

Liahona

Compreender a dependência e seu impacto na família, páginas 16, 22

Nossa conexão com o céu, página 12

Como os convênios nos ligam a Deus e uns aos outros, página 26



A IGREJA
ESTÁ
AQUI

Sydney, Austrália





Às margens do belo porto natural de Sydney, há uma capela onde se reúnem 4 das 309 congregações de santos dos últimos dias da Austrália: uma unidade em língua inglesa e as demais em tonganês, espanhol e mandarim. Essa diversidade é típica de Sydney, cidade marcada por uma profusão de influências culturais do mundo inteiro.

A Igreja teve início na Austrália em 1840 por meio de um jovem de 17 anos da Grã-Bretanha, William James Barratt. Ele batizou o primeiro converso australiano, Robert Beauchamp, que veio a se tornar presidente de missão.

Os primeiros membros da Austrália sofreram duras críticas de jornais, e muitos emigraram para Utah, EUA. No entanto, os santos dos últimos dias australianos perseveraram e, ao longo dos anos, a Igreja começou a prosperar. Atualmente a Austrália conta com mais de 151 mil membros, que costumam receber elogios da imprensa por oferecerem auxílio humanitário de emergência após desastres naturais como incêndios florestais e ciclones.

- A primeira missão na Austrália foi criada em 1851 e agora há seis missões.
- A primeira capela SUD do país foi construída em Brisbane em 1904.
- O Templo de Sydney Austrália foi dedicado em 1984, seguido por templos em Adelaide (2000), Melbourne (2000), Perth (2001) e Brisbane (2003).



Precisamos uns dos outros



Encontrar paz na tempestade da dependência

Chakell Wardleigh

22

Você já enfrentou algum desafio na vida que tentou esconder ao máximo por medo do que os outros poderiam pensar? Minha família e eu já. Vivemos essa experiência difícil por anos enquanto acompanhamos a luta do meu irmão contra a dependência das drogas.

Na página 16, você encontrará a explicação de um psicólogo sobre a dependência, como compreendê-la, como reconhecê-la, como ela atinge a família e como é possível ajudar. Em seguida, conto minha própria história de como o vício de meu irmão me afetou e influenciou no decorrer da última década.

Por mais que tenhamos vontade de superar os desafios por conta própria e levar uma vida perfeita, a realidade é que precisamos uns dos outros, pois nenhum de nós está imune a desafios. Devemos "carregar os fardos uns dos outros" (Mosias 18:8) e, caso o permitamos, o Salvador pode nos mostrar como fazê-lo de modo sincero. Espero que nos esforcemos para entender, sentir empatia e amar, em vez de nos apressarmos para julgar. Se assim procedermos, teremos mais paz e alegria sejam quais forem as circunstâncias.

Chakell Wardleigh
Revistas da Igreja



Um relacionamento pessoal com o Pai Celestial por meio da oração

Élder Juan A. Uceda

12



Superar o desafio da dependência






Kevin Theriot


16

Princípios para ministrar como o Salvador: Desenvolver empatia para ministrar

8



- 5 Centros de Treinamento Missionário no mundo inteiro** 
 Você sabia desses fatos a respeito dos 13 Centros de Treinamento Missionário?
- 6 Retratos de Fé: Shelly Ellegood — Kentucky, EUA** 
 Meu progresso tem sido bastante doloroso, mas o Senhor tem me edificado e me fortalecido.
- 8 Princípios para ministrar como o Salvador:**
 Desenvolver empatia para ministrar
 Ministar é elevar. Podemos elevar as outras pessoas à medida que desenvolvemos empatia por elas.
- 12 Um relacionamento pessoal com o Pai Celestial por meio da oração**
Élder Juan A. Uceda
 Quando foi a última vez que você sentiu alguma coisa enquanto estava orando?
- 16 Superar o flagelo da dependência**
Kevin Theriot
 Compreenda como se dá a dependência. Só assim você ou alguém a quem ama conseguirá superá-la.
- 22 Encontrar paz na tempestade da dependência**
Chakell Wardleigh
 Apesar dos efeitos nocivos do vício de meu irmão, encontrei paz e esperança por meio de Cristo.
- 26 O milagre de fazer parte do convênio**
Élder Gerrit W. Gong
 Se exercermos caridade cristã uns pelos outros, nós nos ajudaremos mutuamente a progredir no caminho do convênio.
- 32 Vozes da Igreja** 
 Uma jornada de 10 horas para o templo; sentir-se sozinho na igreja; um médico pronto para ouvir; o profeta envia a ela uma carta.
- 38 As bênçãos da autossuficiência:** De um testemunho do dízimo aos convênios do templo 
- 40 Ensinar adolescentes e crianças pequenas:**
 Dez dicas para ensinar o arrependimento 

 Leitura rápida

Na capa
Bereavement—Missing Father from a Family,
 de Merial Waissman,
 Getty Images



Seções

Jovens adultos

42

Nossos anos como jovens adultos são **uma das melhores épocas para fazermos a diferença** na comunidade, no lar e no mundo.



Jovens

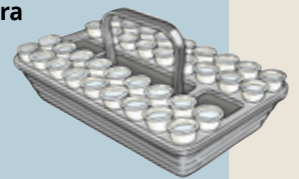
50

Tentando decidir se deve servir missão? Descubra como é a experiência no Centro de Treinamento Missionário.



Meu Amigo

Na edição de *Meu Amigo* deste mês, há artigos que podem ajudar seus filhos a **aprender sobre o batismo e a se preparar para essa ordenança.**



SAIBA MAIS

No aplicativo Biblioteca do evangelho e no site comefollowme.LDS.org, você pode:

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

FALE CONOSCO

Mande por e-mail suas perguntas e sua opinião para liahona@LDSchurch.org.

Envie suas histórias de fé para liahona.LDS.org ou escreva para:

Liahona, floor 23

50 E. North Temple Street

Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

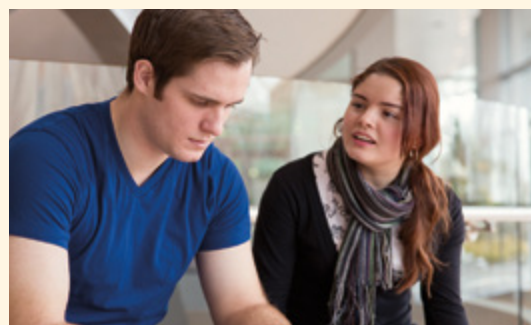
ARTIGOS APENAS EM VERSÃO DIGITAL



Precisa de mais horas em seu dia? Veja como tirar o máximo proveito de seu tempo

Heather J. Johnson

Estabelecer metas pode dar uma direção correta à nossa vida.



Você não sabe o que não sabe

Lori Fuller

Se pudéssemos ouvir sem tentar mudar as ideias das outras pessoas, acho que ficaríamos surpresos com o que podemos aprender.

FEVEREIRO DE 2019 VOL. 72 Nº 2 LIAHONA 18602 059

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

A Primeira Presidência: Russell M. Nelson, Dallin H. Oaks, Henry B. Eyring

O Quórum dos Doze Apóstolos: M. Russell Ballard, Jeffrey R. Holland, Dieter F. Uchtdorf, David A. Bednar, Quentin L. Cook, D. Todd Christofferson, Neil L. Andersen, Ronald A. Rasband, Gary E. Stevenson, Dale G. Renlund, Gerrit W. Gong, Ulisses Soares

Editor: Randy D. Funk

Consultores: Brian K. Ashton, Randall K. Bennett, Becky Craven, Sharon Eubank, Cristina B. Franco, Donald L. Hallstrom, Larry S. Kacher, Erich W. Kopischke, Lynn G. Robbins

Diretor administrativo: Richard I. Heaton

Diretor das revistas da Igreja: Allan R. Loyborg

Gerente comercial: Garff Cannon

Gerente editorial: Adam C. Olson

Gerente editorial assistente: Ryan Carr

Assistente de publicação: Francisca Olson

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

Diretor administrativo de arte: J. Scott Knudsen

Diretor de arte: Tadd R. Peterson

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

Coordenadora de propriedade intelectual: Collette Nebeker Aune

Gerente de produção: Jane Ann Peters

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

Pré-impressão: Joshua Dennis, Ammon Harris

Diretor de impressão: Steven T. Lewis

Diretor de distribuição: Troy R. Barker

Diretor geral: Alex Dantas

Produção gráfica: André Silveira

Editora-chefe: Priscila Mottola Venâncio

Responsável pela tradução: Patrícia Corrêa

Distribuição: Marco A. Vizaco

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

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

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

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

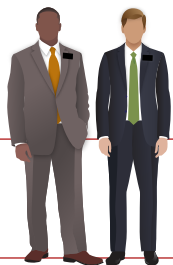
ASSINATURAS: A assinatura deverá ser feita pelo telefone 0800-891-4253 (ligação gratuita); pelo e-mail distribicao@LDSchurch.org; pelo fax 0800-161441 (ligação gratuita); ou correspondência para a Caixa Postal 26023, CEP 05599-970 — São Paulo — SP.

Preço da assinatura anual para o Brasil: R\$ 23,40. Preço do exemplar avulso em nossas lojas: R\$ 2,30. O preço da assinatura e do exemplar avulso enviado para o assinante no exterior é o mesmo. A assinatura anual da revista em inglês também é R\$ 23,40. As mudanças de

endereço devem ser comunicadas indicando-se o endereço antigo e o novo.

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

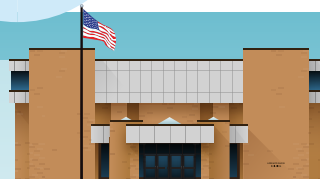
Envie manuscritos e perguntas online para liahona.LDS.org; pelo correio, para: Liahona, Room 2420, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA; ou por e-mail, para: liahona@LDSchurch.org. "Liahona", termo do Livro de Mórmon que significa "bússola" ou "guia", é publicada em albanês, alemão, armênio, bislama, búlgaro, cambojano, cebuano, chinês, chinês (simplificado), coreano, croata, dinamarquês, esloveno, espanhol, estoniano, fijiano, finlandês, francês, grego, holandês, húngaro, indonésio, inglês, islandês, italiano, japonês, letão, lituano, malgaxe, marshallês, mongol, norueguês, polonês, português, quiribatiano, romeno, russo, samoano, suali, sueco, tagalo, tailandês, taitiano, tcheco, tonganês, ucraniano, urdu e vietnamita. (A periodicidade varia de um idioma para outro.)



CENTROS DE TREINAMENTO MISSIONÁRIO NO MUNDO INTEIRO

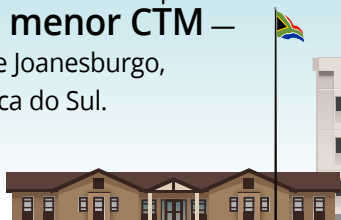


20.515 Número de missionários treinados no ano passado no maior CTM — o de Provo, Utah, EUA.



376
Número de missionários treinados no ano passado no menor CTM — o de Joanesburgo, África do Sul.

o maior campus de CTM — na Cidade do México, México — tem **88** edifícios em 360 mil m².



O CTM mais alto — construído em São Paulo, Brasil — tem **7** andares.

3 semanas: Tempo no CTM se o missionário não estiver aprendendo uma língua estrangeira.

6-9 semanas: Tempo no CTM se o missionário estiver aprendendo uma língua estrangeira.



Consulte a página 50 para saber como os Centros de Treinamento Missionário ajudam a preparar os missionários para servir.



Shelly Ellegood

Kentucky, EUA



As escolhas de vida feitas por Shelly a mantiveram longe da Igreja por muitos anos. Com o auxílio de amigos da Igreja, Shelly acabou por encontrar força e fé para mudar e ser um bom exemplo para os filhos.

CODY BELL, FOTÓGRAFO

Sei que não posso voltar atrás e mudar o que quer que seja, mas minha meta agora é fazer tudo ao meu alcance para dar aos meus filhos um bom exemplo. Algo que não tiveram por anos a fio. Espero que consigam ver que superei muitos desafios.

Quero que saibam que, caso tenham dificuldades, podem vencê-las se buscarem a ajuda do Senhor. É uma questão de ter fé e nunca desistir. O Senhor sempre me deu a mão no decorrer da vida, e sei que também pode auxiliá-los. O progresso não é indolor, mas o Senhor vem me edificando e fortalecendo.

SAIBA MAIS

O élder Dieter F. Uchtdorf oferece esperança e incentivo a quem está voltando à atividade na Igreja em [LDS.org/go/021902](https://www.lds.org/go/021902). Em [LDS.org/go/021903](https://www.lds.org/go/021903), aprenda como ministrar às pessoas que não estão frequentando a Igreja ou estão retornando à atividade. Encontre mais Retratos de Fé em [LDS.org/go/18](https://www.lds.org/go/18).

Princípios para ministrar como o Salvador

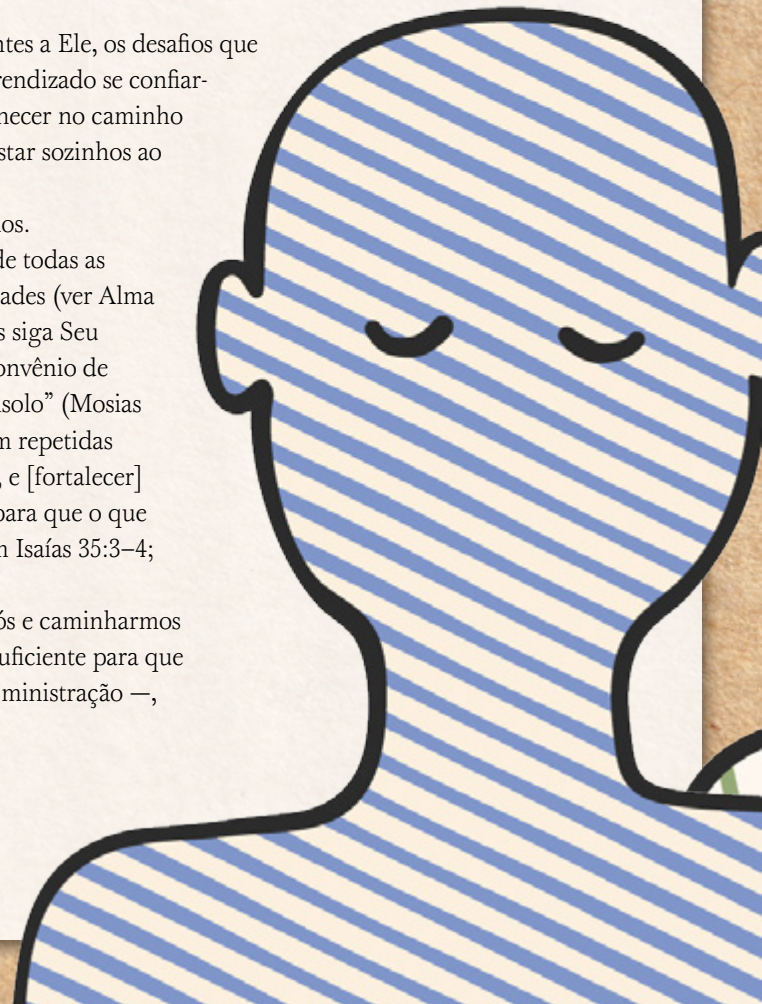
DESENVOLVER EMPATIA PARA MINISTRAR

Ministrar é edificar. Podemos edificar os outros ao tentarmos entender o que estão vivenciando e demonstrarmos disposição para ajudá-los no que for preciso.

Uma vez que o Pai Celestial deseja nos ajudar a sermos semelhantes a Ele, os desafios que enfrentamos nesta vida podem se tornar oportunidades de aprendizado se confiarmos Nele e permanecermos no caminho. Infelizmente, permanecer no caminho certo pode ser particularmente penoso quando temos a sensação de estar sozinhos ao enfrentar essas provações.

Mas nunca estive nos desígnios do Senhor nos deixar desamparados. O Salvador alcançou um grau perfeito de empatia, descendo abaixo de todas as coisas a fim de saber como nos amparar em nossas aflições e enfermidades (ver Alma 7:11–12; Doutrina e Convênios 122:8). Ele espera que cada um de nós siga Seu exemplo e também demonstre empatia. Cada membro da Igreja fez convênio de “chorar com os que choram; sim, e consolar os que necessitam de consolo” (Mosias 18:9). Não obstante nossos próprios desafios, as escrituras nos ensinam repetidas vezes que devemos olhar ao nosso redor e “levantar as mãos cansadas, e [fortalecer] os joelhos enfraquecidos” e fazer “retas veredas para os [nossos] pés, para que o que manqueja não se desvie inteiramente” (Hebreus 12:12–13; ver também Isaías 35:3–4; Doutrina e Convênios 81:5–6).

Se tomarmos o próximo pela mão, permitirmos que se apoie em nós e caminarmos ao seu lado, nós o ajudaremos a permanecer no caminho por tempo suficiente para que o Salvador não apenas o converta — um dos principais propósitos da ministração —, mas também o cure (ver Doutrina e Convênios 112:13).



O que é empatia?

Empatia é a capacidade de compreender os sentimentos, os pensamentos e a condição de outra pessoa sob a ótica dela e não a nossa.¹

Ser empático é importante em nosso empenho para ministrar aos outros e cumprir nosso propósito como irmãos e irmãs ministradores. Isso permite que nos coloquemos na pele de outra pessoa.

Colocar-se no lugar de outra pessoa

Conta-se a história de um membro da Igreja tímido que costumava se sentar sozinho na última fileira da capela. Quando um membro do quórum de élderes faleceu repentinamente, o bispo deu bênçãos do sacerdócio para consolar

os familiares. As irmãs da Sociedade de Socorro foram levar comida. Ao conversarem com a família, amigos e vizinhos bem-intencionados diziam: “Se precisarem de ajuda, é só avisar”.

Por outro lado, aquele homem tímido visitou a família no fim do mesmo dia, tocou a campainha e, quando a viúva atendeu, ele simplesmente anunciou: “Vim limpar seus sapatos”. Cerca de duas horas depois, todos os calçados da família estavam limpos e engraxados, prontos para o funeral. No domingo seguinte, a família do élder falecido se sentou ao lado do homem tímido na última fileira.

Ali estava alguém que conseguiu suprir uma necessidade não atendida. Tanto a família quanto ele foram abençoados por essa ministração guiada pela empatia.

JESUS CRISTO MINISTROU COM EMPATIA

Quando apareceu aos nefitas, o Salvador os instruiu até saber que, no estado em que se encontravam, não conseguiam entender tudo o que Ele tinha a lhes ensinar. Contudo, sabia também que não desejavam que Ele partisse.

Sua reação foi deixar de lhes ensinar o evangelho de modo expositivo e passar a ministrar às suas necessidades temporais — instando-os a levar até Ele os doentes, coxos, cegos ou mutilados, e Ele os curou. Em seguida, orou por eles e ministrou a seus filhos, dedicando tempo a todas as crianças individualmente para abençoá-las.

O que podemos aprender com o exemplo de empatia do Salvador ao ministrar aos nefitas?



Como funciona a empatia?

Nos últimos 30 anos, um número crescente de pesquisadores tem estudado a empatia. Ainda que os especialistas utilizem as mais variadas abordagens, a maioria concorda que empatia é algo que pode ser aprendido.²

Para melhorar nossa capacidade de sentir empatia, é útil ter uma compreensão melhor de como ela funciona. As sugestões a seguir tendem a ser aceitas como elementos básicos da empatia.³ Embora muitas vezes já as sigamos sem sequer nos darmos conta, se tivermos consciência delas, será mais fácil identificar oportunidades para melhorar.

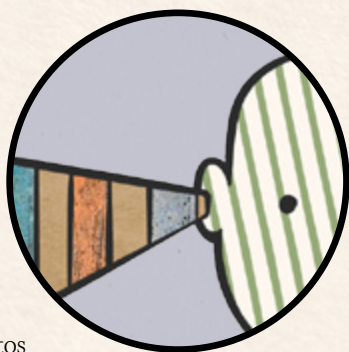
1. Entender

A empatia exige certa compreensão da situação da outra pessoa. Quanto melhor entendermos as suas circunstâncias, mais fácil será compreender os sentimentos dela em relação a isso e o que podemos fazer para ajudar.

Escutar atentamente, fazer perguntas e conversar com ela e outras pessoas são ações importantes para entender sua situação. Você pode aprender mais sobre esses conceitos em artigos anteriores de Princípios para ministrar como o Salvador:

- “Cinco coisas que bons ouvintes fazem”, *Liahona*, junho de 2018, p. 6.
- “Aconselhar-se sobre as necessidades deles”, *Liahona*, setembro de 2018, p. 6.
- “Obter auxílio para ajudar os outros”, *Liahona*, outubro de 2018, p. 6.

Devemos procurar entender sua situação específica em vez de fazer suposições com base em outra experiência similar. Caso contrário, podemos perder o foco e fazer com que se sintam incompreendidos.



2. Imaginar

Em nosso empenho para cumprir nosso convênio de chorar com os que choram e consolar os que necessitam de consolo (ver Mosias 18:9), também podemos orar para que o Espírito Santo nos ajude a entender o que alguém pode estar sentindo e como podemos auxiliar.⁴

No entanto, quando compreendemos as circunstâncias de alguém, cada um de nós — quer isso aconteça de modo natural ou não — pode tentar imaginar o que pensaria ou sentiria se estivesse em sua pele. Ao fazermos isso, podemos deixar que nossos próprios pensamentos e emoções ajudem a guiar nossa reação.

Ao passarmos a entender as circunstâncias de outra pessoa e imaginarmos como nos sentiríamos em sua situação, é importante termos cuidado para não julgar (ver Mateus 7:1). Se emitirmos juízos de valor sobre a maneira como alguém entrou na situação, corremos o risco de minimizar a dor que dela resulta.



3. Reagir

Nossa forma de reagir é importante porque é assim que demonstramos empatia. Existem inúmeras maneiras de manifestar que compreendemos: tanto com palavras quanto de modo não verbal. É importante lembrar que nosso objetivo não é necessariamente corrigir o problema. Muitas vezes, é simplesmente encorajar e fortalecer, mostrando às pessoas que não estão sozinhas. Para isso, podemos dizer algo do tipo: “Estou feliz por você ter me contado” ou “Sinto muito. Sei como é” ou “Deve ser doloroso”.

Acima de tudo, nossa reação não deve ser forçada, mas genuína. E, caso julgue conveniente, se você demonstrar vulnerabilidade suficiente para deixar transparecer suas próprias fraquezas e inseguranças, poderá criar uma valiosa proximidade.



Convite à ação

Ao examinar as circunstâncias daqueles a quem você ministra, imagine-se na mesma situação. Ore para entender como se sentem e o que você acharia mais útil se estivesse no lugar deles. Ainda que simples, sua reação será significativa. ■

Os artigos “Princípios para ministrar como o Salvador” têm por objetivo nos ajudar a aprender a cuidar uns dos outros — não são para serem dados como mensagem nas visitas. Ao conhecermos melhor as pessoas a quem servimos, o Espírito Santo nos inspirará a saber de que mensagem precisarão, além de nosso desvelo e nossa compaixão.

NOTAS

1. Ver W. Ickes, *Empathic Accuracy*, 1997; e M. L. Hoffman, *Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice*, 2000.
2. Ver, por exemplo, Emily Teding van Berkhout e John M. Malouff, “The Efficacy of Empathy Training: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials”, *Journal of Counseling Psychology*, 2016, vol. 63(1), pp. 32–41.
3. Ver, por exemplo, Brené Brown, *I Thought It Was Just Me (But It Isn't)*, 2008; Theresa Wiseman, “A Concept Analysis of Empathy”, *Journal of Advanced Nursing*, 1996, vol. 23, pp. 1162–1167; e Ed Neukrug et al., “Creative and Novel Approaches to Empathy: a Neo-Rogerian Perspective”, *Journal of Mental Health Counseling*, vol. 35(1), janeiro de 2013, pp. 29–42.
4. Ver Henry B. Eyring, “O Consolador”, *A Liahona*, maio de 2015, p. 17.



Élder Juan A. Uceda
Dos setenta

Um relacionamento
pessoal com
o Pai Celestial
por meio da ~
Oração



Qual foi a
última vez em
que você sentiu
algo ao orar?



Quando uso o telefone celular para ligar para minha mãe e meu pai em New Jersey, EUA, ouço a voz deles claramente. Não sei como é possível, sem cabos nem conexão visível, falar com eles, que estão tão longe. Só sei que funciona!

Então não me perguntem como é possível que milhões de pessoas orem simultaneamente, e em diferentes línguas, e nosso Pai Celestial esteja pronto para ouvir e responder ao mesmo tempo. Não consigo entender como isso acontece. Só sei que funciona!

Assim como um telefone celular, a oração funciona mesmo que não compreendamos exatamente como. No entanto, há alguns aspectos da oração que estão ao alcance de nosso entendimento.

Orar com o coração

Lemos nas escrituras: “E aconteceu que, como todo o povo fosse batizado, e sendo batizado também Jesus, e orando, abriu-se o céu” (Lucas 3:21). Jesus nos ensina que uma oração do coração pode abrir os céus. Ele nos instruiu: “Pedi, e dar-se-vos-á; buscai, e encontrareis; batei, e abrir-se-vos-á” (Mateus 7:7).

Hoje, geralmente usamos o verbo *pedir* para solicitar algo. Contudo, no original grego, a palavra empregada é *aiteo*, que significa não apenas pedir, mas também suplicar, rogar ou implorar. Os céus não se abrirão se apenas *recitarmos* as orações, mas se *suplicarmos, rogarmos, implorarmos, orarmos* de todo o coração.

Quando ora, você sente os céus se abrirem? Qual foi a última vez em que sentiu algo ao orar?

Preparar-se para orar

Para não nos entregarmos a orações rotineiras, com uso de vãs repetições (ver Mateus 6:7; 3 Néfi 13:7), devemos nos preparar para orar. Sugiro a leitura de uma escritura ou uma breve reflexão sobre nossas bênçãos. Cada um de nós pode encontrar maneiras de se preparar para a oração pessoal.

Orar mesmo quando for difícil

De vez em quando, fazemos orações corridas ou oramos por mero hábito. Em certas ocasiões, não oramos com fé em Jesus Cristo e, por vezes, nem sequer oramos. Mas é justamente nes-

ses momentos em que nos falta fé ou não sentimos vontade de orar que mais precisamos fazê-lo.

O presidente Brigham Young (1801–1877) disse: “Quando as trevas se alastrarem, quando não restar em meu peito o menor vestígio do espírito de oração, não hei de orar? Não, mas [ordeno:] (...) joelhos, dobrem-se por terra e boca, abra-se; língua, fale. Então veremos o resultado e adoraremos o Senhor Deus de Israel mesmo quando nos sentirmos incapazes

de proferir uma única palavra de louvor a Ele. Eis a vitória a conquistar. (...) É uma luta travada entre o espírito e o corpo, que estão inseparavelmente ligados” (em *Journal of Discourses*, vol. 3, p. 207).

Satanás não quer que oremos por saber que, no momento em que começamos a orar com o coração, adquirimos poder espiritual e ele perde a influência sobre nós. Uma oração fervorosa nos permite enfrentar desafios como ansiedade, depressão e dúvidas sobre nossa própria fé.

Caso não se lembre da última vez em que sentiu algo ao orar, é hora de tomar providências. Por meio da oração, você pode estabelecer e manter um relacionamento pessoal com seu Pai Celestial.

Passar um momento no céu

Quando você necessitar urgentemente de auxílio divino, a oração poderá lhe proporcionar forças para tomar as decisões certas. Uma prece do coração é verdadeiramente um momento no céu e, mesmo que nem sempre as respostas venham de imediato, um momento no céu pode ajudá-lo a traçar seu curso na vida mortal.

Num mundo onde as pessoas “ao mal chamam bem, e ao bem, mal; que fazem das trevas luz, e da luz, trevas; e fazem do amargo doce, e do doce, amargo” (Isaías 5:20), precisamos saber que os céus estão a nosso alcance.

As orações fervorosas e sinceras podem lhe conceder poder espiritual para enfrentar tais coisas. Quando os céus se abrem, podemos sentir paz, consolo, alegria e amor mesmo que não alcancemos de súbito o pleno entendimento.

Seguir o exemplo do Salvador

Podemos aprender muito estudando a maneira de orar do Salvador.

“E levantando-se de manhã muito cedo, estando ainda escuro, saiu, e foi para um lugar deserto, e ali orava” (Marcos 1:35).

Jesus orava logo no início da manhã e procurava um lugar isolado para orar. Você ora ao começar o dia? Evita distrações? Desliga-se do mundo e se esforça para entrar em comunhão com os céus?

Lucas também registra que Jesus “retirava-se para os lugares desertos, e ali orava” (Lucas 5:16). Você tem um refúgio para dirigir suas súplicas ao Pai Celestial?

Permanecer humilde

Mateus nos informa que o Redentor, ao orar, demonstrava humildade. “E indo um pouco mais para adiante, prostrou-se sobre o seu rosto, orando e dizendo: Meu Pai, se é possível, passe de mim este cálice; porém, não seja como eu quero, mas como tu queres” (Mateus 26:39).

O que significa o trecho “prostrou-se sobre o seu rosto”? O verbo usado para “prostrar-se” no original grego é *pipto*, que significa “baixar de uma posição ereta para inclinada”.





Acredite que
pode receber
força espiritual
para vencer.
(...) Passe um
momento no céu.

Quando chegar o momento da oração pessoal, lembre-se de que você vai se dirigir ao ser mais inteligente e poderoso do universo, “o Pai das misericórdias, e o Deus de toda a consolação” (2 Coríntios 1:3). Diante de tal ser, não posso ser displacente. Sinto-me compelido a me ajoelhar.

Jesus Cristo também deu o exemplo ao Se submeter ao Pai: “Não seja como eu quero, mas como tu queres”. Quando você diz: “Não seja como eu quero, mas como tu queres”, está mesmo sendo sincero? Que mudanças você precisa fazer em sua mente, seu coração e suas ações para realmente ser sincero?

Buscar com seriedade

Caso se esforce para ser humilde, honesto e sincero em suas orações, será mais fácil aceitar a vontade do Pai Celestial mesmo que ela não corresponda à sua. Mais uma vez, voltamos ao exemplo de Jesus Cristo: “E posto em agonia, orava mais intensamente” (Lucas 22:44).

Ao enfrentar uma dificuldade, você se questiona por que isso está acontecendo com você? Ou ora com mais fervor? A expressão “mais intensamente” vem das palavras gregas que significam “sem cessar, com fervor”. Portanto, Jesus nos ensina que, em momentos de provação, temos de orar ardorosa e ininterruptamente. Convido todos os que estiverem passando por períodos de aflição a se voltarem ao Deus vivo.

Essas tribulações podem proporcionar uma oportunidade grandiosa para o Pai Celestial nos ensinar. Nosso coração se enternece e nossa mente se desdobra para encontrar respostas. Se O buscamos, Ele estará ao nosso alcance.

Crer que Ele ouvirá

O Salvador aconselhou o principal da sinagoga: “Não temas, crê somente” (Marcos 5:36). Creia que Deus, o Pai, vai ouvi-lo. Creia em Sua promessa: “Eis que eu te falarei em tua mente e em teu coração, pelo Espírito Santo que virá sobre ti e que habitará em teu coração” (D&C 8:2). Creia que você — sim, você — pode sentir paz e consolo. Acredite que pode receber força espiritual para vencer.

As orações fervorosas *verdadeiramente* alcançam o céu. No livro de Salmos, o rei Davi diz: “De tarde e de manhã e ao meio dia orarei, e clamarei, e ele ouvirá a minha voz” (Salmos 55:17). Um dos significados do verbo *orar* em hebraico é “falar”. E é isso que fazemos ao orar ao Pai Celestial: falamos com Ele.

Quando proferimos uma oração fervorosa, temos a atenção do ser mais poderoso, misericordioso e amoroso do Universo. Passamos um momento no céu. E todos nós precisamos de um momento no céu, sobretudo ao atravessarmos períodos difíceis.

Sei, sem a menor dúvida, que existe um Deus no céu. Ele é seu Pai e meu Pai. Ele vive. Seu nome é Amor. Seu nome é Misericórdia. Apesar de não ser nada perante Ele, posso me ajoelhar diante do meu Criador e falar com Ele. E Ele, em Sua infinita misericórdia, responde — incansavelmente. ■

Extraído de “A Personal Relationship with Our Heavenly Father as Taught by the Lord Jesus Christ” [Um relacionamento pessoal com nosso Pai Celestial conforme ensinado pelo Senhor Jesus Cristo], discurso proferido em um devocional na Universidade Brigham Young-Idaho, em 28 de novembro de 2017.

Superar o flagelo da DEPENDÊNCIA

Compreender a dependência é um passo fundamental para superá-la. Contudo, devemos também confiar no Senhor e crer que Ele pode nos curar.

Kevin Theriot, PhD

Serviços Familiares SUD

Quando alguém enfrenta uma dependência, é importante saber que há esperança. Todos os dias no mundo inteiro, pessoas conseguem se desvencilhar das substâncias ou condutas que as acorrentam. Para isso, é essencial um esforço pessoal conjunto, uma compreensão dos fatores exclusivos que as prendem ao ciclo da dependência, bem como a crença de que Deus pode inspirá-las em sua jornada pessoal rumo à liberdade.

No decorrer de meus 38 anos de assistência a vítimas de dependência, presenciei uma sensível melhora na maneira de compreender e tratar a questão. Estou convencido de que essa evolução prosseguirá nos anos vindouros. Embora os profissionais que estudam a dependência ainda se deparem com questões desconcertantes, continuamos a fazer avanços significativos. Portanto, as informações aqui apresentadas se baseiam no que sabemos hoje, com a crença de que luz e conhecimento adicionais seguirão despontando no futuro.

Compreender a dependência

Sei o quanto é doloroso lutar contra uma dependência, mas o primeiro passo é nós mesmos entendermos do que se trata. Aqui estão várias ideias-chave para propor esclarecimentos sobre o assunto:

- As compulsões começam com uma exposição inicial e culminam na dependência. Seja qual for o estágio dessa escala na qual se encontra, a pessoa ainda pode, em maior ou menor grau, exercer o arbítrio e conseguir abandonar o comportamento nocivo.

- Rotular alguém como viciado pode prejudicar seu progresso a longo prazo. Isso é particularmente verdade nos estágios iniciais do comportamento. Parece mais útil utilizar a expressão “em recuperação”. É como dizer: “Estou escolhendo confiar no Salvador e em Sua Expição para me tornar mais semelhante a Ele”, em vez de: “Estou acorrentado ao pecado para sempre”.
- Todas as dependências têm vários componentes: *biológico* (genética, química cerebral, etc.), *psicológico* (autoestima, características pessoais, estresse pós-traumático, etc.), *social* (pais, amigos, cultura, etc.) e *espiritual* (práticas religiosas pessoais e familiares, etc.). Todos esses componentes combinados e as respectivas forças relativas costumam criar uma situação tão única quanto cada ser humano. Cada componente pode exigir atenção específica e individualizada para a pessoa como um todo a fim de lhe permitir superar o comportamento prejudicial.



Biológico



Psicológico



Social



Espiritual

Sinais de alerta para a dependência

A seguir estão indícios de que uma pessoa pode estar desenvolvendo um hábito, depois uma compulsão e por fim uma dependência:



Obsessão: Ela começa a perder o interesse por atividades saudáveis à medida que a substância ou conduta prejudicial se impõe.



Incapacidade de se satisfazer:
Ela quer cada vez mais.



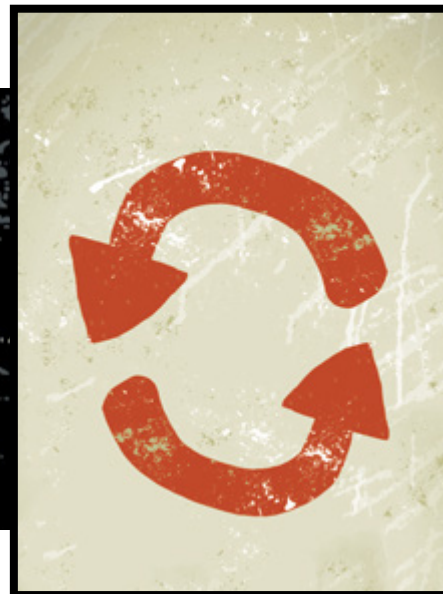
Sigilo: Ela se mostra cada vez mais relutante em permitir que outras pessoas se inteirem de suas decisões e atitudes.



Negação: Ela mente para si mesma sobre sua dependência crescente e acredita nas próprias mentiras.



Abstinência: Quando lhe é negado o acesso à substância ou conduta prejudicial, surge um mal-estar.



Reincidência: Apesar de perceber o impacto negativo em sua vida, ela tem recaídas e retorna à substância ou conduta.

Além disso, uma vez enraizado o hábito, a pessoa costuma ser a menos indicada para avaliar com precisão em que estágio se encontra na dependência. Se você desconfiar que um ente querido esteja se encaminhando para uma dependência, há muitos recursos disponíveis tanto na comunidade quanto na internet.



Procurar tratamento

- A responsabilidade pela mudança recai sobre cada indivíduo. Embora os familiares e amigos possam oferecer apoio, não lhes cabe interferir no arbítrio alheio. Se a pessoa não tiver o desejo de mudar, nenhuma forma de tratamento terá êxito.
- O processo de recuperação pode ser diferente para cada pessoa. Devido aos pontos fortes e fracos dos quatro fatores únicos mencionados anteriormente (biológico, psicológico, social e espiritual), que variam de uma pessoa para outra, não há uma abordagem única de tratamento que funcione para todos. O estudo pessoal, as consultas com especialistas e o compromisso de perseverar até a chegada da solução são o que será determinante para o sucesso no final.
- Uma dependência não resolvida pode deixar em ruínas não só a vida da vítima, mas também afetar negativamente toda a família. Essas pessoas amorosas e solidárias também precisam de apoio e cuidados.

Embora Deus tenha o poder de remover esse desafio das pessoas atingidas caso o permitam, Ele tem, em Sua infinita sabedoria, lições para elas aprenderem ao buscarem Sua ajuda para achar uma solução. Praticamente todos que se libertaram de uma dependência podem testificar do aprendizado alcançado por meio de sua vitória pessoal sobre o vício. ■

PARA FAMILIARES E AMIGOS

A dependência não deve ser vista apenas como uma fraqueza moral, mas como um desafio multifacetado que praticamente qualquer um pode vir a enfrentar. Caso conheça alguém que esteja sofrendo com uma dependência, há uma série de coisas que você deve cogitar fazer — e outras que não. Embora as sugestões a seguir não sejam uma lista completa e sua aplicação varie em função da situação, examine cada uma delas em espírito de oração:

- É melhor prevenir do que remediar. Um homem prevenido vale por dois! Seja qual for o grau de receptividade da pessoa, não se omita. Muitas vezes me perguntam o que se deve dizer e como. Minha resposta sempre é: “Qualquer coisa é preferível a nada!” O silêncio é uma das piores estratégias. Ore para ter coragem e discernimento; em seguida, abra a boca e fale mesmo que a pessoa se recuse a ouvir.
- O bom familiar ou amigo é aquele que incentiva e ajuda os entes queridos a fazer escolhas acertadas; desestimula também as escolhas ruins e não compactua com elas.
- Esta escritura traz orientações de grande valia para alguém com um ente querido em situação de dependência: “Reprovando prontamente com firmeza, quando movido pelo Espírito Santo; e depois, mostrando então um amor maior” (Doutrina e Convênios 121:43).

- Apoiar e torcer da maneira correta. Numa competição esportiva, as animadoras de torcida não levam para o lado pessoal as vitórias e derrotas. Entendem que seu papel é animar, incentivar e ser positivas. Embora tenham um envolvimento emocional na competição e desejem a vitória de sua equipe, não se ofendem quando as coisas não vão bem.
- “[Estudar] bem [na] mente” (Doutrina e Convênios 9:8) é uma parte importante de ajudar a nós mesmos e à pessoa que nos preocupa. Aprenda sobre a dependência a fim de ter uma ideia melhor do que é, de como se dá o tratamento e do que você pode fazer para ajudar.



RECURSOS ONLINE

A Igreja disponibiliza os seguintes sites para ajudá-lo a aprender sobre dependência:

- addictionrecovery.LDS.org
- overcomingpornography.org

Pode ser também que em seu país existam organizações nacionais e sites voltados à superação da dependência, como, nos Estados Unidos, ncadd.org (direcionado à dependência das drogas e do álcool) e fightthenewdrug.org (que trata da pornografia).

Os líderes da Igreja podem consultar counselingresources.LDS.org em busca de orientação para ajudar as pessoas em recuperação e seus familiares.

Encontrar paz na tempestade da dependência

Chakell Wardleigh

Revistas da Igreja

A dependência é um furacão implacável que atinge tanto a vítima quanto seus entes queridos.

Jamais esquecerei a noite em que meu irmão teve uma overdose de heroína. Ainda me lembro de cada detalhe: o baque de seu corpo no chão, os gritos dos meus pais e o pânico, a perplexidade e o desespero que se apoderaram de mim quando percebi que tínhamos voltado à estaca zero na luta aparentemente interminável do meu irmão contra a dependência.

Ao me deparar com meu irmão inerte, na verdade me surpreendi. Apesar do caos ao meu redor, fui impelida por uma força interior que eu desconhecia e consegui ajudar meus pais a manter meu irmão estável. Segurei-lhe as mãos, que estavam rígidas e pálidas, e falei devagar com ele apesar de seu olhar vazio. Mesmo incrédula com a situação, fiquei mais calma que o esperado enquanto aguardávamos meu irmão recobrar os sentidos. Posteriormente, dei-me conta de que aquela calma providencial nada mais era que o poder alentador do Senhor.

Depois que ele apresentou melhora e foi hospitalizado, a realidade me atingiu em cheio. Aquela força momentânea enviada pelos céus se esgotou, e desabei. Meu coração estava em frangalhos. Fiquei em posição fetal na cama, com dor no peito e quase sem conseguir respirar. Meus fortes soluços nem sequer refletiam



fielmente o turbilhão de emoções que me assolava. “A que ponto chegou minha vida?”, pensei. “Ele nunca vai conseguir sair desta! Não aguento mais!”

Naquele momento de dor em que desmorenei, era como se eu tivesse sido erguida pelos ares por uma força invisível — um vendaval que me arremessou ao frio e escuro fundo do poço — um lugar reservado não só aos dependentes, mas também a seus entes queridos, um local que infelizmente estou conhecendo cada vez melhor.

Um furacão implacável

Observar um ente querido lutar contra a dependência é quase insuportável. Ela alimenta mentiras, segredos, engano e traição, o que, por sua vez, leva as pessoas a ficarem na defensiva e sentirem vergonha e desconfiança — e tudo isso prejudica os relacionamentos e faz cada um de nós questionar nossa compreensão da realidade. Já perdi a conta de quantas vezes eu, meus pais e meus irmãos fomos confrontados com o peso esmagador de conjecturas sobre eventos que escapam de nosso controle, questionamentos estéreis e lamentações sobre o que de diferente poderia ter sido feito no passado.

Nem toda família afetada pela dependência age da mesma forma, mas, em nosso caso, surgiram divergências sobre a maneira de lidar com a situação do meu irmão. Volta e meia há comentários de natureza passivo-agressiva com acusações de “conivência”, bem como uma sensação de injustiça quando minhas irmãs e eu achamos que nossos pais só têm olhos para ele. Em casa somos quase sempre obrigados a pisar em ovos.

A dependência é como uma tempestade iminente — uma nuvem de incerteza e preocupação pairando permanentemente sobre nossa cabeça. Embora estejamos em constante sobressalto, à espera do pior a qualquer momento,

sempre que isso acontece, somos pegos desprevenidos e entramos em pânico total. Sempre. É um círculo vicioso e interminável.

Antes da overdose, meu irmão tinha ficado limpo por dois anos. Estávamos finalmente vendo uma luz no fim do túnel depois de acompanhar sua luta contra as consequências brutais da dependência por mais de uma década. No entanto, no momento em que ele retomou contato com o vício, todo o esforço dos dois anos anteriores foi por água abaixo.

Após um breve vislumbre da liberdade, a recaída do meu irmão no abismo violento, complexo e aparentemente inevitável da dependência nos lançou no olho do furacão, pois a vítima não é só o dependente, mas toda a família.

O presidente Russell M. Nelson explicou a dependência da seguinte maneira: “A partir de uma experiência inicial, por vezes considerada sem importância, pode-se criar um círculo vicioso. Da experiência vem o hábito. Do hábito vem a dependência. Da dependência vem o vício. O aprisionamento é gradual. Os grilhões do hábito são muito débeis para serem sentidos até se tornarem demasiado fortes para serem rompidos”.¹

Sentimentos de traição total e absoluta se abateram sobre mim e minha família.

Entretanto, algo que tendemos a esquecer em relação à dependência é que, quando meu irmão tem uma recaída, não está preferindo o vício à família. Na verdade, ele enfrenta diariamente uma tentação quase insuportável cuja magnitude nem sequer conseguimos compreender plenamente.

Pode-se encontrar o Salvador no fundo do poço

Deitada na cama, já conseguia sentir a angústia — aquela velha conhecida — infiltrar-se na minha mente. Eu estava sem esperança, sentindo-me derrotada e abatida. Embora eu implorasse a Deus que me tirasse a dor do coração e concedesse forças ao meu irmão para superar aquela provação mais uma vez, eu tinha certeza de que jamais conseguiria me reerguer e superar o desespero de vê-lo naquele estado deplorável.

No entanto, consegui.

Sempre que me encontro no fel da amargura, seja devido à dependência do meu irmão, seja em virtude de outras tribulações que me afligem, consigo me pôr de pé, içar velas e zarpar de novo. Pode parecer impossível, mas esta é a maravilha da graça e misericórdia do Salvador: quando coloco minha vida em Suas mãos, Ele torna o impossível possível. Conforme ensinou o apóstolo Paulo: “Posso todas as coisas em Cristo que me fortalece” (Filipenses 4:13).

Meus momentos de desespero, meus momentos de “fundo do poço” costumam acontecer quando a vida está indo bem, quando me sinto no topo do mundo e então, subitamente, entro em queda livre e *záz!* Caio de cara no chão, no impiedoso fundo do poço. A queda é repentina, inesperada e

dolorosa. Mas, surpreendentemente, depois de passar boa parte da minha vida lá ao enfrentar diferentes provações, aprendi que o fundo do poço também pode ser um lugar lindo. Afinal, mesmo quando estamos envoltos pelo breu, a luz do Salvador não deixa de brilhar intensamente. Se estiver em meio às trevas, lembre-se das palavras do élder Jeffrey R. Holland, do Quórum dos Doze Apóstolos: “Não lhes é possível afundar tanto a ponto de não ver brilhar a infinita luz da Expição de Cristo”.²

Meus momentos mais difíceis me ajudaram a perceber melhor o poder da Expição de Jesus Cristo. Quando estou aflita por causa do meu irmão e acho que ninguém compreende o que estou atravessando, sei que o Salvador o faz. Sei também que entende a dependência do meu irmão como ninguém. Por mais que eu odeie essa súbita e terrível queda rumo às profundezas, sou grata pelos momentos em que o Salvador me ajudou a ficar de pé quando não tinha forças sozinha. No que tange à dependência do meu irmão, Ele me fortalece para ter compaixão por ele em vez de julgá-lo ou recriminá-lo, para ter empatia ainda que eu não compreenda plenamente sua luta e para perdoá-lo e amá-lo por maior que seja a dor resultante de suas escolhas.

Apoiar as vítimas de dependência

Meu irmão é uma excelente pessoa. É bondoso e respeitoso, humilde e gentil, inteligente e engraçadíssimo. É um tio amado, um grande amigo e um membro querido da família. É tudo menos uma má pessoa. É um filho de Deus com valor infinito que caiu nas garras de Satanás e de seus próprios vícios devido a decisões equivocadas. Conforme ensinou o presidente Dallin H. Oaks, primeiro conselheiro na Primeira Presidência: “Até pequenos atos de desobediência ou pequenas falhas em seguir práticas corretas nos direcionam a um desfecho que fomos advertidos a evitar”.³ Apesar das escolhas erradas do meu irmão, ele e qualquer outra pessoa às voltas com vícios precisam de apoio e força, bem como seus familiares.

Por muito tempo, minha família sofreu em silêncio ao lidar com as dificuldades do meu irmão. Por anos a fio, sentimos uma vergonha criada por nós mesmos. A dependência era um tabu, um assunto no qual não tocávamos. A nosso ver, o consumo de drogas era algo inconcebível em famílias empenhadas em viver o evangelho e seguir a Jesus Cristo. Tínhamos muito medo de que as pessoas iam pensar caso descobrissem. Meus pais se culpavam constantemente pelas decisões do meu irmão, eu escondia a situação dos meus amigos e nos esquivávamos de todas as perguntas sobre ele. Mal sabíamos que não falar do assunto só tornava nossas circunstâncias ainda mais dolorosas.

Hoje encaro a dependência do meu irmão de modo diferente. E essa é justamente a palavra-chave: *encarar*. Por muitos anos, tentei dar as costas ao problema e ocultá-lo de todos, mas agora o encaro com minha família.

Buscamos apoio e também tentamos apoiar outras pessoas. Com o passar dos anos, descobrimos que a dependência afeta muitas famílias de diferentes maneiras — e não há necessidade de se sentir envergonhado ou se esconder. É um assunto que precisa ser discutido, e aqueles que foram afetados — tanto os familiares quanto os próprios dependentes — necessitam de menos julgamento e de mais apoio, compaixão, compreensão e amor. Ninguém deve sofrer sozinho.



Encontrar paz na tempestade

Embora eu tenha orado durante anos para que a dependência do meu irmão lhe fosse tirada, aprendi que não é possível interferir em seu arbítrio. Ele não perdeu o arbítrio por completo e faz suas próprias escolhas apesar dos grilhões da dependência. Minha família e eu podemos apoiá-lo e amá-lo, mas nunca o forçar a mudar. O fator decisivo é ele mesmo. Assim, quando nos vemos presos no furioso furacão que cerca meu irmão, às vezes parece não haver saída. Tal como muitos outros que enfrentam a dependência, temos a impressão de que não existe escapatória. Contudo, sem falta, o Salvador está por perto para nos oferecer pequenos momentos de liberdade por meio de sentimentos de paz e alívio e da certeza de que um dia tudo ficará bem.

A maneira do Salvador de me trazer paz nem sempre é instantânea nem consiste em milagres espantosos. Quando estou enfrentando os impetuosos ventos da dependência, muitas vezes penso na ocasião em que o Salvador dormiu durante a tempestade que açoitava Seu barco no mar da Galileia. Naquele momento, os apóstolos ficaram aterrorizados. Estavam tão preocupados com a tormenta que nem pensaram no Salvador apesar de Ele estar ali do lado o tempo inteiro. Ele nunca Se distanciou deles e por fim os socorreu — mesmo quando duvidaram Dele (ver Marcos 4:36–41).

Com o passar dos anos, aprendi que o Salvador também nunca me deixará afundar. Na minha vida, sempre foram pequenas demonstrações da misericórdia do Senhor que me permitiram continuar remando contra as fortes correntes que surgem no caminho. Ele me ajudou a manter a calma e o equilíbrio quando meu irmão mais precisou de mim, a tirar forças nem sei de onde nos dias em que me achava incapaz de sair da cama e me concedeu paz contínua apesar do meu constante e debilitante medo do desconhecido.

Sempre há esperança

Já que ouvimos falar com frequência de tragédias ligadas à overdose de drogas e à intoxicação alcoólica ou dos muitos divórcios provocados pela pornografia, a dependência pode parecer um caso totalmente perdido. No entanto, nem sempre é assim. Graças ao Salvador, verdadeiramente há esperança de sucesso em qualquer situação.

Embora eu desconheça como findará a batalha do meu irmão, conservo a esperança mesmo quando parece impossível. Jejuo. Passei a orar pedindo compreensão, empatia e orientação, e não para o vício ser retirado de uma hora para outra. Reconheço em mim mesma o crescimento pessoal e espiritual resultante dessa provação que já dura uma década. Lanço mão do máximo possível de recursos para tentar compreender o incompreensível. E fico de braços estendidos para receber o maravilhoso apoio de amigos e líderes da Igreja.

Mas, acima de tudo, confio no Salvador e em Seu poder de cura e salvação. Sua Expição é real. Não há maior consolo do que saber que Ele entende perfeitamente o que eu e meu irmão estamos enfrentando. Salmos 34:18 ensina: “Perto está o Senhor dos que têm o coração quebrantado, e salva os contritos de espírito”.

Sinto Sua proximidade quando meu coração está estilhaçado e sei que continuarei a senti-la para me ajudar a recolher os cacos espalhados. Ele não está em terra firme, observando de longe o furacão, mas quase sempre no barco, enfrentando comigo os ventos furiosos e as vagas encapeladas. Ele continua a apaziguar os mares tempestuosos em minha vida e me ajuda a crescer e sentir a paz verdadeira. ■

NOTAS

1. Russell M. Nelson, “Dependência ou liberdade”, *A Liahona*, janeiro de 1989, p. 5.
2. Jeffrey R. Holland, “Os trabalhadores da vinha”, *A Liahona*, maio de 2012, p. 33.
3. Dallin H. Oaks, “Coisas pequenas e simples”, *Liahona*, maio de 2018, pp. 91–92.





**Élder
Gerrit W. Gong**
Do Quórum dos
Doze Apóstolos

O milagre de fazer parte do convênio

A harmonia entre nossos convênios e a Expição de Jesus Cristo se faz ouvir em cantos e contracantos à medida que nossa submissão à Expição do Salvador nos ajuda a guardar nossos convênios de um modo novo e mais santo.

Na escola da mortalidade, o Senhor nos convida a aprender e a crescer ao longo de toda a vida e da eternidade, amando-O em primeiro lugar e fortalecendo-nos uns aos outros em Seu amor.

O ato de fortalecermos uns aos outros no Senhor e em Seu amor se materializa no primeiro e no segundo grande mandamento. Conforme ensinou recentemente uma carta da Primeira Presidência: “O ministério do Salvador exemplifica os dois grandes mandamentos: ‘Amarás ao Senhor teu Deus de todo o teu coração, e de toda a tua alma, e de todo o teu pensamento’ e ‘amarás o teu próximo como a ti mesmo’ (Mateus 22:37, 39)”. Em seguida, a carta da Primeira Presidência afirma: “Nesse espírito, Jesus também ensinou: ‘Porque eis que sois vós os que eu escolhi para ministrar entre este povo’ (3 Néfi 13:25)”.¹

O cântico do amor redentor de nosso Salvador ressurreto celebra a harmonia dos convênios — que nos unem a Deus e uns aos outros — e da Expição de Jesus Cristo — que nos ajuda a nos despojarmos do homem e da mulher natural e a cedermos ao “influxo do Santo Espírito” (Mosias 3:19).

Essa harmonia é expressa no plano de felicidade, que nos permite aprender e crescer pelo exercício diário do arbítrio moral individual. Não somos entregues à própria sorte, mas nos são concedidos o caminho do convênio e o dom do Espírito Santo. O Alfa e Ômega (ver Doutrina e Convênios 61:1), o Senhor Jesus Cristo, está conosco desde o princípio. E nos acompanhará até o fim, quando “Deus enxugará de [nossos] olhos toda



lágrima” (Apocalipse 7:17), exceto as lágrimas de alegria.

Nossos convênios nos ligam a Deus e uns aos outros. Eternos por natureza, nossos convênios incluem Deus, nosso Pai Eterno, e Seu Filho, Jesus Cristo. Os convênios eternos podem invocar o poder do amor de Deus: proporcionar esperança e aumentar o amor, elevar e transformar, edificar e santificar, redimir e exaltar.

Na revelação de nossa essência verdadeira e divina por meio de nossos convênios com Deus, aprendemos a reconhecer e amar nossos semelhantes tal como Ele o faz. Esse amor e esse conhecimento aprofundados nos convidam, fortalecem e santificam para que O conheçamos e, à nossa própria maneira, tornemo-nos mais semelhantes a Ele.

Os convênios e a Expição do Senhor

A harmonia entre nossos convênios e a Expição de Jesus Cristo se faz ouvir em cantos e contracantos à medida que nossa submissão à Expição do Salvador nos ajuda a guardar nossos convênios de um modo novo e mais santo. Juntos, nossos convênios e a Expição de nosso Salvador podem moldar o que desejamos, percebemos e vivenciamos em nosso cotidiano mortal e nos preparar para a sociabilidade dos céus (ver Doutrina e Convênios 130:2).

Por meio da Expição de Jesus Cristo, encontramos fé, força e confiança para irmos a Cristo, cientes de que Ele é a fonte da perfeição. Tal conhecimento nos permite evitar a angustiante armadilha do perfeccionismo. A canção infantil “Let It Go”² do desenho animado Frozen contém o refrão “let it go” [deixe estar]. Pode haver alguma verdade nisso caso se trate de deixar de lado as expectativas mundanas que nós mesmos criamos e que nunca trazem satisfação, bem como de nos apegar à esperança celestial oferecida pelo Senhor e às Suas promessas para nós.

Já observaram que todas as ordenanças nos chamam pelo nome e nos ligam pelo nome ao nome de Jesus Cristo?

As ordenanças são universais e particulares (individuais) ao mesmo tempo. Há alguns anos, na condição de sumo conselheiro responsável pelos batismos da estaca, dei-me conta de que a ordenança do batismo era, externamente, igual para todos, mas distinta individualmente, já que cada pessoa batizada era chamada, uma a uma, pelo nome, e seu nome era ligado por convênio ao “nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo” (3 Néfi 11:25).

A maravilhosa graça do Salvador é tão universal e única quanto Ele próprio. Como Cordeiro sem mácula, Ele estabeleceu o padrão ao ser batizado para cumprir toda a justiça (ver 2 Néfi 31:6). Como dizem as escrituras e ensinam nossos missionários, trata-se da “doutrina de Cristo” (2 Néfi 31:21; ver também 3 Néfi 11:38–40). A doutrina de Cristo inclui “[seguir] o exemplo de Jesus Cristo, sendo batizado por alguém que possua a autoridade do sacerdócio de Deus”.³

Entramos pela porta do arrependimento e do batismo com água e depois recebemos “a remissão de [nossos] pecados pelo fogo e pelo Espírito Santo” (2 Néfi 31:17). O caminho estreito e apertado — o caminho do convênio — conduz à vida eterna (ver 2 Néfi 31:18). Faz parte da maneira como cada um de nós é fortalecido em Seu amor.

Nossos convênios e a Expição de Jesus Cristo também se conectam de outras maneiras.

Fazer parte do convênio

Por convênio divino, pertencemos a Deus e uns aos outros. Fazer parte do convênio é um milagre. Não é uma questão de posse. É como a caridade, que “é sofredora, é benigna” e “não é invejosa; (...) não trata com leviandade, não se ensoberbece” (1 Coríntios 13:4; ver também Morôni 7:45). O fato de fazer parte do convênio dá raízes e asas. Libertanos por meio do comprometimento. Edifica-nos por meio do amor.

Ao fazermos parte do convênio, fortalecemo-nos mutuamente no amor do Salvador, passando assim a nutrir mais amor a Deus e a todos. Em certa



momentos e em todas as coisas e em todos os lugares” (ver Mosias 18:8–9).

Pertencer a Deus e uns aos outros ao fazermos parte do convênio é sorrir em lugares inesperados abrindo os olhos para ver e os ouvidos para ouvir. Ele transforma a nós e a nossos relacionamentos — incluindo o convênio matrimonial — para que nos tornemos mais santificados e divinos.

Num curso sobre o relacionamento conjugal, uma aluna casada levantou a mão e questionou o professor: “Desculpe, mas o senhor sempre diz que o

*O fato de fazer parte do convênio dá raízes e asas.
Liberta-nos por meio do comprometimento.
Edifica-nos por meio do amor.*

medida, isso acontece porque aquele que faz parte do convênio “não busca os seus interesses, não se irrita, não suspeita mal” (1 Coríntios 13:5). Ao fazermos parte do convênio, “não [nos alegamos] com a injustiça, porém (...) com a verdade” (1 Coríntios 13:6). O ato de fazer parte do convênio implica ver face a face, conhecer como somos conhecidos (ver 1 Coríntios 13:12). Nossa fidelidade ao convênio é firme e inamovível (ver Mosias 5:15; Alma 1:25).

Fazer parte do convênio é esperar todas as coisas, suportar muitas coisas e “[esperar] ter a capacidade de tudo suportar” (ver Regras de Fé 1:13; ver também 1 Coríntios 13:7; Morôni 7:45). Fazer parte do convênio é conservar a fé. É não desistir de nós mesmos, uns dos outros nem de Deus.

Fazer parte do convênio é nos deleitar com aqueles que se deleitam e nos regozijar com os que têm motivo para se regozijar. É também servir de testemunhas das ternas misericórdias e dos milagres diários de Deus “em todos os

casamento é difícil. Não é o casamento que é difícil, mas a própria *vida*, e o casamento, com seus altos e baixos, pode ser uma bênção que nos permite encarar juntos as alegrias e os desafios da vida”.

Embora o casamento eterno seja nosso ideal, pode ser que infidelidade, abusos de qualquer natureza e incompatibilidades intransponíveis exijam ação protetiva imediata ou separação e, possivelmente, divórcio. Sabemos que os convênios só são vinculantes e eternos por consentimento mútuo das partes envolvidas e quando confirmados por uma manifestação celeste misericordiosa do Espírito Santo, descrita nas escrituras como “o Santo Espírito da promessa” (Doutrina e Convênios 88:3).

O Senhor garantiu que as pessoas dignas receberão todas as bênçãos prometidas, e isso traz consolo, paz e esperança.⁴ Faz parte de Sua promessa fortalecer cada um em Seu amor, a Seu modo e em Seu tempo (ver Doutrina e Convênios 88:68).

“É assim que funciona o serviço”

Quando eu era um jovem bispo, uma experiência em nossa ala me ensinou o que é fazer parte do convênio, conforme manifestado no fortalecimento mútuo no amor do Salvador. Hans e Fay Ritter e Larry e Tina O’Connor, com outras famílias maravilhosas da ala, estavam constantemente ministrando ao próximo e eram amados por todos.



Certo dia, o presidente de estaca pediu que eu fosse visitar a família Ritter. Quando lá cheguei, deparei-me com certo afundamento no piso e uma velha chaleira.

“Bispo, o que aconteceu foi o seguinte”, disse o irmão Ritter. “Nosso aquecedor de água vazou e houve infiltração no piso. Vieram cupins. É por isso que o chão está meio afundado. Tivemos que desligar o aquecedor de água e assim estamos esquentando água numa chaleira.”

O casal me autorizou a levar a situação ao conselho da ala, que atuou de maneira exemplar. Os membros conheciam pessoas que poderiam resolver os problemas do piso, das paredes, dos carpetes, dos eletrodomésticos e da pintura. Voluntários foram até lá e ajudaram generosamente de inúmeras maneiras. Entre eles estava Larry O’Connor, um construtor experiente que foi muitas vezes à casa da família Ritter.

A esposa de Larry, Tina, lembra que, não raro, Larry e outros membros do quórum iam à casa dos Ritter na sexta-feira e ficavam a noite toda. “Certo sábado de manhã, levei o desjejum para eles”, conta ela. “Lá estava Larry, saindo de um banheiro com ferramentas na mão.”

Tina acrescentou que foi com homens como Hans Ritter e outros que seu “marido aprendeu a se tornar um homem bondoso, atencioso e sensível. Ao servir com irmãos tão bons, inclusive no berçário, Larry se tornou um marido e pai ainda mais maravilhoso”.

Quando as obras na casa se encerraram, todos nós comemoramos.

Hans e Fay Ritter já faleceram há algum tempo, mas falei recentemente com dois de seus filhos, Ben e Stephen. Eles lembram que o serviço discreto que foi prestado manteve a dignidade do pai, que trabalhava incansavelmente para o sustento da família.

Quando estavam numa atividade da ala pouco tempo após a conclusão das obras na casa dos Ritter, Larry e Tina O’Connor receberam, em caráter emergencial, a notícia de que sua casa estava em chamas. Foram às pressas até lá e, por todos

os lados, viram janelas quebradas (para liberar a fumaça) e paredes perfuradas (para detectar focos de incêndio ocultos).

“Ficamos arrasados”, conta Tina. Mas a ala veio em peso.

“Todos ajudaram”, recordam Tina e Larry. “A ala inteira se uniu com amor. Estávamos lá como uma grande família.”

E quem estava entre os primeiros a chegar e os últimos a sair na fase de reconstrução da casa dos O’Connor? Claro, a família de Hans e Fay Ritter.

Apesar da modéstia que lhes é peculiar, Ben e Stephen se lembram de ver sua família mobilizada para auxiliar os O’Connor. “Estávamos todos juntos”, conta ele. “É assim que funciona o serviço. Todos nós cuidamos uns dos outros: umas vezes ajudando e outras permitindo que nos ajudem.”

A meu ver, pode haver um círculo maravilhoso, virtuoso e harmonioso ao nos fortalecermos mutuamente no amor do Salvador. Os O’Connor ajudam os Ritter, os Ritter ajudam os O’Connor e, no decorrer desse processo, cria-se uma comunidade de santos dos últimos dias. Em inúmeras situações do cotidiano, cada um de nós precisa receber e oferecer amor e apoio ministradores das mais diversas formas — ainda que pequenas, simples, marcantes e transformadoras.

E assim vivenciamos um milagre duplo dos pães e peixes: primeiro, uma comunidade de santos pode se unir de modo maravilhoso e abnegado a fim de enfrentar uma situação emergencial; e, segundo, simultaneamente, uma fraternidade de santos pode se unir por laços de caridade por meio da ministração diária e amorosa em muitas circunstâncias discretas — como na família, no ramo, na ala ou comunidade ao longo de muitos anos — mesmo sem nenhuma situação emergencial.

Fortalecidos no amor do Salvador

Tudo isso nos leva de volta ao ponto de partida: o primeiro e o segundo grande mandamento e o convite para fortalecermos a nós mesmos e uns aos outros no amor do Senhor.

Há harmonia e ressonância divinas em fazer parte do convênio quando fortalecemos a nós mesmos no amor do Senhor e uns aos outros Nele.

O presidente Russell M. Nelson afirmou de modo contundente: “Nossa mensagem ao mundo é simples e sincera: convidamos todos os filhos de Deus em ambos os lados do véu a se achegarem a seu Salvador, a receberem as bênçãos do templo sagrado, a desfrutarem de alegria duradoura e a se qualificarem para a vida eterna”.⁵

Ao nos banquetearmos com as palavras de Cristo (ver 2 Néfi 32:3) e colocarmos Deus em primeiro lugar (ver Mateus 6:33), o Senhor fortalecerá e abençoará cada aspecto de nossa vida. Há harmonia e ressonância divinas em fazer parte do convênio quando fortalecemos a nós mesmos no amor do Senhor e uns aos outros Nele.

A harmonia entre nossos convênios e a Expição do Senhor Jesus Cristo ecoa nas palavras do apóstolo Paulo:

“Quem nos separará do amor de Cristo? A tribulação, ou a angústia, ou a perseguição, ou a fome, ou a nudez, ou o perigo, ou a espada? (...)”

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).

Esse também é meu solene testemunho.

Presto testemunho de Deus, nosso Pai Celestial, e de Seu Filho, Jesus Cristo. Eles nos conhecem melhor e nos amam mais do que conhecemos ou amamos a nós mesmos. Podemos confiar no Senhor de todo o coração e não devemos nos estribar em nosso próprio entendimento (ver Provérbios 3:5).

Em 159 casas do Senhor em 43 países, podemos ser fortalecidos no Senhor por meio de nossos convênios e da Expição de Jesus Cristo.

Somos abençoados pela autoridade do sacerdócio e pela contínua revelação profética — desde o profeta Joseph Smith até nosso querido presidente Nelson hoje em dia. Os últimos acontecimentos só aumentam minha convicção e meu testemunho da realidade da doutrina, das chaves, das ordenanças e dos convênios restaurados de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias como “reino do Senhor restabelecido na Terra, em preparação para a Segunda Vinda do Messias”.⁶

O Livro de Mórmon: Outro Testamento de Jesus Cristo e todas as sagradas escrituras são a palavra de Deus.

Que cada um de nós procure conhecer melhor o Salvador e se torne mais semelhante a Ele à medida que fortalecemos a nós mesmos no Senhor e uns aos outros Nele e em Seu amor. ■

Extraído do discurso “Strengthen One Another in the Lord” [Fortalecer uns aos outros no Senhor], proferido na Conferência das Mulheres da Universidade Brigham Young, em 4 de maio de 2018.

NOTAS

1. Carta da Primeira Presidência, 2 de abril de 2018.
2. “Let It Go”, *Frozen*, 2013.
3. *Pregar Meu Evangelho: Guia para o Serviço Missionário*, 2004, p. 40.
4. Ver *Manual 2: Administração da Igreja*, 2010, 1.3.3.
5. Russell M. Nelson, “Trabalhemos hoje”, *Liahona*, maio de 2018, p. 118.
6. Introdução ao Livro de Mórmon.



Uma oração para chegarmos ao templo

Vários dias antes da caravana de nossa ala ao Templo de Aba Nigéria, o bispo me ligou e pediu que eu liderasse o grupo. Concordei e, na manhã da viagem, fizemos uma oração e embarcamos num ônibus para iniciar a jornada.

No caminho, entoamos hinos e o ambiente se encheu de uma alegria indescritível. A viagem de dez horas estava indo bem, até com certo adiantamento, mas pouco antes do meio-dia o veículo apresentou um problema que nenhum de nós conseguia resolver.

Corri até um posto de gasolina nas proximidades e encontrei uma frentista. Perguntei-lhe se tinha um mecânico a me indicar.

Sem demora, ela ligou para dois. Eles chegaram em seguida e não perderam tempo. Descobriram um defeito na correia do alternador. Trabalharam por horas a fio até esgotarem todo o seu conhecimento. Foi aí que chamaram outro profissional.

Ele chegou cheio de confiança e perguntou com sarcasmo: “Qual é o problema com a correia do alternador que vocês não conseguiram consertar?”

Após várias tentativas infrutíferas, admitiu: “O que aconteceu aqui não é comum”. Pegou as ferramentas e foi embora. Os outros mecânicos continuaram a procurar uma solução, mas parecia um caso perdido.

Ao olhar para os membros da ala, vi tristeza no rosto de quase todos. Quando pensei no que fazer a seguir, ocorreu-me um pensamento: “Levou seu problema ao Senhor em oração?”

Imediatamente, reuni o grupo. Formamos um círculo e oramos ao Pai Celestial

para que transmitisse aos mecânicos o conhecimento que lhes faltava. Em menos de cinco minutos, um deles veio falar comigo.

“Deu certo!”, anunciou radiante.

Jubilamos e agradecemos ao Senhor. Logo percebi que o outro mecânico aparentava desânimo. Tentei lhe dar os parabéns, mas ele retrucou: “Está me felicitando por ter demorado seis horas para reparar uma correia de alternador? Consertei duas correias antes de vir para cá. O que aconteceu aqui é inexplicável”.

Contei que Deus interveio após nossa oração.

“Vocês oraram para isso?”, perguntou ele.

“Oramos há uns cinco minutos.”

“Ah, que maravilha!”, exclamou ele.

Paguei aos mecânicos e eles foram embora. Entramos no ônibus e seguimos viagem. Várias horas depois, finalmente chegamos ao templo, gratos ao Pai Celestial por dar ouvidos e responder às nossas orações. ■

Isaac Ututu, Lagos, Nigéria



Em nossa viagem de dez horas para o templo, o ônibus apresentou um problema que nenhum de nós conseguia resolver.

Senti que não poderia tomar o sacramento com tanta mágoa no coração. Orei para que as trevas se dissipassem.



O Pai Celestial mandou as palavras

Após 11 anos de luta contra a demência, meu marido faleceu. Sua morte suscitou em mim sentimentos ambíguos. Eu tinha sido sua cuidadora, amiga e eterna namorada e, embora estivesse feliz por saber que ele não ia mais sofrer, as saudades eram imensas. Eu achava que sabia o que era tristeza, mas o pesar e a sensação de perda que me envolviam se mostraram piores que o esperado.

Para minha consternação e perplexidade, deixei-me levar por sentimentos negativos. Eu me sentia ignorada, inútil e invisível para os familiares, amigos e membros da ala. Acabei me entregando à autocomiseração e nutrindo ressentimentos por certas pessoas.

Certo domingo, sentei-me no fundo da capela. Fiquei observando uma irmã simpática e extrovertida interagir com outros membros da ala. Ela era gentil e generosa com todos.

“No entanto”, pensei, “ela *nunca* perguntou como estou, *nunca* me deu pêsames, *nunca* reconheceu o quanto o falecimento do meu marido deve ter sido difícil para mim!”

Esses pensamentos negativos continuavam no ar quando começou o hino sacramental. Senti que não poderia tomar o sacramento com tanta mágoa no coração.

“Preciso pedir ajuda para me livrar desses sentimentos *agora!*”, pensei.

Orei para que as trevas se dissipassem. Aquela irmã não fizera absolutamente nada para merecer meu ressentimento. Orei pedindo perdão e auxílio para deixar de lado o rancor. Quando um diácono me trouxe a bandeja do sacramento, senti que poderia participar. No decorrer da semana, continuei orando em busca de orientação.

No domingo seguinte, entrei no saguão e vi a irmã que estivera em meus pensamentos na semana anterior.

“Ah, Carol!”, exclamou ela. “Andei pensando muito em você. Mal posso imaginar o peso da sua carga. Você cuidou do seu marido por *tanto* tempo. Este período de transição deve estar sendo difícil para você. Como vai?”

Conversamos por alguns minutos, e ela me deu um abraço maravilhoso. Fiquei sem palavras! Sentei-me no meu banco habitual na capela com um largo sorriso. Imediatamente agradei ao Pai Celestial. Ele tinha transmitido a essa boa irmã as palavras que eu precisava ouvir. Daquele momento em diante, senti que o Pai Celestial vela por mim. Ele me deu as forças necessárias para enfrentar a “nova normalidade” que se iniciava na minha vida. ■

Carol Whitaker, Oregon, EUA



Que bom que escutei

No meio de um dia agitado na minha clínica de neurologia, acabei atrasando a agenda. Felizmente, uma das consultas foi rápida. Fiquei aliviado quando me levantei para ir embora, mas o paciente começou a me contar algo não relacionado à consulta. Apesar da minha impaciência, senti que deveria me sentar e escutar.

Ele me disse que recentemente sua esposa começara a se sentir mal. “Ela sabia o que estava acontecendo”, contou ele, “mas não me contou por temer ser hospitalizada”.

Vários dias depois, ela nem saía mais da cama. Ficou com as ideias confusas

e suas palavras se tornaram desconexas. Meu paciente também tinha sérios problemas de saúde, e em pouco tempo o quadro dos dois piorou. Estavam impossibilitados de cuidar um do outro. Quando a cunhada do meu paciente foi visitá-los, levou um susto. Sem pestanejar, chamou duas ambulâncias para interná-los. Os médicos logo diagnosticaram um câncer de mama em estágio avançado na esposa.

“Nunca mais falei com ela”, disse o homem.

Ela sofreu um ataque cardíaco e foi entubada. Meu paciente contou que foi levado de cadeira de rodas do seu

próprio leito hospitalar até a unidade de terapia intensiva para se despedir da mulher. Em seguida, autorizou os médicos a desligar os aparelhos.

O homem parou de falar: parecia ter dito tudo o que pretendia. Externei minha solidariedade. Trocamos um aperto de mão e ele partiu. Que bom que me sentei para escutar. Que bom que não fui embora na hora planejada! Como ele teria se sentido se eu tivesse saído às pressas quando ele estava prestes a fazer um desabafo?

Não sei por que meu paciente me contou sua história naquele dia, mas sei por que escutei. Alma ensinou que aqueles que desejam ser batizados e seguir a Jesus Cristo devem estar “dispostos a carregar os fardos uns dos outros, (...) chorar com os que choram; sim, e consolar os que necessitam de consolo” (Mosias 18:8-9).

Meu paciente estava carregando um fardo e, com minha pequena contribuição, consegui ajudá-lo a suportar. Ele estava chorando, e chorei com ele. Estava precisando de consolo, e o consolei. Dessa forma simples, tentei honrar minha promessa de ser mais semelhante ao Salvador. ■

Alan B. Sanderson, Utah, EUA

Meu paciente começou a me contar algo não relacionado à consulta. Apesar da minha impaciência, senti que deveria me sentar e escutar.



Uma carta do profeta

Fiquei em dúvida se devia me filiar à Igreja ao conhecê-la por intermédio do meu marido. Ele me presenteou com um Livro de Mórmon e, depois de muitas lições e quase dois anos de contato com os missionários, fui batizada em 2007. Depois de entrar para a Igreja, certas dúvidas persistiram por algum tempo. Não entendia, por exemplo, a importância dos profetas modernos. A meu ver, um profeta tinha de ser alguém como Moisés com seu cajado.

“O profeta fala com Deus?”, perguntei ao meu esposo.

“Fala”, respondeu.

“Tem certeza?”

“Sim, o profeta fala com Deus.”

“Então vou pedir ao Senhor que inspire o profeta a me enviar uma carta dizendo que esta é a Igreja de Jesus Cristo.”

“Ah, não!”, exclamou meu marido.

“Não é assim que funciona!”

Mas eu estava decidida.

“Se o profeta fala com o Senhor, então o Senhor falará com o profeta, e ele vai me mandar uma carta.”

Certo domingo na igreja, um missionário me entregou um DVD e pediu que o visse em família. Ele continha os testemunhos do profeta e dos apóstolos. A primeira pessoa a falar foi o presidente Gordon B. Hinckley (1910–2008). Fiquei impressionada. Ele parecia sincero, e senti que ele estava dizendo a verdade.

“Viu? É o seu testemunho do profeta”, comentou meu marido.

“Não, ainda quero uma carta dele”, repliquei.

Certa noite, os missionários vieram à nossa casa e me ofereceram uma revista.

“Não sabemos o motivo, mas sentimos que deveríamos lhe trazer isto”, explicaram. Era a edição de outubro de 2006 da revista *A Liahona*, ainda no plástico original.

Abri e encontrei um artigo do presidente Hinckley dirigido aos membros novos da Igreja. Ele dizia: “Deixo esse testemunho, minha bênção e meu amor com cada um de vocês, com meu convite de que continuem fazendo parte deste grande milagre moderno que é A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias”.¹

Tive a sensação de que ele estava falando diretamente para mim. Eu ainda nem era membro da Igreja quando aquelas palavras foram publicadas, mas tinham ficado guardadas para mim. Sei que o Senhor ouve nossas orações e fala com um profeta vivo hoje. ■

**Kelly Santos Figueiredo Ribeiro,
Goiás, Brasil**

NOTA

1. Gordon B. Hinckley, “Um perfeito esplendor de esperança para os membros novos da Igreja”, *A Liahona*, outubro de 2006, p. 5.



Os missionários me ofereceram a edição de outubro de 2006 da revista *A Liahona*, “Não sabemos o motivo, mas sentimos que deveríamos lhe trazer isto”, explicaram.



Anúncio de 12 novos templos

O presidente Russell M. Nelson anunciou planos para a construção de 12 novos templos, o maior número já anunciado no mesmo dia. Os novos templos serão construídos nos seguintes locais:

Auckland, Nova Zelândia
Davao, Filipinas
Lagos, Nigéria
Mendoza, Argentina
Phnom Penh, Camboja
Praia, Cabo Verde
Puebla, México
Salvador, Brasil
San Juan, Porto Rico
Condado de Washington, Utah, EUA
Yigo, Guam
Yuba City, Califórnia, EUA

“AS MELHORES COISAS
 NESTA VIDA ESTÃO
**CENTRALIZADAS
 EM JESUS CRISTO**
 E EM COMPREENDER AS
 VERDADES ETERNAS DE
 QUEM ELE É E DE QUEM
 SOMOS EM NOSSO
 RELACIONAMENTO
 COM ELE.”

Élder Jack N. Gerard,
 dos setenta, “Agora é o
 momento”, *Liahona*,
 novembro de 2018,
 p. 109.



PONDERE...

“Estamos dando tudo o que temos ao Senhor, sem ressalvas?”

Cristina B. Franco, segunda conselheira na presidência geral da Primária, “A alegria do serviço abnegado”, *Liahona*, novembro de 2018, p. 56.

Compartilhe seus pensamentos na página do Facebook da *Liahona* ou registre-os em seu diário!

APROFUNDAR-SE

Tomar Seu nome sobre nós

O presidente Russell M. Nelson nos lembrou da importância de tomarmos sobre nós o nome do Salvador — tanto como discípulos de Cristo quanto como membros de Sua Igreja. “Quando omitimos Seu nome de Sua Igreja, estamos inadvertidamente removendo-O como o ponto central de nossa vida”, ressaltou ele.

“Tomar sobre nós o nome do Salvador inclui

declararmos e testemunharmos aos outros — por meio de nossas ações e palavras — que Jesus é o Cristo” (“O nome correto da Igreja”, *Liahona*, novembro de 2018, p. 88). Muitos outros líderes também nos convidaram a ponderar sobre maneiras de tomarmos Seu nome sobre nós.

- O presidente Henry B. Eyring nos exortou a fazermos duas perguntas a nós mesmos: “O que devo fazer para tomar Seu nome sobre mim?” e “Como posso saber se estou progredindo?” (“Ama, ama, ama”, *Liahona*, novembro de 2018, p. 91).
- O élder Robert C. Gay propôs três formas de tomarmos sobre nós o nome do Salvador (ver “Tomar sobre nós o nome de Jesus Cristo”, *Liahona*, novembro de 2018, pp. 97–99).
- O élder Paul B. Pieper ensinou o que significa verdadeiramente tomar sobre nós o nome de Jesus Cristo (ver “Todos devem tomar sobre si o nome dado pelo Pai”, *Liahona*, novembro de 2018, pp. 43–45).

Se desejar, registre no diário seus pensamentos e sentimentos ao estudar o que significa tomar sobre si o nome do Senhor.

EXPERIMENTE!

Aqui estão alguns convites que ouvimos na conferência geral. Se desejar, releia os discursos para fazer acréscimos a esta lista de convites.

- “Convindo-os a considerar o que podemos fazer para sermos mais acolhedores, receptivos e prestativos [com os novos amigos], a começar no próximo domingo” (Ulisses Soares, “Um em Cristo”, *Liahona*, novembro de 2018, p. 39).
- “Eu os convindo a ler completa e cuidadosamente essa revelação [da visão da redenção dos mortos, que se encontra em Doutrina e Convênios 138]” (M. Russell Ballard, “A visão da redenção dos mortos”, *Liahona*, novembro de 2018, p. 73).
- “Voltem à casa do Senhor com seu coração ferido e com nomes de seus familiares tantas vezes quanto puderem” (Neil L. Andersen, “Feridos”, *Liahona*, novembro de 2018, p. 85).

O que você está fazendo diferente devido ao que aprendeu na conferência geral? Envie sua história para liahona.LDS.org ou conte-a em facebook.com/liahona.

Minha lista da conferência

“Um amigo me disse que, ao ler as mensagens da conferência geral, faz uma lista do que os líderes da Igreja pediram que fizéssemos. Em seguida, usa a lista para definir metas que o ajudarão a seguir esses conselhos. Decidi iniciar minha própria lista. Isso fez toda a diferença para mim ao refletir sobre as mensagens e avaliar que atitudes preciso tomar. É algo de grande valia para me direcionar ao que é mais importante.”

— Edna Washburn, Utah, EUA



RESPOSTAS PARA DÚVIDAS

Antes eu tinha um testemunho, mas ultimamente vem sendo mais difícil acreditar na proximidade de Deus. Minha fé pode voltar a ser forte como antigamente?

“Para alguns, o ato de acreditar é difícil. Às vezes nosso orgulho nos atrapalha. Talvez pensemos que, por sermos inteligentes, instruídos ou experientes, simplesmente não podemos acreditar em Deus. E começamos a ver a religião como uma tradição tola.

Pela minha experiência, a crença não é uma pintura que nós olhamos e admiramos e sobre a qual debatemos e teorizamos. É mais parecida com um arado que levamos para os campos e, pelo suor de nosso rosto, criamos sulcos na terra que aceitam sementes e dão frutos que perdurarão.

Chegai-vos a Deus, e ele se chegará a vós. Essa é a promessa para todos os que procuram acreditar.”

Elder Dieter F. Uchtdorf, do Quórum dos Doze Apóstolos, “Acreditar, amar, fazer”, *Liahona*, novembro de 2018, pp. 47–48.

Que perguntas suas foram respondidas na conferência? Conte sua experiência em facebook.com/liahona.

De um testemunho do dízimo aos convênios do templo

Michael R. Morris

Revistas da Igreja

Para Ted e Carol Hyatt, os aspectos espirituais do programa de autossuficiência da Igreja fizeram uma diferença eterna em sua vida.

Carol Hyatt nunca esquecerá o dia em que seu bispo lhe pediu que fosse a facilitadora de um curso de autossuficiência sobre finanças pessoais. Ela e o marido, Ted, tinham acabado de retornar à atividade na Igreja depois de uma ausência de 42 anos, e ela era tímida por natureza.

Carol conhecia seu bispo, Todd A. Josi, desde menino. Décadas antes, ele tinha sido aluno dela na Escola Dominical.

“Bispo”, disse ela com franqueza depois de voltar a frequentar a igreja com Ted, “não quero fazer discursos. Não quero assumir cargos. Só quero assistir às reuniões”.

No entanto, dois anos depois, numa visita à casa dos Hyatt, o bispo Todd mencionou os Serviços de Autossuficiência da Igreja — algo de que a irmã Carol nunca tinha ouvido falar. Uma vez apresentado o programa, o bispo a convidou a ministrar um curso de 12 semanas sobre os princípios da administração financeira bem-sucedida. Em seguida, deu-lhe um exemplar do manual *Finanças Pessoais: Autossuficiência*.



“Nem sei por que aceitei”, recorda a irmã Carol. “Fico acanhada na presença de desconhecidos. E olhe que isso ia acontecer uma noite por semana durante

12 semanas, com membros da Igreja que certamente tinham um conhecimento mais profundo do evangelho que eu. Eu nem sequer sabia se conseguiria ajudá-los.”

“Foi uma impressão muito forte”

O bispo Todd não ficou surpreso quando a irmã Carol aceitou a designação apesar da hesitação. Ele conta que, pouco tempo antes, durante uma reunião do comitê de autossuficiência da Estaca em Forest Grove, Oregon, EUA, ocorreria-lhe que “a irmã Carol precisava da bênção de ser a facilitadora do grupo de finanças pessoais. Foi uma impressão muito forte”.

O bispo Todd esperava que, ao ministrar o curso, a irmã Carol viesse a superar um grande obstáculo ao seu progresso espiritual: o pagamento do dízimo. “Ao voltar para casa naquela noite”, relata ele, “tive a forte impressão espiritual de que, se a irmã Carol estivesse à frente daquele curso, entenderia a importância do dízimo”.

Tensa e sentindo-se despreparada, a irmã Carol começou a ministrar as aulas em outubro de 2017. Ao dirigir debates em classe sobre gerenciar finanças, criar e seguir um orçamento, preparar-se para momentos difíceis, saldar dívidas, administrar crises financeiras e investir no futuro, a irmã Carol começou a se sentir à vontade como facilitadora, mas incomodada com seu próprio exemplo.

Ao ler o manual em preparação para a terceira aula, aprendeu que a “abordagem de mordomia financeira autossuficiente” inclui o pagamento de dízimos e ofertas.¹ Aprendeu ainda que o princípio

básico dessa abordagem é o arrependimento e a obediência.²

“Numa aula posterior, admiti que eu talvez fosse a única da turma a não pagar o dízimo”, lembra ela. Essa admisão desencadeou uma onda de empatia por parte dos 13 alunos, bem como debates e testemunhos sobre as bênçãos da lei do dízimo.

“Não sei por que fiquei tão desconcertada em relação ao dízimo, mas percebi que devia levar a sério a necessidade de adquirir um testemunho desse princípio”, recorda a irmã Carol. “Ao ouvir as palavras de incentivo da minha classe e do meu marido, o Espírito sussurrou: ‘Você pode!’ Adquiri a dose extra de fé de que precisava e percebi que seria uma facilitadora melhor se estivesse fazendo o que eu pedia à minha classe.”

As janelas do céu

Alguns dias após a 11ª aula, a irmã Carol abordou o bispo Todd nos corredores da igreja, segurou-lhe a mão e anunciou que estava pronta para viver a lei do dízimo. “Ele vibrou!”, conta ela.

O irmão Ted, que estava frequentando o curso da esposa, também ficou animadíssimo. Ao pagar seu próprio dízimo no ano anterior, ele tinha incentivado muitas vezes a mulher lembrando-a de uma bênção que ela muito desejava. “Só poderemos ir ao templo se você pagar o dízimo”, repetia ele.

Em 26 de maio de 2018, as janelas do céu se abriram e derramaram uma bênção sobre Ted e Carol Hyatt que eles nem imaginavam possível meses antes, quando a irmã Carol começara a ministrar o curso. Naquele dia, na véspera de seu 58º aniversário de casamento, eles fizeram convênios e foram selados no Templo de Portland Oregon.

Os Hyatt descrevem essa experiência como “um lindo dia e uma bênção maravilhosa” pelos quais serão gratos para sempre. A irmã Carol acrescenta que também será eternamente grata por um marido que sempre a incentivou, um bispo inspirado e uma classe que, segundo ela, a ajudou mais do que dela recebeu ajuda. Numa demonstração de amor e apoio, quase todos os alunos compareceram ao selamento dos Hyatt.

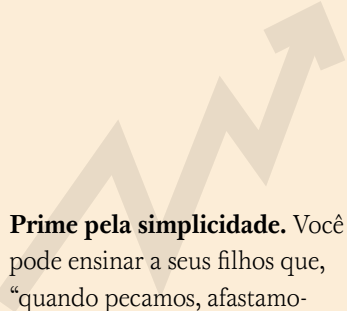
“As pessoas podem se beneficiar muito com o programa de autossuficiência da Igreja, sobretudo a parte espiritual”, ressalta a irmã Carol. “É o aspecto espiritual que o torna tão valioso. Para meu marido e eu, isso fez uma diferença eterna.” ■

NOTAS

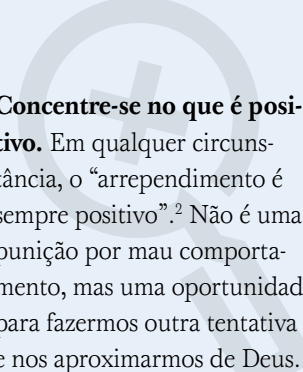
1. *Finanças Pessoais: Autossuficiência*, 2016, p. 42.
2. Ver *Finanças Pessoais: Autossuficiência*, pp. 36–37.

Dez dicas para ensinar o arrependimento

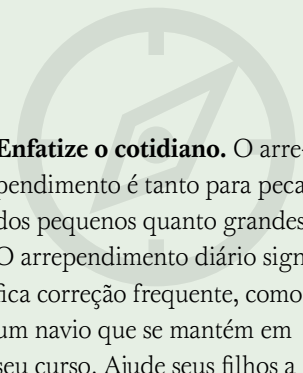
O arrependimento às vezes causa medo ou perplexidade entre as crianças e os adolescentes. Aqui estão algumas dicas para ensinar o arrependimento com amor e de modo fortalecedor.



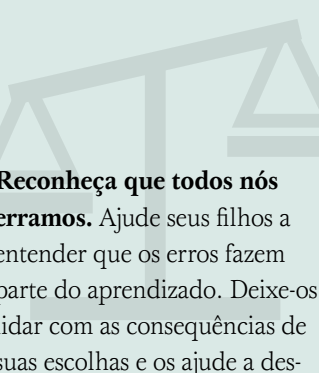
Prime pela simplicidade. Você pode ensinar a seus filhos que, “quando pecamos, afastamos de Deus”, mas, “quando nos arrependemos, retornamos para Deus”.¹ Podemos retornar para Deus reconhecendo nossas falhas, corrigindo-as e nos esforçando para melhorar.



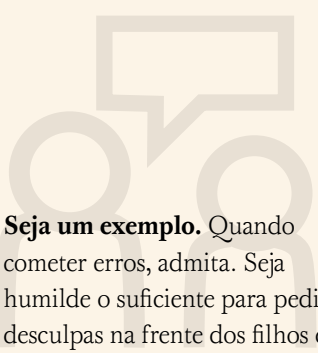
Concentre-se no que é positivo. Em qualquer circunstância, o “arrependimento é sempre positivo”.² Não é uma punição por mau comportamento, mas uma oportunidade para fazermos outra tentativa e nos aproximarmos de Deus. Incentive seus filhos a pensarem no que estão fazendo certo e de que maneira podem continuar.



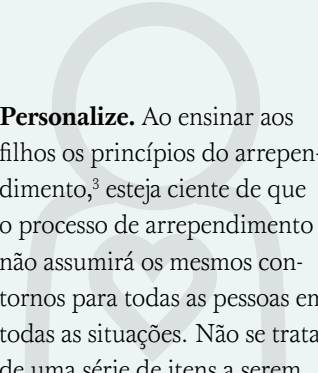
Enfatize o cotidiano. O arrependimento é tanto para pecados pequenos quanto grandes. O arrependimento diário significa correção frequente, como um navio que se mantém em seu curso. Ajude seus filhos a reconhecerem maneiras simples de melhorar a cada dia.



Reconheça que todos nós erramos. Ajude seus filhos a entender que os erros fazem parte do aprendizado. Deixe-os lidar com as consequências de suas escolhas e os ajude a descobrir como reparar os danos causados. Ensine-os a pedir auxílio a Deus.



Seja um exemplo. Quando cometer erros, admita. Seja humilde o suficiente para pedir desculpas na frente dos filhos e, se for o caso, a eles. Mostre que está se esforçando para melhorar e preste testemunho de como o Salvador o tem ajudado a mudar.



Personalize. Ao ensinar aos filhos os princípios do arrependimento,³ esteja ciente de que o processo de arrependimento não assumirá os mesmos contornos para todas as pessoas em todas as situações. Não se trata de uma série de itens a serem assinalados numa lista, mas de um processo contínuo de crescimento. Diz respeito aos desejos de nosso coração e a nosso empenho para nos alinharmos com o Salvador. Podemos saber que nos arrependemos totalmente ao sentirmos paz, alegria e perdão.

Tenha uma visão de longo prazo.

É fácil desanimar quando fazemos as mesmas escolhas ruins repetidas vezes. Ensine aos filhos que, enquanto continuarem se arrependendo, Deus continuará perdoadando (ver Morôni 6:8). Explique-lhes que é o esforço que realmente importa. É empenhando-nos e despojando-nos do homem natural (ver Mosias 3:19) que nos tornamos mais semelhantes a Deus.

Faça a distinção entre culpa e vergonha.

A “tristeza segundo Deus” é um requisito do arrependimento (ver 2 Coríntios 7:9–10). No entanto, se seus filhos não se sentirem dignos ou esperançosos mesmo depois do arrependimento, o motivo pode ser a vergonha.⁴ Saliente que o Pai Celestial sempre os ama e que, “se pecamos, somos menos [dignos], mas jamais passamos a valer menos!”⁵ Se necessário, cogite procurar o bispo ou um terapeuta.

NOTAS

1. Neil L. Andersen, “Arrependendo-vos (...) para que Eu vos cure”, *A Liahona*, novembro de 2009, p. 40.
2. Stephen W. Owen, “O arrependimento é

Compreenda a Expição do Salvador.

Ensine a seus filhos que Jesus Cristo expiou não apenas nossos pecados, mas todos os nossos sofrimentos (ver Alma 7:11–12). Garanta que eles não têm “culpa do comportamento nocivo de outras pessoas”.⁶ As vítimas de abuso são completamente inocentes; ajude-as a recorrer ao Salvador em busca de paz e cura.

Mantenha o foco no Salvador.

Ensine a seus filhos que o Salvador entende suas dificuldades e pode ajudá-los a superá-las. Testifique Dele em casa com frequência. Incentive seus filhos a orar, servir, estudar as escrituras e fazer outras coisas que os ajudem a conhecê-Lo melhor a fim de buscar naturalmente Seu auxílio para vencer as fraquezas. ■

- sempre positivo”, *Liahona*, novembro de 2017, p. 48.
3. Ver “Capítulo 19: Arrependimento”, *Princípios do Evangelho*, 2009, p. 109.
4. Ver Wendy Ulrich, “Ser fraco não é pecado”, *A Liahona*, abril de 2015, p. 20.
5. Joy D. Jones, “Valorizadas além da medida”, *Liahona*, novembro de 2017, p. 14.
6. *Sempre Fiéis: Tópicos do Evangelho*, 2004, p. 5.

PARA AS CRIANÇAS

Em *Meu Amigo* deste mês:

- “A promessa de tentar” (página A4)
- “Um pouco melhor a cada dia” (página A6)
- “Ideia brilhante” (página A7)
- “A decisão do ioiô” (página A16)

PARA OS ADOLESCENTES

Nesta edição:

- Perguntas e respostas: “Estou sempre cedendo às mesmas tentações. Como faço para vencer esses pecados?” (Página 62)
- “Ainda me lembro de pecados dos quais já me arrependi e sinto culpa. Por que não consigo esquecer meus pecados?” (Página 63)

Para mais ideias, visite youth.LDS.org.

As pessoas mais influentes

Já leu artigos com títulos como “Trinta pessoas influentes com menos de 30 anos” e pensou como poderia integrar essas listagens? Eu certamente já me perguntei **como posso me envolver mais**, desempenhar um papel mais útil e ser mais importante (e isso talvez mostre que preciso ser mais humilde). Ainda que nossas contribuições sejam reconhecidas pelo mundo, às vezes são uma consequência mais pessoal de nossos convênios com Deus.

Para exercermos influência, não precisamos viajar para o exterior a fim de ajudar alguém distante. **Devemos começar no próprio lar**, com os familiares ou colegas de apartamento e com os vizinhos. Devemos começar em nossa comunidade. Em nosso empenho para mudar e nos tornar o que desejamos, “Tempo para servir” (página 44) propõe passos práticos para servir na comunidade. **Reservar tempo para ajudar o próximo** implica fazer mudanças — possivelmente uma mudança de coração ou na maneira de utilizar o tempo e a energia de que dispomos.

Em “Uma vigorosa força para o bem” (página 46), vários jovens adultos relatam como desenvolveram amor cristão. Essas histórias mostram como **a inspiração e a fé podem levar os jovens adultos a serem uma influência para o bem**.

O élder Gavarret nos lembra que já somos heróis e heroínas (ver página 49). Na vida pré-mortal, optamos por vir à Terra e agora **podemos escolher que tipo de diferença queremos fazer**. Ao encontrarmos nossa missão pessoal, seremos guiados no serviço ao Pai e Seu Filho, Jesus Cristo.

Minha experiência mostra que há muito mais de “Trinta pessoas influentes com menos de 30 anos” entre os jovens adultos da Igreja. A meu ver, as pessoas mais influentes são os “cumpridores da palavra, e não somente ouvintes” (Tiago 1:22). São aqueles que guardam seus convênios. Podem ser todos vocês.

Não vejo a hora de presenciar a diferença que farão,

Elizabeth Stitt

COMPARTILHE SUA HISTÓRIA

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



MELHOR CONSELHO...

Jovens adultos compartilham o melhor conselho que já receberam sobre como fazer a diferença:

“Seja você mesmo! Cada um de nós tem uma luz para compartilhar que só nós podemos. Quando estamos dispostos a edificar, alentar e iluminar a vida dos outros de maneira única, nossa luz brilha e leva os outros a glorificar a Deus. Não tenha medo de brilhar!”

— **Whitney Henderson, Colorado, EUA**

“Viva o evangelho de Jesus Cristo de modo que as pessoas lhe perguntem por que você é diferente.”

— **Pamela Castillo, San Marcos, Guatemala**

“Se pudéssemos amar a nós mesmos e ao próximo ainda que com uma ínfima parcela do amor que Deus nutre por nós, teríamos a confiança e a fé para realmente fazer tudo o que fosse necessário.”

— **Samuel Ward, Idaho, EUA**

“Em vez de querer mudar o mundo inteiro, concentre-se em mudar seu cantinho.”

— **Quincy Haisley, Utah, EUA**

Qual é o melhor conselho que você recebeu sobre namorar alguém que já teve problemas com a pornografia? Envie sua resposta para liahona.LDS.org até 28 de fevereiro de 2019.

SOBRE OS AUTORES JOVENS ADULTOS

Liz Stitt se formou na Universidade Brigham Young com um bacharelado em comunicação e na Universidade de Utah com um MBA. Trabalha com gerenciamento de produtos, mas sua função favorita é a de tia profissional.



Mindy Selu é editora da revista *Liahona*. Também é esposa, fã de gatos e mãe de gêmeas. Seus hobbies incluem tirar fotos, assistir a filmes e preparar intermináveis listas de tarefas.



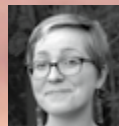
Heather J. Johnson é escritora e editora. Adora praticar esqui aquático e se aventurar nas montanhas no inverno. Tem predileção pela literatura britânica e é partidária da informalidade nas conversas do dia a dia.



Katie Sue Embley acha que o mundo está cheio de pessoas bonitas cujas histórias merecem ser contadas. Ela estuda jornalismo e espanhol, com o objetivo de #sharegoodness (compartilhar a bondade).



Lori Fuller é editora da revista *Meu Amigo*. Adora conhecer novos grupos musicais, ouvir notícias no rádio e preparar pratos do mundo inteiro. Volta e meia faz incursões pela escrita.



NESTA SEÇÃO

44 Tempo para servir

Liz Stitt

46 Uma vigorosa força para o bem

Mindy Selu

49 Vocês podem fazer uma grande diferença

Élder Eduardo Gavarret



APENAS ONLINE

Precisa de mais horas em seu dia? Veja como tirar o máximo proveito de seu tempo

Heather J. Johnson

Ministrar em pequenas coisas

Katie Embley

Você não sabe o que não sabe

Lori Fuller



Encontre esses artigos e mais em:

- **Liahona.LDS.org**
- **Publicação semanal** para adultos solteiros (na parte de “Jovens Adultos” da Biblioteca do Evangelho)
- **Facebook.com/liahona**

Como jovens adultos, talvez tenhamos mais tempo “extra” do que estamos dispostos a admitir. Aqui estão seis sugestões para aumentar o número de pessoas que você influencia por meio do serviço.



Tempo para servir

Liz Stitt

Há alguns anos, eu estava trabalhando em período integral e cursando no turno da noite uma disciplina do meu mestrado em administração de empresas. Quando terminei o MBA, senti vontade de usar esse tempo “extra” em algo significativo.

O conselho de um professor de confiança foi simples e claro: eu precisava encontrar oportunidades para servir. Embora ele estivesse a par das minhas responsabilidades na Igreja, sugeriu que eu olhasse além do meu círculo regular de influência.

Em espírito de oração, comecei uma busca para saber onde minhas habilidades e meus talentos eram necessários e onde eu poderia contribuir da melhor forma. Em pouco tempo, fui parar num centro comunitário que precisava de mentores em seus programas para adolescentes. Comecei a orientar uma jovem cujos familiares deixaram a Somália como refugiados. Todas as semanas, fazíamos um reforço de leitura, redação e matemática.

Mas acabamos indo além disso, tecendo laços de amizade e aprendendo sobre a cultura uma da outra e os respectivos sonhos para o futuro. Quando ela se mudou, foi-me atribuída outra menina. Sua família fugira de Mianmar e ela havia sido criada num campo de refugiados na Tailândia. Além de estudar, também falávamos dos desafios da vida e de como enfrentá-los.

Encontrei várias outras oportunidades para usar minhas habilidades de diversas formas e servir na comunidade.

Muitos de nós, adultos solteiros, deparamo-nos com uma nova rotina após uma mudança de casa, formatura, troca de emprego, bem como outras situações. Com bastante frequência, o Espírito nos mostra sutilmente que nossos anos de solteiros não são um mero período de espera. Sentimos necessidade de mais propósito e significado.

Talvez tenhamos mais tempo “extra” do que estamos dispostos a admitir; por isso, se dedicarmos alguns minutos para decidir como usar esse tempo em prol dos outros, isso se reverterá em bênçãos tanto para eles quanto para nós mesmos. Afinal de contas, servir ao próximo é nossa maneira de demonstrar amor a Deus e guardar nossos convênios de Lhe ofertarmos tudo de nós. ■

A autora mora em Utah, EUA.

A SEGUIR ESTÃO ALGUMAS DICAS PARA AMPLIAR SEU

CÍRCULO DE INFLUÊNCIA:

Faça uma avaliação de seu tempo.



Use um caderno ou uma agenda para acompanhar como utiliza seu tempo. Dispõe de algumas horas

extras resultantes de tempo não planejado ou desperdiçado? Ou será que, na verdade, está se sobrecarregando? É tão essencial entender onde você tem tempo extra quanto compreender onde é preciso fazer cortes. Priorize o que é mais importante e planeje tempo para servir.

Avalie suas habilidades.



Pense no que você faz por prazer ou por obrigação. Pense em maneiras de utilizar seus talentos e suas

habilidades paraabençoar as pessoas.

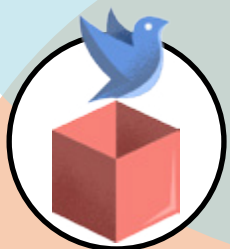
Ore.



Peça orientação divina para ser conduzido aos locais e às situações em que sua presença se

faz necessária. O élder Jeffrey R. Holland, do Quórum dos Doze Apóstolos, testificou: “Sei que Deus (...) vai ajudá-los e guiá-los em atos de discipulado solidário se conscientemente vocês quiserem, orem e procurarem meios de cumprir um mandamento que Ele nos deu repetidas vezes” (“Não somos todos mendigos?”, *A Liahona*, novembro de 2014, p. 41).

Saia de sua zona de conforto.



Ao atuar como mentora, no início não me sentia à vontade no trato com adolescentes ou no ensino de

todas as disciplinas. No entanto, às vezes meu papel principal era motivar e incentivar. Para fazer a diferença, não precisamos preencher absolutamente todos os requisitos. Na maioria dos casos, nosso impacto mais significativo pode ser simplesmente estar presente, ouvir atentamente e construir um relacionamento duradouro de confiança e estabilidade.

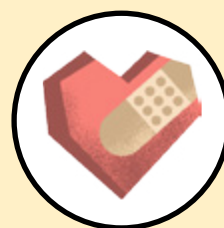
Faça um esforço sistemático.



Muitas organizações ou pessoas necessitam de voluntários de modo regular e sistemático —

algo que vai além de um único projeto ou evento.

Seja paciente.



Às vezes penso: “Não sei se vou conseguir continuar. É muito cansativo. Minha contribuição está

sendo proveitosa?” Contudo, assim que começo a ajudar, meu coração muda. Raramente saí de uma oportunidade de serviço sem me sentir melhor e motivada para voltar. No entanto, se determinada oportunidade for demasiado desgastante, examine outras possibilidades ou peça desligamento temporário do voluntariado para voltar posteriormente em melhores condições.

Podemos ser uma força para o bem no mundo, quer nossa esfera de influência seja grande ou pequena.

Uma vigorosa força para o bem

Mindy Selu

Revistas da Igreja

Tudo começou com uma nevasca em meados de abril. Apesar de não ser algo necessariamente inusitado em Utah, achei que convinha registrar a imagem das tulipas cobertas de neve na Praça do Templo. Então criei uma conta no Instagram — não para mostrar fotos dos meus gatos (por mais lindos que sejam), mas do templo.

Assim começou um ano de postagens diárias (e mais alguns anos de postagens menos regulares). Tirar fotos do templo e publicá-las com citações de líderes da Igreja relacionadas a esses edifícios sagrados se tornou uma maneira divertida de aprofundar minha gratidão por eles e desenvolver meus talentos.

Contudo, quanto mais pessoas eu alcançava, mais reconhecia minha oportunidade de ser uma influência para o bem. Não sou uma “influenciadora” nas redes sociais, mas gosto de pensar que, em algum lugar, em algum momento, meu empenho faz a diferença na vida de alguém.

Apesar de levarmos uma vida atarefada e corrida, todos nós podemos usar nossos talentos para abençoar os outros e ser uma força para o bem. Afinal,

“cremos (...) em fazer o bem” (Regras de Fé 1:13).

Identifiquei outros jovens adultos que estão se esforçando para ser uma força para o bem. Veja como estão fazendo a diferença.

Orar para desenvolver caridade

Kaveria ei jätetä. Em finlandês, isso significa “ninguém é deixado para trás”, uma expressão que remonta a tempos de guerra, mas que os finlandeses ainda levam a sério hoje em dia. Para Rolle Rantaniemi, de 23 anos, de Uusimaa, na Finlândia, é uma inspiração para fazer o bem.

“Estabeleci uma regra para mim mesmo: quando vejo uma pessoa sozinha, sempre vou até ela, seja qual for a situação. Ninguém deve ficar sozinho. Quando eu era jovem, estava sempre sozinho na escola e na igreja — não tinha amigos, por isso sei como a solidão é ruim. É algo que aprendi com a mentalidade finlandesa de não deixar ninguém para trás.”

Uma de suas motivações é saber que os relacionamentos podem continuar além desta vida. “É por isso que acho que nosso foco deve ser o autoaperfeiçoamento. Devemos ser bons exemplos, pessoas boas e diligentes e desenvolver todos os atributos cristãos. A outra preocupação deve ser cultivar relacionamentos, fazer amizades, ter caridade e amor e servir ao próximo.”

Rolle crê que desenvolver caridade cristã é nosso maior trunfo para fazer o bem. “Em Morôni 7:48, aprendemos que devemos orar para desenvolver caridade. E constato que, ao fazer isso todos os dias e pedir ao Pai Celestial situações para servir, fico mais atento a elas. Se de fato abrirmos os olhos, haverá oportunidades para servir que nunca imaginamos.”

“Até as pequenas coisas importam”, salienta Rolle. “Se nos dispusermos a procurar essas pequenas coisas e as fizermos, daremos uma contribuição enorme.”

Inspirar os outros a sonhar alto

Daniel Godoy, de 23 anos, irradia luz e bondade, e suas escolhas têm muito a ver com isso. Seu próprio exemplo já é uma influência para o bem.

Natural de uma cidadezinha nos arredores de Santiago, Chile, é filho único e cresceu vendo a dedicação dos pais ao serviço e ao evangelho. Daniel foi o primeiro de sua estaca a servir missão aos 18 anos depois que a Igreja reduziu a idade para os missionários, inspirando muitos jovens a também se prepararem para servir mais cedo. Depois da missão na Colômbia, também foi o primeiro da cidade a ir fazer faculdade fora do país. Essa iniciativa inspirou outras pessoas a estudar. “De alguma forma as inspirei a sonhar alto”, afirma. “Foi maravilhoso saber que aquele pequeno passo que dei ajudou a inspirar outras pessoas.”

Estudar nos Estados Unidos também é uma parte essencial dos planos de Daniel de ajudar os outros e fazer o bem no futuro. “Meu objetivo de longo prazo é voltar para o Chile e ajudar as pessoas de lá, servindo. Vim para cá porque sei que posso ter oportunidades que me permitirão também auxiliar as pessoas no Chile.”

Ainda assim, Daniel admite: “Não sou perfeito, mas estou tentando dar o melhor de mim e sinto que isso será inspirador para outras pessoas e as motivará a também persistir”.

Partilhar o amor de Deus

Depois de se formar em serviço social, Katelyn Rae, de 27 anos, da Califórnia, EUA, não se firmou nessa área, mas se sentiu atraída pelo trabalho humanitário. Viu a mão de Deus guiando-a “a cada passo do caminho”, levando-a a ser atualmente a diretora de uma organização não governamental dedicada ao combate à pobreza no mundo.

Katelyn trabalhou com refugiados na Grécia e vítimas de abusos no Nepal, pessoas que, explica, estão “passando pelos piores momentos de sua vida. Minha mera presença lá não me permite fazer muita coisa. Não posso mudar os governos nem suas políticas, mas algo a meu alcance é amar as pessoas”. E sejam quem forem elas, Katelyn reconhece a importância de fazê-las sentir o amor de Deus. “Se eu puder ser um instrumento para isso, sentirei que fiz um bom trabalho, que Deus está feliz comigo.”

Suas experiências a ajudam a ver os problemas alheios com uma perspectiva mais ampla. “Como jovens adultos, é fácil ficarmos absortos em nossos próprios problemas”, observa. “Estamos sempre focados em perguntas como: ‘Que carreira devo abraçar?’, ‘Que curso vou fazer?’ e ‘Como vou encontrar meu companheiro eterno?’ Em todos esses casos, tratam-se de anseios justos. Entretanto, se, de alguma forma, conseguíssemos olhar para além de nós mesmos, acho que encontraríamos o que realmente buscamos.”

“Se permanecermos próximos do Espírito, Deus nos guiará e nos orientará, e assim poderemos realizar todas as coisas boas que desejarmos”, garante Katelyn. “Acho que todos querem fazer o bem, mesmo que apenas na comunidade ou na família. Cada pequeno gesto conta, seja edificar um amigo, seja estar presente para apoiar um familiar. O simples fato de viver esses pequenos momentos em que sabemos ter feito o que Deus esperava de nós terá um forte impacto na nossa vida e na de outras pessoas.

Sua influência

Não é preciso pôr o pé na estrada e começar a construir orfanatos para fazer o bem no mundo. Não é necessário iniciar uma conta no Instagram com fotos do templo ou presidir uma organização não governamental. Mas você pode usar *seus* talentos únicos para ser uma influência positiva.

Acredito firmemente que estas palavras do presidente Thomas S. Monson (1927–2018), dirigidas às moças da Igreja, também se aplicam perfeitamente aos jovens adultos: “Vocês são uma vigorosa força para o bem, uma das maiores de todo o mundo. Sua influência se estende para muito além de vocês mesmas e de seu lar, e toca outras pessoas de toda a Terra” (“Três metas para guiá-las”, *A Liahona*, novembro de 2007, p. 120). Então continue a fazer o bem, tudo de bom que você puder. Sua influência se espalhará mais longe do que você imagina. E juntos seremos essa vigorosa força para o bem. ■

Leia sobre mais três jovens adultos inspiradores que são uma força para o bem na versão completa deste artigo em liahona.LDS.org.



Élder Eduardo Gavarret

Dos setenta

VOCÊS PODEM FAZER **UMA GRANDE DIFERENÇA**

Gostaria de lhes dizer que os heróis e as heroínas do presente estão aqui. E são vocês. Tenho certeza de que a capacidade e o ímpeto necessários para fazer a diferença e gerar o poder individual, o poder de agir, de se manifestar com base no conhecimento do evangelho e assim gerar mudanças estão aqui, dentro de vocês.

Não somos todos heróis da vida pré-mortal? Todos nós nos opusemos a Lúcifer e seu plano. Nascermos vencedores e estamos do lado que alcançará a vitória final. Com o conhecimento que temos, devemos tomar a decisão de superar nossas próprias fraquezas e seguir em frente com o olhar voltado para Aquele que nos salva.

Não escolham o caminho da mediocridade, que tende a vir acompanhada da complacência e apatia. Tenham a determinação de ser diferentes, exerçam seu poder interior e façam a diferença.

Existem muitas causas nobres pelas quais lutar. Estejam entre aqueles que desbravam novos caminhos e fazem a diferença. Lembrem-se, vocês são vencedores, já nasceram assim. Podem de fato fazer uma grande diferença.

Escolham uma causa nobre do Senhor para abraçar e canalizem sua energia. Há pessoas para ajudar, mãos para levantar, joelhos enfraquecidos para fortalecer, prisioneiros para visitar e resgatar, famintos para alimentar, nus para vestir e doentes para curar. Ergam a voz. Sejam leais a si mesmos e fiéis à sua missão.

“Vocês são a ‘esperança de Israel’. Os céus estão observando vocês, e a Terra está esperando por vocês.”¹



Estabeleçam seu convênio pessoal com Ele, nosso Salvador, e proclamem: “Eu e a minha casa serviremos ao Senhor” (Josué 24:15). E se assim procederem, outras pessoas também serão abençoadas. ■

Extraído de “... But As for Me and My House, We Will Serve the Lord” [Porém eu e a minha casa serviremos ao Senhor], discurso proferido em um devocional na Universidade Brigham Young-Idaho, em 16 de maio de 2017.

NOTA

1. Orson F. Whitney, *Contributor*, julho de 1888, p. 301.

SUA EXPERIÊNCIA NO CTM

*Quer ter uma missão extraordinária?
O Centro de Treinamento Missionário
mostra como isso é possível.*

Joshua J. Perkey

Revistas da Igreja

Imagine que hoje você finalmente recebeu seu chamado missionário. Sua designação inclui um local específico, o idioma da missão e a data de início. E nessa data é bem provável que você deva se apresentar num dos 13 Centros de Treinamento Missionário (CTMs) existentes no mundo.

Como vai ser sua experiência no CTM? Vamos descobrir.

SEU PRIMEIRO DIA

A menos que você more nas imediações do CTM e vá até lá de carro, a Igreja se encarregará da sua viagem.

No CTM de Provo, Utah, EUA, os missionários e funcionários o dirigem a uma fila no estacionamento onde você se despede da família, conhece os missionários que o acompanharão inicialmente e depois se instala. Missionários veteranos — que já estão no CTM há algumas semanas — tornam-se seus guias na sua chegada. Eles verificam que suas malas cheguem ao seu dormitório enquanto você recebe a plaqueta e localiza sua sala de aula.

JOVENS

NESTA SEÇÃO

58 **Você irá?**
Élder David F. Evans

61 **Ao encontro de Ken**
Ephraim Ong

62 **Perguntas e respostas:**
Estou sempre cedendo
às mesmas tentações.
Como faço para vencer
esses pecados?

64 **A última palavra:**
Um santo dos últimos
dias tenta sempre fazer
o melhor
Élder Dale G. Renlund



CTM DO PERU

CTM DE PROVO



CTM DA GUATEMALA



CTM DE PROVO

“São todos muito simpáticos. Quer façam parte do seu distrito ou sejam apenas missionários encontrados pelos corredores, são todos muito prestativos”, explica a síster Hanks, uma missionária entre os nove que entrevistamos no CTM de Provo que estão aprendendo mandarim. Os missionários do distrito dela servirão em Taiwan, no Canadá e na Califórnia, EUA.

A síster Prestwich diz: “É a melhor coisa do mundo saber que finalmente estamos aqui e finalmente temos a chance de fazer esta obra maravilhosa que sabemos que nos foi designada”.

SUA PRIMEIRA AULA

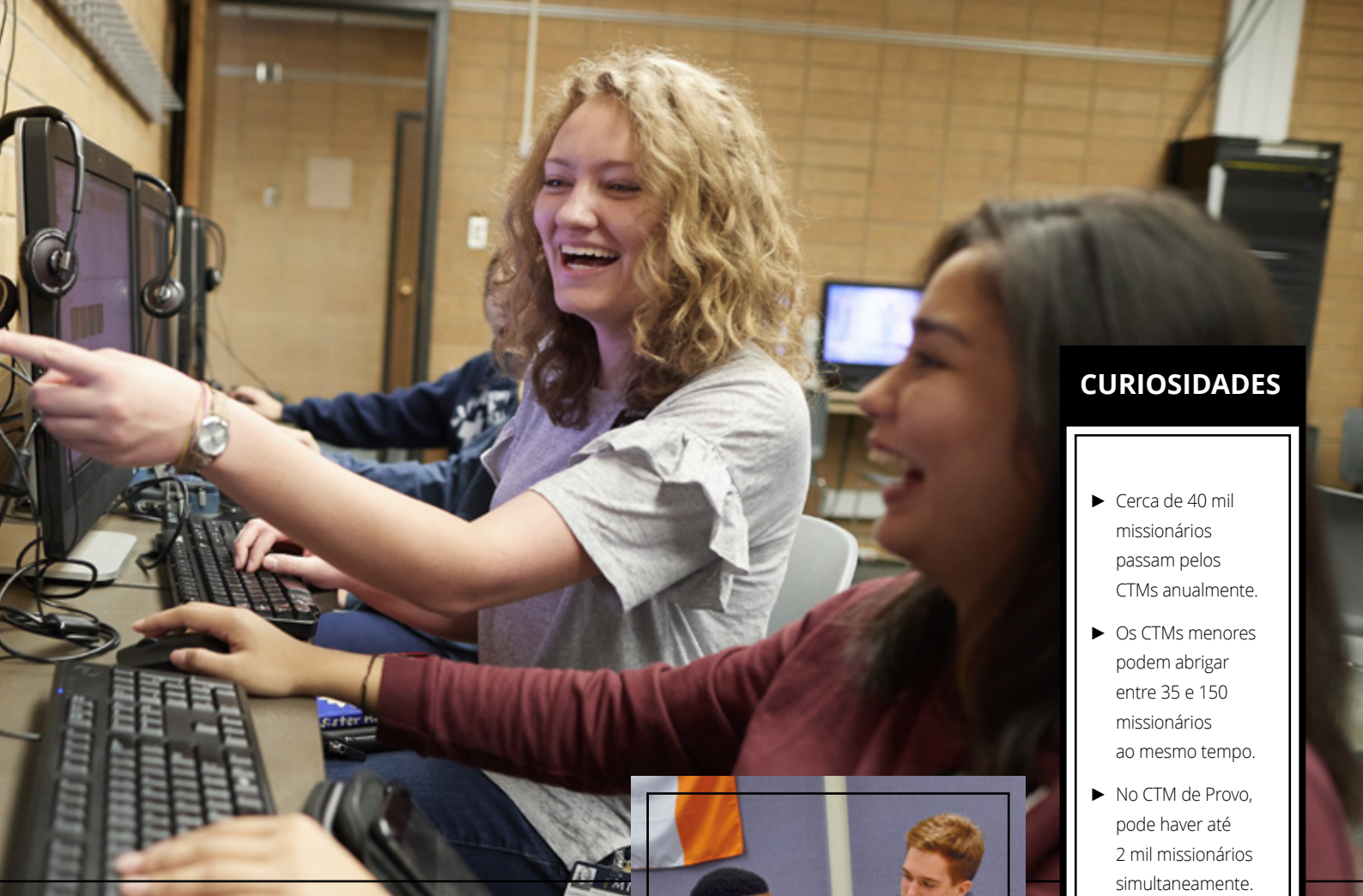
Quando se entra no CTM, o aprendizado começa rapidamente. Logo no primeiro dia, você entrará em sala de aula e começará a aprender e a praticar como ensinar o evangelho.

A síster Singleton relata: “Entramos em nossa sala de aula e todas as pessoas mais experientes da nossa zona estavam falando chinês, assim como os instrutores”.

O élder Adams conta: “Demorou um pouco, mas, quando começamos a pegar o jeito e aprendemos a estudar de modo eficaz, progredimos em ritmo exponencial. Foi um ciclo de crescimento e aprendizado positivo e gradual”.

Em todos os CTMs, o currículo de treinamento é exatamente o mesmo. Em CTMs menores, você será entrevistado e ensinado pelo presidente do CTM e sua esposa e vai interagir bastante com eles. Quando os membros do Quórum dos Doze Apóstolos fazem discursos em devocionais no CTM de Provo, eles são transmitidos para os demais CTMs.





CURIOSIDADES

- ▶ Cerca de 40 mil missionários passam pelos CTMs anualmente.
- ▶ Os CTMs menores podem abrigar entre 35 e 150 missionários ao mesmo tempo.
- ▶ No CTM de Provo, pode haver até 2 mil missionários simultaneamente.
- ▶ O CTM do México costuma abrigar várias centenas de missionários, mas tem capacidade para até 1.200.
- ▶ Nos vários CTMs são ensinados 58 idiomas.
- ▶ Os missionários que não estão aprendendo uma nova língua passam três semanas no CTM.
- ▶ Os missionários que aprendem uma nova língua passam de seis a nove semanas no CTM.



CTM DO BRASIL



CTM DA INGLATERRA



CTM DAS FILIPINAS



CTM DE GANA



CTM DA COLÔMBIA



CTM DO BRASIL



CTM DE PROVO

SEU NOVO RAMO

Em CTMs maiores, os missionários são designados a um ramo cuja presidência é formada por portadores locais do Sacerdócio de Melquisedeque chamados para servir no CTM. Eles se reúnem com o ramo para a reunião sacramental aos domingos. Em CTMs menores, os missionários se reúnem sob a direção da presidência do CTM.

Em CTMs maiores, cada missionário é designado a uma zona composta de vários distritos. Trata-se da mesma organização que os missionários encontrarão no campo missionário. No CTM, os distritos podem ter de duas a cinco ou seis duplas. O número de distritos por zona pode variar de dois a seis. Essa organização contribui para o treinamento e aprendizado. As presidências de CTM e de ramo e as respectivas esposas também oferecem aconselhamento e apoio aos missionários à medida que se adaptam à vida missionária.

SUA ROTINA SEMANAL

Os missionários dormem em quartos que dividem com o companheiro e outros missionários — geralmente quatro por dormitório. Todos os dias, têm um horário para exercícios físicos (exceto aos domingos) para planejamento e para as refeições. A maior parte do tempo é passado em sala de aula, onde recebem instrução sobre doutrina do evangelho, idioma (se necessário), como encontrar pessoas para ensinar, como ensinar pelo Espírito e como planejar o tempo. Esse treinamento é o principal objetivo do CTM: aprimorar a compreensão do evangelho e aprender a transmitir com eficácia a mensagem às pessoas. Seus professores serão ex-missionários capacitados para ajudá-lo a desenvolver as habilidades missionárias de que você precisa. A programação diária é puxada, mas também gratificante.

O élder Jackson conta: “Antes de chegar aqui, achei que talvez fosse difícil, quase meio angustiante. Mas na verdade é uma experiência divertida. É o máximo! Estamos nos divertindo e trabalhando muito”.

Os missionários também têm oportunidades de serviço e um dia de preparação. Nesse dia eles têm tempo para lavar roupa, limpar o quarto e escrever para casa. É também quando podem frequentar o templo.

Aos domingos, assistem às reuniões da Igreja com os demais missionários. Podem ser convidados a discursar na reunião

sacramental e a dar aulas no sacerdócio ou na Sociedade de Socorro. Os élderes abençoam e distribuem o sacramento. Além das reuniões regulares da Igreja, os missionários também participam das reuniões de distrito, têm entrevistas com a presidência do ramo ou do CTM, assistem a vídeos da Igreja, têm conversas com o companheiro e fazem estudo pessoal. Os missionários designados para servir como líderes de zona, de distrito e líderes de treinamento de sísteres também participam de treinamento de liderança aos domingos.

Embora a maior parte da programação diária dos missionários seja bem estruturada, eles também dispõem de tempo livre. A síster Hanks diz que se sente responsável por utilizar bem seu tempo: “É você que escolhe como despende seu tempo. Cabe a cada um definir como usar o tempo de Deus”.

SEU PRIMEIRO COMPANHEIRO

A adaptação à vida missionária pode ser desafiadora: saudades de casa, comida diferente, uma experiência intensiva de aprendizagem. Uma excelente fonte de recursos é a publicação da Igreja *Ajustar-se à Vida Missionária*, disponível em formato impresso, online em LDS.org e no aplicativo Biblioteca do evangelho.

Um dos maiores ajustes para a vida na missão é a presença constante de um companheiro. Ele (ou ela) pode vir de um país diferente, falar um idioma diferente ou ter uma perspectiva diferente sobre a maneira de realizar o trabalho missionário em conjunto. Os missionários precisam aprender a se sentir à vontade com essa convivência prolongada. E têm que aprender a ensinar juntos. O élder Juilfs relembra: “Uma das lições foi muito difícil. Tínhamos ideias diferentes e estávamos em conflito. Mas aprendemos a importância de ensinar em dupla e deixar as ideias fluírem”.

Como se faz esse tipo de ajuste? Com amor, humildade e comunicação. Como explica o élder Lee: “Há inventários de dupla em que usamos parte do tempo de avaliação do dia ou da semana para entender o companheiro e como ele deseja fazer as coisas. E assim nos preparamos para ajudar um ao outro, e os dois podem crescer juntos”.

Ao se esforçar para servir e mostrar bondade ao seu companheiro, você também aprende o poder da unidade. O élder Shaw salienta: “É preciso esquecer um pouco de si mesmo e se concentrar na dupla, no trabalho de equipe. Uma vez alcançada essa unidade, é algo muito forte, incrível”.

VOCÊ PODERÁ SENTIR SAUDADES DE CASA

Como novo missionário no CTM, pode ser que você ache desafiador o estresse do trabalho e da distância de casa. A suster Saliva explica: “É normal sentir saudades nos primeiros dias. Mas depois as coisas melhoram porque consolamos uns aos outros e nossos líderes também nos consolam. O foco no estudo me ajuda. Ainda sinto falta da minha família, mas meu objetivo principal é realizar o trabalho”.

É normal sentir estresse e passar por altos e baixos. O élder Juilfs afirma: “Passamos por momentos de euforia e, por algum motivo, às vezes também nos sentimos deprimidos. Mas é preciso parar para pensar e lembrar: ‘Não estou aprendendo isto para mim, mas para aqueles que vou ensinar. Contanto que eu me empenhe ao máximo, vai dar certo’”.

Contudo, há uma excelente estrutura, que inclui treinadores, líderes e seu companheiro. A suster Singleton conta: “Certa vez fiquei muito desanimada com uma lição, e as coisas meio que foram se acumulando. Mas conversei com minha companheira e fomos dar uma volta. Foi isso que me ajudou: desabafar, chorar um pouco. O foco no trabalho e uma atitude positiva são de grande valia”.

VOCÊ SAIRÁ PREPARADO

Sejam quais forem suas circunstâncias pessoais, se você for ao CTM com o coração aberto e disposto a aprender, confiando no apoio do Senhor, o CTM será um ótimo campo de treinamento para seu serviço missionário. Seu testemunho será fortalecido, você aprenderá a amar as pessoas a quem ensina e com quem serve e a criar proximidade com elas; aprenderá também a linguagem do Espírito. Aprofundará ainda sua compreensão do evangelho e aprenderá a ensiná-lo de maneira mais eficaz e a se adaptar a diferentes circunstâncias e desafios. Quando chegar a hora de partir para a missão, você terá mais confiança em si mesmo e no Senhor. ■



Provo UTAH



ÁREAS ATENDIDAS:
mundo inteiro

LÍNGUAS DE TREINAMENTO:
57
línguas diferentes

MISSIONÁRIOS ATENDIDOS
ANUALMENTE:
20.515

Buenos Aires ARGENTINA



ÁREAS ATENDIDAS:
*Argentina, Chile, Paraguai,
Uruguai*

LÍNGUA DE TREINAMENTO:
espanhol

MISSIONÁRIOS ATENDIDOS
ANUALMENTE:
1.180

Cidade do México MÉXICO



ÁREAS ATENDIDAS:
*México, outros países da América
do Norte, Central e do Sul*

LÍNGUA DE TREINAMENTO:
espanhol

MISSIONÁRIOS ATENDIDOS
ANUALMENTE:
4.848

Preston INGLATERRA



ÁREAS ATENDIDAS:
Europa

LÍNGUAS DE TREINAMENTO:
*inglês, francês, alemão, grego,
italiano, russo, espanhol*

MISSIONÁRIOS ATENDIDOS
ANUALMENTE:
785



CTM DO MÉXICO

**São Paulo
BRASIL**



ÁREAS ATENDIDAS:
*Angola, Brasil, Cabo Verde,
Moçambique*

LÍNGUAS DE TREINAMENTO:
português, espanhol

**MISSIONÁRIOS ATENDIDOS
ANUALMENTE:**
3.285

**Bogotá
COLÔMBIA**



ÁREAS ATENDIDAS:
*Colômbia, Equador,
Venezuela*

LÍNGUA DE TREINAMENTO:
espanhol

**MISSIONÁRIOS ATENDIDOS
ANUALMENTE:**
3.434

**Lima
PERU**



ÁREAS ATENDIDAS:
Bolívia, Peru

LÍNGUA DE TREINAMENTO:
espanhol

**MISSIONÁRIOS ATENDIDOS
ANUALMENTE:**
1.634

**Cidade da Guatemala
GUATEMALA**



ÁREAS ATENDIDAS:
*Costa Rica, El Salvador, Guatemala,
Honduras, Nicarágua e Panamá*

LÍNGUAS DE TREINAMENTO:
k'ekchi, espanhol

**MISSIONÁRIOS ATENDIDOS
ANUALMENTE:**
1.599

**Acra
GANA**



ÁREAS ATENDIDAS:
*República Democrática do Congo,
Madagáscar, África Ocidental*

LÍNGUAS DE TREINAMENTO:
inglês, francês

**MISSIONÁRIOS ATENDIDOS
ANUALMENTE:**
1.740

**Joanesburgo
ÁFRICA DO SUL**



ÁREAS ATENDIDAS:
*Madagáscar, África do Sul,
Zimbábue*

LÍNGUA DE TREINAMENTO:
inglês

**MISSIONÁRIOS ATENDIDOS
ANUALMENTE:**
376

**Auckland
NOVA ZELÂNDIA**



ÁREAS ATENDIDAS:
*Austrália, Fiji, Nova Zelândia,
Papua-Nova Guiné, Samoa, Taiti, Tonga*

LÍNGUAS DE TREINAMENTO:
inglês, francês, samoano, tonganês

**MISSIONÁRIOS ATENDIDOS
ANUALMENTE:**
2.302

**Manila
FILIPINAS**



ÁREAS ATENDIDAS:
Ásia

LÍNGUAS DE TREINAMENTO:
*cambojano, cebuano, inglês, indonésio,
mandarim, mongol, tagalo, tailandês,
urdu, vietnamita*

**MISSIONÁRIOS ATENDIDOS
ANUALMENTE:**
2.343

Élder
David F. Evans
Dos setenta



Meus anos do Ensino Médio e meus primeiros semestres da faculdade foram marcados pela Guerra do Vietnã. Quando comecei os estudos universitários, a Igreja tinha entrado em acordo com o governo dos Estados Unidos quanto ao número máximo de missionários. Estipulou-se que cada ala poderia enviar apenas dois missionários por ano. O restante dos rapazes não seria chamado e talvez fosse convocado para o serviço militar. Apesar de eu ter nutrido o desejo de servir missão desde a infância, a possibilidade parecia remota.

Matriculei-me na Universidade de Utah no segundo semestre de 1969. No fim de janeiro de 1970, conheci e comecei a namorar minha futura esposa e, antes do meio do ano, apaixonamo-nos.

O telefonema do bispo


Numa tarde quente de julho, voltei para casa e minha mãe me passou o seguinte recado: “David, o bispo ligou. Ele quer vê-lo”.

Respondi: “Estou ocupado”. Ela me olhou e disse: “Se está sem tempo para ir falar com o bispo, pegue o telefone, ligue para ele e diga”.

Eu sabia que não estava *tão* ocupado assim, por isso fui à capela conversar com o bispo. Lá estava ele, com a mesa mais organizada do que de costume, sem uma folha de papel que fosse. Era mais do que óbvio que aquela entrevista não correspondia em absoluto a minhas expectativas.

“David”, começou ele, “outra ala da estaca não vai poder preencher uma das vagas para missionário. Assim nos foi concedida a oportunidade de mandar mais um. O bispado se reuniu e se sentiu inspirado a perguntar ao Pai Celestial se alguém deveria ir agora. O que posso lhe dizer é que ‘agora’ é o momento desejado pelo Senhor para você servir missão”.

Fiquei perplexo com aquelas palavras. Eu achava que, por causa da guerra e da cota estabelecida, nunca poderia ir para a missão. Pedi um prazo



*Se o Senhor o
chamar, você
servirá missão?*



Você irá?

para pensar. Ele perguntou de quanto tempo eu ia precisar, e respondi que gostaria de uma semana.

Em seguida, terminamos a entrevista, e fui — ainda atônito — até o carro. Comecei a dirigir a esmo por Salt Lake City, tentando digerir os acontecimentos daquela tarde.

A decisão de servir

Alguns minutos depois, voltei à capela, estacionei o carro e me dirigi à sala do bispo. Ele ainda estava lá, sem um papel que fosse na mesa.

Olhei para ele e perguntei: “Bispo, o que está fazendo?”

Com ternura na voz, respondeu: “Esperando você”.

Foi então que anunciei: “Bispo, se é ‘agora’ o momento que o Senhor deseja que eu sirva, é claro que irei”.

Quando cheguei em casa, minha mãe estava na cozinha. Eu temia irromper em prantos caso expusesse todos os meus sentimentos. Por isso, optei por dizer apenas: “Mãe, não estou em condições de falar sobre isso no momento,

mas você precisa saber que vou para a missão. E vai ser muito em breve”.

Ainda naquela tarde, conversei com meu pai sobre minha decisão e recebi conselhos cheios de carinho e incentivo. Em seguida, fui ver minha namorada (que hoje é minha esposa) e contei a ela sobre minha decisão. Caminhamos, conversamos, choramos e tornamos a conversar. No entanto, não houve hesitação para nenhum dos dois. Já que surgira a possibilidade, eu devia ir e de fato o faria.

Recebi meu chamado para servir no Japão em agosto e, em 10 de outubro de 1970, fui para a missão.

Quando o Senhor chamar, você irá?

No capítulo 24 de Alma, os ânti-néfi-leítas, recém-convertidos, fizeram a promessa de nunca mais derramar sangue. Quando seus inimigos vieram atacá-los, eles estavam até dispostos a morrer em vez de quebrar esse juramento. Mais adiante, no capítulo 27,

Amon sugeriu ao rei que eles deixassem suas terras e se unissem aos nefitas, mas o rei se opôs, por crer que os nefitas também não iam aceitá-los (ver Alma 27:3–6). Amon perguntou ao rei: “Irei e consultarei o Senhor; e se ele nos disser que desçamos (...), ireis?” (Alma 27:7.) O rei dos ânti-néfi-leítas respondeu: “Perguntai ao Senhor e, se ele disser que devemos ir, iremos; do contrário, pereceremos na terra” (Alma 27:10). Amon perguntou, e o Senhor ordenou que partissem. Sem hesitar, os ânti-néfi-leítas foram embora.

Durante toda a sua vida, o Senhor pedirá que você “vá”. Quando Ele o fizer, você irá? Cumprirá Suas ordens quando Ele as der? Sei por experiência própria que, em grande parte, o crescimento espiritual e as bênçãos que desfrutamos na vida estão, em última instância, atrelados à nossa decisão de atender aos chamados do Senhor. O presidente Russell M. Nelson afirmou: “Cada dia é um dia de decisão, e nossas decisões determinam nosso destino” (“Decisões para a eternidade”, *A Liahona*, novembro de 2013, p. 108).

Durante a missão no Japão, tive a oportunidade de ensinar o evangelho a pessoas que aprendi a amar. Em 1998, 26 anos após o término da missão, fui chamado para presidir uma missão no Japão. Dessa vez fui a uma região diferente, mas novamente no meio de um povo que eu amava e que me amava. Toda a minha família pôde participar dessa extraordinária experiência de edificação da Igreja do Senhor no Japão.

Alguns anos depois de voltarmos da missão, minha esposa e eu fomos convidados pelo presidente Gordon B. Hinckley (1910–2008) para uma conversa. Naquela

Converse com seus pais e o bispo, bem como com o Senhor em oração.

Quando souber que está na hora de ir, vá.



ocasião, ele me chamou para servir como autoridade geral. Mencionou minhas experiências como jovem missionário e presidente de missão e nos disse que, embora houvesse muitos homens preparados para ser autoridades gerais, era eu que serviria de instrumento nas mãos do Senhor devido às minhas experiências e decisões anteriores.

Desde que o presidente Thomas S. Monson anunciou a mudança de idade para o serviço missionário, os jovens são aconselhados a conversar com seus pais e o bispo, bem como com o Senhor em oração. Quando souber que está na hora de ir, vá. Caso tenha paciência e exerça fé, sei que o Senhor lhe manifestará Sua vontade.

Testifico que, se você for obediente à vontade do Senhor, as bênçãos serão abundantes. ■

AO ENCONTRO DE KEN



Ephraim Ong

Quando eu tinha 16 anos, mudei-me para uma ala de Taiwan. Ken, de 13 anos, fora batizado recentemente, mas em pouco tempo parou de ir à igreja. Eu tinha um grande desejo de ajudá-lo a voltar a frequentá-la. Convidei-o para participar de várias atividades da Igreja. Ken passou a jogar basquete na Mutual e entrou para o coro dos jovens. Ele e a irmã, Linda, também começaram a frequentar as aulas de inglês gratuitas ministradas pela minha família e pelos missionários. Em pouco tempo, Linda também começou a participar das atividades dos jovens. Consegui ver a mão de Deus nos auxiliando.

A família de Ken não sabia por que minha família estava tentando ajudar Ken e Linda. Explicamos a eles que o evangelho nos trouxera imensa alegria e queríamos muito que os outros encontrassem a mesma

*A mão do
Senhor guiou
meu esforço para
ministrar.*

felicidade e paz do Salvador. Posteriormente, Linda e Ken aceitaram nosso convite para ir à igreja. Linda compareceu e teve uma experiência excepcional. No entanto, Ken estava doente e, quando orei para saber o que fazer para ajudá-lo, senti-me inspirado a lhe levar o sacramento. Com a permissão do bispo, nossa família foi até a casa dele, e meu irmão e eu ajudamos a administrar o sacramento para ele. Também conversamos com sua família. Senti paz.

Nossa família continua a orar por Ken, e todos nós sentimos amor por ele e sua família. Os jovens e adultos da ala e da estaca continuam a integrar Ken e Linda. Os esforços conjuntos dos membros para ministrar estão ajudando Ken e Linda a sentir o amor do Salvador. Essa experiência de tentar ministrar como o Salvador trouxe grande alegria à minha vida. A ministração é a obra do Senhor e, por esse motivo, Sua mão guiará nossos esforços. ■

O autor mora em Taiwan.



“Estou sempre cedendo às mesmas tentações. Como faço para vencer esses pecados?”



“Mesmo que tenhamos escolhido cometer pecados, de forma consciente e deliberada, ou tenhamos enfrentado fracassos e desapontamentos, a partir do momento em que decidimos tentar fazer o nosso melhor novamente, a Expição de Cristo pode nos ajudar.

(...) Ao nos esforçarmos, perseverarmos e ajudarmos os outros a fazer o mesmo, seremos verdadeiros santos dos últimos dias. Ao mudarmos a nós mesmos, descobriremos que Deus realmente se importa muito mais com quem somos e com quem estamos nos tornando do que com quem fomos no passado.”

Élder Dale G. Renlund, do Quórum dos Doze Apóstolos, “Santos dos últimos dias, continuem tentando fazer o melhor”, Conferência Geral de Abril de 2015.



Fique longe da fonte das tentações

Se for seu telefone que causar dependência, deixe-o de lado ou peça a seus pais que impo-

nam restrições. Se, por outro lado, as tentações partirem de amigos, faça boas amizades e tente se cercar de pessoas que o ajudem a sentir o Espírito sempre. Caso conte com a companhia do Espírito e esteja rodeado de bons amigos, será mais fácil resistir às tentações. Todos sofrem tentações, mas, se resistirmos a elas, estaremos em segurança.

Kolten B., 17 anos, Alberta, Canadá



Ore sempre

Eu me converti ao evangelho e as tentações eram fortes porque eu tinha costumes diferentes dos da Igreja. Pouco a pouco,

comecei a entender que a comunicação que passei a ter com o Pai Celestial me fortaleceu e me ajudou a superar tudo.

Pamela S., 19 anos, Província Llanquihue, Chile

Controle seus pensamentos

Os pensamentos são a porta de entrada para nossos atos. As tentações, assim como a melodia de uma música que lembramos, podem penetrar em nossa mente. Quando isso acontecer, tente se afastar desses pensamentos ensinando a si mesmo como agir e pensar. Você tem o poder de fazer isso!

Taynara S., 19 anos, São Paulo, Brasil



Busque o apoio de outras pessoas

Sempre esteja acompanhado de pessoas que você ama, como familiares e amigos próximos, que partilham os mesmos padrões. Isso pode ajudá-lo a manter distância das tentações. Envolver-se em atividades da família e da Igreja, sobretudo o trabalho missionário e de história da família. Não fique frustrado: a mão do Senhor está sempre estendida para aqueles que têm o desejo de se arrepender.

Élder Tuca, 20 anos, Missão Gana Cape Coast

Encontre consolo por meio da oração

Algo que eu recomendaria é levar a questão ao Senhor em oração. Sei que as respostas não são imediatas, mas o consolo é garantido. Você também pode ser reconfortado tirando da mente o que o incomoda e pensando em algo que o deixa feliz. Há muitas maneiras de buscar consolo, mas sei que é possível encontrá-lo por meio de Jesus Cristo.

Anna P., 12 anos, Utah, EUA



Ainda me lembro de pecados dos quais já me arrependi e sinto culpa. Por que não consigo esquecer meus pecados?

A Expição de Jesus Cristo torna possível o perdão se nos arrependermos. O verdadeiro arrependimento inclui humildade, confissão, abandono dos pecados e o compromisso de guardar os mandamentos.

O Senhor disse: “Aquele que se arrependeu de seus pecados é perdoado e eu, o Senhor, deles não mais me lembro” (Doutrina e Convênios 58:42). Mas e se *nossa* lembrança dos pecados ainda nos atormentar? O élder Dieter F. Uchtdorf, do Quórum dos Doze Apóstolos, ensinou: “Deus não nos prometeu que [nós] não nos lembraríamos de nossos pecados. Essa lembrança nos ajuda a evitar que cometamos os mesmos erros novamente. Mas, se permanecermos firmes e fiéis, a lembrança de nossos pecados será suavizada com o tempo. Isso faz parte do processo necessário de cura e santificação” (“Ponto de retorno seguro”, *A Liahona*, maio de 2007, p. 101).

Se nos arrependermos verdadeiramente e canalizarmos as energias para seguir o Salvador, o Espírito Santo será nosso companheiro e seremos inspirados a amar e servir ao próximo. A dor da vergonha será substituída pela gratidão e esperança. E vamos glorificar a Deus por Sua bondade, Seu amor e Sua misericórdia.

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

O que você acha?

“De que maneira posso gostar de ir à igreja quando estou tendo problemas com algumas pessoas lá?”

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

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

Um santo dos últimos dias tenta sempre fazer o melhor

Élder Dale G. Renlund

Do Quórum dos Doze Apóstolos

Em Sua misericórdia, Deus promete nos conceder o perdão quando nos arrependemos e nos afastamos da iniquidade, de tal forma que nossos pecados nem sequer serão mais mencionados a nós. Para nós, graças à Expição de Cristo e do nosso arrependimento, podemos olhar para o que fizemos no passado e dizer: “Já fui assim. Mas esse ímpio ser do passado não é mais quem sou hoje”.

O presidente Thomas S. Monson (1927–2018) ensinou: “Um dos maiores dons que Deus nos deu é a alegria de tentar novamente, pois nenhum fracasso precisa ser definitivo”.¹ Mesmo que tenhamos escolhido cometer pecados, de modo consciente e deliberado, ou tenhamos enfrentado repetidos fracassos e decepções, a partir do momento em que decidimos dar o melhor de nós novamente, a Expição de Cristo pode nos ajudar. E é importante lembrar também que não vem do Espírito Santo a vontade de desistir por acharmos já estar demasiado enredados pelo pecado.

Deus deseja que os santos dos últimos dias continuem se empenhando ao máximo e isso vai muito além de vencer os pecados. Quer nossos sofrimentos sejam causados por relacionamentos conturbados, desafios econômicos, doenças ou até pecados alheios, a Expição infinita do Salvador pode curar inclusive — e talvez principalmente — aqueles que sofrem sem ter cometido mal algum. Ele compreende perfeitamente o que é padecer inocentemente em consequência de transgressões de outrem. Conforme foi profetizado, o Salvador vai “restaurar os contritos de coração, (...) [dar] grinalda por cinza, óleo de alegria por tristeza, [e] veste de louvor por espírito angustiado” (Isaías 61:1–3; ver também Lucas 4:16–21). Haja o que houver, Deus espera que os santos dos últimos dias continuem, com Sua ajuda, tentando fazer o melhor.

Meu convite a todos nós é que avaliemos nossa vida, que nos arrependamos e continuemos tentando fazer o melhor. Se não tentarmos, seremos apenas pecadores dos últimos dias. Se não perseverarmos, seremos desistentes dos últimos dias; e se não permitirmos que os outros continuem tentando fazer o melhor, seremos apenas hipócritas dos últimos dias. No entanto, se nos esforçarmos, perseverarmos e ajudarmos as pessoas a fazerem o mesmo, seremos verdadeiros santos dos últimos dias. Ao mudarmos a nós mesmos, descobriremos que Deus realmente se importa muito mais com quem somos e com quem estamos nos tornando do que com quem fomos no passado. ■

Extraído de um discurso da Conferência Geral de Abril de 2015.

NOTA

1. Thomas S. Monson, “A força interior”, *A Liahona*, julho de 1987, p. 69.



Nasceu em 13 de novembro de 1952, em **Salt Lake City, Utah, EUA.**



Casou-se com **Ruth Lybbert** no Templo de Salt Lake em 1977.



Passou sua carreira de **cardiologista** especializando-se em insuficiência cardíaca e transplante de coração.

Élder DALE G. RENLUND



Acerca de seu chamado para o apostolado, comentou: *“Acho que o presidente Monson sentiu que meus ossos haviam se dissolvido”.*

Foi apoiado para o **Quórum dos Doze Apóstolos** em 3 de outubro de 2015.



Tornou-se o **100º homem** a ser chamado para o Quórum dos Doze nesta dispensação.

Tem uma **filha,** Ashley.



Fez uma primeira **graduação na Universidade de Utah** e lá também se formou em **medicina.**



Foi **professor de medicina** na Universidade de Utah.



Aos 12 anos, ao frequentar a igreja numa casa reformada, ele e um amigo

soltaram uma bombinha na sala ao lado da capela.

Sua primeira língua foi o **sueco.**

Serviu missão de tempo integral na **Suécia.**



A leitura da história de Natal em Lucas 2 era uma **tradição natalina** da família.



Foi chamado para **servir como bispo** em seu terceiro ano de residência médica no Hospital Johns Hopkins em Maryland, EUA.



Como médico, aprendeu com os pacientes que **o sofrimento pode se tornar alegria** por meio do evangelho.



Recebeu um **testemunho da veracidade** do Livro de Mórmon aos 11 anos de idade.

PAIS

**DICAS PARA ENSINAR
O ARREPENDIMENTO**

*Como usar seu tempo
extra para fazer a
diferença no mundo?*

40



JOVENS ADULTOS
**SUA INFLUÊNCIA
PARA O BEM**

42

FUTUROS MISSIONÁRIOS
**O QUE ESPERAR
DO CTM**

50

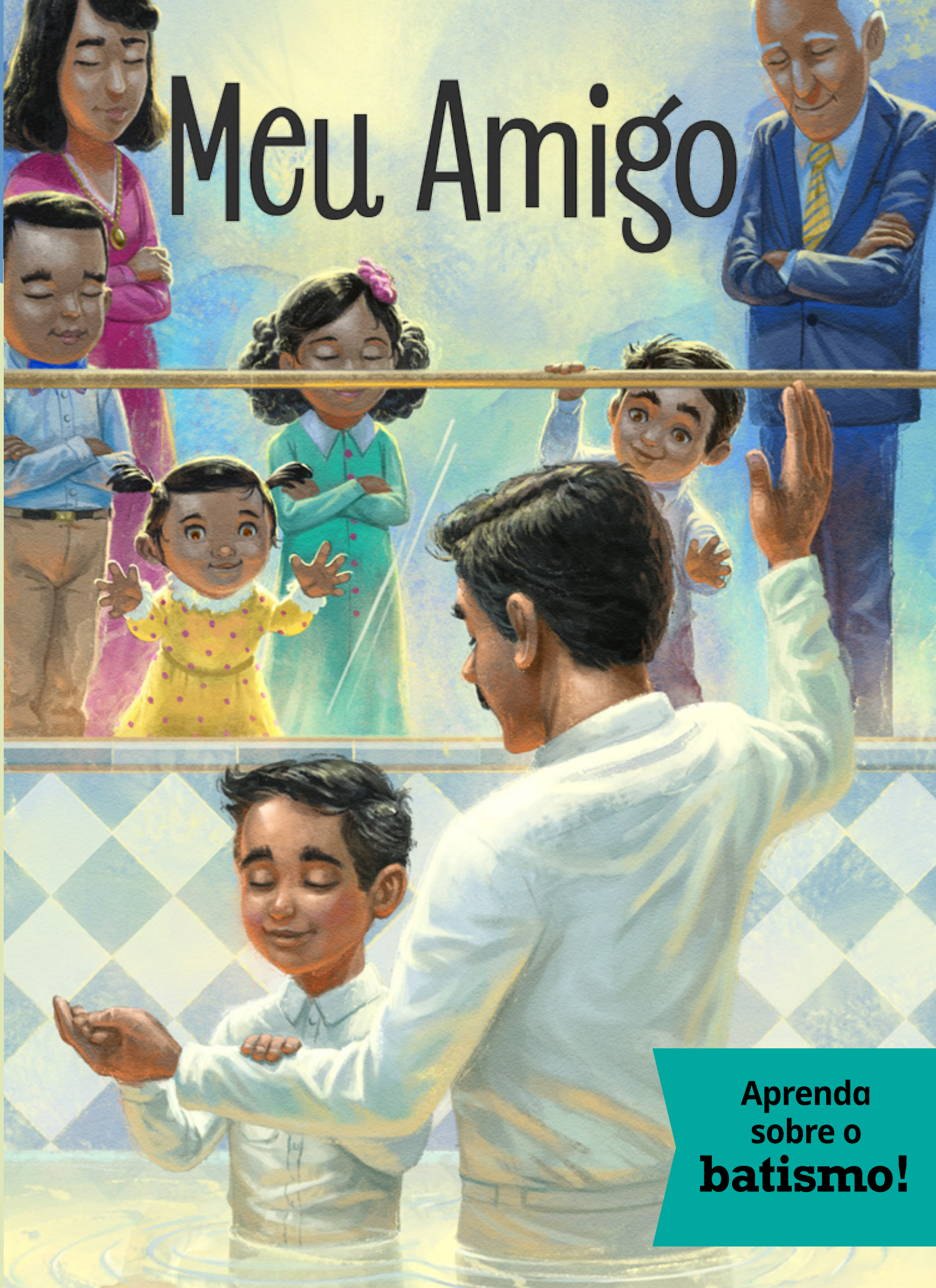
JOVENS
**QUANDO O
CHAMADO CHEGAR,
VOCÊ IRÁ?**

58

A IGREJA DE
JESUS CRISTO
DOS SANTOS
DOS ÚLTIMOS DIAS

PORTUGUESE
4 0218602059 7

Meu Amigo



Aprenda
sobre o
batismo!



**Presidente
Dallin H. Oaks**

Primeiro conse-
lheiro na Primeira
Presidência

Conhecer sua família

A história da família começa quando você aprende sobre seus antepassados. São pessoas reais que viveram antes de você e eram parte de uma família. Precisamos ser selados aos nossos antepassados para poder viver com eles na próxima vida.

Quando aprender sobre seus antepassados, você vai:

- Sentir mais felicidade e autoconfiança.
- Sentir menos solidão.
- Saber que cada pessoa é preciosa aos olhos do Pai Celestial.

Aqui estão três maneiras de conseguir essas bênçãos:

1. Descubra quem são seus antepassados.
2. Reúna histórias sobre eles e não se canse de compartilhá-las!
3. Ligue-os à sua família enviando o nome deles ao templo. Eles podem ser batizados e receber outras ordenanças por procuração, como o selamento eterno à sua família.

Minha mãe, Stella Oaks, morreu antes do nascimento de nossos netos. Assim, minha esposa e eu fizemos uma “festa da Stella” para ajudá-los a aprender sobre ela. Os membros da família escreveram um livro sobre ela e meu pai. Você também pode aprender mais sobre seus antepassados. Isso lhe dará forças e um novo rumo à sua vida. ■

Adaptado de um discurso proferido na conferência de história da família RootsTech 2018.



O convênio batismal

Recorte e embaralhe estes cartões. Em seguida, uma pessoa de cada vez deve unir os cartões que combinem. Sempre que houver correspondência, fale sobre essa parte do convênio batismal.

“Tomar sobre si o nome de teu Filho” (Doutrina e Convênios 20:77).

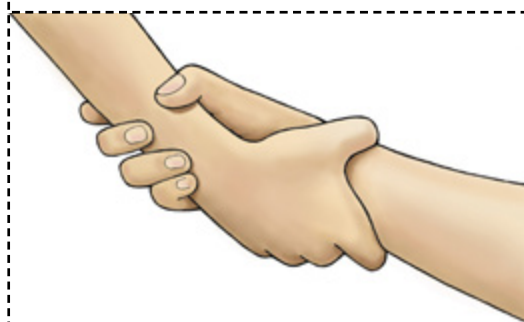
“Carregar os fardos uns dos outros” (Mosias 18:8).

“Recordá-lo sempre e guardar os mandamentos” (Doutrina e Convênios 20:77).

“Ter sempre consigo o seu Espírito” (Doutrina e Convênios 20:77).



Vou seguir Jesus Cristo.



Vou ajudar as pessoas.



Todos os dias, vou tentar guardar os mandamentos.



O Pai Celestial pode me abençoar com o Espírito Santo.

A promessa de tentar

Tami Greene

Inspirado em uma história verdadeira



*“Ser batizado igual Jesus, (...) obedecendo Suas leis”
 (“O Batismo”, A Liahona, outubro de 1999, p. A16).*

O sol estava se pondo enquanto Tatsuki ia de bicicleta para casa. Ele adorava pedalar em alta velocidade no morro perto de sua casa, mas precisava voltar antes do escurecer.

Quando Tatsuki parou a bicicleta, viu sua professora da Primária, a irmã Yamada, caminhando até o prédio de apartamentos onde ele morava.

“Olá, Tatsuki”, disse a irmã Yamada com um sorriso.

“Estou aqui para falar de seu batismo.”

Fazia pouco tempo que a família de Tatsuki tinha começado a ir à igreja novamente. Ele gostava da companhia dos amigos na Primária e, acima de tudo, estava empolgado com seu batismo, que seria em breve! A irmã Yamada e Tatsuki pegaram o mesmo elevador e a mãe dele os recebeu no apartamento da família.

“Tatsuki, estou muito feliz por você ter escolhido seguir Jesus Cristo por meio do batismo”, disse a irmã Yamada. “Quando somos batizados, fazemos convênios com o Pai Celestial. Sabe o que é um convênio?”

Tatsuki não sabia que a irmã Yamada ia lhe fazer perguntas. Começou a ficar meio tenso. Mas sua mãe sorriu para incentivá-lo.

“Promessas?”, perguntou ele, timidamente.

“Isso mesmo!”, exclamou a irmã Yamada. “O Pai Celestial promete que podemos sempre ter o Espírito Santo conosco. Sabe o que prometemos ao Pai Celestial?”

Tatsuki fez que não com a cabeça. “Não sei.”

“Vou lhe dar uma dica: as promessas estão nas orações que ouvimos antes de tomar o sacramento”, recordou a irmã Yamada. “Prometemos ao Pai Celestial que estamos dispostos a tomar sobre nós o nome de Jesus Cristo, recordá-Lo sempre e guardar Seus mandamentos. Sabe o que significa tomar sobre nós o nome de Jesus?”

Tatsuki voltou a balançar a cabeça. Sua mãe o ajudou. “Significa que estamos felizes em dizer que somos membros de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos

Dias”, explicou ela. “Significa que vamos fazer o que Jesus faria se Ele estivesse aqui.”

“Que tipo de coisas Jesus faria?”, perguntou Tatsuki.

“Jesus seria bondoso com as pessoas. Ajudaria quem está triste ou doente”, esclareceu a irmã Yamada. “E ensinaria as pessoas a guardar os mandamentos.”

Tatsuki sentiu um friozinho no estômago. Começou a franzir a testa e disse: “Acho que não posso ser batizado”.

“Por quê?”, indagou a mãe.

“São tantas promessas! Acho que não consigo ser como Jesus todos os dias!”

A mãe deu um abraço em Tatsuki. “Lembra que você ajudou Yuna quando ela estava chorando ontem?”

Tatsuki fez que sim com a cabeça. Como sua irmã estava triste, ele fez caretas e brincou até ela voltar a sorrir.

“E lembra que ajudou seus primos a compartilhar e a tratar bem uns aos outros na semana passada? Quando fez isso, estava seguindo a Jesus.”

Tatsuki não sabia que ao fazer tudo aquilo estava seguindo a Jesus. Começou a se sentir um pouco melhor. Ele conseguia fazer aquelas coisas!

A irmã Yamada prosseguiu: “E quando cometemos um erro, podemos nos arrepender. Isso significa que podemos nos desculpar e tentar melhorar. Quando nos arrependemos, o Pai Celestial nos perdoa. Podemos sempre continuar tentando!”

Tatsuki não estava mais tão preocupado. Sentiu-se feliz.

“Quero ser batizado!”, exclamou ele.

Sua mãe e a irmã Yamada sorriram. A irmã Yamada deu a Tatsuki um Livro de Mórmon com seu nome gravado. Tatsuki sentiu alegria por poder tentar a cada dia ser como Jesus. Agora não via a hora de ser batizado! ●

A autora mora em Utah, EUA.



Um pouco melhor a cada dia

O Pai Celestial pode nos ajudar a fazer escolhas melhores todos os dias. Isso faz parte do arrependimento!
Desenhe uma linha para unir as escolhas de ontem com as escolhas melhores de hoje.

ESCOLHAS DE ONTEM



1. Provoquei minha irmãzinha mesmo quando ela pediu que eu parasse.



2. Fiquei zangado e gritei quando perdemos o jogo de futebol.



3. Acordei muito tarde e não fiz a oração da manhã.



4. Eu disse algo ruim para um menino que riu de mim.



5. Menti para minha mãe quando ela perguntou quem derramou uma panela cheia de água.



ESCOLHAS DE HOJE

A. Pedi desculpas à minha mãe e contei a verdade. Depois a ajudei a pegar mais água.

B. A caminho da escola, pensei em maneiras de não ficar tão chateado com as pessoas.

C. Pedi desculpas ao meu treinador por ficar tão bravo.

D. Pedi desculpas à minha irmã e fiz um desenho engraçado de um gatinho para ela.

E. Fui dormir cedo e acordei com bastante tempo para orar.

Respostas: 1-D, 2-C, 3-E, 4-B, 5-A

Todos cometem erros.
**O Pai Celestial me
ajudará a aprender,
crescer e tentar
novamente.**



ILUSTRAÇÃO: AMY WILKINSON

Saudações do México!

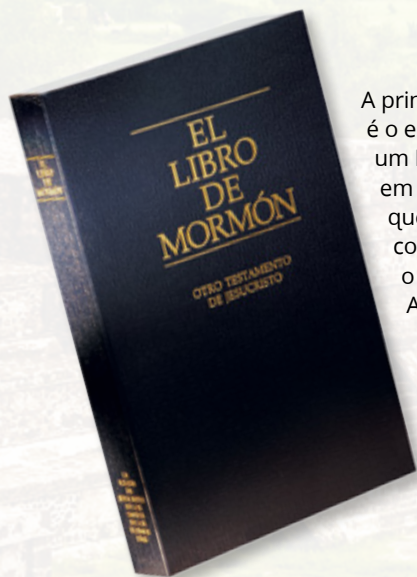


Sou Margo.

E eu sou Paolo.

O México fica na América do Norte. Tem mais de 120 milhões de habitantes. Cerca de 1,5 milhão deles são membros da Igreja.

Estamos viajando para um país diferente todo mês para aprender sobre filhos de Deus no mundo inteiro. Venha conosco visitar o México!



A principal língua do país é o espanhol. Aqui está um Livro de Mórmon em espanhol. Sabia que em espanhol, como em português, o nome do profeta Alma significa *alma*?



Sabia que o chocolate foi inventado no México? O chocolate é um dos ingredientes de um prato chamado *mole poblano*. Esse molho também leva pimentões, nozes, frutas e especiarias. ¡Delicioso!



Há 13 templos no México. Aqui estão fotos dos belos templos da Cidade do México e de Tijuana.

Conheça alguns de nossos amigos do México!



A família é muito importante para os mexicanos. As famílias se reúnem nas datas festivas e para se divertir. Estas crianças estão batendo numa *piñata* cheia de frutas e doces!



“Um dia tive um problema sério e fiquei muito triste. Fui à igreja e ouvi os irmãos prestarem testemunho de Jesus. Senti o Espírito Santo e isso me deixou feliz. Sei que o Pai Celestial me ajudou a sentir alegria.”
Abby D., 7 anos, Puebla, México



“Sei que em nossos dias o Pai Celestial fala com o profeta assim como o fazia no passado. Se eu ouvir e seguir o profeta, vou ser abençoado e isso vai me ajudar a ser mais semelhante a Jesus Cristo.”
Benjamin D., 9 anos, Puebla, México



Gosta de *fútbol*? É o esporte mais popular do México!

Obrigado por nos acompanhar ao México. Até a próxima!



O presente surpresa de Ingrid

Maryssa Dennis

Revistas da Igreja
Inspirado numa história verdadeira

“Desejo exortar-vos a virdes a Cristo e a vos apegardes a toda boa dádiva” (Morôni 10:30).

Estas son las mañanitas...”

Ingrid acordou ao ouvir a voz da Mamá cantando. Abriu os olhos e a viu entrando em seu quarto. Mamá sempre cantava uma música especial de aniversário naquela data.

“Feliz aniversário!”, exclamou Mamá.

“Vamos nos preparar para sua festa.”

Ingrid sentiu o cheiro do bolo de chocolate assando no forno. “Que presentes será que vou receber?”, pensou ela. Saltou da cama e olhou pela janela. O jacarandá lá na rua estava cheio de flores roxas.

Ingrid ajudou a empurrar o sofá para o quarto da Mamá a fim de liberar espaço na sala de estar. Ajudou a decorar o bolo e colocou sete velas em cima. Logo chegou a hora da festa!

Vieram amigos de Ingrid da escola e da Primária. Todos brincaram e comeram bolo. Por fim, chegou a parte



favorita de Ingrid: os presentes! Ela ganhou um livro novo, um tigre de pelúcia e uma linda pulseira.

Depois que todos foram embora, Ingrid deu um abraço na Mamá. “Obrigada, Mamá. Foi o melhor aniversário de todos!”

“Ainda não acabou”, avisou Mamá. “Tenho uma surpresa especial para você.”

Ela entregou a Ingrid uma tira de papel com a inscrição: “Hora de dormir!”

“É uma pista”, explicou Mamá. “Agora você precisa encontrar a próxima.”

Ingrid correu para o quarto. Encontrou outra tira de papel debaixo do travesseiro, que dizia: “Dia de lavar roupas”.

Ingrid seguiu para a cozinha e abriu a máquina de lavar. Outra pista!

Ingrid achou mais pistas atrás do televisor, dentro de seu livro favorito e debaixo do tapete do banheiro. A última pista a levou ao seu armário.

Na prateleira havia um embrulho. Como Ingrid não alcançava, Mamá pegou a caixa para ela.

Ingrid arrancou o papel de presente e levantou a tampa. Dentro da caixa, havia um tecido branco dobrado e um exemplar grande do Livro de Mórmon.





“No próximo ano, você vai poder ser batizada”, disse Mamá. “É um presente especial para ajudá-la a se preparar.” Mamá tocou o tecido branco. “Vou usá-lo para fazer seu vestido de batismo. E isto” — disse ela pegando o Livro de Mórmon — “é para você ler”.

Ingrid olhou para Mamá. “Nunca li o Livro de Mórmon.”

“Sei que você vai conseguir.” Mamá abriu o livro. “Olhe. As letras são maiores do que nas outras edições. Achei que facilitaria.”

Mamá fechou o livro e o entregou a Ingrid. Ingrid passou os dedos pela capa lisa.

“É importante que você descubra por si mesma se o Livro de Mórmon é verdadeiro”, explicou Mamá. “Prometo que, se você ler e orar de todo o coração, o Pai Celestial vai ajudá-la a saber.”

Naquela noite, Ingrid leu o primeiro capítulo do Livro de Mórmon. Foi

mais fácil do que pensou que seria. Ela gostou de ler as escrituras.

Tornou a ler seu Livro de Mórmon no dia seguinte. E no seguinte. Passou a lê-lo todos os dias. Depois de algumas semanas, resolveu não esperar até o fim do livro para orar a respeito.

Ingrid se ajoelhou ao lado da cama. Orou de todo o coração e pediu ao Pai Celestial que a ajudasse a saber se o Livro de Mórmon era verdadeiro. Em seguida, esperou. Achou que talvez fosse ouvir uma voz, mas não ouviu. Na verdade, seu coração se encheu de felicidade. Ela sabia que o Pai Celestial estava respondendo à sua oração.

Quase um ano depois, Ingrid terminou de ler o Livro de Mórmon. Ela sabia que, mesmo que seu aniversário de 8 anos lhe trouxesse muitas surpresas boas, o Livro de Mórmon seria sempre o melhor presente de todos! ●

Esta história se passa no México. Vá à página A8 para saber mais sobre esse país!



Ele acalmou as águas



Daniel M., 8 anos, Vanuatu

Moro em Vanuatu, um grupo de ilhas na Oceania. Fiquei muito empolgado porque ia fazer 8 anos e assim poderia ser batizado e confirmado.

No entanto, estava preocupado porque o batismo seria no mar, em frente à minha casa, e as ondas ali às vezes são enormes. Adoro brincar nessas ondas, mas tinha minhas dúvidas quanto a ser batizado nelas. Eu e minha mãe entramos na praia perto de casa para ver como seria, e me despreocupeí.

Escolhemos a data do batismo e fiquei muito animado. Foi então que um ciclone se aproximou da nossa ilha. Tivemos que telefonar para o presidente do ramo e cancelar o batismo.

Mesmo com a pequena inundação causada pelo ciclone, foi possível ir à igreja naquele domingo.

O presidente do ramo anunciou meu batismo para o sábado seguinte.

No sábado de manhã, as ondas estavam imensas, assim fiquei com um pouco de medo. Fizemos uma reunião em minha casa e depois fomos todos à praia. Eu tinha pedido ao meu primo Josh que me batizasse.

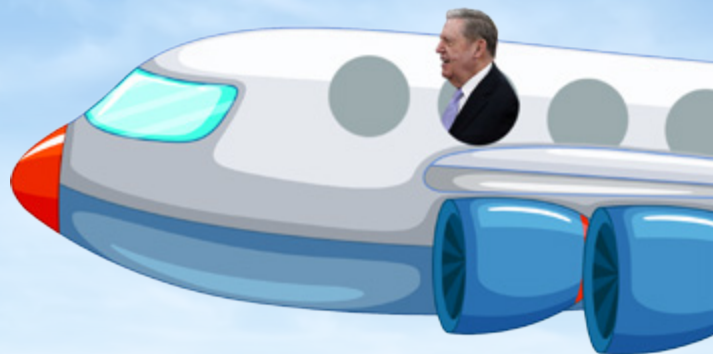
Ao entrarmos, Josh precisou me levantar acima das ondas, mas, quando eu estava sendo batizado, as ondas ficaram calmas. Acho que, enquanto Josh fazia a oração batismal, Jesus acalmou as águas para mim.

Ao sairmos do mar, as águas voltaram a se agitar, mas nem me importei, pois já estava completamente encharcado mesmo. Estou muito feliz por ter feito 8 anos e tido a oportunidade de seguir o exemplo de Jesus sendo batizado. Sei que o Pai Celestial ouve minhas orações. ●

A longa viagem do élder Holland

O élder Jeffrey R. Holland e a irmã Patricia Holland acompanharam o presidente e a irmã Nelson em sua viagem para visitar os membros da Igreja mundo afora. Visitaram oito países. Em cada parada, reuniram-se com milhares de pessoas que ficaram muito felizes por verem um profeta e um apóstolo!

Quase todos os lugares por onde passaram já têm ou em breve terão um templo! ●



1



A primeira escala foi em Jerusalém, **Israel**. Eles viram o Monte das Oliveiras, um local onde Jesus ensinou Seus discípulos, e a Cidade Velha de Jerusalém, onde Jesus andou.

2



Em seguida, visitaram o **Quênia**, país africano onde vai ser construído um templo. O élder Holland incentivou os irmãos a fazerem sua história da família e a irem ao templo quando estiver pronto. "Nada vai abençoá-los mais", garantiu ele.

3



Foi com entusiasmo que o presidente Nelson e o élder Holland visitaram os membros da Igreja na **Índia**. Lá procuraram um lugar para construir um templo. Será o primeiro templo daquele país, que tem mais de 1 bilhão de habitantes!



Os apóstolos
viajam pelo mundo
inteiro para ministrar
às pessoas e ensinar
sobre Jesus Cristo.

O élder Holland visitou
todos esses lugares.
Ligue o país ou estado
à respectiva bandeira.

Israel



Quênia



Zimbábue



Índia



Tailândia



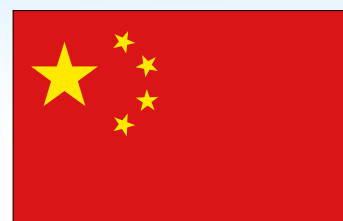
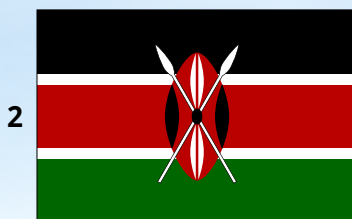
China



Reino Unido



Havaí



Respostas: Israel-6, Quênia-2, Zimbábue-7,
Índia-4, Tailândia-1, China-3, Reino Unido-5,
Havaí-8

“Tenho um testemunho de que Deus estará sempre conosco. Ele chamou um profeta para nos guiar. Ele nunca nos abandonará. Jamais, em momento algum, deixará que fiquemos sozinhos.”





Liesl Robbin Shurtliff

Inspirado numa história verdadeira

A decisão do ioiô

*“Com sua mansa voz, o Espírito me fala”
(A Liahona, abril de 2006, p. A13).*

Luana e sua mãe estavam quase terminando as compras. Foi então que a mãe parou para olhar algumas roupas.

“Vou demorar só uns minutinhos”, comentou a mãe.

Luana soltou um suspiro. Quando a mãe falava de “minutinhos”, podiam ser 20!

Luana avistou uma prateleira de brinquedos nas imediações. Folheou um livro de colorir e depois brincou por alguns instantes com uma bola que quicava, mas logo veio o tédio.

Ela pegou um brinquedo brilhante e redondo. Era um ioiô! Era igualzinho ao que Otávio levara para a escola na semana anterior. Na hora do recreio, ele tinha exibido a todos as proezas que conseguia fazer com o brinquedo. As manobras



tinham nomes como “passeio com o cachorro” e “volta ao mundo”. Luana tinha pedido para experimentar, mas Otávio não deixou.

Agora Luana pôs o dedo no laço da corda. Deixou o ioiô cair e puxou a corda, tal como vira Otávio fazer. O ioiô bateu no chão e fez um *estrondo*. Mas ela não desistiu.

Após algumas tentativas, conseguiu fazer o ioiô voltar para a mão! Já que foi tão rápida nisso, talvez conseguisse desvendar todos os truques de Otávio.

Foi quando Luana olhou para a etiqueta de preço. Franziu a testa. Estava longe de ter aquela quantia em seu pote de dinheiro em casa!

“Estou quase terminando, Luana”, avisou a mamãe.

Luana soltou outro suspiro. Estava prestes a pôr o ioiô de volta na gôndola quando uma ideia lhe veio à mente. O ioiô não era muito grande. Ela poderia colocá-lo no bolso e ficar com ele! O dono da loja nem estava olhando. Ninguém nunca ia saber. Ela poderia ficar com ele para sempre e aprender novas manobras. E ia fazer o maior sucesso entre os coleguinhas da escola!

Ao olhar o ioiô na mão, Luana ficou irritada, tensa e com as mãos suadas. Apertou o ioiô com ainda mais força. Que sentimento ruim era aquele? Ela queria que fosse embora.

Foi então que se lembrou de algo que ouvira de seu papai antes de ser batizada.

“Após o batismo, você vai receber o dom do Espírito Santo”, dissera o pai. “O Espírito Santo nos ajuda a fazer boas escolhas. Ele fala conosco com uma voz mansa e delicada.”

“Ele vai falar comigo?”, perguntou Luana.



“Não é bem assim”, esclareceu o pai. “Pode ser na forma de um pensamento que vem à mente. Ou de um sentimento no coração.”

“Que tipo de sentimento?”

“Varia de uma pessoa para outra”, explicou o pai.

“Mas em geral, quando fazemos algo bom, o Espírito Santo nos ajuda a nos sentirmos calmos e em paz. Quando há um perigo, Ele nos avisa. E

quando surge a vontade de fazer algo errado, o Espírito Santo vai embora e nos sentimos confusos e infelizes.”

Luana olhou para o ioiô. Ela queria *muito* ficar com ele, mas sabia que o Espírito Santo estava lhe indicando que era errado roubar.

Luana pôs o ioiô de volta na prateleira. Assim que o fez, sentiu paz e um calorzinho no coração. Foi até a mãe.

“Terminei”, disse a mãe. “Pronta para ir para casa?”

Luana sorriu. “Sim.”

Quando saíram da loja, Luana se sentiu leve e feliz como um raio de sol. O ioiô talvez a deixasse entretida por uns tempos. Mas seguir o Espírito Santo era algo que ela queria fazer *sempre*. ●

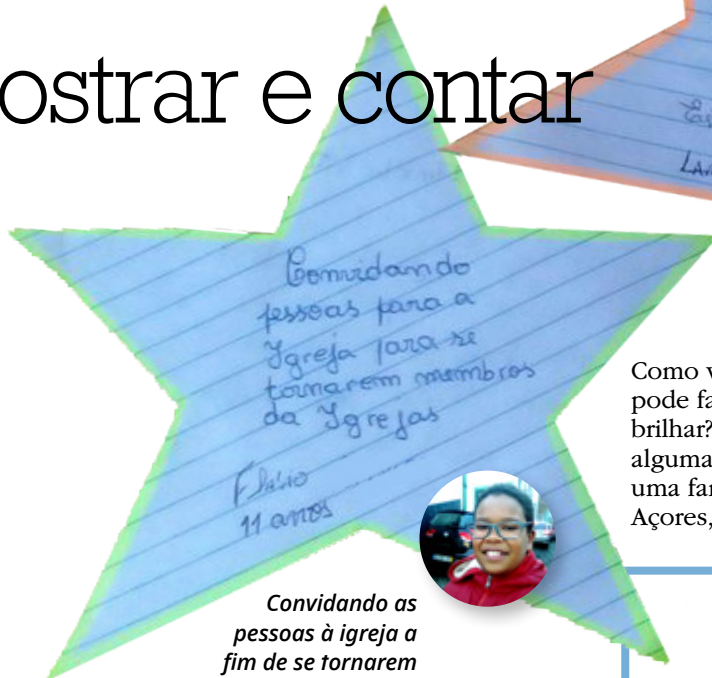
A autora mora em Illinois, EUA.



Certo dia eu estava fazendo um ditado na escola, e a professora disse uma palavra que eu não sabia escrever. Entrei em pânico! Em seguida, espiei a folha de um colega ao lado. Após o teste, senti um embrulho no estômago. Contei à minha mãe que tinha copiado o ditado de outra pessoa. Eu sabia que o sentimento recebido era do Espírito Santo. Sei que devo sempre ouvir o Espírito Santo.

Jonah J., 8 anos, Idaho, EUA

Mostrar e contar

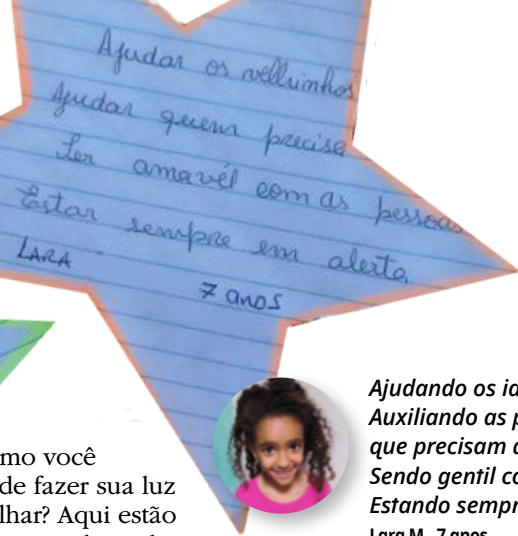


Convidando as pessoas à igreja a fim de se tornarem membros.

Flavio M., 11 anos



Como você pode fazer sua luz brilhar? Aqui estão algumas ideias de uma família de Açores, Portugal.



Ajudando os idosos. Auxiliando as pessoas que precisam de ajuda. Sendo gentil com todos. Estando sempre alerta.

Lara M., 7 anos



Fui ao Templo de Trujillo Peru com meus pais e irmãos. Mesmo sem poder entrar, senti paz naquele lindo ambiente.

Daniel S., 11 anos, La Libertad, Peru



Salome W., 6 anos, Quebec, Canadá



Uma turma do CTR 3 de São Paulo, Brasil, aprendeu sobre os convênios batismais encontrando mensagens, citações e escrituras na boca de peixes.



**Élder
Hugo E.
Martinez**

Dos setenta

Ele quer o melhor para mim



“Sim, mostrou que me tem afeição” (Músicas para Crianças, pp. 16–17).

Quando eu era criança, gostava de fazer as coisas que meu pai fazia. Ele era médico. Muitas vezes fui com ele ao hospital, onde o vi atender pacientes. Ao vê-lo em ação, também tive vontade de ser médico.

Certo dia, estava entrando no hospital com meu pai. Outro médico estava de saída. Ele me viu e perguntou ao meu pai: “É seu filho?” Meu pai respondeu que sim. O médico se abaixou para me olhar. Perguntou: “O que quer ser quando crescer?”

Respondi: “Médico, igual ao meu pai”. Em seguida, ele comentou: “Espero que seja um médico tão bom quanto ele”. Mas meu pai replicou: “Não, quero que ele seja melhor do que eu”.

Isso me ajudou a perceber que meu pai me amava de verdade. Ele queria o melhor para mim.

Anos depois, lembrei aquele momento. Minha esposa e eu estávamos sendo ensinados pelos missionários. Os missionários me perguntaram: “Acredita que pode se tornar semelhante a Deus?” Essa ideia nunca me viera à mente antes. Mas pensei: “Se o Pai Celestial é mesmo meu Pai, Ele ia querer o melhor para mim, assim como meu pai terreno. Ele ia desejar que eu me tornasse como Ele”. Em seguida, respondi aos missionários: “Sim, creio que posso ser como meu Pai Celestial”.

Naquele momento, senti que o que eu disse era verdade.

Quero que você saiba que seus Pais Celestiais o amam muito. Eles querem o melhor para você. Você pode se tornar como Eles. ●

Jesus foi batizado



Já viu alguém ser batizado? Quando nos batizamos, estamos seguindo o exemplo de Jesus.



Jesus pediu a Seu primo João que O batizasse. João tinha a autoridade do sacerdócio para batizar as pessoas.



João perguntou a Jesus porque Ele queria ser batizado. Jesus respondeu que desejava obedecer aos mandamentos do Pai Celestial.

João batizou Jesus. Eles sentiram o Espírito Santo. Ouviram a voz do Pai Celestial dizer: “Este é o meu Filho amado, em quem me comprazo”.





Um dia posso escolher ser batizado assim como Jesus foi. Posso me preparar para o batismo tentando ser como Jesus todos os dias. ●

Jesus escolheu ser batizado



Prezados pais

Neste ano, as famílias estão todas aprendendo as mesmas lições na igreja. Os adultos e os jovens estão estudando o Novo Testamento na Escola Dominical. E as crianças estão aprendendo sobre esses mesmos capítulos.

Todos os meses em *Meu Amigo*, vocês encontrarão histórias e atividades sobre o que estudarão aos domingos. Tentem usá-las na noite familiar ou simplesmente lê-las com seus filhos.

- “O convênio batismal” (página A3)
- “A promessa de tentar” (página A4)
- “Um pouco melhor a cada dia” (página A6)
- “O presente surpresa de Ingrid” (página A10)
- “A decisão do ioiô” (página A16)
- “Jesus foi batizado” (página A20)

Adoraríamos ouvir suas opiniões sobre a utilização dessas histórias e atividades com sua família.

New Friend

50 E. North Temple St., Room 2393

Salt Lake City, UT 84105

liahona@LDSchurch.org

Com amor,
Meu Amigo

SUMÁRIO

- A2** Da Primeira Presidência: Conhecer sua família
- A3** O convênio batismal
- A4** A promessa de tentar
- A6** Um pouco melhor a cada dia
- A7** Pôster: Ideia brilhante: Todos cometem erros
- A8** Saudações do México!
- A10** O presente surpresa de Ingrid
- A12** Encontre!
- A13** Ele acalmou as águas
- A14** Apóstolos em todo o mundo: A longa viagem do élder Holland
- A16** A decisão do ioiô
- A18** Mostrar e contar
- A19** Ele quer o melhor para mim
- A20** Seguir Jesus: Jesus foi batizado
- A23** Página para colorir: Jesus escolheu ser batizado



**Encontre a Liahona escondida
nesta edição!**

NA CAPA DE MEU AMIGO
Ilustração: Brandon Dorman