se Tornou Real

Alissa Holm

*Depois que minha líder das Moças faleceu, subitamente o Plano de Salvação tornou-se mais do que apenas um gráfico.*

**Olá!**  
Meu nome é Rentalyn.



68

#### 66 Eu? Faço Bullying?

Merillee Booren

*Jeff só queria brincar com Ben. Mas e o Sam?*

#### 68 Crianças com Coração: Compartilhar Amor com os Amigos

Devan Jensen

#### 70 O Mestre da Multiplicação

Jessica Larsen

*Luca só tinha que ir bem em sua prova de multiplicação. Será que a oração poderia ajudar?*

#### 72 Respostas de um Apóstolo: O que são as chaves do sacerdócio?

Élder Gary E. Stevenson

#### 74 Figuras das Escrituras: O Batismo e o Sacerdócio Restaurado

#### 75 Cartões de Citações da Conferência

#### 76 Histórias de Jesus: Quando Jesus Era Criança

Kim Webb Reid

#### 79 Página para Colorir: Posso Demonstrar Amor às Pessoas



*Onde está escondida a Liahona nesta edição? Dica: Como você demonstra bondade no parquinho?*

50

**FEVEREIRO DE 2017 VOL. 70 Nº 2**  
**A LIAHONA 14442 059**

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

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

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

**Editor:** Joseph W. Sitati

**Editores Assistentes:** Randall K. Bennett, Carol F. McConkie

**Consultores:** Brian K. Ashton, Jean B. Bingham, LeGrand R. Curtis Jr., Christoffel Golden, Douglas D. Holmes, Erich W. Kopischke, Larry R. Lawrence, Carole M. Stephens

**Diretor Administrativo:** Peter F. Evans

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

**Gerente de Relações Comerciais:** Garff Cannon

**Gerente Editorial:** Adam C. Olson

**Gerente Editorial Assistente:** Ryan Carr

**Assistente de Publicações:** Cremilda Amaral

**Equipe de Composição e Edição de Texto:** Bethany Bartholomew, Brittany Beattie, David Dickson, David A. Edwards, Matthew D. Flitton, Lori Fuller, Garrett H. Garff, LaRene Porter Gaunt, Charlotte Larcabal, Michael R. Morris, Eric B. Murdock, Sally Johnson Odekirk, Joshua J. Perkey, Jan Pinborough, Richard M. Romney, Mindy Anne Selu, Marissa Widdison

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

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

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

**Coordenadora de Propriedade Intelectual:**

Collette Nebeker Aune

**Gerente de Produção:** Jane Ann Peters

**Equipe de Produção:** Glen Adair, Connie Bowthorpe Bridge, Julie Burdett, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Gayle Tate Rafferty, Derek Richardson

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

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

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

**A Liahona:**

**Diretor Responsável:** André Buono Silveira

**Produção Gráfica:** Eleonora Bahia

**Editor:** Alex Dantas

**Tradução:** Nelly Barros Terrone

**Assinaturas:** Marco A. Vízaco

© 2017 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 *A Liahona* para uso pessoal, não comercial (inclusive para os chamados na Igreja). Essa permissão pode ser revogada a qualquer momento. O material visual não pode ser copiado caso haja restrições indicadas nos créditos constantes da obra. As perguntas sobre direitos autorais devem ser encaminhadas para Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., FL 13, Salt Lake City, UT 84150, USA; e-mail: cor-intellectualproperty@LDSchurch.org.

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.

"*A 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 Imprensoras 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; 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\$ 17,10. Preço do exemplar avulso em nossas lojas: R\$ 1,70. 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\$ 17,10. As mudanças de endereço devem ser comunicadas indicando-se o endereço antigo e o novo.

NOTÍCIAS DO BRASIL: envie para NoticiasLocais@LDSchurch.org.

Envie manuscritos e perguntas online para [liahona.LDS.org](mailto: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).

A "*Liahona*", termo do Livro de Mórmon que significa "bússola" ou "guia", é publicada em albanês, alemão, armênio, 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, quiribatí, romeno, russo, samoano, suaili, sueco, tagalo, tailandês, taitiano, tcheco, tonganês, ucraniano, urdu e vietnamita. (A periodicidade varia de um idioma para outro.)

# Ideias para a Noite Familiar

*Esta edição contém atividades e artigos que podem ser usados na noite familiar. Seguem-se dois exemplos.*



**"Vou Morrer?"**, página 12: Compreender o Plano de Salvação é essencial para nosso progresso eterno. Pode-se estudar o plano lendo escrituras como: 2 Néfi 2:22–25; 9:10–11; Alma 34:32–33; 40:11–14; 42:5–15; ou Doutrina e Convênios 76:30–113. Vocês podem criar um diagrama revezando-se para desenhar uma parte do Plano de Salvação que se relacione com cada escritura (ver no guia *Pregar Meu Evangelho* um exemplo de diagrama). Vocês podem também praticar ensinar os princípios uns aos outros para explicar de maneira simples o Plano de Salvação a uma pessoa que tenha dúvidas sobre o assunto.

**"Encontre, Leve, Ensine: Aceitar o Desafio do Templo"**, página 54: Aceitou o desafio? Os apóstolos do Senhor convidam cada um de nós a "preparar tantos nomes para o templo quanto os batismos que realizam no templo e ajudar outra pessoa a fazer o mesmo", e é possível fazê-lo em família. Para saber mais sobre esse desafio, visite a página [templechallenge.LDS.org](http://templechallenge.LDS.org) e descubra dicas passo a passo para fazer a história da família. Nas próximas noites familiares, vocês podem preparar nomes para o templo e ensinar os amigos a fazer a história da família deles.

## MAIS NA INTERNET

A revista *A Liahona* e outros materiais da Igreja estão disponíveis em muitos idiomas em [languages.LDS.org](http://languages.LDS.org). Acesse [facebook.com/liahona.magazine](https://www.facebook.com/liahona.magazine) (disponível em inglês, português e espanhol) para encontrar mensagens inspiradoras, sugestões para a noite familiar e materiais para compartilhar com amigos e familiares.

## TÓPICOS DESTA EDIÇÃO

*Os números representam a primeira página de cada artigo.*

**Adversidade**, 64, 80

**Amigos**, 50, 66

**Amor**, 4, 7, 64, 79

**Arrependimento**, 60

**Batismo**, 74

**Cura**, 10, 26

**Divórcio**, 26, 43

**Dízimo**, 61

**Esperança**, 26

**Espírito Santo**, 16, 42

**Expiação**, 7, 10, 14, 44, 48

**Famílias eternas**, 4, 32, 34

**Fé**, 22, 40, 48, 70

**Fraquezas**, 44, 48

**História da família**, 32,

34, 54, 56

**História da Igreja**, 22, 74

**Jesus Cristo**, 7, 10, 12, 42,

48, 76

**Obra missionária**, 32, 40,

42, 48, 68

**Oração**, 42, 70, 72

**Paz**, 12, 41, 42, 44

**Plano de Salvação**, 12,

14, 64

**Pornografia**, 26

**Prioridades**, 62

**Sacerdócio**, 72, 74

**Sacramento**, 41

**Templo**, 32, 34, 54, 56,

61, 76

**Tentação**, 59, 61

**Vício**, 26



Presidente  
Thomas S.  
Monson

## “COMO EU VOS AMEI”

**H**á alguns anos, meu amigo Louis falou-me um pouco de sua mãe, tão meiga e gentil. Ao falecer, ela não deixou para os filhos e filhas nenhuma fortuna em dinheiro, mas os exemplos de sacrifício e obediência que lhes legou são um verdadeiro tesouro.

Depois dos tributos à falecida e do triste cortejo ao cemitério, os adultos da família organizaram os parques pertencentes que a mãe deixara. Entre eles, Louis descobriu um bilhete e uma chave. O bilhete continha estas instruções: “No quarto do canto, na última gaveta de cima para baixo da cômoda, há uma caixinha que contém meu tesouro mais querido. Esta é a chave da caixa”.

Todos ficaram imaginando o que a mãe teria de tanto valor para guardar trancado.

Retiraram a caixa do esconderijo e abriram-na cuidadosamente com a chave. Examinando seu conteúdo, Louis e os irmãos acharam uma foto de cada um dos filhos, com o nome e a data de nascimento. Louis encontrou um cartão em formato de coração feito à mão. Em letra desajeitada, infantil, que ele reconheceu como sendo sua, leu as palavras que ele mesmo escrevera 60 anos antes: “Mamãe querida, eu amo você”.

Aquele momento deixou-os com o coração transbordante, a voz suave e terna e os olhos marejados. O tesouro dessa mãe era sua família eterna. Sua força vinha do alicerce inabalável de um “eu amo você”.

No mundo de hoje, não há lugar em que o alicerce inabalável do amor seja mais necessário do que no lar. E em nenhum lugar do mundo se encontra melhor exemplo

desse alicerce do que nos lares dos membros da Igreja que fazem do amor o cerne da própria família.

Àqueles de nós que professam ser Seus discípulos, o Salvador Jesus Cristo deu este abrangente mandamento:

“Um novo mandamento vos dou: Que vos ameis uns aos outros; como eu vos amei a vós, que também vós uns aos outros vos ameis.

Nisto todos conhecerão que sois meus discípulos, se vos amardes uns aos outros”.<sup>1</sup>

Se quisermos guardar o mandamento de amarmos uns aos outros, precisamos tratar uns aos outros com compaixão e respeito, mostrando nosso amor pelo modo como agimos diariamente. O amor fala com brandura, responde com paciência, age com abnegação, ouve com compreensão e tem o coração disposto a perdoar. Tratar sempre as pessoas que nos rodeiam dessa forma ajuda a tornar evidente o amor que temos no coração.

O Presidente Gordon B. Hinckley (1910–2008) comentou: “O amor (...) é o pote de ouro no fim do arco-íris. E, contudo, é mais do que o fim do arco-íris. O amor está também em seu princípio, e é dele que emana a beleza que forma esse arco no céu em um dia de tempestade. O amor é a segurança pela qual as crianças anseiam quando choram, é o que os jovens almejam, é a substância que une o casamento e o lubrificante que evita que o atrito na família tenha efeitos nefastos. É a paz dos idosos, a luz da esperança que ilumina a morte. São verdadeiramente afortunadas as pessoas que o têm no relacionamento com os familiares, os amigos, os membros da Igreja e os vizinhos”.<sup>2</sup>



O amor é a própria essência do evangelho e o atributo mais nobre da alma humana. O amor é o remédio para os males das famílias, das comunidades e das nações. O amor é um sorriso, um aceno, um comentário bondoso, um elogio. Amor é sacrifício, serviço e abnegação.

Maridos, amem a própria mulher. Tratem-na com dignidade, valorizem-na. Irmãs, amem o próprio marido. Tratem-no com honra, sejam um incentivo para ele.

Pais, amem os filhos. Orem por eles, ensinem-nos e prestem-lhes testemunho. Filhos, amem seus pais. Tratem-nos com respeito, gratidão e obediência.

Mórmon declarou que, sem o puro amor de Cristo, “nada [somos]”.<sup>3</sup> Rogo que sigamos seu conselho: “[Roguem] ao Pai, com toda a energia de

[nosso] coração, que [sejamos] cheios desse amor que Ele concedeu a todos os que são verdadeiros seguidores de Seu Filho, Jesus Cristo; que [nos tornemos] os filhos de Deus; que quando Ele aparecer, sejamos como Ele”.<sup>4</sup> ■

#### NOTAS

1. João 13:34–35.
2. Gordon B. Hinckley, “And the Greatest of These is Love” [E o Maior Destes É o Amor], *Ensign*, março de 1984, p. 3.
3. Morôni 7:46; ver também o versículo 44.
4. Morôni 7:48.

#### ENSINAR USANDO ESTA MENSAGEM

**O** Presidente Monson ensinou o quanto é importante agir com amor verdadeiramente cristão, sobretudo no lar. Pense no que você pode fazer para mostrar amor por aqueles a quem você ensina. Você também pode pedir que eles discutam maneiras de demonstrar mais amor uns pelos outros. Você pode incentivá-los a escolher uma das ideias que tiverem, transformá-la em meta e fazer planos para atingi-la em família. Os membros da família poderiam, por exemplo, tentar praticar secretamente um ato de serviço por outra pessoa da família semanalmente. Você pode também incentivá-los a refletir sobre como o esforço para alcançar essa meta contribuiu para aumentar o amor no lar.

## Oração Pedindo Paz

Sarah T.

**M**eus pais muitas vezes tinham outras reuniões depois da Igreja, e eu ficava cuidando de meus três irmãos mais novos e ajudava a dar-lhes almoço. Só que muitas vezes eles estavam de mau humor e com fome. Normalmente quando eles começavam a brigar, eu conseguia resolver o problema rapidinho. Mas nem sempre era fácil acabar com a briga porque eu também ficava agitada.

Uma tarde, meus irmãos estavam mais briguentos que de costume. Minhas tentativas de apaziguar as coisas só pioravam tudo porque eu também estava irritada. Então só servi o meu próprio almoço e parei de falar. Aí, anunciei: "Vou orar. Será que daria para fazer silêncio um minutinho?" Assim que eles se aquietaram, orei para



abençoar o alimento. Antes de encerrar a oração, acrescentei: "E, por favor, ajuda-nos a ser pacificadores".

No início, pareceu que eles nem me ouviram e logo começaram a brigar de novo. Fiquei chateada, pois sabia que precisava ter amor e paciência, já que eu tinha acabado de orar pedindo paz. Depois de um minuto, senti muita calma. Comi sem dizer nada e, depois de algum tempo, os meninos pararam de brigar. Percebi que a paz que eu sentia era a resposta para minha simples oração. Orei e pedi para ser uma pacificadora e o Pai Celestial ajudou-me a ficar calma quando minha maior tentação seria gritar. Sei que Ele é mesmo capaz de dar-nos paz.

*A autora mora no Arizona, EUA.*

## CRIANÇAS

### Um Verdadeiro Tesouro

**O** Presidente Monson contou a história de uma mãe que tinha uma caixa especial com um tesouro. Quando os filhos abriram a caixa, encontraram fotos de si mesmos. O tesouro dessa mãe era sua própria família!

As coisas mais preciosas não são ouro nem joias, mas as pessoas a quem amamos. Quem você ama? Faça um desenho dessas pessoas ou escreva o nome delas dentro da arca do tesouro.



# A Expição de Cristo É uma Prova do Amor de Deus

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



Fé,  
Família,  
Auxílio

Se entendermos que o Pai Celestial entregou Seu Filho Unigênito para dar-nos a imortalidade e a possibilidade de alcançar a vida eterna, sentiremos o amor infinito e insondável que Ele tem por nós. Nosso Salvador também nos ama.

“Quem nos separará do amor de Cristo? (...)”

Porque estou certo de que, nem a morte, nem a vida, nem os anjos, nem os principados, nem os poderes, nem o presente, nem o porvir,

Nem a altura, nem a profundidade, nem alguma outra criatura nos poderá separar do amor de Deus, que está em Cristo Jesus, nosso Senhor” (Romanos 8:35, 38–39).

O Élder D. Todd Christofferson, do Quórum dos Doze Apóstolos, disse o seguinte da Expição de Cristo: “O sofrimento do Salvador no Getsêmani e Sua agonia na cruz nos redimem do pecado, satisfazendo as exigências da justiça sobre nós. Ele concede misericórdia e perdoa aqueles que se arrependem. A Expição também satisfaz a dívida que a justiça tem para conosco curando-nos e compensando-nos de todo sofrimento que suportamos inocentemente. ‘Pois eis que ele sofre as dores dos homens, sim, as dores de toda criatura vivente, tanto homens como mulheres e crianças, que pertencem à família de Adão’ (2 Néfi 9:21; ver também Alma 7:11–12)”.<sup>1</sup>

Cristo tem-nos gravados “[nas] palmas das [Suas] mãos” (Isaías 49:16). Linda K. Burton, Presidente Geral da Sociedade de Socorro, disse: “Esse ato supremo de amor deve fazer com que nos ajoelhemos em humilde oração para agradecer a nosso Pai Celestial por nos amar a ponto de enviar Seu Filho Unigênito e perfeito para sofrer por nossos pecados, por nossas tristezas e por tudo o que nos parece injusto na vida”.<sup>2</sup>

**Informações e Escrituras Adicionais**  
João 3:16; 2 Néfi 2:6–7, 9;  
reliefsociety.LDS.org

#### NOTAS

1. D. Todd Christofferson, “Redenção”, *A Liahona*, maio de 2013, p. 110.
2. Linda K. Burton, “Temos a Fé na Expição de Jesus Cristo Escrita em Nosso Coração?”, *A Liahona*, novembro de 2012, p. 114.



Pense Nisto  
Como podemos expressar gratidão e amor a Deus e Jesus Cristo pela dádiva da Expição realizada pelo Salvador?

# CADERNO DA CONFERÊNCIA DE OUTUBRO DE 2016

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

*Para recordar a Conferência Geral de outubro de 2016, você pode usar estas páginas (e os Cadernos da Conferência que vão ser publicados em edições futuras) para ajudá-lo a estudar e a colocar em prática os mais recentes ensinamentos dos profetas e apóstolos vivos e de outros líderes da Igreja.*



## DESTAQUES DOCTRINÁRIOS

## A Palavra de Sabedoria

“Em 1833, o Senhor revelou ao Profeta Joseph Smith um plano para termos uma vida saudável. Conhecemos essa revelação como Palavra de Sabedoria, que está na seção 89 de Doutrina e Convênios. Somos instruídos especificamente sobre o que devemos comer e sobre o uso de substâncias proibidas que são prejudiciais ao nosso corpo.

Aqueles que são obedientes aos mandamentos do Senhor e que fielmente observam a Palavra de Sabedoria têm bênçãos prometidas e específicas, que incluem uma boa saúde e vigor físico (ver D&C 89:18–21). (...)

[Cuidemos] de nosso corpo e de nossa mente, guardando os princípios estabelecidos na Palavra de Sabedoria, um plano divinamente providenciado. Com todo o meu coração e minha alma, testifico das gloriosas bênçãos que nos aguardam [se assim o fizermos].”

Presidente Thomas S. Monson, “Princípios e Promessas”, *A Liahona*, novembro de 2016, pp. 78, 79.

## PROMESSA PROFÉTICA



### SERMOS GRATOS PELO DIA DO SENHOR

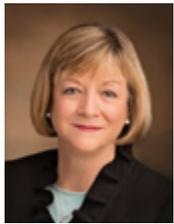
“[Temos a] oportunidade (...) de o sacramento ser preparado, abençoado e distribuído por servos autorizados de Deus todas as semanas para podermos partilhar dele. Podemos ser gratos quando o Espírito Santo confirma a nós que as palavras das orações sacramentais, oferecidas por portadores autorizados do sacerdócio, são honradas por nosso Pai Celestial.

(...) Sentiremos mais amor e gratidão pelo Salvador, cujo sacrifício infinito permitiu que sejamos limpos do pecado. Ao partilharmos do pão e da água, lembramo-nos de que Ele sofreu por nós. E quando sentimos gratidão pelo que Ele fez por nós, percebemos Seu amor por nós e nosso amor por Ele.

A bênção de amor que receberemos fará com que seja mais fácil para nós guardar o mandamento de que ‘sempre [nos lembremos] dele’ (Morôni 4:3; 5:2; D&C 20:77, 79). Vocês podem até sentir amor e gratidão, como eu sinto, pelo Espírito Santo, o Qual o Pai Celestial prometeu que sempre estará conosco enquanto permanecermos fiéis às promessas que fizemos. Podemos contar todas essas bênçãos todos os domingos e sermos gratos.”

Presidente Henry B. Eyring, Primeiro Conselheiro na Primeira Presidência, “Adoração no Dia do Senhor”, *A Liahona*, novembro de 2016, p. 100.

# Erguer-nos com Vigor Nestes Tempos Trabalhosos



“Creio, do fundo do coração, que nós, irmãs, temos a fé e a força inatas que nos permitem enfrentar os desafios de viver nos últimos dias. (...)”

Precisamos estudar e entender [a] Expição [de Jesus Cristo]. (...)”

Precisamos entender a necessidade da Restauração da doutrina, da

organização e das chaves de autoridade nestes últimos dias [por intermédio do Profeta Joseph Smith]. (...)”

Precisamos estudar e entender as ordenanças e os convênios do templo. (...)”

Testifico que o Senhor nos abençoou, como mulheres vivendo nestes tempos trabalhosos, com todo o poder, dons e forças de que precisamos.”

Bonnie L. Oscarson, Presidente Geral das Moças, “Erguei-vos com Vigor, Irmãs em Sião”, *A Liahona*, novembro de 2016, pp. 13, 15.



## COMO PASSAMOS A CONHECER O SENHOR?

“Um dos grandes objetivos da mortalidade não é meramente aprender sobre o Filho Unigênito do Pai, mas esforçar-nos para conhecê-Lo. Quatro passos essenciais que podem nos ajudar a conhecer o Senhor são: exercer fé Nele, segui-Lo, servir a Ele e crer Nele (...)”

Em um dia futuro, ‘todo joelho se dobrará e toda língua confessará’ (Mosias 27:31) que Jesus é o Cristo. Nesse dia abençoado, saberemos que Ele conhece a cada um de nós pelo nome. Testifico e prometo que podemos não somente saber um pouco a respeito do Senhor, mas também vir a conhecê-Lo.”

Élder David A. Bednar, do Quórum dos Doze Apóstolos, “Se Vós Me Conhecêsseis a Mim”, *A Liahona*, novembro de 2016, pp. 103, 105.

## TRAÇAR PARALELOS

# Ancorar Nosso Testemunho em Cristo e em Suas Doutrinas

Vários oradores falaram para aqueles que estão enfrentando dificuldades em relação a seu testemunho. Use a edição de novembro de 2016 ou acesse [conference.LDS.org](http://conference.LDS.org) para ler o que eles disseram.

- Ver Dieter F. Uchtdorf, “Aprender com Alma e Amuleque”, p. 71.
- Ver M. Russell Ballard, “Para Quem Iremos Nós?”, p. 90.
- Ver Quentin L. Cook, “Valentes no Testemunho de Jesus”, p. 40.
- Ver Ronald A. Rasband, “Para Que Não Te Esqueças”, p. 113.

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

# O VERDADEIRO MILAGRE DA CURA

Jonathan Taylor

*Depois do acidente, fiquei sabendo que a paralisia física não tem cura, mas aprendi que, graças à Expição de Jesus Cristo, a paralisia espiritual tem.*

O ano 2000 foi cheio de acontecimentos marcantes para minha família e para mim. Minha mulher e eu comemoramos nosso primeiro aniversário de casamento; tivemos nosso primeiro filho (uma menina) e também foi o ano em que fiquei paralisado, apenas cinco semanas depois do nascimento de nossa filhinha.

Naquele verão, para ajudar uma senhora idosa de nossa ala, eu ia regularmente de bicicleta do meu apartamento à casa dela, onde eu cortava a grama; mas, certa manhã, estava cansado, não estava tão alerta quanto deveria e fui acidentalmente atropelado por um carro. Foi um milagre eu ter sobrevivido, mas infelizmente não escapei ileso. Uma semana depois do acidente, dei-me conta de que estava paralisado, incapaz de mover os músculos do tórax para baixo.

A paralisia é permanente. Mesmo com todos os excelentes avanços da ciência e medicina modernas, não há cura. Naturalmente, no início senti medo. Fiquei preocupado em como faria para ser marido e pai. Depois, o temor foi substituído pela revolta

comigo mesmo: revolta por não ter parado no cruzamento e por não estar usando o capacete.

Sentia-me como um fardo. Levou meses de reabilitação em um hospital para eu aprender a viver o restante de minha vida com minha deficiência e a voltar a ser independente. Ao mesmo tempo, a vida com a paralisia me ajudou a entender melhor as escrituras e a Expição do Salvador.

Um desses momentos aconteceu quando eu ponderava os milagres de Cristo. Em Marcos 2, Jesus perdoa

os pecados de um paralisado e depois o cura. Quando os escribas questionaram Sua autoridade para perdoar, Jesus disse: “Qual é mais fácil? dizer ao paralisado: Estão perdoados os teus pecados; ou dizer-lhe: Levanta-te, e toma o teu leito, e anda?” (Versículo 9.)

Eu já lera essa escritura muitas vezes, mas, antes do acidente, nunca a entendera. A leitura desse capítulo nos relembra quão milagrosa foi essa cura. Hoje, mesmo 2000 anos depois, com todos os avanços



## O MAIOR MILAGRE

“Para mim, os maiores milagres nesta vida não são abrir o Mar Vermelho, mover montanhas, ou mesmo curar o corpo. O maior milagre acontece quando nos achegamos humildemente a nosso Pai Celestial em oração, rogamos fervorosamente por Seu perdão e depois somos limpos desses pecados por meio do sacrifício expiatório de nosso Salvador.”

Linda S. Reeves, Segunda Conselheira na Presidência Geral da Sociedade de Socorro, “O Grande Plano de Redenção”, *A Liahona*, novembro de 2016, p. 90.



da medicina, uma cura assim não poderia ser conseguida apenas pelo ser humano — e vivo essa realidade todos os dias. Muitos acham que essa é a lição por trás dessa escritura: que Cristo tem poder para curar até o incurável. Mas ela contém muito mais do que isso, principalmente se olharmos além do milagre da cura física e nos concentrarmos no milagre espiritual.

Assim como é impossível que um paralítico se levante e ande, é impossível que o ser humano, sem auxílio, vença a paralisia espiritual causada pelo pecado. Aprendi que a Expição do Salvador é o verdadeiro milagre dessa escritura. Posso nunca passar pelo milagre de voltar a levantar-me e andar na vida

terrena, mas recebi um milagre maior que é o perdão de meus pecados por meio da Expição realizada por meu Senhor e Salvador Jesus Cristo. Os versículos 10 e 11 atestam a veracidade desse milagre:

“Pois para que saibais que o Filho do Homem tem na terra poder para perdoar pecados (disse ao paralítico),

A ti te digo: Levanta-te, e toma o teu leito, e vai para tua casa”.

Ser curado dos efeitos do pecado é o maior milagre que se pode operar na vida de cada um de nós, e ele é possível graças a Jesus Cristo. Ao expiar nossos pecados, Cristo tomou sobre Si nossas enfermidades e nossos pecados. Ele sabe o que enfrentamos na vida. Entende as debilidades, fraquezas e dificuldades de cada um, por

maiores ou menores que sejam. Não há outra pessoa no mundo capaz de curar a paralisia do pecado.

Sou grato pela bênção de aprender essa lição. Com isso ganhei perspectiva necessária para viver com minha deficiência e empenhar-me em usá-la para aprender e desenvolver-me. Consegui parar de ter pena de mim mesmo e voltar a fazer as coisas das quais gostava antes do acidente e recebi a bênção de servir apesar de minha situação. Há pessoas que acham que viver com uma deficiência torna difícil ser grato, mas Deus nos abençoa continuamente, mesmo nesses momentos. Sou grato ao Salvador pela Expição e pelo milagre incrível que ela é em minha vida. ■

*O autor mora no Wyoming, EUA.*

## VOU MORRER?

Gregory Hamblin

*Eu não sabia por que meu filho de repente ficara com medo da morte, mas as verdades do evangelho continham a segurança de que ele precisava.*

Meu filho de 7 anos pedalava furiosamente sem sair do lugar. É que a correia da bicicleta tinha saído. Fui até lá ajudá-lo. Virei a bicicleta de rodas para cima, para recolocar a correia. Enquanto eu trabalhava, ele começou: “Pai, quando eu morrer, vou ficar todo ensanguentado?”

Olhei para ele, meio chocado. Ele estava em pranto.

“Como? Não!”, respondi. “Você não vai morrer.” Sentei-me no meio-fio e coloquei-o no colo. Ele estava chorando e chorei com ele. De onde ele tinha tirado isso?

“Minhas tripas vão sair para fora?”, perguntou.

Será que meu filhinho andava assistindo a filmes de terror ou algo assim? “Não!”, respondi. Voltei a dizer-lhe que ele não ia morrer.

“Não, pai. Todo mundo morre um dia, não é?”

Respirei fundo. Eu não esperava essa conversa de uma criança tão novinha.

Prometera a mim mesmo que, quando fosse pai, nunca omitiria a verdade aos meus filhos, mas a ideia de contar a algum deles que um dia

iam morrer era um pesadelo. Tentei sair pela tangente e disse: “Você ainda não precisa se preocupar com isso. Você pode continuar feliz, divertir-se e não se preocupar. Você ainda vai viver muito tempo”.

“Não quero morrer”, foi a resposta dele.

“O que faço agora?”, eu me perguntei. A possibilidade de dizer a coisa errada que o traumatizasse para sempre me atormentava. “O que é que eu faço?” Fiz uma oração silenciosa pedindo ajuda.

Depois, comecei a falar a ele sobre o Plano de Salvação. Disse-lhe que estamos todos no mundo apenas em visita. Expliquei que todos nós somos feitos de duas partes: o corpo e o espírito. Disse que, quando as pessoas morrem (é verdade, todo mundo um dia tem que morrer), é só o nosso corpo físico que para de funcionar. Nosso espírito é eterno e nunca morre (ver Alma 40:11).

Disse-lhe que Jesus Cristo é nosso Salvador porque possibilitou que todos ficássemos juntos, ainda que, às vezes, tenhamos de ficar separados por algum tempo. Ensinei-lhe

que o Salvador morreu por nós e ressuscitou e, porque Ele vive, nosso espírito, um dia, voltará ao nosso corpo, e nós nunca mais voltaremos a morrer (ver Alma 11:43–45).

Ele perguntou se eu já havia visto alguém morto. Respondi que tive a oportunidade de ir ao funeral de meus avós, onde os vi pela última vez. Disse-lhe que, apesar do corpo de meus avós ter morrido, seu espírito ainda está vivo e, às vezes, sinto sua presença próxima de mim.

O medo de meu filho foi diminuindo, o choro parou e voltei a ouvir sua risadinha costumeira. A ideia de que parentes nos visitem mesmo que não os vejamos fez meu filho sorrir.

Voltamos juntos a pé para casa empurrando a bicicleta consertada e a colocamos na garagem. Pensei nas coisas que dissera. Pensei no meu desejo de dizer a verdade aos meus filhos e nas respostas que dera ao meu filho.

Naquele momento, senti-me imensamente grato por ter um testemunho do evangelho de Jesus Cristo. Como eu já sabia que o Plano de Salvação é verdadeiro, pude responder a meu





filho com confiança e dar-lhe forças para vencer o medo.

Minha preparação para aquele momento começara muito antes de meu filho nascer. Ao me preparar para a missão, fiz a meta de adquirir um testemunho de cada aspecto do evangelho que teria de ensinar. A parte mais difícil para mim foi a ressurreição dos mortos.

Estudei, ponderei e orei. Jejeuei e pedi um testemunho. Depois de algum tempo, o Espírito Santo testemunhou-me a veracidade da ressurreição, que realmente havia vida após a morte e que as promessas do Plano de Salvação são verdadeiras (ver 1 Néfi 10:19).

Esse testemunho foi importante na missão, mas transformou-se em uma dádiva preciosa quando meu filho precisou de paz.

Sou grato por esse testemunho e testifico que o Plano de Salvação é verdadeiro. Testifico que é importante fortalecermos nosso testemunho para que, quando nossos entes queridos estiverem temerosos, encontremos paz em nosso testemunho e entendimento do evangelho de Jesus Cristo. ■

*O autor mora em Nevada, EUA.*

# O TEATRO DA VIDA

O PLANO DE SALVAÇÃO EM TRÊS ATOS

*Estamos no meio de uma peça  
de três atos que não entende-  
mos direito, mas concentrar-  
nos em Cristo nos ajudará a  
alcançar um final feliz.*

## Margaret Willden

As luzes diminuem. Sobem as cortinas de veludo vermelho. As personagens vestidas a caráter a sua volta entram em ação. Quem será o herói? Quem será o vilão? É difícil dizer.

Você está no meio do palco, sem saber o que está acontecendo. Todos a sua volta parecem entender o que se passa, menos você. “Estamos no segundo ato”, sussurra um ator. “Dê uma olhada no roteiro.”

Talvez nem todos sejamos atores, mas a ideia não fica muito distante da realidade. Imagine o Plano de Salvação, muitas vezes também chamado de “o grande plano de felicidade” (Alma 42:8), como se fosse uma peça de três atos. O primeiro ato é de onde viemos; o segundo ato é nossa vida na Terra; o terceiro ato é para onde iremos depois desta vida. No segundo ato, não nos recordamos de nosso passado e sabemos muito pouco do futuro, mas, felizmente, o evangelho de Jesus Cristo — o roteiro da peça — ajuda a contextualizar nossa vida terrena.

### Ato I: Entender Nosso Início

Nas escrituras e nas palavras dos profetas vivos, aprendemos sobre a existência pré-mortal (ver Abraão 3:22–24). Antes de vir a esta Terra, participamos de um grande conselho com o Pai Celestial. Aprendemos que viríamos à Terra receber um corpo, ter posteridade, enfrentar oposição e receber mais luz e verdade. Se fôssemos obedientes e nos tornássemos mais semelhantes a Cristo, um dia voltaríamos a habitar com o Pai.

Já que cometeríamos erros nesse processo, Jesus Cristo foi escolhido para ser nosso Salvador e pagar o preço do pecado. Ele sofreu por todos nós e, graças a Seu sacrifício, podemos ser purificados se nos arrependermos.

Satanás (ou Lúcifer, como era chamado na existência pré-mortal), porém, rebelou-se e tentou eliminar nosso dom de escolher entre o certo e o errado. Uma guerra iniciou-se nos céus. Depois de derrotado, Satanás foi expulso com os espíritos que optaram por segui-lo (ver Moisés 4:1–4).

Apesar de não nos lembrarmos dessa existência pré-mortal, sabemos que prometemos que, quando estivéssemos na Terra, faríamos todo o possível para voltar à presença de Deus. Por outro lado, Ele prometeu dar-nos o arbítrio que nos permitiria escolher segui-Lo.

### Ato II: Nosso Arbítrio em Ação

Agora estamos no segundo ato e Deus providenciou o roteiro para guiar-nos de volta a Ele. Trata-se do

evangelho de Jesus Cristo. Nosso desafio é empregar nosso arbítrio para preparar-nos para voltar a viver com o Pai Celestial (ver Abraão 3:25). Como uma peça complexa, cheia de enredos secundários, nossa vida terrena pode ser complicada. Ela é cheia de todo tipo de tentações, provações e tragédias. Mas a verdade é que o segundo ato serve para ver se vamos seguir os ensinamentos de Cristo para passarmos a ser mais semelhantes a Ele.

As escrituras ensinam a receita perfeita para sermos felizes: “[prosseguir], banquetecendo-[nos] com a palavra de Cristo, e [perseverar] até o fim” (2 Néfi 31:20). Crescemos à medida que fazemos e cumprimos convênios, obedecemos aos mandamentos e nos arrependemos quando pecamos. Se mergulharmos nas escrituras e nos ensinamentos de nossos profetas, permaneceremos concentrados no Plano de Salvação que alegremente nos dispusemos a seguir no primeiro ato.

### Ato III: O Início da Eternidade

Nosso corpo físico morre no final do segundo ato, mas a história não acaba ali. Na verdade, no terceiro ato, não há cortina final: ele é eterno (ver Abraão 3:26).

Devido à Expição de Jesus Cristo, todos os filhos de Deus que nasceram na Terra ressuscitarão. Haveria alegria maior do que essa? (Ver D&C 93:33.)

Quase todos receberão algum grau de glória de acordo com suas obras: o Reino Telestial, cuja glória se compara à das estrelas; o Reino Terrestre, cuja glória se compara à da Lua; ou o Reino Celestial, cuja glória se compara à do Sol, e que é o maior grau de glória (ver D&C 76:50–113). No Reino Celestial, habitaremos com o Pai e o Filho. Relativamente poucos permanecerão “imundos” (2 Néfi 9:16) e serão lançados nas trevas exteriores, onde nunca poderão progredir.

### Qual Será Sua História?

Se seguirmos o evangelho de Jesus Cristo no segundo ato, o terceiro ato de nossa peça será mais glorioso do que podemos imaginar. A cortina já subiu. A peça está em andamento. O que você vai fazer no palco? ■

*A autora mora em Nova York, EUA.*

*Essa ideia baseia-se em um discurso do Presidente Boyd K. Packer (1924–2015) intitulado “The Play and the Plan” [A Peça e o Plano], proferido em um sermão do Sistema Educacional da Igreja para jovens adultos, em 7 de maio de 1995.*



# A Voz do Espírito



**Élder Eduardo Gavarret**  
Dos Setenta

*Escutar atentamente o Espírito Santo ajuda-me a perceber se estou no caminho correto ou se preciso mudar de curso.*

Quando eu era menino, meu pai tinha uma relojoaria onde consertava e vendia todo tipo de relógio. Nossa casa ficava nos fundos e, sendo assim, cresci em meio ao ruído dos relógios.

No fim do dia, meu pai sempre levava para casa alguns dos relógios de parede em que tinha trabalhado durante o dia e os pendurava nas paredes próximas aos quartos. Eu não entendia por que tínhamos que dormir com aquela barulheira, mas, com o tempo, o ruído dos diversos relógios tornou-se algo familiar nas noites que, com essa única exceção, eram muito silenciosas.

Uns dois anos depois, comecei a trabalhar com meu pai na relojoaria e a aprender com ele a consertar relógios. Certa manhã, ele disse uma coisa que me abriu os olhos e ajudou a entender por que ele pendurava os relógios de parede na nossa casa, perto dos quartos, em vez de deixá-los na relojoaria:

“Você poderia trazer para mim aquele relógio de parede que estava perto do seu quarto na noite passada?”, pediu ele. “Ouvindo o ruído do mecanismo durante a noite, percebi que não está funcionando direito. Vou ter que dar mais uma olhada.”

*Então era isso!* No silêncio da noite, ele escutou o som do relógio da mesma forma que um médico ausculta o coração de um paciente. No processo de consertar vários tipos de relógio ao longo da vida, ele treinara o ouvido

para perceber pelo som do mecanismo se o relógio estava funcionando perfeitamente ou não.

Depois dessa experiência, comecei a prestar atenção ao ruído dos relógios durante a noite, como meu pai fazia. Com isso, aprendi a perceber quando um relógio estava funcionando bem ou quando precisava de ajustes.

Conforme fui ficando mais velho e passei a compreender melhor os princípios do evangelho, comecei a comparar essa experiência com a influência positiva que o Espírito Santo pode exercer em nossa vida. Passei a comparar os momentos de meditação e reflexão espiritual às horas silenciosas das noites de minha infância, e o ruído dos relógios à voz do Espírito que me alertava, guiava e falava comigo de tempos em tempos.

## **Importantes Qualidades Espirituais**

Essa experiência me ajudou a reconhecer a veracidade das experiências que Néfi teve com os sussurros do Espírito Santo. No Livro de Mórmon, aprendemos que Néfi contou a seu irmão Sam “as coisas que o Senhor *[lhe]* havia manifestado por meio de seu Santo Espírito” (1 Néfi 2:17; grifo do autor).

Néfi reconhecia bem a influência do Espírito Santo. Sua vida era repleta dos sentimentos de amor que emanam do Pai e do Filho e que lhe eram manifestados pelo Espírito Santo. Examinando a vida de Néfi, vemos exemplos claros

de manifestações do amor de Deus por meio de respostas a orações e de orientação espiritual. Os exemplos incluem:

- A visão que Néfi teve da árvore da vida (ver 1 Néfi 11–15).
- A Liahona, que funcionava de acordo com a fé (ver 1 Néfi 16:10, 16, 26–30).
- A libertação de Néfi após ter sido amarrado com cordas (ver 1 Néfi 7:17–18).
- As orientações recebidas do Senhor durante a travessia do oceano (ver 1 Néfi 18:21–23).
- O aviso do Senhor, dizendo-lhes que fugissem para o deserto (ver 2 Néfi 5:5).

Em sua juventude, provavelmente com a ajuda do exemplo dos pais, Néfi tornou-se sensível à voz do Espírito. Ele cultivou essa sensibilidade colocando em prática estas importantes qualidades espirituais:

- *Desejo*: “E aconteceu que eu, Néfi, (...) tendo (...) grande desejo de saber dos mistérios de Deus, clamei, portanto, ao Senhor” (1 Néfi 2:16). “Eu [desejei] saber as coisas que meu pai tinha visto” (1 Néfi 11:1; ver também o versículo 3).
- *Fé*: “Acreditei em todas as palavras que meu pai dissera” (1 Néfi 2:16).
- *Disposição para orar*: “E eu, Néfi, ia frequentemente à montanha e orava frequentemente ao Senhor; por isso o Senhor me mostrou grandes coisas” (1 Néfi 18:3).
- *Obediência*: “E aconteceu que eu, Néfi, disse a meu pai: Eu irei e cumprirei as ordens do Senhor, porque sei que o Senhor nunca dá ordens aos filhos dos homens sem antes preparar um caminho pelo qual suas ordens possam ser cumpridas” (1 Néfi 3:7).

## O Trabalho do Espírito Santo

Néfi estava bem preparado para falar do terceiro membro da Trindade. Ele aprendera a escutar a voz do Espírito, tanto em águas tranquilas como em mares revoltos. As experiências pelas quais passou levaram-no a escrever



sobre o “trabalho do Espírito Santo”<sup>1</sup> (ver 2 Néfi 31–32). Com Néfi e outros profetas, aprendemos que:

O Espírito Santo *revela*: “Ninguém pode receber o Espírito Santo sem receber revelações. O Espírito Santo é um revelador”<sup>2</sup> (ver 1 Néfi 10:17–19; 2 Néfi 32:5; Morôni 10:5).

O Espírito Santo *inspira*: Ele nos envia ideias, sentimentos e palavras, ilumina nosso entendimento e direciona nossos pensamentos (ver 1 Néfi 4:6).

O Espírito Santo *dá testemunho*: Ele dá testemunho do Pai e do Filho (ver 2 Néfi 31:18; 3 Néfi 28:11; Éter 12:41).

O Espírito Santo *ensina*: Ele aumenta nosso conhecimento (ver 2 Néfi 32:5).

O Espírito Santo *santifica*: Depois do batismo, podemos ser santificados recebendo o dom do Espírito Santo (ver 3 Néfi 27:20).

O Espírito Santo *faz com que nos lembremos*: Ele faz-nos lembrar das coisas nos momentos em que mais precisamos (ver João 14:26).

O Espírito Santo *consola*: Nos momentos de dificuldade ou desespero, o Espírito Santo pode elevar-nos o espírito, dar-nos esperança (ver Morôni 8:26),



## O ESPÍRITO SANTO E A REVELAÇÃO PESSOAL

“O Espírito Santo concede revelação pessoal para nos ajudar a tomar decisões importantes na vida sobre coisas como estudo, missão, profissão, casamento, filhos, onde vamos morar com nossa família e assim por diante. Nesses assuntos, o Pai Celestial espera que usemos nosso arbítrio, que estudemos a situação na mente de acordo com os princípios do evangelho e que Lhe apresentemos uma decisão por meio da oração.”

Élder Robert D. Hales, do Quórum dos Doze Apóstolos, “O Espírito Santo”, *A Liahona*, maio de 2016, p. 105.

ensinar-nos “as coisas pacíficas do reino” (D&C 36:2) e ajudar-nos a sentir “a paz de Deus, que excede todo o entendimento” (Filipenses 4:7).<sup>3</sup>

### A Influência do Espírito Santo

No primeiro capítulo do Livro de Mórmon, lemos que Leí “ficou cheio do Espírito do Senhor” (1 Néfi 1:12). No último capítulo do Livro de Mórmon, Morôni promete-nos que Deus nos “manifestará a verdade [do Livro de Mórmon] pelo poder do Espírito Santo” (Morôni 10:4).

Do início ao fim desse livro de escrituras inspiradas, o Espírito Santo participa ativamente da vida do povo de Deus. Essa influência marcante é sentida por todos os leitores do Livro de Mórmon que oram, têm fé e o desejo sincero de saber a verdade (ver Morôni 10:4–5).

Como podemos reconhecer o Espírito Santo e utilizar o direito que nós, membros de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, temos de contar com Sua influência em nossa vida? O Élder Craig C. Christensen, da Presidência dos Setenta, ensinou: “Todos temos experiências pessoais com o Espírito Santo, mesmo que nem sempre as reconheçamos. Quando pensamentos inspirados nos vêm à mente, sabemos que eles são verdadeiros pelo *sentimento espiritual que nos entra no coração*”.<sup>4</sup>

Para aumentar nossa capacidade de ser influenciados e orientados em nossa vida pelo Espírito Santo, como Néfi, precisamos

cultivar o desejo de receber essa influência e orientação, exercer a fé no Senhor Jesus Cristo, “orar sempre e não desfalecer” (2 Néfi 32:9), e obedecer aos mandamentos.

O Presidente Thomas S. Monson pediu-nos que fizéssemos mais uma coisa: “Abram o coração, sim, a própria alma, para o som daquela voz especial que testifica a ver-

dade. (...) Estejamos sempre em sintonia para podermos ouvir essa voz consoladora e orientadora que nos manterá em segurança”.<sup>5</sup>

Com meu pai, aprendi na prática a escutar — no trabalho com os relógios. Hoje, para mim, essa lição que ele me ensinou é um tesouro. A verdade é que o Espírito Santo ainda me traz essa lição de volta à mente e ao coração e a promessa de boas

coisas que me aguardam.

Essa experiência me ajudou a procurar os momentos tranquilos em que possa prestar atenção para escutar a voz do Espírito. Escutar atentamente o Espírito Santo ajuda-me a perceber se estou no caminho correto ou se preciso mudar de curso para ficar em sintonia com os desejos do Pai Celestial. ■

### PARA RECEBER A INFLUÊNCIA E A ORIENTAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO

- Cultivem o desejo de ter essa influência e orientação.
- Exerçam fé no Senhor Jesus Cristo.
- Orem sempre.
- Obedeçam aos mandamentos.

### NOTAS

1. Robert D. Hales, “O Espírito Santo”, *A Liahona*, maio de 2016, p. 105.
2. *Ensinamentos dos Presidentes da Igreja: Joseph Smith*, 2007, p. 139.
3. Para entender melhor o papel do Espírito Santo, ver David A. Bednar, “Conservar Sempre a Remissão de Seus Pecados”, *A Liahona*, maio de 2016, p. 59; Robert D. Hales, “O Espírito Santo”, p. 105.
4. Craig C. Christensen, “Um Inexprimível Dom de Deus”, *A Liahona*, novembro de 2012, p. 14; grifo do autor.
5. Presidente Thomas S. Monson, “Guarda os Mandamentos”, *A Liahona*, novembro de 2015, p. 84.





## RETRATOS DE FÉ

*Quando perguntei sobre a mesa azul brilhante no meio da cozinha de Adriana, descobri que antes não havia mesa na cozinha. Com dificuldade para sustentar a família, ela participou de um dos cursos de autossuficiência ministrados pela Igreja e pensou que poderia assar e vender pães — se tivesse uma mesa. Ela orou para obter ajuda e construiu uma mesa de madeira reaproveitada.*

CODY BELL, FOTÓGRAFO

### Adriana González

Departamento Central, Paraguai

Tudo o que eu pedi de coração, Ele me ouviu. Ele me ouviu porque sabia que era algo bom para mim. Agora temos duas mesas. Essa mesa é fundamental para nossa família. Nós nos sentamos aqui para conversar. Trabalhamos aqui. É aqui que ensinamos a outras pessoas o que aprendemos. Por meio da autossuficiência, aprendi a me valorizar. Descobri talentos que Deus me deu para ajudar a mim mesma e à minha família. Tento passar adiante o que aprendi para minhas irmãs na Sociedade de Socorro ao ajudá-las a se valorizarem como filhas de Deus. Sou grata por poder abençoar outras pessoas ao meu redor.

Para ver mais fotos de Adriana e ler mais sobre a história dela, acesse a página [LDS.org/go/21721](https://LDS.org/go/21721).

Para saber como o programa de autossuficiência da Igreja pode ajudá-lo, visite o site [srs.LDS.org](https://srs.LDS.org).



ENTENDER A HISTÓRIA DA IGREJA PELO

# Estudo E PELA Fé

*Aprendemos a história do passado por meio de registros incompletos. Ao estudar registros, precisamos ter em mente que eles não representam o passado como um todo.*



### Keith A. Erikson

Diretor da Biblioteca de História da Igreja

**A** história é muito mais do que um conjunto de fatos e datas a serem memorizados para uma prova. Todos os dias, os arquivistas, bibliotecários e historiadores da Igreja divulgam registros do passado que nos ajudam a ver a mão de Deus na história da Igreja e em nossa própria vida. Para entender nossa história, é preciso passar por um processo de aprendizado e descoberta capaz de fortalecer nosso testemunho, ajudar-nos a afastar as dúvidas, contar as melhores histórias, discernir a doutrina verdadeira e aprimorar nosso raciocínio. Além disso, à medida que “[obtermos] um conhecimento [da] história”, contribuiremos para a “salvação de Sião” (D&C 93:53).

Na minha carreira de historiador, acabei percebendo o quanto é verdadeira a afirmação de que aprendemos história “pelo estudo e também pela fé” (D&C 88:118). A fé e o estudo se combinam quando nos banqueteamos com as escrituras em espírito de oração, lemos diversas fontes históricas e refletimos sobre elas, traçamos as relações entre as passagens de escritura e as fontes históricas, examinamos as informações em seu devido contexto, procuramos padrões e temas e chegamos a lições relevantes. Esse processo ajuda-nos a entender os fatos históricos e encontrar respostas para nossas dúvidas. Há vários princípios que nos ajudam a encarar a história de forma a abrir nossa mente a uma compreensão mais profunda.

### O passado não existe mais, só restam fragmentos

De nossa perspectiva, no presente, o passado basicamente se acabou. As pessoas já morreram; as experiências que tiveram já se acabaram. Contudo, restam-nos fragmentos do passado: cartas, diários, registros de organizações, objetos físicos. Hoje, é indiretamente, por meio dos fragmentos que restaram, que ficamos sabendo como foi o passado. Sempre se perdem informações na passagem do passado para o presente. Ao estudar registros que restaram, precisamos ter em mente que eles não representam o passado completo.

Pensemos neste exemplo: Quando Joseph Smith fazia um discurso aos santos, normalmente ele não preparava o texto escrito e não havia gravação de áudio nem vídeo. Alguns poucos presentes podem ter feito anotações ou escrito reflexões sobre o discurso, mas o número dessas anotações que sobreviveu até hoje é sempre menor do que o que foi feito na época. Sendo assim, não podemos alegar saber tudo o que Joseph Smith disse, ainda que possamos citar, por exemplo, o que Wilford Woodruff anotou do sermão de Joseph.

Em outros casos, partes importantes da história da Igreja ainda não foram descobertas. Por exemplo, não temos registros da aparição de Pedro, Tiago e João que contenham um relato tão detalhado como o que trata da aparição de João Batista (ver Joseph Smith—História 1:66–75). Similarmente, apesar de termos registros que mostrem que o sacerdócio não era concedido aos homens descendentes de negros africanos, não restou nenhum registro que explique oficial e incontestavelmente porque essa prática foi instaurada. No estudo de história, a ausência de evidências não é motivo para a dúvida. Aprender sobre o passado é um esforço de reunir, o quanto possível, as evidências confiáveis e comprovadas enquanto se abstém de formar uma opinião final

a respeito das partes da história que não podem ser plenamente compreendidas devido à falta de informações.

### **Os fatos não falam, as pessoas que narram as histórias, sim**

Como os fragmentos que restam do passado estão incompletos, há quem tente montar o quebra-cabeças para conseguir contar uma história. As primeiras histórias foram contadas por pessoas envolvidas nos acontecimentos que, tipicamente, descreviam coisas que lhes ocorreram e por que aquilo fora importante para elas.

Algumas dessas pessoas contaram sua própria história em diversas ocasiões para diferentes públicos. Alguns acontecimentos inspiravam muitas pessoas envolvidas a contarem o que lhes ocorrera. Outros acontecimentos ficavam esquecidos, até que uma experiência posterior os trazia de volta à memória.

As histórias eram coletadas e recontadas por outras pessoas por diversas razões: para distrair um grupo, para vender um produto, para moldar a opinião pública ou estimular mudanças. Cada história transforma-se em uma interpretação do passado, construída com base em fragmentos de fatos e influenciada pela memória, pelos interesses e pelos objetivos de quem a conta. O resultado é que as histórias sobre o passado são incompletas e, às vezes, contraditórias. Temos sempre que levar em consideração quem contou a história, a forma como foi contada e o motivo pelo qual foi contada.

Joseph Smith nos fornece um exemplo de como avaliar as pessoas que narram essas histórias e os fatos. Em 1838, observou que já havia “muitas publicações que foram postas em circulação, por pessoas maldosas e insidiosas, com relação ao surgimento e progresso de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias”. Por isso, escreveu um relato histórico com o objetivo de “apresentar, aos que buscam a verdade, os fatos tal como sucederam, tanto em relação a mim como à Igreja e até onde tenho conhecimento desses fatos” (Joseph Smith—História 1:1). Nem todas essas histórias contadas acerca de Joseph Smith eram de igual valor e exatidão. As histórias



*Quando encontramos uma história incompleta, aberta à interpretação e diferente do que supúnhamos, precisamos “[pôr nossa] confiança naquele Espírito que leva (...) a andar em humildade” (D&C 11:12). É preciso humildade para não julgar as pessoas do passado pelos nossos padrões.*

contadas por pessoas mais intimamente ligadas aos eventos do passado podem ser mais confiáveis. As histórias mais confiáveis são as que levam em consideração todos os fragmentos do passado existentes e reconhecem a perspectiva de cada fonte.

### **O passado é diferente do presente (e isso é normal)**

No processo de tentar entender os fragmentos do passado e as histórias a seu respeito, descobrimos que as pessoas, os lugares, as experiências e as tradições eram diferentes das nossas. As mudanças científicas, tecnológicas e culturais produziram mudanças na forma de lidar com o nascimento, a alimentação, as viagens, os feriados, a higiene, o namoro, a medicina e a morte. As diferenças no sistema político e econômico criaram diferenças na educação e nos estudos, nas escolhas, na liberdade e nas oportunidades. No passado, os pontos de vista quanto ao trabalho, à família, ao serviço público e ao papel e status das mulheres e de outros grupos minoritários eram diferentes dos nossos. Todos os aspectos temporais da experiência humana mudam com o tempo, às vezes pouco, outras muito.

Por exemplo, de nossa perspectiva atual, o fato de Joseph Smith usar uma pedra de vidente para traduzir o Livro de Mórmon parece algo muito diferente. Naquela época, porém, as pessoas acreditavam que os objetos podiam ser usados para receber mensagens divinas. Essa crença, em parte, tinha fundamento nos relatos bíblicos nos quais objetos eram usados para propósitos divinos (ver Números

17:1–10; 2 Reis 5; João 9:6). Uma revelação a Joseph referente à organização da Igreja explicava que Deus “[lhe dera] poder do alto, pelos meios que haviam antes sido preparados, para traduzir o Livro de Mórmon” (D&C 20:8). Ainda que os “meios” incluíssem uma pedra de vidente, bem como o Urim e o Tumim, podemos discernir a mensagem doutrinária de “que Deus inspira os homens e chama-os para sua santa obra, nesta época (...); mostrando assim que ele é o mesmo Deus ontem, hoje e para sempre” (D&C 20:11–12).

### Os pressupostos atuais distorcem o passado

Como o passado foi diferente de nossa época, temos que tomar muito cuidado para não adotar pressupostos fundamentados em nossas ideias e nossos valores atuais. Não podemos pressupor que as pessoas do passado fossem exatamente como nós ou que fossem gostar de nossa cultura e de nossas crenças. Não podemos pressupor que hoje sabemos tudo, que já lemos todas as fontes ou que agora nosso entendimento do passado não mudará mais. Muitas vezes as coisas que consideramos “os problemas do passado” não passam de pressupostos errôneos adotados no presente.

Por exemplo, Joseph Smith declarou: “Eu nunca disse que era perfeito”.<sup>1</sup> Se partíssemos do pressuposto que os profetas nunca erram, levaríamos um susto ao descobrir quantos erros Joseph cometeu. Para “consertar” esse problema, não devemos nem defender obstinadamente o ponto de vista de que Joseph era perfeito nem acusar a Igreja de ser mentirosa. O que é preciso fazer é reconhecer que Joseph era um ser humano e vê-lo no contexto das

histórias de outros profetas contidas nas escrituras. Com isso, conseguiremos acertar nossos pressupostos de forma a reconhecer que todos os profetas são mortais e, portanto, têm imperfeições. Isso nos permite sentir gratidão a Deus por ser paciente e trabalhar com cada um de nós. Admitir as falhas de nosso próprio raciocínio, às vezes, é a parte mais difícil do processo de entender a história.

### É preciso ser humilde para aprender a história

Quando encontramos uma história incompleta, aberta à interpretação e diferente do que supúnhamos, precisamos “[pôr nossa] confiança naquele Espírito que leva (...) a andar em humildade” (D&C 11:12). De nossa perspectiva presente, é claro que sabemos mais a respeito do resultado do passado do que as pessoas nele envolvidas, mas, ao mesmo tempo, sabemos muito menos sobre como foi vivenciar esse passado. As pessoas que viveram no passado pertenciam a seu próprio tempo, lugar e situação. Para encarar suas diferenças com caridade e suas experiências com empatia, temos que começar encarando nossas próprias limitações com humildade. É preciso humildade para não julgar as pessoas do passado pelos nossos padrões. É preciso humildade para admitir que não sabemos tudo, para esperar pacientemente por mais respostas e para continuar a aprender. Quando são descobertas novas fontes que lançam nova luz sobre o que achávamos que sabíamos, é preciso humildade para reexaminar nosso conhecimento. ■

#### NOTA

1. *Ensinos dos Presidentes da Igreja: Joseph Smith, 2007*, p. 547.

## PASSOS PARA O APRENDIZADO PELO ESTUDO E PELA FÉ

**N**o estudo da história da Igreja pela fé, é possível seguir os passos delineados por Alma na analogia do plantio da semente (ver Alma 32:27–42):

1. *Damos lugar* ao aprendizado de história aplicando os princípios aqui delineados.
2. *Plantamos* a semente em nossa mente e nosso coração por meio da leitura atenta e profunda reflexão. (Será que este é um fragmento do passado ou uma história contada posteriormente? Quem a criou e por que motivo? Qual é a ideia central? Que evidências a comprovam?)
3. Podemos *discernir* o grau de importância do texto lido se considerarmos o grau de autenticidade e
4. Ao longo da vida, podemos *cultivar* o hábito de estudar a história da Igreja pela fé por meio de: ler diligentemente, ponderar, orar, trocar ideias com outros e ensinar.
5. Se agirmos dessa forma, *colheremos* o fruto do estudo pela fé, que apurará o nosso raciocínio e aprofundará nossa fé, o que, por sua vez, fará com que passemos a aprender mais facilmente, sejamos melhores

# DOR E ESPERANÇA



Quando o Cônjuge É Usuário de Pornografia

*Sete caminhos que o cônjuge do usuário de pornografia pode seguir não só para sobreviver à dor, mas também ver uma promessa de esperança.*

**A**my fez as escolhas que todo pai ou mãe deseja para os filhos. Foi selada no templo depois de receber uma forte inspiração para casar-se com o noivo.

Antes do casamento, o noivo também fez uma escolha corajosa ao admitir a ela que era usuário de pornografia.

Um ano depois, Amy tomou consciência de que a luta dele com a pornografia não era coisa do passado. Três anos depois de casados e com um bebê de oito meses, Amy sofreu a dor inimaginável de saber que o marido tinha um caso e de vê-lo ser excomungado da Igreja.

Como Amy sobreviveu à dor? Como tantas mulheres e tantos homens em circunstâncias semelhantes sobrevivem a esse sofrimento?

Muitos cônjuges e familiares dos usuários de pornografia descobriram comportamentos úteis e promissores que são comuns à trajetória deles e de outras pessoas. E, com coragem, contam sua história.

O site da Igreja

### **OvercomingPornography.org**

chama sete dessas atitudes comuns de “comportamentos essenciais”. Tais comportamentos — vividos em ritmo e ordem pessoal — têm-se revelado,

para muitos, essenciais para a cura emocional, mental e espiritual.

### **Comportamento Essencial 1: Lidar com o Trauma da Traição**

*Aprender a lidar com o trauma, com o impulso de culpar-se e outras reações que a pessoa tem quando descobre que o cônjuge é usuário de pornografia.*

Quando descobriu que o marido estava envolvido com pornografia, Eva sentiu “uma dor intensa, raiva, desilusão, depressão e obsessão”. A obsessão é, de fato, um sentimento comum a alguém que vive o trauma da traição do cônjuge usuário de pornografia, e o comportamento de Eva em resposta a essas intensas emoções também não é raro. Ela começou a ficar obsessiva com relação ao marido e suas ações. Onde ele estava? Com quem estava falando? O que estava fazendo? A dependência dele em pornografia e sexo tornou-se o centro de sua vida e ela queria desesperadamente corrigi-lo, acreditando que, se ela pudesse controlar o problema, eles seriam felizes.

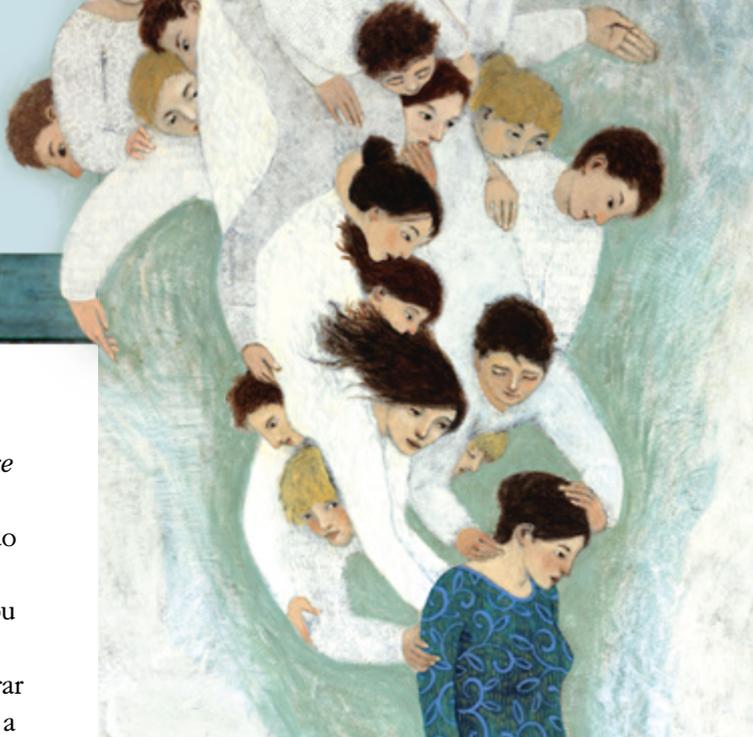
Quando Jamie soube que o marido era usuário de pornografia, reagiu com o desejo compreensível de controlar tudo o que pudesse. Ela achou que poderia organizar a vida

do marido, Jon, de modo que ele não buscasse gratificação rápida na pornografia e, dessa maneira, ele não teria opção a não ser escolher a retidão. Ela escrevia listas diárias para ele: o que ele poderia fazer para se divertir e as tarefas que precisava concluir.

O divisor de águas na jornada de Jamie foi quando o bispo se sentiu inspirado a enfatizar: “Jamie, não é culpa sua. Nada do que você está fazendo leva-o a ver pornografia. Ele é quem escolhe”. E já que ela não era o motivo pelo qual ele via pornografia, ela também não poderia ser a causa que o faria parar. Em sua mente, ela já sabia o que o bispo dissera a ela, mas Jamie conta que, depois do lembrete do bispo, “as listas pararam. Desisti de tentar controlar o comportamento dele e forçá-lo a agir corretamente; coloquei o foco em mim”. Como resultado, Jamie deu a si mesma permissão para sentir sua própria dor e empenhar-se em sua própria recuperação.

Depois da conscientização de Jamie, Jon esforçou-se e teve recaídas frequentes, mas tomou para si a responsabilidade por seus atos. E enquanto cada um trabalhava na própria cura, Jon e Jamie descobriram que poderiam curar-se melhor como indivíduos e como casal.

**Além de confiar no Senhor, os cônjuges podem buscar ajuda e apoio da família, dos amigos, dos líderes da Igreja e de profissionais.**



### **Comportamento Essencial 2: Abrir-se com Segurança**

*Encontrar compreensão, apoio e respaldo ao abrir-se e desabafar em situações adequadas.*

Outro momento-chave para Jamie e Jon veio quando um de seus filhos precisou de uma bênção. Eles chamaram seu mestre familiar, que corajosamente explicou que estava buscando ajuda para lidar com sua própria luta contra a pornografia. Ele se ofereceu para encontrar alguém para dar a bênção. A franqueza dele diminuiu a vergonha que Jon e Jamie sentiam sobre sua situação e Jon finalmente sentiu-se seguro o suficiente para conversar sobre a dependência com outra pessoa além de Jamie.

Quando a esposa do mestre familiar se ofereceu para conversar com Jamie, ela não viu razão para isso, já que a conversa não corrigiria Jon — e, naquela altura, corrigi-lo era o objetivo dela. Ainda assim, depois que ela e a esposa do mestre familiar conversaram, Jamie sentiu-se mais leve. Nada havia mudado. Jon ainda se debatia com o problema, mas ela estava aliviada porque alguém mais sabia o que ela passava e que seu mundo não estava desmoronando.

### **Comportamento Essencial 3: Edificar Novamente a Confiança Espiritual**

*Sentir e seguir os sussurros do Espírito Santo e ter a confiança em Deus restaurada.*

Por ocasião da excomunhão do marido, Amy sabia que o Salvador poderia prover a resposta para o peso excruciante que sentia. Contudo, ela diz que não sabia ao certo como “trilhar o caminho de onde [ela] estava até o poder curador de Jesus Cristo”. Como ela poderia encontrar ou construir uma ponte?

No princípio, tentou diminuir a dor vigiando o marido o tempo todo e implorando ao Senhor que o curasse. Mas um dia, uma inspiração mudou tudo: Amy sentiu que controlar o comportamento de outra pessoa não faz parte do plano do Pai Celestial e isso não estava ajudando-a a se aproximar do Salvador. Então, sentiu que a melhor coisa que tinha a fazer era começar sua própria

jornada de cura — e deixar a jornada do marido a cargo dele. Ela entendeu, por meio da orientação do Espírito, que precisava parar de viver a vida como uma reação à pornografia e confiar no poder capacitador de Jesus Cristo e em Sua Expição para fortalecê-la e abençoá-la.

Ao olhar para trás, Amy diz que nunca sentiu paz ao buscar controlar ou investigar a vida do marido. A vida “era um tormento contínuo”, relata. “E a única paz que encontrei foi quando reconheci que o Pai Celestial tinha um plano” para o marido e para ela. Quando ela usou seu próprio arbítrio para voltar-se a Deus e buscar Sua ajuda, “a ajuda veio” e a distância entre sua dor e a ajuda do Salvador não parecia tão grande nem o sofrimento tão pesado.

### **Comportamento Essencial 4: Buscar Ajuda**

*Encontrar um caminho para a cura por meio de recursos como livros, um terapeuta qualificado, um mentor ou um programa de cura reconhecido.*

Depois de 25 anos de casamento, Gina descobriu que o marido era usuário de pornografia e infiel. Em choque, Gina recorreu ao bispo. Ela logo descobriu que ele era um ouvinte compreensivo que a deixava chorar quando precisava — uma bênção que ela reconhece que nem todo cônjuge em sua situação tem.

Gina lembra-se de uma de suas primeiras conversas com o bispo: “Ele sugeriu que eu buscasse

aconselhamento imediatamente, não para o meu casamento ou marido, mas para que eu pudesse ter um apoio consistente para enfrentar os desafios à frente. Ele queria que eu me sentisse amparada e reconhecia que ele não tinha os recursos que julgava necessários. Ele viu minha depressão e ansiedade e aconselhou-me a procurar meu médico para obter a ajuda de que eu precisasse”.

Nos meses seguintes, Gina frequentou regularmente grupos de apoio e aconselhamento e buscou o apoio da família, às vezes ligando para eles e pedindo que orassem por ela nos dias mais difíceis. Ela diz ter aprendido que “o Pai Celestial nunca [a] deixará na escuridão”.

### **Comportamento Essencial 5: Ser Franco e Honesto**

*Falar com entes queridos com frequência sobre a jornada pessoal de cura e recuperação e ao fazê-lo ser franco e autêntico.*

Melissa decidiu tentar mais uma vez salvar seu casamento, que parecia distante e sem cumplicidade. Foi quando o marido, Cameron, contou a ela honestamente sobre o uso que fazia de pornografia. A pedido dela, ele concordou em falar com o bispo e, no final, eles conversaram com os pais. Mas, como ele explica, “demostrou dois anos até vermos que o arrependimento precisava ir além de abrir-se com algumas pessoas e fazer

uma oração”. Ele tinha de aprender que não olhar para pornografia não era suficiente. Para realmente conseguir a recuperação, ele precisava voltar-se ao Senhor e encontrar maneiras saudáveis de lidar com o estresse, o medo, a vergonha e a ansiedade que geravam o desejo de ver pornografia.

Depois de uma recaída, Cameron concordou em frequentar um programa de recuperação de dependentes e, com o tempo, entendeu que o Salvador não desiste de nós assim que cometemos um erro.

Por frequentar também um programa de 12 passos, Melissa sente que sua família finalmente tem as ferramentas para seguir em frente. Ela se lembra do quanto era difícil ir às reuniões dos 12 passos no início, mas foi motivada por um facilitador que sugeriu que ela “experimentasse o programa por 90 dias. Se não gostar de nós, devolvemos seu sofrimento”. Por fim, Melissa viu que, assim como sentiu esperança ao ouvir as histórias de outras pessoas, talvez pudesse ajudar alguém a sentir esperança contando suas experiências.

Melissa acreditava que, se continuasse casada, somente poderia fingir que era feliz. Sua perspectiva mudou quando sentiu que o Salvador via potencial nela, em Cameron e em todos os filhos do Pai Celestial. Ele coloca tudo o que é — a Luz e a Vida do Mundo — para salvar-nos e dar-nos outra chance. Melissa afirma que,

por causa do Salvador, pode agora sorrir de maneira genuína e otimista.

### **Comportamento Essencial 6: Estabelecer Limites**

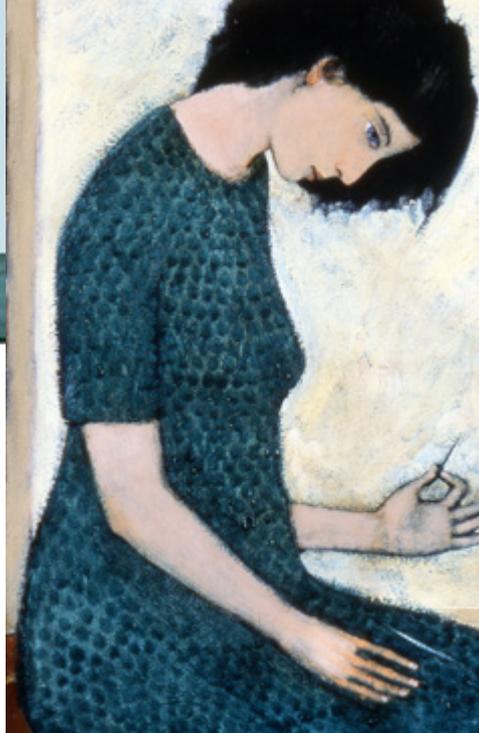
*Criar limites adequados para o usuário de pornografia e estabelecer uma estrutura funcional que permita a cura.*

Pouco depois do início da jornada para superar a dependência em pornografia, Jon e Jamie descobriram o quanto era útil estabelecer limites e eles ainda o fazem atualmente — mesmo após um bom tempo de sobriedade — devido à paz de espírito que os limites proporcionam. Jamie conta que, quando ela estava mais vulnerável, estabelecer limites “protegeu [seu] coração”.

Ela e Jon concordaram que havia períodos e maneiras adequadas para conversar sobre as questões relacionadas às recaídas. Concordaram em não travar “guerras de mensagens de texto” e sim conversar pessoalmente. E que se uma conversa estivesse se transformando em discussão, poderiam interrompê-la e conversar mais tarde.

Muitos dos limites de Jon e Jamie estavam relacionados a como eles se comunicavam, mas alguns dos limites tomaram a forma de declarações condicionais, pois concordavam que certas atitudes levariam a determinadas consequências. Isso permitiu que sentissem que a vida não era tão caótica assim.

**A oração, o estudo das escrituras e a frequência ao templo ajudam os cônjuges que sofrem a receber o poder curador do Salvador.**



### **Comportamento Essencial 7: Cuidar de Si Mesmo**

*Dedicar-se a rotinas diárias que curam e nutrem a mente, o corpo e o espírito.*

Gina lembra-se de que, logo depois que se reuniu com o bispo pela primeira vez, ele aconselhou-a a fazer algumas coisas que pareciam respostas padronizadas. “Ele gentilmente me pediu que eu fosse ao templo, lesse as escrituras e continuasse orando.”

Nos anos desafiadores que se seguiram, Gina descobriu que as “respostas padronizadas” foram uma maneira de cuidar dela mesma. As escrituras tornaram-se seu refúgio. “Eu lia um versículo, escrevia-o e tentava refletir sobre o que ele significava em minha situação, depois escrevia esses pensamentos”, ela explica. “Sabia, mais do que nunca, que devia ouvir a voz do Senhor e fazer com que tivesse mais significado para mim. Eu podia ter pouca compreensão do resto do mundo, mas o tempo que passava estudando as escrituras fazia sentido — um versículo de cada vez.”

Da mesma forma, a oração e a frequência ao templo ganharam um novo significado. “Quando terminava de abrir meu coração, eu dizia: ‘Pai Celestial, agora é a Tua vez.’” E Gina sentava-se em silêncio e ouvia. “Mesmo nas horas mais difíceis”, ela sabia que seu “espírito estava crescendo”.

### **Viver com Esperança**

Nenhuma jornada de cura é igual a outra e cada uma é um processo, não um destino. Entretanto, é comum a muitas histórias a percepção de que nenhuma quantidade de pornografia é permitida ou normal. Assim, quando alguém a utiliza com qualquer frequência ou intensidade, o cônjuge tem sentimentos de dor, traição, rejeição, vergonha e questiona-se sobre seu valor pessoal. O uso da pornografia destrói a cumplicidade, a confiança e a comunicação essenciais a um relacionamento saudável — fazendo com que seja fundamental para o cônjuge buscar esperança e cura.

Outra coisa em comum é a descoberta consoladora de que, nessa experiência amarga, os cônjuges podem conhecer o doce

não só ao fim dos desafios, mas ao voltar-se com esperança para Jesus Cristo em meio a eles.

Hoje, Gina está divorciada e dá ênfase à sua cura e a dos filhos e com frequência ajuda mulheres em situações semelhantes a encontrar esperança. Melissa e Cameron continuam casados e esforçam-se para conseguir a recuperação. O mesmo acontece com Jamie e Jon, que ajudam ativamente outros casais a buscar a cura que encontraram por meio do Salvador e de Sua Expição.

Eva divorciou-se e frequenta regularmente as reuniões dos 12 passos, nas quais encontra segurança e incentivo ao trabalhar em sua recuperação. Ela entendeu que, se um dia fez da dependência do marido o foco de sua vida, a cura vem ao fazer do Salvador o centro de sua vida e de seus esforços.

Amy e o marido ainda estão casados — apesar das recaídas dele. Contudo, Amy testifica que sente paz quando assiste à conferência geral e pensa: “Como posso curar minha dor?” e não em “Espero que meu marido ouça isso”. Ela sabe que o poder de cura de Jesus Cristo e sua fé na natureza infinita da Expição dão esperança — não só para o marido, mas também para ela.

Uma mulher afetada pela pornografia pode falar por todos quando diz: “O Salvador não deseja que tentemos sem Sua ajuda; Ele quer que nos voltemos a Ele o mais rápido possível”. Esses sete comportamentos essenciais ajudam homens e mulheres no empenho de fazer isso. ■

## DOZE VERDADES

Além de trabalhar nos sete comportamentos essenciais, muitos familiares de quem usa pornografia também encontram esperança e cura ao estudar as 12 verdades a seguir, que estão nos materiais do Programa de Recuperação de Dependências da Igreja. Para saber mais sobre os materiais e o apoio aos cônjuges e familiares, acesse [addictionrecovery.LDS.org](http://addictionrecovery.LDS.org).

1. *Deus “consolar-vos-á nas aflições” (Jacó 3:1).* O uso da pornografia é sério, mas podemos encontrar consolo ao saber que Deus conhece a nós e à nossa situação, que Ele nunca nos abandonará e que nos apoiará em nossas aflições.
2. *“Sacudi as correntes com que estais amarrados” (2 Néfi 1:23).* Não somos responsáveis pelos atos alheios nem devemos nos culpar pela dependência do outro. Como filhos de Deus que entendem sua natureza e seu destino divinos, sabemos que somos livres para agir e exercer nosso arbítrio para fazer escolhas.
3. *“Ele tomará sobre si as dores e as enfermidades de seu povo” (Alma 7:11).* Ao dividir nossos fardos com o Senhor, entendemos que Ele pode curar nossa dor mais profunda, que nenhuma bênção

nos será negada e que a mudança acontece com o tempo.

4. *“Achegai-vos a mim” (D&C 88:63).* A ajuda do Senhor é fundamental e podemos encontrá-la ao participar do sacramento, frequentar o templo e buscar a companhia do Espírito Santo.
5. *“Operai a vossa própria salvação” (Mórmon 9:27).* Não podemos controlar outra pessoa ou curar sua dependência, mas podemos concentrar-nos em nossa própria cura, cuidar de nós mesmos e obter entendimento ao aprender sobre a dependência.
6. *“Carregar os fardos uns dos outros” (Mosias 18:8).* Além de confiar no Senhor, precisamos buscar ajuda adequada, inclusive o apoio da família, dos amigos, líderes do sacerdócio e da Sociedade de Socorro, grupos de apoio e profissionais.
7. *“Em tudo dai graças” (D&C 98:1).* Mesmo quando sentimos desânimo, medo e raiva, podemos encontrar alegria ao apreciar a mão de Deus em nossa vida e demonstrar gratidão por ela, reconhecer nossos dons e talentos e ver o que há de bom no ente querido que tem a dependência.
8. *Sejam “firmes e inquebrantáveis na fé” (Helamã 15:8).* Podemos

estabelecer limites adequados para proteger a nós mesmos e a nossa família, mesmo sem aceitar comportamento abusivo de nenhum tipo, e buscar a orientação do Senhor para saber se e como o relacionamento pode ser mantido.

9. *“Rejeitamos as coisas que por vergonha se ocultam” (2 Coríntios 4:2).* O uso da pornografia ocorre em segredo e pode começar a ser resolvido somente quando somos honestos com nós mesmos e com nosso ente querido, e estabelecemos uma comunicação franca e honesta com ele.
10. *“Ergue as mãos que pendem” (D&C 81:5).* Podemos amar nosso ente querido, orar por ele e oferecer mais apoio quando a pessoa estiver pronta para aceitar.
11. *“[Suporta] todas estas coisas com paciência” (Alma 38:4).* A recuperação é um processo e, ainda que a recaída não deva ser usada como desculpa, podemos responder a ela com amor e esperança.
12. *“A minha paz vos dou” (João 14:27).* Ao exercer a fé, podemos encontrar a paz que o Senhor promete, saber que Ele nos ajudará enquanto oferecemos o perdão àqueles que quebraram promessas e partiram corações.

Foi em 1973. Eu enfrentava alguns desafios e queria muito conhecer a Deus, então decidi ler a Bíblia. Um dia, li sobre o templo de Salomão em 2 Crônicas 2-5 e senti que poderia haver um lugar tão sagrado na Terra. Jejeuei e orei para que fosse guiada pelo Espírito Santo para encontrá-lo. Sentia que, se encontrasse um templo, poderia contar os meus problemas a um dos servos do Senhor e ele me ajudaria a resolvê-los.

Assim, comecei a procurar um templo. Na época, eu morava em Fontenay-sous-Bois, um município nos arredores de Paris, e comecei a dirigir pela cidade em busca de um templo. Vi muitos edifícios, inclusive igrejas e sinagogas, mas não encontrei um templo. Ao retornar para casa, orei e me perguntei

# COMECEI A PROCURAR UM TEMPLO

*Estava procurando um lugar sagrado e encontrei o caminho para fazer parte de uma família eterna.*

por que não havia conseguido encontrar um templo. Eu não era pura o suficiente? Ou simplesmente não estava preparada?

Esqueci completamente essa busca fracassada até que missionárias de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias visitaram minha casa em fevereiro de 1980. Elas me ensinaram que o templo mais próximo ficava em Zollikofen, na Suíça — o Templo de Berna Suíça.

Fui batizada em 12 de abril de 1980 e fui ao templo pela primeira vez no ano seguinte, em 5 de maio de 1981. Lá, pude fazer o trabalho do templo por várias mulheres de minha família, inclusive minhas avós, tias e primas.

Dessas mulheres, a única que eu havia conhecido era minha prima Olga.

Olga, que era da Itália, casou-se muito jovem, mas infelizmente seu



marido era violento e infiel. Com a ajuda do pai e do irmão, Olga decidiu fugir dele quando estava grávida do quinto filho.

Ela foi morar com os pais e o irmão. Depois do nascimento do bebê, Olga faleceu. Os pais de Olga nunca se recuperaram do choque de sua morte repentina.

Enquanto realizava as ordenanças do templo por Olga, uma palavra teimava em vir-me à mente: *missão*. Fiquei perplexa — estava atarefada criando três filhos sozinha e seria impossível sair em missão.

A resposta veio alguns meses mais tarde. Certo dia, meu primo Renzo contou-me que a mãe de Olga, minha tia Anita, havia falecido. De repente, lembrei-me de que realizara as ordenanças do templo para Olga na terça-feira e sua mãe falecera na sexta-feira seguinte. Com grande emoção, senti que Olga estivera ansiosa por receber as ordenanças do templo para que pudesse dar as boas-vindas à mãe e ensiná-la no mundo espiritual. Talvez essa fosse a missão de Olga.

Mas eu também tinha a missão de ajudar meus parentes. Já tentei falar com eles sobre a Igreja em várias ocasiões, mas não demonstraram interesse. Depois que meu pai e

minha mãe faleceram, fiz o trabalho do templo por eles tão logo foi possível.

Quando meus pais foram selados, meu coração acelerou e meus olhos se encheram de lágrimas de amor. Fui então selada a meus pais. Não conseguia parar de pensar em minha mãe e quis abraçar a irmã que a representou. Agradei a ela pelo que fez por minha mãe. A irmã também tinha lágrimas nos olhos e me agradeceu por ter-lhe proporcionado essa experiência. Apesar de não a conhecer, sentimo-nos como membros da mesma família.

Meus pais foram então selados aos pais *deles*, e Olga, que representei na ordenança, foi selada a seus pais, a meu tio Marino e a minha tia Anita.

Toda vez que me lembro dessas experiências, fico muito emocionada. Penso em Olga e espero que ela esteja cumprindo sua missão do outro lado do véu. Devido às ordenanças do templo, não sou mais o único membro da Igreja em minha família. Acredito que meus pais aceitaram as ordenanças realizadas por eles. Sinto-me repleta de alegria e agradeço ao Senhor por permitir que eu forme uma família eterna por meio das bênçãos de Seu templo sagrado. ■  
*A autora mora em Auvergne-Rhône-Alpes, França.*



# HISTÓRIA DA FAMÍLIA E AS BÊNÇÃOS DO TEMPLO

**Élder Dale G. Renlund**

Do Quórum dos Doze Apóstolos

E Ruth L. Renlund e Ashley R. Renlund





*Na apresentação feita na RootsTech de 2016, o Élder Dale G. Renlund, a esposa, Ruth, e a filha, Ashley, lembraram aos santos dos últimos dias que a combinação da história da família com as bênçãos do templo resulta em um poder real.*

**ÉLDER RENLUND:** Em dezembro de 1963, minha família fez uma viagem de seis horas de Helsinki até a ilha de Larsmo, na costa ocidental da Finlândia. Foi lá que meu pai foi criado e onde minha avó Lena Sofia morava.

Anos antes, em 1912, Lena Sofia e meu avô Leander ouviram missionários suecos pregar o evangelho restaurado. Naquela época havia menos de 800 missionários no mundo inteiro.

Os missionários ensinaram a mensagem do evangelho restaurado e Lena Sofia e Leander foram batizados no dia seguinte. Tornaram-se membros de um pequeno ramo, o primeiro da Finlândia.

Alguns anos mais tarde, a mãe de Leander, que morava com eles, morreu de tuberculose. Em 1917, Leander também morreu de tuberculose, deixando Lena Sofia viúva e grávida de seu décimo filho. Essa criança, meu pai, nasceu dois meses depois da morte de Leander. Lena Sofia acabou enterrando sete de seus dez filhos. Foi um desafio difícil para ela, uma pobre camponesa, manter intacto o que restara da família.

Por quase 20 anos, ela não conseguiu ter uma boa noite de sono. Fazia qualquer tipo de serviço honesto durante o dia para trazer alimento suficiente para casa. À noite, cuidava de familiares que estavam à beira da morte. A morte literalmente pairava sobre a cabeça deles. Naquela época, costumava cortar-se madeira e colocá-la nas vigas do telhado para secar. Aqueles pedaços de madeira depois eram usados para fazer caixões para os mortos. É difícil imaginar como Lena Sofia se sentia.

No dia em que a conheci, em 1963, eu estava com 11 anos e ela com 87. Ela estava arqueada devido à vida de trabalho árduo. Estava tão curvada que, quando se levantou, sua altura não mudou. A pele de seu rosto e das mãos estava maltratada pelo tempo, sua textura assemelhava-se a de couro desgastado.

Ela levantou-se com dificuldade, apontou para uma foto de Leander na parede e disse para mim em sueco: “*Det här är min gubbe*” (Este é meu marido).

Eu me matriculara em uma escola sueca naquele ano letivo e estava reaprendendo sueco. Pensei que minha avó tivesse usado incorretamente o verbo no presente quando disse: “Este *é* meu marido”, porque Leander havia morrido 46 anos antes. Comentei com minha mãe que Lena Sofia deveria ter dito: “Este *era* meu marido”. Minha mãe falou simplesmente: “Você não entendeu”.

Ela tinha razão. Não entendi — não como entendo agora. Desde aquele dia, refleti muitas vezes sobre o significado daquela experiência e sobre o que minha avó me ensinou.

Imaginem a força e o consolo que ela deve ter recebido ao conhecer o poder selador! Damos direção a esse poder quando pesquisamos e aprendemos sobre nossos antepassados. Tanto a história da família quanto as bênçãos do templo podem ser significativas em nossa vida, mas o real poder vem quando juntamos os dois. Não se trata de juntar aleatoriamente as duas coisas; na verdade, uma ajuda a dar direção à outra. O conhecimento de que essas ordenanças um dia seriam realizadas por ela e Leander trouxe consolo e paz a Lena Sofia durante os longos anos de viuvez.

## O Verdadeiro Valor da História da Família

**ASHLEY:** Sem a história da família, a autoridade seladora não consegue chegar onde precisa ser usada. E o verdadeiro valor da história da família só se completa devido à autoridade seladora. O poder *real* está na combinação.

**IRMÃ RENLUND:** Gosto muito desse conceito. Aprendemos a respeito dessas bênçãos em todo lugar nas

escrituras. Combiná-las traz mais bênçãos e poder à nossa vida. Vejamos alguns exemplos.

Em Doutrina e Convênios, o Senhor nos diz que enviou Elias, o profeta, para “[plantar] no coração dos filhos as promessas feitas aos pais”. E isso ia voltar o coração dos filhos aos pais. Acho que isso faz parte, Dale, do que sua avó plantou em você. Depois o Senhor nos diz que “toda



a Terra seria completamente devastada na [Segunda Vinda do Salvador]” se isso não acontecesse (ver D&C 2:2–3). É uma mensagem contundente.

Assim, mesmo que tivéssemos todos os registros de história da família que o mundo pudesse oferecer e que conseguíssemos coletá-los, sem a autoridade seladora restaurada pelo Profeta Elias, o propósito da criação teria sido frustrado e desperdiçado. Essa é uma das primeiras mensagens do Senhor reveladas ao Profeta Joseph Smith nesta dispensação.

**ÉLDER RENLUND:** Tem razão, Ruth. Sem nem me dar conta, senti por toda minha vida a força e o poder das histórias e dos exemplos de minha avó e de outros antepassados.

Há uma profecia na seção 128 de Doutrina e Convênios, na qual Joseph Smith cita Malaquias 4:5–6. Ele

explica a frase “converterá (...) o coração dos filhos a seus pais” no contexto do poder selador e do batismo pelos mortos. Depois, diz: “E não somente isso, mas as coisas que nunca se revelaram desde a fundação do mundo, mas que se conservaram ocultas aos sábios e prudentes, serão reveladas a crianças e recém-nascidos nesta dispensação, que é a da plenitude dos tempos” (ver D&C 128:17–18).

Pensem nisso! Joseph Smith previu que mesmo as crianças entenderiam e saberiam coisas que os homens e as mulheres instruídos do mundo não poderiam explicar. As crianças e os jovens do mundo inteiro participam dessas bênçãos todos os dias, assim como eu aos 11 anos, aprendendo sobre esses conceitos com minha avó e minha mãe. Pessoas que nunca ouviram falar do Salvador enquanto viviam na Terra podem ter a oportunidade de receber as mesmas bênçãos que aquelas que tiveram essa chance em vida. Essa possibilidade de receber bênçãos não exclui ninguém.

## As Ordenanças do Templo e o Poder Pessoal

**IRMÃ RENLUND:** E as ordenanças do templo são fundamentais para o recebimento do poder pessoal. De fato, o Senhor deu-nos exemplos desse poder pessoal. Os primeiros santos foram ensinados sobre a necessidade de receber sua investidura antes de poderem realizar o trabalho de salvação:

“É conveniente para mim que meus élderes esperem um pouco a redenção de Sião —

Para que estejam preparados e para que meu povo seja ensinado mais perfeitamente e tenha experiência e conheça mais perfeitamente os seus deveres e as coisas que exijo de suas mãos.

E isso não poderá acontecer até que meus élderes sejam investidos de poder do alto” (D&C 105:9–11).

O Senhor estava ensinando sobre a importância da preparação para receber a investidura no templo para que os élderes fossem abençoados com o poder do alto. Tal

bênção capacitou os santos a ser mais perfeitamente ensinados a usar esse poder de maneira adequada.

**ÉLDER RENLUND:** É possível ampliar essa compreensão se atentarmos para a seção 109, a oração dedicatória do Templo de Kirtland. Joseph Smith orou: “E para que todas as pessoas que atravessarem o umbral da casa do Senhor sintam o teu poder e sintam-se compelidos a reconhecer que tu a santificaste e que ela é a tua casa, um lugar de tua santidade” (D&C 109:13).

**ASHLEY:** Sim, as ordenanças do templo são puras e poderosas. E consigo entender que, quando se une o templo ao trabalho de estudar e aprender sobre os antepassados, o poder é maior e eleva nossas bênçãos a outro nível.

**IRMÃ RENLUND:** Dale, você acha que Lena Sofia entendia isso ao comentar sobre Leander com você? Será que a compreensão dela foi mais profunda porque ela conhecia o poder do templo aliado ao amor que nutria por ele e sua família?

**ÉLDER RENLUND:** Sim, era exatamente isso que ela estava ensinando. Lena Sofia sabia que o marido, falecido tantos anos antes, fora e continuaria a ser seu marido pela eternidade. Devido à doutrina da família eterna, Leander continuou presente em sua vida e fazia parte de sua grande esperança no futuro. Lena foi como todos que “morreram na fé, sem terem recebido as promessas; porém, vendo-as de longe, e crendo nelas e abraçando-as, confessaram que eram estrangeiros e peregrinos na terra” (Hebreus 11:13).

Em uma ardente declaração de sua fé na autoridade seladora, em 1938, Lena Sofia enviou os registros de seus filhos falecidos com mais de 8 anos de idade. Dessa maneira, o trabalho do templo poderia ser feito por eles mesmo que ela não tivesse conseguido ir ao templo durante sua vida. Esses registros estavam entre os primeiros enviados da Finlândia ao templo para a realização de ordenanças.

Você se lembra do desafio feito pelo Élder Neil L. Andersen, do Quórum dos Doze Apóstolos, na RootsTech de 2014?

**ASHLEY:** Ele disse: “[Preparem] o maior número possível de nomes para o templo, assim como [realizem] batismos lá”.<sup>1</sup>

**IRMÃ RENLUND:** E em 2015, ele acrescentou sete palavras: “E [ajudem] outra pessoa a fazer o mesmo”.<sup>2</sup>

## Acrescentar Poder Espiritual

**ÉLDER RENLUND:** Exatamente. Tenho pensado nesse desafio apostólico e em como ele pode continuar a crescer. À luz de nossa conversa, acredito que podemos acrescentar um poder espiritual a essa promessa. Vamos ler Ezequiel, capítulo 47:

“Depois disso [um anjo] me fez [Ezequiel] voltar à entrada da casa [do Senhor], e eis que brotavam águas por debaixo do umbral da casa para o oriente; porque a face da casa dava para o oriente, e as águas desciam de debaixo, desde o lado direito da casa, do lado do sul do altar.

E ele me tirou pelo caminho da porta do norte, e me fez dar uma volta pelo caminho de fora, até a porta exterior, pelo caminho que dá para o oriente; e eis que manavam umas águas desde o lado direito.

E saindo aquele homem para o oriente, tinha na mão um cordel de medir; e mediu mil côvados, e me fez passar pelas águas, águas que me davam pelos artelhos.

E mediu mil côvados, e me fez passar pelas águas, águas que me davam pelos joelhos; E mediu mais mil, e me fez passar por águas que me davam pelos lombos.

E mediu mais mil, e era um ribeiro que eu não podia passar, porque as águas eram profundas, águas que se deviam passar a nado, ribeiro pelo qual não se podia passar. (...)

Então me disse: Estas águas brotam para a região oriental, e descem à campina, e entram no mar; e sendo levadas ao mar, sararão as águas.

E acontecerá que toda a criatura vivente que nadar por onde quer que entrarem estes dois ribeiros viverá, e haverá muitíssimo peixe; porque lá chegarão estas águas, e sararão, e viverá tudo por onde quer que entrar este ribeiro” (Ezequiel 47:1-5, 8-9).

Ezequiel vê um rio que aumenta de volume ao jorrar da casa. A água que se move adiante ao sair do templo representa as bênçãos que fluem dos templos para curar as famílias e dar-lhes vida.

**ASHLEY:** Mas a água fica mais profunda e se estende muito além. Não faz muito sentido para mim.

**ÉLDER RENLUND:** Pense em mim (uma pessoa), meus pais (duas pessoas), meus avós (quatro pessoas) — e em todos os meus antepassados e descendentes. O crescimento do rio é semelhante ao crescimento exponencial de nossa família por gerações.

As bênçãos do templo estão ao alcance de todos. E que bênçãos maravilhosas! “E viverá tudo por onde quer que entrar este ribeiro.”

## “Ela Já Esperou Demais”

**ÉLDER RENLUND:** O Senhor tem um plano para superar a adversidade pessoal de Lena Sofia, nossa perda, sua tragédia — de fato, o infortúnio de todos. Ele restaurou à Terra Seu sacerdócio e Sua autoridade seladora. Lena Sofia sabia disso, e minha mãe, Mariana, também.

**IRMÃ RENLUND:** Refere-se ao fato de ela ter enviado o nome de Lena Sofia para a realização de suas ordenanças do templo?

**ASHLEY:** Adoro essa história. Logo depois que Lena Sofia morreu em 1966, a vovó Mariana levou pessoalmente o nome dela ao Departamento de Genealogia.<sup>3</sup> O homem que estava no balcão disse a ela que as normas da Igreja exigiam um ano de espera entre a morte da pessoa e a realização das ordenanças do templo por ela. A vovó Mariana replicou: “Não gostei dessa resposta. Quero conversar com alguém que possa me dar uma resposta diferente. Ela já esperou demais”.

O vovô Åke disse que tentou argumentar, mas ela olhou para ele de uma maneira que ele conhecia muito bem — qualquer palavra sobre o assunto seria inútil. O vovô escreveu em seu diário: “Senti pena do homem que disse que nada poderia ser feito por pelo menos um ano. Aquele homem não sabia com quem estava lidando. Eu poderia ter-lhe dito, mas ele não perguntou”.<sup>4</sup>



**ÉLDER RENLUND:** Menos de dois meses depois, com a autorização do Presidente da Igreja, foram realizadas as ordenanças do templo por Lena Sofia e Leander. A vovó Mariana e o vovô Åke foram os procuradores de Lena Sofia e Leander, que foram selados pelo tempo e por toda eternidade no Templo de Salt Lake. E você sabia que agora é norma da Igreja que uma pessoa que não pôde desfrutar das bênçãos do templo devido à distância não precisa esperar um ano inteiro? Dessa maneira, outras pessoas como Lena Sofia podem receber as bênçãos o mais rápido possível. Como a vovó Mariana disse ao homem no Departamento de Genealogia: “Eles já esperaram demais”.

**IRMÃ RENLUND:** Que dia maravilhoso foi esse para sua família! Pense na alegria que Leander e Lena Sofia sentiram, sem mencionar a alegria dos filhos. Essas bênçãos são o ponto alto da união da história da família e do trabalho do templo: gerar o poder sobre o qual conversamos hoje.

Recentemente o Élder David A. Bednar, do Quórum dos Doze Apóstolos, falou sobre esse poder. Há alguns anos, ele começou a incentivar as pessoas a reconhecer a bênção de unir os dois aspectos divinos do templo e da história da família.

O Élder Bednar disse: “A história da família não é um programa separado da adoração no templo. Os dois são um em Cristo. E há poder quando encontramos nossos antepassados e levamos os nomes deles à casa do Senhor. Fiz isso. Já convivi e conversei com centenas, milhares de pessoas que fizeram o mesmo trabalho. Mesmo que seja sempre bom estarmos no templo, é ainda melhor quando fazemos o trabalho de história da família e podemos realizar ordenanças por nossos próprios parentes falecidos”.<sup>5</sup>

**ASHLEY:** O Presidente Russell M. Nelson, Presidente do Quórum dos Doze Apóstolos, também prometeu que podemos ver esse poder em nossa vida. Ele disse: “Embora o trabalho do templo e de história da família tenha a capacidade de abençoar as pessoas que estão além do véu, ele

tem um poder equivalente para abençoar os vivos. Tem uma influência aprimorada sobre as pessoas que estão engajadas nele. Elas estão literalmente ajudando a exaltar sua família”.<sup>6</sup>

## Uma Promessa de Proteção

**ÉLDER RENLUND:** Sinto gratidão por acrescentar meu testemunho ao deles — ser mais uma voz apostólica em apoio a esse desafio do templo. Faço-lhes a mesma promessa de proteção que foi oferecida antes. Irmãos e irmãs, prometo proteção a vocês e sua família ao aceitarem esse desafio de encontrar tantos nomes quanto puderem, levá-los ao templo e realizar as ordenanças por eles e, depois, ensinar outras pessoas a fazer o mesmo.

Se aceitarem o desafio, bênçãos vão começar a fluir para vocês e sua família como o poder do rio citado por Ezequiel. E o rio crescerá ao continuarem a realizar esse trabalho e ensinarem outros a agir da mesma maneira. Vocês não só encontrarão proteção das tentações e dos males do mundo, mas também poder pessoal — poder para mudar, poder para arrepender-se, poder para aprender, poder para ser santificados e poder para voltar o coração de seus familiares uns aos outros e curar o que precisa ser curado. ■

*Extraído da apresentação feita na Conferência de História da Família RootsTech de 2016, em Salt Lake City, Utah, EUA, em 6 de fevereiro de 2016. Para assistir à gravação da apresentação em inglês, português ou espanhol, visite o site [LDS.org/go/217Renlund](https://www.lds.org/go/217Renlund).*

### NOTAS

1. Neil L. Andersen, “‘Nestes Dias’ de Templos e Tecnologia”, *A Liahona*, fevereiro de 2015, p. 31.
2. Neil L. Andersen, em Ryan Morgenegg, “RootsTech de 2015: O Élder Andersen Acrescenta Ensinar Outras Pessoas ao Desafio do Templo”, [LDS.org/church/news/rootstech-2015-elder-andersen-adds-to-temple-challenge](https://www.lds.org/church/news/rootstech-2015-elder-andersen-adds-to-temple-challenge).
3. Agora conhecido como Departamento de História da Família.
4. Mats Åke Renlund, “Reflections”, diário pessoal, p. 119.
5. David A. Bednar, em “The Turning of Our Hearts” (vídeo), [LDS.org/topics/family-history/turn-our-hearts](https://www.lds.org/topics/family-history/turn-our-hearts).
6. Russell M. Nelson, “Um Elo de Amor Que Une Gerações”, *A Liahona*, maio de 2010, p. 94.



Segui o conselho do bispo e paguei a multa. Sabia que era o certo a fazer, mas estava ansioso para economizar dinheiro para a missão.

ILUSTRAÇÃO: ALLEN GARNIS

## SACRIFICAR MEU FUNDO MISSIONÁRIO

Filiei-me à Igreja antes de completar 21 anos. Sentia um forte desejo de servir missão, mas minha situação era difícil. Meu pai havia nos abandonado e eu sustentava minha mãe e três irmãos mais jovens. Quase todo o meu dinheiro era para a família. Na época era necessário ter pelo menos 500 libras (2.100 reais) antes de dar entrada nos papéis da missão. Depois de economizar por dois anos, tinha somente 250 libras.

Reveses financeiros ocorreram um após o outro. Meu irmão mais novo meteu-se em problemas e foi multado em 240 libras. Minha família pediu-me que lhe emprestasse o dinheiro — quase tudo o que eu tinha. Parecia que eu precisava escolher entre a missão e meu irmão mesmo que ele tivesse prometido me devolver o dinheiro quando pudesse. Pensei muito nisso e fui consultar o bispo. Ele me aconselhou a ajudar meu irmão. Segui seu conselho e paguei a multa. Sabia que era o certo a fazer, mas estava ansioso para poder sair em missão.

Achei que demoraria anos para economizar o dinheiro novamente, mas, depois de orar humildemente, recebi inspiração sobre o futuro. O Espírito me disse para não esperar o dinheiro de volta de meu irmão e que eu sairia em missão no ano seguinte. Eu levava dois anos para economizar o dinheiro que dei a meu irmão, mas o Senhor estava me dizendo que eu teria o dobro disso até o final do ano.

Eu tinha dúvidas, mas fui em frente; e toda semana pelas dez semanas seguintes, um milagre aconteceu. Um jovem adulto solteiro da ala ficou sabendo que eu doara o dinheiro da missão e deu-me 100 libras para a missão. Na semana seguinte, outro jovem adulto deu-me 100 libras pela mesma razão. Senti-me humilde e comecei a arrepender-me de minha descrença.

Mais tarde, meu empregador estava implementando um plano de incentivo financeiro à demissão voluntária. Fui voluntário, mas não esperava que me deixasse sair porque investira muito dinheiro em meu treinamento.

O gerente me perguntou o motivo de eu querer sair e expliquei sobre a missão. Ele deu-me um aumento retroativo de várias semanas e aceitou minha demissão. Também incluiu um bônus na rescisão.

Encontrei um emprego temporário que se tornou fixo em duas semanas. Também ofereceram um pagamento extra se eu trabalhasse no final de semana. Aceitei trabalhar todo sábado. Enviei os papéis da missão logo depois e fui chamado para servir na Missão Inglaterra Londres Bristol. Consegui economizar 2.500 libras em menos de um ano. Literalmente recebi dez vezes a quantia que doei. Em Lucas 6:38, lemos: “Dai, e ser-vos-á dado; boa medida, recalcada, sacudida e transbordando vos porão no vosso regaço; porque com a mesma medida com que medirdes vos tornarão a medir”.

Sei que fui abençoado devido à obediência e fé ao seguir o conselho do bispo. ■

Frederick John Holt, West Sussex, Inglaterra

ILUSTRAÇÃO: JOSHUA DENNIS

# ENCONTRAR PAZ NO SACRAMENTO

Quando eu era uma jovem mãe, lutava para encontrar momentos de paz durante os dias agitados que eu passava cuidando de cinco filhos bem ativos. Só conseguia descansar por cinco ou dez minutos de cada vez, mas eu aproveitava cada período de silêncio.

Com frequência, recorria ao Pai Celestial em oração e pedia forças, paciência e paz. Os domingos eram particularmente agitados porque eu

tinha que cuidar do bebê, vestir um filho pequeno e supervisionar os mais velhos enquanto se arrumavam para irmos à igreja. Ironicamente, foi em um domingo ocupado que encontrei a solução.

Ao ouvir as orações do sacramento naquele dia, as palavras “para que possam ter sempre consigo o seu Espírito” (D&C 20:77) tiveram um significado especial para mim.

Eu podia ter o Espírito do Senhor sempre comigo. Como nunca me dera conta do significado dessa promessa antes?

O sacramento tornou-se o momento mais calmo e contemplativo de minha vida tão barulhenta. Na ordenança do sacramento, encontrei a paz que tanto procurava.

Mesmo que, às vezes, precisasse sair da reunião depois do sacramento com uma criança inquieta, assegurava-me de estar lá nesse período especial de recordação. Esperava por esses preciosos momentos com um anseio que nunca sentira antes.

Agora que meus filhos cresceram, tenho mais oportunidades de aproveitar o silêncio. Apesar disso, ainda aprecio os momentos que passo tomando o sacramento. ■

Jane McBride, Colorado, EUA

Como nunca me dera conta do significado dessa promessa antes?



## O PODER CONSOLADOR DE CRISTO

Há muitos anos, meu amigo Joseph estava planejando ir de carro de Utah a Washington, D.C., EUA. Convidou-me para ir com ele na viagem. Pelo caminho visitamos muitos lugares históricos da Igreja e, quando chegamos à Costa Leste, fomos a Nova York.

Chegamos lá duas semanas depois dos trágicos acontecimentos de 11 de setembro de 2001. Sentimos fortemente que deveríamos visitar o lugar onde as Torres Gêmeas foram destruídas.

Vimos um soldado orientando as pessoas na rua congestionada

enquanto elas viam as ruínas. Ele dava lenços de papel para secar as lágrimas das pessoas.

Joseph e eu sentimos o quanto essa tragédia causou profundo pesar em todos e queríamos fazer algo a respeito. Decidimos que o melhor a fazer era conversar com as pessoas, ouvir suas histórias e talvez compartilhar uma mensagem de esperança do evangelho restaurado de Cristo.

No caminho de volta para o hotel, pegamos o metrô. Sentei-me de frente

para uma senhora que lia um livro. Imaginei como seria a vida dela. Apresentei-me e disse-lhe que estava visitando Nova York. Falei que estávamos curiosos sobre as experiências dela com relação aos acontecimentos do 11 de setembro.

O nome dela era Maria e morava em Nova York havia décadas. Trabalhava em um edifício distante algumas quadras das torres. Ela nos disse que, algumas semanas antes do 11 de setembro, tivera um sentimento intenso de que deveria orar



Maria nos disse que, algumas semanas antes do 11 de setembro, tivera um sentimento intenso de que deveria orar e perguntar a Deus se Ele estava a seu lado.

## ORIENTADA PELO SENHOR: CRIAR OS FILHOS SOZINHA

e perguntar a Deus se Ele estava a seu lado. Ela contou que, até aquele momento de sua vida, não havia orado muito nem sentira necessidade de orar. E só teve resposta à sua oração depois que os terroristas atingiram as torres naquela fatídica manhã. O caos e a confusão estavam por todo lado, ainda assim, ela sentia-se calma. Maria nos disse que sentiu uma paz inacreditável e que, apesar de toda a destruição inexplicável, sentia que Deus estava a seu lado, protegendo-a.

Depois que Maria compartilhou isso conosco, Joseph e eu dissemos que ela sentiu o Espírito do Pai Celestial na forma daquela sensação especial de paz e consolo. Afirmamos que ela poderia sempre sentir aquela paz ao buscar o Senhor em oração e pela leitura do Livro de Mórmon. Oferecemos a ela um exemplar do Livro de Mórmon e dissemos que aquele livro traria a continuação da paz que ela buscava. Ela ficou muito feliz ao recebê-lo e agradeceu.

Não sei o que aconteceu com Maria porque Joseph e eu tivemos que descer em nossa parada, mas sei que o Pai Celestial ama cada um de Seus filhos e de Suas filhas. Sei que Ele está nos detalhes de nossa vida, sobretudo quando acontecem coisas ruins. Ele pode prover paz indescritível que vem de Seu Espírito por meio do poder de Seu Filho, Jesus Cristo. A luz de Cristo pode brilhar e atravessar a escuridão de qualquer desafio ou tragédia porque Ele venceu tudo. ■

Chris Deaver, Califórnia, EUA

Não planejei ficar sozinha com quatro filhos para criar aos 20 e poucos anos e sentia-me confusa e triste. Eu tinha uma casa simples para cuidar, quatro crianças pequenas e não havia cursado uma faculdade. Perguntava-me como conseguiria sustentar minha jovem família. As respostas não vieram em dias ou meses, mas durante muitos anos de obediência à inspiração após inspiração.

Felizmente tinha o hábito de buscar o Senhor nas dificuldades. Uma noite a resposta veio claramente: “Volte a estudar”. Pensei em como isso seria possível com todas as minhas obrigações financeiras, então falei com meus pais e com o bispo. Eles concordaram que voltar a estudar era a coisa certa a fazer e, em algumas semanas, eu estava matriculada em uma universidade da cidade, onde me formei em educação fundamental com ênfase em ensino especial.

Como professora, ainda não ganhava o suficiente para suprir as demandas financeiras da família. Continuei a orar ao Senhor sobre a falta de dinheiro. Durante uma entrevista com o bispo, ele recomendou que eu fizesse um mestrado. Fui para casa, orei a respeito e voltei a estudar no semestre seguinte.

Alguns anos depois, senti a inspiração de voltar a estudar novamente. Marquei os testes necessários, informei-me sobre os programas de

administração escolar e matriculei-me mais uma vez em um curso de mestrado em outra universidade. Depois do curso, várias oportunidades de emprego enriqueceram minha vida com novas amizades, incentivaram meu crescimento pessoal e ajudaram-me a descobrir novos talentos.

Uma noite, no templo, estava compartilhando com o Senhor minha frustração por, apesar de meu esforço, ainda não conseguir equilibrar as contas. Senti a cálida comunicação celestial lembrando-me de que todas as necessidades de minha família tinham sido supridas pelo meu trabalho ou pela generosidade de outras pessoas e que, se eu continuasse obediente, estaríamos em boas mãos. E também sou lembrada por Alma 20:4, que diz: “Sei que com o poder do Senhor [posso] realizar todas as coisas”.

Sou muito grata ao Pai Celestial pela inspiração para terminar meus estudos e pelas oportunidades de emprego subsequentes. Agradeço a todos aqueles que se mostraram tão solícitos durante esses anos. Descobri que, com a ajuda de meu Pai Celestial, posso fazer mais do que imaginava ser possível. Da mesma maneira, aprendi a receber com gratidão e a doar generosamente. ■

Susan Kagie, Utah, EUA

# Encontrar Paz na **IMPERFEIÇÃO**

**Elizabeth Lloyd Lund**

Serviços Familiares SUD

Um dos equívocos com o qual podemos nos debater durante a mortalidade tem a ver com o conceito da perfeição. Muitos acreditam erroneamente que devemos alcançar a perfeição nesta vida para sermos salvos ou exaltados.

Como terapeuta, certa vez estava em uma sessão com uma mulher quando ela começou a chorar. Ela disse: “Como posso ser boa o suficiente?” E continuou a falar sobre o quanto era indigna. Ao conversarmos sobre seus sentimentos, nenhum grande pecado surgiu de seu passado ou de seu presente. Ela somente sentia que não era boa o suficiente. Comparava-se com vizinhos, amigos, parentes e todos os que ela lembrava serem “melhores”, em sua imaginação, do que ela.

## **Os Pensamentos Tornam-se Nossa Realidade**

Sei que há muitas pessoas que já tiveram sentimentos de imperfeição

e insegurança, seja em um chamado, como pai ou mãe ou de uma maneira geral. Esses sentimentos podem levar-nos a esconder nossos talentos e afastar-nos das pessoas ou sentir desânimo, ansiedade ou depressão. O que pensamos sobre nós mesmos influencia significativamente nossas atitudes e nossos sentimentos. Muitos de nós dizemos coisas a nós mesmos que nunca diríamos a outra pessoa. Isso, por sua vez, nos impede de alcançar nosso verdadeiro potencial e diminui nossa capacidade e nossos talentos. O Presidente Ezra Taft Benson (1899–1994) disse: “Satanás está se esforçando cada vez mais para subjugar os santos, com desespero, desânimo, tristeza e depressão”.<sup>1</sup>

Felizmente, “a única opinião a nosso respeito que importa é a que o Pai Celestial tem de nós”, disse o Élder J. Devn Cornish, dos Setenta. “Perguntem-Lhe sinceramente o que Ele pensa a respeito

**Esperar somente a perfeição agora significaria negar-nos a oportunidade de crescimento.**

de vocês. Ele vai demonstrar amor e vai nos corrigir, mas jamais vai nos desencorajar; esse truque é de Satanás.”<sup>2</sup>

## **A Imperfeição É uma Oportunidade**

Deus não quer que nos sintamos desanimados pela imperfeição. Estamos na Terra para ter alegria e parte dessa alegria é o que criamos, aquilo em que acreditamos e o que



ILUSTRAÇÕES: ALISHA JOHNSON; IMAGEM DE LIMA POMBA © PHOTOMASTER/SHUTTERSTOCK

aceitamos. Se aceitarmos que somos filhos imperfeitos de Deus, que estamos aprendendo ao longo de nossa vida, podemos aceitar nossas imperfeições. Esperar a perfeição imediata significaria negar-nos a oportunidade de crescimento. Estaríamos negando o dom do arrependimento e o poder de Jesus Cristo e Sua Expição em nossa vida. O Élder Bruce R. McConkie (1915–1985), do Quórum dos Doze Apóstolos, disse: “Houve apenas um ser perfeito: o Senhor Jesus. Se os homens tivessem que ser perfeitos e seguir todas as leis estrita e completamente (a fim de poderem alcançar a vida eterna), haveria apenas uma pessoa salva na eternidade. O Profeta [Joseph Smith] ensinou-nos que há muitas coisas a serem feitas para conquistarmos a salvação, mesmo após a morte”.<sup>3</sup> Nossas próprias imperfeições podem ser um meio pelo qual Deus está nos preparando para voltar a Ele.

### **Fraquezas Podem Tornar-se Pontos Fortes**

Voltar-se ao Pai Celestial em imperfeição requer humildade. Esse processo está descrito em Éter: “E se os homens vierem a mim, mostrar-lhes-ei sua fraqueza. E dou a fraqueza aos homens a fim de que sejam humildes; e minha graça basta a todos os que se humilham perante mim; porque caso se humilhem perante mim e tenham fé em mim, então farei com que as coisas fracas se tornem fortes para eles” (Éter 12:27). Quando somos humildes, o Pai Celestial abre os braços para nós e nos ajuda a aprender com nossas fraquezas. Um exemplo disso está no Novo Testamento.

Quando Paulo lutou com o “espinho em [sua] carne”, aprendeu que essa fraqueza fez com que se humilhasse e o trouxe para perto de Deus (ver 2 Coríntios 12:7). Essa humildade e disposição de aprender é exatamente o que devemos aplicar em nossas próprias imperfeições. Devemos aprender com essas fraquezas para que se tornem pontos fortes.

Há também uma diferença entre humilhar-se e sentir-se desvalorizado. A humildade nos aproxima do Senhor, enquanto a vergonha e a culpa nos afastam Dele. Deus não deseja que tenhamos desprezo por nós mesmos nem que sintamos ter pouco valor aos olhos Dele. Isso é doloroso para Ele e para nós. É importante reconhecer que vale a pena o tempo e esforço que despendemos para mudar. Faz parte de nossa vida terrena encontrar caminhos para mudar nossas fraquezas. Algumas fraquezas podem ser batalhas de uma vida inteira, enquanto outras podem ser superadas com mais rapidez.

Há vários anos, trabalhei com uma cliente, Raquel (o nome foi alterado), que tinha problemas com bebida. A bebida tinha se tornado uma muleta e uma maneira de aliviar o estresse de sua vida difícil. Ela decidiu que ia vencer seu vício e, com um pouco de ajuda e incentivo, parou de beber. Antes de vencer totalmente seus problemas com a bebida, ela não se sentiu diminuída por sua fraqueza. Raquel a reconheceu e, com determinação e a ajuda de um bom bispo, do Senhor e de algumas pessoas importantes, resolveu parar de beber. Na última vez que nos encontramos, ela disse não sentir mais desejo de beber.

A fim de crescermos com nossas fraquezas, devemos voltar-nos ao Senhor com fé, esperança e sabendo que Ele nos acolherá na palma da Sua mão. O Presidente Russell M. Nelson, Presidente do Quórum dos Doze Apóstolos, aconselhou: “Para quem quer que se sinta fraco ou amedrontado, seja paciente consigo mesmo. A perfeição não é alcançada nesta vida, mas, sim, na futura. Não exija coisas extraordinárias, mas o melhor de si mesmo. Quando você permite que o Senhor o ajude desse modo, Ele fará a diferença”.<sup>4</sup>

### **Escolher a Felicidade Agora**

Enquanto nos tornamos melhores, podemos escolher ter paz e felicidade agora. Mesmo em meio às piores circunstâncias, podemos escolher nossas atitudes. Viktor Frankl, um famoso psiquiatra e sobrevivente do Holocausto, disse: “Tudo pode ser tirado de um homem, menos uma coisa: a última das liberdades do ser humano — decidir qual será sua atitude em determinadas circunstâncias, escolher o próprio estado de espírito”.<sup>5</sup>

Aprendemos que: “Os homens existem para que tenham alegria” (2 Néfi 2:25). Isso não significa que Deus, em um passe de mágica, vai encher nossa vida de felicidade. A felicidade é uma escolha para a maioria de nós. Exige esforço e o exercício da gratidão, confiança e fé. As coisas negativas podem ocupar todo o espaço em nossa vida se permitirmos. Talvez não consigamos mudar as circunstâncias em nossa vida, mas podemos decidir como vamos reagir a elas. O Presidente Thomas S. Monson

disse: “Não podemos mudar o rumo do vento, mas podemos ajustar as velas. A fim de termos o máximo de felicidade, paz e satisfação, *escolhamos* uma atitude positiva”.<sup>6</sup>

Quando decidimos nos concentrar nas coisas boas que há em nós, confiar no Senhor e Sua Expição e aceitar nossas imperfeições e aprender com elas, podemos remover as expectativas irreais de nós mesmos

e esforçar-nos para obter virtude e felicidade em nossa vida. Vamos estar em paz com nossas imperfeições e encontrar consolo no amor redentor de Deus. Vamos encontrar alegria no coração, sabendo que o Plano de Salvação pode levar-nos de volta ao Pai Celestial ao envidarmos nossos melhores esforços, por mais imperfeitos que sejam, para sermos dignos de viver com Ele novamente. ■

#### NOTAS

1. Ezra Taft Benson, “Não Se Desespere”, *A Liahona*, março de 1987, p. 2.
2. J. Devn Cornish, “Sou Bom o Suficiente? Vou Conseguir?” *A Liahona*, novembro de 2016, p. 33.
3. Bruce R. McConkie, “The Seven Deadly Heresies” [As Sete Heresias Mortais], devocional na Universidade Brigham Young, 1º de junho de 1980, pp. 6–7, [speeches.byu.edu](http://speeches.byu.edu).
4. Russell M. Nelson, “O Coração dos Homens Falhará” (vídeo), [mormonchannel.org](http://mormonchannel.org).
5. Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning* [O Homem em Busca de um Sentido], 1959, p. 86.
6. Thomas S. Monson, “Vida em Abundância”, *A Liahona*, janeiro de 2012, p. 4.



**Sobre escolher como reagir aos desafios, o Presidente Thomas S. Monson disse:**  
 “Não podemos mudar o rumo do vento, mas podemos ajustar as velas”.

# Superar as Fraquezas, Desenvolver a Fé

E. Tracy Williams

**L**evei sete anos para me qualificar para servir missão de tempo integral. Quando falei pela primeira vez com meu bispo, o Bispo Tapueluelu, sobre a missão, ele me deu algumas diretrizes para me esforçar a viver de acordo com elas. Disse que, se as seguisse e aprendesse a ser obediente, eu seria abençoada. As primeiras diretrizes — estudo diário das escrituras e frequência semanal à igreja — eram fáceis de cumprir. “Isso é fácil”, pensei. Mas me ofendi quando disseram que deveria mudar certas coisas “mundanas” em minha vida, e meu orgulho e minha teimosia impediram-me de fazer as mudanças necessárias.

Na esperança de ter um caminho mais fácil, mudei-me para quatro alas diferentes e conversei com quatro bispos diferentes. Até voltei a estudar medicina. Então, senti-me inspirada a abandonar tudo e me preparar novamente para servir missão. Foi o que eu fiz. Voltei ao Bispo Tapueluelu e humildemente pedi sua ajuda. Fui informada de que havia um limite de

peso para os missionários e percebi que estava acima do limite. Imediatamente, sentimentos de desânimo e constrangimento encheram minha mente, mas meu bispo me incentivou. Expressou seu amor e sua fé em mim e disse: “Minha porta está sempre aberta. Podemos trabalhar nisso juntos! Uma fraqueza, uma semana de cada vez”.

Portanto, reuni-me com meu bispo toda semana, superando uma fraqueza de cada vez. Eu não fazia ideia de que precisaria esperar mais quatro anos só tentando me qualificar para servir missão.

## Confiar no Salvador

Durante aqueles anos, esforcei-me para me aproximar de Cristo e aplicar Seus ensinamentos em minha vida. Quando vieram os desafios, Sua Expição tornou-se real para mim. Contei com o poder, o consolo e a força que Ele me deu por meio da Expição quando minha melhor amiga faleceu, quando minha família perdeu nossa casa e quando me

**Tive que aprender a confiar no Salvador para vencer minhas fraquezas e desenvolver meus pontos fortes, tanto durante minha preparação para a missão como enquanto servia.**

envolvi em um acidente de carro. Quando as circunstâncias fizeram com que perdesse muitos dos meus amigos, acabei caindo em depressão, mas o Salvador me tirou dela. Minhas noites de sexta-feira com amigos foram substituídas pela prática de exercícios na academia e pelo estudo sobre a Expição de Jesus Cristo.

Orei todas as noites pelas pessoas que um dia eu ia servir e até mesmo por minhas companheiras!

Por fim, preenchi todos os requisitos e fui chamada para servir em

língua tonganesa na Missão Nova Zelândia Auckland.

### A Arte de Rua e o Espírito

Quando entrei no centro de treinamento missionário, percebi que havia mais para aprender sobre Jesus Cristo e Sua Expição e sobre mim mesma. Mesmo sendo descendente de tonganeses, eu nunca tinha ido às ilhas da Oceania e tinha dificuldades com o idioma tonganês. Quando cheguei à Nova Zelândia, não conseguia entender o que as pessoas estavam dizendo para mim em tonganês. Eu tinha muito a dizer, mas, porque não

conseguia falar o idioma, minhas palavras eram poucas, simples e mal pronunciadas. Balançava a cabeça quando as pessoas falavam comigo. Elas riam de mim e eu ria com elas, mas quando estava sozinha o riso se transformava em lágrimas de frustração e desânimo. Pensei comigo mesma: “Foi por isso que trabalhei sete anos para estar aqui?”

Então, orei ao Pai Celestial. Em Éter 12:27, aprendemos que nossas fraquezas podem se tornar pontos fortes se confiarmos Nele. Contei-Lhe sobre minhas fraquezas e o quanto confiava Nele e assim decidi tentar outra vez...

e outra vez... e outra vez. Comecei a confiar ainda mais em Cristo e também em meus pontos fortes.

Amo esse evangelho e amo a arte de rua, então decidi combinar os dois. Coloquei em minha mochila as escrituras, um caderno de desenho, lápis de carvão vegetal, marcadores permanentes e latas de tinta spray. Minhas companheiras riram e perguntaram: “O que você vai fazer com tinta spray?” Expliquei: “Posso não falar o idioma ainda, mas posso mostrar às pessoas meu testemunho”.

Pelo restante de minha missão, usei a arte de rua — no papel, não em prédios — e o Espírito para ensinar as pessoas a respeito de Cristo. E por mais estranho que pareça, funcionou. Muitas pessoas não queriam ouvir minha mensagem, então eu a desenhava. As portas e os olhos se abriam quando eu lhes contava que grafitava. Elas não acreditavam em mim. Elas me cronometravam por três minutos e eu fazia um desenho da palavra *fé* enquanto ensinava sobre ela. Entre elas estavam muitas que se sentiam julgadas e pouco amadas. Pude testificar que com fé em Cristo podemos sentir Seu amor e perdão e que Ele pode nos ajudar a mudar para melhor. Foi o que Ele fez por mim.

Sete anos de preparação para a missão me ajudaram a me encontrar. Esse tempo me permitiu adquirir um testemunho da Expição de Cristo e de Seu poder para me ajudar a vencer minhas fraquezas e usar meus pontos fortes para compartilhar com outras pessoas o que eu sabia. No final valeu a pena a espera de sete anos. ■

*A autora mora em Utah, EUA.*





**Stephen W. Owen**  
Presidente Geral dos Rapazes

Quando tinha 14 anos, tomei uma decisão que mudou tudo. Estava andando pela rua com alguns amigos em uma noite de sexta-feira e estávamos nos divertindo, como de costume. Mas naquela noite tivemos um problema e eu sabia que devia tomar uma atitude. Só não sabia se conseguiria.

Nos últimos dois anos, meus amigos tinham começado a experimentar cigarro e álcool. Foi devagar no início, só uma ou duas vezes, mas até chegar aquela sexta-feira eles fumavam e bebiam regularmente quando saíamos sozinhos. Pensei que, contanto que me mantivesse limpo, poderia continuar a me divertir com meus amigos. É claro que meus pais percebiam que havia algo de errado com eles. E meus amigos já tinham notado que meus pais não os consideravam boa

companhia. Isso me deixou em uma situação constrangedora: muitas vezes me encontrei defendendo meus amigos para os meus pais e defendendo meus pais para os meus amigos.

E lá estávamos nós naquela sexta-feira, andando pela rua. Meus amigos começaram a beber e fumar e finalmente percebi como fiquei constrangido com o comportamento deles. Por isso, fiz uma escolha.

Fui para o outro lado da rua. Meus amigos riram de mim. Chamaram-me de “santinho”. E disseram que, se eu ficasse ali, não seria mais amigo deles.

Por fim chegamos ao fim da rua. Meus amigos viraram à esquerda e eu, à direita. Eu estava a três quilômetros de casa e foram os três quilômetros mais longos da minha vida. Vocês poderiam pensar

# Em uma ENCRUZILHADA



# com Meus AMIGOS

Muitas vezes me encontrei defendendo meus pais e os meus pais defendendo meus pais para os meus amigos.

que me sentiria bem ao fazer uma escolha tão corajosa, mas naquele momento senti-me horrível. Acordei na manhã seguinte com a consciência aterrorizante de que tinha perdido meus amigos e agora estava sozinho. Para um rapaz de 14 anos, era devastador.

## Um Novo Amigo

Poucos dias depois, recebi um telefonema de um membro da Igreja que eu conhecia, chamado Dave. Perguntou se eu queria ir à casa dele no sábado à noite. Também me convidou para jantar com sua família no dia seguinte. Como as propostas pareciam mais atraentes do que minha vida sem amigos dos últimos tempos, aceitei.

Dave e eu passamos bons momentos juntos e, é claro, sem cigarros ou álcool. Ao ouvir o pai de Dave fazer a oração no jantar, senti-me muito bem. Comecei a pensar que talvez, apenas talvez, as coisas estivessem melhorando. Dave e eu nos tornamos melhores amigos. Jogávamos futebol juntos, íamos à escola juntos e ajudamos um ao outro a ir para a missão. Quando voltamos, dividimos apartamento na faculdade. Ajudamos um ao outro a encontrar

a mulher certa para casarmos e nos apoiamos mutuamente ao longo do caminho estreito e apertado que conduzia ao templo e ao que viria depois. Após todos esses anos, ainda somos bons amigos. E tudo começou com um simples telefonema, exatamente quando eu mais precisava.

## A Influência de uma Mãe

Pelo menos, é como eu achava que tudo começara. Imaginem minha surpresa quando, anos mais tarde, descobri que fora minha mãe, agindo nos bastidores, que tinha orquestrado nossa amizade! Logo depois de ter perdido meus antigos amigos, ela notou que algo estava errado comigo, então conversou com a mãe de Dave para ver se poderiam descobrir uma maneira de

Ao longo da estrada,  
estão pessoas  
que tomaram sua  
própria decisão  
difícil de estar do  
lado do Senhor. Elas  
andarão com você.

ajudar. A mãe de Dave então o persuadiu a entrar em contato comigo e me convidar para ir à sua casa. Às vezes, a inspiração para ajudar alguém em dificuldades vem do Espírito Santo; às vezes, vem de um anjo, como uma mãe, que “[fala] pelo poder do Espírito Santo” (2 Néfi 32:3).

Muitas vezes me perguntei como poderia ter sido diferente a vida, para mim e para o Dave, se minha mãe não tivesse percebido minha luta interna e agido. Isso não lembra a vocês a maneira como o Pai Celestial nos abençoa? Ele conhece todas as nossas necessidades e “bênçãos [derrama] sobre os [seus] pelas bondosas mãos de alguém” (“Sempre Que Alguém Nos Faz o Bem”, *Hinos*, nº 145).

### Vamos Caminhar Juntos

No final, todos nós somos responsáveis por nossas próprias escolhas. Como o Presidente Thomas S. Monson disse várias vezes: “As escolhas que fazemos determinam nosso destino”,<sup>1</sup> e muitas dessas escolhas devem ser feitas individualmente. Muitas vezes nossas

decisões nos fazem sentir isolados, até mesmo solitários. Mas o Pai Celestial não nos enviou aqui sozinhos. As decisões que tomei em momentos importantes abençoaram e guiaram minha vida inteira. Mas essas decisões foram inspiradas e fortalecidas pelos esforços e pelas orações de minha mãe e pelo apoio e amizade de Dave.

O teste que chamamos de vida terrena é diferente dos testes que sempre fazemos na escola, é preciso manter os olhos na própria prova e sem poder ajudar o colega ao lado. Não, nesse teste, podemos e devemos ajudar uns aos outros; na verdade, faz parte do teste. Portanto, enquanto suas escolhas às vezes podem levá-lo para o lado solitário da estrada, saibam que ao longo desse caminho há outras pessoas que tomaram sua própria decisão difícil de estar do lado do Senhor. Elas andarão com você e também precisam de você para caminhar com elas. ■

#### NOTA

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



# APROXIME-SE

“Deço que tenham a coragem (...) de assegurar  
que todos se sintam incluídos, amados e valorizados.”

Presidente Thomas S. Monson, “Tenham Coragem”, Conferência Geral de abril de 2009.





# ENCONTRE, LEVE, ENSINE:

Aceitar o Desafio  
do Templo

*O desafio foi feito – você o aceitou?*

Carlisa Cramer

○ Élder Neil L. Andersen, do Quórum dos Doze Apóstolos, convidou os jovens a “preparar tantos nomes para o templo quanto os batismos que realizamos no templo e [ajudar] outra pessoa a fazer o mesmo”.<sup>1</sup> O Élder Dale G. Renlund, do Quórum dos Doze Apóstolos, também prometeu que a participação nesse desafio apostólico pode trazer proteção espiritual e a cura para as famílias.<sup>2</sup>

Pense nisto — apóstolos do Senhor têm incentivado todos a participar do trabalho de história da família, levando seus próprios nomes de família para o templo. Não seria ótimo se todas as ordenanças que você realiza no templo fossem para sua própria família? O Élder Andersen convidou jovens de todo o mundo a fazer exatamente isso e ajudar amigos e familiares a fazerem o mesmo.

Ao aceitar esse desafio, você pode sentir o Espírito, aumentar seu testemunho e enriquecer sua experiência no templo. Não sabe como começar? Vamos rever o desafio passo a passo:

### ENCONTRE

Em primeiro lugar, encontre nomes para levar ao templo e acrescente-os no **FamilySearch.org**. Se você tiver mais de quatro gerações completas, tente a visualização de Descendência do FamilySearch. Ou se sua árvore familiar estiver muito vazia, você pode começar verificando o **FamilySearch.org/findnames**.

### LEVE

Depois de reservar e imprimir as ordenanças por meio do FamilySearch.org, com uma recomendação, você poderá levar os nomes ao templo para batismos e confirmações! Convide familiares ou amigos que possuam investidura para realizarem o restante das ordenanças ou envie aos templos por meio do FamilySearch para fazerem o trabalho.

### ENSINE

Compartilhe a alegria da história da família com as pessoas ao seu redor! Faça uma noite de história da família com seus amigos ou sente-se com seus pais e irmãos e preencha sua árvore familiar juntos. Você pode compartilhar suas experiências nas redes sociais usando **#TempleChallenge**.

### Você Está Pronto?

Por menor que seja sua experiência com a história da família, há muitas maneiras de participar do desafio. Pense em como você pode ajudar a obra do Senhor a avançar hoje. ■

*A autora mora em Utah, EUA.*

#### NOTAS

1. Neil L. Andersen, “Haveria Coisa Alguma Difícil ao Senhor?”, discurso na conferência RootsTech, 14 de fevereiro de 2015, [LDS.org/topics/family-history](https://www.familysearch.org/itit/topics/family-history).
2. Ver Dale G. Renlund, em “Opening General Session” [Sessão Geral de Abertura], discurso na conferência RootsTech, 6 de fevereiro de 2016, [LDS.org/topics/family-history](https://www.familysearch.org/itit/topics/family-history).



“Vocês são filhos e filhas de Deus, filhos do convênio e edificadores do reino. Não precisam esperar até atingir uma determinada idade para cumprir sua responsabilidade de ajudar no trabalho de salvação da família humana.”

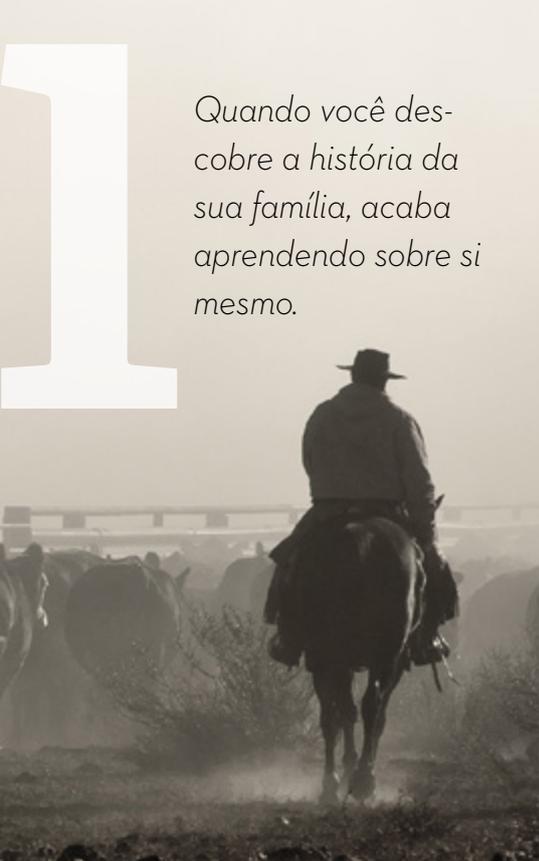
Élder David A. Bednar, do Quórum dos Doze Apóstolos, “O Coração dos Filhos Voltar-se-á”, *A Liahona*, novembro de 2011, p. 26.

### UM DESAFIO CUMPRIDO

“Ouvei as promessas e bênçãos que me seriam concedidas se aceitasse o desafio do templo, então decidi colocar aquelas palavras à prova. Senti o Espírito muito forte e sabia que do outro lado do véu outros espíritos estavam tão animados quanto eu.”

Wesley R., França

Acceptar, realizar e compartilhar o desafio em **templechallenge.LDS.org**. Compartilhe sua experiência com **#TempleChallenge**.



Quando você descobre a história da sua família, acaba aprendendo sobre si mesmo.



## TRÊS MANEIRAS

## DE ENVOLVER-SE NA HISTÓRIA DA FAMÍLIA

**Sally Johnson Odekirk**

Revistas da Igreja

Quando o Élder David A. Bednar, do Quórum dos Doze Apóstolos, disse: “Seus dedos foram treinados para digitar textos e tweetar, a fim de acelerar e impulsionar o trabalho do Senhor — não apenas para se comunicarem rapidamente com os amigos”, referia-se a você! Depois ele recomendou: “Incentivo-os a estudarem, a pesquisarem seus antepassados e a prepararem-se para realizar batismos vicários na casa do Senhor por seus próprios parentes falecidos” (“O Coração dos Filhos Voltar-se-á”, *A Liahona*, novembro de 2011, p. 26).

Milhares de rapazes e moças de todo o mundo aceitaram seu convite para pesquisar seus antepassados e realizar batismos vicários por eles. Uma jovem chamada Kaitlen D. descobriu que, quando leva nomes de familiares ao templo, essa experiência se torna mais significativa.

Ela conta: “Quando comecei a fazer as ordenanças do templo para minha família, percebi que, em meio ao mundo caótico em que vivo, meus únicos momentos de tranquilidade e calma aconteciam dentro daquele lugar sagrado. Também comecei a me sentir mais perto de pessoas do outro lado do véu. Ao realizar os batismos e as confirmações, comecei a pensar em todas as pessoas que estavam esperando havia muito tempo para que isso acontecesse. É um sentimento quase indescritível, cheio de amor e esperança, que aumentou muito meu testemunho”.

Há muitas maneiras diferentes de se envolver na história da família e no trabalho do templo, então por onde começar? Três jovens narram suas experiências ao aprenderem sobre histórias de família, entrevistarem parentes e encontrarem nomes de familiares para levar ao templo.

## Meus Antepassados São Bons Exemplos para Mim

Kyle S., Texas, EUA

**M**eus pais e eu ouvimos o Élder Bednar na Conferência Geral de outubro de 2011, quando ele disse que trabalhar na história da família nos daria proteção contra o adversário. Então, começamos a trabalhar na história de nossa família. Continuo aprendendo e progredindo com a história da família; é muito divertido.

Gosto de descobrir de onde vim e sobre meus antepassados. Aprendo com as experiências deles e as uso em minha vida para me ajudar a ser uma pessoa melhor. É incrível descobrir quem eram eles, que profissão tinham, como era a vida e as dificuldades pelas quais passaram.

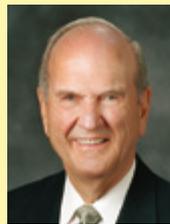
Por exemplo, gostei de saber que um de meus antepassados se mudou com a família do Tennessee para o Texas, EUA, na década de 1870 para ser criador de gado. Ele enfrentou muitos desafios em sua vida e aprendi com ele que a vida pode ser difícil, por isso é importante defender suas crenças.

Quando tenho problemas em minha vida, trabalhar na história da família faz com que eu sinta que meus antepassados estão sempre comigo e vão me ajudar a superar as provações, assim como o Élder Bednar nos prometeu.

### Como Encontrar as Histórias de Sua Família

*Reúna histórias sobre o que seus antepassados gostavam de fazer.* Ajude a fazer com que seus antepassados pareçam mais reais e encontre pontos em comum com eles. Quais esportes eles praticavam? Que tipo de alimentos comiam? Como era a escola deles?

Converse com seus pais e avós sobre as histórias da vida deles. Você pode usar o livreto da Igreja *Minha Família* para começar a coletar e compartilhar histórias de família. No site FamilySearch.org, você pode adicionar fotos, histórias, fontes de informações, gravações de áudio e documentos para ajudar outras pessoas de sua família a conhecer seus antepassados. Visite o site FamilySearch.org e clique em “Recordações” para começar a trabalhar.



### COMO A HISTÓRIA DA FAMÍLIA NOS TRANSFORMA

“Quando nosso coração se volta para nossos antepassados, algo muda dentro de nós. Sentimos que fazemos parte de algo que é maior que nós mesmos. Satisfazemos nosso anseio inato por vínculos familiares quando nos unimos a nossos antepassados por meio das sagradas ordenanças do templo.”

Presidente Russell M. Nelson, do Quórum dos Doze Apóstolos, “Um Elo de Amor Que Une Gerações”, *A Liahona*, maio de 2010, p. 92.



## Registrar as Histórias de Meus Avós

Matias M., Utah, EUA

**M**eus avós moram no Uruguai. Quando meus avós maternos visitaram minha família, aproveitei a oportunidade para entrevistá-los e conhecer a história de como se tornaram membros da Igreja. Nunca tinha escutado a história deles, portanto ouvi-los contá-la foi uma experiência incrível.

Fiz anotações enquanto os entrevistava e também os gravei com o meu celular para poder ouvir novamente sempre que quisesse. Enviei esse arquivo de áudio para o FamilySearch para que outros pudessem se beneficiar ao ouvir a história deles, tanto agora quanto no futuro.

Alguns meses depois pude gravar e enviar ao FamilySearch uma entrevista que fiz com meus avós paternos. Aprendi muitas coisas que antes desconhecia e eles me contaram muito mais sobre sua vida do que eu esperava.

Foi muito bom ouvir meus próprios avós contarem sua história e ouvir alguns conselhos que tinham para mim. Sei que o fato de ter reservado apenas alguns minutos para fazer essas entrevistas vai me ajudar a “persuadir [meus] filhos (...) a acreditarem em Cristo” (2 Néfi 25:23) como o Profeta Néfi no Livro de Mórmon fez para seus descendentes. Sei que, quando meus filhos ouvirem os testemunhos de meus avós, seus testemunhos serão fortalecidos também.

### Como Entrevistar os Membros da Família

*Para uma atividade da ala ou do ramo, você e outros jovens podem entrevistar os membros mais velhos da família.* Pense em uma ou duas perguntas que gostaria de fazer a seus pais ou avós ou outros parentes. Em seguida, sente-se com eles, faça uma pergunta sobre a vida deles e filme ou grave em seu celular. Quando terminar, você pode enviar para a seção de recordações do FamilySearch.org.

## Minha Meta: Levar Dez Nomes de Familiares ao Templo

Rajane S., Jamaica

**S**empre fui fascinada pelo trabalho de genealogia, então, quando nossa presidência de área deu aos jovens a meta de coletar dez nomes de antepassados para fazer batismos e confirmações por eles no templo, fiquei exultante.

Comecei minha pesquisa sem nenhuma ajuda, mas não estava chegando a lugar algum. Tinha três nomes sem nenhuma informação e naquele momento me senti presa tanto espiritual quanto fisicamente. Decidi pedir ajuda à minha mãe. Ela sugeriu que eu telefonasse para a mãe dela. Quando telefonei para minha avó, ela ficou muito feliz em ajudar. Até me deu permissão para agir como procuradora em favor dos nomes sobre os quais conversamos. Fiquei muito feliz e agradecida.

A viagem ao templo se aproximava e eu não tinha nomes do lado paterno da família. Algumas horas antes de sair de casa, senti-me inspirada a ir ao cemitério e pedir a meu pai que chamasse sua tia para ir junto. Fomos ao cemitério e, quando observava meu pai e minha tia-avó caminharem, senti-me como se estivesse sendo guiada para algumas das lápides de meus antepassados. Senti o desejo que eles tinham de fazer parte do evangelho. Com a ajuda do Espírito Santo e de meus familiares, tinha atingido meu objetivo. Eu tinha os nomes de 16 antepassados prontos para o templo!

Quando fui ao templo, pude sentir o entusiasmo e a emoção de meus antepassados que estavam prontos e esperando. Durante os batismos e as confirmações, senti a alma deles repleta de alegria e paz. Senti-me maravilhada, e tudo o que queria fazer era agradecer-lhes por me dar a oportunidade de fazer parte de algo tão especial.

### Como Encontrar os Nomes de Seus Familiares para o Templo

*Experimente a visualização de descendência no site FamilySearch.org para ajudá-lo a procurar os antepassados que precisam ter as ordenanças do templo.* Depois siga o desafio do templo para os jovens: ver a página 54 desta edição. ■

# 1 Coríntios 10:13

O Apóstolo Paulo nos ensinou como podemos suportar a tentação.



## TENTAÇÃO

“O adversário (...) sabe onde, quando e como nos tentar. Se formos obedientes aos sussurros do Espírito Santo, poderemos aprender a reconhecer as tentações do adversário. (...)”

Nosso sucesso nunca é medido pela força com que somos tentados, mas, sim, pela fé com que reagimos. Precisamos pedir a ajuda de nosso Pai Celestial e procurar forças por meio da Expição de Seu Filho, Jesus Cristo.”

Élder Robert D. Hales, do Quórum dos Doze Apóstolos, Conferência Geral de abril de 2009.

## FIEL É DEUS

*Fiel* — fiável, leal. Podemos confiar nas promessas de Deus de que Ele vai nos ajudar a suportar as tentações e a escapar delas.

## MEIO DE SAÍDA

Sempre há uma saída — outra escolha, outro lugar para ir, outra coisa para fazer. Quando tudo mais falhar, siga o exemplo de José do Egito e simplesmente fuja (ver Gênesis 39:7–12).

## ACIMA DO QUE PODEIS

Devemos tentar evitar a tentação. Às vezes podemos torná-la mais difícil para nós mesmos, não rejeitando a tentação assim que ela aparece. Como o Élder Neal A. Maxwell (1926–2004), do Quórum dos Doze Apóstolos, ensinou: “Obviamente, Jesus percebeu as enormes tentações que Lhe sobrevieram, mas não as ficou remoendo, mas, sim, as rejeitou imediatamente. Se acolhermos as tentações, logo elas nos estarão acolhendo!” (Conferência Geral de abril de 1987.)

## HUMANA

Talvez tenhamos tentações diferentes, mas todos somos tentados. A tentação é necessária, porque “é necessário que o diabo tente os filhos dos homens, ou eles não poderiam ser seus próprios árbitros” (D&C 29:39).

## QUE A POSSAIS SUPORTAR

As escrituras nos dão alguns pontos importantes para ajudar-nos em nossa responsabilidade de evitar a tentação para que consigamos suportá-la:

- Vigiar e orar sempre (ver Mateus 26:41; Alma 13:28; 31:10; 34:39; 3 Néfi 18:18; D&C 31:12).
- Confiar em Jesus Cristo (ver Alma 37:33), “porque naquilo que ele mesmo, sendo tentado, padeceu, pode socorrer os que são tentados” (Hebreus 2:18; ver também Alma 7:11).
- “[Humilhai-vos] perante o Senhor” (Alma 13:28) e “acautela-te (...) contra o orgulho” (D&C 23:1).
- “[Dar] ouvidos à palavra de Deus e a ela se [apegar]” (1 Néfi 15:24).

13 Não veio sobre vós tentação, senão humana; mas fiel é Deus, que não vos deixará tentar acima do que podeis, antes com a tentação dará também o escape, para que a possais suportar.

Nota dos editores: Esta página não pretende ser uma explicação exaustiva do versículo em questão, mas apenas um ponto de partida para seu próprio estudo.



**Élder  
Jeffrey R. Holland**  
Do Quórum dos  
Doze Apóstolos

## COMO MUDAR

**Q**uando uma pessoa pecou e reconheceu a gravidade de seus erros, seu desafio mais importante vai ser acreditar que pode mudar, que pode ser uma pessoa diferente. Duvidar é claramente um dispositivo satânico que visa a desanimar e derrotar uma pessoa. *Arrependimento* não é uma palavra negativa. Depois da *fé*, é a palavra mais encorajadora do vocabulário cristão. **Você pode mudar!** Você pode ser qualquer coisa que quiser ser em retidão.

Se há uma queixa que não consigo tolerar é a pobre e lastimável exclamação: “Bem, eu sou assim”. Se uma pessoa quiser falar sobre atitudes desanimadoras, essa é uma que me desanima. Por favor, poupe-me de seus discursos do tipo: “Eu sou assim”. Tenho escutado isso de muitas pessoas que queriam pecar e o chamam de psicologia. E eu uso a palavra

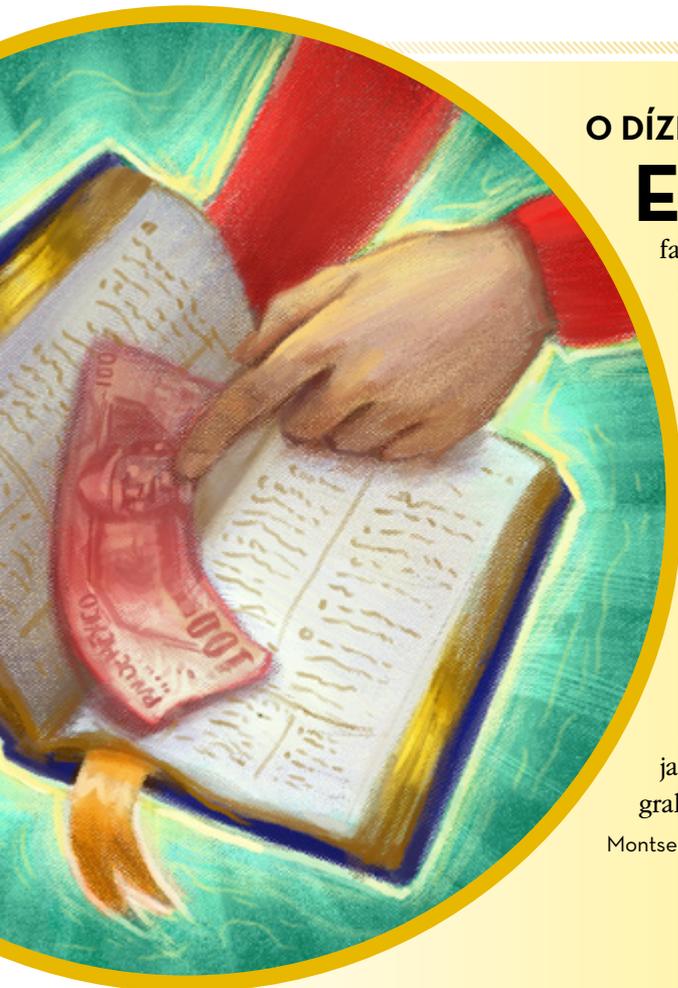
*pecado* para cobrir uma série de hábitos que trazem desânimo, dúvida e desespero.

**Uma pessoa pode mudar tudo o que desejar e pode fazê-lo muito rápido.** Outra falsidade satânica é acreditar que é preciso anos e anos e uma eternidade para se arrepender. Leva tanto tempo para uma pessoa se arrepender quanto para dizer: “Vou mudar” — para valer. Evidentemente haverá problemas para solucionar e reparações a fazer. Uma pessoa pode vir a **passar** — de fato, é melhor passar — **o resto da vida demonstrando seu arrependimento pela permanência dele.** Mas a mudança, o crescimento, a renovação e o arrependimento podem vir a essa pessoa tão instantaneamente como aconteceu com Alma e os filhos de Mosias.



Entendam bem. **O arrependimento não é fácil, ou indolor, ou conveniente.** Pode ser uma taça de amargura infernal. Mas apenas Satanás quer que uma pessoa pense que o reconhecimento necessário e exigido do pecado é mais detestável do que a permanência nele. Somente ele diria: “Você não pode mudar. Você não vai mudar. É muito demorado e difícil mudar. Desista. Sucumba. Não se arrependa. É assim que você é”. Isso, meus amigos, é uma mentira que nasce do desespero. Não caiam nessa. ■

*Extraído de um discurso proferido em um devocional na Universidade Brigham Young, em 18 de março de 1980.*



## O DÍZIMO E UMA BÊNÇÃO INESPERADA

**E**u era membro da Igreja havia apenas um mês quando paguei meu primeiro dízimo integral. Era o único membro da Igreja da minha família, e o dízimo era difícil para eles entenderem. Minha mãe me desestimulava a pagar o dízimo e, em vez disso, queria que eu lhe desse o dinheiro.

Um dia antes de ir trabalhar, percebi que não havia comida na geladeira e eu teria de comprar alguma coisa para comer. Não tinha dinheiro comigo, então pedi que minha mãe me emprestasse dinheiro para o almoço. Ela se recusou e disse que eu não tinha dinheiro porque havia pago meu dízimo.

Fui pegar meu Livro de Mórmon e disse-lhe que aquele livro me daria o alimento para aquele dia — nutrição espiritual. Abri o livro na frente de minha mãe e encontrei 100 pesos dentro (o suficiente para comprar algo para comer). Foi um milagre, não tinha colocado aquele dinheiro dentro das minhas escrituras. Aprendi uma grande lição: embora os desafios e as tentações estejam em toda parte, sempre serei abençoada por pagar o dízimo integral e guardar os mandamentos. ■

Montserrat L., Distrito Federal, México

## TEMPO PARA O TEMPLO

**A**ssim que fiz 12 anos, recebi minha primeira recomendação para ir ao templo. Nunca esquecerei aquela primeira experiência no templo. A paz que senti foi muito especial. Apesar de minha casa no sul de Taiwan ficar a quatro horas do templo, decidi ir uma vez por mês, no dia destinado à nossa estaca. Eu ia mesmo que ninguém pudesse me acompanhar.

Logo comecei a convidar meus amigos da Igreja para ir junto. Embora eles não mostrassem muito

interesse no começo, agora vão todos os meses. Muitas pessoas da ala também começaram a ir ao templo. Agora, por mais frequentes que sejam as caravanas de nossa ala ao templo, muitas pessoas participam — mais do que nunca antes em nossa estaca.

Logo depois de minha decisão de frequentá-lo mensalmente, minha família decidiu ir todos os meses. Mesmo que tenhamos provas na escola no dia seguinte ao templo, minha família e eu o frequentamos regularmente. Frequento o templo

regularmente com minha família há sete anos. O templo é a casa do Senhor e sabemos da importância de frequentá-lo. ■

Chi-Yun Liu, Tainan, Taiwan

Envie sua escritura favorita ou uma experiência edificante para [liahona.LDS.org](mailto:liahona.LDS.org) ou envie por e-mail para [liahona@LDSchurch.org](mailto:liahona@LDSchurch.org). Inclua o nome da sua ala e estaca e a permissão de seus pais para publicá-la.

# Como faço para encontrar tempo para as atividades da Igreja, a noite familiar e o estudo das escrituras se as lições de casa me tomam tanto tempo?

Imagine não comer nada além de sorvete todos os dias. Parece ótimo — até seu corpo não se sentir mais bem. Mas você pode ser saudável comendo somente brócolis? Não, a boa saúde exige uma variedade equilibrada de alimentos.

Agora pense nas muitas atividades em nossa vida. Nossa espiritualidade, nossos relacionamentos e nosso estudo são *todos* fundamentais para nosso crescimento. Então, como você prioriza as coisas importantes?

Veja o que é mais importante para você no momento e ore para saber em que se concentrar. O Élder M. Russell Ballard, do Quórum dos Doze Apóstolos, incentiva: “Tenham sempre em mente os convênios sagrados que fizeram com o Senhor ao prepararem sua agenda diária”.<sup>1</sup> Tudo dá certo quando você coloca o Senhor em primeiro lugar.

Lembre-se de que “algumas [coisas] são melhores, e outras, melhores ainda”.<sup>2</sup> Busque o Espírito Santo para ajudá-lo a decidir o que é mais importante. Você pode consolar um irmão que está chorando antes de fazer a lição de casa, mas ir à Mutual pode vir antes de ver um filme com seus amigos. Você também pode identificar as distrações em sua vida. Que tal dedicar alguns minutos à leitura das escrituras *antes* de ficar com seus amigos no Facebook?

Acima de tudo, não se esqueça de confiar no Senhor a fim de ter energia para que você possa “caminhar e não desfalecer” (ver Isaías 40:31).

## NOTAS

1. M. Russell Ballard, “Manter em Equilíbrio as Exigências da Vida”, *A Liahona*, julho de 1987, p. 13.

2. Dallin H. Oaks, “Bom, Muito Bom, Excelente”, *A Liahona*, novembro de 2007, p. 105.

## Apenas Faça

Se você disser: “Ah, farei quando chegar o momento”, Satanás vai tentá-lo a nunca fazer. Reserve um tempo para fazer essas atividades de edificação espiritual mesmo que isso signifique recusar outras atividades.

*Allison R., 20 anos, Utah, EUA*

## Encontrar Tempo para as Coisas Que Importam

Se não achamos tempo para o evangelho, significa que estamos fazendo coisas demais e precisamos reduzir um pouco o ritmo. Devemos planejar atividades ligadas ao evangelho e a nossos deveres. Desse modo teremos tempo para o evangelho e para as coisas que realmente importam.

*Noah H., 13 anos, Arizona, EUA*



## Estudar as Escrituras Primeiro

Estudo as escrituras antes de fazer minha lição de casa. Quando

você faz o estudo das escrituras antes de suas tarefas escolares, fica mais alerta e retém mais informações. No tocante às atividades semanais, você só precisa inseri-las com prioridade em sua semana — e depois encaixar as outras coisas em torno delas.

*Élder Clark, 20 anos, Missão Chile Concepción Sul*

## Planejar Seu Tempo

Não tem sido fácil planejar meu tempo como aluno. Mas fiz um calendário para planejar minhas atividades

semanais, que envolve as aulas, os devocionais matutinos com os colegas com quem divido o apartamento, o estudo pessoal das escrituras, as aulas do Instituto e outros. Também coloquei essas atividades em uma escala em ordem de importância. Planejar minhas atividades me ajudou a vencer a procrastinação.

*Daniel A., 19 anos, Edo, Nigéria*



### Lembrar-se das Coisas Eternas

Tento lembrar as palavras da minha mãe: devemos dar prioridade

às coisas eternas, que duram para sempre (ao contrário das coisas materiais, que têm vida curta). Aprendi que, quando dou prioridade a Deus, todas as outras coisas se acomodam no lugar onde deveriam estar. Tenho certeza de que, quando realizamos a obra de Deus, Ele nos ajuda a fazer nosso trabalho.

*Vaishali K., 18 anos, Andhra Pradesh, Índia*

### Trabalhar de Forma Inteligente

Quando chego em casa depois das aulas, faço logo minha lição de casa. Assim não fica tudo para a última hora e tenho mais tempo para as atividades da Igreja. Outra coisa útil é quando minha mãe faz um calendário com os horários de cada uma das minhas atividades diárias. Assim fica mais fácil participar de atividades, fazer lições de casa e ler as escrituras.

*Rachel O., 13 anos, São Paulo, Brasil*



### Criar um Calendário

Você pode ler as escrituras quando acorda, mesmo que apenas alguns versículos. Para isso é preciso acordar cinco minutos antes. Para o estudo familiar, defina um horário com sua família durante o qual todos podem fazer uma pausa no que estão fazendo e estudar juntos. Com relação às atividades dos jovens, o tempo já está definido, então basta ir e se encontrar com os jovens de sua ala.

*Elena F., 15 anos, Idaho, EUA*



### Colocar o Senhor em Primeiro Lugar

Aprender a estabelecer prioridades nos ajuda a ter tempo para tudo o que precisamos fazer, principalmente as coisas do Senhor. Uma das minhas principais prioridades foi frequentar o Seminário todos os dias. Se eu frequentava o Seminário de manhã e depois ia para a escola, o dia parecia ter mais de 24 horas. As lições de casa eram mais



### A FONTE DA FORÇA

“A força não advém da atividade frenética, mas do estabelecimento de um firme alicerce de luz e verdade. Advém da concentração de nossa atenção e empenho nos fundamentos básicos do evangelho restaurado de Jesus Cristo. Advém da atenção dada às coisas divinas que mais importam.”

Presidente Dieter F. Uchtdorf, Segundo Conselheiro na Primeira Presidência, “As Coisas Que Mais Importam”, *A Liahona*, novembro de 2010, p. 22.

fáceis e ler as escrituras individualmente e em família tornou-se uma alegria. Lembrar-se de colocar o Senhor em primeiro lugar em nossa vida nos ajuda a enxergar tudo com uma perspectiva nova e nos ajuda a estabelecer prioridades e alcançar nossas metas.

*Bianca S., 19 anos, Paysandú, Uruguai*

## PRÓXIMA PERGUNTA

“Como posso pedir aos meus amigos que não falem dos outros de maneira indelicada ou inadequada?”

Envie sua resposta e, se desejar, uma fotografia de alta resolução até o dia 15 de março de 2017, para [liahona.LDS.org](mailto:liahona.LDS.org) (clique em “Enviar Seu Trabalho”) ou por e-mail para [liahona@LDSchurch.org](mailto:liahona@LDSchurch.org).

Inclua as seguintes informações: (1) nome completo, (2) data de nascimento, (3) ala ou ramo, (4) estaca ou distrito, (5) sua permissão por escrito e, se for menor de 18 anos, a permissão por escrito (aceita-se por e-mail) de um dos pais ou responsável, para publicar sua resposta e fotografia.

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

# QUANDO O PLANO **SE TORNOU REAL**

*De repente, o Plano de Salvação era mais do que apenas um diagrama – era a minha fonte de esperança e consolo.*



Alissa Holm

A irmã Jensen disse para nossa classe das lauréis: “Escrevam todos os seus talentos e escolham um deles para falar para nós”. Orgulhosamente expliquei que voleibol era meu maior talento e que nossa temporada seguinte — meu último ano de vôlei — ia ser a melhor de todas.

“Os talentos surgem de muitas formas. Alguns são dons espirituais”, ensinou a irmã Jensen. “Acho que o Pai Celestial me abençoou com a capacidade de amar todos ao meu redor.”

A irmã Jensen irradiava amor por onde passava e compartilhava seu testemunho nas conversas diárias. Seu amor era genuíno, gentil e cristão. Ela tornara-se mais do que uma líder das Moças para mim, era como se fosse uma segunda mãe, uma irmã ou uma melhor amiga durante meus anos do Ensino Médio. Íamos a concertos juntas, fazíamos compras e geleia de morango juntas. Ela me trouxe pudim caseiro quando extraí meus sisos e gostava de me visitar na barraca de sorvete onde eu trabalhava. Ela trabalhava em minha escola, por isso também foi a todos os meus jogos de voleibol.

Alguns meses mais tarde, no final das férias de verão, acordei às 3 horas da manhã com o telefone tocando. Minha mãe atendeu e depois veio até meu quarto. “Os Jensen se envolveram em um acidente de carro indo para casa após uma reunião de família”, disse ela. “O carro saiu da estrada e a irmã Jensen não sobreviveu.”

Senti um aperto no coração. “Isso não é real”, pensei. “Ela me mandou uma mensagem hoje mais cedo. Como pode ter partido agora?”

Fiquei chocada, confusa e triste — tudo ao mesmo tempo. Depois de alguns minutos, as lágrimas desceram e minha mãe me segurou enquanto eu chorava. Foi impossível dormir, então me deitei ali com os meus pensamentos e minhas lágrimas pelo resto da noite.

Nas semanas seguintes, caí em uma tristeza que eu nunca sentira antes. O voleibol não era mais uma prioridade e eu já não esperava com ansiedade o início do ano letivo. Todas as coisas que tanto me entusiasmavam antes agora estavam sepultadas pela tristeza. “Sinto-me completamente arrasada

pela dor”, escrevi em meu diário certa noite. “Não consigo parar de chorar e sempre estou cansada.”

Na véspera do primeiro dia de aula, deitei-me na cama chorando e pensando na morte da irmã Jensen. Estava cansada de ficar triste e me dei conta de que precisava de ajuda para superar a dor. Eu precisava orar.

“Por favor, ajude-me a entender por que ela morreu e como posso lidar com isso”, orei.

Ajoelhei-me ali em silêncio, pensando se Ele responderia. Depois de alguns minutos, minha mente começou a fazer conexões entre todas as coisas que haviam acontecido. Senti meu coração aquecido e minha mente elevada. Percebi que esses não eram meus próprios pensamentos; o Espírito estava me ensinando.

O Plano de Salvação — o diagrama que me fora ensinado desde a primária — era *real*. A irmã Jensen nasceu, foi feliz, suportou provas, compartilhou seu amor e agora estava no mundo espiritual. O espírito dela ainda existia e eu *poderia* vê-la novamente. Percebi que esse plano, o plano de *felicidade*, foi elaborado para ajudar-nos a retornar ao Pai Celestial, à nossa família e aos nossos amigos. Naquele momento, eu queria mais do que qualquer coisa viver em retidão a fim de poder voltar a vê-la.

Durante aquelas primeiras semanas de aula, concentrei-me na tentativa de desenvolver o talento da irmã Jensen de amar a todos. Quando me concentrei em amar ao próximo, minha dor começou a diminuir lentamente e senti-me mais feliz. Aprendi que podemos demonstrar nosso amor pelas pessoas de muitas maneiras — ouvindo-as, sorrindo para elas, dando-lhes um presente ou elogiando-as. Essas são as pequenas coisas que a irmã Jensen fez por mim, então a melhor maneira de manter a memória dela viva seria espalhar o mesmo tipo de amor.

Embora a irmã Jensen tenha morrido, sempre sentirei seu amor. Ao me esforçar todos os dias para demonstrar mais amor pelas pessoas, estou levando o tipo de vida que ela levou e dando um passo para mais perto de vê-la novamente. ■

A autora mora em Utah, EUA.

# Eu? Faço Bullying?

**Merilee Booren**

Inspirado em uma história verídica

“*Sede uns para com os outros benignos*” (Efésios 4:32).

Tinha sido um ótimo dia na escola. Jeff passou a hora do recreio brincando de dragão com seu melhor amigo, Ben. Depois de dois anos em sua nova escola, Jeff estava feliz por finalmente ter um melhor amigo. Ben gostava das mesmas coisas que Jeff e eles sempre conversavam sobre muitas coisas.

Quando Jeff chegou em casa, viu que sua mãe o esperava. Ela não parecia estar feliz. O sorriso dele desapareceu. “Jeff”, disse a mãe, “recebi uma ligação da diretora da escola. Ela disse que você anda fazendo bullying com um menino da sua sala”.

“Eu não!”, respondeu Jeff. Ele sabia que fazer bullying é errado. O bullying deixa as pessoas tristes e com medo. Jeff nunca tinha feito algo assim.

“Tem certeza?”, perguntou a mãe. Ela deixou um espaço no sofá para que ele se sentasse. “A diretora disse que você e Ben falaram para Sam sair de perto de vocês e que, se ele não saltasse do alto do escorregador, não poderia ser amigo de vocês.”

Jeff olhou para baixo. Sam pedia para brincar com eles quase todos os dias. Mas *Ben* era seu melhor amigo e eles gostavam de brincar sozinhos. Isso não quer dizer que ele estava fazendo bullying, não é mesmo?

“É errado se o Ben e eu quisermos brincar sozinhos?”, perguntou Jeff. Não era justo que alguém falasse que ele estava fazendo bullying só por querer brincar com seu melhor amigo.

“Vocês dois podem ficar brincando muito tempo juntos. Mas, quando Sam estiver por perto, é errado fazer com que ele se sinta deixado de lado e sozinho. A diretora disse que vocês xingam o Sam por ele não saltar do escorregador.”

“Eu não!”, respondeu Jeff. Mas Ben tinha xingado. E *ele* tinha dado risada.

“Você se lembra de como se sentiu assim que nos mudamos?”, perguntou a mãe.

Jeff fez que sim com a cabeça. No começo, ele se sentia muito sozinho na escola. Haviaorado bastante para encontrar um bom amigo.

“O que você gostaria que as crianças tivessem feito?”, perguntou a mãe.

“Queria que tivessem me convidado para brincar com elas no recreio. Ou para tomar lanche com elas.”

“Não é ótimo ter um bom amigo agora?”, disse a mãe. “Você pode ajudar alguém que esteja sozinho, como você estava. Vou dar-lhe um desafio. Amanhã quero que você descubra três coisas legais sobre Sam. Depois da escola, conte-me o que foi.”

“Acho que dá para fazer isso”, respondeu Jeff, olhando para os sapatos. Ele não teve a intenção de fazer bullying. Ele queria ser bondoso como Jesus. Amanhã poderia pedir desculpas para Sam. E poderia contar ao Ben que queria que Sam brincasse também.

“Ei”, disse a mãe pondo a mão no queixo do menino

para que ele levantasse a cabeça. “Você é um bom menino. Sam teria muita sorte se tivesse um amigo como você. E quer saber? Aposto que você vai descobrir que tem muita sorte de ter um amigo como Sam.”

Jeff sorriu um pouco. Ben poderia ser o melhor amigo dele. Não faria mal ter outro amigo também. ■

A autora mora em Utah, EUA.

## DESAFIO DE BONDADE

- Descubra três coisas legais sobre alguém que você não conhece muito bem.
- Pense no que Jesus faria. Cante baixinho um hino da Primária como “Se ao Meu Lado Ele Estivesse”.
- Você não precisa ser o melhor amigo de todo mundo, mas pode escolher ser gentil. Faça algo de bom por alguém com quem você não se dá bem.



# Compartilhar Amor com os Amigos

Devan Jensen, Utah, EUA

**Olá!**

**Meu nome é Rentalyn.**

Moro na ilha de Weno, no Oceano Pacífico. É uma das muitas ilhas de Chuuk Lagoon. Demonstro amor por meus amigos dançando com eles, cantando com eles e convidando-os para ir à igreja.



## MÚSICAS DE AMOR

*Meus amigos e eu gostamos de cantar juntos. Minhas músicas favoritas são "A Bondade por Mim Começará", "Sou um Filho de Deus" e "Eu Gosto de Ver o Templo". Amo minha família e quero ir ao templo para ser selada a eles.*

**CONVIDAR MEUS AMIGOS**

*Convido minhas amigas Demina e Sina para ir à igreja e às vezes elas vão comigo. Espero que algum dia sejam batizadas.*

**COISAS DE RENTALYN QUE DEMONSTRAM AMOR**

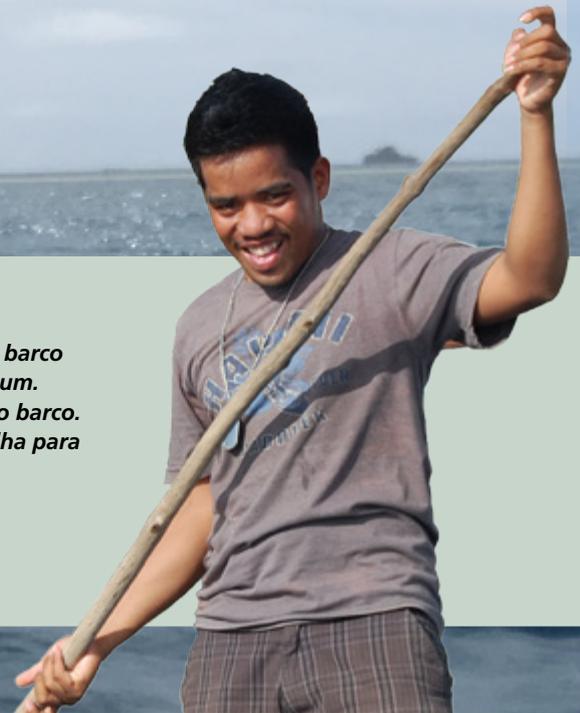
-  Convidar amigos para ir à igreja.
-  Divertir-se cantando e dançando juntos.
-  Permanecer perto da família.
-  Ser amiga dos missionários.

**UMA DANÇA SOBRE AMIZADE**

*Minhas amigas e eu estamos aprendendo balé com a irmã Hardy, uma missionária. Estamos ensaiando um balé sobre uma menina chamada Lily, que se perdeu em uma ilha e precisa que suas amigas lhe mostrem o caminho.*

**VISITAR MEUS PRIMOS**

*Adoro os meus primos! Viajo de barco para visitá-los na ilha de Romanum. Meu tio e meus primos dirigem o barco. Levam os missionários de uma ilha para outra também.*

**ENCHER O MUNDO DE ALEGRIA!**

De que modo você segue a Jesus demonstrando amor? Mande-nos um coração com sua história e sua fotografia, com a permissão de seus pais. Mande-os pelo site [liahona.LDS.org](http://liahona.LDS.org) (clique em "Enviar um Artigo") ou por e-mail para [liahona@LDSchurch.org](mailto:liahona@LDSchurch.org).

# ○ Mestre da Multiplicação

*A data da prova estava chegando. Mas Luca tinha um plano.*



**Jessica Larsen**

Inspirado em uma história verídica

*“Um Pequeno Como Eu” (Músicas para Crianças, pp. 14–15).*

**N**ove vezes sete, 63. Seis vezes oito... 42? Não, não está certo!

Furioso, Luca apagou sua resposta.

“Tempo esgotado!”, anunciou a professora de Luca.  
“Entreguem a prova.”

“Ah, não!”, pensou Luca. “Mas ainda não acabei!”, suspirou ao entregar a prova. Ele tinha que acertar 90% das provas cronometradas para ser aprovado nas tabuadas e se tornar o Mestre da Multiplicação, mas não sabia como.

“Uma vez quis aprender a me equilibrar na escada horizontal do parquinho, mas caí. Então tentei de novo, mas tornei a cair. Eu não conseguia chegar até a terceira barra. Orei ao Pai Celestial para me ajudar a ter coragem. Depois de orar, tive coragem de tentar de novo. Desta vez, consegui chegar até a quarta barra! Depois até a quinta! Eu estava ficando cada vez melhor. Sabia que o Pai Celestial me ajudaria a ter coragem para continuar tentando até conseguir melhorar.”



Lily S., 7 anos, Arkansas, EUA

Naquela noite, durante o estudo das escrituras em família, o pai leu em Doutrina e Convênios: “Portanto, se me pedires, receberás; se bateres, ser-te-á aberto” (D&C 6:5).

Luca levantou a cabeça. Ali estava a resposta! Oração!

Luca começou a orar todos os dias para se sair bem nas provas cronometradas de multiplicação. Ia funcionar. *Tinha* que funcionar. Ele finalmente ia se tornar um Mestre da Multiplicação!

Na terça-feira, Luca veio da escola e pegou sua bola de basquete.

“Precisa de ajuda para estudar?”, perguntou a mãe.

“Não! Já cuidei disso!”, disse Luca correndo para fora de casa. Ele acreditava tanto na oração que nem pegou os cartões de estudo para praticar a tabuada.

Na sexta, Luca tinha certeza de que ia se sair bem. Mas, quando se sentou para fazer a prova, as respostas não vinham e ele foi pior ainda do que antes!

Luca voltou cabisbaixo do ponto de ônibus para casa. Tinha orado muito para ser um Mestre da Multiplicação. Por que o Pai Celestial não respondeu à oração dele?

Quando chegou em casa, ficou jogando basquete até a hora em que o pai voltou do trabalho. O pai tocou a buzina do carro enquanto estacionava.

“Como foi na escola hoje?”, perguntou o pai.

“Não muito bem”, respondeu Luca, olhando para baixo. “Não fui bem na prova de multiplicação.”

“Sinto muito por isso”, disse o pai. Ele ergueu os braços esperando a bola.

“Eu deveria ter ido bem”, lamentou Luca. “Orei e tudo mais. Pai, você disse que o Pai Celestial responde às orações. Ele não respondeu à minha hoje!”

“Você treinou a tabuada com os cartões de estudo?”, perguntou o pai.

“Não.”

“Você estudou alguma coisa?”

“Não”, respondeu Luca. “Mas orei a semana inteira!”

O pai girou a bola e olhou para Luca. “Bem, multiplicação é mais ou menos como o basquete. Como você conseguiu ser tão bom no basquete?”

“Treinei”, respondeu Luca.

“Sim, e quando oramos ao Pai Celestial pedindo ajuda antes de você jogar, não estamos orando para que Ele, em um passe de mágica, faça de você um melhor jogador de basquete. Oramos para quê?”

“Para me lembrar do que treinei”, reconheceu Luca.

“É isso mesmo. A oração funciona melhor quando fazemos nossa parte e também pedimos a ajuda do Pai Celestial”, ensinou o pai.

“Então minha parte é treinar com meus cartões de estudo?”, Luca perguntou.

“Isso mesmo”, confirmou o pai, passando a bola de volta para Luca.

O menino respirou fundo e arremessou a bola. A bola bateu no aro. “Ok. Vou precisar me esforçar muito. Mas acho que posso estudar mais e pedir a ajuda do Pai Celestial.”

“Isso mesmo!”, disse o pai. “Então, está pronto para uma disputa?”

Luca sorriu e roubou a bola do pai. “Claro! Mas só se você me ajudar a estudar ao mesmo tempo.”

“Tudo bem”, aceitou o pai. “Seis vezes oito?”

“Quarenta e oito!”, respondeu Luca, fazendo outro arremesso. Desta vez, a bola entrou na cesta.

Depois de toda essa prática e das orações, ele se tornaria o Mestre da Multiplicação. ■

A autora mora no Texas, EUA.





Élder Gary E. Stevenson

Do Quórum dos Doze Apóstolos

# O que são as chaves do sacerdócio?

As chaves do sacerdócio não são chaves que você pode tocar ou segurar nas mãos, como as chaves de um carro. A chave do sacerdócio é a autoridade ou a permissão para agir em nome do Pai Celestial. As chaves do sacerdócio permitem que os líderes da Igreja orientem como o sacerdócio deve ser usado na Terra.



Jesus Cristo possui todas as chaves do sacerdócio. Quando a Igreja foi restaurada, Ele deu as chaves do sacerdócio a Joseph Smith para agir como Seu Profeta. A Primeira Presidência e o Quórum dos Doze Apóstolos possuem essas chaves hoje.



A Primeira Presidência e o Quórum dos Doze Apóstolos orientam como o sacerdócio deve ser usado para abençoar os filhos do Pai Celestial. Eles delegam, ou concedem, algumas chaves aos bispos e aos presidentes de ramo.



Podemos ser batizados e confirmados, receber uma bênção do sacerdócio quando estamos doentes e ser selados no templo porque as chaves do sacerdócio estão na Terra.

# Trancados do Lado de Fora!

O tempo estava muito frio e o ar gelado batia com força nas bochechas e no nariz da família Stevenson. Depois de passar um dia divertido esquiando, eles caminharam pela neve até chegar ao carro. Estavam ansiosos para entrar no carro e se esquentarem com o aquecedor.

Mas, quando o Élder Stevenson procurou no bolso, as chaves do carro tinham sumido! “Onde estão as chaves?”, pensou. Todos aguardavam ansiosos para que ele abrisse o carro. Sem as chaves, estavam trancados do lado de fora! Não dava para abrir a porta nem ligar o carro. Não podiam ligar o aquecedor.

A primeira coisa que o Élder Stevenson fez foi orar. Pediu ao Pai Celestial que os ajudasse a encontrar as chaves do carro. Em seguida, tentou ao máximo imaginar onde poderiam ter caído. Ele então se lembrou do salto que tinha feito com o esqui naquele dia: “Talvez as chaves estejam na neve”, pensou.

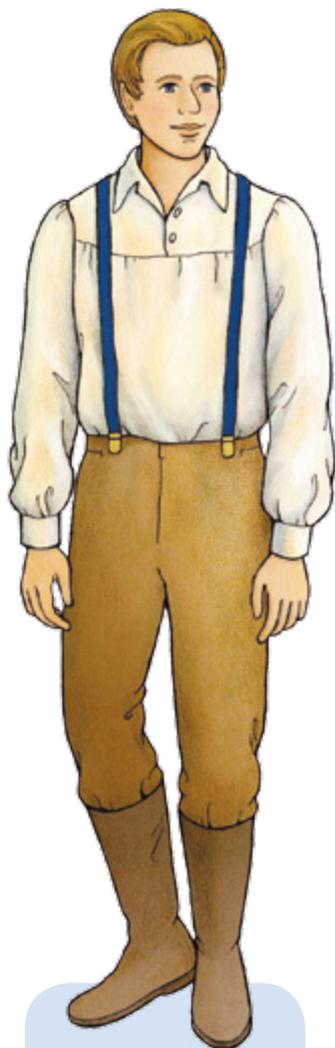
Alguns membros da família voltaram com o Élder Stevenson até o topo da pista de esqui e desceram novamente por ela. Ao chegarem ao fim da pista, o sol já estava começando a se pôr. Procuraram as chaves até começar a escurecer. Para espanto deles, encontraram as chaves um pouco antes de escurecer completamente!

Orar e encontrar as chaves do carro fez com que o Élder Stevenson se lembrasse de que o Pai Celestial não vai nos deixar do lado de fora no frio. Ele concede as chaves do sacerdócio e a autoridade aos líderes da Igreja para nos guiar em segurança de volta a Ele. ■

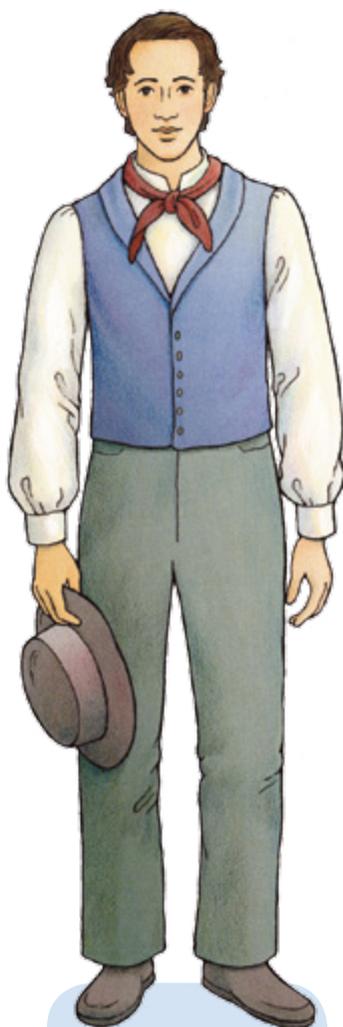


# O Batismo e o Sacerdócio Restaurado

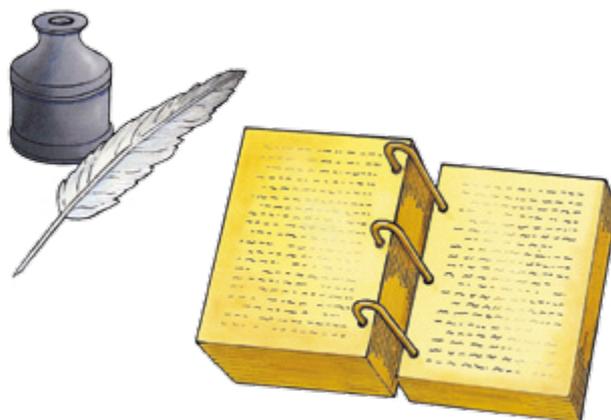
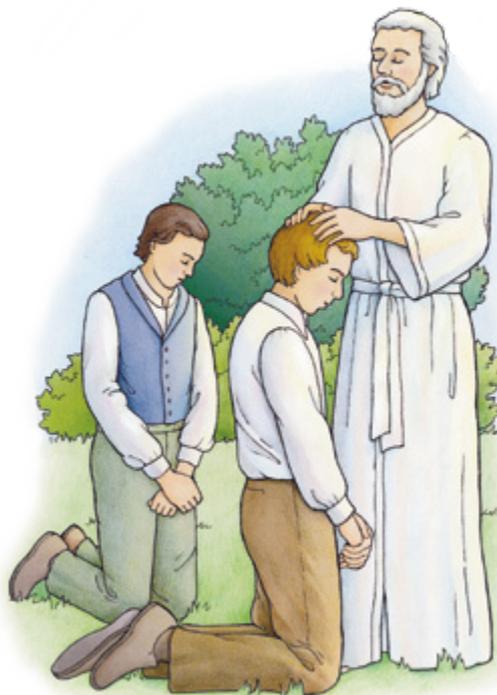
Use estas figuras das escrituras para compartilhar histórias sobre a história da Igreja!



Joseph Smith



Oliver Cowdery



*Oliver Cowdery ajudou Joseph Smith a traduzir o Livro de Mórmon. Enquanto Joseph Smith traduzia as escrituras em voz alta, Oliver as escrevia. Quando leram sobre o batismo, perguntaram a Deus como deveriam ser feitos os batismos. Em resposta às orações deles, João Batista apareceu, deu-lhes o Sacerdócio Aarônico e os ensinou. Joseph batizou Oliver, e depois Oliver batizou Joseph. Um tempo depois, Pedro, Tiago e João deram a Joseph e a Oliver o Sacerdócio de Melquisedeque.*

# CARTÕES DE CITAÇÕES DA CONFERÊNCIA

Aqui estão algumas de nossas citações favoritas da Conferência Geral de outubro!

**“O Pai Celestial conhece e ama cada um de vocês, e está sempre pronto para ajudar.”**

Élder Ronald A. Rasband



**“Tudo será corrigido. Tudo ficará bem.”**

Presidente Dieter F. Uchtdorf



**“A oração é um dom de Deus. Nunca precisamos nos sentir perdidos ou sozinhos.”**

Irmã Carol F. McConkie



**“A única opinião a nosso respeito que importa é a que o Pai Celestial tem de nós.”**

Élder J. Devn Cornish



# Quando Jesus Era Criança

Kim Webb Reid

Quando Jesus era pequeno, morava com Maria, José, os irmãos e as irmãs. Aprendeu com Sua família e com Seu Pai Celestial a ser sábio e forte.



Todos os anos, Jesus e Sua família faziam uma longa viagem até Jerusalém. Iam até lá para celebrar um feriado chamado Páscoa.

Certo ano, quando chegou a hora de ir para casa, Maria e José pensaram que Jesus estava viajando com amigos. Depois de um dia, perceberam que Ele havia se perdido. Onde estava Jesus?



Maria e José voltaram rapidamente à cidade para procurar Jesus. Encontraram-No no templo. Ele estava ensinando alguns homens sobre as escrituras e respondendo às perguntas deles. Os homens ficaram surpresos com a grande sabedoria Dele.



Jesus disse que estava no templo para servir a Seu Pai Celestial. Podemos aprender sobre as escrituras e falar de Jesus para outras pessoas. Assim, estaremos servindo ao Pai Celestial também! ■

*Extraído de Lucas 2:41-52*

# Posso Demonstrar Amor às Pessoas



ILUSTRAÇÃO: APRYL STOTT



**Élder James E. Talmage (1862-1933)**

Do Quórum dos Doze Apóstolos

## A PARÁBOLA DA ABELHA INSENSATA

*Quantos de nós somos mais sensatos do que uma abelha insensata?*

Às vezes, preciso trabalhar em um lugar silencioso e reservado. (...) Meu refúgio preferido fica em uma sala nas torres de um grande edifício. (...) A sala é de difícil acesso e relativamente livre da intrusão de pessoas. (...)

Mas nem sempre deixo de receber visitas, sobretudo no verão, pois, quando as janelas ficam abertas, insetos voadores entram ocasionalmente no local. (...)

Certa vez, uma abelha selvagem das montanhas da redondeza voou para dentro da sala e, mais ou menos a cada intervalo de uma hora ou mais, ouvia-se o agradável zumbido de seu voo. A pequena criatura percebeu que era prisioneira, já que todos os esforços para encontrar a saída pela janela parcialmente aberta haviam falhado. Quando eu estava pronto para ir embora, abri mais a janela e tentei primeiro guiar, depois forçar a abelha a ganhar sua liberdade e segurança, sabendo que, se ela ficasse na sala, morreria como outros insetos que caíram nessa armadilha e não sobreviveram à atmosfera seca do lugar. Quanto



mais eu tentava forçá-la a sair, com mais determinação ela se opunha e resistia aos meus esforços. O zumbido suave de antes se transformou em um barulho enraivecido, seu voo frenético passou a ser hostil e ameaçador.

Depois, em um momento de distração minha, picou-me a mão — aquela que a teria conduzido à liberdade. Finalmente pousou em um ornamento do teto, fora do meu alcance para ajudar ou prejudicar. A dor aguda da picada raivosa causou-me mais pena do que fúria. Eu sabia qual seria a inevitável penalidade para sua errônea oposição e rebeldia e tive que deixar a criatura entregue a seu destino. Três dias depois, voltei àquela sala e encontrei o corpo seco e sem vida da abelha sobre a mesa de escrever. Ela pagou com a vida pela sua teimosia.

Na visão limitada da abelha e devido à sua má compreensão e ao

seu egoísmo, fui um adversário, um perseguidor persistente, um inimigo mortal obcecado por sua destruição, quando na verdade eu era um amigo, oferecendo-lhe um meio de resgatar a vida que ela colocara em perigo devido a seu próprio erro, tentando redimi-la da prisão da morte, mesmo diante de sua resistência, e restaurá-la para o ar da liberdade que reinava lá fora.

Será que somos tão mais sábios que a abelha? Há alguma analogia entre seu curso insensato e nossa vida? Somos propensos a contender com a adversidade, às vezes até com veemência e fúria, quando no final ela pode ser a manifestação da sabedoria divina e do cuidado amoroso de nosso Pai, interferindo em nosso conforto temporário em prol de uma bênção permanente. Nas tribulações e nos sofrimentos da mortalidade, existe um ministério divino que apenas a alma afastada de Deus não consegue entender. Para muitos, a perda das riquezas tem sido uma bênção, um meio providencial de afastá-los dos confins da autoindulgência e guiá-los à liberdade, na qual ilimitadas oportunidades esperam aqueles que lutam por ela. A decepção, a tristeza e as aflições podem ser a manifestação da bondade de um Pai onisciente.

Pensem na lição da abelha insensata! ■

*Extraído da Improvement Era, setembro de 1914, pp. 1008-1009; pontuação e ortografia padronizadas.*

往前是人多許有必

我们望主的  
殿 祂看的神  
的 道 敬 拜  
祂 的 律 法  
行 祂 的 旨 意  
因 为 祂 是 公 义  
出 於 錫 安  
長 曆 三 百 零 三  
年 九 月  
日 於 北 京 畫 於 此



MANY PEOPLE SHALL GO [IRÃO MUITOS POVOS]  
(REPRESENTAÇÃO DO TEMPLO DE TAIPEI  
TAIWAN), DE CHIN TAI CHENG

"E irão muitos povos e dirão: Vinde, subamos ao monte do Senhor, à casa do Deus de Jacó; e ele nos ensinará os seus caminhos, e andaremos nas suas veredas; porque de Sião sairá a lei, e de Jerusalém, a palavra do Senhor" (2 Néfi 12:3).

# Também Nesta Edição

## PARA OS JOVENS ADULTOS

### Encontrar Paz na **IMPERFEIÇÃO**

Muitas vezes sentimos que não somos bons o bastante. No entanto, nossas imperfeições podem nos permitir escolher a alegria do crescimento, do progresso e encontrar força nas fraquezas.



p.44

## PARA OS JOVENS



p.54

### **ENCONTRE, LEVE, ENSINE: ACEITAR O DESAFIO DO TEMPLO**

Você já pensou nisso. Já aprendeu sobre isso. Agora é hora de mergulhar na história da família e no trabalho do templo. Veja algumas dicas para começar.

## PARA AS CRIANÇAS

### O que são as chaves do sacerdócio?

As chaves do sacerdócio não são chaves *reais*. No entanto, de fato abrem muitas bênçãos para nós, como, por exemplo, o batismo. Leia sobre isso.



p.72

