

# Liahona



**O “efeito cobra”  
e a criação de filhos  
resilientes, página 12**

**“Gastávamos todo o salário antes  
do fim do mês...”, página 18**

**Uma lição sobre bem-estar espiritual a  
partir de uma sequoia morta, página 26**

**Três lições sobre como receber  
e reconhecer o Espírito, página 36**

A IGREJA  
ESTÁ  
AQUI

Praia

**Cabo Verde**





FOTOGRAFIA: GETTY IMAGES

## Alguns fatos sobre a Igreja em Cabo Verde:

1 

Templo anunciado, a ser construído em Praia

Membros da Igreja



14.205

42



Congregações

Missionários de tempo integral

+100



9



Ilhas habitadas, de um total de 10 (há membros em todas as 9)

Distância em milhas (560 km) até a costa oeste da África



**1989** Chegada dos primeiros missionários

**1991** Primeiros membros de Cabo Verde chamados para servir missão

**1994** As ilhas são formalmente dedicadas para a pregação do evangelho

**2012** A primeira estaca é organizada

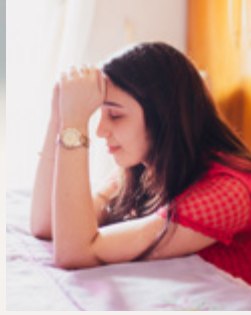


Saiba mais sobre a Igreja em diversos locais no site [history.ChurchofJesusChrist.org/GlobalHistories](http://history.ChurchofJesusChrist.org/GlobalHistories).



De que maneira  
o Espírito pode  
(e vai) ajudar você  
a ministrar

8



Resiliência —  
A armadura  
espiritual da  
juventude  
de hoje  
Élder Lynn G.  
Robbins

12



A epístola de  
um apóstolo  
Presidente  
M. Russell Ballard

26



Receber e reconhecer a  
orientação celestial

Élder Adilson de Paula Parrella

36

## A virtude da resiliência

Enquanto servia como presidente de missão no Uruguai, entre 1994 e 1997, costumava comparar o trabalho missionário a um curso universitário de alto nível. Eu dizia aos missionários que a missão era um curso avançado em diligência e paciência, entre outras virtudes, atributos que iam prepará-los para seus futuros papéis como cônjuges e pais.

Infelizmente, há alguns jovens hoje que não estão preparados para as difíceis lições da vida. Não possuem aquilo que chamo de “a virtude da resiliência”. Constatamos essa falta de resiliência entre calouros universitários, recrutas das forças armadas e até entre alguns de nossos missionários de tempo integral.

Como pais, amamos nossos filhos e queremos o melhor para eles. Desejamos que sua vida seja mais fácil que a nossa. Porém, parece que nós — e a cultura em que vivemos — temos feito algumas coisas que, sem ser intencionais, têm baixado a resiliência deles.

Felizmente, há um remédio. Ele se encontra na aplicação dos vigorosos princípios do evangelho que podem ajudar nossos jovens a se tornarem mais semelhantes ao Salvador (ver Lucas 2:52). Quando abraçamos e aplicamos esses princípios, conforme menciono a partir da página 12, tenho certeza de que o Senhor nos abençoará para que consigamos fortalecer os rapazes e as moças que Ele reservou para enfrentar e superar os desafios de hoje.

Élder Lynn G. Robbins

Dos setenta



# Sumário

- 5 Como ajudar as crianças a serem mais resilientes** 🕒
- 6 Retratos de fé** 🕒  
**Debbie Cole — Leinster, Irlanda**  
A vida dela foi afetada pela violência sexual, mas o evangelho deu a ela perspectiva eterna e forças para superar o trauma.
- 8 Princípios para ministrar como o Salvador**  
**De que maneira o Espírito pode (e vai) ajudar você a ministrar**  
O Espírito pode nos orientar ao ministrarmos. Aqui você verá seis maneiras de como isso acontece.
- 12 Resiliência — A armadura espiritual da juventude de hoje**  
*Élder Lynn G. Robbins*  
Respeitar o arbítrio de nossos filhos é uma forma de ajudá-los a desenvolver resiliência.
- 18 As bênçãos da autossuficiência** 🕒  
**O curso que mudou o curso de nossa vida**  
Como o irmão e a irmã Rubio deram uma guinada em suas finanças.
- 20 Meu caderno da conferência geral** 🕒  
**Conferência Geral de Abril de 2019**
- 22 Vozes da Igreja** 🕒  
Um saco para roupas sujas demonstra o amor de uma mãe por seus filhos missionários; bons samaritanos modernos ajudam uma mulher necessitada; uma amizade nasce de uma crise de saúde; a música une um homem a seus ancestrais.
- 26 A epístola de um apóstolo**  
*Presidente M. Russell Ballard*  
A orientação de um profeta para nossos dias.
- 32 A palavra e a vontade do Senhor**  
Neste trecho de *Santos*, Volume 2, os pioneiros enfrentam dificuldades em Winter Quarters, e a Igreja cresce na Oceania.
- 36 Receber e reconhecer a orientação celestial**  
*Élder Adilson de Paula Parrella*  
Agora, mais do que nunca, precisamos de força espiritual. Aqui você encontrará um guia para reconhecer e receber inspiração.

## 🕒 Leitura rápida



**Na capa**  
Fotografia de Pixdeluxe/  
Getty Images

# Seções

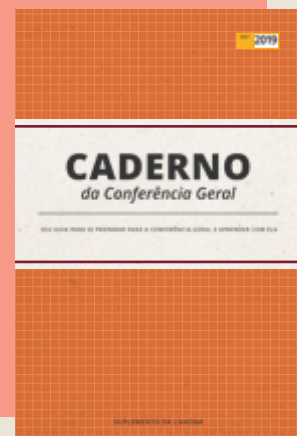
## Jovens adultos 40

Por mais que desejemos ser perfeitos, o **perfeccionismo nos afasta de Deus** e limita nossa perspectiva eterna. Veja o que os jovens adultos têm feito para **superar o perfeccionismo** e se tornarem melhores discípulos.



## Jovens

Prepare-se para a conferência geral com o **caderno da conferência geral**.



## Crianças

### O Amigo

Aprenda a **conviver com as pessoas**. Você também encontrará um jogo para fazer durante a conferência geral e verá por que a **honestidade** é importante.



## ARTIGOS DE SETEMBRO APENAS EM VERSÃO DIGITAL



### Nem sempre você precisa esperar uma resposta

Leah Barton

Uma experiência sobre o poder de escolher e agir sem haver recebido revelação pessoal.



### Dá para sentir o Espírito numa casa bagunçada?

Uma jovem adulta percebe que consegue sentir a influência do Espírito mesmo que nem tudo esteja perfeito.



### Você: Uma obra em andamento

David Dickson

Como superei o perfeccionismo.



### Apesar de minhas falhas, posso ser um verdadeiro homem de Deus

Um jovem adulto encontra esperança ao encarar suas tentativas fracassadas de se tornar um "homem de Deus".

## SAIBA MAIS

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

- Encontrar a edição atual e as edições anteriores.
- Encontrar artigos apenas em versão digital.
- 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](mailto:liahona@ChurchofJesusChrist.org).

Envie suas histórias de fé pelo site [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org) ou pelo correio para:

*Liahona*, floor 23

50 E. North Temple Street

Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

SETEMBRO DE 2019 VOL. 72 Nº 9  
LIAHONA 18609 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:** Randall K. Bennett, Becky Craven, Sharon Eubank, Cristina B. Franco, Donald L. Hallstrom, Larry S. Kacher, Erich W. Kopischke, Lynn G. Robbins

**Diretor administrativo:** Richard I. Heaton

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

**Gerente comercial:** Garff Cannon

**Gerente editorial:** Adam C. Olson  
**Gerente editorial assistente:** Ryan Carr

**Assistente de publicação:** Camila Castrillón

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

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

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

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

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

**Gerente de produção:** Jane Ann Peters

**Produção:** Ira Glen Adair, Julie Burdett, Thomas G. Cronin, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Mairissa M. Smith  
**Pré-impressão:** Joshua Dennis, Ammon Harris

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

**Diretor de distribuição:** Nelson Gonzalez

**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, cambojano, cebuano, chinês (simplificado), coreano, croata, dinamarquês, esloveno, espanhol, estoniano, filipino, finlandês, francês, grego, holandês, húngaro, indonésio, inglês, islandês, italiano, japonês, letão, lituano, malgaxe, marshallês, mongol, norueguês, polonês, português, quiribatí, romeno, russo, samoano,

suaíli, sueco, tagalo, tailandês, taitiano, tcheco, tonganês, ucraniano, urdu e vietnamita. (A periodicidade varia de um idioma para outro.)

© 2019 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@LDSchurch.org](mailto:cor-intellectualproperty@LDSchurch.org).

**For Readers in the United States and Canada:** September 2019 Vol. 72 No. 9. LIAHONA (USPS 311-480) Portuguese

(ISSN 1080-9554) 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.LDS.org](http://store.LDS.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.

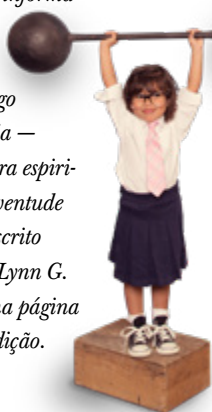


## COMO AJUDAR AS CRIANÇAS A SEREM MAIS RESILIENTES

“**A** definição original da palavra *resiliência* tinha a ver com a capacidade de um material retomar sua forma ou posição depois de ser dobrado, esticado ou comprimido. Hoje costumamos usar a palavra para descrever a capacidade de nos recuperarmos de adversidades. (...)

À medida que os filhos desenvolvem a resiliência, passam a acreditar que podem influenciar e até mesmo controlar os resultados obtidos em sua vida por meio de esforço, imaginação, conhecimento e habilidade. (...) [Eles] concentram-se no que *podem* fazer e não no que *está* fora de seu controle” (Lyle J. Burrup, “Como criar filhos resilientes”, *A Liahona*, março de 2013, p. 11).

Para mais informações sobre este tópico, veja o artigo “Resiliência — A armadura espiritual da juventude de hoje”, escrito pelo élder Lynn G. Robbins, na página 12 desta edição.



### Defina o sucesso

como fruto de muito trabalho e sacrifício.

### Defina o fracasso

como algo temporário e uma oportunidade para aprender.

**Ofereça de modo sistemático** recompensas desejáveis para os atos e comportamentos que você deseja reforçar.

Diga às **crianças** que elas **têm valor inerente**, pois são filhas de Deus.



**Elogie** o esforço da criança.

**Discuta as regras** e estabeleça consequências lógicas que sejam sensatas, relacionadas ao comportamento e respeitadas tanto para os pais como para os filhos.





## Debbie Cole

Leinster, Irlanda



*Debbie foi vítima de violência sexual em 1989, aos 19 anos. Decidida a não deixar que o trauma arruinasse sua vida, Debbie (na foto, com sua filha) buscou apoio na fé para ajudar voluntariamente outras vítimas de abuso sexual e para fazer campanhas em prol de uma legislação que ofereça proteção contra agressores sexuais.*

**LESLIE NILSSON, FOTÓGRAFO**

É muito difícil tentar explicar o que é passar por um trauma sexual a alguém que nunca tenha passado por isso. Esse tipo de experiência permanece sempre com você — é algo que não vai embora. Haverá dias em que algo vai despertar a memória do ocorrido, e você se sentirá impotente, sem confiança e inseguro.

Nesses momentos, tudo o que posso fazer é me ajoelhar e conversar com o Pai Celestial. Sei, sem sombra de dúvida, que Ele ouve e responde às minhas orações. Tenho uma herança divina que me concede a força para prosseguir diante das dificuldades da vida.

Além disso, saber que o Salvador me ama é algo que me traz esperança e foco. Amo as palavras do élder Jeffrey R. Holland, do Quórum dos Doze Apóstolos: “Não lhes é possível afundar tanto a ponto de não ver brilhar a infinita luz da Expição de Cristo” (“Os trabalhadores da vinha”, *A Liahona*, maio de 2012, p. 33). O Salvador pode nos ajudar, onde quer que nos encontremos ou seja o que for que estejamos enfrentando. Encontro Nele o exemplo do que fazer em momentos difíceis.

### SAIBA MAIS

Saiba mais sobre a jornada de fé de Debbie, com mais fotos, no aplicativo Biblioteca do Evangelho ou na versão online deste artigo, no site [ChurchofJesusChrist.org/go/9196](http://ChurchofJesusChrist.org/go/9196).

O élder Neil L. Andersen testifica o poder de cura do Salvador em [ChurchofJesusChrist.org/go/9197](http://ChurchofJesusChrist.org/go/9197).

# Princípios para ministrar como o Salvador

## De que maneira o Espírito pode (e vai) ajudar você a ministrar

*A designação de ministrar, dada pelo sacerdócio tanto a homens quanto a mulheres, inclui o direito de receber revelação.*

Chamado para ministrar, servir e até mesmo amar como o Salvador pode parecer desafiador às vezes, em especial quando envolve cuidar de pessoas que não conhecemos muito bem. Há inúmeras maneiras de se ministrar, por isso nos perguntamos como podemos saber qual é a melhor maneira de ajudar aqueles sob nossa responsabilidade.

Felizmente, não precisamos de ideias mirabolantes, pois nossos esforços sinceros podem ser guiados pelo Espírito Santo.

“Nossa sagrada designação de ministrar nos dá o direito divino de receber inspiração”, disse a irmã Bonnie H. Cordon, presidente geral das Moças. “Podemos buscar essa inspiração com confiança.”<sup>1</sup>

Quando procuramos servir tal como o Salvador serviu, podemos ser guiados pelo mesmo Espírito que O guiou. Isso ocorre sobretudo quando servimos em designações como a ministração, feitas sob a autoridade das chaves do sacerdócio que o bispo possui. As seis sugestões a seguir podem ajudar você a ministrar com o Espírito.

## O que posso fazer para ter a companhia do Espírito ao ministrar?

1

**Peça orientação.** O Pai Celestial deseja que nos comuniquemos com Ele por meio da oração. A oração não só permite que nos aproximemos Dele, mas também garante acesso às “bênçãos que Deus já está disposto a conceder, mas que devemos pedir para obter”.<sup>2</sup> “À medida que orarmos e procurarmos entender o coração delas”, afirmou a irmã Cordon, “testifico que o Pai Celestial vai nos orientar e que Seu Espírito estará conosco”.<sup>3</sup>



2

**Não espere até receber uma inspiração.** Seja proativo. Procure “ocupar-se zelosamente” (Doutrina e Convênios 58:27) e descobrirá que poderá receber orientação e que seus esforços serão magnificados. “Um modo importante de nos qualificarmos para a revelação é prosseguir com nosso serviço e trabalho”, declarou o presidente Dallin H. Oaks, primeiro conselheiro na Primeira Presidência. “Em meu estudo das escrituras, percebi que a maioria das revelações vem aos filhos dos homens quando estão agindo, e não quando estão acomodados em casa, esperando que o Senhor lhes indique o primeiro passo a ser dado.”<sup>4</sup>



### CONVITE PARA AGIR

Ao se preparar para ministrar diariamente, ore pedindo inspiração do Espírito Santo e ponha em prática as impressões que receber. Lembre-se de que, ao fazê-lo, o Pai Celestial abençoará você e as pessoas a quem ministra.

### COMPARTILHE SUAS EXPERIÊNCIAS

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

## Como reconheço uma inspiração para ministrar?

3

**Siga o conselho de Mórmon.** Você não precisa ficar se preocupando se um pensamento é uma inspiração ou não. Afinal, Mórmon nos dá uma dica fácil para o discernimento: se um pensamento nos impele a fazer o bem e a acreditar em Cristo ou ajudar outras pessoas a crerem em Cristo, podemos saber que vem de Deus (ver Morôni 7:13, 16).

4

**Não se preocupe com isso.** “Simplesmente pulem na piscina e nadem”, disse o élder Jeffrey R. Holland, do Quórum dos Doze Apóstolos. “Nadem em direção aos necessitados. Não fiquem parados pensando se devem nadar de costas ou nadar cachorrinho. Se seguirmos os princípios básicos que foram ensinados, permaneceremos alinhados com as chaves do sacerdócio e buscarmos a orientação do Espírito Santo, não falharemos.”<sup>5</sup>



### O EXEMPLO DO SALVADOR

O Salvador estava preparado para Seu ministério. “Deus ungiu [Jesus de Nazaré] com o Espírito Santo”, e então Ele “andou fazendo o bem” (Atos 10:38). Ele era “cheio do Espírito Santo” e, com frequência, era “levado pelo Espírito” (Lucas 4:1). Com certeza, Cristo já andava fazendo o bem antes de ser ungido com o Espírito Santo, mas o fato de ter recebido o Espírito Santo e o direito à inspiração foi uma parte importante de Seu ministério — assim como o é para nós em nosso ministério.

## Qual é a melhor maneira de seguir uma inspiração?

5

**Imediatamente.** A irmã Susan Bednar (esposa do élder David A. Bednar, do Quórum dos Doze Apóstolos) é um grande exemplo de alguém que segue a inspiração. Após orar “para ter olhos espirituais para ver os que estão necessitando de alguma coisa”, ela observa a congregação e “sente uma inspiração espiritual para conversar ou telefonar para determinada pessoa”, disse o élder Bednar. “E quando a minha mulher recebe essa inspiração, ela prontamente age e obedece. Frequentemente acontece que assim que é proferido o ‘amém’ da última oração, ela vai falar com uma adolescente, abraçar uma irmã ou, ao voltarmos para casa, imediatamente pega o telefone e faz uma ligação.”<sup>6</sup>

6

**Com coragem.** Fatores como timidez, insegurança, medo da rejeição ou receio de incomodar podem nos impedir de seguir uma inspiração para ministrar. “Em várias épocas e de várias maneiras, nós nos sentimos inadequados, inseguros e, talvez, indignos”, disse o élder Gerrit W. Gong, do Quórum dos Doze Apóstolos. “No entanto, em nossos esforços fiéis de amarmos a Deus e ministrarmos ao próximo, podemos sentir o amor de Deus e a inspiração necessária para nossa vida e a daqueles a quem ministramos de maneira nova e mais sagrada.”<sup>7</sup>

Um irmão falou sobre o receio que sentia de se aproximar de um homem cuja esposa havia tentado o suicídio. Por fim, ele o convidou para almoçar. “Quando eu disse: ‘Sua esposa tentou suicidar-se. Deve ser muito difícil para você. Quer conversar a respeito disso?’, ele começou a chorar”, relatou. “Tivemos uma conversa muito terna e íntima, e passamos a ficar bem próximos e a confiar um no outro em poucos minutos.”<sup>8</sup> ■

### NOTAS

1. Bonnie H. Cordon, “Tornar-nos pastores”, *Liahona*, novembro de 2018, p. 76.
2. Guia para Estudo das Escrituras, “Oração”.
3. Bonnie H. Cordon, “Tornar-nos pastores”, p. 76.
4. Dallin H. Oaks, “Em Seu próprio tempo, a Seu próprio modo”, *A Liahona*, agosto de 2013, p. 24.
5. Jeffrey R. Holland, “O ministério da reconciliação”, *Liahona*, novembro de 2018, p. 77.
6. David A. Bednar, “Percepção rápida”, *A Liahona*, dezembro de 2006, p. 17.
7. Gerrit W. Gong, “Nossa fogueira da fé”, *Liahona*, novembro de 2018, p. 42.
8. Ver Bonnie H. Cordon, “Tornar-nos pastores”, p. 76.



### SAIBA MAIS

O profeta ensina como receber revelação pessoal: ver “Revelação para a Igreja, revelação para nossa vida”, presidente Russell M. Nelson (*Liahona*, maio de 2018, p. 93).



Élder  
Lynn G. Robbins  
Dos setenta

# Resiliência

## A ARMADURA ESPIRITUAL PARA A JUVENTUDE DE HOJE

Nossos filhos têm a capacidade de ser bem-sucedidos apesar dos desafios atuais. Como pais, nossa responsabilidade é ajudá-los a se preparar para enfrentar tais desafios de cabeça erguida.

**A** história conta que durante o domínio britânico na Índia colonial, havia um número enorme de cobras venenosas na região de Délhi. Para resolver o problema, as autoridades locais começaram a pagar uma recompensa para quem trouxesse cobras mortas. Essa recompensa imprudente teve consequências inesperadas quando os empreendedores locais começaram a criar cobras para obter lucro. Quando extinguiram a recompensa, os criadores libertaram as cobras, agravando ainda mais o problema.

O fenômeno de efeitos colaterais não intencionais que causam mais danos do que os benefícios esperados, é conhecido como o “efeito cobra”.<sup>1</sup>

### O efeito cobra na nova geração

Durante minha visita à Universidade Brigham Young–Idaho no segundo semestre de 2017, o novo presidente da escola, Henry J. Eyring, disse-me que sua maior preocupação era a alta taxa de desistência dos alunos no primeiro ano da faculdade. Os alunos saem da faculdade por vários motivos, mas a falta de resiliência é uma das razões principais por que muitas universidades dos Estados Unidos estão passando pelo mesmo problema.<sup>2</sup>

Resiliência é “a capacidade de se recuperar ou se ajustar facilmente à má sorte ou às mudanças”.<sup>3</sup> Ao descobrir a falta de resiliência entre seus recrutas, o exército dos EUA começou a oferecer o programa Master Resilience Training [Treinamento para Domínio de Resiliência] para fortalecer os soldados contra o estresse, as exigências e as dificuldades do serviço militar.<sup>4</sup>

Temos a mesma preocupação na Igreja com uma porcentagem maior de missionários de tempo integral voltando para casa mais cedo da missão do que nas gerações anteriores. Alguns missionários enfrentam graves problemas de saúde ou outras provações que requerem uma desobrigação antecipada, mas outros podem simplesmente não ter desenvolvido a virtude da resiliência o suficiente.



## Compreender e aplicar os poderosos princípios do evangelho pode ajudar os jovens a fortalecer sua resiliência.

Lyle J. Burrup, que serviu como terapeuta de saúde mental no Departamento Missionário da Igreja, observou que a causa mais comum dos problemas emocionais enfrentados pelos missionários é a falta de resiliência. “Em muitos casos”, disse ele, “o missionário simplesmente não tinha aprendido a lidar bem com os desafios”.<sup>5</sup>

As universidades, o serviço militar e o campo missionário não estão causando o problema; eles estão simplesmente revelando-o. Na verdade, a baixa resiliência entre os jovens de hoje pode ser uma consequência não intencional — um efeito cobra moderno — resultante de fatores como:

- Muito tempo no sofá com dispositivos digitais, e bem menos exercícios e atividades físicas do que nas gerações anteriores.<sup>6</sup>
- Exposição excessiva a um mundo virtual ou de faz de conta, causando autoimagens distorcidas, ansiedade, depressão e baixa autoestima.<sup>7</sup>
- Impaciência em um mundo de gratificação instantânea e respostas na velocidade do Google. (A resiliência, pelo contrário, é desenvolvida em grande parte por meio da virtude da paciência.)
- Proteção contra mares revoltos. “Mares tranquilos não produzem marinheiros hábeis.”<sup>8</sup>
- Um mundo com infinitas opções que distraem, diversas influências que confundem e uma vida confortável que podem tornar jovens e adultos insensíveis às coisas do Espírito.

- Muito tempo gasto com dispositivos digitais e pouco tempo interagindo pessoalmente com as pessoas, resultando em habilidades interpessoais subdesenvolvidas.

Muitos livros abordam esse desafio complexo e difícil, inclusive um com o interessante título *iGen: Why Today’s Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood* [iGeração: Por que as Crianças Superconectadas de Hoje Estão Crescendo Menos Rebeldes, Mais Tolerantes, Menos Felizes e Completamente Despreparadas para a Idade Adulta].

O mundo está mudando. O Senhor reservou para esta época espíritos capazes de prosperar apesar dos desafios atuais. Nossa responsabilidade como pais zelosos é ajudar a prepará-los para enfrentar esses desafios sem medo, incentivando-os e ajudando-os a desenvolver resiliência, fé e coragem.

Com os extraordinários princípios do evangelho para nos auxiliar, podemos ajudar os jovens a fortalecer sua resiliência, capacitando-os a se tornarem mais semelhantes ao Salvador “[crescendo] em sabedoria (intelectualmente) e em estatura (física e mentalmente), e em graça para com Deus (espiritualmente) e os homens (social e emocionalmente)” (Lucas 2:52). Gostaria de abordar quatro desses princípios do evangelho: (1) autossuficiência, (2) oposição em todas as coisas, (3) o dom do Espírito Santo e (4) arbítrio moral.

### 1. Como criar filhos autossuficientes: Papai Noel x Scrooge

Com a finalidade de ajudar os necessitados, tentamos encontrar o equilíbrio certo entre dois princípios complementares: ser caridoso e



A caridade (dar um peixe a alguém) e a autossuficiência (ensinar a alguém a habilidade de pescar) também se aplicam à criação dos filhos.



O caminho  
é geralmente  
íngreme e  
rochoso, e  
todos tere-  
mos nosso  
quinhão de  
tropeços e  
contratempos.

incentivar a autossuficiência. Ser caridoso sem incentivar a autossuficiência é ser como o Papai Noel. Incentivar a autossuficiência sem a bondade é ser avarento como Ebenezer Scrooge, de “Um Conto de Natal”, de Charles Dickens.<sup>9</sup> Qualquer extremo por si só é inadequado.

A caridade (dar um peixe a alguém) e a autossuficiência (ensinar a alguém a habilidade de pescar) também se aplicam à criação dos filhos. Podemos tomar todas as decisões por nossos filhos, mas seria muito mais sábio ensiná-los a arte de tomar decisões e, assim, ajudá-los a se tornarem intelectual, espiritual, social e emocionalmente autossuficientes.

Um exemplo inspirador se encontra na comovente produção de *O Milagre de Anne Sullivan*, uma obra admirável, escrita a partir da autobiografia de Helen Keller, que sofreu de uma doença quando era criança que a deixou surda e muda.<sup>10</sup> Em seu método à lá Papai Noel de criar a filha, os pais controladores de Helen eram superprotetores e condescendentes, prejudicando e atrasando o crescimento intelectual, espiritual, social e emocional de Helen.

Por outro lado, Anne Sullivan, professora particular de Helen, percebeu que eles tinham sido muito complacentes com a menina, por isso, começou a ajudá-la a enfrentar seus problemas e a se tornar mais autossuficiente. No final, foi Anne Sullivan, e não os pais de Helen, que a ajudou a alcançar seu verdadeiro potencial.

Como nós amamos nossos filhos, queremos que tenham sucesso. Podemos nos sentir tentados a remover todos os obstáculos de seu caminho. Ou, para minimizar sua frustração e seu fracasso, podemos nos sentir tentados a fazer a parte difícil por eles, como os pais de Helen fizeram. No entanto, agindo assim, podemos inconscientemente estar impedindo que nossos filhos desenvolvam a resiliência que precisam para serem discípulos de Cristo fortes e independentes.

Em vez de sermos superprotetores e socorrê-los rápido demais, devemos pensar na abordagem do Salvador. Ele nos fortalece para que consigamos “carregar [nossos] fardos” (Mosias 24:15) e geralmente não vem nos socorrer tão rapidamente quanto gostaríamos (ver Doutrina e Convênios 121:1–3).

## 2. Oposição: A bênção das coisas difíceis

Uma das maneiras pelas quais o Pai Celestial, nosso pai perfeito, nos ensina a ser resilientes e nos prepara para nossa felicidade futura é nos mandando a um mundo onde nossa resiliência será provada e refinada, como mostram as seguintes escrituras:



- Seremos “provados, assim como Abraão” (Doutrina e Convênios 101:4).
- As adversidades “servirão de experiência, e serão para o [nosso] bem” (Doutrina e Convênios 122:7).
- Há “uma oposição em todas as coisas” (2 Néfi 2:11), por isso o Pai Celestial permite que provemos “o amargo para saber apreciar o bom” (Moisés 6:55).
- Não recebemos “testemunho senão depois da prova de [nossa] fé” (Éter 12:6).

Aprender a desenvolver as virtudes cristãs de fé, paciência, diligência e resiliência, entre outras, não acontece sem oposição ou sem a “fornalha da aflição” (Isaías 48:10). Nosso Pai Celestial, portanto, permite que enfrentemos e façamos coisas difíceis. Como podemos algum dia nos tornar como nosso grande Exemplo se não enfrentarmos provações semelhantes às que O tornaram quem Ele é?

Sempre falo aos missionários: “No campo missionário vocês serão matriculados em cursos de nível superior: Diligência Avançado e Paciência Avançado, entre muitos outros. É somente por meio desse programa de estudos avançados que vocês aprenderão a se tornar grandes missionários e, mais tarde, excelentes maridos e esposas, pais e mães. Se tiver um dia difícil, comemore como os apóstolos Pedro e João que mesmo depois de terem sido aprisionados e açoitados “[regozijaram-se] de terem sido julgados dignos de padecer afronta pelo

A coisa mais importante e benéfica que um pai pode ensinar a um filho é reconhecer os sussurros do Espírito Santo.

nome de Jesus?” (ver Atos 5:18, 40–41; ver também 1 Pedro 4:13; Colossenses 2:8).

São as dificuldades, as lutas e a superação que nos ajudam a desenvolver a resiliência — a capacidade de se levantar, sacudir a poeira e continuar no caminho estreito e apertado. Esse caminho é geralmente íngreme e rochoso, e todos teremos nosso quinhão de tropeços e contratempos. É a dádiva do Senhor de ilimitadas segundas chances que nos permite seguir em frente com resiliência.<sup>11</sup>

### 3. O Espírito Santo e decisões inspiradas

Em vez de receber respostas fáceis, nossos filhos precisam melhorar a habilidade de tomar decisões. Podemos orientar, mas devemos permitir que eles pensem por si mesmos e comecem a tomar decisões mesmo as mais insignificantes.

Como o dom do Espírito Santo é o maior dom que o homem mortal pode receber,<sup>12</sup> a coisa mais importante e benéfica que um pai pode ensinar a um filho é reconhecer os sussurros do Espírito Santo. Ensinar os filhos a serem dignos desse grande dom e como receber revelação pessoal é a coisa mais importante que podemos fazer para criar filhos espiritualmente autossuficientes.

Aprendemos uma importante lição com Oliver Cowdery, que pediu algo em oração, mas não o recebeu. O Senhor disse a ele:

“Eis que não compreendeste; supuseste que eu o concederia a ti, quando nada fizeste a não ser pedir-me.

Mas eis que eu te digo que deves estudá-lo bem em tua mente; depois me deves perguntar se está certo e, se estiver certo, farei arder dentro de ti o teu peito; portanto, sentirás que está certo” (Doutrina e Convênios 9:7–8).

Quando nossos filhos vêm até nós e pedem ajuda com o dever de casa, por exemplo, nós não fazemos a tarefa para eles. Nós instruímos e, depois, como o Senhor disse a Oliver, dizemos: “Agora, vá fazer a lição e, quando terminar, volte aqui e verei se está tudo certo”.

Ensinar os filhos a enfrentar e superar suas provações ajuda-os a pensar por si mesmos, refletir sobre seus problemas e reconhecer os sussurros do Espírito Santo. Somente por meio de sua própria experiência na resolução de problemas é que podem desenvolver bom senso e sabedoria e crescer em sua habilidade de “estudá-lo bem em sua mente” e receber revelação.

Não ensinar sobre autossuficiência e resiliência espiritual para nossos filhos vem com esta séria advertência do presidente Russell M. Nelson: “Nos dias que estão por vir, não será possível sobreviver espiritualmente sem a orientação, a direção, o consolo e a influência constante do Espírito Santo”.<sup>13</sup>

### 4. Respeitar o arbítrio em encruzilhadas

Ouvi o presidente Nelson contar a história de sua filha de 8 anos de idade que veio falar com ele certo domingo e perguntou se ela poderia ir andar de trenó com uma família da ala. Ele disse: “Eu sabia que não seria sábio responder nem sim nem não. Abrimos a Bíblia em Êxodo 31:13: ‘Certamente guardareis meus sábados, porquanto isso é um sinal entre



Quando nossos filhos vêm até nós e pedem ajuda com o dever de casa, nós não fazemos a lição para eles.

## O dom do Espírito Santo e a autossuficiência espiritual nutrem a resiliência espiritual.

mim e vós nas vossas gerações’. Então perguntei-lhe como ela se sentia sobre ir andar de trenó no Dia do Senhor. Ela disse: ‘Papai, quero mostrar ao Pai Celestial que eu O amo, então eu não vou’”.

O presidente Nelson continuou: “Depois de ter se passado uma geração e minha filha se tornar mãe, eu estava em sua casa quando seu filho pequeno lhe pediu permissão com um pedido muito semelhante. Foi fascinante e gratificante para mim vê-la abrir a Bíblia com o meu neto e ler o mesmo versículo”.

Há muitos anos, li sobre um pai que acordou o filho em um domingo para se preparar para ir à igreja. O filho respondeu: “Eu não vou à igreja hoje”. Muitos pais em um momento como esse ficariam tentados a dizer: “Ah, você vai sim” e então acrescentar uma ameaça. Esse pai foi mais sábio e simplesmente disse: “Filho, você não precisa explicar o porquê para mim, porque não é minha Igreja. Mas você deve se ajoelhar e explicar sua desculpa ao Pai Celestial”.

Então o pai deixou seu filho na encruzilhada com o Espírito Santo. O Espírito Santo pode inspirar nossos filhos muito melhor do que nós se confiarmos nesse grande dom. “Não há testemunha tão terrível ou acusador tão poderoso quanto a consciência.”<sup>14</sup> Em poucos minutos, o adolescente estava de pé e se preparando para ir à igreja. Se o pai tivesse forçado o filho a ir à igreja, ele poderia ter plantado sementes de ressentimento e rebelião, e teria sido como o efeito cobra.

Há riscos em respeitar o arbítrio de nossos filhos e deixá-los na bifurcação da estrada. Mas o Pai Celestial não correu o mesmo risco na vida pré-mortal e, por causa disso, perdeu um terço de Seus filhos espirituais? Porque a doutrina do arbítrio era absolutamente necessária ao plano de salvação, o risco era inevitável, ao contrário dos protestos de Lúcifer.

Se eu pudesse alterar um pouco a citação do profeta Joseph Smith, eu falaria da seguinte maneira sobre os filhos: “Nós lhes ensinamos princípios corretos, porque gostemos ou não, eles governarão a si mesmos”.<sup>15</sup> Chegará o dia em que nossos filhos sairão de casa. Nossa única esperança como pais é lhes ensinar princípios corretos a respeito do plano de salvação e ajudá-los a reconhecer os sussurros do Espírito para guiá-los a usar sabiamente seu arbítrio. Caso contrário, eles podem não ter a autossuficiência e a resiliência espiritual para enfrentar as provações futuras, e corremos o risco de perdê-los.

Somos profunda e eternamente gratos pelo maior ato de resiliência da história do mundo — a Expição de Jesus Cristo. O Salvador não Se recusou a enfrentar o momento mais difícil de Sua vida mesmo sob pressão e estresse incompreensíveis.



O dom do Espírito Santo e a autossuficiência espiritual nutrem a resiliência espiritual, que é um sinônimo de perseverança. E aqueles que fielmente “[perseverarem] até o fim (...) [terão] vida eterna” (2 Néfi 31:20).

Que o Senhor nos abençoe como pais em nosso dever imperativo de criar filhos intelectual, física, espiritual, social e emocionalmente resilientes. ■

*Para mais ideias práticas, ver “Como criar filhos resilientes”, Lyle J. Burrup, A Liahona, março de 2013, p. 10.*

### NOTAS

1. Horst Siebert, economista alemão, é conhecido por ter inventado a frase “efeito cobra”, que ocorre quando uma solução para um problema agrava o problema.
2. Ver Connie Matthiessen, “Why Are So Many College Students Returning Home?” 9 de janeiro de 2019, [greatschools.org](http://greatschools.org).
3. *Merriam-Webster’s Collegiate Dictionary*, 11ª ed., 2003, “resilience”, [merriam-webster.com](http://merriam-webster.com).
4. Ver “Master Resilience Training (MRT) in the U.S. Army: PowerPoint & Interview”, Positive Psychology Program, [positivepsychologyprogram.com](http://positivepsychologyprogram.com).
5. Lyle J. Burrup, “Como criar filhos resilientes”, *A Liahona*, março de 2013, p. 10.
6. Ver Meena Azzollini, “Declining Physical Activity Levels in Children and Teens”, *WellBeing*, 10 de julho de 2017, [wellbeing.com.au](http://wellbeing.com.au).
7. Ver Rachel Ehmke, “How Using Social Media Affects Teenagers”, Child Mind Institute, 6 de junho de 2016, [childmind.org](http://childmind.org).
8. Provérbio africano.
9. Scrooge é o personagem avarento de *Um Conto de Natal*, de Charles Dickens.
10. Ver Helen Keller, *A História da Minha Vida*, 2008.
11. Ver Lynn G. Robbins, “Até setenta vezes sete”, *Liahona*, maio de 2018, p. 21.
12. Ver *Ensinamentos dos Presidentes da Igreja: Wilford Woodruff*, 2004, p. 50.
13. Russell M. Nelson, “Revelação para a Igreja, revelação para nossa vida”, *Liahona*, maio de 2018, p. 96.
14. Às vezes atribuído a Políbio ou Sófocles.
15. Ver *Ensinamentos dos Presidentes da Igreja: Joseph Smith*, 2007, p. 298.

# O curso que mudou o curso de nossa vida

Michael R. Morris

Revistas da Igreja

Chris e Alfreda Rubio gastavam todo o salário antes do fim do mês, até que um curso de autossuficiência lhes mostrou um caminho melhor.

Recentemente, quando sua caminhonete quebrou, Chris e Alfreda Rubio não precisaram se preocupar sobre como iam custear os reparos. Mas isso não significa que sejam ricos.

“Tínhamos o dinheiro necessário, pois havíamos poupado”, afirmou Chris. “Estávamos preparados. Naquele dia, pudemos levar o veículo para o conserto sem ficar pensando: ‘E agora?’ Foi um sentimento muito bom.”

Mas não foi sempre assim. Há pouco tempo, a família Rubio teria contraído um empréstimo, usado o cartão de crédito ou esperado até o próximo salário para consertar a caminhonete. Mas isso foi antes de fazerem o curso de finanças pessoais oferecido pela iniciativa de autossuficiência da Igreja.

## “Estávamos atolados financeiramente”

Chris e Alfreda se conheceram na Alemanha, enquanto serviam nas Forças Aéreas dos EUA, e se casaram na Dinamarca. Chris deu baixa em 2008 e, por problemas de saúde, Alfreda se aposentou poucos anos depois. Eles encontraram a Igreja pouco após se estabelecerem no Alabama, EUA, mas Chris não conseguia arranjar emprego. “Das duas uma: ou diziam que eu era muito qualificado ou que não tinha a qualificação necessária”, recorda ele.

Alfreda conseguiu emprego numa papelaria, e aquela era a única fonte de renda da família. “Estávamos atolados financeiramente”, conta ela.

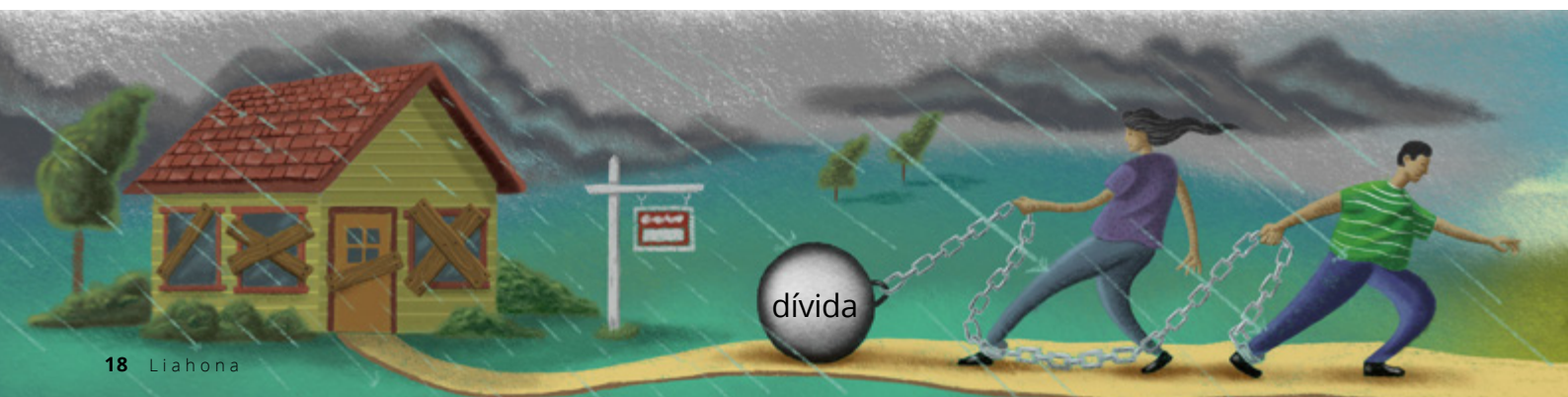
“Tínhamos muitas dívidas e boletos vencidos, e os cobradores sempre ligavam”, acrescenta Chris. “Chegamos ao ponto de vender alguns pertences

para pagar as contas. Nosso carro foi tomado, e perdemos nossa casa. Foi muito ruim.”

Depois de perder o imóvel, a família Rubio se mudou para um apartamento em uma nova ala. Porém, além de não conhecerem ninguém, suas finanças se deterioravam no mesmo ritmo com que sua frequência à igreja também diminuía. Chris recorda que, quanto mais focalizavam nas finanças, menos se concentravam na fé.

“Sempre havia uma justificativa para não ir à igreja: ‘Hoje não dá, pois temos que achar um emprego, ou estamos muito preocupados com as contas, ou estamos sem dinheiro para a gasolina’”, lembra ele.

Quando conversaram com o bispo sobre sua situação financeira, ele lhes falou sobre o curso de autossuficiência Finanças Pessoais, que estava prestes



a começar na capela da ala, perto de Montgomery, Alabama.

“Nós dois viemos de famílias humildes”, diz Chris. “Nunca tivemos muito, então não aprendemos a fazer um orçamento e poupar. Gastávamos todo o salário antes do fim do mês. O salário geralmente acabava em questão de dias, e passávamos a maior parte do mês sem dinheiro. Então pensamos: ‘Tudo bem, vamos fazer o curso. Se puder nos ajudar de alguma forma, vamos lá.’”

### “Mudou nossa maneira de pensar”

Durante o curso de finanças pessoais com três outras famílias, Chris e Alfreda aprenderam a criar e manter um orçamento. Aprenderam também sobre dívidas e como superá-las. Entenderam o que fazer para se protegerem das dificuldades financeiras. E descobriram o importante papel que o dízimo tem para a autossuficiência financeira.

“Mudou nossa maneira de pensar”, afirma Chris. “Aprendemos a monitorar não só o salário e os gastos, mas também a poupança, que nem tínhamos na época. Para ser sincero, nunca imaginei que teríamos uma poupança.”

A família Rubio gostou especialmente do formato do curso: um conselho, em que os participantes compartilham ideias, sucessos e fracassos. A amizade fortaleceu sua fé e sua determinação de se tornarem financeiramente autossuficientes, e o facilitador do curso ainda ofereceu um emprego a Chris.

“Faz diferença quando você se encontra com pessoas na mesma situação”, relata Chris. “Você percebe que não está sozinho e que todos estamos tentando fazer o dinheiro render até o fim do mês e desenvolver a capacidade de se tornar autossuficiente para poder dar melhores condições a nossos filhos.”

### “Uma jornada incrível”

Conforme aplicavam os princípios financeiros que aprendiam, sua situação melhorou.

“Ainda não estamos livres das preocupações financeiras, muito menos ricos, mas agora é muito mais fácil servir em nossos chamados e ir à igreja sem atrelar isso à nossa situação financeira”, afirma Chris. “Sem dúvidas, o curso nos transformou espiritualmente.”

E Alfreda acrescenta: “O curso foi o responsável direto pelo fortalecimento de nossa fé. Começamos a orar mais e ler mais as escrituras. Nosso sentimento é que os princípios financeiros e os princípios espirituais apresentados no curso andam de mãos dadas”.

Chris compara tais princípios a óculos que os ajudaram a encontrar o caminho para a autossuficiência espiritual e financeira, e permanecer nele.

“Sem o curso e tudo o que aprendemos nele, não estaríamos onde estamos agora — tanto financeiramente quanto espiritualmente”, diz ele. “Tem sido uma jornada incrível. Aprendemos que não é preciso uma montanha de dinheiro para ser rico. Somos espiritualmente ricos.” ■

*Chris Rubio, pintor, chega ao trabalho com a esposa, Alfreda.*





ANÚNCIO DE OITO NOVOS TEMPLOS

O presidente Russell M. Nelson anunciou planos para a construção de oito novos templos localizados nos lugares abaixo. Há 162 templos em funcionamento e mais 47 anunciados ou em construção.

- Antofagasta, Chile
- Budapeste, Hungria
- Moses Lake, Washington, Estados Unidos
- Neiafu, Tonga
- Okinawa, Japão
- Pago Pago, Samoa Americana
- San Pedro Sula, Honduras
- Tooele Valley, Utah, Estados Unidos



“PEQUENOS ATOS DE **FÉ** SÃO NECESSÁRIOS PARA **ATIVAR AS PROMESSAS DE DEUS.**”

Élder Dale G. Renlund, do Quórum dos Doze Apóstolos, “Abundância de bênçãos”, *Liahona*, maio de 2019, p. 71, grifo do autor.

ENCONTRE A LUZ NOVAMENTE

A irmã Sharon Eubank deu cinco sugestões para quando “você sentir que o farol de seu testemunho está falhando e a escuridão se aproxima”:

1. Tenha coragem.
2. Cumpra suas promessas feitas a Deus.
3. Faça suas perguntas.
4. Faça pacientemente a pedra fundir em vidro.
5. Volte-se para Jesus Cristo, que ainda ama você.

Ver “Cristo: A luz que brilha na escuridão”, *Liahona*, maio de 2019, p. 75.

SANTUÁRIOS CENTRALIZADOS NO LAR E APOIADOS PELA IGREJA

Muitos de nossos líderes falaram sobre fortalecer nosso lar, particularmente com a nova ênfase do estudo centralizado no lar, apoiado pela Igreja. Você pode aprender mais sobre:

- Ter mais o Espírito em seu lar (ver Henry B. Eyring, “Um lar onde o Espírito do Senhor

habita”, *Liahona*, maio de 2019, p. 22).

- Fazer do seu lar o melhor centro de treinamento missionário, centro de história da família e sala de aula de preparação para o templo (ver David A. Bednar, “Preparados para obter todas as coisas necessárias”, *Liahona*, maio de 2019, p. 101).
- Usar o tempo e o currículo de Vem e Segue-Me com sua família para ajudar a “fortalecer nossa conversão e nos ajudar a nos tornar mais semelhantes a Jesus Cristo” (ver Ronald A. Rasband, “Edificar uma fortaleza de espiritualidade e proteção”, *Liahona*, maio de 2019, p. 107).



## OFERECER A CONFERÊNCIA GERAL NA NOITE FAMILIAR

Continuei a ter o sentimento de que deveria tentar usar os discursos da conferência nas lições da noite familiar. No começo relutei. Meus filhos são pequenos, os discursos são difíceis para eles, e eu não sabia ao certo se haveria algum assunto de interesse para crianças. Entretanto eu sabia que tinha pelo menos que tentar.

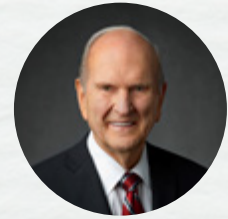
Usar os discursos da conferência não apenas transformou

completamente nossas noites familiares, mas tivemos também ótimos debates sobre o evangelho. Em meio ao caos total, houve breves momentos milagrosos de alegria familiar.

Jessie Christensen, Utah, EUA



Você pode compartilhar sua experiência com a conferência geral enviando-a por meio do site [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org) ou pelo [facebook.com/liahona](https://facebook.com/liahona).



## LAR, UM LUGAR CELESTIAL

“Esperamos e oramos que o **lar de cada membro se torne um verdadeiro santuário de fé, onde o Espírito do Senhor possa habitar**. Apesar de toda a contenda ao nosso redor, o lar pode se tornar um lugar celestial, onde o estudo, a oração e a fé podem se mesclar ao amor.”

Presidente Russell M. Nelson, “Considerações finais”, *Liahona*, maio de 2019, p. 111; grifo do autor.



**E**sse saco de roupas viajado se tornou parte de uma tradição familiar de serviço missionário que espero que nunca acabe.



## Um saco de roupas feito de amor

**F**oi difícil para minha família aceitar minha decisão de me tornar membro da Igreja. Quando anunciei que serviria missão de tempo integral, sem receber por isso, nem todos entenderam como, ou mesmo por que, eu desejaria fazer tal coisa. Meus pais queriam compartilhar de meu entusiasmo, mas era difícil para eles me ver “abandonar” a religião em que fui criado.

Quando recebi meu chamado para a Missão Honduras Tegucigalpa, recebi também, no envelope, uma lista de coisas que seria necessário levar. Minha mãe notou que um dos itens da lista era um saco para roupas. Ali estava algo que ela conseguia compreender! Rapidamente comprou um jeans azul grosso e confeccionou um saco para roupas simples e funcional, feito com amor. Foi

um presente que permaneceu comigo por muito tempo.

Aquele saco de roupas me acompanhou ao Centro de Treinamento Missionário e depois para Honduras. Viajou comigo de uma vila para outra, desbotando aos poucos, do mesmo modo que uma calça jeans passa a se tornar sua favorita e a servir perfeitamente. No final da missão, doei a maior parte de minhas roupas para uma família especial que eu havia aprendido a amar, mas mantive meu saco de roupas. Minha mãe o havia feito especialmente para mim embora não entendesse o significado de uma missão.

Quase 30 anos depois, nosso filho mais velho recebeu seu chamado para a Missão Califórnia Carlsbad, com uma lista de itens que seriam

necessários. Lemos a lista juntos e, quando chegamos ao “saco para roupas”, pegamos aquele que minha mãe havia feito para mim. Embora estivesse ainda mais desbotado, meu filho o levou com ele.

Alguns anos depois, minha filha foi chamada para servir na Missão Ohio Cleveland, e o saco de roupas a acompanhou também. Quando ela voltou, o saco de roupas estava ainda mais velho, mas sem danos significativos.

O saco de roupas me lembra que algumas coisas, como as lições que aprendemos ao servir missão e demonstrar amor pelas pessoas, como minha mãe fez, podem nos abençoar repetidas vezes. Ele se tornou parte de uma tradição familiar de serviço missionário que espero que nunca acabe. ■

**Brian C. Heckert, Utah, EUA**



# Elevador e samaritanos

Quando uma família em minha ala postou fotos no Facebook sobre sua experiência ao ficarem presos num elevador por duas horas, não consegui me identificar. Foi assim até eu mesma ficar presa num elevador.

Havia deixado meu celular em casa, então bati na porta do elevador e pedi ajuda. Também orei. Logo, vários garotos me ouviram e, como bons samaritanos, chamaram o serviço de emergência. Depois, disseram que moravam no apartamento 38 e brincaram dizendo que, quando eu conseguisse sair, poderia levar a eles comida para agradecer.

Eles foram embora e foi difícil me acalmar. E se o socorro não chegasse? Orei novamente. Sabia que meu marido logo voltaria do trabalho para casa e não saberia onde eu estava.

Comecei a bater novamente. Entre as frestas da porta do elevador, vi pessoas se aproximando. Gritei e pedi que ligassem para meu marido e contassem o que estava acontecendo. Eles assim o fizeram e consegui me tranquilizar. Agora meu marido sabia, e faria tudo para que eu saísse dali.



Sentei-me no elevador por cerca de uma hora. Finalmente um funcionário da manutenção chegou e pude sair. Ele disse que o elevador havia travado, então ele precisou ir até o fosso do elevador para fazê-lo funcionar novamente. Agradei sua ajuda.

Mais tarde naquele dia, agradei aos meus vizinhos do apartamento 38. E levei um pouco de comida caseira. Eles disseram que só estavam brincando sobre a comida, mas fiquei feliz em demonstrar gratidão. Quando me lembro dessa experiência, sei o que a família em minha ala passou e sou grata pelas pessoas que não me ignoraram, mas pararam e me ajudaram.

Talvez elas não saibam, mas seguiram o exemplo do Salvador. Ele não nos ignora nem nos abandona. Ele deu a vida por nós para podermos ser salvos da morte física e espiritual. Por causa disso, vou tentar seguir Seu exemplo e nunca ignorar o problema de outra pessoa. Sou grata por essa experiência que, de modo inesperado, trouxe-me uma apreciação maior por Ele e Suas bênçãos. ■

**Katerina Tyltina, Kiev, Ucrânia**

*Estava presa num elevador sem celular. Bati na porta e pedi ajuda. Também orei.*

## Da crise à amizade

Um domingo, durante a reunião sacramental, senti algo que me perturbou. Não sabia o que era, mas a sensação não me deixava. Eu olhava nervoso para o relógio e ansiava pelo final da reunião. Foi incomum para mim.

Após a oração de encerramento, o sentimento permanecia. Dei uma rápida olhada pela capela e notei um homem com a mão no peito. Fui a seu encontro, e ele me pediu que o levasse à estação de trem. Respondi que, em vez disso, deveria levá-lo ao hospital. Ele retorquiu que tinha remédios em casa que o ajudariam. Disse a ele que o levaria em casa porque pegar um trem naquelas condições poderia ser perigoso demais.

Ajudei-o a entrar no carro e perguntei novamente se deveria levá-lo ao médico. Ele respondeu que não era necessário e que precisava apenas ir para casa. Orei em silêncio, pedindo ao Pai Celestial que o ajudasse a ficar bem e me ajudasse a levá-lo para casa em segurança! Dirigi com cuidado, abri as janelas do carro e tentei tranquilizá-lo. Pouco depois, ele se inclinou para trás e aos poucos começou a relaxar.

Quando chegamos a sua casa, ele me convidou para entrar. Fiquei feliz, pois queria ter certeza de que ele tomaria os remédios e que eles fariam efeito. Ele tomou a medicação e começou a se sentir melhor. Ele disse que o peito ainda doía um pouco, mas que se sentia seguro em casa.

Ele me convidou para ficar e jantar e, desde aquela tarde, nós nos tornamos bons amigos. Com frequência vamos juntos a eventos e ajudamos

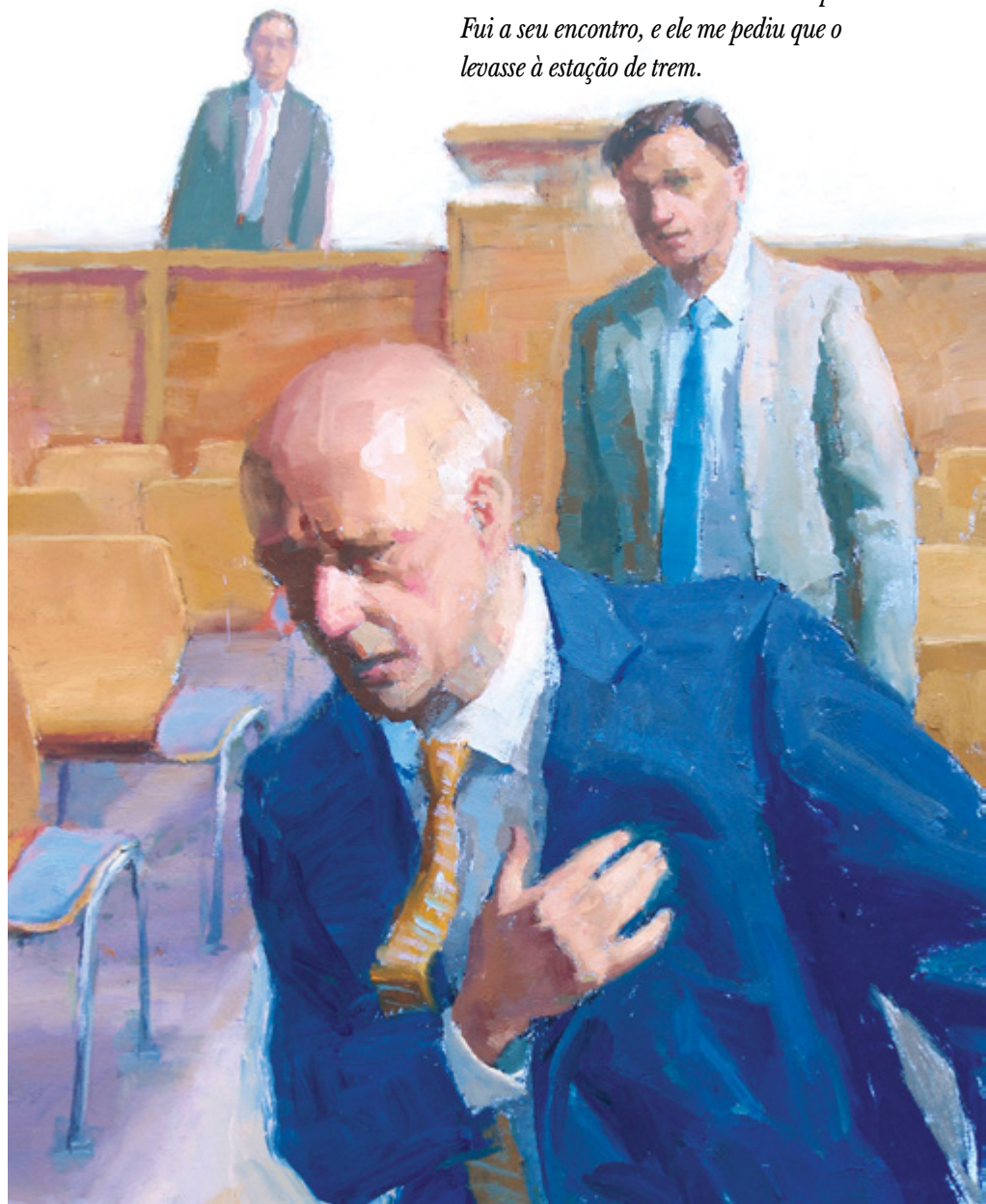
um ao outro. Antes dessa experiência, tinha muitos amigos que não eram boa influência para mim. No entanto, minha amizade com esse homem abençoou minha vida.

Às vezes, uma amizade pode surgir em meio a uma crise. Se eu simplesmente o tivesse colocado no trem, não sei se ele teria chegado em casa. Nunca teria me perdoado se algo

tivesse acontecido com ele. Sou grato a meu Pai Celestial que o Espírito Santo tenha me guiado a essa situação e que, em consequência disso, eu tenha conquistado um amigo verdadeiro e querido! ■

**Rolf Schweizer, St. Gallen, Suíça**

*Dei uma rápida olhada pela capela e notei um homem com a mão no peito. Fui a seu encontro, e ele me pediu que o levasse à estação de trem.*



# A doce melodia da história da família

**N**uma visita à minha filha no Kentucky, EUA, conheci um antigo instrumento musical da região chamado saltério dos Apalaches. Estava ensinando música para alguns netos e descobri que é fácil aprender melodias simples no saltério. É um instrumento de cordas portátil e fácil de guardar. É ótimo para a família se divertir ao pé da fogueira ou em casa.

Uma tarde, minha filha e eu saímos à procura de alguém que fizesse saltérios. Encontramos um senhor idoso que morava numa cabana em uma estrada rural. Ele fabricava saltérios apalachianos e tinha um perfeito para mim.

Nos anos seguintes, aprendi a tocar e ensinei vários netos a tocar também. Queria dar um saltério a cada neto, mas seria muito caro comprar 17 deles. Então, decidi aprender a fazê-los.

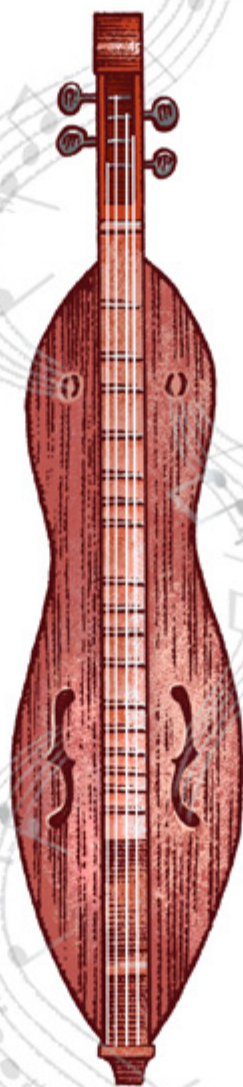
Comecei pesquisando a história desse instrumento americano único. Descobri que um instrumento semelhante ao saltério, chamado scheitholt, parece ter sido trazido para os Estados Unidos por imigrantes alemães ou

escandinavos no século 18. Mais ou menos na mesma época, imigrantes escoceses e irlandeses também tocavam o scheitholt. Com o passar do tempo, as pessoas começaram a criar versões modificadas do scheitholt, que deram origem ao saltério dos Apalaches. Também descobri que o nome dulcimer (saltério em inglês) é derivado da expressão latina *dolce melos* ou “doce melodia”.

Imagine minha surpresa quando posteriormente, ao reunir histórias da família, descobri que alguns antepassados de minha mãe, alemães em sua maioria, e os antepassados de meu pai, escoceses e irlandeses, haviam tocado o saltério dos Apalaches! Fiquei impressionado por ter descoberto, gerações depois, o instrumento e ensinado meus netos a tocá-lo! Que bela conexão musical entre mim, meus antepassados e meus descendentes! Sou grato pelo trabalho de história da família, que me ajudou a sentir gratidão por meus antepassados e uma ligação com eles por meio da doce melodia do saltério dos Apalaches. ■

**Gary McCallister, Colorado, EUA**

**O** saltério dos Apalaches é uma bela conexão musical entre mim, meus antepassados e meus descendentes.





# A epístola de um apóstolo



**Presidente  
M. Russell  
Ballard**

Presidente em  
exercício do  
Quórum dos  
Doze Apóstolos

---

Ergo minha voz de  
advertência a vocês  
sobre alguns desafios que  
enfrentamos atualmente.

O apóstolo Paulo manteve contato com os antigos santos por meios de cartas, ou epístolas, que ele enviou a diferentes ramos transmitindo seu amor, sua orientação e seus ensinamentos. Uma vez que não é possível estar com todos vocês pessoalmente, darei verbalmente a vocês minha própria epístola para expressar meu amor, minha gratidão e meus ensinamentos.

Aos santos de Corinto, Paulo escreveu: “Paulo (chamado apóstolo de Jesus Cristo, pela vontade de Deus)” (1 Coríntios 1:1).

Também fui chamado para ser apóstolo de Jesus Cristo e, como testemunha especial do Senhor, testifico, como fez Paulo em suas cartas, que Jesus Cristo Se ofereceu por nós e que o Pai O ressuscitou dos mortos (ver Gálatas 1:1, 4). Também testifico que Jesus Cristo restaurou Sua Igreja por intermédio do profeta Joseph Smith nestes últimos dias e que a plenitude do evangelho e das bênçãos vinculadas aos convênios eternos está disponível a todos que creem no Senhor Jesus Cristo e O seguem.

Cumprimento-os com as palavras de Paulo: “À igreja de Deus (...), aos santificados em Cristo Jesus, chamados santos, (...) graça e paz de Deus, nosso Pai, e do Senhor Jesus Cristo” (1 Coríntios 1:2–3).

Irmãos e irmãs, para manter nosso coração espiritual saudável, precisamos de check-ups regulares. Ao orar pedindo ajuda celestial, recebi algumas recomendações para vocês que os manterão espiritualmente saudáveis e fortes.

Paulo advertiu os santos de sua própria época em relação aos perigos espirituais que eles enfrentavam. Para os gálatas, ele escreveu:

“Maravilho-me de que tão depressa passásseis daquele que vos chamou à graça de Cristo para outro evangelho,

Que não é outro, mas há alguns que vos inquietam e querem distorcer o evangelho de Cristo.



Mas, ainda que nós mesmos, ou um anjo do céu vos anuncie outro evangelho, além do que já vos anunciamos, seja anátema” (Gálatas 1:6–8).

Ergo minha voz de advertência, como fez Paulo, pois há aqueles que “vos inquietam e querem distorcer o evangelho de Cristo”. Eu estaria negligenciando meu dever se não erguesse a voz de advertência para alertá-los acerca dos desafios que enfrentamos hoje.

*Aqueles que não permanecem concentrados na doutrina simples e no evangelho de Cristo, por fim acabarão dando ouvidos a falsos mestres e pessoas que se intitulam profetas, adotando as filosofias do mundo.*



### **Dois poderes no Universo**

Irmãos e irmãs, nunca se esqueçam de que há dois poderes no Universo. Um nos convida a escolher o certo e a ter alegria e felicidade eternas e o outro nos convida a escolher o oposto, resultando em tristeza e remorso. Nossa doutrina ensina que a vida é um teste — um tempo para ver qual convite vamos aceitar.

Quero relembrar a profecia de Jesus relacionada aos últimos dias em que vivemos agora: “Porque surgirão falsos cristos e falsos profetas, e farão tão grandes sinais e prodígios que, se possível, enganariam até os eleitos” (Mateus 24:24). Ficamos tristes quando vemos alguns dos “eleitos” serem enganados, como Jesus advertiu.

Recentemente visitei um pequeno bosque de sequoias plantadas há muitos anos no campus da Universidade Brigham Young. Um amigo meu me explicou que as sequoias são as maiores árvores do mundo e podem crescer até chegarem a 87 metros de altura na natureza. Podem viver mais de 3 mil anos.

Uma das árvores morreu e teve que ser cortada, deixando apenas um toco para lembrar aos transeuntes que uma árvore alta e majestosa certa vez esteve ali. O arborista do campus quis saber o que havia matado a árvore, já que a sequoia sem dúvida não morreria devido à idade avançada. Depois de um exame, determinou que as raízes que nutriam a árvore haviam morrido por falta de água.

Como isso era possível, já que a árvore havia florescido ali por mais de cinco décadas? O arborista descobriu que o aquífero que nutria o pequeno bosque havia mudado de lugar, como consequência inadvertida da construção de um novo edifício, a leste do bosque.

Para mim, essa é uma perfeita analogia do que acontece quando membros fortes da Igreja, os próprios “eleitos”, aqueles que têm toda a aparência de se manterem altos e eretos na fé, morrem espiritualmente.

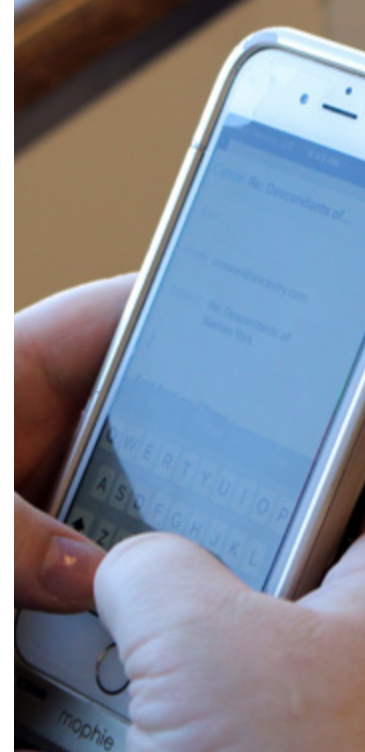
Assim como as sequoias, esses membros da Igreja uma vez receberam alimento espiritual da fonte de água viva oferecida por Jesus Cristo. Contudo, por uma razão ou outra, eles se afastaram da fonte de alimento espiritual e, sem esse alimento, seu espírito ficou entorpecido e eles acabaram morrendo espiritualmente.

Como podemos garantir que nossas raízes de nutrição espiritual estejam ligadas à fonte de água viva?

### **Hábitos essenciais**

O Senhor descreveu hábitos pessoais simples que nos mantêm enraizados, firmados e ligados a Ele. Esses hábitos, quando seguidos com pleno propósito de coração, real intenção e sem hipocrisia nem dolo, permitem que sejamos discípulos inabaláveis do Senhor Jesus Cristo.

Esses hábitos essenciais incluem coisas que parecem fáceis de deixar passar na correria de nossa vida atarefada, mesmo quando estamos engajados em coisas boas, como os estudos, o trabalho para o sustento da família e o



envolvimento no serviço comunitário e da Igreja.

Esses hábitos incluem a oração diária sincera, o jejum fervoroso, a reflexão e o estudo assíduo das escrituras e das palavras dos profetas atuais, tornar o Dia do Senhor deleitoso, tomar o sacramento com humildade e sempre nos lembrar do Salvador, frequentar o templo com a maior regularidade possível e, por fim, ajudar os necessitados, os pobres e as pessoas solitárias, tanto as que estão próximas de nós como no mundo todo.

Quando alguém para de fazer essas coisas simples, mas essenciais, afasta-se da fonte de água viva e permite que Satanás confunda seus pensamentos com suas ilusões, que entopem as artérias da fidelidade e drenam o espírito com uma nutrição falsa. O pecado e a culpa anuviam a mente, levando muitos a negar a inspiração e a revelação que receberam no passado, causando uma “desconversão” das verdades do evangelho de Jesus Cristo.

Uma coisa que está constantemente em minha mente é saber que as pessoas que não permanecem concentradas na doutrina simples e no evangelho de Cristo por fim acabarão dando ouvidos a falsos mestres e a pessoas que se intitulam profetas, adotando as filosofias do mundo. Essas vozes alternativas incluem:

- A sedução de riquezas.
- Desejos que vão além das necessidades e assim aumentam as dívidas pessoais.
- Recreação e entretenimento que podem nos afastar das virtudes do evangelho.
- Atividades que nos impedem de observar o Dia do Senhor a contento.
- Publicações e sites da internet que levantam dúvidas e perguntas, sem serem intelectualmente honestos nem apresentarem de modo adequado e honesto a perspectiva do Senhor.

### Ajudar outros a encontrar respostas

Quero ter a certeza de que compreendem este ponto importante. Não há absolutamente

nada de errado em fazer perguntas ou pesquisar nossa história, doutrina e nossas práticas. A Restauração começou quando Joseph Smith procurou respostas para suas dúvidas sinceras.

Pais, líderes das auxiliares, professores da Igreja (inclusive do seminário e do instituto), bispos e presidentes de estaca: quando alguém os procurar com uma dúvida ou preocupação, não descartem a dúvida. Não digam à pessoa que não se preocupe com a questão. Peço que não duvidem da dedicação da pessoa ao Senhor ou à obra Dele. Em vez disso, ajudem a pessoa a encontrar as respostas para as dúvidas.

Fico preocupado quando ouço falar de pessoas que fizeram perguntas sinceras sobre nossa história, doutrina ou nossas práticas e foram tratadas como se carecessem de fé. Esse não é o modo de agir do Senhor. Como disse Pedro: “Estai sempre preparados para responder a qualquer que vos perguntar a razão da esperança que há em vós” (1 Pedro 3:15).

Precisamos agir melhor ao responder a perguntas honestas. Embora talvez não consigamos responder a todas as perguntas sobre o Universo ou nossa história, nossas práticas ou nossa doutrina, podemos oferecer muitas respostas aos que são sinceros. Quando não sabemos a resposta, podemos procurá-la juntos — uma busca compartilhada que pode nos aproximar um do outro e de Deus. É claro que nem sempre conseguiremos encontrar respostas satisfatórias para nossas dúvidas. Nessas ocasiões, é bom lembrar que existe ainda um lugar para a fé na religião. Às vezes, podemos aprender, estudar e saber, mas outras vezes temos que acreditar, confiar e ter esperança.

Ajudem aqueles que têm dúvidas a reconhecer que o Senhor não exige que Seus santos tenham diploma universitário sobre história e doutrina. Portanto, não devemos esperar que os pais, líderes e professores tenham todas as respostas para cada pergunta. Mesmo na Primeira Presidência e no Quórum dos Doze Apóstolos, há aqueles que possuem uma história de vida ou formação bem diferente, o que lhes permite levar uma ampla gama de experiências para nossos debates e nossas deliberações.



Quando tenho uma dúvida que não consigo responder, tendo a procurar quem possa me ajudar. A Igreja é abençoada com acadêmicos capacitados e pessoas que dedicaram a vida inteira ao estudo e adquiriram profundo conhecimento de nossa história e das escrituras. Esses homens e mulheres instruídos nos proporcionam contexto e fundamentos históricos para compreendermos melhor nosso passado

*Ao examinarem os conselhos proféticos com atenção, suas raízes espirituais permanecerão ligadas à “fonte de água que [salta] para a vida eterna” (João 4:14).*



sagrado e nossas práticas atuais. Ao ser abençoado pelas informações que eles me fornecem, estou mais preparado para buscar a orientação do Espírito Santo.

A Igreja está comprometida com a transparência e publicou recursos preciosos para proporcionar novos pontos de vista e oferecer ainda mais contexto à história da Restauração por meio do site The Joseph Smith Papers e dos artigos em Tópicos do evangelho, no site ChurchofJesusChrist.org. Esta é uma época extraordinária para estudar a história e a doutrina da Igreja, com abundantes recursos e peritos que fornecem fundamentos históricos e informações úteis sobre nosso passado. Sempreorem e sigam a orientação do Espírito Santo, que revela verdades espirituais.

### **Viver dentro do orçamento**

Preocupo-me com o fato de alguns membros da Igreja viverem além de seus recursos na tentativa de mostrar o mesmo progresso material de outras pessoas. É um erro muito sério

comparar nossa vida com a de pessoas muito ricas, esquecendo-nos de que a maioria de nós já prosperou na terra. Encontrem alegria e desfrutem as bênçãos que já receberam em vez de se tornarem escravos do uso imprudente de dívidas de consumo. Nunca deixem de pagar o dízimo e fazer ofertas generosas para ajudar os pobres.

### **Desfrutar a companhia uns dos outros**

Alguns de vocês talvez tenham uma agenda lotada demais, com muitas atividades, inclusive boas atividades. Peço que tomem cuidado para não programarem atividades demais para seus filhos. Desliguem as redes sociais e outras distrações externas de tempos em tempos para se sentar, conversar e desfrutar a companhia uns dos outros. Como ensinei recentemente na conferência geral, realizem com regularidade um conselho de família (ver “Conselhos de família”, *A Liahona*, maio de 2016, p. 63).

Lembrem-se de que o Senhor nos aconselhou a encontrar tempo para “[aquietar-nos], e [saber] que [Ele é] Deus” (Salmos 46:10; ver também Doutrina e Convênios 101:16).

Para manter os membros da família ocupados e distantes do que mais importa, alguém está sempre criando algo novo: um novo aplicativo ou jogo, por exemplo, que leve os jovens a olharem para seus smartphones em vez de olharem para cima, para ver as belas criações do mundo maravilhoso de Deus ou mesmo para alguém que eles queiram conhecer e namorar e com quem eles poderiam se casar e ter um relacionamento real que resultaria em bênçãos eternas.

### **Amar o próximo**

Ofereço algumas palavras sobre nossos amigos, vizinhos e colegas de escola e de trabalho que não são membros da Igreja. Embora levemos a sério o grande encargo do Senhor: “Ide, ensinai todas as nações, batizando-as em nome do Pai,



e do Filho, e do Espírito Santo” (Mateus 28:19), honramos e respeitamos o arbítrio de todos de pensar e crer, ou não crer, de acordo com a própria escolha.

Se um vizinho, colega de trabalho ou da escola não se interessar em pesquisar a Igreja, sempre devemos continuar a estender a ele a mão da amizade. Nosso amor por eles não deve ser condicional, mas sincero e sem amarras.

Nossos filhos aprendem melhor pelo exemplo dos pais e dos líderes. Sejam cuidadosos em relação ao que dizemos a respeito de outras pessoas e de como tratamos o próximo. E se lembrem de que temos todo direito de discordar, mas sem nos tornar desagradáveis.

Jesus ensinou: “Amarás o teu próximo como a ti mesmo” (Mateus 19:19). Se formos discípulos Dele, devemos praticar a civilidade e a bondade cristãs com todos os que encontramos, inclusive com aqueles que decidiram se desassociar da Igreja.

Vamos dar as mãos a todas as pessoas de boa vontade em toda boa causa e incluí-las em nosso círculo de amizade e convívio. Vamos realmente dar a eles as boas-vindas em nossas capelas e atividades da ala.

### **Paz e conselho profético**

Concluo minha epístola apostólica a vocês testificando que, se examinarem os conselhos proféticos com atenção, suas raízes espirituais permanecerão ligadas à “fonte de água que [salta] para a vida eterna” (João 4:14). Não morrerão espiritualmente como a bela sequoia; em vez disso, testifico que terão mais paz, alegria e felicidade na vida, aceitando Jesus Cristo e os servos que Ele chamou e seguindo Seu plano do evangelho. A menos que os povos das nações voltem o coração para Deus, Seus ensinamentos e Seu plano, certamente enfrentaremos as consequências reveladas nas escrituras.

Meus queridos irmãos e irmãs, temos o encargo de preparar a Igreja e a nós mesmos para os dias que certamente virão se as pessoas no mundo continuarem a ignorar e a desprezar Deus, nosso Pai Celestial, e Seu Amado Filho, o Senhor Jesus Cristo. As escrituras falam claramente sobre as consequências de desprezarmos a Deus.

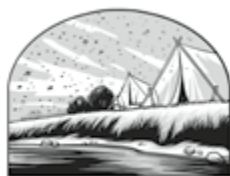
Nós amamos vocês. É meu privilégio pedir ao Pai Celestial que os abençoe. Que vocês tenham paz. Que tenham alegria no coração. Que tenham coragem de se arrepender se necessário. Se estiver acontecendo algo em sua vida que não é bom, que o Senhor os abençoe com a coragem para se arrepender e mudar a partir de hoje. Que o Senhor lhes dê forças para voltar o coração a Ele, para amá-Lo e servir a Ele, para que continuem em segurança na mortalidade, preparando-se para aquele dia estar nos braços de nosso Pai Celestial e Seu Filho Amado.

Como testemunha especial de Cristo, testifico que sei que Jesus é o Cristo. Ele é o Filho de Deus. As palavras que disse são verdadeiras e espero que recebam minha epístola no espírito em que a proferi. Testifico que esta é a Igreja de Jesus Cristo.

Que Deus os abençoe, meus amados irmãos e irmãs, ao fazermos tudo ao nosso alcance para nos preparar para aquele dia quando o Salvador e Redentor do mundo virá novamente como nosso Senhor e Rei. ■

*De “Uma epístola aos santos da área de Salt Lake City” proferido numa conferência multiestacas em 11 de setembro de 2016.*





### CAPÍTULO 3

# A palavra e a vontade do Senhor

*Nota do editor: Este é um trecho do capítulo 3, do volume 2, da série Santos, Nenhuma Mão Ímpia. (O volume 2 será lançado no início do próximo ano.) No outono de 1846, aproximadamente 2.500 membros da Igreja, incluindo o presidente Brigham Young, estavam morando em Winter Quarters, um assentamento temporário dos santos dos últimos dias, a oeste do rio Missouri. Muitos santos estavam acometidos de doenças.*

**E**m meio ao sofrimento, em Winter Quarters, Brigham recebeu a notícia de que uma turba de cerca de mil homens havia atacado a pequena comunidade de santos que ainda estava em Nauvoo. Uns 200 santos revidaram o ataque, mas foram derrotados em batalha, após alguns dias. Os líderes da cidade negociaram uma retirada pacífica dos santos, muitos dos quais eram pobres e estavam enfermos. Mas, quando os santos saíam da cidade, a turba os atacou e saqueou suas casas e seus carroções. Uma turba invadiu o templo, profanou seu interior e zombou dos santos enquanto fugiam para os campos que ficavam do outro lado do rio.<sup>28</sup>

Quando Brigham ficou sabendo do desespero dos refugiados, enviou uma carta aos líderes da Igreja, lembrando-os do convênio que tinham feito em Nauvoo de ajudar os pobres e de auxiliar todos os santos que fossem para o Oeste.

“Os irmãos e as irmãs pobres, as viúvas e os órfãos, os enfermos e desamparados jazem agora na margem ocidental do Mississippi”, declarou ele. “Agora é a hora de trabalhar. Que o fogo do convênio que vocês fizeram na casa do Senhor arda em seu coração como uma chama inextinguível.”<sup>29</sup>

Embora tivessem enviado 20 carroções de auxílio para Nauvoo duas semanas antes e tivessem pouco alimento e suprimentos para compartilhar, os santos de Winter Quarters e dos assentamentos vizinhos enviaram mais carroções, juntas de bois, alimentos e outros suprimentos de volta para Nauvoo. Newel Whitney, o bispo presidente da Igreja, também comprou farinha para os santos pobres.<sup>30</sup>

Quando os grupos de resgate encontraram os refugiados, muitos dos santos estavam febris, mal equipados para o frio e desesperadamente famintos. Em 9 de outubro, enquanto se preparavam para fazer a jornada até o rio Missouri, os santos viram um bando de codornizes encher o céu e aterrissar em seus carroções e ao redor deles. Homens e meninos se atropelaram para pegar as aves, apanhando-as com as mãos. Muitos se lembraram de como Deus também havia enviado codornizes para Moisés e para os filhos de Israel em seu momento de necessidade.



“Nesta manhã, tivemos uma manifestação direta da misericórdia e bondade de Deus”, escreveu Thomas Bullock, secretário da Igreja, em seu diário. “Os irmãos e as irmãs louvaram a Deus e glorificaram Seu nome pelo fato de que o mesmo que foi derramado sobre os filhos de Israel no deserto tivesse se manifestado a nós em nossa perseguição.”

“Todos os homens, as mulheres e as crianças tiveram codornizes para comer no jantar”, escreveu Thomas.<sup>31</sup>

Enquanto isso, a milhares de quilômetros dali, no atol Anaa, no oceano Pacífico, um portador do Sacerdócio Aarônico chamado Tamanehune falava para uma conferência de mais de 800 santos dos últimos dias. “Uma carta deve ser enviada para a Igreja na América”, propôs ele, “solicitando que enviem imediatamente para cá de cinco a cem élderes”. Aripaea, membro da Igreja e líder de uma vila local, concordou com a proposta, e os santos do sul do Pacífico ergueram a mão em apoio.<sup>32</sup>

Presidindo a conferência, Addison Pratt concordou de todo o coração com Tamanehune. Nos três anos que haviam se passado, Addison e Benjamin Grouard tinham batizado mais de mil pessoas. Mas nesse tempo todos eles tinham recebido apenas uma carta de um dos Doze, e ela não continha instruções para que retornassem para casa.<sup>33</sup>

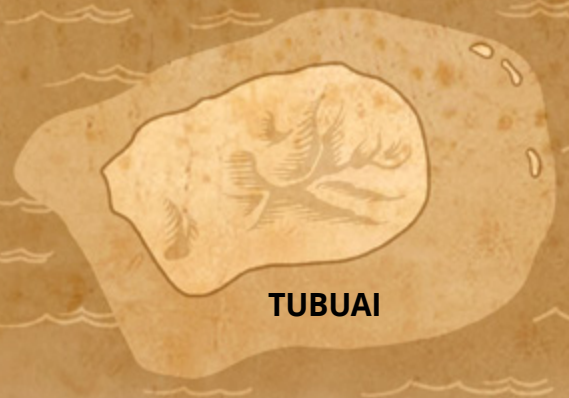
Nos seis meses que se passaram desde a chegada da carta, os dois missionários não haviam recebido nenhuma notícia de sua família, de amigos ou dos líderes da Igreja. Sempre que um jornal chegava à ilha, eles vasculhavam as páginas procurando notícias sobre os santos. Um jornal que leram afirmava que metade dos santos de Nauvoo havia sido massacrada e que os demais haviam sido obrigados a fugir para a Califórnia.<sup>34</sup>

Ansioso para saber o que acontecera com Louisa e suas filhas, Addison decidiu retornar aos Estados Unidos. “Saber a verdade mesmo que seja ruim”, disse a si mesmo, “é melhor do que permanecer em dúvida e ficar ansioso”.<sup>35</sup>



## ANAA

Após servir como missionário na Polinésia Francesa, Addison Pratt voltou aos Estados Unidos para se encontrar com sua esposa, Louisa, que estava se preparando para seguir para o Oeste com as filhas.



## TUBUAI

Os amigos de Addison, Nabota e Teli, o marido e mulher que tinham servido com ele em Anaa, decidiram retornar a Tubuai, onde Teli era benquista como professora espiritual entre suas amigas da Igreja. Benjamin planejou ficar nas ilhas para liderar a missão.<sup>36</sup>

Quando os santos do Pacífico ficaram sabendo da partida iminente de Addison, pediram que voltasse rapidamente, trazendo consigo mais missionários. Como Addison já havia planejado retornar às ilhas com Louisa e as filhas, desde que ainda estivessem vivas, ele prontamente concordou.<sup>37</sup>

À medida que o frio ficou mais intenso em Winter Quarters, Brigham orava com frequência para saber como preparar a Igreja para a jornada que teriam pela frente até as Montanhas Rochosas. Após quase um ano na trilha, ele havia aprendido que era essencial organizar e equipar os santos para a estrada à frente a fim de que tivessem sucesso. Mas repetidos contratempos também lhe mostraram como era importante confiar no Senhor e seguir Sua orientação. Como nos dias de Joseph, somente o Senhor poderia dirigir Sua Igreja.

Pouco depois do início de um novo ano, Brigham sentiu o Senhor lhe abrir a mente para mais luz e conhecimento. Numa reunião com o sumo conselho e os Doze, em 14 de janeiro de 1847, ele começou a registrar uma revelação do Senhor para os santos. Antes de Brigham ir se deitar, o Senhor lhe deu mais instruções para a jornada que viria. Pegando a revelação inacabada, Brigham continuou a registrar as orientações do Senhor para os santos.<sup>39</sup>

No dia seguinte, Brigham apresentou a revelação aos Doze. Sendo chamada de “A Palavra e a Vontade do Senhor”, ela salientava a necessidade de organizar os santos em companhias sob a liderança dos apóstolos. Na revelação, o Senhor ordenou aos santos que provessem suas próprias necessidades e trabalhassem juntos na jornada, cuidando

das viúvas, dos órfãos e das famílias dos membros do Bata-lhão Mórmon.

“Que cada homem use toda sua influência e seus bens para levar este povo ao lugar onde o Senhor estabelecerá uma estaca de Sião”, instruiu a revelação. “Se fizerdes isto com o coração puro, com toda fidelidade, sereis abençoados.”<sup>40</sup>

O Senhor também ordenou a Seu povo que se arrependesse e se humilhasse, que eles tratassem uns aos outros com bondade e cessassem a embriaguez e as maledicências. Suas palavras foram apresentadas como convênio, instruindo os santos a “[caminhar] de acordo com todas as ordenanças”, cumprindo as promessas feitas no Templo de Nauvoo.<sup>41</sup>

“Eu sou o Senhor vosso Deus, sim, o Deus de vossos pais, o Deus de Abraão e de Isaque e de Jacó”, declarou Ele. “Eu sou aquele que tirou os filhos de Israel da terra do Egito; e meu braço estende-se nos últimos dias.”

Tal como os antigos israelitas, os santos deveriam louvar ao Senhor e invocar Seu nome nos momentos de angústia. Deviam cantar e dançar com orações de louvor e ação de graças no coração. Não deviam temer o futuro, mas confiar Nele e suportar suas aflições.

“Meu povo deve ser provado em todas as coisas”, declarou o Senhor, “a fim de preparar-se para receber a glória que tenho para ele, sim, a glória de Sião”.<sup>42</sup>

Por todo o restante do inverno, os apóstolos continuaram a buscar revelação ao se prepararem para enviar companhias de carroções para as Montanhas Rochosas. Sob a liderança deles, uma pequena companhia de vanguarda partiria de Winter Quarters na primavera, cruzaria as montanhas e estabeleceria um novo lugar de reunião para os santos. Para obedecer ao mandamento do Senhor e cumprir a profecia, eles ergueriam um estandarte para as nações e começariam a trabalhar na construção de um templo. Companhias maiores, compostas



## GRANDE VALE DO LAGO SALGADO

## WINTER QUARTERS

## NAUVOO

principalmente de famílias, em breve os seguiriam, obedecendo à Palavra e à Vontade do Senhor em sua jornada.<sup>48</sup>

Antes de partir de Nauvoo, o Quórum dos Doze e o Conselho dos Cinquenta tinham pensado na possibilidade de se estabelecerem no Vale do Lago Salgado ou no vale do Bear River, ao norte. Os dois vales ficavam no lado mais distante das Montanhas Rochosas, e as descrições deles eram promissoras.<sup>49</sup> Brigham tivera uma visão do local em que os santos se estabeleceriam, mas só tinha uma noção geral de onde encontrá-lo. Ainda assim, orou para que Deus guiasse a ele e à companhia de vanguarda para o local certo de reunião para a Igreja.<sup>50</sup>

Na tarde de 16 de abril de 1847, a companhia de vanguarda começou sua jornada, sob um céu frio e sombrio. “Pretendemos abrir o caminho para a salvação dos sinceros de coração de todas as nações, ou sacrificar tudo em nossa mordomia”, declararam os apóstolos numa carta de despedida aos santos de Winter Quarters. “Em nome do Deus de Israel, pretendemos conquistar ou morrer tentando.”<sup>51</sup> ■

*Para ler o restante do capítulo, acesse [santos.ChurchofJesusChrist.org](https://santos.ChurchofJesusChrist.org) ou a versão digital deste artigo no aplicativo [Biblioteca do Evangelho](https://Biblioteca.do.Evangelho.org) ou em [liahona.ChurchofJesusChrist.org](https://liahona.ChurchofJesusChrist.org).*

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

### NOTAS

- James Whitehead para Brigham Young, 18 de agosto de 1846, Brigham Young Office Files, Biblioteca de História da Igreja; George Alley para Joseph Alley, 26 de janeiro de 1847, George Alley, Letters, Biblioteca de História da Igreja; Mace, autobiografia, pp. 138–145; “Articles of Accommodation Treaty Agreement”, 16 de setembro de 1846, Chicago Historical Society, Collection of Manuscripts about Mormons, Biblioteca de História da Igreja; Bullock, diário, setembro de 1846; Historical Department, Journal History of the Church, 18 de setembro de 1846; Leonard, *Nauvoo*, pp. 606–616.
- Historian’s Office, History of the Church, volume 16, 24 e 27 de setembro de 1846, pp. 49, 51; Brigham Young to “the High Council at Council Point”, 27 de setembro de 1846, Brigham Young Office Files, Biblioteca de História da Igreja.
- Historian’s Office, History of the Church, volume 16, 14 de setembro de 1846, p. 34; 27 de setembro de 1846, p. 52; 5 de outubro de 1846, pp. 7–8; 6 de outubro de 1846, p. 11.
- Bullock, diário, 9 de outubro de 1846; Historian’s Office, History of the Church, volume 16, 5 e 9 de outubro de 1846, pp. 7–8, 14–15.
- Society Islands Conference Report, 24 de setembro de 1846, em Historian’s Office, atas e relatórios (unidades locais), Biblioteca de História da Igreja; Addison Pratt, diário, 3 de fevereiro de 1846; 24 de setembro de 1846; novembro de 1850. No relato de seu diário, em novembro de 1850, Addison parece ter errado a data da conferência. **Tópico:** Polinésia Francesa.
- Addison Pratt, diário, 5 de março de 1846; 17 de abril de 1846; 14 de novembro de 1846; Woodruff, diário, 26 de novembro de 1844.
- Grouard, diário, p. 145; ver também Addison Pratt, diário, 6 de fevereiro de 1847.
- Addison Pratt, diário, 7 de novembro de 1846.
- Addison Pratt, diário, 13 e 17 de março de 1846; 14 e 17 de novembro de 1846; 9 de janeiro de 1847; Addison Pratt para “My Dear Family”, 6 de janeiro de 1846, Addison Pratt Family Collection, Biblioteca de História da Igreja; Grouard, diário, pp. 165–166.
- Grouard, diário, p. 172; Addison Pratt, diário, novembro de 1850; Addison Pratt para “My Dear Family”, 6 de janeiro de 1846, Addison Pratt Family Collection, Biblioteca de História da Igreja; ver também Addison Pratt, diário, 13 de janeiro de 1847.
- Historian’s Office, History of the Church, volume 17, 14 de janeiro de 1847, pp. 18–19; Willard Richards, diário, 14 de janeiro de 1847; ver também Bennett, *Mormons at the Missouri*, pp. 148–157. **Tópico:** Brigham Young.
- Doutrina e Convênios 136:1–11 (Revelation, 14 de janeiro de 1847, Revelations Collection, Biblioteca de História da Igreja); Historian’s Office, History of the Church, volume 17, 15 de janeiro de 1847, p. 19.
- Doutrina e Convênios 136:4, 8, 19, 23–27, 32 (Revelation, 14 de janeiro de 1847, Revelations Collection, Biblioteca de História da Igreja).
- Doutrina e Convênios 136:17, 21–22, 28–31 (Revelation, 14 de janeiro de 1847, Revelations Collection, Biblioteca de História da Igreja); ver também Êxodo 2:23–25; 4:31; 6:6–7; 15:1.
- Woodruff, diário, 4 de setembro de 1847; Historian’s Office, History of the Church, volume 17, 6 e 21 de março de 1847, pp. 65–66, 72; Lee, diário, 15 e 27 de fevereiro de 1847; Council of the Twelve Apostles to “the Brethren at Winter Quarters”, 16 de abril de 1847, Brigham Young Office Files, Biblioteca de História da Igreja; ver também Doutrina e Convênios 136 (Revelation, 14 de janeiro de 1847, Revelations Collection, Biblioteca de História da Igreja).
- Council of Fifty, “Record”, 9 de setembro de 1845 e 11 de janeiro de 1846, em *JSP*, CFM:472, 513.
- Lee, diário, 13 de janeiro de 1846, p. 79; George A. Smith, em *Journal of Discourses*, 20 de junho de 1869, vol. 13, p. 85; Council of the Twelve Apostles to “the Brethren at Winter Quarters”, 16 de abril de 1846, Brigham Young Office Files, Biblioteca de História da Igreja; Norton, reminiscências e diário, 28 de julho de 1847; Erastus Snow, em *Journal of Discourses*, 14 de setembro de 1873, vol. 16, p. 207; ver também Thomas Bullock para Henrietta Rushton Bullock, 9 de junho de 1847, Henrietta R. Bullock Collection, Biblioteca de História da Igreja.
- Woodruff, diário, 14–16 de abril de 1847; Clayton, diário, 16 de abril de 1847; Council of the Twelve Apostles to “the Brethren at Winter Quarters”, 16 de abril de 1847, Brigham Young Office Files, Biblioteca de História da Igreja.



**Élder Adilson de  
Paula Parrella**  
Dos setenta


# Receber e reconhecer a orientação celestial

Deus deseja nos orientar, mas precisamos estar dispostos e preparados para receber essa orientação.

Quando éramos jovens missionários no Centro de Treinamento Missionário no Brasil, tínhamos um dia designado para sair, em duplas, pelas ruas de São Paulo para convidar as pessoas a ouvirem as lições missionárias. Após algumas horas, voltávamos ao CTM e realizávamos uma reunião de testemunho.

Muitos falavam da inspiração que haviam recebido para ir a uma rua específica ou se aproximar de determinada pessoa. Essas experiências pareciam maravilhosas para mim. No entanto, como eu não havia tido uma experiência semelhante, sentia que talvez eu não fosse bom ou preparado o suficiente para ser missionário.

Sentindo-me desmotivado, busquei a ajuda da liderança do CTM. Eles me ajudaram a entender que Deus *deseja* nos dar instruções por intermédio do Espírito Santo e, ainda que minha experiência não fosse a mesma das outras pessoas, eu ainda precisava me qualificar para a orientação do Espírito. Assim como um rádio que precisa estar em sintonia com uma estação específica ou um smartphone que precisa estar conectado à internet, precisamos estar em sintonia e conectados a fim de receber o que o Espírito Santo nos comunica.



*Assim como um smartphone que precisa estar conectado à internet, precisamos estar em sintonia e conectados a fim de receber o que o Espírito Santo nos comunica.*

### **Sobrevivência espiritual**

O presidente Nelson nos deu a seguinte advertência: “Nos dias que estão por vir, não será possível sobreviver espiritualmente sem a orientação, a direção, o consolo e a influência constante do Espírito Santo”.<sup>1</sup>

Ele declarou: “Eu os exorto que avancem além da sua habilidade espiritual atual para receber revelação pessoal, pois o Senhor prometeu que, ‘se [buscares], receberás revelação sobre revelação, conhecimento sobre conhecimento, para que conheças os mistérios e as coisas pacíficas — aquilo que traz alegria, que traz vida eterna’ (Doutrina e Convênios 42:61)”.<sup>2</sup>

Durante nossa jornada aqui na Terra, o Senhor espera que “[façamos] muitas coisas de [nossa] livre e espontânea vontade e [realizemos] muita retidão” (Doutrina e Convênios 58:27). Entretanto, algumas coisas só podem ser realizadas com a ajuda celestial. O Espírito Santo nos revelará o que precisamos fazer para ficar — e progredir — no caminho da felicidade nesta vida e para herdar a vida eterna. “Pois eis que vos digo novamente que, se entrardes pelo caminho e receberdes o Espírito Santo, ele vos mostrará todas as coisas que deveis fazer” (2 Néfi 32:5).

### **O padrão do Senhor**

As escrituras explicam como o Senhor nos dá revelação pessoal: “Eu te falarei em tua mente e em teu coração, pelo Espírito Santo que virá sobre ti e que habitará em teu coração” (Doutrina e Convênios 8:2).

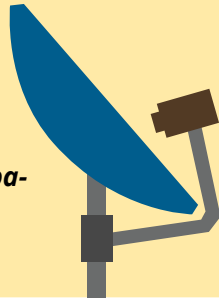
O Senhor também nos diz: “Põe tua confiança naquele Espírito que leva a fazer o bem” (Doutrina e Convênios 11:12). Às vezes o Espírito nos levará a fazer o bem por meio de pensamentos, ideias, uma sequência de ideias, impressões para pararmos de fazer algo ou começarmos a fazê-lo, percepções repentinas ou maior entendimento, uma visão clara de coisas que não aprenderíamos apenas por nossa própria capacidade, a lembrança de algo que esquecemos, e muito mais.<sup>3</sup>

Em Gálatas 5:22–23, aprendemos que o Espírito Santo com frequência se comunica por meio de sentimentos e emoções como amor, alegria, paz, longanimidade, gentileza, fé, mansidão e temperança. A ajuda que recebemos do Espírito Santo geralmente vem como instruções personalizadas para nossas necessidades específicas, mas se lembrem de que essa orientação nos incentiva a fazer o bem (ver Morôni 7:13) e sempre estará em harmonia com os ensinamentos dos profetas vivos e das escrituras sagradas.

## Receber e reconhecer

Talvez um dos nossos principais desafios na mortalidade seja saber como receber e reconhecer a inspiração e a orientação do Espírito Santo e agir de acordo com elas. As lições a seguir podem nos auxiliar.

### ***Lição 1: O Senhor deseja nos dar revelação pessoal, mas precisamos estar preparados para recebê-la.***

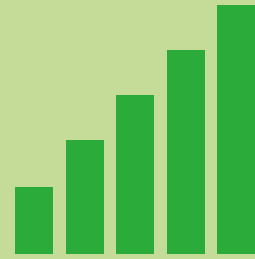


“Uma das coisas que o Espírito tem repetidamente gravado em minha mente desde que fui chamado como presidente da Igreja”, disse o presidente Nelson, “é como o Senhor está desejoso de revelar Sua mente e Sua vontade. O privilégio de receber revelação é uma das maiores dádivas de Deus para Seus filhos”.<sup>4</sup>

No CTM, aprendi que precisava estar preparado para receber o que o Senhor desejava enviar para mim, em Seu tempo e à Sua maneira. Aprendi que a interferência pode nos deixar tão distraídos que não conseguiremos identificar quando o Senhor está falando conosco ou ouvir com atenção a mensagem que Ele deseja nos transmitir.

O élder David A. Bednar, do Quórum dos Doze Apóstolos, disse: “À medida que desejamos e convidamos o Espírito Santo a estar presente em nossa vida, e aprendemos a atender as inspirações simples com rapidez, também passamos a bloquear as distrações do mundo e nos concentrar claramente nos sussurros do Espírito Santo”.<sup>5</sup>

### ***Lição 2: Precisamos estudar e aprender o idioma do Espírito.***



O élder Ronald A. Rasband, do Quórum dos Doze Apóstolos, disse: “Na maioria das vezes, o Espírito Se comunica sob forma de sentimentos. Nós O sentimos em palavras que soam familiares, que fazem sentido para nós, que nos impelem a fazer algo. (...)”

Tais sentimentos são sutis; incentivam-nos a fazer ou dizer algo, a agir de determinada maneira”.<sup>6</sup>

Aprender a receber revelação do Espírito Santo pode ser comparado a aprender um idioma. Primeiro, entendemos pouco ou, às vezes, nada. No entanto, ao continuarmos a estudar bastante, começamos a entender palavras, depois frases e, depois, pensamentos inteiros. Por fim, percebemos que compreendemos o que está sendo dito. Para aprender o idioma do Espírito, devemos:

- Ter o desejo de aprender.
- Estudar, nas escrituras e nas palavras dos profetas vivos, como receber revelação.
- Estar atentos às impressões espirituais.
- Pedir a Deus que nos oriente por intermédio do Espírito Santo.
- Estar dispostos a receber, e não ignorar ou rejeitar, as instruções recebidas.
- Obedecer aos sussurros.
- Buscar sinceramente receber orientação adicional.



**Lição 3: O Pai Celestial tem Sua própria maneira e Seu tempo de nos dar revelação.**



Esta lição envolve três princípios:

1. *Deus pode nos indicar o que fazer para progredir e o fará.* A obra de nosso Pai Celestial é nos ajudar a alcançar a vida eterna (ver Moisés 1:39). “[Ele] está preocupado não somente com nosso consolo, mas ainda mais com nosso progresso contínuo”, disse o presidente Henry B. Eyring, segundo conselheiro na Primeira Presidência.<sup>7</sup>  
Isso significa que o Pai Celestial está preocupado com os passos que damos aqui na Terra. Ele sabe quais decisões devemos tomar e como devemos agir para que “[nos tornemos] os filhos [e filhas] de Deus” (Morôni 7:48). “Mais do que podem imaginar, Ele deseja que alcancem seu destino: voltar ao seu lar celestial com honra”, afirmou o élder Dieter F. Uchtdorf, do Quórum dos Doze Apóstolos.<sup>8</sup>
2. *Às vezes, não entendemos o motivo das instruções celestiais que recebemos.* Ocasionalmente, Deus nos enviará instruções que não esperamos. Lembro-me de estar sentado durante uma reunião sacramental quando uma impressão me veio claramente à mente. A instrução não era uma voz ou um sussurro, mas um pensamento claro indicando algo que eu deveria fazer. Não esperava receber aquela orientação na reunião sacramental.

Virei para minha esposa e contei a ela a inspiração que havia acabado de receber. Ela disse que eu devia obedecer à inspiração mesmo sem entendermos o motivo.

Ao seguirmos aquela instrução e, com o passar do tempo, tivemos vários testemunhos de que a orientação que recebemos nos trouxe maior paz e garantiu que continuássemos progredindo.

3. *Devemos estar dispostos a fazer a vontade de Deus.* Em Sua perfeição e sabedoria, Deus sabe o que é melhor para nós. Sua vontade, com base na perspectiva divina, mostra-nos o melhor caminho. Muitas vezes, porém, será um desafio. Nisso, como em todas as coisas, o Senhor Jesus Cristo é nosso exemplo perfeito. Ele fez da vontade do Pai a Sua. Enquanto o Salvador sofria por nossos pecados, orou: “Meu Pai, se é possível, passe de mim este cálice; porém, não seja como eu quero, mas como tu queres” (Mateus 26:39).

Também devemos estar dispostos a colocar a vontade de Deus acima de nossos próprios desejos. Ao aceitar Sua vontade e fazê-la, preparamo-nos para receber mais orientação. O élder Bednar ensinou que, “ao honrarmos nossos convênios e guardarmos os mandamentos, ao procurarmos consistentemente fazer o bem e melhorar, podemos caminhar com a certeza de que Deus guiará nossos passos”.<sup>9</sup>

### Receber auxílio divino

Nosso progresso eterno depende de recebermos a orientação pessoal do Espírito Santo. Que cada um de nós esteja determinado a seguir o conselho do presidente Nelson de buscar revelação para nossa vida. Quando acreditamos e confiamos que Deus quer nos enviar orientação por intermédio do Espírito Santo, se centralizarmos sinceramente nossa vida em buscar o auxílio celeste, receberemos a orientação de que precisamos. ■

### NOTAS

1. Russell M. Nelson, “Revelação para a Igreja, revelação para nossa vida”, *Liahona*, maio de 2018, p. 96.
2. Russell M. Nelson, “Revelação para a Igreja, revelação para nossa vida”, p. 96.
3. Ver David A. Bednar, “O Espírito de revelação”, *A Liahona*, maio de 2011, p. 87.
4. Russell M. Nelson, “Revelação para a Igreja, revelação para nossa vida”, p. 94.
5. David A. Bednar, “Receiving, Recognizing, and Responding to the Promptings of the Holy Ghost”, *Devocional do Ricks College*, 31 de agosto de 1999.
6. Ronald A. Rasband, “Santo Espírito de Deus”, *A Liahona*, maio de 2017, p. 94.
7. Henry B. Eyring, “Deixo-vos a Minha paz”, *A Liahona*, maio de 2017, p. 17.
8. Dieter F. Uchtdorf, “Viver o evangelho com alegria”, *A Liahona*, novembro de 2014, p. 123.
9. David A. Bednar, “O Espírito de revelação”, p. 90.

## Um passo de cada vez

A *perfeição* pode parecer assustadora — especialmente quando fazemos dela o padrão para nós, seres imperfeitos. Afinal, todos nós erramos, às vezes, e nos arrependemos dos erros. Com frequência, o arrependimento pode nos ajudar a fazer as mudanças necessárias. Contudo, se permanecermos tempo demais presos à necessidade de fazer melhor e ser melhores, esses pensamentos podem se tornar debilitantes. Em seu artigo, na página 44, Nathan nos ajuda a reconhecer o que é realmente a perfeição e como podemos alcançá-la por meio de uma vida digna, uma coisa de cada vez.

Pode também parecer que tendemos a estar sozinhos na luta para melhorar, mas não estamos! O Pai Celestial e Jesus Cristo estão sempre por perto para nos ajudar. Se já sentiu que não é bom o suficiente, leia o artigo de Joëlle, na página 42, sobre como a compreensão da Expição do Salvador a ajudou a superar seu perfeccionismo.

Muitas vezes, o perfeccionismo pode se fixar em coisas como a limpeza, como as preocupações de Amber ou em aspectos do evangelho, como a luta de Aaron para ser um homem de Deus (artigos somente online). No entanto, assim como esses jovens adultos descobriram, você pode sentir o Espírito e ser um homem ou uma mulher de Deus mesmo não sendo perfeito.

Deseja mais notícias boas? O mandamento para sermos “perfeitos” (Mateus 5:48) pode não ser exatamente o que você acha que é. Leia o artigo de David, somente na versão digital, e aprenda alguns passos para superar o perfeccionismo.

Ao lutar para melhorar, precisamos ter em mente que o Senhor deseja que nos sintamos inspirados e edificadas — não desanimados. Podemos ser muito duros com nós mesmos (veja meu artigo somente na versão online) e devemos nos lembrar de ser bondosos com nós mesmos em nossa jornada rumo à perfeição.

Concentre-se no Pai Celestial e no Salvador. Eles sabem seu valor divino e, com o tempo, podem ajudá-lo a se tornar muito mais do que você jamais imaginou. Um passo de cada vez.

Atenciosamente,  
Heather Claridge



## MELHORES CONSELHOS...

*Os jovens adultos compartilham seus melhores conselhos sobre superar o perfeccionismo:*

"Eu me dou este conselho: estou aqui para aprender a me concentrar no que é importante para poder voltar a Ele."

— *Paola Vargas, Aguascalientes, México*

"Pessoas perfeitas não precisam de um Salvador. Deus nos dá as fraquezas para confiarmos em Cristo."

— *Mckenna Clarke, Virgínia, EUA*

"Na igreja, aprendi que a perfeição não virá nesta vida, mas na próxima. Nosso Salvador é o exemplo perfeito para nós. Siga-O nesta vida para se tornar perfeito um dia."

— *Vennela Vakapalli, Andhra Pradesh, Índia*

*Qual é o melhor conselho que você já recebeu sobre o perdão? Envie sua resposta para [liahona.ChurchofJesusChrist.org](mailto:liahona.ChurchofJesusChrist.org) até 30 de setembro de 2019.*

## COMPARTILHE SUA HISTÓRIA

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

## SOBRE OS AUTORES JOVENS ADULTOS

### Joëlle Spijkerman

gosta de rir e sorrir e, com frequência, é muito entusiasmada com a vida. Ama o evangelho, crianças e música, e atualmente estuda para se tornar professora do Ensino Fundamental. Uma de suas metas é compartilhar a luz com todos a sua volta.



**Nathan Read** cresceu na Tasmânia, Austrália. É formado em análise econômica e atualmente trabalha para o governo. Quando não está trabalhando ou dando aulas do seminário na ala, gosta de se apresentar em musicais locais e ler bons livros.



### Heather White Claridge

era o tipo de criança que dormia com uma pilha de livros sob o travesseiro, então, naturalmente se tornou editora. Já morou em várias partes dos EUA, desenvolvendo seus talentos (como lutar taekwondo e fazer vitrais) no caminho. Sua estação do ano favorita é o outono — principalmente por causa de todas as folhas secas para pular em cima.



**Amber Weston** é mãe em tempo integral de quatro lindas crianças. Sua pessoa favorita é o marido e seu passatempo predileto é montar listas em um caderno para se organizar e refletir. Ela leva esse caderno para todo lugar para poder anotar todos os belos (e não tão belos) momentos de sua vida.



## NESTA SEÇÃO

42 Não sou perfeita... ainda  
Joëlle Spijkerman

44 Perfeccionismo:  
Um jogo perigoso de "Ache as diferenças"  
Nathan Read

48 Perfeito por meio de Cristo



## APENAS ONLINE

Somos duros demais com nós mesmos  
Heather White Claridge

Será que poderia sentir o Espírito em minha casa bagunçada?  
Amber Weston

Mesmo com suas falhas, você pode ser um homem ou uma mulher fiel a Deus  
Aaron Williams

Você: Uma obra em andamento  
David Dickson



Encontre estes artigos e mais:

- Em [liahona.ChurchofJesusChrist.org](mailto:liahona.ChurchofJesusChrist.org)
- Em **Publicação semanal para jovens adultos** (em "Jovens adultos" na Biblioteca do Evangelho)
- Em [facebook.com/liahona](https://facebook.com/liahona)

Minha luta contra o perfeccionismo me ajudou a compreender melhor a Expição do Salvador.

# Não sou perfeita... ainda

**Joëlle Spijkerman**

**E**m 3 Néfi 12:48, Jesus ensina: “Quisera que fôsseis perfeitos, assim como eu ou como o vosso Pai que está nos céus é perfeito”. Essa escritura sempre me fez pensar porque tenho tido dificuldades com o perfeccionismo toda a minha vida. Embora meu desejo de dar o melhor de mim em tudo seja algo positivo, o perfeccionismo pode ser muito prejudicial. Por muito tempo, sempre que cometia um erro ou até quando tinha sucesso, nunca me sentia boa o suficiente.


## **Exigir demais de mim mesma**

Sempre fui muito exigente comigo, principalmente no Ensino Médio. E com frequência fracassava porque tentava realizar muitas coisas ao mesmo tempo para provar que era boa o bastante. Certo ano, decidi aprender dança de salão, ter aulas de música e participar de um conjunto musical. Pensava que era necessário fazer o máximo possível para desenvolver e aperfeiçoar meus talentos. Contudo, em certo momento, tive que desistir de tudo porque havia coisas demais para eu administrar. Eu era muito dura comigo mesma. Sentia-me um fracasso, e falhar era um de meus maiores medos.

Sei que não sou a única pessoa a ter problemas com o perfeccionismo. Muitos estão tentando fazer o melhor todos os dias e se sentem desanimados quando não alcançam a perfeição em tudo. Todavia, apesar de nosso esforço, nenhum de nós será completamente perfeito aqui nesta Terra. Então, como podemos nos esforçar para alcançar a perfeição quando nosso empenho parece tão inútil? O élder Jeffrey R. Holland, do Quórum dos Doze Apóstolos, dá-nos uma resposta: “Sede vós pois perfeitos — No final”.<sup>1</sup>

Lutar pela perfeição é uma boa coisa, mas pode ser algo negativo se deixarmos essa luta nos dominar. Com tudo o que esta vida exige de nós física, mental, emocional e espiritualmente, é importante que não nos esgotemos ao estabelecer nada menos que a perfeição. E é ainda mais importante pensar no que o Pai Celestial pede que façamos. Ele não quer que fiquemos esgotados ou doentes ao tentar fazer coisas em excesso.

O Senhor ensinou em Doutrina e Convênios 10:4: “Não corras mais depressa nem trabalhes mais do que te permitam as tuas forças e os meios concedidos para que te seja possível traduzir; mas sê diligente até o fim”.



Podemos aplicar isso a nossa vida. O Pai Celestial deseja que sejamos felizes, e seremos se fizermos o que Ele nos orienta a fazer, da melhor maneira que pudermos, mesmo que nossos esforços não sejam perfeitos ainda.

### **A perfeição significa “completo”**

A palavra *perfeito* originalmente vem da palavra *perficere*, que é formada

por *per-* (“completamente”) e *facere* (“fazer”). Então, perfeição realmente significa “completo”. E não conseguimos ser completos sem Jesus Cristo (ver Morôni 10:30). Acredito que muitos tendem a pensar que não são bons o suficiente. E, de fato, não somos! Ou seja, sem Cristo, não somos. Conforme disse Amon: “Sei que nada sou; quanto a minha força, sou débil; portanto não

me vangloriarei de mim mesmo, mas gloriar-me-ei em meu Deus, porque com sua força posso fazer todas as coisas” (Alma 26:12).

Com Jesus Cristo, podemos sempre nos esforçar para ser melhores, tanto que nos tornaremos perfeitos e completos um dia porque Ele vai compensar nossas imperfeições. “Sim, vinde a Cristo, sede aperfeiçoados nele e negai-vos a toda iniquidade; e se vos negardes a toda iniquidade e amardes a Deus com todo o vosso poder, mente e força, então sua graça vos será suficiente; e por sua graça podeis ser perfeitos em Cristo” (Morôni 10:32).

Com o passar dos anos, vi que não compreendia totalmente o que a Expição do Salvador significa e faz por mim. Pensava que era necessário ter um desempenho impecável aqui na Terra e que havia sido deixada sozinha para descobrir como cumprir essa tarefa. Mas agora sei que nunca estamos sós. Se nos esforçarmos para nos concentrar em Jesus Cristo e mantê-Lo em nosso coração e nossa mente, as fraquezas vão se transformar em força — assim como minha luta com o perfeccionismo está mudando. Sei que não sou perfeita. Mas Cristo pode nos ajudar a superar qualquer fraqueza, pecado, desafio ou medo. Ele nos compreende e sabe como nos socorrer. Espero que todos desfrutemos de Seu amor infinito. E sei que, apesar de não sermos perfeitos agora, se nos esforçarmos para segui-Lo, um dia seremos. ■

**A autora mora nos Países Baixos.**

#### **NOTA**

1. Jeffrey R. Holland, “Sede vós pois perfeitos — No final”, *Liahona*, novembro de 2017, p. 40.

# Perfeccionismo

UM JOGO  
PERIGOSO  
DE  
"ACHE AS  
DIFERENÇAS"

Há ocasiões em que sentimos que não somos bons o suficiente. Mas precisamos ter certeza de que estamos nos avaliando corretamente.



## Nathan Read

Quando era mais jovem, gostava do jogo “Ache as diferenças” que vinha no jornal local. Duas imagens quase idênticas, lado a lado, apresentavam o desafio de encontrar diferenças mínimas entre as figuras. Se você se concentrasse o suficiente nos elementos da imagem, poderia encontrar a maioria das diferenças, se não todas. O propósito dessa atividade não era apreciar as imagens nem completar a segunda figura, mas identificar cada imperfeição na cópia incompleta da primeira figura.

Um desafio comum para os jovens adultos é o sentimento de não conseguir atingir o padrão em que imaginamos dever estar. Cada vez mais nos comparamos a outras pessoas e vemos uma delas começando uma carreira de sucesso, outra que consegue notas excelentes nos estudos, outra que tem muitos amigos e ainda outra que achamos ser mais gentil, sábia, generosa e elegante do que nós. E talvez elas sejam mais jovens do que nós também! Certamente é fácil jogar “Ache as diferenças” entre nós mesmos e as pessoas ao redor e, invariavelmente, conseguimos fazer uma longa lista de motivos mostrando que outras pessoas são “melhores” do que nós.

Essa maneira de pensar é muito perigosa se acreditamos que nosso valor pessoal é determinado por nossas realizações, nossos atributos e pelo acúmulo de bens materiais. Além do mais, nosso jogo de “Ache as diferenças” raramente mostra os pontos fortes e as qualidades cristãs que desenvolvemos em nossa vida e omite a verdade fundamental de que todos temos o potencial de ser perfeitos como Cristo... um dia. Quando o Salvador disse: “Quisera

que fôsseis perfeitos, assim como eu ou como o vosso Pai que está nos céus é perfeito” (3 Néfi 12:48), acredito que Ele desejava ampliar nossa visão e nos dar esperança. Seu convite é tanto um chamado ao arrependimento quanto uma expressão de Sua confiança de que podemos realizar o que Ele nos pede. O maior desafio que temos é o de superar as tendências do homem natural de ser invejoso, rancoroso, pessimista e inseguro e escolher a humildade, o arrependimento, a fé e a esperança.

### Digno agora, perfeito mais tarde

Parte de superar o “perfeccionismo” negativo promovido pelo adversário é compreender o que a perfeição é de verdade. O presidente Russell M. Nelson fez um discurso sobre a perfeição em que explicou que a palavra grega original para *perfeito* em Mateus 5:48 significa “completo”.<sup>1</sup> Nenhum de nós será “completo” nesta vida mortal; isso virá na eternidade.

Mesmo que pensemos que atingir a perfeição é impossível agora, podemos dar passos rumo à perfeição: por exemplo, quando pagamos um dízimo integral, estamos guardando o mandamento do dízimo *completamente*. Quando oramos diariamente, podemos constatar que somos *perfeitos*



**Seja digno  
agora,  
espere  
a perfeição  
mais tarde**



**Confie em  
Cristo**

**Errar é humano,  
ame o  
arrependimento**



**Acautele-se  
contra o  
orgulho**



ao escolher orar todos os dias. Cada passo no caminho da perfeição (também conhecido como o caminho do convênio) foi planejado para nos dar alegria. Avaliações pessoais regulares vão reafirmar que estamos progredindo e que nosso Pai está satisfeito com esse avanço espiritual em nossa vida.

Dignidade e perfeição não são sinônimos. Enquanto a perfeição é uma consequência, a dignidade é um padrão de fé e arrependimento que escolhemos viver diariamente. Se a perfeição é o destino final, os convênios são nosso passaporte e a dignidade, as etapas da jornada. Se essa for nossa perspectiva da perfeição, podemos esperar boas coisas ao desenvolver padrões dignos com paciência e persistência.

### **Errar é humano, ame o arrependimento**

Recentemente, refleti sobre uma declaração do élder Lynn G. Robbins, dos setenta: “O arrependimento não é [o] plano reserva [de Deus] para o caso de falharmos. O arrependimento é Seu plano, sabendo que cometeremos erros”.<sup>2</sup> Esta vida é um período de provas que nos foi dado para nos preparar para a eternidade. O arrependimento nos prepara mudando a maneira como nos vemos e nos aproxima de Deus e do Salvador. Devemos esperar fracassar ou errar, provavelmente todos os dias; isso não deve ser algo inesperado nem nos levar ao desespero. De fato, devemos ficar felizes quando reconhecemos nossas imperfeições ou nossos erros porque temos a oportunidade de, com

Cristo, transformar as fraquezas em pontos fortes.

Então, enquanto a perfeição é a meta, o caminho que tomamos envolve se arrepender e ir em frente todos os dias com um sorriso no rosto e gratidão no coração.

### **Confie em Cristo**

Foi o élder Neal A. Maxwell (1926–2004), do Quórum dos Doze Apóstolos, que disse: “O que insistentemente desejamos no decorrer da vida é o que acabaremos nos tornando e o que receberemos na eternidade”.<sup>3</sup> Nossas escolhas diárias determinam quem nos tornamos. Se o desejo de nosso coração é nos tornar como o Salvador e nossa motivação é o amor que sentimos por Ele, nossas escolhas refletirão esse desejo e vamos mudar.





Ao enfrentarmos desafios, cometermos erros e cairmos em tentação, nossa reação pode ser desviar o olhar de Cristo ou buscá-Lo com fé, esperança, paciência, com o coração quebrantado e o espírito contrito. A solução ou resposta para nossas circunstâncias difíceis é encontrada em Cristo e em Seu evangelho. Ao confiarmos em Cristo, Ele vai nos ensinar e transformar.

A maioria dos desafios da vida se encaixa em duas categorias: aqueles que vamos vencer nesta vida e os que vamos vencer na próxima. Talvez seja uma deficiência, a depressão e a ansiedade ou a tentação constante. Cristo tem o poder para nos tornar completos. Tem o poder de nos transformar. Se escolhermos a humildade, aceitaremos o tempo do Salvador e

Sua vontade e, se ativamente buscarmos Sua ajuda e orientação, encontraremos força, incentivo divino e paz.

### **Acautele-se contra o orgulho**

O adversário nunca oferece boas soluções para nossos desafios. Quando descobrimos nossas falhas e fraquezas, ele nos incentiva a escondê-las dos outros porque queremos parecer tão perfeitos quanto possível. Essa é uma forma de orgulho. Cristo sempre oferece boas soluções para nossos desafios; entretanto, não torna Suas soluções fáceis. O Senhor nos convida, por exemplo, a confiar Nele e falar do evangelho, enquanto Satanás nos diz que não devemos falar do evangelho porque não somos eloquentes. Mas o Senhor promete nos indicar o que dizer no “mesmo momento” (Doutrina e Convênios 100:6). Na verdade, o adversário alimenta nossas dúvidas enquanto o Senhor alimenta nossa fé.

Mais do que nos distrairmos jogando “Ache as diferenças” e “Esconda a fraqueza”, Cristo quer que olhemos para Ele e nos ocupemos de “Transformar a fraqueza”. O orgulho é fundamentalmente competitivo, mas a vida nunca foi planejada para ser uma competição. Ao escolher Cristo como nosso exemplo, amigo e apoio, podemos afastar as comparações prejudiciais e encontrar paz no caminho para a perfeição.

Lembre-se de que na vida todos enfrentamos o desafio da imperfeição e as fraquezas correlatas. Se virmos outros se esforçando, podemos ser

uma força positiva para elevá-los cada vez mais. Se virmos outros tendo sucesso, podemos fazer elogios sinceros. Contudo, em momento algum, vamos ter benefícios ao tentarmos determinar se nossa dignidade ou nosso sucesso se compara favoravelmente ou não com os de outra pessoa. As pessoas podem não ver nosso valor, mas Deus sim. Para Ele, somos de infinito valor. Sempre seremos Seus filhos. Ele nos ama incondicionalmente e está feliz com nosso empenho justo de ser como Ele.

Jesus Cristo não é um espectador ausente de nossa vida. Ele está presente, atento e trabalhando para nos salvar e nos guiar de volta a nosso lar celestial. É com Sua força que podemos fazer todas as coisas e por meio Dele que nada é impossível. Nesta vida definida pela imperfeição, o Senhor é nossa esperança e nosso exemplo e nunca vai nos julgar comparando-nos a nossos irmãos e nossas irmãs. Ele vê nosso coração e vai fazer com que haja vento em nossas velas na jornada constante rumo à perfeição. Vamos agir com fé, arrepender-nos e confiar em Cristo com a esperança de Sua promessa de que, no final, podemos ser “aperfeiçoados nele” (Morôni 10:32). ■

### **O autor mora na Tasmânia, Austrália.**

#### **NOTAS**

1. Ver Russell M. Nelson, “Perfeição incompleta”, *A Liahona*, janeiro de 1996, p. 95.
2. Lynn G. Robbins, “Até setenta vezes sete”, *Liahona*, maio de 2018, p. 22.
3. Neal A. Maxwell, “Segundo o desejo de [nossos] corações”, *A Liahona*, janeiro de 1997, p. 21.

# Perfeito

## *por meio de Cristo*

“Vinde a Cristo,  
sede aperfeiçoados nele”  
(Morôni 10:32).

“A perfeição (...) está reservada a todos os que O amam e guardam Seus mandamentos. É o objetivo pelo qual devemos perseverar até o fim. É a perfeição eterna que Deus reservou para cada um de nós.”

— Presidente Russell M. Nelson  
("Perfeição incompleta",  
*A Liahona*, janeiro de 1996, p. 97)



FOTOGRAFIA DENTRO DO CENTRO DE VISITANTES DO TEMPLO DE ROMA ITÁLIA, DE MASSIMO CRISCIONE



JOVENS ADULTOS

**QUAL O REAL  
SIGNIFICADO DE  
PERFEIÇÃO?**

*Se você acha que nunca consegue ser tão bom quanto deveria, os seguintes artigos são para você.*

40



JOVENS

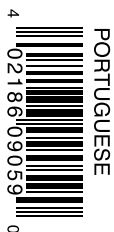
**USE O CADERNO  
DA CONFERÊNCIA  
GERAL DESTE MÊS  
PARA SE PREPARAR  
ENQUANTO ASSISTE  
E APRENDE DURANTE  
A CONFERÊNCIA  
GERAL.**

CRIANÇAS

**JOGUE ESTE JOGO  
ENQUANTO OUVES  
A CONFERÊNCIA  
GERAL.**

A10

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



# Meu Amigo



Saiba mais  
sobre a Igreja na  
**Rússia!**

Ver páginas A6–A9



Presidente  
Russell M.  
Nelson

# Três maneiras de se relacionar bem com os outros



Jesus ensinou como nos relacionar bem uns com os outros.

## 1. Ame as pessoas.

Jesus deu estes dois grandes mandamentos: o primeiro, “amarás ao Senhor teu Deus de todo o teu coração, e de toda a tua alma, e de todo o teu pensamento” (Mateus 22:37) e o segundo, “amarás o teu próximo como a ti mesmo” (Mateus 22:39).

Os mandamentos de amar a Deus e ao próximo andam juntos. Todos nós realmente somos irmãos porque Deus é realmente nosso Pai.

---

## 2. Perdoe.

Jesus ensinou que devemos perdoar a todas as pessoas, “para que vosso Pai, que está nos céus, vos perdoe as vossas ofensas” (Marcos 11:25).

---

## 3. Trate as pessoas como quer ser tratado.

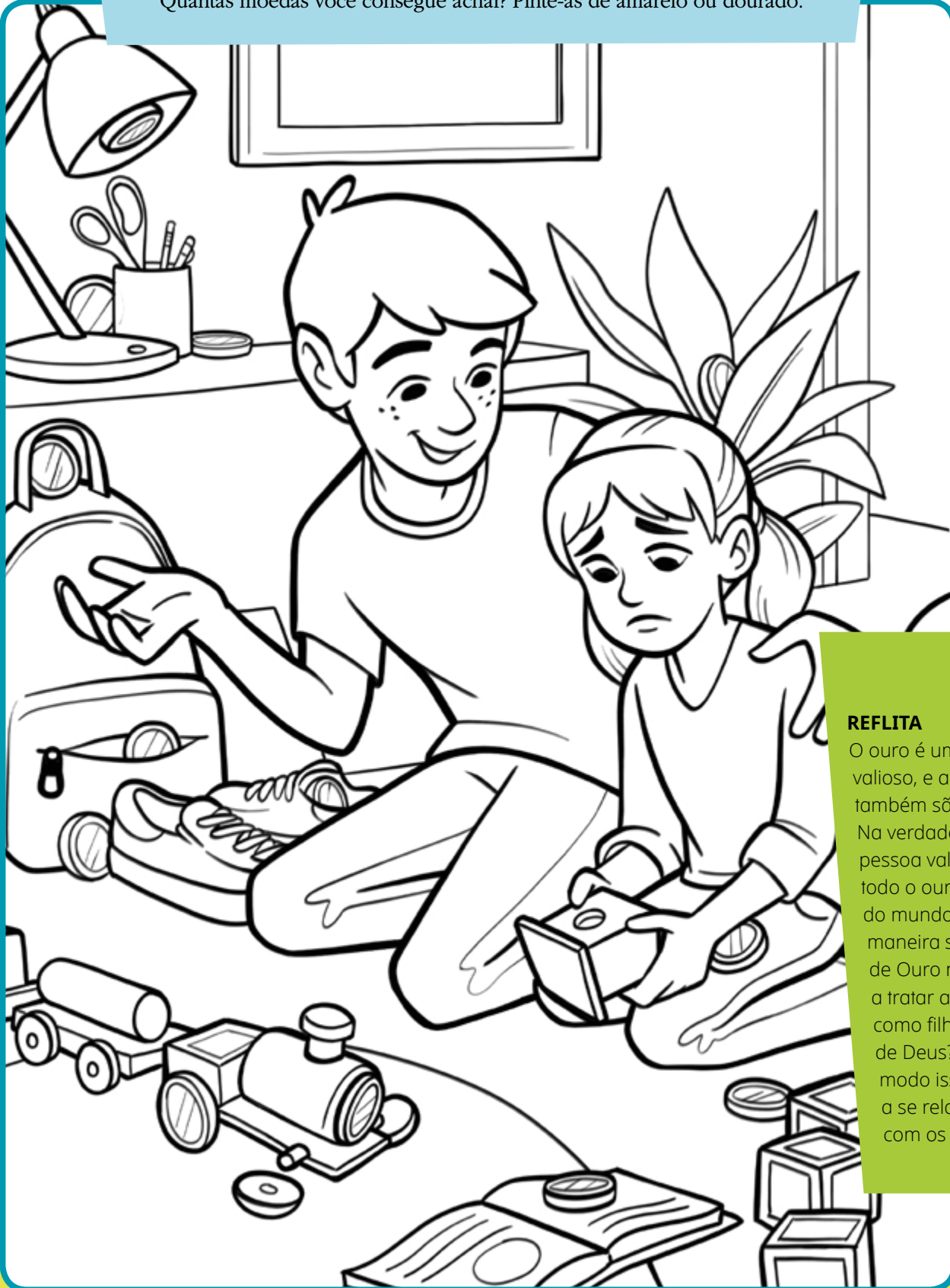
Jesus ensinou a Regra de Ouro: “Tudo o que vós quereis que os homens vos façam, fazei-o também vós a eles” (Mateus 7:12).

É fácil entender por que devemos tratar os outros como gostaríamos de ser tratados. É porque cada filho de Deus tem grande valor (ver Mateus 25:40). ●

*Adaptado de “Bem-aventurados os pacificadores”, A Liahona, novembro de 2002, p. 39.*

## Viva a Regra de Ouro

Quantas moedas você consegue achar? Pinte-as de amarelo ou dourado.



### REFLITA

O ouro é um metal muito valioso, e as pessoas também são valiosas! Na verdade, uma pessoa vale mais que todo o ouro ou dinheiro do mundo. De que maneira seguir a Regra de Ouro nos ajuda a tratar as pessoas como filhos valiosos de Deus? De que modo isso nos ajuda a nos relacionar bem com os outros?

“*Ele me ouve e responde*” (Children’s Songbook, p. 14).

A irmã de Joel, Sara, estava doente. Não aquele tipo de doença em que você tosse ou tem uma dor de barriga. Os pais deles disseram que ela talvez tivesse diabetes.

Joel não sabia o que era diabetes, mas ficou com medo. Seu pai e sua mãe explicaram que é quando o corpo tem problemas para usar o açúcar dos alimentos que a pessoa come. Sara teve que ficar internada alguns dias no hospital para ver se tinha diabetes.

Às vezes, Joel achava Sara irritante. Ela tentava brincar com os amigos dele. Até perdeu o controle do

videogame uma vez. Mas ele ainda assim gostava muito dela. *Eu não quero que ela fique doente*, pensou Joel com lágrimas nos olhos.

As irmãs de Joel ajudaram Sara a se aprontar para ir ao hospital. Maria pegou a mochila de Sara. Ana ajudou a colocar o pijama na mochila. Lilian colocou um cobertor quentinho. Joel também queria ajudar, mas não sabia como.

A mochila de Sara já estava toda pronta.

“Vamos orar antes de ir”, disse o pai. “Joel, pode fazer a oração para nós?”

# O dilema da diabetes

Eliza Broadbent

(Inspirado numa história verdadeira)

A autora mora em Utah, EUA.







Joel fez que sim com a cabeça. “Querido Pai Celestial”, começou ele. “Por favor, abençoa Sara para que ela não tenha diabetes. Ajude-a a ficar bem.” Ao orar, Joel se sentiu um pouco melhor.

Quando a família se juntou para um abraço, Joel teve uma ideia.

“Esperem um pouco!”, disse ele. Joel foi até seu quarto e pegou o MP3 player que tinha ganhado de aniversário e selecionou as músicas preferidas da irmã.

“Pronto”, disse ele, entregando o MP3 para Sara. “Pode levar meu MP3 para o hospital.” Ela sorriu e segurou firme o aparelho ao ir para o carro.

No dia seguinte, a mãe de Joel o levou para visitar Sara no hospital com suas irmãs. Joel estava nervoso ao entrar no hospital. “Por favor, abençoa a minha irmã para que ela não tenha diabetes”, orou ele pela centésima vez.

Quando chegaram ao quarto de Sara, ela estava sentada com tubos presos aos braços. Ela sorriu um pouquinho quando os viu chegar.

“Recebemos os resultados dos exames”, disse o pai. “Os médicos disseram que Sara tem diabetes do tipo 1. Vamos ter que modificar um pouco nossa alimentação e ajudá-la com alguns remédios. Mas vai ficar tudo bem.”

Joel ficou arrasado, saiu para o corredor e se sentou num banco ao lado da porta. Depois, escondeu o rosto entre os braços.

“O que foi, Joel?”, perguntou a mãe, sentando-se ao lado dele.

“Eu orei para que Sara não tivesse diabetes”, respondeu Joel. “Por que o Pai Celestial não respondeu à minha oração?”

Sua mãe colocou o braço em volta dele. “O Pai Celestial sempre responde às nossas orações. Mas nem sempre é do jeito que *nós* queremos. Às vezes, em vez de tirar os problemas da nossa vida, Ele responde nos dando paz e nos ajudando a ser fortes. Eu sei que o Pai Celestial vai ajudar Sara.”

Joel concordou com um leve movimento da cabeça. Naquele momento, ele não se sentia em paz nem forte, mas se lembrou da sensação boa que teve durante a oração familiar.

Mãe e filho voltaram juntos para o quarto. As irmãs do Joel estavam disputando um jogo de cartas do mesmo jeito que brincavam em casa. E todas pareciam felizes, até Sara.

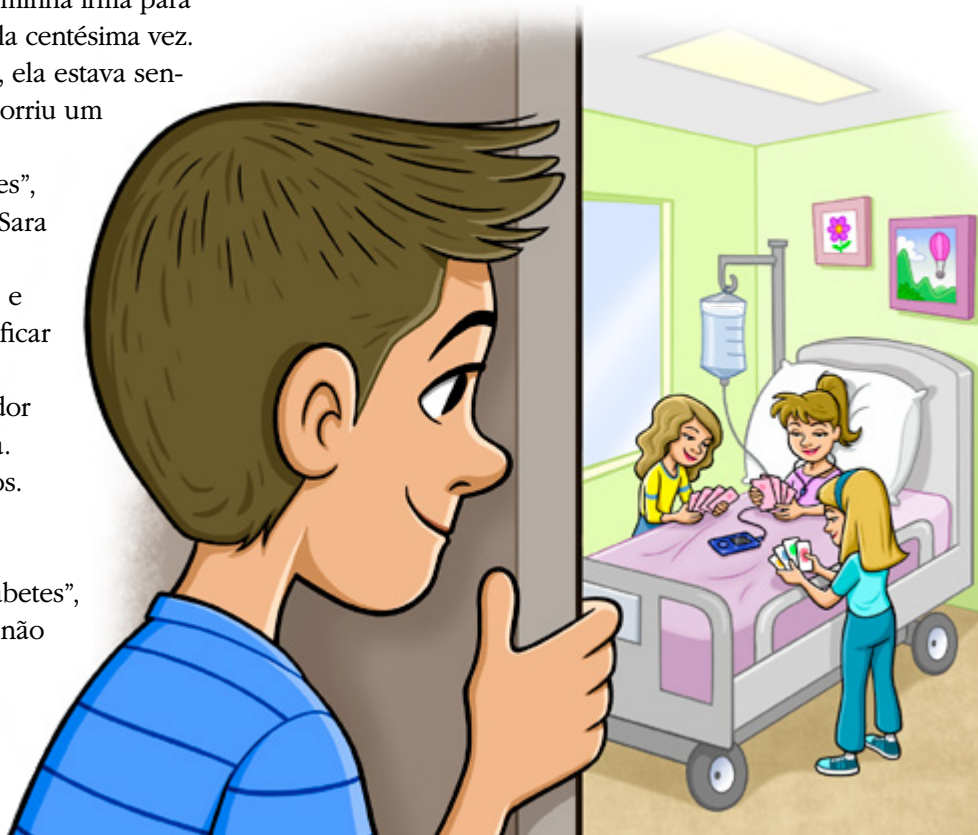
E Joel percebeu uma coisa. Sara estava com os fones de ouvido e com o aparelho de MP3 no colo.

“Ela está sempre ouvindo as músicas que você selecionou para ela”, disse a mãe. “Isso a deixa muito mais calma.”

Joel sentiu um calorzinho no peito. Ele sabia que o Pai Celestial já estava ajudando sua família. ●

## UMA PERGUNTA PARA VOCÊ

Como você acha que o Pai Celestial respondeu à oração de Joel?



# Saudações da Rússia!



**Olá!**  
Nós somos  
Paolo e  
Margo.



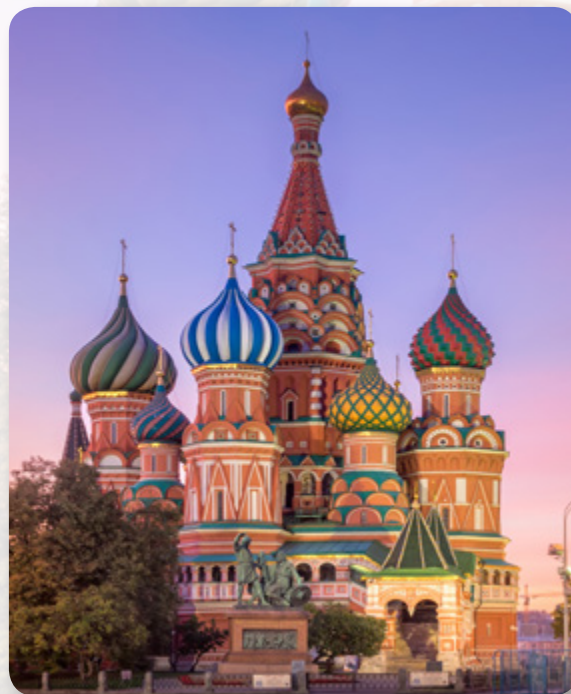
**Venha conosco  
visitar a Rússia!**



**A Rússia** é o maior país do mundo! Ela faz parte de dois continentes: Europa e Ásia. O animal considerado símbolo nacional da Rússia é o urso marrom.



O idioma russo usa o alfabeto cirílico. Veja a inscrição neste edifício da Igreja e um Livro de Mórmon em russo.



Esta é a Catedral de São Basílio, um dos lugares mais famosos da Rússia. Muitas pessoas na Rússia pertencem à Igreja Ortodoxa Russa. Elas são cristãs, o que significa que acreditam em Jesus Cristo como nós!



Na Rússia, o primeiro dia de aula é chamado de Dia do Conhecimento. As crianças cantam, dançam e trazem flores para os professores.



A sopa é um prato muito comum na Rússia! Este menino está tomando uma sopa de repolho chamada *shchi*.



No ano passado, o presidente Nelson anunciou a construção de um templo na Rússia. Os membros da Igreja na Rússia ficaram muito felizes! Será o primeiro templo nesse país enorme!

## Conheça alguns dos nossos amigos da Rússia!



Adoro prestar meu testemunho na igreja. Gosto de ler as escrituras. Amo o templo e mal posso esperar para entrar lá.

**Eva, 8 anos**



Jesus me ama e eu amo Jesus também. Falo sobre Ele na escola e os meus amigos também conhecem o Senhor. Gosto de cantar as músicas da Primária para meus amigos.

**Efim, 7 anos**

**Obrigado por conhecer um pouco da Rússia conosco. Até a próxima!**



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

# o perdão da princesa

*Kátia queria fazer um teatrinho, mas Sônia é quem queria ser a princesa!*

**Charlotte Larcabal**

Revistas da Igreja  
(Inspirado numa história verdadeira)

*“Sede, pois, misericordiosos, como também vosso Pai é misericordioso”  
(Lucas 6:36).*

**K**átia saiu do edifício onde morava carregando uma caixa grande e foi para o sol. Era verão e, durante alguns meses, fazia calor em sua cidade na Rússia. Kátia colocou a caixa num banco onde seus amigos Davi e Sônia estavam esperando por ela.

“Aqui temos tudo de que precisamos para nossa peça!”, disse Kátia. Ela abriu a caixa e tirou de lá uma coroa de plástico e alguns pedaços de pano roxo, azul e vermelho. Com uma dose de criatividade, dariam belas fantasias.

“Que peça vamos montar?”, perguntou Davi.

Kátia sorriu. “Acho que podíamos fazer ‘A Princesa e o Sapo!’” Era seu conto de fadas preferido. Kátia sorriu ao imaginar seu papel de linda princesa.

Sônia pegou o pedaço de pano azul de dentro da caixa e se enrolou



nele. “Quero ser a princesa!”, exclamou ela.

“Espere um pouco!”, disse Kátia. “A ideia foi minha. Então, eu que vou ser a princesa.”

“Tudo bem, você pode ser a princesa”, concordou Sônia. E depois deu uma risadinha. “Quando ela se tornar sapo!”

Kátia fez uma cara feia e arrancou o pedaço de pano enrolado em Sônia. “Mas é a minha peça!”

Sônia colocou as mãos nos quadris. “Ninguém vai querer brincar com você se você for mandona. Está parecendo mais um sapo do que uma princesa.”

Kátia ficou com lágrimas nos olhos. Então, pegou sua caixa e correu para dentro, subindo as escadas até o apartamento onde morava sua família. Bateu a porta quando entrou.

“O que houve?”, perguntou sua mãe. Kátia começou a chorar.

“Sônia estragou tudo!” Kátia contou toda a história para a mãe. “Ela disse que eu era um sapo!”

“Ah, Katiusha”, disse a mãe. Katiusha era o apelido de Kátia.

“Que pena. Ela não tratou você muito bem.”

Nesse exato momento, alguém bateu à porta. A mãe de Kátia foi ver quem era, e Kátia correu para o quarto. Ela ouviu vozes e, depois, sua mãe a chamou. “Quer falar com Sônia? Ela queria lhe dizer algo.”

“Não!”, gritou Kátia.

Ela ouviu mais vozes e depois ouviu a porta se fechar.

“Acho que Sônia está triste por causa do que fez”, disse a mãe.

“Não quero nem saber”, respondeu Kátia. E enfiou o rosto mais fundo ainda no travesseiro.

Sua mãe ficou parada na porta durante alguns instantes. “Sabe, às vezes, quando fico bem brava, não tenho vontade de perdoar às pessoas. Às vezes, preciso pedir ao Pai Celestial que me ajude a querer perdoar.” Depois, saiu.

Kátia estava com raiva demais para perdoar. Estava muito magoada com Sônia! Mas... ficar magoada também não era bom.

Kátia deu um suspiro e se ajoelhou ao lado da cama. Ela sabia

que o Pai Celestial desejava que ela perdoasse a Sônia. Isso era o que ela devia fazer. Mas o Pai Celestial queria que Kátia perdoasse porque isso também a ajudaria a se sentir melhor.

“Pai Celestial, por favor, ajuda-me a perdoar Sônia”, pediu ela. “Não quero perdoar, mas também não quero ficar com raiva.”

Ela terminou a oração e respirou fundo. Kátia sentiu sua raiva começar a diminuir um pouquinho. Ela podia fazer isso. Podia perdoar. Então, Kátia foi até o apartamento de Sônia e bateu à porta.

Sônia abriu a porta e começou imediatamente a falar. “Kátia, desculpe pelo que eu disse.”

“Tudo bem, está perdoada”, respondeu Kátia. “E desculpe por ter levado embora todas as minhas fantasias. Você também daria uma ótima princesa. Podemos revezar.”

Sônia sorriu. “Tudo bem. Então, vamos ensaiar agora? Vou chamar Davi!”

Kátia também sorriu. “Vou pegar as fantasias!” ●



# Jogo das quatro palavras para esta conferência

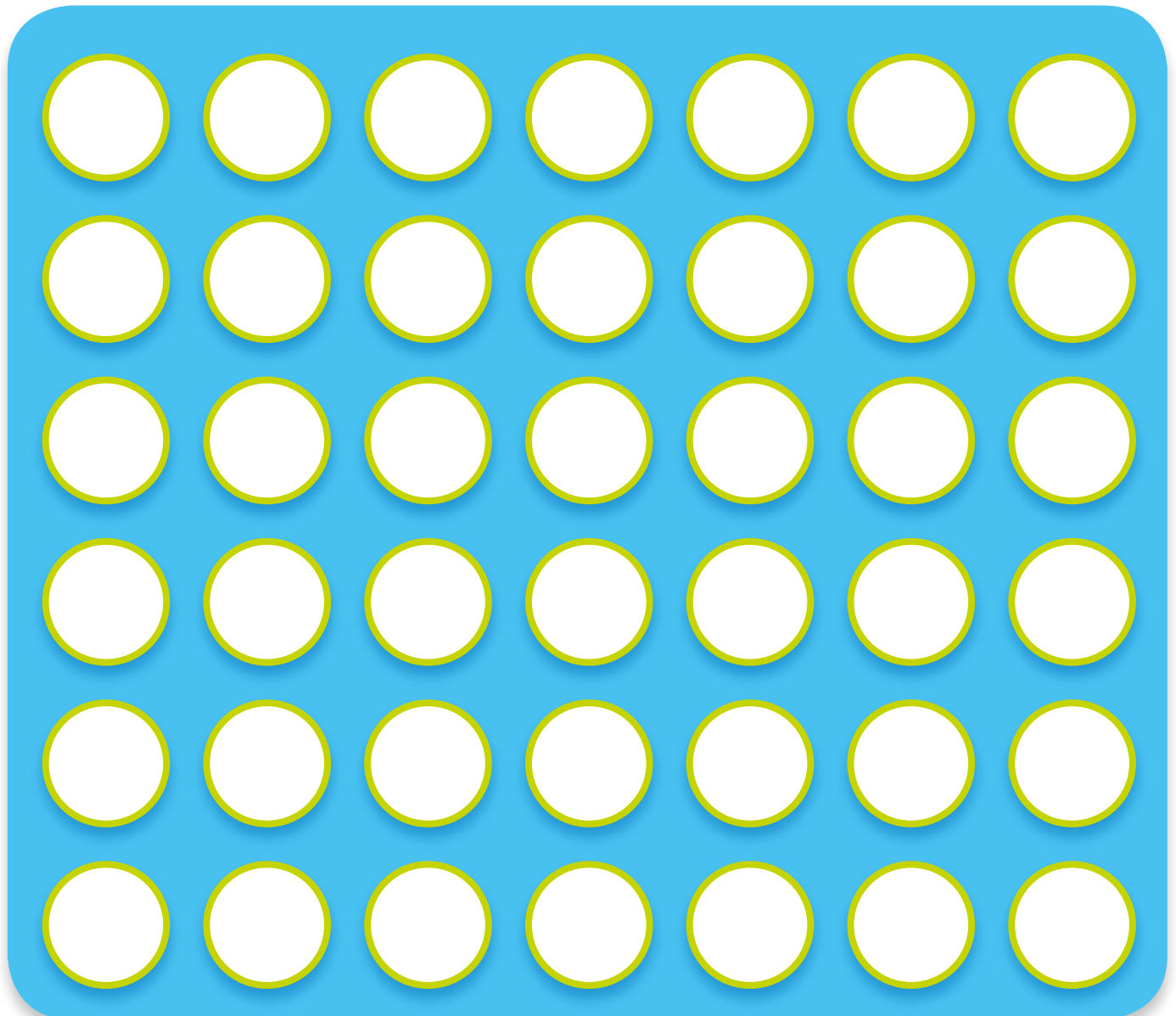
Jogue este jogo com alguém durante a conferência. Primeiro, escolha X ou O.

Depois, preste atenção nos discursos e nas palavras da lista a seguir.

Toda vez que você ouvir uma destas palavras, escreva o símbolo que você escolheu (X ou O) em um dos espaços.

Comece com a fileira da parte inferior da página. Depois, vá colocando cada letra, uma em cima da outra.

Quem conseguir quatro letras numa coluna ganha!



**Filhos**  
**Mandamento**  
**Fé**

**Família**  
**Deus**  
**Jesus**

**Amor**  
**Oração**  
**Sacerdócio**

**Apocalipse**  
**Escrituras**  
**Templo**

**Profeta**  
**Apóstolo**

Em breve vou ao templo pela primeira vez e estou nervoso só de pensar na entrevista. Que tipo de perguntas o bispo vai fazer?  
— Ansioso em Acapulco



## Caro Ansioso,

A lista a seguir mostra o tipo de coisas sobre as quais o bispo ou presidente de ramo vai conversar com você. Você pode fazer perguntas a ele se não entender o significado de algo. Se quiser, um dos seus pais pode acompanhá-lo na entrevista.

Amamos você!

Meu Amigo



- **Você tem fé no Pai Celestial, em Jesus Cristo e no Espírito Santo?**
- **Você apoia os líderes da Igreja (como o profeta, os apóstolos e o seu bispo)?**



- **Você mantém o corpo e a mente puros?**
- **Você se esforça para guardar os convênios que fez quando foi batizado?**
- **Você cumpre os mandamentos?**

- **Você é honesto?**
- **Você paga um dízimo completo de dez por cento?**



Mesmo que você não vá imediatamente ao templo, pode ter uma recomendação se estiver nas Moças ou se for portador do Sacerdócio Aarônico. Isso vai ajudá-lo a se lembrar de permanecer digno de entrar no templo!

- **Cumpra a Palavra de Sabedoria?**
- **Você acha que é digno de entrar na casa do Senhor?**



# História da família passo a passo

**Oi,  
meu nome  
é Mei.**

Encontrei esta foto dentro  
de uma caixa velha. No  
verso, está escrito o  
nome Fumiko.



Procuramos dentro da  
caixa e encontramos  
uma carta antiga que ela  
escreveu e muitas fotos.  
Adorei conhecer um  
pouco mais sobre ela.



Minha mãe disse que  
era uma foto de minha  
trisavó Fumiko. Eu  
queria saber mais  
coisas sobre ela.



Entramos no site FamilySearch.org e acrescentamos o nome dela na nossa árvore familiar. Colocamos sua data de nascimento e quando ela se casou com o marido, Hiroshi.



Também acrescentamos as fotos da Fumiko no site. Agora, se perdermos as fotos ou se elas estragarem, sempre teremos uma cópia online.



Fumiko nunca foi batizada quando era viva, mas agora já tenho idade para ir ao templo e ser batizada por ela.



### Quando cheguei em casa,

escrevi sobre isso em meu diário. Tenho esperança de que um dia vou ver minha trisavó Fumiko. Quero continuar a conhecer melhor a respeito dela e de toda a família!

### Você também pode fazer sua história da família mesmo que more bem longe de um templo.

- ▶ Escreva ou faça desenhos sobre sua vida em seu diário.
- ▶ Pergunte ao seu pai ou à sua mãe coisas sobre a vida deles.
- ▶ Acrescente fotos no **FamilySearch.org** usando um computador, um smartphone ou um tablet.
- ▶ Leia sobre as perguntas feitas para se obter uma recomendação para o templo na página A11. Como você pode ser digno de ir ao templo agora?

Copiamos as informações sobre o nome de Fumiko, depois fomos ao templo e fui batizada por ela!





*José não via a hora de ir ao templo.  
Então, por que estava tão nervoso?*

# Paz no templo

**José Rodríguez**

(Inspirado numa história verídica)

*“Eu gosto de ver o templo, Ali eu hei de entrar”  
(Músicas para Crianças, p. 99).*

“Parabéns, José”, disse o bispo Garcia. Ele me entregou minha nova recomendação para o templo.

“Muito obrigado!”, respondi. Demos um aperto de mão, e saí da sua sala, olhando fixamente para o papel branco. Agora eu podia ir ao templo fazer batismos!

Meus avós estavam esperando na entrada da capela. Meus pais não iam à igreja com muita frequência, por isso eu normalmente ia com minha avó e meu avô. Os dois me deram um abraço.

“Está animado por poder ir ao templo pela primeira vez na semana que vem?”, perguntou meu avô, enquanto saíamos da capela.

“Estou!”, respondi. Mas um friozinho no estômago foi inevitável.

“Vai ser ótimo irmos juntos em família”, disse minha avó com um grande sorriso.

Eu sorri também, mas ainda estava com aquela sensação esquisita no estômago.

Ao se aproximar o dia de irmos ao templo, fui ficando mais nervoso. Finalmente, acabei conversando com minha avó sobre isso.

Ela estava cortando legumes na cozinha, mas parou quando me aproximei. “O que foi?”, perguntou ela, enxugando as mãos numa toalha. “Parece que você está preocupado.”

Dei um suspiro e me sentei à mesa. “Estou superanimado para ir ao templo. Mas também estou nervoso.”

Minha avó fez um movimento com a cabeça, mostrando que entendia como eu estava me sentindo. “Não precisa se preocupar. O templo tem pessoas que vão ajudá-lo passo a passo.”

Quando ela disse isso, senti uma paz repousar sobre mim, da cabeça aos pés. Eu sabia que seria um dia especial.



## UMA PERGUNTA PARA VOCÊ

Por que você acha que o templo é um lugar especial?

Logo chegou o dia da viagem ao templo. Vesti minha roupa de domingo e penteei o cabelo. Minha avó entrou no quarto.

“Como está se sentindo?”, perguntou ela.

“Animado! Não vejo a hora de chegar ao templo.”

Minha avó se sentou na ponta da cama e tirou um pedaço de papel do bolso.

“Isto aqui é um cartão de ordenança do templo”, explicou. “É para meu irmão. Ele era muito especial para mim. Mas morreu sem ter sido batizado. Você poderia ser batizado por ele no templo hoje?”

Minha avó me entregou o papel. Li o nome: Ramon Rodriguez. Dava para ver que minha avó amava o irmão, e fiquei feliz por ela confiar em mim para ser batizado por ele.

“Claro, vó! Obrigado!” Coloquei cuidadosamente o cartão no bolso.

Enquanto estávamos no ônibus para o Templo de Santo Domingo, minha avó me contou sobre quando ela foi ao templo pela primeira vez com meu avô. Naquela época, eles

tiveram que ir até o Peru, porque não havia templo na República Dominicana.

Uma hora depois, chegamos ao templo. O bispo Garcia também estava lá. Fiquei com os olhos arregalados ao caminhar em direção ao templo. Como era bonito! Parei para ler as palavras escritas acima da porta: Santidade ao Senhor: A Casa do Senhor.

Ao entrar, eu sabia que estava entrando em um lugar especial. Parecia que todas aquelas preocupações tinham sumido. Tudo estava calmo e tranquilo.

Depois de vestir as roupas brancas, entrei na pia batismal com o bispo Garcia.

Prestei bastante atenção quando ele disse as palavras da oração batismal. Quando ele pronunciou o nome “Ramon”, senti uma paz invadir todo o meu corpo.

O bispo Garcia me imergiu na água. Quando me ergueu, eu estava sorrindo. Mal podia esperar para fazer isso de novo! ●

*O autor mora no Distrito Nacional, República Dominicana.*



# O élder Rasband visita Cabo Verde



Os apóstolos viajam pelo mundo para ministrar às pessoas e lhes ensinar a respeito de Jesus Cristo.



O élder Rasband e sua esposa, a irmã Melanie Rasband, visitaram Cabo Verde. Cabo Verde é um lindo país formado por dez ilhas que ficam na costa da África.



O élder Rasband visitou uma escola de crianças pequenas. Muitas não têm pais para cuidar delas. Elas fizeram fila para apertar a mão dele. O élder Rasband adorou. Ele e a irmã Rasband têm 27 netos!



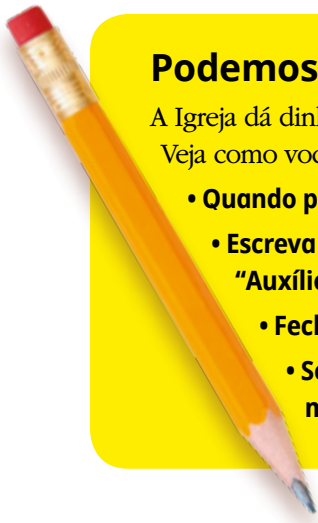
Eles também visitaram uma fazenda. Os membros da Igreja estão aprendendo a criar porcos e outros animais para o sustento da família.



As pessoas ficaram muito entusiasmadas em ouvir o élder Rasband falar. Foi a primeira vez que um apóstolo visitou o país deles!



“Deus os ama. O Salvador os ama.”



## Podemos ajudar também!

A Igreja dá dinheiro para ajudar a escola das crianças que o élder Rasband visitou. Veja como você pode dar um pouco de seu dinheiro para ajudar crianças como essas!

- Quando pagar seu dízimo, coloque um pouco mais de dinheiro no envelope.
- Escreva o valor a mais que você colocou no envelope na linha que diz "Auxílio humanitário".
- Feche o envelope com cola e o entregue ao bispo ou presidente do ramo.
- Seu dinheiro vai ajudar pessoas do mundo inteiro de muitas maneiras!

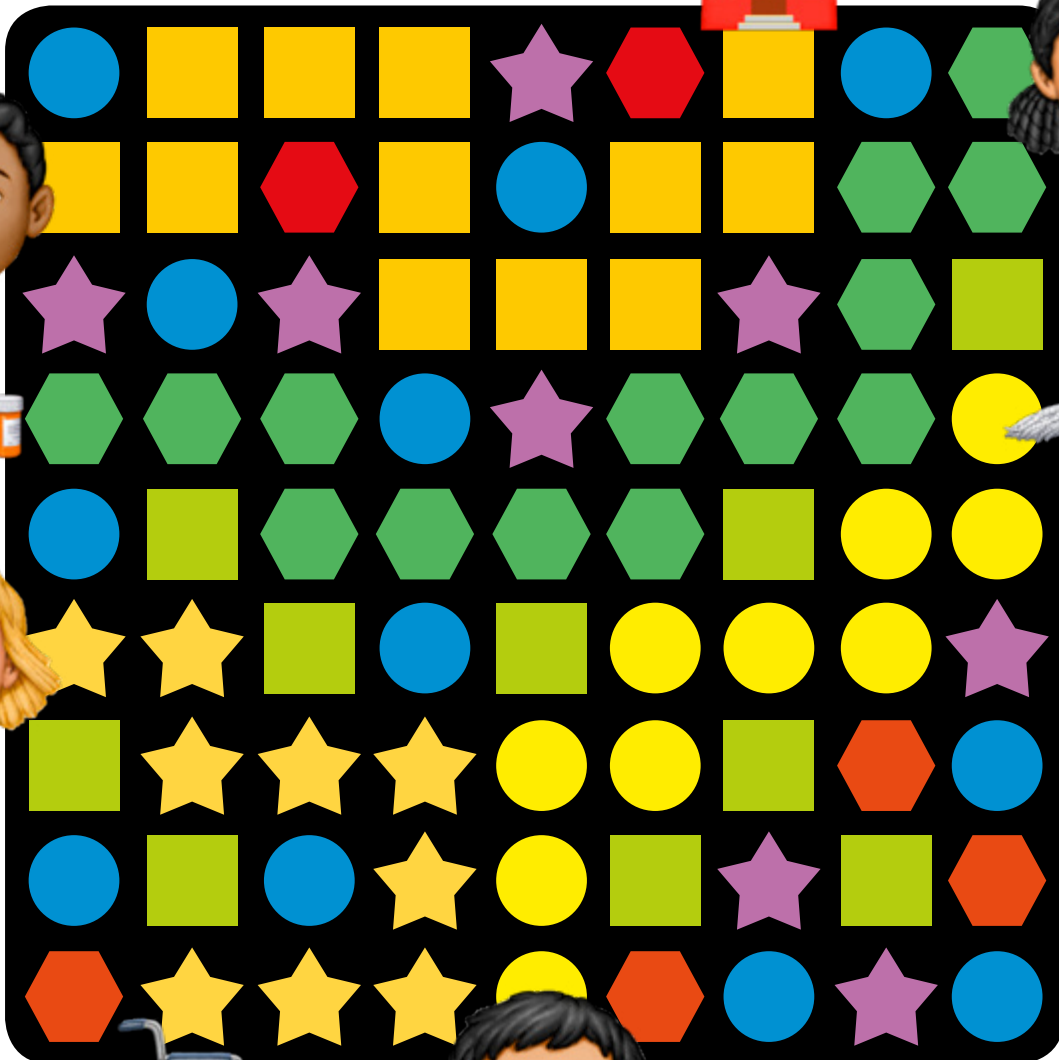
Quatro crianças doaram dinheiro para o Fundo de Auxílio Humanitário da Igreja. Siga as formas geométricas e descubra em que foi usado o dinheiro que cada criança doou.



Escolas



Auxílio após enchentes e terremotos



Alimentos e remédios



Cadeiras de rodas



# Mostrar e contar



**E**u adoro fazer oração. Quando perco um brinquedo, faço uma oração, e Deus me ajuda a encontrá-lo. Às vezes eu faço oração antes das aulas e dos jogos de futebol. Gosto de fazer oração em família e quando me pedem na Primária. Adoro fazer oração porque

sei que o Pai Celestial ouve e responde minhas orações.

**Kirill, 8 anos**



**S**ei que Jesus me ama e deu Sua vida por nós. Sei que Jesus é meu Salvador e Redentor.

**Maria, 10 anos**



**Talus P., 9 anos, Virgínia, EUA**



**G**osto de ler o Livro de Mórmon todas as noites e sempre oro para saber se ele é verdadeiro.

**Aaron P., 7 anos, Esmeraldas, Equador**



**E**mpresto meus lápis de cor para meus colegas de classe.

**Mira L., 6 anos, Central Luzon, Filipinas**



**Élder  
Allen D. Haynie**  
Dos setenta

# O corte com gilete

*“Cremos em ser honestos” (Regras de Fé 1:13).*

Quando eu tinha cerca de 9 anos de idade, queria ter bigode. Pensei, então, que conseguiria isso fazendo a barba todos os dias. Por vários dias seguidos, usei o aparelho de gilete de meu pai. Um dia, ele me viu fazendo isso e me avisou que não me barbeasse, porque eu poderia me cortar.

Infelizmente, desobedeci ao meu pai. No dia seguinte, fiz a barba de novo. Quando estava passando a lâmina no rosto, ela escorregou dos meus dedos cheios de sabão. E fez um corte feio acima do lábio. Fiquei com bastante medo ao colocar band-aid no corte. Mas estava mais preocupado ainda com o que meu pai diria.

Quando ele chegou em casa naquela noite e viu o corte, ficou surpreso e preocupado. Perguntou como tinha acontecido.

“Bom”, respondi, “estava andando na calçada e caí de cara no chão”.

Que mentira! Primeiro, desobedeci; agora, estava sendo desonesto! Naquela noite, não consegui dormir. Era tarde, mas eu tinha que contar a verdade ao meu pai. Encontrei-o na sala de estar.

“Pai, menti para você. Eu não caí, mas me cortei usando a gilete para me barbear. Desculpe.”

Meu pai ficou em silêncio por alguns instantes. Depois, disse com bondade: “Você me desobedeceu, filho. Isso não é bom. Mas estou orgulhoso de você por ter decidido contar a verdade”.

Aquela lição — e a cicatriz que ficou de verdade no meu rosto — está gravada em mim até hoje. Seja com seu Pai Celestial, seus amigos ou a família, sempre seja um exemplo de honestidade e verdade. ●



# As cartas de Paulo

**Marissa Widdison**

Revistas da Igreja



O apóstolo Paulo ajudou a liderar a Igreja depois que Jesus morreu. Naquela época, não havia telefone nem internet. Por isso, Paulo escrevia cartas aos membros da Igreja.



Paulo escreveu às pessoas da cidade de Corinto. Ele disse a elas que perdoassem umas às outras. Incentivou-as a ser pacientes. Ele escreveu sobre Jesus.



Paulo escreveu às pessoas de um lugar chamado Galácia. Ele as aconselhou a amar ao próximo. E também disse a elas como era sentir o Espírito.

As cartas de Paulo foram tão importantes que se tornaram parte da Bíblia. Você pode ler essas cartas no Novo Testamento.





Aprendo com os ensinamentos de Paulo. Vou ouvir o que o profeta e os apóstolos ensinam hoje! ●

# Amo a Bíblia!



# Prezados pais

**Este ano tem sido emocionante** em termos de templos pelo mundo! Foram dedicados templos na Itália, na República Democrática do Congo, no Brasil, no Haiti e em Portugal. Vários outros templos estão sendo rededicados. Esta revista tem vários artigos que falam sobre os templos. Seus filhos podem fazer o seguinte:

- Examinar as perguntas para se obter uma recomendação para o templo (página A11).
- Seguir o exemplo de Mei, que conheceu melhor um familiar que precisava das ordenanças do templo (páginas A12–A13).
- Ler a respeito da história de um menino que foi ao templo pela primeira vez (páginas A14–A15).

Será que seus filhos conseguiriam encontrar todas as vezes em que a palavra *templo* aparece nesta revista? Eles poderiam treinar escrever a frase “Eu gosto de ver o templo” e desenhar a figura de sua família no templo. Gostaríamos muito de ver esses desenhos!

Como os templos abençoaram sua vida?

*Meu Amigo*

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

Vá para [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org) e clique em “Enviar um artigo ou comentário”. Ou envie um e-mail para [liahona@ChurchofJesusChrist.org](mailto:liahona@ChurchofJesusChrist.org) com o nome de seu filho, idade, cidade em que reside e esta permissão: “Eu, [insira seu nome], dou permissão para A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias para publicar o desenho ou a experiência de meu filho”. Estamos ansiosos para saber o que vocês têm a nos dizer!



**Encontre a Liahona escondida aqui dentro!**

## SUMÁRIO

- A2** Da Primeira Presidência: Três maneiras de se relacionar bem com os outros
- A4** O dilema da diabetes
- A6** Saudações da Rússia!
- A8** O perdão da princesa
- A10** Coisas divertidas: Jogo das quatro palavras para esta conferência
- A11** No que você tem pensado?
- A12** História da família passo a passo
- A14** Paz no templo
- A16** Apóstolos em todo o mundo: O élder Rasband visita Cabo Verde
- A18** Mostrar e contar
- A19** O corte com gilete
- A20** Histórias das escrituras: As cartas de Paulo
- A23** Página para colorir: Amo a Bíblia!

