

Liahona

Os apóstolos compartilham mensagens de esperança

página 12

Identificar e lidar com
problemas de maus-tratos,
páginas 5, 18

Como encontrar respostas
para as falsidades do mundo
de hoje, página 24

Como nossas capelas nos
ajudam em nossa adoração,
página 38

A IGREJA
ESTÁ
AQUI

Busan

Coreia do



Sul

Uma das 12 estacas da Coreia do Sul fica em Busan. A cidade também sedia uma missão. Alguns fatos sobre a Igreja na Coreia do Sul:

membros  88.418

 12 estacas, 5 distritos, 4 missões

congregações  103

18  centros de história da família

templo (Seul)  1

1956 Primeiros missionários oficiais

1967 O Livro de Mórmon é publicado em coreano

1973 Organizada a primeira estaca

1985 Dedicado o Templo de Seul

1991 Publicado o milionésimo exemplar do Livro de Mórmon em coreano

2020 Um coro sul-coreano junta-se em vídeo para o hino de encerramento da Conferência Geral de Abril de 2020



Ministrar
por meio do
programa
Crianças e
Jovens
8



Corações traspassados por feridas profundas: Compreender o abuso na família

Jason B. Whiting

18



Os apóstolos
compartilham
mensagens
de esperança
12



Alicerçado sobre a rocha da revelação

Élder Lawrence E. Corbridge

24

Prevenir abusos

Em relacionamentos saudáveis, as pessoas pedem desculpas por suas palavras e ações indelicadas e contam com a força expiatória de nosso Salvador para ajudá-las a melhorar e se arrepender. No entanto, em situações nocivas, as pessoas continuam a tratar mal as outras, de maneira que esses relacionamentos podem se tornar abusivos.

“[O abuso e outras] ofensas não têm lugar no reino de Deus”, ensinou o presidente Russell M. Nelson (“Tesouros espirituais”, Conferência Geral de Outubro de 2019). Vários artigos da Liahona deste mês nos auxiliarão na identificação e no enfrentamento dos abusos e maus-tratos:

- No meu artigo da página 18, falo sobre as características do abuso e identifico alguns recursos para ajudar você ou pessoas do seu convívio a reconhecer relacionamentos abusivos e encontrar a cura.
- Na página 58, uma adolescente relata a experiência de sofrer abuso sexual na infância e conta como conseguiu encontrar coragem e força para se abrir e buscar a ajuda de adultos de sua confiança e do Salvador.
- Na página A12 de *Meu Amigo* deste mês,

você vai encontrar uma atividade escrita para ajudá-lo a falar com seus filhos sobre “dizer não”. Você pode usar essa atividade como base para uma noite familiar sobre prevenção de abuso.

- O abuso emocional pode ser tão prejudicial quanto outros tipos de abuso. Leia “Reconhecendo o abuso emocional” na edição digital para aprender cinco sinais de alerta e como obter ajuda.

Se você sofreu abuso ou maus-tratos, pode recorrer a Deus em busca de orientação e cura, assim como a pessoas de confiança. O Senhor entende o que sentimos e, se nos voltarmos para Ele, vai nos guiar para que encontremos segurança e alegria.

Que todos nós sintamos o amor de Deus e nos achemos a Ele diariamente,

Jason Whiting, PhD
Faculdade de vida familiar da Universidade
Brigham Young



Sumário

- 5 Conscientização sobre o abuso** 🕒
- 6 Retratos de fé** 🕒
Sakiusa e Salote Maiwiriwiri
A família Maiwiriwiri vive cada dia com propósito e alegria embora dois de seus filhos tenham falecido.
- 8 Princípios para ministrar como o Salvador**
Ministrar por meio do programa Crianças e Jovens
Mesmo que você tenha mais de 18 anos, o programa Crianças e Jovens pode ser útil em seus esforços para ministrar.
- 12 Os apóstolos compartilham mensagens de esperança**
Como ficar próximos de Deus, ministrar com amor e seguir em frente com paciência durante a pandemia.
- 18 Corações traspassados por feridas profundas: Compreender o abuso na família**
Jason B. Whiting
Aprenda a reconhecer cinco padrões de abuso e encontre esperança e cura.
- 24 Alicerçado sobre a rocha da revelação**
Élder Lawrence E. Corbridge
Ao buscarmos a verdade, devemos começar encontrando respostas para as perguntas primárias.
- 30 Vozes da Igreja** 🕒
- Uma família encontra paz e alegria no templo; um quebra-cabeça proporciona cura; um rapaz tem uma segunda chance de ler o Livro de Mórmon; um rapaz compreende o propósito de seu batismo.
- 34 Vem, e Segue-Me: Livro de Mórmon** 📖 🕒
Esses artigos semanais podem aprimorar seu estudo do Livro de Mórmon neste mês.
- 38 Capelas — Lugares de reverência e adoração**
Bispo Dean M. Davies
Sua capela é um lugar sagrado que pode lhe proporcionar muitas oportunidades de sentir o Espírito com mais intensidade em sua vida.

🕒 Leitura rápida

📖 *Vem, e Segue-Me*: Apoio



Na capa

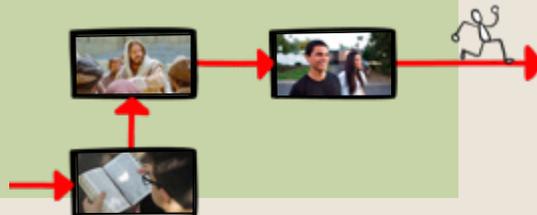
Fotografia: Getty Images

Seções

Jovens adultos

44

O vício é como uma corrente que nos prende. Podemos **encontrar a liberdade se nos aproximarmos de nosso Salvador**, que nos ama mesmo com nossas fraquezas e dificuldades.



Jovens

52

Se você tem dificuldades para servir diariamente, para encontrar a cura para o abuso ou problemas de saúde mental, ou simplesmente para dizer o nome completo da Igreja, **você não está só.**



Crianças

Meu Amigo

Aprenda sobre o **dízimo** e sobre como ajudar sua família a **levar uma vida mais feliz.**



ARTIGOS DE OUTUBRO APENAS EM VERSÃO DIGITAL



Trinta e sete maneiras diferentes de estudar as escrituras

Marissa Widdison

Se você não gosta muito de ler, tente uma dessas maneiras de estudar o evangelho.



Reconhecer o abuso emocional

Nanon Talley

Um conselheiro dos Serviços Familiares explica como reconhecer e combater o abuso emocional nos relacionamentos.

SAIBA MAIS

No aplicativo Biblioteca do Evangelho e no site liahona.ChurchofJesusChrist.org, você pode:

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

FALE CONOSCO

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

Envie suas histórias pelo site liahona.ChurchofJesusChrist.org ou pelo correio para:

Liahona, flr. 23

50 E. North Temple Street

Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

OUTUBRO DE 2020 VOL. 73 Nº 10 LIAHONA 16725 059

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

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

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

Editor: Randy D. Funk

Consultores: Becky Craven, Sharon Eubank, Cristina B. Franco, Walter F. González, Larry S. Kacher, Jan E. Newman, Adrián Ochoa, Michael T. Ringwood, Vern P. Stanfill

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 publicações: Enish C. Dávila

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

Diretor de arte: Tadd R. Peterson

Diagramação: Jeanette Andrews, Fay P. Andrus, Mandie Bentley, C. Kimball Bott, Thomas Child, Joshua Dennis, David Green, Colleen Hinckley, Eric P. Johnsen, Susan Lofgren, Scott M. Mooy, Aleni Regehr, Mark W. Robison, K. Nicole Walkenhorst

Coordenadora de propriedade intelectual: Collette Nebeker Aune

Gerente de produção: Ammon Harris,

Produção: Ira Glen Adair, Julie Burdett, José Chavez, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Marissa M. Smith

Pré-impressão: Joshua Dennis, Ammon Harris

Diretor de impressão: Steven T. Lewis

Diretor de distribuição: Troy R. Barker

Endereço para correspondência: *Liahona*, Fl. 23, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0023, USA.

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

© 2020 Intellectual Reserve, Inc. Todos os direitos reservados. Impresso nos Estados Unidos da América.

Informação de copyright: A menos que seja indicado o contrário, é permitido copiar o material da revista *Liahona* para

uso pessoal, não comercial (inclusive para os chamados na Igreja). Essa permissão pode ser revogada a qualquer momento. O material visual não 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@ChurchofJesusChrist.org.

For Readers in the United States and Canada: October 2020 Vol. 73 No. 10. LIAHONA (USPS 311-480) Portuguese (ISSN 1044-3347) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971.

Credit card orders (American Express, Discover, MasterCard, Visa) may be taken by phone or at store.ChurchofJesusChrist.org. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 507.1.5.2). NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: Send address changes to Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.



CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE O ABUSO



Embora todos tenhamos a esperança de que todos sejam tratados com respeito, alguns buscam magoar, controlar ou manipular outras pessoas. Esse comportamento prejudicial é chamado de abuso. É algo contrário ao evangelho de Jesus Cristo, que nos ensina a amar uns aos outros e a tratar todos com respeito, assim como desejamos ser tratados (ver Mateus 7:12; João 13:34; Doutrina e Convênios 121:36–37).

As vítimas geralmente sofrem abuso das pessoas que elas conhecem.

O agressor pode ser um membro da família ou alguém que eles conheceram antes. Isso não significa que devemos nos preocupar com todas as pessoas que conhecemos, mas podemos ficar atentos a esses outros sinais — e ensinar nossos filhos a fazer o mesmo.

Os agressores normalmente buscam as pessoas mais vulneráveis.

Os agressores buscam aqueles que provavelmente não são capazes de expressar consentimento ou que não conseguem se defender.

O ABUSO RESSALTA ALGUNS SINAIS COMUNS. AQUI ESTÃO CINCO SINAIS AOS QUAIS DEVEMOS PRESTAR ATENÇÃO A FIM DE NOS AJUDAR A PREVENIR OU A EVITAR O ABUSO:



Os agressores normalmente tentam isolar as vítimas.

Por meio de isolamento ou de ameaças, os agressores normalmente tentam manter suas vítimas em uma situação em que elas não conseguem obter ajuda.

Os agressores quase sempre começam violando limites.

O abuso acontece quando há uma séria violação dos limites de comportamento e linguagem apropriados dirigidos a outras pessoas. Os agressores podem ignorar completamente os limites ou iniciar pequenas violações a fim de dessensibilizar a vítima.

Os agressores podem, aos poucos, buscar estabelecer confiança antes de realizar o abuso.

Isso é chamado de “aliciamento” e geralmente acontece com os jovens e com as crianças. O comportamento aliciante pode incluir pedir um tempo sozinhos, incentivar o sigilo, falar sobre assuntos sexuais, mostrar pornografia ou iniciar contato físico com uma criança.



Sakiusa e Salote Maiwiriwiri

Suva, Fiji



Mal pude acreditar na paz e felicidade que encontrei na casa da família Maiwiriwiri. Apesar de dois de seus filhos terem falecido, eles vivem cada dia com alegria e propósito.

LESLIE NILSSON, FOTÓGRAFO

Salote:

Dois anos depois que nosso filho Esa morreu de câncer no pulmão, nossa filha Esalynn morreu de meningite. No templo, senti uma forte impressão de que deveria falar com uma missionária sênior que também havia perdido dois filhos anos antes. Ela me disse: “Se você tornar seu lar um lugar sagrado, poderá sentir a presença de seus filhos lá”.

Esse se tornou nosso objetivo. Tudo o que fazemos tem o propósito de tornar nosso lar um lugar sagrado. Queremos sentir que eles estão próximos.

Sakiusa:

A perda de Esa e Esalynn acabou aproximando nossa família. Mantemos sempre o diálogo aberto com nossos outros filhos. Frequentamos o templo em família. Vivemos da maneira mais simples possível e escolhemos a gratidão diariamente. Ao falarmos sobre o que significa sermos selados como família no templo, esse selamento se torna vivo em nós. E em tudo isso, sentimos *mesmo* a presença de nossos filhos.

SAIBA MAIS

Saiba mais sobre a jornada de fé que Sakiusa e Salote estão trilhando, inclusive com mais fotos, na Biblioteca do Evangelho ou na versão online deste artigo, em [ChurchofJesusChrist.org/go/10206](https://www.ChurchofJesusChrist.org/go/10206).

O élder Ronald A. Rasband ensina como podemos fortalecer nosso lar e torná-lo um lugar de amor e proteção espiritual em [ChurchofJesusChrist.org/go/10207](https://www.ChurchofJesusChrist.org/go/10207).

Princípios para ministrar como o Salvador

MINISTRAR POR MEIO DO PROGRAMA CRIANÇAS E JOVENS

A essência da ministração é convidar outras pessoas a se tornarem melhores e ajudá-las nessa jornada.

Você encontrará diversas oportunidades de ministrar por meio do programa Crianças e Jovens. Pode ser que você tenha crianças ou jovens em casa. Talvez você seja um líder no programa ou ministre a famílias com crianças e jovens. Ou pode ser que você simplesmente *conheça* algumas crianças e jovens (o que é o caso de quase todos nós). Seja como for, há muitas maneiras de se usar o programa ou seus princípios para abençoar a vida de outras pessoas.

Buscar o desenvolvimento juntos

O foco do programa Crianças e Jovens é o esforço diário para se tornar mais semelhante ao Salvador, que ministrou com perfeição. Muitos participantes do programa descobriram que, quanto mais progredimos nas várias áreas da vida, mais

preparados estaremos para ajudar ou ministrar aos outros.

Porém, com o programa Crianças e Jovens, não é preciso esperar aprender algo para só depois começar a abençoar o próximo. O próprio ato de aprender proporciona oportunidades para ministrar.

Para um rapaz chamado Prophet, que vive em Gana, a meta de aprender a tocar piano como parte do programa Crianças e Jovens foi apenas o ponto de partida. “Meu objetivo também é ajudar outras pessoas a saberem o que estou aprendendo”, explica Prophet.

Mesmo que ainda não seja instrutor, sua meta já se tornou algo muito maior do que ele imaginava. Hoje, além de Prophet, já há outros 50 alunos tendo

aulas de piano na capela. Então quem dá aulas para Prophet e esses outros 50 alunos? Alexander M. e Kelvin M., ambos com 13 anos de idade. “Queremos fazer o bem ao próximo”, indica Kelvin.

Três vezes por semana, os dois jovens dão aulas básicas de piano gratuitamente a todos os interessados. As aulas de

piano tiveram um benéfico efeito colateral. Vários dos alunos conheceram a Igreja por meio dessas aulas e, posteriormente, estudaram o evangelho e decidiram ser batizados.

Ao nos esforçarmos para nos tornar pessoas melhores, podemos ministrar e convidar outras pessoas a se unirem a nós.



FOTOGRAFIA: ISAAC DARKO-ACHEAMPONG



FOTOGRAFIA: ALEXANDER K. BOATENG



Uma receita para ministrar com sucesso

Como presidente da Primária da estaca, Sabrina Simões Deus Augusto, de Curitiba, Brasil, viu as crianças e os jovens de sua estaca serem abençoados pelos aspectos de desenvolvimento pessoal do programa. Porém, ela também encontrou muitas maneiras de usar o que aprendeu sobre desenvolvimento pessoal em sua designação como irmã ministradora.

“Quando desenvolvo um talento”, afirma a irmã Sabrina, “posso usá-lo para abençoar as pessoas a quem ministro”.

A irmã Sabrina ensinou uma de suas irmãs designadas a

fazer trufas de chocolate. Agora, aquela irmã faz e vende essas iguarias para complementar sua renda familiar. “Meses depois, fui abençoada quando outra irmã me ensinou a fazer pão de mel, que eu também passei a vender”, disse a irmã Sabrina. “Quando desenvolvemos e compartilhamos nossos talentos, podemos abençoar a vida umas das outras e aprofundar nossos relacionamentos como irmãs ministradoras.” ■

COMO O PROGRAMA CRIANÇAS E JOVENS PODE AJUDAR VOCÊ A MINISTRAR?

1. Convide outras pessoas a participar do programa Crianças e Jovens.

Você pode convidar as famílias de jovens e crianças a quem você ministra para participar do programa Crianças e Jovens. Talvez elas se interessem em participar de aspectos como o desenvolvimento pessoal, o estudo do evangelho ou mesmo as atividades do programa. (Para mais informações sobre como ministrar por meio do *Vem, e Segue-Me*, ver “Ministrar por meio do *Vem, e Segue-Me*”, na *Liahona* de setembro de 2020.)

2. Apoie as metas deles.

Ao ministrar a famílias de jovens, você está em uma posição privilegiada para apoiá-los nas metas do programa Crianças e Jovens que eles se propuseram a atingir. Embora as metas sejam pessoais, se você souber quais são os interesses deles, pode se oferecer para auxiliar de diversas maneiras. Por exemplo, pode ajudá-los a encontrar materiais artísticos de que precisem, experimentar os cookies que estão produzindo ou servir de mentor em sua área de conhecimento. Você sabe trocar o óleo do carro? Consertar roupas? É especialista em entrevistas de emprego? Você pode se oferecer para compartilhar conhecimentos e habilidades caso eles tenham interesse.

3. Convide outras pessoas a participarem de seu desenvolvimento pessoal.

O desenvolvimento pessoal não se aplica apenas a crianças e jovens. Você também pode participar do programa, qualquer que seja sua idade. À medida que desenvolve suas áreas espiritual, social, física e intelectual, você estará mais preparado para ministrar a qualquer pessoa que encontre. E, assim como Prophet em Gana, você poderá abençoar outras pessoas ao convidá-las a se unirem a você, seja organizando aulas de piano, indo a uma aula de ginástica ou aprendendo um idioma juntos.

4. Torne a ministração uma meta.

Procure dedicar tempo à ministração diariamente. Você pode enviar mensagens às pessoas sob sua responsabilidade ou dar uma passada para ver como estão ou para marcar um encontro. Também pode inserir em seu calendário o aniversário delas ou segui-las nas redes sociais para saber o que têm feito ultimamente e quais são seus interesses. Mesmo que você tire apenas cinco minutos para pensar nas necessidades alheias, pode acabar tendo ideias inspiradas que podem fazer a diferença.



UM POR UM

“A principal característica da Igreja verdadeira e viva do Senhor sempre será o esforço organizado e orientado de ministrar individualmente aos filhos de Deus e à família deles. Como esta é a Igreja Dele, nós, como Seus servos, ministraremos individualmente tal como Ele fez.”

Presidente Russell M. Nelson, “Ministrar com o poder e a autoridade de Deus”, *Liahona*, maio de 2018, p. 69.

COMPARTILHE SUAS EXPERIÊNCIAS

Conte-nos experiências que você teve ao ministrar ou ao receber ministração. Acesse Liahona.ChurchofJesusChrist.org e clique em “Enviar um artigo ou comentário”.

OS APÓSTOLOS COMPARTILHAM mensagens de esperança

Em resposta ao vírus que se dissemina pelo mundo, algumas autoridades governamentais proibiram reuniões públicas e implementaram quarentenas. As escolas fecharam e os líderes eclesiais cancelaram reuniões nas igrejas, e os que se aventuravam a sair de casa foram obrigados a usar máscaras faciais para proteção.

Isso foi no ano de 1919, e a terrível pandemia de gripe espanhola que começara no ano anterior viria a ceifar dezenas de milhões de vidas.¹ O novo profeta da Igreja, o presidente Heber J. Grant (1856–1945), foi designado em novembro de 1918, mas apoiado somente em junho de 1919, porque a conferência geral de abril havia sido adiada.

Durante seu ministério, após aqueles dias desafiadores e outros que viriam depois, o presidente Grant deu conselhos que se aplicam a nossos dias, dizendo: “Viemos a este mundo para adquirirmos conhecimento, sabedoria e experiência para aprendermos as lições, sofrer as dores, enfrentar as tentações, para alcançarmos as vitórias da mortalidade”. Com base no conhecimento adquirido em duras provações que vivenciou pessoalmente, ele acrescentou: “Sei (...) que na hora da adversidade os santos dos últimos dias recebem consolo, alívio e bênçãos como nenhum outro povo!”²

Em nossa “hora da adversidade” atual com o novo coronavírus, obtemos conforto e consolo no evangelho restaurado de Jesus Cristo. Nosso conhecimento de que o Pai Celestial ama Seus filhos e que chamou profetas e apóstolos em nossos dias para nos guiar pelas tempestades da mortalidade é uma grande bênção.

Mensagens de líderes da Igreja que nos incentivam a nos manter próximos de Deus, ministrar com amor e seguir em frente com paciência durante a pandemia.



FOTOGRAFAS: GETTY IMAGES

Em conselhos dados em entrevistas recentes, vários membros do Quórum dos Doze Apóstolos nos lembram que podemos ter alegria e olhar para o futuro com esperança, a despeito do que acontece a nosso redor.³

O trabalho avança

O élder Bruce R. McConkie (1915–1985) comparou certa vez a Igreja a “uma grande caravana” que segue em frente apesar da oposição.⁴ O élder David A. Bednar atribui o contínuo avanço da caravana à preparação inspirada da Igreja e seu histórico de adversidade.

“A mão do ímpio não pode impedir que esta obra progrida”,⁵ e nenhuma pandemia tampouco o fará”, garantiu ele. “Em meio a todos os problemas que enfrentamos agora ao lidar com esse vírus, o trabalho avança. (...) Não sabemos quanto tempo vai levar, mas venceremos. E talvez não voltemos exatamente a nosso padrão anterior de vida como a conhecíamos, mas muitas das adaptações e mudanças serão bem positivas.”

O élder Quentin L. Cook disse que a preparação inspirada da Igreja inclui exemplos oportunos, como a ênfase na santificação do Dia do Senhor, no fortalecimento dos quórums do Sacerdócio de Melquisedeque e das Sociedades de Socorro, a mudança para a ministração e a introdução do *Vem, e Segue-Me*, dos vídeos do Livro de Mórmon e do programa Crianças e Jovens.

“Vamos recordar esta época como um momento fundamental de preparação e não apenas como algo que tivemos de suportar”, declarou ele.

O presidente M. Russell Ballard, presidente em exercício do Quórum dos Doze Apóstolos, concorda. Apesar do fechamento temporário dos templos e capelas, os membros da Igreja dispõem das ferramentas espirituais necessárias para

O fechamento dos templos, “proporciona uma oportunidade maravilhosa de aprender mais sobre a pesquisa de história da família, sobre indexação e sobre como preparar muitos e muitos nomes para o dia em que as portas do templo se abrirem novamente”.

— Élder David A. Bednar

continuar seguindo em frente.

O presidente Ballard se lembra de como se sentiu ao voltar para casa depois da igreja, em 7 de dezembro de 1941, e ficar sabendo que a base de Pearl Harbor havia sido atacada e que os Estados Unidos estavam prestes a ser arrastados para a Segunda Guerra Mundial. Tal como muitas pessoas nos dias de hoje, ele se preocupou com o futuro e se perguntou se seu próprio futuro estaria perdido.

“Mas não foi o que aconteceu”, conta ele. Assim como os povos livres do mundo venceram aquela guerra, da mesma forma o mundo vai vencer a guerra contra o coronavírus. “Tudo vai ficar bem se voltarmos o coração a nosso Pai Celestial e confiarmos Nele e no Salvador, que é o Redentor de toda a humanidade”, afirmou ele.

Outra maneira pela qual a Igreja avança é em seu trabalho missionário, que está se adaptando às mudanças nas condições do mundo. O élder Dieter F. Uchtdorf disse que os líderes da Igreja já vinham estudando novas maneiras de compartilhar o evangelho antes mesmo de a COVID-19 começar a prejudicar o trabalho missionário. Essa interrupção incluiu o transporte de milhares de missionários de volta para seu país de origem, sendo que alguns foram desobrigados mais cedo e outros foram redesignados.

“A COVID-19 acelerou imensamente nossas



reflexões a respeito disso e abriu nossos olhos”, disse ele. Como resultado disso, a tecnologia e a mídia social agora estão abrindo portas que tinham anteriormente sido fechadas pelos condomínios fechados e casas e apartamentos inacessíveis.

“O trabalho missionário vai continuar a avançar apesar da pandemia”, acrescentou o élder Uchtdorf. “Continuamos aprendendo a melhorar o trabalho missionário agora e no futuro. O Senhor prometeu acelerar Sua obra para a bênção de todos os filhos de Deus (ver Doutrina e Convênios 88:73). Sinto que estamos no meio desse processo ao vivenciarmos este momento desafiador. Nossos preciosos missionários são os pioneiros de nossos dias, abrindo caminho para compartilhar a mensagem do evangelho de novas maneiras, adequadas às nossas circunstâncias, para que a Igreja de Jesus Cristo continue a rolar ‘até encher toda a Terra’” (Doutrina e Convênios 65:2).

Novas oportunidades para compartilhar o evangelho não são as únicas coisas que estão se abrindo. O coração de muitos também está se abrindo porque tempos difíceis tendem a deixar as pessoas mais humildes e elas se voltam a Deus, disse o élder D. Todd Christofferson.

“Elas estão um pouco mais propensas a pensar: ‘Talvez eu precise de algo mais além da minha conta bancária. Talvez haja mais nesta vida do que aquilo que tenho vivenciado’”, declarou ele.

O élder Christofferson incentiva os membros da Igreja a procurarem oportunidades missionárias, tais como compartilhar mensagens relacionadas ao evangelho e memes nas redes sociais, comunicar-se com os missionários de tempo integral para ajudar outras pessoas que eles estão ensinando online e manter contato com pessoas que não podemos ver com frequência.

Distanciamento social e distanciamento espiritual

Outra maneira pela qual a Igreja avança é por meio da resposta espiritual dos santos dos últimos dias a problemas seculares como a COVID-19. Para nossa proteção física, aumentamos a distância física uns dos outros, mas para nossa proteção espiritual nos aproximamos de nosso Pai Celeste e de Seu Filho. A pandemia da COVID-19 deu a muitos membros da Igreja mais oportunidades de aumentar sua proteção espiritual, seguindo o conselho dado pelo presidente Russell M. Nelson de ouvirmos o Senhor.

“Nosso Pai sabe que, quando estamos cercados de incerteza e medo, o que mais nos ajuda é ouvir Seu Filho. (...) Ao buscarmos ser discípulos de Jesus Cristo, nosso empenho em *ouvi-Lo* deve ser cada vez mais intencional. É necessário um esforço consciente e constante para preencher nossa vida com Suas palavras, Seus ensinamentos e Suas verdades todos os dias.”⁶

Embora não gostemos da suspensão das reuniões da Igreja, do fechamento de templos ou da perda de empregos, o fato de passarmos mais tempo em casa nos dá a chance de pensar em despertar para Deus (ver Alma 5:7), disse o élder Cook. “Talvez os acontecimentos recentes sirvam de sinal de alerta espiritual, levando-nos a voltar a atenção para o que mais importa. Nesse caso, será uma grande bênção, neste período, concentrarmos-nos nas coisas que podemos aperfeiçoar em nossa vida e em como podemos abençoar a vida de outras pessoas ao despertarmos para Deus e seguirmos o caminho do convênio.”

O élder Jeffrey R. Holland acrescentou: “Estes tempos nos convidam a olhar para dentro de nossa alma e ver se gostamos do que vemos lá. É nesse momento que pensamos em quem realmente somos e no que realmente importa”.

Tempos assim também nos instam a aumentar a fé, o serviço e a gratidão, levando-nos a “ponderar a dependência que temos de Deus e as bênçãos que recebemos Dele e que com tanta frequência deixamos de valorizar devidamente”, declarou o élder Holland. “Precisamos ser um pouco mais gratos a nosso Pai Celestial, um pouco mais agradecidos e um pouco mais inclinados a lembrar de quantos problemas foram resolvidos por causa de Deus, anjos, promessas de convênio e oração.”

No cerne de nossa gratidão está a bênção de nos lembrar “de quão misericordioso tem sido o Senhor para com os filhos dos homens, desde a criação de Adão até [esta época]” (Morôni 10:3). Os membros do Quórum dos Doze disseram que, sempre que precisarmos buscar abrigo, devemos seguir o exemplo de Néfi e Alma, lembrando que Ele, em Quem confiamos, o Salvador Jesus Cristo, ainda nos libertará (ver 2 Néfi 4:19; Alma 36:27). E podemos lembrar, como ensinou o apóstolo Paulo, de que nada pode “nos [separar] do amor de Cristo” (ver Romanos 8:35).

O Senhor Jesus Cristo é nosso maior refúgio (ver Salmos 61:1–4). “O que quer que aconteça, nunca nos separaremos do amor e da companhia do Salvador mesmo que não reconhecamos isso no momento. O Espírito não é bloqueado por um vírus, por fronteiras nacionais ou por prognósticos médicos.”

“Fazer coisas bondosas”

Recentemente, enquanto lia um relatório produzido por um comitê da Igreja, o élder Christofferson ficou preocupado com os efeitos que o “isolamento forçado” pode ter sobre os membros solteiros da Igreja — tanto jovens quanto idosos.

“O isolamento forçado pode levar à solidão, e a solidão pode ter consequências negativas para a saúde mental e física”, ressaltou ele. “Para se contrapor a isso, alguns defensores da saúde pública recomendam que as pessoas que estão se sentindo solitárias procurem maneiras de ‘fazer coisas bondosas’ por alguém.”



Os santos dos últimos dias podem encontrar maneiras de servir, ajudar e contribuir com os outros, especialmente os que estejam se sentindo solitários, disse o élder Christofferson, e os membros solitários que prestarem serviço ao próximo podem amenizar sua própria sensação de isolamento.

“Concentrem-se na ministração”, instou ele. “Há muito que podemos fazer uns pelos outros se tivermos um senso de inclusão e irmandade. Esta é uma época em que o quórum de élderes e a Sociedade de Socorro realmente podem ajudar seus integrantes e fornecer aquilo para o qual estão organizados de maneira inigualável para oferecer.”

E em vez de sempre enviar mensagens de texto para as pessoas, sugeriu ele, “acho que é muito saudável ligar para as pessoas usando a antiga tecnologia chamada telefone. Liguem para conversar e interagir. Deixem que ouçam sua voz”.

Os pequenos esforços para ajudar as pessoas podem fazer uma grande diferença, alegrando a vida de alguém de maneiras que talvez nem desconfiemos. “Nossa ministração é muito necessária, pois as pessoas estão extremamente isoladas”, afirmou o élder Cook.

Os pequenos esforços para ajudar as pessoas podem fazer uma grande diferença, alegrando a vida de alguém de maneiras que talvez nem desconfiemos. “Nossa ministração é muito necessária, pois as pessoas estão extremamente isoladas.”

— Élder Quentin L. Cook

O élder Holland sugeriu: “Devemos dedicar parte do dia para nos comunicar com pessoas que precisam de incentivo. Evidentemente, nós próprios nos sentimos revigorados quando fazemos isso e assim todos somos elevados (ver 3 Néfi 27:14–15), sendo isso justamente o que o Salvador afirmou ter sido enviado à Terra para fazer”.

Outra maneira de elevar a nós mesmos e a outras pessoas é nos preparar para o dia em que os templos reabrirão. O fechamento dos templos, seja devido a pandemias, reformas ou limpeza, “proporciona uma oportunidade maravilhosa de aprender mais sobre a pesquisa de história da família, sobre indexação e sobre como preparar muitos e muitos nomes para o dia em que as portas do templo se abrirem novamente”, disse o élder Bednar.

Independentemente de os templos estarem abertos ou fechados, acrescentou o élder Bednar, os membros da Igreja ainda assim podem se esforçar para ter uma recomendação atualizada para o templo e ser dignos dela.

Lições que o Senhor deseja que aprendamos

Conforme salientou o élder Bednar, ninguém escolheria vivenciar a pandemia da COVID-19, mas essa é uma praga moderna que se abateu sobre nós.

“Com a perspectiva eterna que o evangelho restaurado proporciona e a graça que advém da Expição do Salvador, podemos aprender lições com as adversidades da mortalidade que nos preparam para as bênçãos da eternidade”, afirmou ele. “Devemos orar. Devemos buscar. Devemos pedir. Devemos ter olhos para ver e ouvidos para ouvir. Mas podemos ser abençoados de modo extraordinário para aprender lições que vão nos abençoar agora e para sempre.”

Com repercussões devastadoras para as famílias no mundo inteiro, a COVID-19 ensinou as pessoas a demonstrarem mais preocupação umas pelas outras, declarou o presidente Ballard.

“Estamos percebendo o quanto é preciosa nossa família, nossos vizinhos, nossos membros da Igreja”, disse ele. “Há lições que estamos aprendendo agora que nos tornarão pessoas melhores.”

E quando a tempestade atual passar, o que podemos esperar então? Mais do mesmo, afirmou o élder Uchtdorf. Os filhos de Deus, tanto da Igreja quanto de fora dela, continuarão a se deparar com dificuldades.

“Estamos vivendo em uma época em que precisamos aprender”, disse ele. E a lição mais importante que podemos aprender é a de que a resposta para os desafios que virão é a mesma de que dispomos para o problema que enfrentamos no momento: o evangelho de Jesus Cristo.

Como os santos dos últimos dias têm o evangelho restaurado de Jesus Cristo, destacou o élder Holland, eles podem aprender a ser positivos e otimistas, dando o melhor de si e acreditando na palavra do Senhor quando disse: “Façamos alegremente todas as coisas que estiverem a nosso alcance; e depois aguardemos, com extrema segurança, para ver a salvação de Deus e a revelação de seu braço” (Doutrina e Convênios 123:17).

“Há muito para nos alegrar ao refinarmos nossa fé, confiarmos mais no Senhor e vermos o milagre de Sua libertação”, declarou o élder Holland. ■

NOTAS

1. Ver William G. Hartley, “The Church Grows in Strength”, *Ensign*, setembro de 1999, p. 35.
2. *Ensinamentos dos Presidentes da Igreja: Heber J. Grant*, 2002, p. 48.
3. Ver Russell M. Nelson, “Alegria e sobrevivência espiritual”, *A Liahona*, novembro de 2016, p. 82.
4. Bruce R. McConkie, “A caravana segue seu caminho”, *A Liahona*, janeiro de 1985, p. 86.
5. Joseph Smith, *History of the Church*, vol. 4, p. 540.
6. Russell M. Nelson, “Ouvir o Senhor”, *Liahona*, maio de 2020, p. 89.



Corações traspassados por feridas profundas: Compreender o abuso na família

Qualquer relacionamento é passível de desenvolver padrões nocivos. Reconhecer esses padrões pode ser útil para descobrir situações de abuso e maus-tratos ou para impedir que aconteçam.

Jason B. Whiting, PhD

Faculdade de vida familiar da Universidade Brigham Young

Recentemente, conversei com um pai que estava de coração partido. Sua filha, Jenna (os nomes foram alterados), estava na faculdade e havia começado um novo relacionamento, que logo foi ficando mais sério. O namorado dela, Jake, estava fazendo pressão para que se casassem e havia limitado a comunicação de Jenna com a família. Ela pediu desculpas aos pais e explicou que Jake apenas tinha um amor muito forte e queria mais tempo a sós para o casal.

A família de Jenna ficou preocupada ao saber que Jake tinha uma ex-esposa e um filho e omitira essa informação de Jenna. Eles ligaram para a ex-esposa, que lhes contou que Jake tinha um temperamento explosivo e era muito ciumento. Quando descobriu o que eles tinham feito, Jake ficou enfurecido. Acusou os pais de Jenna de serem “controladores”, citando como exemplo uma ocasião em que reprovaram uma piada depreciativa que ele fizera a respeito da inteligência de Jenna. Ironicamente, Jake insistiu para que Jenna tomasse suas próprias decisões, o que significava parar de falar com os pais. Os pais dela ficaram desesperados ao ver que suas ligações não eram atendidas

e suas mensagens eram ignoradas.

Todos queremos uma família feliz, mas, mesmo quando as pessoas procuram viver o evangelho, os relacionamentos podem passar por altos e baixos. Alguns desafios são resultado de mal-entendidos ou de atritos comuns a todas as famílias. Entretanto, em lares saudáveis, as pessoas pedem desculpas quando agem mal e resolvem as divergências; enquanto, em ambientes nocivos, há padrões contínuos de hostilidade ou agressividade, que se tornam comportamentos abusivos.

O abuso doméstico e o evangelho

“Haveis quebrantado o coração de vossas ternas esposas e perdido a confiança de vossos filhos” (Jacó 2:35).

O abuso consiste em ações cuja intenção é ferir ou controlar. Abrange uma vasta gama de comportamentos que incluem a negligência, a manipulação, as críticas verbais e a violência física ou sexual.¹ Infelizmente, comportamentos abusivos são comuns, de maneira que alguns estudiosos estimam que cerca de um quarto das crianças em todo o mundo são maltratadas física, sexual ou emocionalmente.² Os índices de vitimização entre adultos também são altos, com aproximadamente 1 em cada 4 mulheres e 1 em cada



“A voz que presta um profundo testemunho, profere orações fervorosas e canta os hinos de Sião pode ser a mesma voz que deprecia e critica, envergonha e rebaixa, inflige dor e destrói seu próprio espírito e o de outras pessoas no processo. ‘De uma mesma boca procede bênção e maldição’, lamenta Tiago. ‘Meus irmãos [e irmãs], não convém que isto se faça assim’ (Tiago 3:10).”

Élder Jeffrey R. Holland, do Quórum dos Doze Apóstolos, “A língua dos anjos”, *A Liahona*, maio de 2007, p. 16.



10 homens sofrendo violência física por parte do cônjuge.

O abuso pode acontecer em qualquer relacionamento, e tanto homens quanto mulheres podem ser os perpetradores. Entretanto, os homens são mais propensos a controlar e cometer violência física e sexual grave, enquanto as mulheres têm maior probabilidade de serem aterrorizadas psicologicamente, dominadas ou gravemente feridas pelo cônjuge.³

O abuso prejudica a alma tanto do agressor quanto da vítima e é contrário aos ensinamentos do Salvador. Os profetas modernos declararam que aqueles “que maltratam o cônjuge ou os filhos (...) deverão um dia responder perante Deus”.⁴ Com frequência, os abusadores ignoram ou deturpam os princípios do evangelho. Aconselhei, por exemplo, um casal em que o marido se envolvia emocionalmente com outras mulheres e gastava as economias da família em apostas, mas, em vez de pedir desculpas, pressionava a esposa para que o perdoasse e insistia que, caso não o fizesse, o “pecado maior” estava sobre ela. Ele não reconhecia a dor da mulher e alegava que a situação dele com Deus estava resolvida, do contrário ele não poderia ser oficiante do templo. Quando a esposa conversou com os líderes da Igreja, ele

minimizou suas traições e garantiu que as preocupações dela eram exageradas, pois ela tinha depressão. O marido rejeitava os “princípios (...) do respeito, do amor [e] da compaixão”⁵ e maltratava a esposa. Por mais que se esforçasse para viver os princípios do evangelho, ela não tinha como resolver um problema criado por ele. Todos nós podemos incorrer em comportamentos nocivos. Há certas características comuns a todas as formas de abuso e maus-tratos e, quanto mais severas e frequentes forem, mais nocivo será o relacionamento. Os cinco padrões a seguir são típicos de relações abusivas e podem ajudar a reconhecer comportamentos nocivos em si mesmo e em outras pessoas.

1. Crueldade

“Com a sua língua tratam enganosamente; peçonha de áspides está debaixo de seus lábios; [sua] boca está cheia de maldição e amargura” (Romanos 3:13–14).

Um homem me procurou contra a vontade da esposa, que zombava dele por “precisar de ajuda com terapia”. Na igreja, ela era simpática e dedicada, mas, em casa, sua frieza e seu desdém atingiam o marido como se fora um açoite. Ela criticava a renda dele e dizia que a carreira de ensino que ele construíra era

SAIBA MAIS

Os líderes podem encontrar apoio para lidar com situações de abuso em Recursos para Líderes e Secretários, no site ChurchofJesusChrist.org. Todos os líderes e professores de crianças ou jovens devem concluir o treinamento “Proteger Crianças e Jovens” dentro de um mês após serem chamados. O treinamento está disponível em ChurchofJesusChrist.org/callings/church-safety-and-health.

“trabalho de menina”. Ela dizia ao filho: “Espero que você não se torne um frouxo como seu pai” e passava todos os dias ao telefone com a mãe, cada uma menosprezando o próprio marido. Pessoas críticas se sentem justificadas em causar dor e “se deleitam em que os outros sofram” (Doutrina e Convênios 121:13). Familiares assim descumprem o mandamento dado por Jesus de não julgar e não condenar (ver Lucas 6:37), pois depreciam, mostram repugnância ou usam apelidos jocosos.

2. Mentira

“Estás possuído por um espírito mentiroso e afastaste o Espírito de Deus” (Alma 30:42).

A mentira permeia o abuso, pois os perpetradores minimizam suas ações, culpam os outros e distorcem as palavras. Isso deixa as vítimas desorientadas, como descreveu uma participante da minha pesquisa: “[Meu marido] perdia a cabeça, então se desculpava e depois dizia: ‘De qualquer forma, a culpa é sua mesmo’, e até comecei a acreditar que era verdade”.⁶ Essa negação da realidade do outro, que deixa as vítimas confusas e inseguras a respeito de suas memórias e opiniões, é chamada de gaslighting. Assim como outras formas de mentira, o gaslighting é usado para manipular conversas e apresentar uma fachada falsa.

Pessoas que abusam dos outros costumam negar categoricamente que são agressores e, muitas vezes, alegam serem eles próprios as vítimas. Quando Jenna comentou que não havia gostado das críticas que Jake fizera a seus pais, ele ficou com raiva e alegou que ela o estava



“insultando”. Jake se enquadra naqueles “que clamam transgressão” e são “filhos da desobediência” (Doutrina e Convênios 121:17). Ele não só promovia a mentira, mas também se ressentia da verdade.⁷

3. Justificativas

“Reconhece as tuas faltas e o mal que praticaste” (Alma 39:13).

Uma pessoa humilde sente remorso quando magoa os outros, de modo que se arrepende e melhora sua conduta. Quem pratica abuso, por outro lado, vale-se de justificativas e desculpas para não ouvir a voz da consciência. Como relatou um dos participantes da minha pesquisa: “Eu me sentia horrível por ter partido para a agressão física, mas depois me justificava dizendo que nada teria acontecido se ela tivesse ficado de boca fechada”. Seu “pesar não era para o arrependimento” (Mórmon 2:13), mas era substituído por raiva e atribuição de culpa à esposa.

Na terapia, certa vez comentei com uma paciente que eu ainda não tinha visto ela demonstrar tristeza segundo Deus pelos anos de críticas dirigidas ao marido. A resposta dela não demonstrou arrependimento, mas amargor: “Ótimo, mais uma coisa que estou deixando de fazer!” Pessoas com tendências abusivas não assumem a responsabilidade, são

melindrosas e ficam na defensiva. Ofendem-se facilmente por coisas pequenas.

4. Orgulho

“Por humildade, cada um considere os outros superiores a si mesmo” (Filipenses 2:3).

O orgulho inclui o egocentrismo e o sentimento de que a pessoa está em seu direito. Um homem era ríspido com a mulher e os filhos toda vez que considerava que eles o haviam “desrespeitado”. Se a opinião deles não fosse igual à sua, ele dizia que eles estavam “tirando sua autoridade” ou “desobedecendo”. O orgulho é competitivo e focado no poder e na vitória. Por outro lado, uma família saudável busca sempre a cooperação e um equilíbrio justo, e seus membros procedem “retamente uns com os outros” (4 Néfi 1:2). Os cônjuges devem ser parceiros iguais,⁸ cada um deve ter sua voz, e todas as opiniões são valorizadas.

5. Controle

“Quando nos propomos a (...) exercer controle ou

domínio ou coação sobre a alma dos filhos dos homens, (...) os céus se afastam” (Doutrina e Convênios 121:37).

Embora valorizemos o arbítrio, é surpreendente a frequência com que os membros da família dizem uns aos outros como devem pensar, sentir e agir. Alguns até usam de intimidação, vergonha e ameaças, ou mesmo negação de afeto, a fim de exercer controle. Um marido nutria expectativas inflexíveis, exigindo que a esposa preparasse o desjejum todos os dias em determinado horário, atendesse a pedidos íntimos específicos e desse ouvidos a suas “preocupações”, que geralmente envolviam maneiras de como ela poderia melhorar. Ele monitorava os gastos dela e ficava com raiva se ela não respondesse a suas mensagens prontamente.

Uma mãe se mostrava constantemente decepcionada com a filha adolescente sempre que a menina demonstrava tristeza ou não correspondia aos padrões estabelecidos pela mãe. Se as expectativas não fossem atendidas, ou se o marido dela fizesse alguma ressalva, ela tratava a todos com frieza e os ignorava.



Esperança e cura

“Ouvi a tua oração, e vi as tuas lágrimas; eis que eu te sararei”
(2 Reis 20:5).

Embora o abuso seja desolador, a mudança é sempre possível. As vítimas podem se valer de recursos espirituais e profissionais, além de buscar o poder da Expição do Salvador para curar suas feridas. Para encontrar ajuda, acesse **abuse.ChurchofJesusChrist.org**.

Aqueles que têm se comportado de maneira abusiva devem se arrepender e procurar ajuda. Para isso, devem “[humilhar-se] profundamente” (3 Néfi 12:2) e aceitar plena responsabilidade por seus atos. A mudança requer mais do que promessas de curto prazo e esforços superficiais. A dor do arrependimento profundo aflige a alma, e algumas pessoas não terão disposição para fazê-lo, o que deixa as vítimas com a difícil decisão de encontrar formas de se protegerem.⁹

Nosso Pai Celestial está preocupado conosco, assim como o pai aflito que me procurou por causa da filha. O amor de Deus é amplo “como a eternidade” (Moisés 7:41), e Ele sofre imensamente quando Seus filhos fazem mal uns aos outros. Numa terna conversa com Enoque, Ele chorou. “Estes teus irmãos; eles são a obra de minhas próprias mãos (...) e também dei mandamento que se amassem uns aos outros (...); mas eis que eles não têm afeição e odeiam seu próprio sangue” (Moisés 7:32–33). O céu e a Terra pranteiam quando corpos e almas são feridos. No entanto, com humildade, com o poder de Deus e com auxílio profissional quando necessário, é possível refrear o comportamento nocivo e criar um lar cheio de dignidade, segurança e amor. ■

NOTAS

1. Para mais informações sobre violência física, ver abuse.ChurchofJesusChrist.org. Para mais informações sobre abuso e assédio sexual, ver Benjamin M. Ogles, “Agency, Accountability, and the Atonement of Jesus Christ: Application to Sexual Assault”, devocional da Universidade Brigham Young, 30 de janeiro de 2018, speeches.byu.edu; e Chieko N. Okazaki, “Healing from Sexual Abuse”, conferência da Universidade Brigham Young, 23 de outubro de 2002.
2. Ver Maryam Ajilian Abbasi, Masumeh Saeidi, Gholamreza Khademi, Bibi Leila Hoseini, Zahra Emami Moghadam, “Child Maltreatment in the World: A Review Article”, *International Journal of Pediatrics*, vol. 3, nº 1, 2014, pp. 353–365.
3. Ver Hamby, S., “Current controversies: Are women really as violent as men? The ‘gender symmetry’ controversy”, em Claire M. Renzetti, Jeffrey L. Edleson e Raquel Kennedy Bergen, *Sourcebook on Violence Against Women*, 3ª ed., 2018, pp. 78–82.
4. “A Família: Proclamação ao Mundo”, *A Liahona*, maio de 2017, p. 145; ver também abuse.ChurchofJesusChrist.org.
5. “A Família: Proclamação ao Mundo.”
6. Jason B. Whiting, Megan Oka e Stephen T. Fife, “Appraisal distortions and intimate partner violence: Gender, power, and interaction”, *Journal of Marital and Family Therapy*, 2012, suplemento 1, pp. 113–149.
7. Para mais exemplos das escrituras a respeito do ressentimento com a verdade, ver João 3:19–21; Atos 7:54; 2 Néfi 1:25–26 e 2 Néfi 4:13.
8. Ver “A Família: Proclamação ao Mundo”; ver também H. Burke Peterson, “Unrighteous Dominion”, *Ensign*, julho de 1989, pp. 6–11, para mais informações sobre a doutrina da igualdade, bem como perguntas para reflexão relacionadas a relacionamentos no convênio.
9. Aqueles que se encontram em situações abusivas muitas vezes precisam fazer escolhas que visem a proteger sua própria segurança ou a de outras pessoas, o que inclui decidir se precisam estabelecer limites ou restringir suas interações com os agressores. O presidente James E. Faust (1920–2007) discutiu a difícil situação de alguém que está preso em “um relacionamento prolongado e aparentemente irreconciliável que seja destrutivo para a dignidade da pessoa como ser humano” (“Como enriquecer seu casamento”, *A Liahona*, abril de 2007, p. 3); para mais informações e opções, ver também a seção “Ajuda às vítimas” no site da Igreja sobre prevenção de abusos.



DESCUBRA MAIS

Para obter mais informações, contatar ajuda profissional e ter acesso a outros recursos úteis, entre no site da Igreja sobre abuso em abuse.ChurchofJesusChrist.org.

Para saber mais sobre como ajudar as vítimas, leia a barra lateral “O que posso fazer para ajudar? Para amigos e líderes” na versão digital deste artigo, em liahona.ChurchofJesusChrist.org ou no aplicativo Biblioteca do Evangelho.

RECURSOS PARA LÍDERES

Ao tomarem conhecimento de abusos que envolvam menores como vítimas ou testemunhas, os líderes devem entrar em contato com a linha de apoio da Igreja que se encontra no site counselingresources.ChurchofJesusChrist.org.





Élder Lawrence E. Corbridge

Membro emérito dos setenta

ALICERÇADOS SOBRE A ROCHA DA REVELAÇÃO

Quando estamos alicerçados na rocha da revelação, podemos encontrar respostas para as perguntas mais importantes.

Há alguns anos, como parte de uma designação que recebi como autoridade geral, li uma grande quantidade de materiais contra A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, o profeta Joseph Smith, o Livro de Mórmon e os eventos da Restauração. Depois que terminei aquela designação, nunca mais voltei a chafurdar naquele mar de lama.

A leitura daquele tipo de material sempre me deixava com uma sensação de tristeza, o que me motivou a escrever uma resposta parcial a todas aquelas afirmações antagônicas. Gostaria de compartilhar alguns dos pensamentos que registrei naquele dia e, embora os tenha escrito para meu benefício, espero que também sejam úteis para você.

Estaremos estabelecidos para sempre?

O profeta Daniel afirmou que, nos últimos dias, “o Deus do céu levantará um reino que não será jamais destruído; e esse reino não será deixado a outro povo; esmiuçarà e consumirá todos esses reinos, mas ele mesmo estará estabelecido para sempre” (Daniel 2:44).

O reino de Deus é A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias. Esse reino “estará estabelecido para sempre”. A grande pergunta é: Será que você e eu estaremos estabelecidos para sempre ou vamos querer nos retirar? (Ver João 6:67.) E se nos retirarmos, para onde iremos?



O engano é um sinal de nossos tempos

Quando o Senhor descreveu os sinais de Sua vinda e do fim do mundo, mencionou muitas coisas, como guerras e rumores de guerras, nações se levantando contra nações, fomes, pestilências, terremotos e muitos outros sinais, incluindo o seguinte: “Porque nesses dias [hoje] surgirão também falsos Cristos, e falsos profetas; e farão tão grandes sinais e prodígios que, se possível, enganarão até os eleitos, que são os eleitos de acordo com o convênio” (Joseph Smith—Mateus 1:22; ver também Mateus 24:24).

Não sei ao certo tudo o que está implícito na declaração de que, “se possível, enganarão até os eleitos”, mas acho que isso significa, pelo menos, que todos serão desafiados em nossos dias.

Há muitos que enganam, e o espectro de enganações é amplo. Por um lado, encontramos aqueles que atacam a Restauração, o profeta Joseph Smith e o Livro de Mórmon. Ao lado desses, vemos pessoas que acreditam na Restauração, mas afirmam que a Igreja tem deficiências e perdeu o rumo. Outros afirmam crer na Restauração, mas estão desiludidos porque a doutrina entra em conflito com as mudanças de atitudes da nossa época. Alguns, sem autoridade, afirmam que tiveram visões, sonhos e visitas angelicais que os chamaram para endireitar o leme, guiar-nos para um caminho mais elevado ou preparar a Igreja para o fim do mundo. Há também os que são enganados por falsos espíritos.

E, no outro extremo do espectro, chegamos a uma fabulosa gama de distrações. Nunca houve mais informação, mais desinformação e mais má informação; mais bens, mais

apetrechos e mais jogos; e mais opções, mais lugares e mais coisas para se ver e fazer a fim de ocupar nosso tempo e desviar nossa atenção do que é mais importante. Tudo isso e muito mais é divulgado instantaneamente, em todo o mundo, por meios eletrônicos. Este é um dia de engano.

O conhecimento é essencial

A verdade nos permite ver claramente, pois ela é “o conhecimento das coisas como são, como foram e como serão” (Doutrina e Convênios 93:24). O conhecimento é essencial para evitarmos o engano, para discernirmos entre a verdade e o erro e para vermos com clareza e definirmos o caminho em meio aos perigos de nossos dias.

O profeta Joseph Smith afirmou: “O conhecimento é necessário para a vida e a divindade. (...) Conhecimento é revelação. Ouçam (...) este grande conceito-chave: O conhecimento é o poder de Deus para a salvação”.¹

As pessoas costumam dizer: “Seja fiel às suas crenças”. Embora isso seja verdade, você não consegue ser melhor do que aquilo que sabe. A maioria de nós age com base em nossas crenças, principalmente as crenças que são de nosso próprio interesse. O problema é que, às vezes, estamos errados.

Algumas pessoas acreditam em Deus e creem que a pornografia é errada; porém, ainda assim, visitam sites pornográficos, acreditando erroneamente que serão mais felizes se o fizerem, ou crendo que não têm outra opção a não ser acessá-los, ou achando que não estão fazendo mal a ninguém. Elas estão simplesmente erradas.

Outras acreditam que é errado mentir, mas, ainda assim, mentem ocasionalmente, acreditando erroneamente que será melhor não dar a conhecer a verdade. Elas estão simplesmente erradas.

Há quem acredite e até mesmo saiba que Jesus é o Cristo, mas, ainda assim, negue-O — não uma, mas três vezes, por causa da crença equivocada de que seria melhor para apaziguar a multidão. Pedro não era mau. Não posso sequer afirmar que era fraco. Simplesmente estava errado (ver Mateus 26:34, 69–75).

Quando não agimos da forma correta, talvez pensemos que somos maus, mas na verdade apenas estamos errados. O desafio maior não é preencher a lacuna entre nossas ações e nossas crenças; na verdade, é preencher a lacuna entre nossas crenças e a verdade.

Mas como fazemos isso? Como podemos evitar o engano?

Questões primárias e secundárias

Há questões primárias e questões secundárias. Comece respondendo às perguntas primárias. São as mais importantes. Há apenas algumas perguntas primárias. Mencionarei quatro:

1. Existe um Deus que é nosso Pai?
2. Jesus Cristo é o Filho de Deus, o Salvador do mundo?
3. Joseph Smith foi um profeta?
4. A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias é o reino de Deus na Terra?

Em contrapartida, as perguntas secundárias são inúmeras. Incluem perguntas sobre história da Igreja, casamento plural, pessoas de ascendência africana e o sacerdócio, mulheres e o sacerdócio, tradução do Livro de Mórmon, Pérola de Grande Valor, DNA e o Livro de Mórmon, casamento gay, diferentes relatos da Primeira Visão e assim por diante.

Se encontrar respostas para as perguntas primárias, também encontrará para as secundárias, ou dará menos importância a elas. Após responder às perguntas primárias, você não precisará abandonar o barco para conseguir lidar com o fato de entender certas coisas e não outras, de concordar com determinadas coisas e não com outras.

O método divino de aprendizado

Existem diferentes métodos de aprendizagem, incluindo os métodos científico, analítico, acadêmico e divino. Esses quatro métodos são necessários para se conhecer a verdade. O ponto de partida de todos eles é o mesmo: uma pergunta. As perguntas são importantes, sobretudo as perguntas primárias.

O método divino de aprendizagem incorpora elementos das outras metodologias, mas, na verdade, sobrepõe-se a todas elas, pois lança mão dos poderes do céu. Em última análise, as coisas de Deus são dadas a conhecer pelo Espírito de Deus, que geralmente é uma voz mansa e delicada. O Senhor declarou: “Deus vos dará conhecimento, por seu Santo Espírito, sim, pelo indescritível dom do Espírito Santo” (Doutrina e Convênios 121:26).

O apóstolo Paulo ensinou que não podemos conhecer as coisas de Deus a não ser por meio do Espírito de Deus (ver 1 Coríntios 2:9–11; ver também Joseph Smith Translation, 1 Coríntios 2:11). Ele afirmou: “O homem natural não compreende as coisas do Espírito de Deus, porque lhe parecem loucura”. Percebemos isso diariamente. Paulo prossegue: “Não pode entendê-las, porquanto se discernem espiritualmente” (1 Coríntios 2:14).





De todos os problemas que encontramos na vida, um se sobressai e é o menos compreendido. O pior de todos os problemas humanos não é a pobreza, a doença, a solidão, o abuso ou a guerra, por mais terríveis que sejam. O pior de todos os problemas humanos é o mais comum: morrer espiritualmente. É ser separado da presença de Deus, o que nesta vida significa ser separado de Seu Espírito ou poder.

Por outro lado, a melhor de todas as condições humanas não é ter riqueza, fama, prestígio, boa saúde, honras homens ou segurança. A melhor de todas as condições humanas é ser investido do poder celestial. É nascer de novo e ter o dom e a companhia do Espírito Santo, que é fonte de conhecimento, revelação, força, clareza, amor, alegria, paz, esperança, confiança, fé e quase todas as outras coisas boas.

Jesus declarou: “Aquele Consolador, o Espírito Santo, (...) vos ensinará todas as coisas” (João 14:26). É pelo poder do Espírito Santo que podemos “saber a verdade de todas as coisas” (Morôni 10:5). “Ele [nos] mostrará todas as coisas que [devemos] fazer” (2 Néfi 32:5). Ele é a fonte de “água viva” que salta para a vida eterna (João 7:38; ver também versículo 37).

Pague o preço que tiver de ser pago, suporte o fardo que tiver de ser suportado e faça qualquer sacrifício que tiver de ser feito para receber e manter o poder do Espírito Santo em sua vida. Tudo que é bom depende de recebermos e mantermos o poder do Espírito Santo em nossa vida.

“Aquilo que não edifica”

Então, o que era aquela sensação de tristeza que se abateu sobre mim ao ler materiais contra a Igreja há tantos anos? Há quem diga que aquele sentimento provinha do viés da crença, que é a propensão a aceitar apenas aquilo que está de acordo com nossas crenças e suposições. De fato, é sombrio e perturbador pensar que tudo aquilo em que acreditamos, ou tudo o que nos foi ensinado, pode estar errado, particularmente se não houver nada melhor para tomar seu lugar.

Mas, a tristeza que senti ao ouvir o sombrio coro de vozes levantadas contra o profeta Joseph Smith e a Restauração da Igreja de Jesus Cristo é diferente. Aquele mal-estar não era o viés da crença, tampouco era o medo de estar errado. Era a ausência do Espírito de Deus. Trata-se da condição do homem que é “abandonado a si mesmo” (Doutrina e Convênios 121:38). Era a angústia da escuridão e do “estupor de pensamento” (Doutrina e Convênios 9:9; ver também o versículo 8).

O Senhor ensinou:

“E aquilo que não edifica não é de Deus e é trevas.

Aquilo que é de Deus é luz; e aquele que recebe luz e persevera em Deus recebe mais luz; e essa luz se torna mais e mais brilhante, até o dia perfeito” (Doutrina e Convênios 50:23–24).

A revelação do Espírito de Deus supera o viés da crença, pois suas premissas não se baseiam apenas em evidências. Passei a vida inteira procurando ouvir a palavra do Senhor e aprendendo a reconhecer e seguir o Espírito de Deus. O espírito que emana das vozes sombrias que agridem o profeta Joseph Smith, o Livro de Mórmon e a Restauração não é o espírito da luz, da inteligência e da verdade. Não sei muita coisa, mas conheço a voz do Senhor, e a Sua voz não estava naquele coro sinistro.

Em oposição diametral à tristeza e ao doentio estupor de pensamento que permeia o pântano da dúvida, encontra-se o espírito de luz, inteligência, paz e verdade que permeia os acontecimentos e a gloriosa doutrina da Restauração, principalmente as escrituras reveladas ao mundo por meio do profeta Joseph Smith. Basta lê-las e perguntar a si mesmo e a Deus se essas palavras são

mentiras, enganações ou ilusões, ou se são a verdade.

A verdade não se aprende por eliminação

Algumas pessoas temem que a Igreja não seja verdadeira e, por isso, dedicam seu tempo e sua atenção ao lamaçal das questões secundárias. Tentam erroneamente aprender a verdade pelo processo de eliminação, ou seja, tentando eliminar todas as dúvidas. Essa sempre é uma péssima ideia. É algo que jamais vai funcionar.

As alegações e opiniões contra a verdade são inumeráveis. Cada vez que se encontra a resposta para uma alegação antagônica, surge outra inesperada. Com isso, não estou dizendo que você deve enterrar a cabeça na areia, mas advertindo que você corre o risco de passar a vida inteira buscando freneticamente respostas para cada alegação feita contra a Igreja sem nunca chegar ao conhecimento das verdades mais importantes.

As respostas para as perguntas primárias não vêm das respostas para as perguntas secundárias. As perguntas secundárias têm respostas, mas não se pode provar uma afirmação apenas por se refutar todas as negações. Não se pode provar que a Igreja é verdadeira apenas desmentindo todas as alegações feitas contra ela. Essa estratégia é falha. Em última análise, deve haver uma prova afirmativa e, com as coisas de Deus, essa prova vem, de modo definitivo e seguro, por meio da revelação recebida pelo influxo e poder do Espírito Santo.

A Seus discípulos, Jesus perguntou:

“Quem dizeis vós que eu sou?”

E Simão Pedro, respondendo, disse: Tu és o Cristo, o Filho do Deus vivo.

E Jesus, respondendo, disse-lhe: Bem-aventurado és tu, Simão Barjonas, porque to

não revelou a carne e o sangue, mas meu Pai, que está nos céus.

(...) Tu és Pedro, e sobre esta pedra edificarei a minha igreja, e as portas do inferno não prevalecerão contra ela” (Mateus 16:15–18; ver também os versículos 13–14).

A Igreja de Jesus Cristo está fundamentada na rocha da revelação, e



as portas do inferno não prevalecerão contra ela. Você e eu somos a Igreja. Devemos estar alicerçados na rocha da revelação e, embora não saibamos a resposta para cada pergunta, devemos conhecer a resposta para as perguntas primárias. Se assim fizermos, as portas do inferno não prevalecerão contra nós, e estaremos estabelecidos para sempre.

Alicerçados sobre a rocha da revelação

Há um Deus no céu, que é nosso Pai Eterno. Jesus Cristo é o Filho de Deus, o Redentor do mundo. Joseph Smith foi um profeta de

Deus que lançou os alicerces para a Restauração do reino de Deus. A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias é o reino de Deus na Terra. Sei disso tudo por experiência própria. Sei disso por evidência, e as evidências são contundentes. Sei disso por estudo. E sei disso pelo testemunho e pelo poder do Espírito Santo, que é o método mais seguro.

Dessa forma, sei tudo aquilo que preciso saber para estar estabelecido para sempre. Que permaneçamos sobre a rocha da revelação, em especial no que diz respeito às perguntas primárias. Se assim fizermos, estaremos estabelecidos para sempre e nunca nos desencaminharemos. ■

Extraído do discurso “Stand Forever” [Estabelecido para sempre], proferido no devocional realizado na Universidade Brigham Young, em 22 de janeiro de 2019.

NOTA

1. *Ensinos dos Presidentes da Igreja: Joseph Smith, 2007, p. 277.*

Ela ainda é nossa

Vinaisi Maca Naquere, Lautoka, Fiji

Meu marido e eu íamos ser selados, mas aquela ordenança sagrada era muito maior do que nós dois.

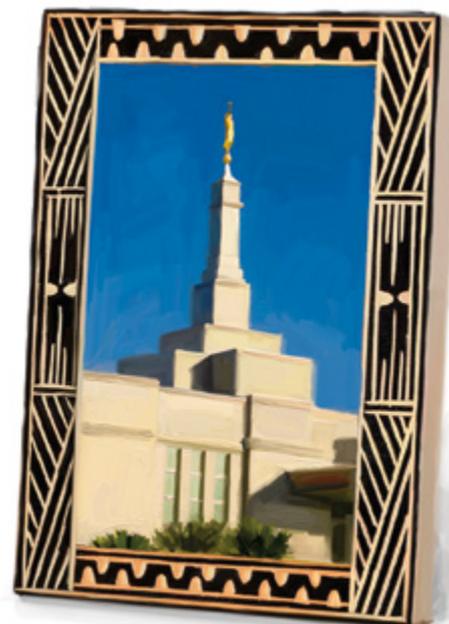
Após sete anos de espera e ansiedade pela chegada de filhos, meu marido e eu finalmente fomos abençoados com uma filha. Alicie era a luz da nossa vida, mas viveu apenas cinco meses antes de morrer de pneumonia.

Foi o pior momento de minha vida. Todos os dias, eu chegava do trabalho, sentava e chorava. Meus sogros muitas vezes ficavam comigo para me apoiar. Eu orava continuamente para ter outro filho, mas sem resultado. Sentia-me perdidamente triste.

Meus sogros começaram a incentivar a mim e ao meu marido a viajarmos até o Templo de Suva Fiji para sermos selados. Nunca havíamos ido ao templo, mas concordamos que seria a melhor maneira de encontrarmos esperança e cura.

Nada poderia ter me preparado para o que senti naquele dia! Eu sabia que meu marido e eu seríamos selados para a eternidade. Esse conhecimento me encheu de gratidão e amor. Porém, eu não havia compreendido que aquela ordenança sagrada era muito maior que nós dois.

No templo, soube que Alicie poderia ser selada a nós. Chorei de alegria ao tomar conhecimento dessa



doutrina sagrada. Nossa filha ainda seria nossa para toda a eternidade! Testifico que Deus pôs a nosso dispor em Sua santa casa tudo aquilo de que precisamos para encontrar a felicidade.

Nos anos seguintes, meu marido e eu fomos abençoados com um filho, e depois adotamos mais três. Apesar disso, nunca nos esquecemos de Alicie. Devido às ordenanças do templo, nossa filha faz parte de nossa família para sempre.

Quando conheço alguém que perdeu um filho, sinto empatia por sua dor. Porém, também sei que essa dor não é o fim. Ao perder Alicie, assim como ao passar por outras provações, aprendi que Deus está atento a mim. Quando fico desanimada ou quero me queixar das circunstâncias, sei que Deus está sempre presente.

Sei que verei Alicie novamente, e essa verdade traz uma alegria profunda e contínua a mim e a meu marido. ■

Ele me colocou de volta no lugar

Alaina Dunn, Utah, EUA

Minha amiga ficou sabendo que eu estava doente e me presenteou com um quebra-cabeça personalizado.

Sempre me considerei uma pessoa saudável. Por isso, fiquei assustada quando acordei um dia sentindo um aperto tão grande no peito que parecia que ia explodir. Fui levada às pressas para o hospital, mas, depois de horas fazendo exames, os médicos não conseguiram determinar qual era o problema. Mandaram-me de volta para casa apesar de ainda sentir uma dor excruciante. Dessa forma, teve início uma atribulada sequência de consultas médicas e internações hospitalares que durou sete meses, acompanhadas da pior dor que já senti na vida.

Comecei a ficar depressiva. Tive que largar a faculdade e voltei a morar com meus pais. Não podia sair com as amigas. A dor era tão grande que perdi o interesse até por meus hobbies. Parecia que tudo com o que me importava — minhas aspirações, meus relacionamentos, meus talentos — havia sido despedaçado, de maneira que as peças do meu antigo eu nunca mais poderiam ser colocadas de volta no lugar. Assim, comecei a me perguntar: Por que o Pai Celestial deixou que isso acontecesse comigo? Será que Ele não me amava?

Após mais uma consulta frustrante e dolorida, tudo o que eu queria era me encolher num canto e chorar. Porém, ao chegar em casa, encontrei algo na entrada: uma velha caixa de sapatos remendada com fita adesiva e endereçada a mim.

Em cima da caixa, uma carta enviada por uma de minhas amigas. Ela ficara sabendo que eu estava doente e decidi fazer algo para me alegrar. Quando abri a caixa, encontrei muitas peças de isopor. Era um quebra-cabeça caseiro, feito especialmente para mim.

À medida que montava o jogo, comecei a chorar. O quebra-cabeça trazia meu nome ao centro, cercado de doces mensagens de amor e incentivo. Ao montar o presente enviado por minha amiga, senti como se o meu antigo eu despedaçado estivesse sendo colocado de volta no lugar.

Pouco depois, comecei a tomar um medicamento que reduziu meus sintomas e ajudou os médicos a fazer um diagnóstico. Eu tinha uma patologia rara, mas tratável, de modo que poderia voltar a ter uma vida normal com a medicação certa.

Mesmo com o organismo a caminho da cura, soube que nunca poderia me esquecer da lição que aprendi. Por meio do singelo presente enviado por minha amiga, eu soube que era amada e que o Pai Celestial não Se esquecerá de mim. Após meses me sentindo despedaçada, graças à bondade de uma amiga e ao amor de meu Pai Celestial, estava renovada e inteira novamente. ■



“Vocês têm aquele livro azul com letras douradas na capa?”

Michael Jacobson, Oregon, EUA

Depois de jogar o livro fora, fiquei curioso para saber sobre o que tratava.

Há vários anos, durante meu treinamento para atuar na marinha dos Estados Unidos, conheci os missionários que serviam na minha base militar e fui presenteado com um livro azul com letras douradas na capa.

Comecei a lê-lo, mas então alguém me disse que a obra era falsa, por ser uma cópia da Bíblia. Com isso, duvidei da autenticidade do livro, mas não o descartei. Após avançar um pouco na leitura, guardei o livro no fundo da minha mochila e acabei me esquecendo dele.

Mais de um ano depois, decidi

limpar minha mochila. Assim, reencontrei o livro, mas, como já havia perdido o interesse, joguei-o fora. Porém, algum tempo depois, fiquei curioso para saber o que aquele livro azul com letras douradas dizia. Hoje, creio que aquele sentimento foi fruto do Espírito, “que leva a fazer o bem” (Doutrina e Convênios 11:12).

Em 2005, fiz um novo amigo que me convidou para ouvir os missionários. A princípio, eu tinha perguntas e dúvidas sobre o que eles ensinavam, mas os líderes eram muito confiantes e suas respostas faziam sentido.

Quando percebi que aqueles missionários eram iguais aos que havia conhecido anos antes, perguntei com ansiedade: “Vocês têm aquele livro azul com letras douradas na capa?”

“Com certeza!”, respondeu um deles. “É o Livro de Mórmon.”

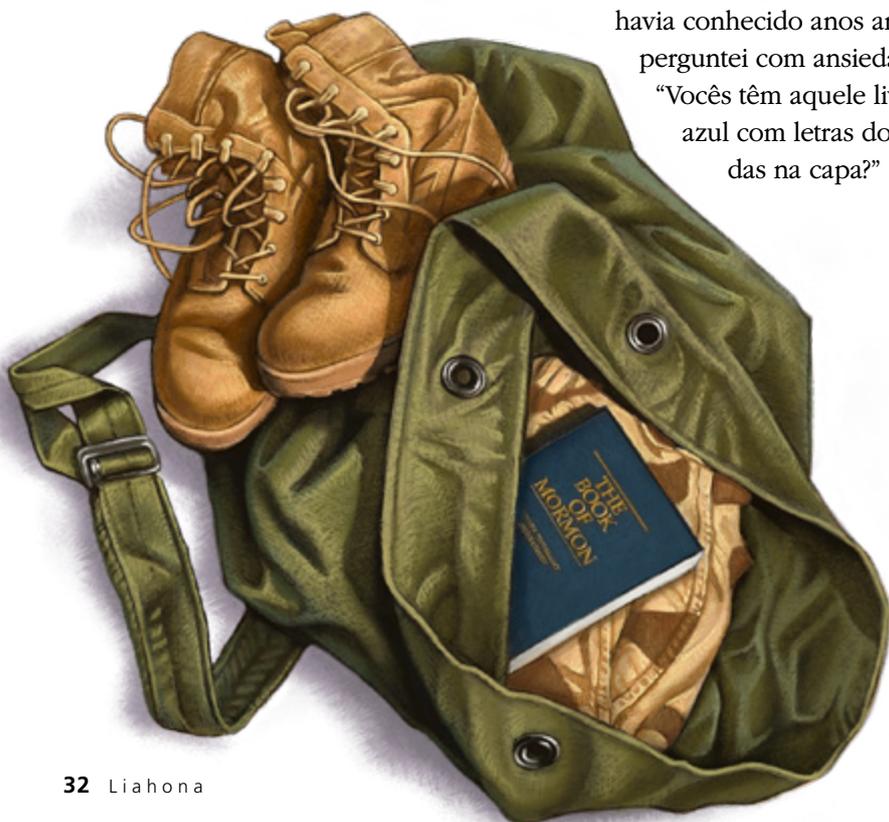
Fiquei animado por ter novamente em mãos o Livro de Mórmon. De fato, a empolgação foi tamanha que o li mais de uma vez em menos de duas semanas! Enquanto lia, orei e soube que é a palavra de Deus.

O élder Rubén V. Alliaud, dos setenta, fez uma afirmação na conferência geral que ilustra bem a experiência que tive com o Livro de Mórmon: “Qualquer leitor que se comprometa a [estudar o Livro de Mórmon] sinceramente, em espírito de oração, não apenas aprenderá sobre Cristo, mas *de* Cristo — especialmente se tomarem a decisão de ‘pôr à prova a virtude da palavra de Deus’ (Alma 31:5) e não a rejeitarem prematuramente por causa de uma incredulidade preconceituosa ou por darem ouvidos ao que outras pessoas falam sobre algo que nunca leram”.¹

Ao ler o Livro de Mórmon, orar e confiar no Espírito, vi grandes coisas acontecerem em minha vida. ■

NOTA

1. Rubén V. Alliaud, “Encontrado pelo poder do Livro de Mórmon”, *Liahona*, novembro de 2019, p. 37.



O propósito do meu batismo

Rui Cong Hong, Nova Taipei, Taiwan

Antes do meu batismo, sentei-me sozinho e orei para que meus amigos aparecessem milagrosamente.

Durante minha infância nos subúrbios de Taipei, Taiwan, nunca conheci os missionários. Por isso, quando entrei em contato com eles, fiquei curioso com sua mensagem. Não demorei a me entusiasmar para seguir seus ensinamentos e colocar o evangelho em prática em minha vida. Senti que essa era uma forma de eu descobrir se Deus realmente existe.

Em apenas um mês, aprendi sobre o evangelho e os mandamentos que são ensinados antes do batismo. Senti paz por meio da oração, recebi revelação pessoal ao estudar as escrituras e nunca perdi uma reunião da Igreja. Decidi ser batizado.

O maior desafio que enfrentei naquela época foram os problemas de relacionamento que surgiram com alguns amigos que se opunham a meu envolvimento com a Igreja. Orei muito a respeito daquelas dificuldades, mas as coisas só pareciam piorar.

Convidei meus amigos para meu batismo, mas eles simplesmente ignoraram meu convite. Eu não sabia o que fazer. Antes do batismo, sentei-me sozinho no sofá da entrada da capela e orei para que meus amigos aparecessem milagrosamente a fim de que eu pudesse contar a eles



as mudanças positivas que tinha feito em minha vida e mostrar que havia tomado a decisão certa.

Meus amigos não vieram, mas, enquanto eu abria meu coração a Deus, recebi uma inspiração. Naquele momento, senti o grande amor do meu Pai Celestial. Eu soube que Ele estava lá e tinha realmente escutado a minha oração.

A princípio, quis ser batizado simplesmente por causa de todas as

coisas maravilhosas que aconteceram em minha vida, mas, naquele instante, compreendi o propósito do meu batismo.

A inspiração que recebi era como a voz do Senhor falando terna e diretamente a mim, dizendo: “Você não precisa provar nada para ninguém. Só precisa provar a Mim que está disposto a vir a Mim e ser fiel a Meu evangelho pelo resto de sua vida”. ■



3 Néfi 17–19

28 DE SETEMBRO A 11 DE OUTUBRO

Durante Seu ministério aos nefitas, Jesus Cristo demonstrou grande amor e Seu poder de cura a todos os que vieram a Ele. O que podemos aprender com a experiência que os nefitas tiveram com o Salvador?



DEBATE

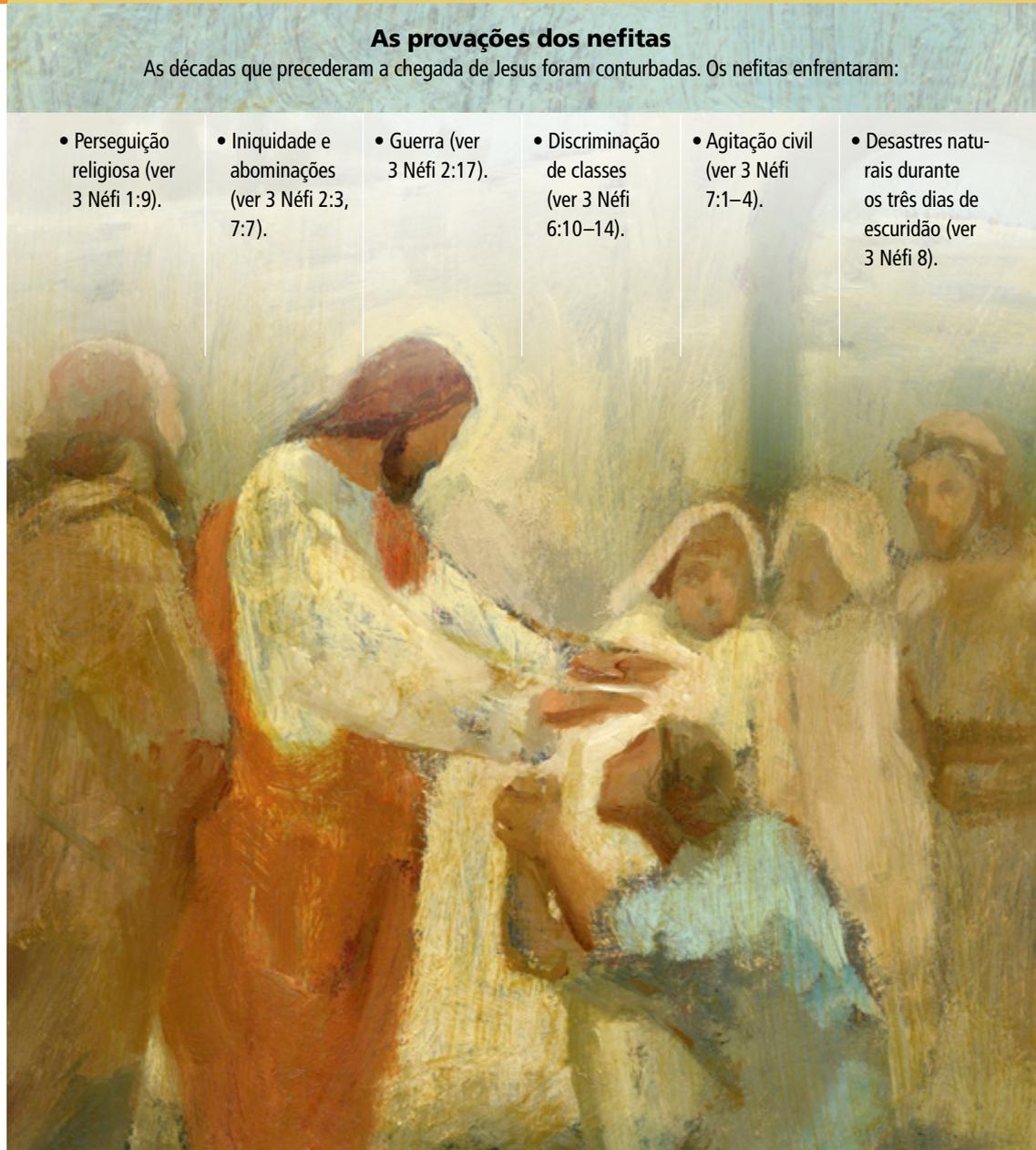
- Se estivesse entre os nefitas, o que você pediria ao Salvador que curasse? O que você diria a Ele?
- O que você pode fazer para vir a Cristo, assim como os nefitas, e experimentar o amor e o poder de cura Dele em sua vida?
- Em que ocasiões você já sentiu o amor do Salvador? De que maneira você sentiu esse amor?

Como podemos vivenciar o poder de cura de Cristo?

As provações dos nefitas

As décadas que precederam a chegada de Jesus foram conturbadas. Os nefitas enfrentaram:

- | | | | | | |
|---|---|-----------------------------|--|--------------------------------------|--|
| • Perseguição religiosa (ver 3 Néfi 1:9). | • Iniquidade e abominações (ver 3 Néfi 2:3, 7:7). | • Guerra (ver 3 Néfi 2:17). | • Discriminação de classes (ver 3 Néfi 6:10–14). | • Agitação civil (ver 3 Néfi 7:1–4). | • Desastres naturais durante os três dias de escuridão (ver 3 Néfi 8). |
|---|---|-----------------------------|--|--------------------------------------|--|



O ministério de Cristo aos nefitas

Quando apareceu aos nefitas, o Salvador convidou todas as pessoas que estavam “aflitas de algum modo” (3 Néfi 17:7) a se apresentarem para serem curadas. Essa cura ia além das provações recentes sofridas pelos nefitas. Aplicava-se às feridas visíveis ou ocultas que eles haviam carregado por toda a vida. Jesus Cristo “curou a todos” (3 Néfi 17:9) e ministrou àquelas pessoas “uma a uma” (3 Néfi 17:21).



3 Néfi 17-19

28 DE SETEMBRO A 11 DE OUTUBRO

Como posso orar da maneira que o Salvador ensinou?



O que o Salvador ensinou

O que os profetas dos últimos dias, videntes e reveladores ensinam

Quando visitou os nefitas, Cristo orou 11 vezes com eles. Pela palavra e pelo exemplo, ensinou-lhes como deveriam orar. Os profetas dos últimos dias, videntes e reveladores, ainda hoje ensinam o que o Salvador ensinou a respeito da oração. Aqui estão alguns exemplos:

DEBATE

O que mais o Salvador e os profetas e apóstolos dos últimos dias ensinaram a respeito da oração? Como esses ensinamentos podem ajudá-lo a tornar suas orações mais significativas?

Orar por outras pessoas (ver 3 Néfi 17:14, 17, 21; ver também 3 Néfi 18:23)

“Orar pelos outros com toda a energia da alma aumenta nossa capacidade de ouvir e seguir a voz do Senhor.”¹

“Vigiar e orar sempre” (3 Néfi 18:15)

“É por meio da oração sincera que podemos receber as bênçãos e o apoio necessários para que sigamos nosso caminho nesta jornada às vezes difícil e desafiadora a que chamamos de mortalidade.”²

Orar em família (ver 3 Néfi 18:21; ver também 3 Néfi 17:3)

“Se vocês (...) [participarem da] oração familiar (...) diariamente, (...) receberão as bênçãos prometidas do Senhor, criando uma posteridade justa.”³

Não repetir muitas palavras (ver 3 Néfi 19:24; ver também 3 Néfi 13:7)

“Nossas orações devem ser simples, diretas e sinceras.”⁴

Continuar a orar (ver 3 Néfi 19:26)

“Ore sempre. Ore na mente e no coração. Ore de joelhos. A oração é sua chave pessoal para o céu. A fechadura está do seu lado do véu.”⁵

NOTAS

1. David A. Bednar, “Orar sempre”, *A Liahona*, novembro de 2008, p. 43.
2. Thomas S. Monson, “Três metas para guiá-las”, *A Liahona*, novembro de 2007, p. 119.
3. *Ensinamentos dos Presidentes da Igreja: Howard W. Hunter*, 2015, p. 230.
4. Dallin H. Oaks, “A linguagem da oração”, *A Liahona*, maio de 1993, p. 17.
5. Boyd K. Packer, “Oração e inspiração”, *A Liahona*, novembro de 2009, p. 46.



Como podemos participar da “obra maravilhosa” do Senhor?

Entre os muitos ensinamentos do Salvador aos nefitas, Ele lhes falou sobre a coligação de Israel e lhes ordenou que estudassem as escrituras e mantivessem seus próprios registros. De que maneira podemos aplicar esses ensinamentos hoje?



Examinar o que disseram os profetas

O Salvador ordenou aos nefitas: “Examinai o que disseram os profetas” (3 Néfi 23:5). Na conferência geral, temos a oportunidade de ouvir o profeta vivo e outros líderes da Igreja.

- O que você pode fazer para tirar mais proveito da conferência geral?
- De que forma podemos ajudar a coligar Israel ao examinarmos as palavras dos profetas?

Fazer parte da obra

Jesus Cristo profetizou que nos últimos dias seria realizada uma obra maravilhosa (ver 3 Néfi 21:9). Trata-se da coligação de Israel. O presidente Russell M. Nelson afirmou que essa obra “é a coisa mais importante que está acontecendo na Terra hoje em dia”. Garantiu-nos também: “Se vocês escolherem, se desejarem, podem ser parte essencial dela”.¹

- De que maneira você e sua família podem aprender mais sobre a coligação de Israel e participar dela?



Manter um registro

Jesus ordenou a Seus discípulos nefitas que mantivessem um registro de Seus ensinamentos e das profecias de Samuel, o Lamanita (ver 3 Néfi 23:4, 6–13). Da mesma forma, podemos registrar nossas experiências de vida, que podem ser úteis para nós próprios e para ensinarmos outras pessoas.

- Há alguma experiência espiritual que você teve, mas ainda não registrou?
- De que forma você pode registrar as coisas que Deus lhe tem ensinado?



NOTA

1. Russell M. Nelson, “Juventude da promessa”, devocional mundial para os jovens, 3 de junho de 2018, p. 8, [HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org](https://www.ChurchofJesusChrist.org).



3 Néfi 27–4 Néfi

19 A 25 DE OUTUBRO

O que significa ser verdadeiramente convertido?

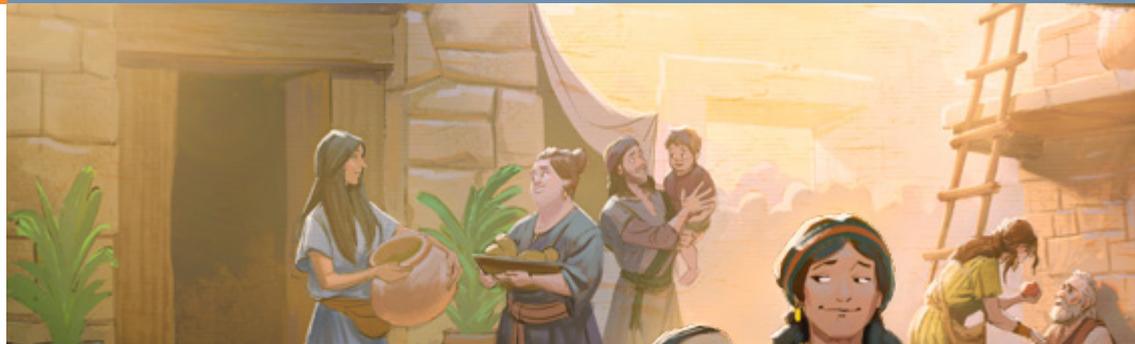
Após a visita do Salvador aos nefitas, eles viveram por quase 200 anos em paz e união, pois todo o povo “foi convertido ao Senhor” (4 Néfi 1:2).

Que outros exemplos existem de ações retas praticadas pelos nefitas? Leia 4 Néfi 1:2–15 e preencha o espaço em branco com outros exemplos que encontrar:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

DEBATE

- Compare a felicidade dos nefitas quando viviam em retidão com a tristeza que vivenciaram ao se tornarem iníquos. Reflita sobre as diferenças e encontre maneiras pelas quais você pode se tornar mais convertido ao Senhor.
- Consegue identificar um aspecto que precisa melhorar em sua vida?
- De que forma essas coisas podem aproximá-lo de seus amigos, de sua família e do Senhor?



Felicidade e união

Os nefitas eram felizes e unidos e agiam em retidão (ver 4 Néfi 1:2–15).

- Eram justos e bondosos uns com os outros.
- Seguiam os mandamentos de Cristo.
- Humilhavam-se em jejum e oração.



Tristeza e divisão

Infelizmente, a união e a felicidade não duraram para sempre. Com o tempo, os nefitas pararam de obedecer aos mandamentos de Deus (ver 4 Néfi 1:24–31). Com isso, eles:

- Tornaram-se egoístas e orgulhosos.
- Edificaram igrejas para seu próprio enriquecimento.
- Negaram a Igreja de Cristo.







Capelas — Lugares de reverência e adoração



Bispo Dean M. Davies

Primeiro conselheiro no Bispado Presidente

O Espírito do Senhor está em nossas capelas e vai nos inspirar se tivermos uma conduta reverente diante Dele.

Um colega meu, muito fiel ao evangelho, contou-me uma experiência que teve quando cumpria uma designação de guardar as cadeiras e limpar a capela da sede da estaca após uma conferência. Depois de meia hora fazendo isso, notou que era o único que ainda estava no local. Em vez de se sentir sozinho e se apressar para ir logo embora, ele percebeu que o mesmo sentimento de paz que sentiu durante a conferência permaneceu com ele e estava até aumentando.

Quando terminou a tarefa e saiu da igreja, meu amigo encontrou outro membro que parecia estar olhando fixamente para ele. Percebendo o que o meu amigo tinha feito, esse membro o cumprimentou com um aperto de mão e disse: “Irmão, o Senhor vê essas pequenas coisas que você faz por Ele e sorri lá de cima”.

Anos depois, quando servia como bispo, esse mesmo amigo estava novamente sozinho, certo dia, na capela de sua ala. Após apagar as luzes da capela, ele demorou um pouco para sair, vendo a luz do luar refletindo através das janelas sobre o púlpito.

Aquele sentimento de paz que lhe era familiar o invadiu novamente, então sentou-se num dos primeiros bancos e refletiu sobre a miríade de momentos sagrados que teve naquele ambiente — as muitas vezes que tinha observado os sacerdotes partirem o pão à mesa do sacramento, a ocasião em que sentiu o Espírito Santo com ele ao fazer um discurso na ala, as reuniões batismais que dirigiu, as belas apresentações do coro e os inúmeros testemunhos dos membros, que tanto lhe tocaram o coração. Sentado sozinho naquela capela escura, sentiu a grandiosidade e o impacto de todas essas experiências em sua vida e na vida dos membros e abaixou a cabeça em profunda gratidão.



Meu amigo tinha sido ensinado de maneira sábia e correta que os lugares mais sagrados da Terra são o templo e a nossa casa, mas, pelas experiências relatadas anteriormente, ele também entendeu a natureza sagrada de nossas capelas. Como elas são dedicadas pela autoridade do sacerdócio, esses edifícios tornam-se ambientes nos quais o Senhor concede revelações ao seu povo e nos quais “manifesta-se o poder da divindade” por meio das ordenanças que são realizadas ali (ver Doutrina e Convênios 84:20).

Juntos, a capela e a nossa casa trazem a alegria que foi prometida aos santos fiéis no Dia do Senhor. A capela se torna um lugar onde a adoração coletiva dos membros faz com que os corações [se entrelacem] em unidade e amor uns para com os outros” (Mosias 18:21) e o Salvador. Para demonstrarmos a gratidão e o respeito adequados pela efusão de bênçãos que recebemos em nossas

capelas, devemos entrar nesses lugares de adoração com uma atitude de reverência profunda e sin cera.

O significado da reverência

Na cultura moderna da Igreja, a palavra *reverência* virou sinônimo da palavra *silêncio*. Embora ficar em silêncio ou falar baixinho com certeza sejam comportamentos adequados para as capelas, essa visão limitada de reverência não traduz o pleno significado da palavra. *Reverência* vem do verbo *revereri*, em latim, que significa “assombrar-se”.¹ Seria possível encontrar um termo que descreva de maneira mais eloquente os sentimentos da alma quando realmente ponderamos o que o Salvador fez por nós?

Isso me lembra a letra daquele belo hino que cantamos em nossas capelas: “Assombro me causa o amor que me dá Jesus”.² Esse profundo sentimento de gratidão, louvor e assombro é a essência da reverência e nos impele a evitar qualquer tipo de linguagem ou comportamento que venha diminuir esses sentimentos em nós ou em outras pessoas.

As capelas e o Dia do Senhor

Com a revelação moderna, sabemos que uma parte fundamental

da adoração no Dia do Senhor é “[ir] à casa de oração e [oferecer nossos] sacramentos no (...) dia santificado [do Senhor]” (Doutrina e Convênios 59:9). As “casas de oração” em que nos reunimos no Dia do Senhor são as nossas capelas sagradas.

O presidente Russell M. Nelson nos ajudou a entender melhor a estreita relação entre nossa reverência pelo Salvador e nossos sentimentos em relação ao Dia Santificado. Ao relatar sua própria experiência em honrar o Dia do Senhor, o presidente Nelson contou: “Aprendi nas escrituras que minha conduta e minha atitude no Dia do Senhor constituíam um *sinal* entre mim e meu Pai Celestial”.³

Assim como nossa conduta e atitude no Dia do Senhor são um sinal da nossa devoção a Deus, nossa conduta, nossa atitude e até a maneira como nos vestimos enquanto estamos em Sua casa de oração podem também indicar o grau de reverência que sentimos pelo Salvador.

Capelas e ordenanças

O élder Jeffrey R. Holland, do Quórum dos Doze Apóstolos, ampliou nosso entendimento desse conceito ao declarar:

“Além de reservar tempo para que haja mais ensino do evangelho no lar, nosso serviço dominical reformulado (...) [faz com] que o sacramento da ceia do Senhor seja apropriadamente enfatizado como o ponto central reconhecido e sagrado de nossa experiência semanal



de adoração. Da forma mais pessoal possível, devemos nos lembrar de que Cristo morreu em decorrência de um coração quebrantado por carregar completamente sozinho em Seus ombros os pecados e as tristezas de toda a família humana.

Uma vez que nós contribuímos para esse inevitável fardo, tal momento é digno de respeito”.⁴

É importante lembrar que o lugar designado para esse momento sublime de respeito para com o Salvador é a capela. Além da reverência que sentimos durante a ordenança semanal do sacramento, nossa reverência e respeito são ampliados quando consideramos as outras ordenanças do e as bênçãos realizadas na capela, como as de dar um nome e uma bênção a uma criança, batismos e confirmações, ordenações ao sacerdócio e designações de chamados. Cada uma dessas ordenanças e bênçãos pode proporcionar uma efusão do Espírito Santo se os participantes e os que estão presentes mostram uma atitude de reverência.



Capelas e adoração

O Dia do Senhor nos dá a oportunidade de adorar ao Senhor em nosso estudo em casa e com a congregação durante o sacramento e outras reuniões. Desde o início da Igreja, os santos sempre gostaram de se reunir para socializarem e criarem laços de irmandade. Nossas capelas até são projetadas com espaço para acomodar essas atividades durante a semana. Contudo, nunca devemos perder de vista o propósito principal desses edifícios, que é o de fornecer um lugar de adoração.

Adoração e reverência estão intimamente relacionadas entre si. “Quando adoramos a Deus, aproximamo-nos Dele com amor, humildade e adoração reverente. Nós O reconhecemos e aceitamos como Rei soberano, o

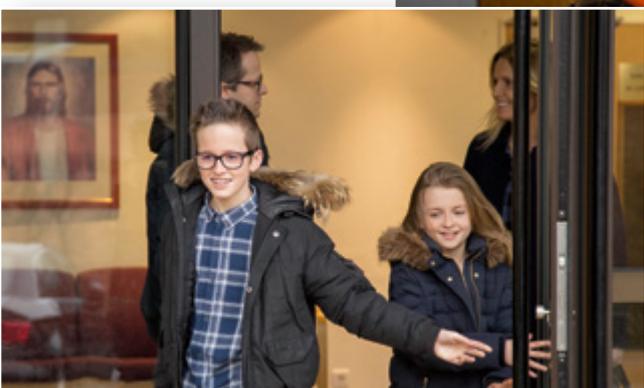
Criador do universo, nosso amado e infinitamente amoroso Pai.”⁵

Esse propósito principal de adoração deve, portanto, influenciar nossa conduta nas capelas, mesmo quando estivermos participando de atividades sociais ou recreativas. Deve-se tomar todo o cuidado para que qualquer tipo de desarrumação, lixo ou dano seja reduzido ao mínimo em quaisquer das dependências da capela após as atividades da Igreja e, caso isso ocorra, a limpeza ou o conserto deve ser feito imediatamente.

Deve-se também ensinar às crianças e aos jovens que a reverência e o cuidado com a capela vão além das reuniões de domingo. A participação dos membros na limpeza da capela — especialmente dos pais e filhos em conjunto — é um meio maravilhoso de desenvolver um senso de reverência por esses edifícios sagrados. Como mostrou a experiência do meu amigo ao guardar as cadeiras e arrumar a capela e o salão cultural após uma conferência de estaca, o simples ato de cuidar da capela é uma forma de adorar e convidar o Espírito a estar presente no local.



Cuidar da capela é uma forma de adoração e convida o Espírito a estar presente no local.



As capelas e o Salvador

Sob a orientação profética do presidente Nelson, estão sendo feitos esforços significativos para garantir que o nome de Jesus Cristo não seja jamais excluído quando nos referimos à Sua Igreja. De maneira semelhante, não devemos permitir que o Salvador seja movido de Seu lugar central em nossa adoração, inclusive em nossos locais de adoração.

Estamos acostumados a nos referir ao templo como a casa do Senhor, que é uma definição acurada e importante. Contudo, talvez estejamos mais propensos a esquecer que cada uma de nossas capelas foi dedicada pela autoridade do sacerdócio como um local onde o Espírito do Senhor pode habitar e no qual os filhos de Deus, tanto membros como não membros, podem vir “a ter conhecimento de seu Redentor” (Mosias 18:30).

A iniciativa anunciada recentemente de decorar as capelas com quadros que respeitosa e retratam o Salvador e os acontecimentos divinos de Sua vida mortal e pós-mortal tem o propósito de atrair nossos olhos, nossa mente e nosso coração para mais perto Dele. Ao entrar nessas casas de oração para participar de reuniões ou atividades, pedimos encarecidamente que parem, observem e contemplem essas pinturas sagradas, e que as vejam com seus filhos, permitindo que eles aumentem seus sentimentos de adoração e reverência a Deus.

O profeta Habacuque, do Velho Testamento, declarou: “O Senhor está no seu santo templo; cale-se diante dele toda a terra” (Habacuque 2:20). Que nós também nos lembremos que o Espírito do Senhor está em nossas capelas e vai permear nosso coração para que assim tenhamos reverência diante Dele. ■

NOTAS

1. “Revereri”, Lexico Powered by Oxford, lexico.com.
2. “Assombro me causa”, *Hinos*, nº 112.
3. Russell M. Nelson, “O Dia do Senhor é deleitoso”, *A Liahona*, maio de 2015, p. 130.
4. Jeffrey R. Holland, “Eis aqui o Cordeiro de Deus”, *Liahona*, maio de 2019, p. 45.
5. Dean M. Davies, “As bênçãos da adoração”, *A Liahona*, novembro de 2016, p. 94.

Jovens adultos

Nesta seção

44 Vício é o mesmo que rebeldia?

Destiny Yarbro

48 Sete dicas para vencer o uso da pornografia

Richard Ostler

Apenas digital

Como dei apoio à minha mãe em seu caminho para a sobriedade

Onnastasia Cole

Encontre esses artigos e mais em:

- Liahona.ChurchofJesusChrist.org
- **Publicação semanal para jovens adultos** ("Jovens adultos", na Biblioteca do Evangelho)

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.ChurchofJesusChrist.org.

Você pode se libertar

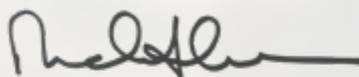
Você ou alguém de quem você goste muito está vivendo o ciclo de fazer algo errado, arrepender-se, reassumir o compromisso de não fazer mais aquilo e depois voltar a cometer o mesmo erro? Muitos jovens adultos maravilhosos com os quais lidei quando era bispo de uma ala só de jovens adultos solteiros caíram no mesmo ciclo. **No entanto, muitos conseguiram se libertar graças à Expição de Jesus Cristo.** As mensagens sobre vícios na seção deste mês trazem dicas úteis para você se libertar — você e outros.

A coisa mais importante que devemos lembrar é que **somos todos filhos amados do Pai Celestial.** O élder Dieter F. Uchtdorf ensinou: “[Deus] não está esperando para amá-los quando tiverem vencido suas fraquezas e seus maus hábitos. Ele os ama hoje com pleno entendimento de todas as suas dificuldades. (...) Ele sabe de seu remorso pelos momentos em que falharam ou fracassaram. **E ainda os ama**” (“Viver o evangelho com alegria”, *A Liahona*, novembro de 2014, p. 123; grifo do autor).

Por outro lado, Satanás tentará convencê-lo de que você está fora do alcance do amor do Pai Celestial e do poder do Salvador de transformá-lo e purificá-lo. Satanás tentará manter você num redemoinho de vergonha e desprezo por si mesmo, mas não acredite nessas mentiras.

Em vez disso, volte-se para o Pai Celestial. **Não tenha medo** de se abrir com seu bispo ou presidente de ramo e com outras pessoas que amam você. Ao ler as histórias de esperança de outros jovens adultos que foram afetados pelo vício, coloque em prática as ideias que você tiver. **Seja paciente consigo mesmo, lembre-se de sua natureza divina, viva um dia de cada vez e acredite no poder de cura de Jesus Cristo.** Ele e muitos outros recursos nos ajudarão a ter sucesso em nos libertar como desejamos. Jamais desista.

Seu amigo,
Richard Ostler





Vício é o mesmo que rebeldia?

Entender melhor o vício pode nos ajudar a ter confiança de que, um dia, o Senhor vai nos libertar desse cativo.

Destiny Yarbro

Neste mundo decaído, o vício é uma realidade que causa frustração e muda a vida de algumas pessoas. Quando usamos alguma coisa excessivamente para escapar da vida, como comida, remédios, mídia social, fofoca, pornografia, mentiras, jogo e até exercícios físicos, podemos facilmente cair num ciclo vicioso.

Ao observar pessoas maravilhosas e cheias de amor terem problemas com vícios — não apenas sucumbir às escolhas erradas — pesquisei sobre dependência nas escrituras e em estudos atuais para entender melhor esses impulsos e compulsões neurológicas.

A erva daninha da dependência

O problema da dependência pode ser comparado a cuidar de um jardim. Não tiramos as ervas daninhas só uma vez. Sabemos que vão aparecer outras, por isso tomamos o cuidado de arrancá-las periodicamente para proteger as plantas.

Se estamos lutando contra um vício, podemos ficar desanimados quando temos uma recaída, até mesmo depois de termos nos arrependido e procurado ajuda. Podemos ficar surpresos e frustrados com o fato de

que essas tentações são especialmente mais fortes após períodos de muita felicidade ou muita tristeza em nossa vida. (Da mesma forma que mais ervas daninhas crescem mais rápido depois de uma chuva refrescante ou de uma tempestade.)

Vício versus rebeldia voluntária

Descobri que Satanás usa o vício como “prova” de que herdamos o desejo de cometer o mal, que fomos condenados desde o princípio ou que o Senhor desistiu de nós. O diabo usa a vergonha para nos desencorajar, salientando que, não importa quantas vezes você se arrependa, as tentações vão continuar surgindo.

Existem muitas razões pelas quais as pessoas podem ser mais propensas ao vício, mas geralmente ele começa com uma tentativa de satisfazer “grandes necessidades que não foram atendidas”.¹ Por isso, embora a rebeldia possa levar ao vício e os vícios possam levar ao pecado, muitas vezes eles foram plantados ou aumentados na fraqueza em vez de na rebeldia voluntária.²

Felizmente, sabemos que as fraquezas podem nos dar oportunidade de aprender sobre a graça e desenvolver mais fé no poder de cura de Jesus Cristo.³

Até a libertação da escravidão

Encontramos algumas ideias interessantes sobre cair e escapar das armadilhas do vício nas histórias de dois grupos de pessoas no Livro de Mórmon: o povo de Lími e o povo de Alma.

Os dois grupos ficaram em cativeiro por um período de tempo significativo. Ambos perceberam que “não havia meio de se livrarem” do cativeiro (Mosias 21:5). Ambos, com o tempo, voltaram-se para Senhor a fim de obter ajuda.

O povo de Lími caiu em cativeiro devido a transgressões. Sem buscar a ajuda do Senhor, eles batalharam contra seus opressores, “com fúria”, três vezes. Perderam cada batalha. Quando começaram a se humilhar, “o Senhor [mostrou-Se] vagaroso em ouvir-lhes as lamentações (...), não obstante, (...) *ouviu-lhes* os lamentos e começou a abrandar o coração dos lamanitas” (Mosias 21:15; grifo do autor). Eles foram abençoados por sua crescente humildade, mas “o Senhor não julgou oportuno livrá-los do cativeiro” senão mais tarde.

O povo de Alma caiu em cativeiro apesar de sua retidão, mas eles “abriram o coração [a Deus]”. Mesmo conhecendo os desejos justos do coração deles, o Senhor permitiu que houvesse um tempo entre o cativeiro e a libertação. À medida que continuaram a depositar sua confiança Nele, o Senhor prometeu: “Aliviarei as cargas que são colocadas sobre vossos ombros, de modo que não as podereis sentir sobre vossas costas enquanto [ainda] estiverdes no cativeiro”. Por sua vez, eles “submeteram-se de bom grado e com paciência a toda a vontade do Senhor” (Mosias 24:12, 14, 15).

Os dois grupos, no final, foram libertados. Nós também temos a promessa de que, se nos voltarmos para o Senhor enquanto estivermos em nosso cativeiro, podemos “[ser Suas] testemunhas no futuro” e “[teremos] plena certeza de que (...) o Senhor Deus [visita Seu] povo nas suas aflições” (Mosias 24:14) — e em seus vícios!

“Tende bom ânimo”

Se você estiver lutando contra um vício, lembre-se de que, com a ajuda do Senhor, esse período pode ser um solo rico para cultivar atributos cristãos. Ao aumentar sua humildade, você será capaz de aprender paciência, compaixão, longanimidade e mansidão.

Converse com seus líderes do sacerdócio e com aqueles que podem oferecer apoio e use todos os recursos que o Pai Celestial fornece para ajudá-lo a se libertar. Confie no Senhor; ao segui-Lo com diligência, Ele poderá transformar esse problema desanimador e frustrante em uma grande oportunidade de refinamento espiritual.⁴

Um dos primeiros membros australianos da Igreja, ao comparar seu presente com seu passado, disse: “A vida que eu tinha antes [era] um deserto, cheio de ervas daninhas, no qual raramente se encontrava uma flor. [Mas], hoje, as ervas daninhas sumiram, e flores crescem em seu lugar”.⁵

Se você sempre arrancar as ervas daninhas de seu jardim e se voltar para o Senhor em suas provações, você receberá a promessa dada ao povo de Alma: “Tende bom ânimo, porque amanhã vos libertarei do cativeiro” (Mosias 24:16).

Continue arrancando as ervas daninhas — vai valer a pena! ■

A autora mora no Texas, EUA.

NOTAS

1. Spencer W. Kimball, “Jesus: O líder perfeito”, *A Liahona*, agosto de 1983, p. 8.
2. Ver 1 Coríntios 15:42–44.
3. Ver 2 Coríntios 12:9; Éter 12:27.
4. Ver Isaías 51:3.
5. Martha Maria Humphreys, citado em Marjorie Newton, *Southern Cross Saints: The Mormons in Australia*, 1991, p. 158. *Southern Cross Saints: The Mormons in Australia*, 1991, p. 158.



Sete dicas para vencer o uso da pornografia

Ao lidar com jovens adultos solteiros que estão tentando vencer o uso compulsivo de pornografia, encontrei algumas dicas que talvez sejam úteis para você.



Richard Ostler

Quando fui designado como novo bispo de uma ala de jovens adultos solteiros, havia uma fila deles do lado de fora do meu escritório esperando para falar comigo. Adivinhe sobre o que conversamos na primeira entrevista?

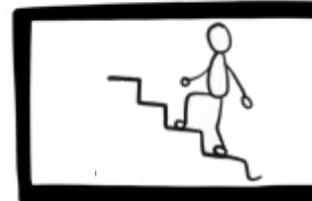
Pornografia.

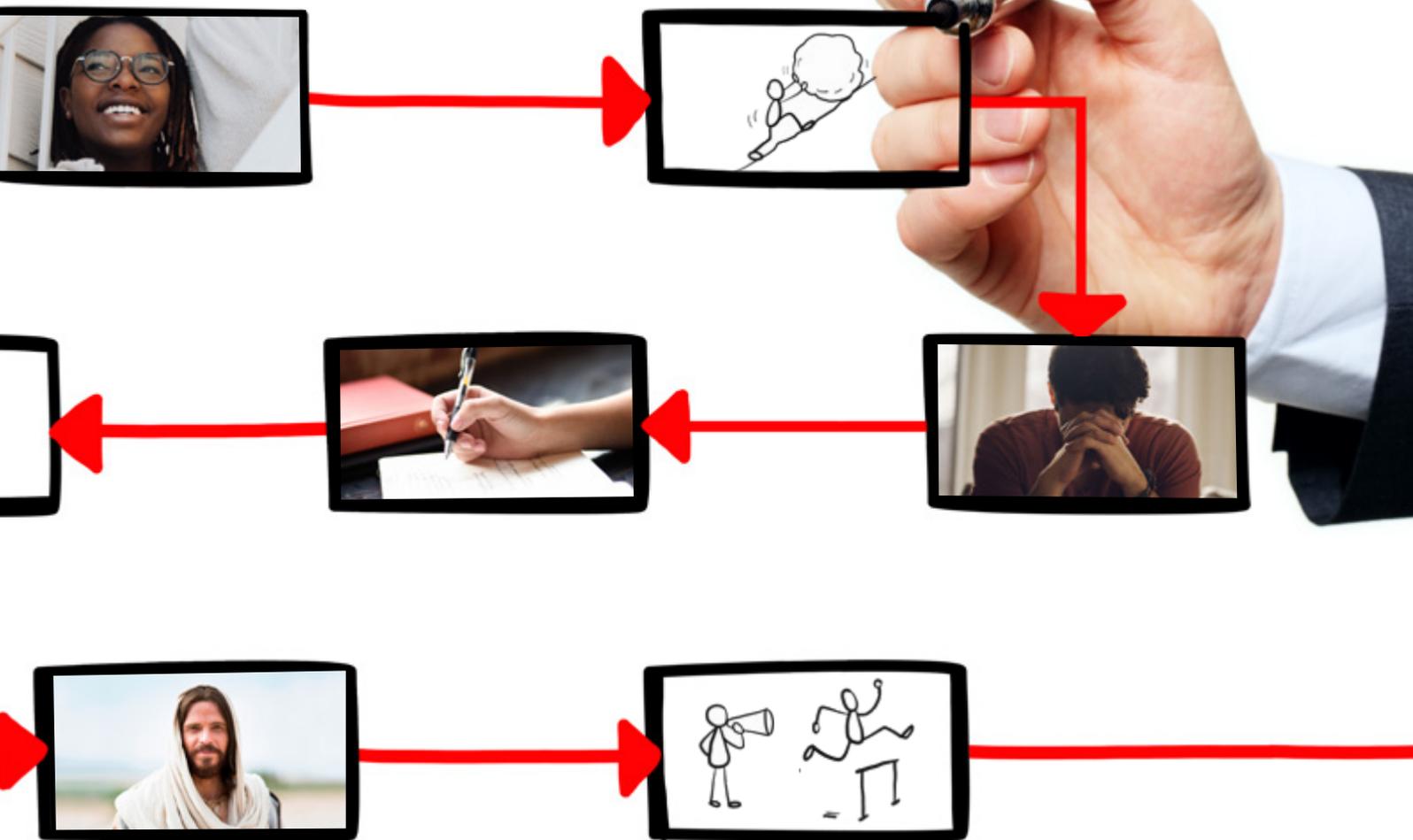
E pelos três anos seguintes, tentar ajudar os jovens adultos a vencer o hábito compulsivo da pornografia era um aspecto importante do meu chamado, por isso eu precisava aprender o máximo possível. Jejei, orei, fui ao templo, aconselhei-me com outros líderes, examinei todos os recursos disponíveis, participei de aulas de recuperação de dependências e aprendi com aqueles que estavam tentando se reabilitar. Gostaria de externar algumas ideias sobre o que aprendi e que espero que lhe tragam esperança.

1. Saiba que você é filho de Pais Celestiais que o amam

Se você está tentando vencer o uso compulsivo de pornografia, talvez você sinta que deve se afastar do Pai Celestial porque não é digno de amor até que resolva esse problema. Isso é exatamente o que Satanás quer — que você se isole de todos que o amam, com a ideia de que você pode vencer a pornografia sozinho e só então será digno de receber amor.

Por causa da sua natureza divina, você sempre é digno de receber esperança, inspiração e revelação pessoal, bem como o poder de cura de Jesus Cristo para vencer a pornografia.¹ Não se afaste Deles ou das pessoas que amam você.





2. Elimine o sentimento de vergonha

Aprender que eliminar os sentimentos de vergonha é fundamental para vencer a pornografia. A vergonha é um sentimento que faz com que você se sinta uma pessoa ruim, fraca ou incapaz. Acreditar nessas ideias sobre si mesmo pode realmente mantê-lo preso no ciclo do vício. Sentir remorso por alguma coisa que você fez faz parte do processo de arrependimento e pode ajudá-lo a mudar seu comportamento. A vergonha, porém, faz com que você sinta que todo o seu caráter é ruim e que a ajuda do Salvador está além do seu alcance.²

O Pai Celestial quer que você tenha total esperança em Jesus Cristo e nas bênçãos de Sua Expição. A vergonha o arrasta para trás, mantendo-o num redemoinho de mentiras e autorrepugnância. Fique longe do caminho da vergonha.

3. Não se apresse em usar o rótulo “vício”

Muitas pessoas se rotulam de “viciados” em pornografia. Meu alerta é para que você não use esse rótulo incorretamente. A maioria das pessoas que tem problemas com pornografia *não* são realmente viciadas.³ Usar esse rótulo de maneira inadequada pode tornar mais difícil acabar com o uso da pornografia por causa da vergonha, da falta de esperança e da autorrepugnância que isso traz.

4. Crie um plano pessoal de prevenção por escrito

O plano pessoal de prevenção é um documento em três partes que pode ajudá-lo a vencer a pornografia.

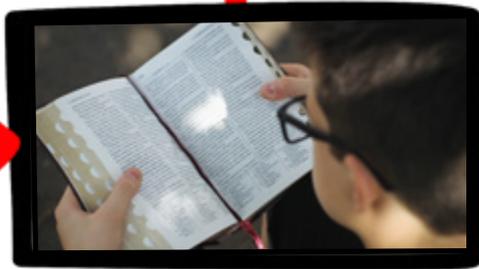
Parte 1: Faça um lista dos gatilhos que desencadeiam seu uso de pornografia. Estar em contato com coisas que desencadeiam o vício é o primeiro passo no ciclo que leva a pessoa a ver pornografia.

Há vários tipos de gatilhos:

- **Situacional:** Ambientes que criam gatilho, por causa de ideias ou comportamentos que ocorreram antes (como estar numa determinada sala ou hora do dia).
- **Estresse/ansiedade/solidão/acontecimentos traumáticos:** Situações ou emoções complicadas podem servir de gatilho para que você se volte para a pornografia como um meio de escapar e não ter que lidar com isso.
- **Visual:** Exposição a algo não pornográfico via mídia social, filmes, fotos, etc., mas que pode servir de gatilho.

Parte 2: Faça um plano sobre como reduzir os gatilhos.

Por exemplo, se você tem um gatilho situacional como o de se sentir vulnerável tarde da noite, desligar o celular 30 minutos



antes da hora de dormir ou não dormir com o telefone no seu quarto pode ajudar. Se você usa a pornografia como um meio de lidar com sentimentos difíceis, encontre uma maneira de lidar melhor com essas emoções. Será que se exercitar ou tomar alguma medicação podem ajudá-lo a reduzir os níveis de estresse e ansiedade? Será que sair com os amigos ou se matricular num curso do instituto diminuiria sua solidão? Pense nos problemas que você está tendo e que opções poderiam ajudá-lo.

Além disso, **não subestime os recursos espirituais**. A oração, o estudo das escrituras, o serviço ao próximo e a frequência à igreja e ao templo são recursos valiosos e importantíssimos para reduzir os gatilhos e ajudá-lo a ficar firme.

Parte 3: Faça um plano sobre o que você vai fazer caso um gatilho dispare. Para cada gatilho, escreva um plano com vários passos.

Por exemplo, quando um gatilho for disparado, talvez você deva desligar rapidamente o celular, mandar uma mensagem de texto ou telefonar para alguém, sair para dar uma caminhada ou fazer exercícios físicos, ler o Livro de Mórmon ou fazer qualquer coisa que poderia ajudar a redirecionar seus pensamentos.

Anote os passos que funcionam para você! Às vezes, os gatilhos vão passar sem que seja necessário você seguir cada passo do seu plano de prevenção.

No entanto, os passos podem ajudá-lo a sair daquela situação. Depois que o gatilho passar, atualize seu plano de prevenção assinalando o que deu certo e como pode ser modificado para ser mais eficiente da próxima vez. Coloque-o num local onde você possa vê-lo diariamente.

5. Entenda a diferença entre deslize e recaída

Deslize é quando você faz algo errado, mas se recupera rapidamente e usa a experiência para melhorar seu plano de prevenção. Recaída é quando você desiste, rende-se e não se importa.

Os deslizes fazem parte do aperfeiçoamento do seu plano de prevenção. Não conclua que perdeu todo o progresso atingido ou que todo o trabalho que você fez não vale mais — porque vale. Olhe para o futuro com uma atitude positiva, sabendo que hoje você está um dia mais perto da recuperação.

Quando tiver um deslize, pergunte a si mesmo:

- O que aconteceu?
- Por que o gatilho foi diferente?
- Você tem andado estressado esses dias? Como estava se sentindo emocionalmente?
- Ficar alguns dias sem ler as escrituras enfraquece você?
- Você não tem feito muito exercício físico ultimamente?
- Alguma coisa no seu plano de prevenção não está sendo útil?
- O que você pode fazer diferente da próxima vez?

Escreva o que aprendeu e continue tentando!



6. Acredite no poder de cura do Salvador

Jesus Cristo pode ajudar você no processo crescente de arrependimento e tem o poder que vai capacitá-lo a vencer a pornografia. Ele entende como você se sente e está esperando uma oportunidade de tirar esse fardo de você. Não pense que buscar Sua ajuda vai aumentar o fardo Dele. Ele já pagou o preço por você. Em vez disso, faça o melhor que puder, aproxime-se mais do Salvador e peça-Lhe que o ajude a ficar curado, a mudar seus desejos e Lhe dar mais força para seguir em frente.

Como disse o élder Ulisses Soares, do Quórum dos Doze Apóstolos: “Ao nos esforçarmos continuamente para vencer nossos desafios, Deus nos abençoará com o dom da fé para sermos curados e com o dom de operar milagres. Ele fará o que não somos capazes de fazer por nós mesmos”.⁴

7. Não faça isso sozinho

O contato e a amizade com as pessoas também pode lhe dar forças e ajudá-lo a ter sucesso. É importante ter alguém que o ajude a ser responsável e que o veja nos dias bons e nos dias ruins. Essas pessoas devem dar apoio sem julgar. E você pode dar a elas o mesmo apoio. Procure o conselho de seus líderes da Igreja ou de membros da família. Se necessário, um terapeuta ou profissional ligado à área de saúde mental também pode ajudá-lo a descobrir as razões por trás dos seus problemas com pornografia.

Lembre-se que você será pai/mãe e líder algum dia

Você faz parte da geração que pode ter acesso à pornografia 24 horas por dia, sete dias por semana. Acho que esse desafio está atingindo seu ápice na sua geração porque você terá mais recursos e sabedoria para tirar

outras pessoas dessa armadilha quando você for pai ou mãe, ou líder algum dia. “Nosso Pai Celestial não nos mandou à Terra para fracassarmos, mas, sim, para triunfarmos gloriosamente.”⁵

Embora essas dicas possam ajudar em seus esforços para vencer a pornografia, não tenha medo de buscar outros recursos. A jornada da recuperação é diferente para cada um. Encontre o que vai ajudá-lo. Não desista. Viva um dia de cada vez. Você consegue. Você realmente é capaz (ver Filipenses 4:13) e vai se tornar a pessoa que deve ser. ■

O autor mora em Utah, EUA.

NOTAS

1. A irmã Joy D. Jones explicou a diferença entre valor e dignidade no discurso “Valorizadas além da medida”, *A Liahona*, novembro de 2017, p. 14.
2. Ver Wendy Ulrich, “Ser fraco não é pecado”, *A Liahona*, abril de 2015, p. 20; “Shame versus Guilt: Help for Discerning God’s Voice from Satan’s Lies” (somente digital), *Ensign*, janeiro de 2020.
3. Dallin H. Oaks, “Recuperar-se da armadilha da pornografia”, *A Liahona*, outubro de 2015, p. 52. O presidente Oaks descreve a distinção entre os diferentes níveis de envolvimento com a pornografia: “(1) exposição inadvertida, (2) uso ocasional, (3) uso intenso e (4) uso compulsivo (vício)”. É importante reconhecer que nem todo mundo que faz uso de pornografia é “viciado”. Há esperança para quem quer vencer a pornografia, seja qual for o nível de envolvimento que esteja tendo.
4. Ulisses Soares, “Ser manso e humilde de coração”, *Liahona*, novembro de 2019, p. 114.
5. Richard G. Scott, “Como reconhecer respostas à oração”, *A Liahona*, janeiro de 1990, p. 34.





Quando fui designado para servir

na Missão Califórnia São Bernardino como missionário de tempo integral, minha família estava lá comigo. Esta é uma foto minha, abraçando um dos meus irmãos depois de ter sido designado. Foi um caminho e tanto chegar a esse ponto, mas sou muito grato pelas mudanças que vi em mim mesmo e na minha família.

No segundo e terceiro ano do Ensino Médio, eu estava me recuperando de um grave acidente de carro. Antes de isso acontecer, eu não estava fazendo tudo que deveria fazer, mas, depois do acidente, minha visão das coisas realmente mudou. Eu podia ter morrido naquele acidente e não queria que minha vida terminasse daquele jeito. Meu bispo me ajudou a colocar a vida nos eixos: ler o Livro de Mórmon diariamente e me preparar para servir missão.

Atletismo é o meu esporte favorito, minha paixão. Depois do acidente, fiquei fora das competições da temporada, sem saber se teria alguma outra chance. No entanto, voltei-me para o Senhor e, ao fazê-lo, tive um sucesso fenomenal na temporada do ano seguinte. Ainda era difícil, mas o que mudou é que, em vez de competir só para minha própria satisfação, competi para o Senhor.

O que mudou dentro de mim foi ver quantas bênçãos podemos receber graças à plenitude do evangelho. Por ter recebido tanta felicidade e alegria, eu quis compartilhar isso com o mundo. Quero muito que as pessoas tenham a alegria que eu tenho todos os dias por causa do evangelho. E é por isso que estou servindo missão: para ajudar a "levar a efeito a imortalidade e vida eterna do homem" (Moisés 1:39).

Garret W., 18 anos,

Carolina do Norte, EUA

SUMÁRIO



54 Como Marta ajuda sua mãe todos os dias

Sam Lofgran

58 Como encontrei a cura para o abuso sexual

Nome omitido

62 Perguntas e respostas: O que devo fazer para vencer a solidão? Posso servir missão se tenho problemas de saúde mental?

64 A última palavra: Nossa esperança, nossa luz, nossa força

Élder Ronald A. Rasband

65 Pessoas do Livro de Mórmon: Irmão de Jared

Como Marta ajuda sua mãe **TUDO**



S OS DIAS

Estas duas, mãe e filha, esforçam-se bastante para viver o evangelho juntas. Marta consegue fazer isso de várias maneiras muito especiais.

Sam Lofgran

Revistas da Igreja

Ela tem 11 anos e mora em Portugal, e como muitas meninas da sua idade, gosta de passar tempo com as amigas, comer e brincar com suas bonecas. Gosta também de passar algum tempo com sua mãe. Mas, viver com sua mãe, no caso da Marta, é um pouco diferente da maneira como as outras crianças vivem.

A mãe de Marta, Sonia, nasceu com uma deficiência motora que faz com que seja muito difícil ela andar. Sonia não é completamente parálitica, mas com certeza precisa de um andador para se locomover. Ela não consegue tomar banho ou se vestir sozinha, e precisa de ajuda para se deitar na hora de dormir. Por isso, é muito difícil para Sonia morar sozinha. Nos últimos anos, Marta tem conseguido ajudar Sonia com as coisas que ela não consegue fazer por si mesma.

“Mantenho meu espaço livre para que minha mãe possa circular pela casa com mais facilidade”, explicou ela. “Também interrompo minhas brincadeiras e vejo se minha mãe precisa de ajuda com alguma coisa. Se estou brincando e ela me chama, corro para ver o que ela quer, porque pode ser uma coisa urgente.”

Mas Sonia tenta deixar que Marta tenha a vida mais normal possível. Se não precisa de ajuda, Sonia faz de tudo para que Marta tenha tempo de brincar com seus amigos.





VIVER SUA FÉ

Marta tem oportunidade de viver o evangelho todos os dias, ajudando sua mãe. Ela tem muitas responsabilidades que outras crianças geralmente não têm. Por exemplo, ela levanta cedo para ajudar sua mãe a se preparar para o trabalho antes de ela mesma ir para a escola. Sem a ajuda de Marta, Sonia não conseguiria circular pela casa e ir para o trabalho todos os dias.

Marta e Sonia vão à igreja juntas. Sonia foi batizada quando tinha 8 anos, portanto Marta nasceu na Igreja. Sonia ensina à Marta sobre a importância do evangelho todos os dias. Uma das maneiras como ela faz isso é colocando muitas gravuras de Jesus Cristo pela casa.

“Sei que Deus vive e que Jesus Cristo realmente existe”, disse Sonia. “Quero que todos que venham à minha casa saibam que minha fé é muito importante para mim. Também acho importante ensinar isso à Marta para que ela cresça com esse conhecimento de Jesus Cristo.”

Marta aprende o que sua mãe lhe ensina e continua aprendendo mais sobre o evangelho por conta própria. Uma das formas de ela fazer isso é lendo as escrituras, o que a ajuda a estabelecer um relacionamento mais forte com o Pai Celestial e o Salvador. “Quando leio as escrituras, sinto que Cristo está do meu lado”, disse ela.

ENCONTRAR CONSOLO

Embora seja difícil ter tanta responsabilidade, ir à igreja toda semana ajuda Marta a encontrar o consolo de que ela precisa para continuar a ajudar sua mãe. “Sinto tanta paz quando eles fazem as orações no início e no fim da reunião sacramental!”, disse ela. “Quando estou lá, às vezes sinto que o Pai Celestial está me dizendo que sou uma pessoa boa e tenho que continuar a ser assim para ajudar minha mãe.”





Toda vez que ela se sente assim, ela se lembra de como é grata por sua mãe. Ela acha que o Pai Celestial envia anjos para ajudá-la. “Acho que Ele me fortalece para eu levantar de manhã e me sentir feliz por ter a mãe que eu tenho e ter orgulho dela”, disse Marta.

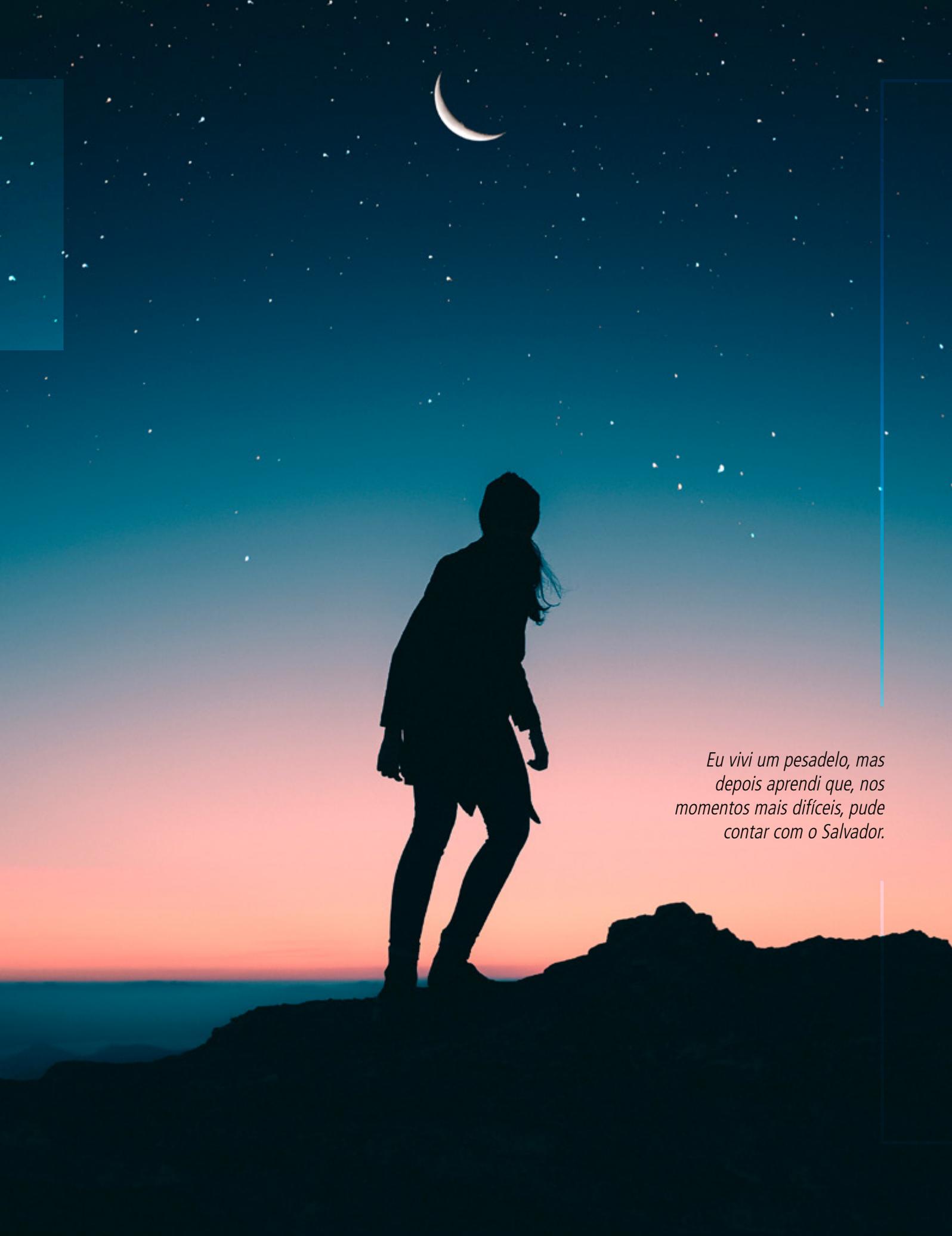
Uma das lições que Sonia e Marta aprenderam juntas é que a vida não é fácil nem perfeita para ninguém. Sonia disse: “Nenhuma das minhas dificuldades me deixa triste. Sei que Deus me deu carne, sangue e ossos deste jeito porque sou especial, e Deus me disse que eu aguentaria a provação. Faço o melhor que posso. Ainda posso fazer mais, mas hoje me sinto bem comigo mesma. Tenho orgulho do que faço, do que tenho e do que farei amanhã”.

Marta também sabe que, enquanto cuida de sua mãe, tudo vai ficar bem mesmo que a vida seja difícil às vezes. Ela sabe que todos têm problemas diferentes. “Ninguém tem uma vida perfeita”, disse ela. No entanto, mesmo com seus problemas pessoais, Marta ainda encontra coisas boas em todas as situações — o relacionamento que ela tem com a mãe é um exemplo. “Minha mãe tem uma limitação física, mas mental e emocionalmente ela é bem inteligente. Somos grandes amigas.”

ANSIOSAS PARA O FUTURO

Então, o que o futuro reserva para Marta e Sonia? Marta disse: “Quero ficar perto da minha mãe e, claro, quero me casar, ter filhos e ter uma família. Mas, no futuro, se eu puder, quero comprar uma casa para minha família e minha mãe, porque não quero ficar longe dela um dia sequer!”

Sonia também se sente otimista em relação ao futuro e sempre será grata pelo amor e pela companhia de Marta. “É incrível ter uma filha tão linda! É muito bom ter Marta na minha vida. Ela é uma dádiva de Deus. Ele a preparou para ficar aqui comigo.” ■



*Eu vivi um pesadelo, mas
depois aprendi que, nos
momentos mais difíceis, pude
contar com o Salvador.*

Como encontrei a cura para o *abuso sexual*

Nome omitido

Meu pesadelo começou quando eu tinha apenas 7 anos e minha mãe se casou novamente. Eu realmente gostava do meu novo padrasto. Ele era bondoso e se encaixava bem na nossa família. Eu me sentia segura perto dele. Tudo estava ótimo até que um dia, quando todos estavam ocupados, ele abusou de mim sexualmente.

Eu não entendi o que ele tinha feito comigo. Fiquei com medo, confusa e envergonhada. Mas também fiquei com medo demais para contar para alguém. Achei que isso iria arruinar a felicidade que minha família tinha acabado de encontrar e, de qualquer forma, ninguém acreditaria em mim. Então decidi ficar quieta.

Ele só tinha abusado de mim daquela vez, mas a lembrança do que aconteceu sempre me incomodava. Com o tempo, fiquei tão paranoica, com medo de que alguém percebesse a minha dor e descobrisse o meu segredo que tentei esconder a verdade, cultivando uma boa amizade com o meu padrasto. Ele era especialmente bondoso comigo, e comecei a gostar dele de verdade outra vez.

Mas aí as coisas pioraram. Quando minha mãe começou a trabalhar no período noturno, meu padrasto começou a abusar de mim periodicamente. Eu me senti tão impotente! Queria falar sobre isso, mas todos gostavam do meu padrasto e achei que ninguém ficaria do meu lado. Então, certa noite, quando eu estava sozinha, implorei a Deus que me ajudasse a guardar meu segredo.

FALAR ABERTAMENTE

Um dia, meu padrasto finalmente parou de abusar de mim. Eu não fazia a menor ideia por quê. Embora ele não estivesse mais abusando de mim, sempre me senti suja e tinha vergonha de mim mesma. Eu me odiava. Às vezes, cheguei a pensar se a morte não seria mais fácil do que a realidade que eu vivia. Eu ainda queria contar para as pessoas, mas sentia medo do que poderia resultar da verdade.

Então, num domingo na igreja, quando eu tinha 14 anos, ouvi uma aula sobre como tomar decisões difíceis. Minha professora nos incentivou a jejuar e orar, e prometeu que Deus nos daria forças para fazer o que era certo. Depois da igreja, fiquei pensando no que ela disse. Fiquei pensando se Deus realmente me ajudaria a contar isso para alguém se eu pedisse.

No dia seguinte, fiz um jejum para ter coragem para contar à minha mãe sobre o abuso. Não consegui me concentrar na escola porque só conseguia pensar em como seria sua reação. Quando cheguei em casa, eu estava me sentindo muito doente. Orei de novo para obter forças, mas não me senti preparada para contar a ela.

Naquela noite, cheguei perto da minha mãe quando ela estava preparando o jantar. Eu não sabia o que dizer, mas, quando a olhei nos olhos, encontrei coragem para começar a falar. Depois que comecei, tudo o que eu vinha escondendo há anos saiu para fora.

Minha mãe e eu sentamos no sofá e choramos juntas. Depois, entramos em contato com nosso presidente do ramo e chamamos a polícia. Meu padrasto foi responsabilizado pelo que fez comigo e eu recebi a proteção de que precisava — eu jamais teria que vê-lo novamente.

O CAMINHO DA CURA

Durante aquela época, foi difícil contar minha experiência para as autoridades civis e ouvir meus amigos perguntarem onde estava o meu padrasto, mas, com a ajuda da minha família, eu não estava mais sozinha. Juntos, nós nos recuperamos graças a um novo lema que adotamos: “Posso todas as coisas em Cristo que me fortalece” (Filipenses 4:13). Nossos parentes também demonstraram seu amor e apoio e, com o tempo, fomos sendo curados juntos.

Minha mãe e eu consultamos um terapeuta profissional, o que nos



ajudou muito! Minha terapeuta era exatamente do que eu precisava. Ela me ajudou a entender todas as emoções que eu estava tendo e me ajudou a lidar com as lembranças ruins. Nunca percebi o quanto eu estava sofrendo até que comecei a me sentir bem de novo.

Eu não achava que a dor iria desaparecer só porque falei sobre o que aconteceu, mas também não tinha ideia de quanto tempo (e paciência) levaria para ficar curada. Eu tinha me sentido um zero

à esquerda por tanto tempo! Tinha que reaprender a me amar.

Encontrei muita paz ao me voltar para o Salvador e para o Pai Celestial. Reconhecer que Eles sabiam *exatamente* como eu me sentia me deu força e esperança. Confiei Neles nos momentos mais difíceis. Com o tempo, as lembranças foram ficando mais fracas, e senti realmente muita paz graças ao amor do Salvador.

Uma das partes mais gratificantes do processo de cura foi reconhecer que eu *realmente* tinha um futuro brilhante.

Quando eu estava sendo abusada pelo meu padrasto, eu não conseguia sequer imaginar ter uma vida normal. Sentia que minha vida tinha acabado para sempre, mas, com ajuda e durante o processo de cura, encontrei coisas pelas quais ansiar. Comecei a contar minha história para outras moças que estavam sofrendo e até decidi servir missão. Prestar meu testemunho para outras pessoas me fortaleceu.

O que meu padrasto fez comigo não me define. Ele mudou minha vida para sempre, mas decidi usar minhas experiências para ajudar outras pessoas. Alguns dias ainda são difíceis, mas, com tudo o que eu passei, o Senhor me fortaleceu, e sei que Ele vai continuar a me ajudar. Mudei de vítima para sobrevivente. ■

SE VOCÊ FOR VÍTIMA DE ABUSO OU MAUS-TRATOS

O que é abuso?

Abusar é maltratar ou negligenciar outras pessoas (como crianças, idosos ou deficientes ou qualquer outra pessoa) de tal maneira que cause danos físicos, emocionais ou sexuais. O abuso vai contra os ensinamentos do Salvador.

“A posição da Igreja é a de que não se pode tolerar forma alguma de maus-tratos ou abuso” (*Manual Geral: Servir em A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias*, 2020, 38.6.2). O abuso viola as leis de Deus e pode ser também uma violação das leis da sociedade.

Diferentes tipo de abuso e maus-tratos

Maus-tratos físicos: Comportamento deliberadamente agressivo ou violento por parte de uma pessoa em relação a outra que resulta em ferimentos no corpo.

Abuso sexual: Atividade ou contato sexual não desejado com o ofensor pela força, usando de ameaças ou tirando vantagens de vítimas que não são capazes de dar consentimento. Todas as atividades sexuais entre um adulto e uma criança são consideradas abuso sexual, existindo ou não consentimento.

Maus-tratos verbais ou emocionais: Padrão de comportamento no qual uma pessoa deliberada e repetidamente ataca alguém de maneira não física, por exemplo, com palavras duras, intimidação, manipulação ou humilhação. Isso causa sentimentos de baixa autoestima e indignidade. Embora não seja físico, esse tipo de abuso prejudica de maneira geral o bem-estar mental e emocional da pessoa.

Como obter ajuda

O Senhor espera que façamos tudo ao nosso alcance para evitar qualquer tipo de abuso, assim como proteger e ajudar aqueles que foram vítimas disso. Não se espera que as pessoas tolerem o comportamento abusivo. Se estiver acontecendo agora ou se já aconteceu há muito tempo, encontre recursos que podem ajudá-lo no site abuse.ChurchofJesusChrist.org.

PEÇA AJUDA AGORA

“Se estiver sendo vítima de abuso ou tiver sido no passado, tenha a coragem de procurar ajuda. (...) Procure o apoio de alguém em quem possa confiar. Seu bispo ou presidente de estaca pode lhe dar conselhos valiosos e ajudar a procurar as autoridades civis. (...) Não tenha medo, porque o medo é uma ferramenta que Satanás usará para fazer com que você continue sofrendo. O Senhor vai lhe prover ajuda, mas você precisa procurar essa ajuda.”

Élder Richard G. Scott (1928–2015), do Quórum dos Doze Apóstolos, “Como curar as devastadoras consequências dos maus-tratos e do abuso”, *A Liahona*, maio de 2008, p. 42.

O que devo fazer para vencer a solidão?

“A dor da solidão parece fazer parte da experiência mortal. O Senhor, porém, em Sua misericórdia, providenciou diversas maneiras graças às quais jamais teremos que enfrentar sozinhos os desafios da mortalidade. (...) Nós recebemos a promessa da companhia constante do terceiro membro da Trindade e, portanto, o privilégio de receber revelação para nossa própria vida. Não estamos sós! Não estamos sós! Não estamos sozinhos!”

Sheri L. Dew, ex-conselheira na presidência geral da Sociedade de Socorro, “Não estamos sós”, *A Liahona*, janeiro de 1999, p. 112.



Desenvolva seus talentos

Eu consigo superar sentimentos de solidão desenvolvendo meus talentos, seja um instrumento musical, um passatempo, etc. Isso vai desviar sua atenção da solidão e muitas vezes faz com que ela desapareça completamente. Além disso, vai ajudá-lo a encontrar pessoas que têm os mesmos interesses que você.

Steven H., 12 anos, Novo México, EUA



Procure luz

Eu procuro o apoio, o incentivo e o amor do Pai Celestial e do Espírito Santo para me darem paz, esperança e força quando medito, oro e leio as escrituras. Como lemos em 3 Néfi 11:11, Jesus Cristo é “a luz e a vida do mundo”. Ele veio para dissipar toda a escuridão.

Andrea B., 18 anos, Zulia, Venezuela

Ajude seus amigos e familiares

Quando eu me sinto sozinha, gosto de ajudar meus amigos e familiares; isso realmente me deixa feliz. Olho para as bênçãos em minha vida e agradeço ao Pai Celestial por tudo o que Ele já me deu!

Talli N., 16 anos, Oregon, EUA



Lembre-se do plano de Deus

Saiba que, com o plano de Deus, podemos ser qualquer coisa, menos solitários. O

Espírito Santo está sempre conosco, e Deus sabe das nossas lutas. O Senhor passou por todas as provações e dificuldades que você está enfrentando. Uma das coisas mais importantes que sentimos na vida mortal é a felicidade, mas não podemos ter felicidade sem tristeza (ver 2 Néfi 2:11). Ore e peça ajuda a Deus; Ele não deixará de ajudar cada um de nós.

Brock S., 17 anos, Utah, EUA

Confie no Senhor

Sair de casa para uma missão no Brasil foi difícil. Eu mal falava o idioma! Mas eu aprendi que, se você tem o Espírito do Senhor, você nunca se sente sozinho. Ele conhece você e sempre vai ajudá-lo. Confie Nele!

Élder Joseph Tolen, 20 anos, Missão Brasil Campinas

As respostas podem ser editadas por motivo de espaço ou clareza. As respostas publicadas visam a ser auxílios e pontos de vista, não pronunciamentos doutrinários oficiais da Igreja.

O que você acha?

“O que devo fazer se me arrependi, mas não consigo parar de pensar no que fiz de errado?”

Envie sua resposta e, se desejar, uma fotografia de alta resolução até 15 de novembro de 2020 na página [liahona.ChurchofJesusChrist.org](https://www.ChurchofJesusChrist.org) (clique em “Enviar um artigo”).



Posso servir missão se tenho problemas de saúde mental?

Sim. Todos que “[tem] desejo de servir a Deus, [são] chamados ao trabalho” (Doutrina e Convênios 4:3). *Onde servimos* é menos importante do que *como* servimos. A saúde física e mental de qualquer pessoa que estiver pensando em servir missão será levada em consideração.

Se você tem o desejo de servir missão, fale com seu bispo. Ele pode ajudá-lo a iniciar o processo de enviar seus papéis. Parte desse processo inclui consultas com médicos e outros profissionais, bem como com os líderes da Igreja e seus pais. Essas consultas não são para avaliar se você é “competente” o suficiente aos olhos de Deus, mas para ajudar a determinar as melhores opções para você servir.

Toda pessoa que deseja servir pode receber um *chamado*. A *designação* que você receber para servir em um determinado lugar ou de maneira específica pode depender de muitos fatores. Já aconteceu algumas vezes de pessoas que têm problemas de saúde (inclusive de saúde mental) tentarem omitir essas informações no processo de inscrição, achando que isso as ajudará a receber a designação que elas desejam. No entanto, se você for totalmente honesto sobre seu histórico de saúde (inclusive de saúde mental), o Senhor vai abençoá-lo. Ele espera que você faça tudo o que for possível para melhorar sua saúde e muito da ajuda médica que você recebe em casa pode continuar no campo missionário.

Para mais informações sobre saúde mental, acesse [mentalhealth.ChurchofJesusChrist.org](https://www.mentalhealth.ChurchofJesusChrist.org).

Para saber mais sobre missões, inclusive missões de serviço, acesse [ChurchofJesusChrist.org/callings/missionary](https://www.ChurchofJesusChrist.org/callings/missionary).

Nossa esperança, nossa luz, nossa força

Élder Ronald A. Rasband

Do Quórum dos Doze Apóstolos

Quando fui ordenado apóstolo, nosso querido presidente Monson (1927–2018) disse que eu seria uma testemunha especial do nome de Jesus Cristo em todo o mundo. Levei essa responsabilidade muito a sério. Estudei profundamente as escrituras para identificar o Senhor por Seus nomes e títulos. O que vou compartilhar com vocês agora foi extraído de versículos das escrituras que nos lembram da esperança que depositamos Nele.

Ele é a Esperança de Israel (Jeremias 17:13), a Resplandecente Estrela da Manhã (Apocalipse 22:16), o Bom Pastor (Doutrina e Convênios 50:44), o Conselheiro (Isaías 9:6; 2 Néfi 19:6), o Príncipe da Paz (Isaías 9:6; 2 Néfi 19:6), o Libertador (Romanos 11:26), a Luz do Mundo (João 8:12) e o Sumo Sacerdote dos bens futuros (Hebreus 9:11). Ele é poderoso para salvar (Alma 34:18; Doutrina e Convênios 133:47) e Aquele que tem todo o poder (Doutrina e Convênios 61:1).

A influência de Cristo é abrangente. Ele está ao nosso lado quando falhamos e quando nos esforçamos para seguir em frente. E, quando erramos, Sua “luz que resplandece nas trevas” (Doutrina e Convênios 6:21) brilha mais do que nunca. Ele nos ama durante nossos momentos mais felizes e durante nossos momentos mais difíceis.

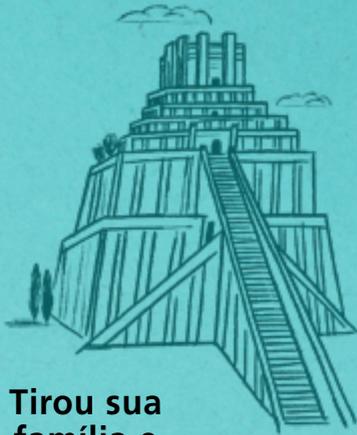
Ser um discípulo de Jesus Cristo não requer que fiquemos adivinhando o que Ele deseja que façamos. Seu caminho foi bem delineado por Seus passos. E, quando O seguimos, passamos a amar o que Ele ama. Ao renovarmos nossos convênios com Ele cada semana, participando do santo sacramento, nossa compreensão de Seu papel como o Redentor do mundo (Doutrina e Convênios 93:9), o Espírito da verdade (Doutrina e Convênios 93:9) e o Verbo (Doutrina e Convênios 93:8) aumenta.

Queridos amigos, esse é o Salvador que conheço, que amo e que reverencio de todo o coração. Do fundo da minha alma, presto testemunho Dele, de Sua bondade e de Sua misericórdia. Ele prometeu: “Porque sois meus amigos e tereis uma herança comigo” (Doutrina e Convênios 93:45).

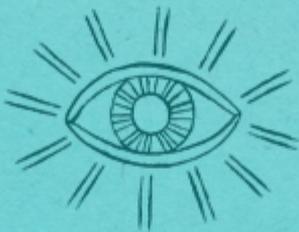
Jesus Cristo sempre é a resposta para os problemas e as dificuldades que fazem parte da mortalidade. Ao compreender Sua missão e Seu evangelho, nosso amor por Ele, bem como nossa crença e confiança Nele nos fortalecem. ■

De uma transmissão do evento “Uma Autoridade Geral Fala a Nós” para educadores religiosos em 8 de fevereiro de 2019.

Irmão de Jared



Tirou sua família e amigos da Torre de Babel e os levou para a terra da promessa.



Teve uma **visão milagrosa** que foi registrada na parte selada das placas (ver Éter 4:4–5).



“Um homem grande e forte e um homem altamente favorecido pelo Senhor” (Éter 1:34).

Construiu barcos para atravessar o oceano.



Pedi ao Senhor que tocasse 16 pedras para iluminar os barcos.



Falou com Jesus Cristo **face a face** (ver Éter 3:13–20).



JOVENS ADULTOS

*Você ou alguém que
você conhece está tendo
dificuldades com algum
vício? Existe esperança
para quem quer mudar.*

44

CRIANÇAS E JOVENS

**PREVENIR E CURAR
O ABUSO E OS
MAUS-TRATOS**

58, A12

JOVENS

**SAÚDE MENTAL E
MISSIONÁRIOS EM
PERSPECTIVA**

63

PAIS

**ENSINAR SOBRE O
DÍZIMO**

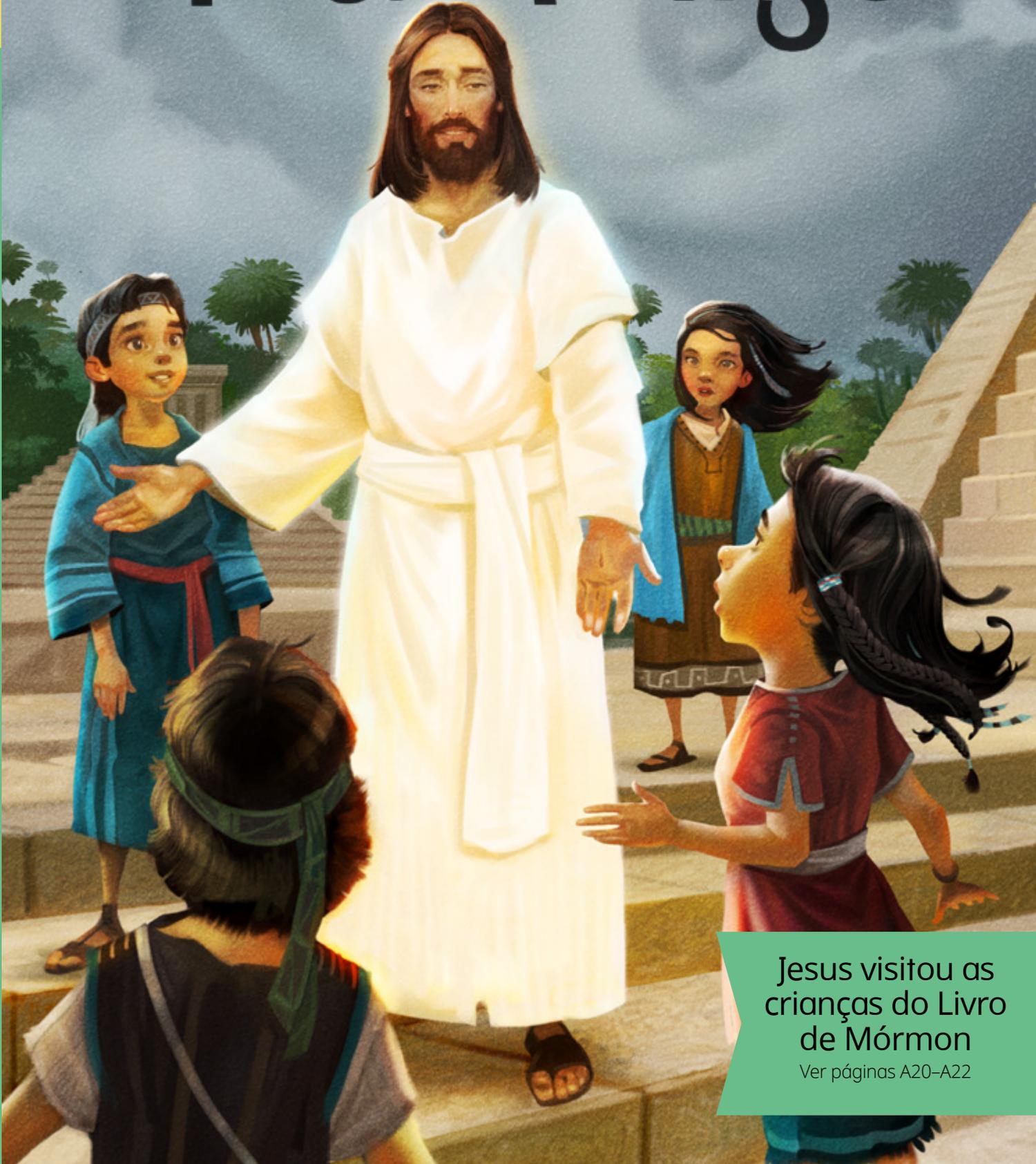
A16, A18

No próximo ano

Revistas da igreja para
jovens e crianças!
Inscreva-se agora no site
store.ChurchofJesusChrist.org
ou em um centro de
distribuição.



Meu Amigo



Jesus visitou as
crianças do Livro
de Mórmon

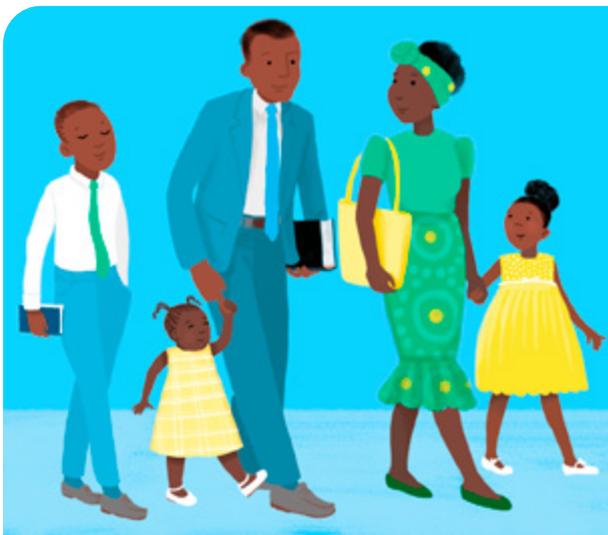
Ver páginas A20–A22



**Presidente
Dallin H. Oaks**
Primeiro conselheiro na
Primeira Presidência

O sacramento e eu

O sacramento é a parte mais importante da reunião sacramental. Quando tomamos o sacramento, prometemos que sempre vamos nos lembrar de Jesus Cristo. Para tornar o sacramento especial, nós



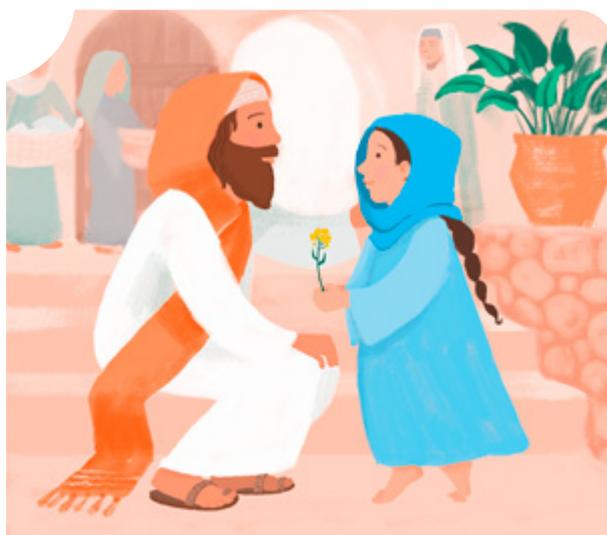
Vestimos uma roupa apropriada.



Sentamos em silêncio antes
do início da reunião.



Cantamos o hino sacramental.



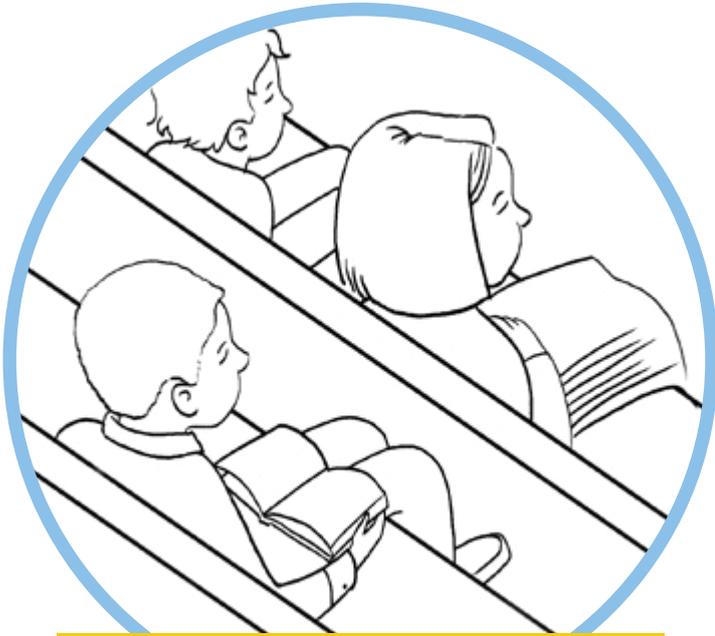
Pensamos em Jesus e prometemos
sempre nos lembrar Dele.

O sacramento nos ajuda a sentir o Espírito Santo. Ele nos ajuda a ficar no caminho que vai nos levar de volta ao lar celestial. ●

Adaptado de "A reunião sacramental e o sacramento", A Liahona, novembro de 2008, p. 17.

Demonstrar amor por Jesus

Podemos mostrar nosso amor por Jesus sendo reverentes durante o sacramento. O que você faz durante o sacramento?



Fico sentado em silêncio.



Penso no meu hino sacramental preferido.



Penso numa história sobre o Salvador.



Oro ao Pai Celestial.

Kátia só queria uma amiga.

Sozinha no recreio

Stacy Lynn Carroll

(Inspirado numa história verídica)

“O Espírito sussurra, com suave voz” (Músicas para Crianças, p. 56).

Kátia entrou no refeitório e olhou em volta. Todas as outras crianças correram direto para seus amigos para se sentarem juntos à mesa. O ambiente era barulhento, com as crianças rindo e falando alto. Era só o segundo dia de aula na escola, mas parecia que todo mundo tinha alguém com quem se sentar à mesa, exceto Kátia.

Ela segurou firme na alça da lancheira e foi se sentar numa das mesas. “Posso sentar aqui com você?”, perguntou Kátia.

Uma menina de cabelo castanho e longas tranças olhou para ela. Parecia ter se ofendido e fez que não com a cabeça. “Não. Esse lugar já tem dono”, disse ela.

“Tudo bem”. Kátia procurou outra cadeira vazia, sentou-se e abriu a lancheira.

“Você não pode sentar aqui não! Estou guardando esse lugar”, disse um menino que usava uma camiseta listrada de verde. Com isso, ele empurrou a lancheira de Kátia e a jogou no chão. Seus amigos riram.

Kátia se inclinou e pegou novamente a lancheira, depois atravessou o refeitório e foi se sentar numa mesa vazia. Quando viu um menino que morava no seu bairro, ela tentou acenar, mas ele olhou para outro lado. Kátia franziu a testa. Por que ninguém queria fazer amizade com ela?

Ao olhar para seu lanche, ela nem sentiu mais vontade de comer. Enxugou as lágrimas, fechou a lancheira e saiu.

Todo mundo já estava brincando com seus amigos. Kátia sentou num banco e ficou olhando as outras





crianças se divertindo sem ela. Depois reparou num menino mais ou menos da idade dela que estava sozinho na grama. Ele vestia uma camiseta amarela manchada, e o cabelo dele ficava em pé na parte de trás.

Kátia olhou para outro lado. Viu um grupo de meninas brincando de amarelinha. Bem que ela queria que a convidassem para brincar.

Kátia olhou de novo para o menino. A cabeça dele pendia para baixo, e ele arrancava pedacinhos de grama em volta dos pés. Kátia se lembrou de uma coisa que a mãe dela às vezes dizia: *Procure as crianças que estão sozinhas.*

Kátia franziu a testa. *Ela* estava sozinha. Ninguém estava tentando fazer amizade *com ela!*

Mas depois, Kátia pensou em quando foi batizada no ano anterior. Ela prometeu que ouviria os sussurros do Espírito Santo. Talvez o Espírito Santo estivesse tentando ajudá-la a se lembrar do que sua mãe lhe disse. Talvez Ele estivesse tentando dizer a ela que brincasse com o menino de camiseta amarela.

Kátia deu um suspiro e se levantou. Ao sentir um calor no coração, ela resolveu ir até onde o menino estava.

“Oi”, disse ela.

“Oi”, murmurou ele.

“Qual é sua cor favorita?”

“Humm... sua

“Legal. Eu gosto de rosa”, disse Kátia. “Você também tem um animal preferido?”

O menino se sentou um pouco mais ereto e olhou para ela. “Tenho. Eu gosto muito de dinossauros.”

“Ahhh, eu também. Meu preferido é o tricerátopo.”

O menino sorriu.

O sinal tocou. Kátia se levantou e deu “tchau” para o menino. Ela sorriu e voltou sozinha para a sua sala. Pode ser que ela não tivesse um “melhor amigo”, mas ficou feliz por ter feito alguém se sentir um pouco melhor durante o recreio. ●

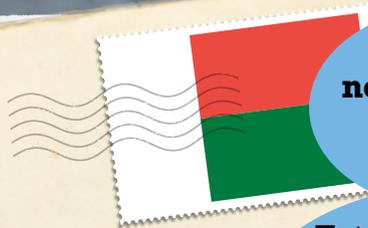
A autora mora em Utah, EUA.



Eu estava apressado para ir para a escola, mas senti que deveria voltar para casa e pegar um pacote de salgadinhos. Depois do recreio, meu amigo Drew parecia triste. Perguntei o que havia de errado. Ele disse que tinha esquecido seu lanche em casa. Lembrei dos salgadinhos que eu tinha trazido e entreguei o pacote a ele. Drew disse: “Essa foi a coisa mais legal que alguém já fez para mim na escola”.

Durham M., 11 anos, Utah, EUA





Olá! Meu nome é Paolo e esta é Margo.

Este ano estamos viajando pelo mundo para conhecer os filhos de Deus. Venha conosco visitar Madagascar!



Saudações de Madagascar!

Madagascar é uma ilha que fica na costa leste da África. Muitas plantas e animais de Madagascar não existem em nenhum outro lugar do mundo — como este lêmure de rabo anelado.



Esses meninos estão ajudando a transportar jarros de água para sua família. O que você faz para ajudar sua família?



A Igreja é pequena em Madagascar, mas está crescendo! No momento, existem 14 alas e 26 ramos na ilha.

Conheça alguns de nossos amigos de Madagascar!

Existem mais tipos de camaleões em Madagascar do que em qualquer outro lugar no mundo!



Sei que Jesus Cristo é nosso Salvador.

Nathan, 7 anos, Província de Antananarivo, Madagascar



Russell M. Nelson é um profeta de Deus.

Nomena, 6 anos, Província de Antananarivo, Madagascar

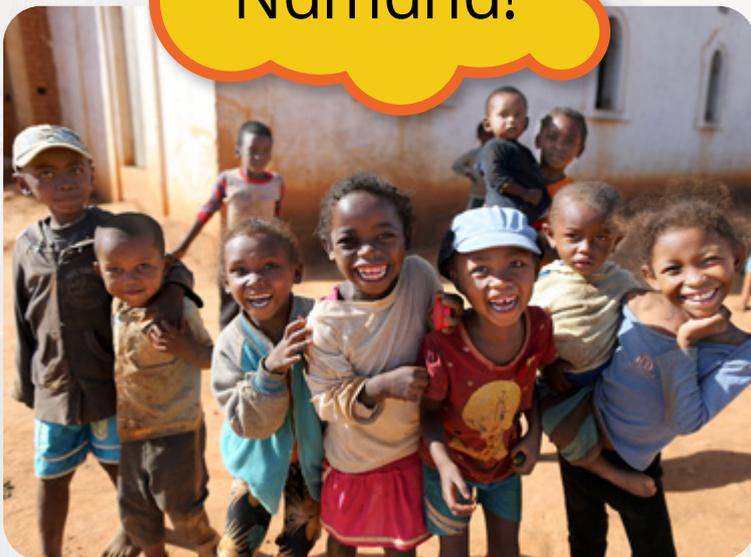
Essas árvores enormes, chamadas Baobás, podem armazenar muita água dentro do tronco — até 120 mil litros!



Muitas pessoas em Madagascar comem arroz duas ou três vezes por dia, às vezes com verduras, feijão ou carne.

Você é de Madagascar? Escreva para nós! Gostaríamos muito de receber notícias suas.

Namana!



A palavra malgaxe para “amigo” é *namana*. Se você pudesse fazer amizade com alguém de Madagascar, o que diria a essa pessoa?

Obrigado por conhecer um pouco de Madagascar conosco. Até a próxima!





Faneva, o missionário

Marissa Widdison

Revistas da Igreja

(Inspirado numa história verdadeira)

Faneva olhou pela janela de sua casa para a rua movimentada. Algumas pessoas puxavam carrinhos com coisas para vender: verduras, arroz, roupas e outras mercadorias. Ele ouvia o barulho da buzina dos carros e cachorros latindo. Depois ouviu outro som.

“Mama, estão batendo na porta!”, gritou Faneva. Sua mãe atendeu à porta. Eram dois rapazes usando terno e gravata. Faneva nunca tinha visto ninguém usando roupas

assim em seu bairro em Madagascar.

“Somos missionários de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias”, disse um deles. “Ensinamos as pessoas a respeito de Jesus. Podemos compartilhar uma mensagem com você?”

Faneva ficou muito feliz quando sua mãe os convidou para entrar. Toda a família se reuniu para ouvir os missionários ensinarem sobre Jesus Cristo e como Sua Igreja estava na Terra.

Depois daquele dia, os missionários visitaram a família de Faneva várias vezes. Eles trouxeram um livro chamado *Histórias do Livro de Mórmon*, que Faneva adorou ler com sua família!

Algum dia, vou ser missionário e compartilhar o Livro de Mórmon com outras pessoas disse Faneva para si mesmo.

Outro dia, quando os missionários vieram à sua casa, eles ensinaram a família a orar. Faneva aprendeu que podia falar com o Pai Celestial em oração a qualquer momento e em qualquer lugar.

Algum dia, vou ser missionário e ensinar as pessoas sobre a oração pensou Faneva.

Numa outra ocasião, os missionários fizeram uma pergunta importante.

“Você vai seguir o exemplo de Jesus Cristo e ser batizado?”, um deles perguntou.

Faneva sentiu muita alegria no coração. “Sim!”, respondeu ele.

“Sim!”, disseram seu irmão e sua mãe.

Seu pai disse que ainda não estava pronto para ser batizado, mas não se opunha ao batismo dos outros membros da família. Então, eles foram batizados! Faneva foi batizado por um dos missionários que lhe tinha ensinado sobre Jesus Cristo.



Algum dia, vou ser missionário e ajudar as pessoas a serem batizadas, pensou Faneva.

Uma das partes mais importantes de ser membro da Igreja foi ir à Primária. Faneva adorava participar das atividades e fazer novos amigos, mas a coisa de que ele mais gostava era cantar os hinos da Primária. Um domingo, na Primária, eles cantaram músicas que falavam sobre pregar o evangelho.

“Um missionário já eu quero ser”, cantou Faneva. “Não vou esperar até crescer.”

Posso começar a fazer o trabalho missionário agora, percebeu Faneva.

Não preciso esperar “um dia”, no futuro.

Dali em diante, Faneva procurou maneiras de pregar o evangelho. Ele tentava ser um bom exemplo. Convidava as pessoas para irem à igreja e ajudava o próximo. Depois de alguns anos, ele já tinha idade para ajudar os missionários a ensinar em sua cidade. Mais alguns anos se passaram e ele mesmo serviu missão, conhecendo novas pessoas e compartilhando o evangelho da mesma forma que os missionários fizeram com ele. ●



“Prefiro passar tempo com os missionários do que com qualquer outra pessoa”, disse Faneva. Faneva foi chamado para servir missão em seu próprio país — Madagascar.

Você pode não conseguir ver
anjos, mas eles estão aí
para ajudar você.

Presidente Ezra Taft Benson (1899-1994), "Às crianças da Igreja", *A Liahona*, julho de 1989, p. 91.



Mostrar e contar

A conferência geral será este mês! Veja o que algumas crianças dizem do que gostam na conferência.



Isabella B., 5 anos,
Guatemala, Guatemala



Ilse N., 5 anos, Nuevo
León, México



Gabriel F., 10 anos, Minas Gerais,
Brasil



Shelem, Josué, Mía e Ruth C., de 5 e 8
anos, 6 meses e 3 anos, Durango, México,
gostaram de assistir à conferência geral em
casa. Foi uma conferência especial!



Quando eu assisti à conferência geral, aprendi sobre como Joseph Smith traduziu o Livro de Mórmon para que tivéssemos a palavra de Deus. O Livro de Mórmon me ensina sobre Jesus Cristo.

Shalom A., 6 anos, Região de Dakar,
Senegal



Eu adoro as músicas do Coro do Tabernáculo! Sempre sinto paz.

Jared B., 7 anos,
Normandia, França



Annelle, Ruth, Sarah e Samira K., de 8, 2, 6 e 6 anos,
Littoral, Benin, adoraram assistir à conferência em família.

Dizer “não” e ouvir “

Deus nos ama e quer que estejamos em segurança! Dizer “não” quando necessário e respeitar os outros quando eles nos dizem “não” são maneiras de manter a nós mesmos e aos outros em segurança.

Às vezes, você precisa dizer não de maneira educada.



“Não, obrigado. Pode me dar um copo d’água?”

Agora é a sua vez. Imagine que você precise dizer “não” de maneira educada. O que você diria?

Às vezes, você precisa dizer “não” em um tom firme.



“Não quero ver isso! A gente não devia estar vendo essas coisas!”

Agora é a sua vez. Imagine que você precise dizer “não” em um tom firme. O que você diria?

não'

Às vezes, as pessoas nos dizem "não" para nos protegerem.



"Desculpe, mas você não pode ir. Não é seguro."

Às vezes, as pessoas nos dizem "não" quando não se sentem bem.



"Pare com isso! Não gosto dessa brincadeira."

Agora é a sua vez. Imagine um adulto dizendo "não" a você, e você ficando aborrecido com isso. O que você deve fazer?

Agora é a sua vez. Imagine que alguém pede a você que pare o que está fazendo. O que você deve fazer?

E se as pessoas não derem atenção quando você disser "não"? E se elas o machucarem ou fizerem alguma coisa ruim com você?

- ★ **Vá embora do local se possível.**
- ★ **Conte a um adulto em quem você confia sobre o que aconteceu.**
- ★ **Lembre-se de que a culpa não foi sua.**
- ★ **Aconteça o que acontecer, saiba que o Pai Celestial e Jesus Cristo sempre vão amar você!**

Telefone para o seu pai

Se eu pedalar bem rápido, pensou Yu, vou conseguir chegar em casa antes de as ruas inundarem.

Julie Cornelius-Huang

A autora mora em Utah, EUA.

“Tende bom ânimo, porque eu vos guiarei” (Doutrina e Convênios 78:18).

Yu saiu da escola e começou a andar pela calçada movimentada. A cabeça dele estava cheia de problemas de matemática da aula extra que ele teve depois da escola. As pessoas andavam apressadas com sombrinhas. As gotas de chuva eram gordas e caíam rapidamente; a rua estava enchendo de água.

Lin, o amigo de Yu, começou a andar do lado dele. “Você devia telefonar para o seu pai vir lhe buscar”, disse Lin. “O sr. Zhang disse que algumas partes da cidade estão inundadas.”

“Eu posso chegar em casa sozinho.”

“Mas, olha só toda essa água!”, disse Lin, apontando para a água que corria velozmente pela calha.

Por um momento, Yu sentiu uma coisa engraçada. Será que



Lin estava certo? Talvez ele *devesse* telefonar para o seu pai para que o levasse para casa antes de as ruas inundarem. Mas ele e o pai tinham tido uma briga na noite anterior, e Yu ainda estava com raiva. Ele não queria pedir ajuda ao pai.

Yu destrancou a bicicleta e se despediu de Lin. *Se eu pedalar bem rápido, pensou ele, vou conseguir chegar em casa antes de as ruas inundarem.*

Ele pedalou bem rápido, mas as mãos logo ficaram frias, as roupas, ensopadas, e ele estava exausto. Mais uma vez, ele pensou em telefonar para o pai. Será que aquele sentimento era do Espírito Santo? Os missionários que o batizaram disseram que o Espírito Santo poderia ser seu guia. Yu olhou para o céu. Estava tão cinza que ele nem conseguia ver o topo dos edifícios. Mas ele ainda estava zangado com o pai.

Yu ignorou o sentimento e continuou pedalando. A água subiu tanto que os donos das lojas fecharam as portas. As pessoas começaram a colocar suas coisas em lugares mais altos. Yu viu uma mãe empurrar seu dois filhos pela enchente num pequeno barco de plástico.

Agora, com a água batendo acima dos tornozelos, Yu não conseguia mais pedalar sua bicicleta. Então, desceu e começou a empurrá-la. Provavelmente já era tarde demais para telefonar para o pai, e a chuva continuava a cair. Yu ouviu trovões e o brilho forte dos relâmpagos acima dele e sentiu medo. E ele estava tão cansado! Ao olhar para frente, viu que sua casa

ainda estava muito longe. Ele não deveria ter ignorado o Espírito Santo só por causa de um julgamento bobo.

Yu parou e fez uma oração. Ele não conseguia nem ouvir sua voz por causa da chuva e dos trovões, mas ele sabia que o Pai Celestial o ouviria.

“Pai Celestial”, disse Yu. “Por favor, me ajude a chegar em casa em segurança.” Quando terminou, sentiu que tinha forças para continuar.

Pelo menos, Yu conseguia ver sua casa no alto do morro. Com frio, cansado e sem um dos sapatos, que ele tinha perdido, Yu caminhou penosamente morro acima. Seu pai o esperava do lado de fora da casa e correu morro abaixo para encontrá-lo, espirrando água para todo lado enquanto corria.

Quando o pai o alcançou, deu-lhe um abraço. “Eu estava tão preocupado!”, disse ele. “Você devia ter me ligado!”

“Eu achei que nós dois estávamos zangados um com o outro”, disse Yu.

“Eu nunca vou estar tão zangado que não possa lhe ajudar”, disse o pai. Então pegou a bicicleta de Yu e a empurrou pelo resto do caminho morro acima.

Mesmo com os trovões ecoando entre os altos edifícios e a chuva caindo torrencialmente, Yu teve uma sensação cálida no coração. Ele sentiu paz e segurança ao seguir seu pai até em casa. ●



“Nosso Pai Celestial sabia que enfrentaríamos desafios (...) na mortalidade. (...) A fim de nos fortalecer e nos dar orientação divina na mortalidade, Ele preparou o Santo Espírito.”

Élder Ronald A. Rasband, do Quórum dos Doze Apóstolos, “Santo Espírito de Deus”, *A Liahona*, maio de 2017, p. 93.

O dízimo em pesos

Alan Iván Ruiz Ontiveros

(Inspirado numa história verdadeira)



Sofia acordou cedo. Aquele dia era muito especial. Ela iria vender limonada no bazar que sua tia e seu tio fariam na garagem da casa deles! Sua mãe fez um jarro bem grande de limonada para ela.

Sofia fez um cartaz. Ela escreveu "Limonada!" em letras amarelas e cor de laranja e colou o cartaz com



fita adesiva numa pequena prancha de madeira. Depois se sentou e esperou.

Um homem logo apareceu. “Posso tomar um copo?”, perguntou ele, Colocando algumas moedas em seu potinho.

“Claro!”, disse Sofia, servindo-lhe um copo de limonada.

Pouco a pouco, outras pessoas vieram ao bazar. E pouco a pouco, foram comprando sua deliciosa limonada. A manhã passou rapidamente. A limonada não demorou para acabar.

Sofia balançou seu potinho e as moedas tilintaram. Ela tinha tantas!

“Muito bem!”, disse seu pai.

Sofia nunca tinha ganhado tanto dinheiro. “Vou comprar um ioiô!”

O pai sorriu. “Você sabe o que sua mãe e eu fazemos quando ganhamos dinheiro?”

Sofia fez que não com a cabeça.

“Nós pagamos o dízimo”, disse ele. “O Pai Celestial nos dá tudo. Ele pede que devolvamos uma pequena parte. Nós pagamos o dízimo porque O amamos.”

Sofia sorriu. Ela queria mostrar ao Pai Celestial que ela O amava também.

Com a ajuda do pai, Sofia contou seus “pesos”, como é chamada a moeda usada no México. Toda vez que ela contava 10, colocava uma dentro de um envelope. Seu pai também a ajudou a escrever um número num pequeno pedaço de papel branco. Depois, colocaram o papel no envelope com os pesos. Depois o fecharam. Sofia vai entregar o envelope ao bispo amanhã na igreja.

“O que você achou disso?”, perguntou o pai.

“Fiquei tão feliz! E ainda tenho dinheiro para o ioiô.” Ela sentiu que o Pai Celestial tinha ficado feliz com sua decisão. ●

O autor mora em Chihuahua, México.



Hora de pagar o dízimo

○ Pai Celestial pede que paguemos o dízimo. Isso significa dar um décimo do dinheiro que ganhamos. Você pode usar esta página para treinar!

Conte as moedas. Para cada 10 moedas que você contar, pinte uma. As moedas coloridas são as que você daria como dízimo!



Pronto para uma coisa mais difícil? Acrescente o dinheiro abaixo. Depois pinte as moedas que você daria como dízimo! (Lembre-se: para cada 10 moedas, você doa uma.) ●





Elder Edward Dube

Dos setenta

“Aprende de mim (...) e encontrareis descanso para a vossa alma” (Mateus 11:29).

Um homem para quem eu trabalhava me deu um Livro de Mórmon. Dois anos se passaram, e eu ainda não o tinha lido. Um dia, num domingo, peguei o Livro de Mórmon e fui até uma linha de trem nos arredores da cidade onde eu morava em Zimbábue. Sentei nos trilhos e comecei a ler.

No começo, foi difícil de entender, mas eu reli o testemunho de Joseph Smith várias vezes. Suas palavras tocaram meu coração.

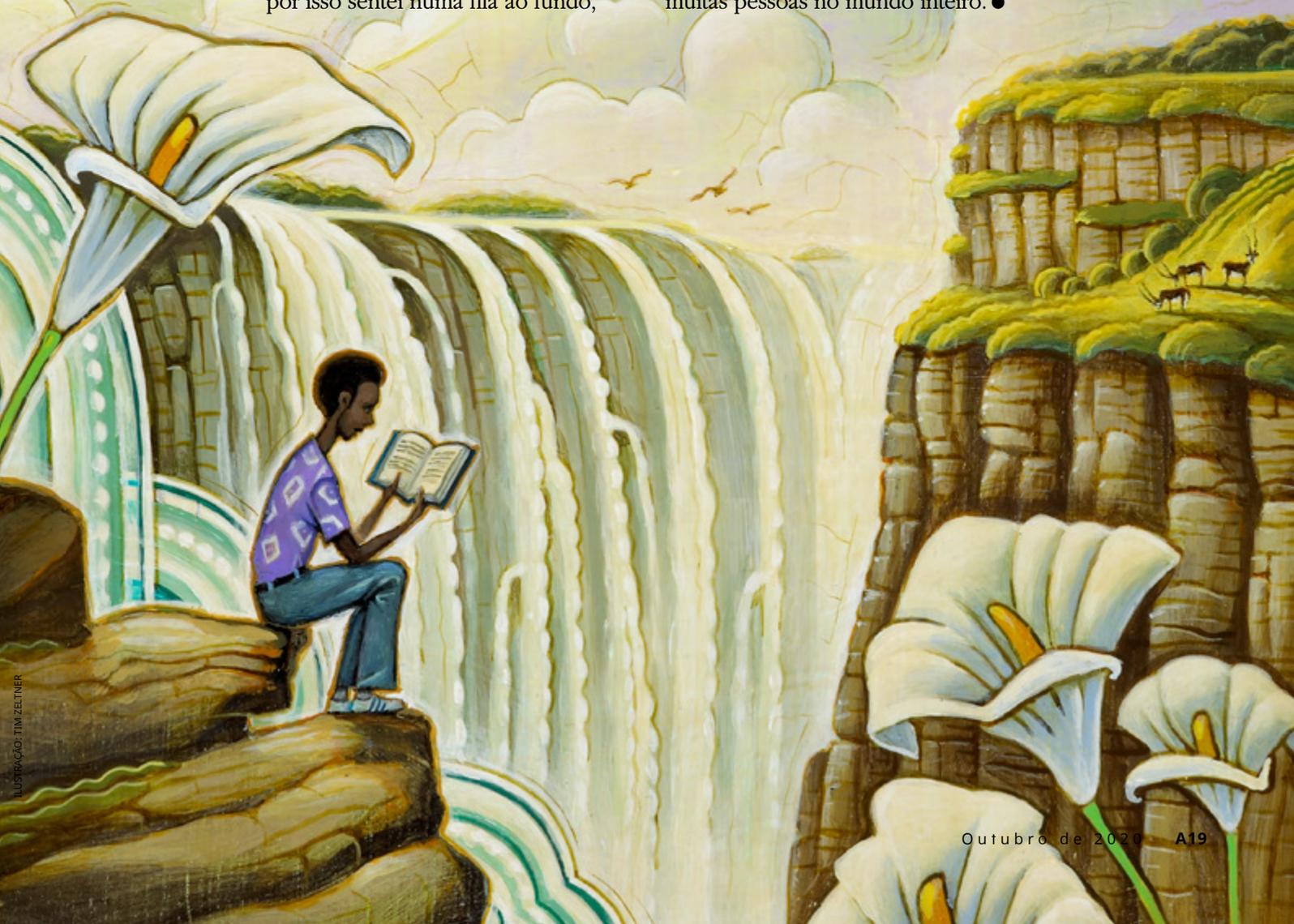
Algum tempo depois, alguém me convidou para ir à igreja. No início, não me senti muito à vontade, por isso sentei numa fila ao fundo,

Compartilhar o evangelho

mas, quando as pessoas começaram a prestar testemunho sobre o Salvador Jesus Cristo e o Livro de Mórmon, senti algo maravilhoso dentro de mim.

Não muito tempo depois, os missionários vieram até meu bairro. Fui logo batizado. Anos mais tarde, tive a honra de servir missão e compartilhar o evangelho com muitas pessoas.

A Igreja cresceu muito no Zimbábue, mas ainda há muito que podemos fazer para compartilhar o evangelho, seja onde estivermos. Com oração, estudo das escrituras e noite familiar, você pode aumentar seu testemunho e ficar sempre próximo do Pai Celestial. Seu testemunho pode abençoar a vida de muitas pessoas no mundo inteiro. ●



Muitas pessoas fiéis seguiram Jesus



Quando Jesus visitou os nefitas, Ele lhes ensinou sobre o batismo e como tomar o sacramento. Ele estabeleceu Sua Igreja.

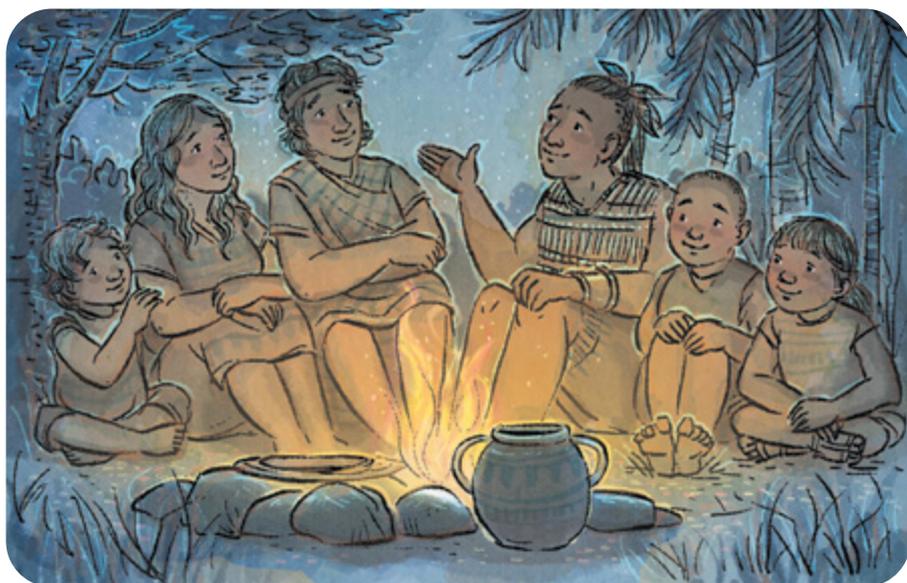


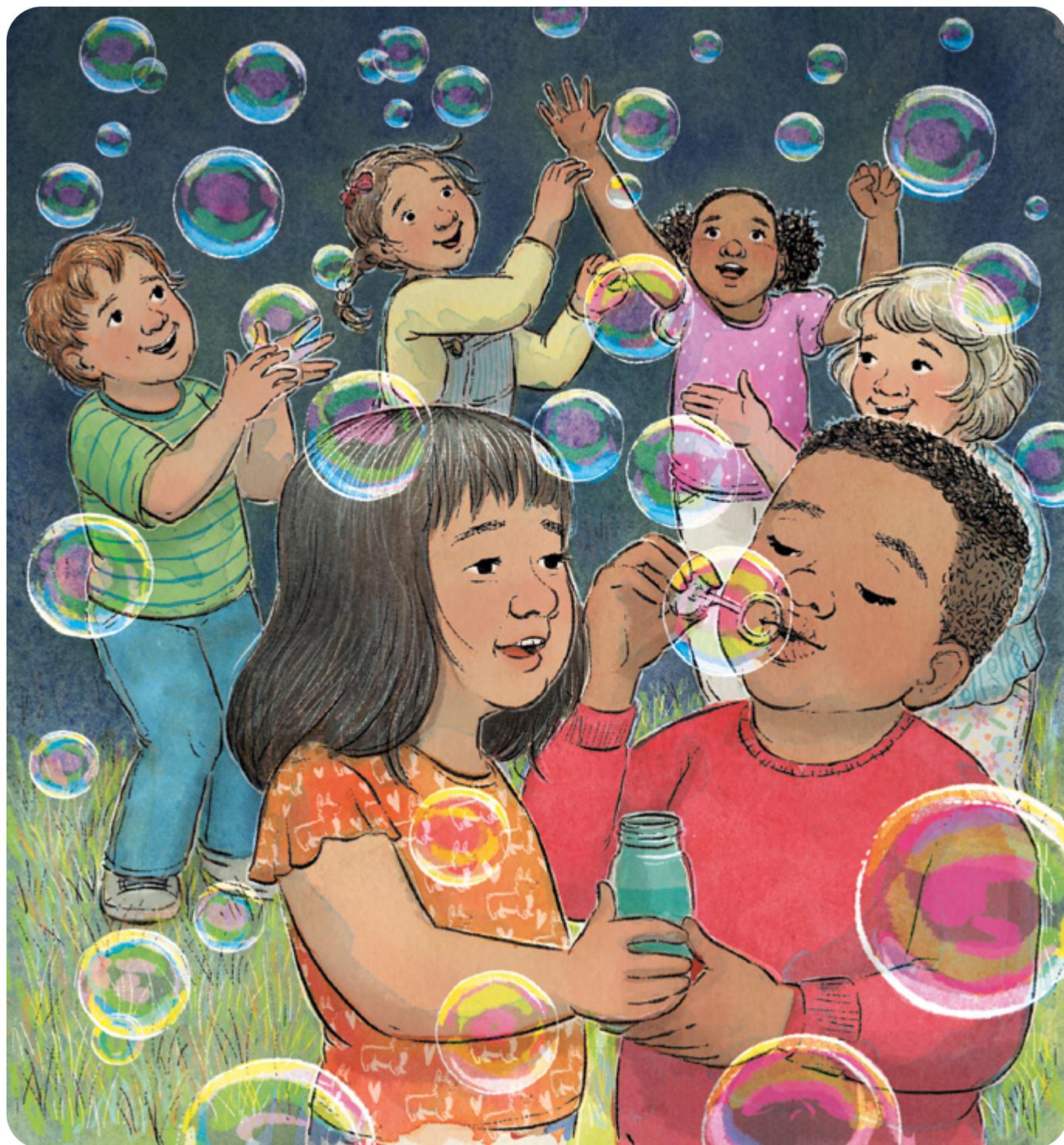
Jesus abençoou cada criança. Apareceram anjos! Ele curou as pessoas e orou por elas. Depois voltou para o céu.

Após Sua partida, as pessoas continuaram a fazer o que Ele ensinou. Todos trabalhavam juntos e compartilhavam o que tinham, por isso ninguém era pobre. Os líderes da Igreja abençoavam os doentes.



Em vez de brigarem, as pessoas se davam bem. Todos seguiam os mandamentos de Deus. E assim foram felizes por muito tempo!

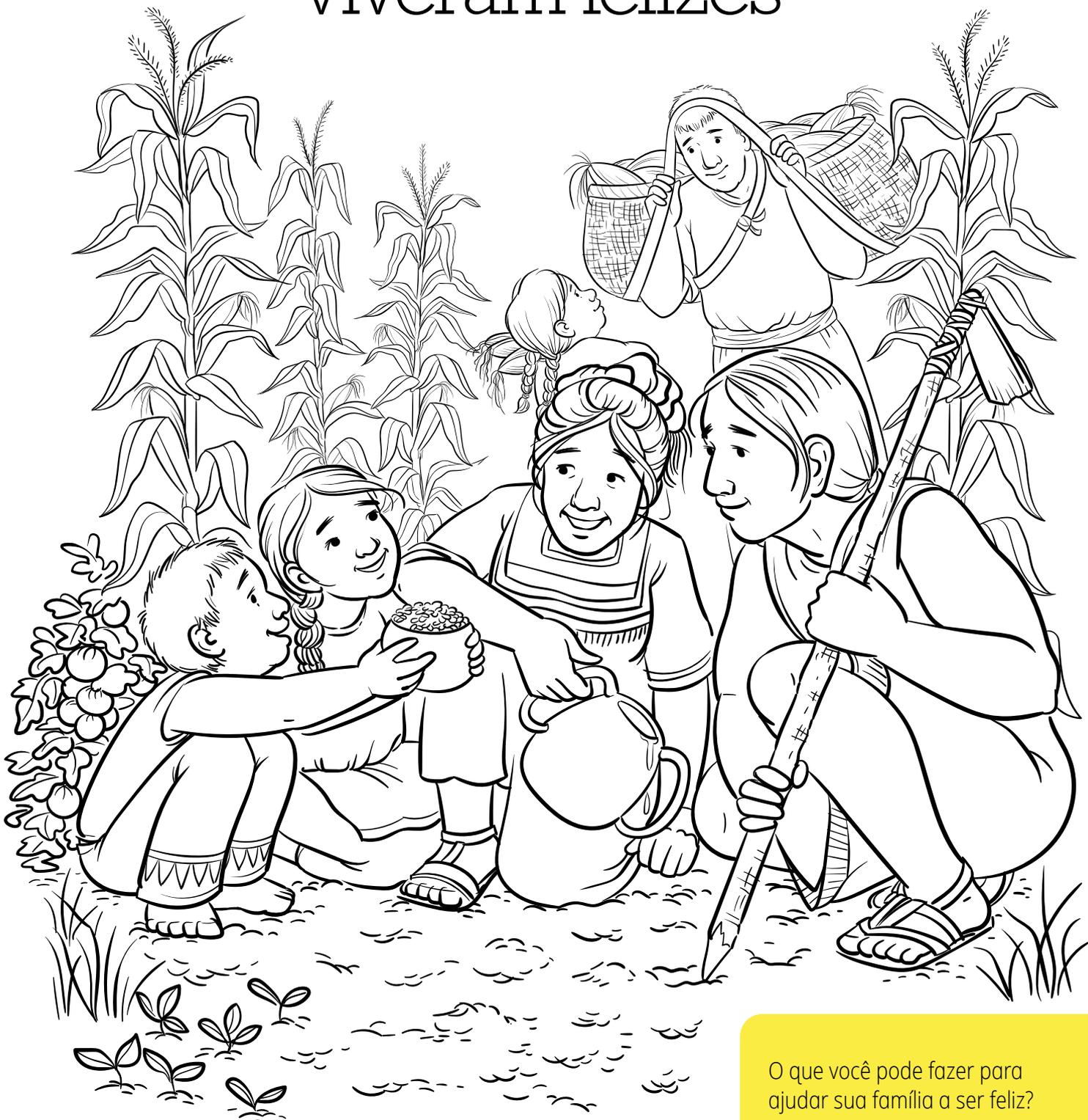




Minha vida será mais feliz se eu seguir os mandamentos de Deus. Posso compartilhar com outras pessoas as coisas que tenho. Posso ajudar as pessoas a conviverem bem. ●

Leia sobre isso, começando em 3 Néfi 17 até 4 Néfi 1.

As pessoas viveram felizes



O que você pode fazer para
ajudar sua família a ser feliz?



Queridos pais,

Toda criança deve ser protegida e cuidada. Jesus deixou um exemplo disso no Livro de Mórmon, abençoando e orando por todas as crianças (ver páginas A20–A23). Como podemosabençoar e proteger as crianças que conhecemos? Aqui estão algumas ideias:

- Podemos protegê-las fisicamente e ensiná-las a terem respeito pelo corpo das outras pessoas (páginas A12–A13).
- Podemos protegê-las espiritualmente, incentivando-as a tomar o sacramento (páginas A2–A3).
- Podemos ensiná-las a pedir ajuda quando precisam (páginas A14–At15).

Escolham uma dessas mensagens para lerem juntos em família. Certifiquem-se de que seus filhos saibam o quanto eles são amados! Nós amamos vocês,
Meu Amigo

COMO ENVIAR UM DESENHO OU UMA EXPERIÊNCIA DE SEU FILHO PARA A LIAHONA.

Acesse liahona.ChurchofJesusChrist.org e clique em “Enviar um artigo ou comentário”. Se preferir, envie um e-mail para liahona@ChurchofJesusChrist.org com o nome de seu filho, sua idade, cidade em que reside e esta permissão: “Eu, [insira seu nome], dou permissão para A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias usar o desenho/experiência de meu filho nas revistas e nos sites da Igreja, bem como em plataformas de mídia social e possivelmente em outros materiais da Igreja”. Aguardamos seu contato!



Encontre a Liahona escondida aqui dentro!

SUMÁRIO

- A2** Da Primeira Presidência: O sacramento e eu
- A4** Sozinha no recreio
- A6** Saudações de Madagascar!
- A8** Faneva, o missionário
- A10** Ideia brilhante
- A11** Mostrar e contar
- A12** Dizer “não” e ouvir “não”
- A14** Telefone para o seu pai
- A16** O dízimo em pesos
- A18** Para brincar: Hora de pagar o dízimo
- A19** De amigo para amigo: Compartilhar o evangelho
- A20** Histórias das escrituras: Muitas pessoas fiéis seguiram Jesus
- A23** Página para colorir: As pessoas viveram felizes

NA CAPA DE MEU AMIGO
Ilustração: Jim Madsen