

Liahona



Eu, minha família e o plano de Deus

Nove princípios para sua família
agora e no futuro, página 12

A importância tanto das mulheres
como dos homens, página 24

Irmã Aburto: Como Deus curou
minha família, página 26

A IGREJA
ESTÁ
AQUI

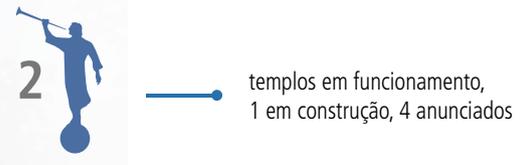
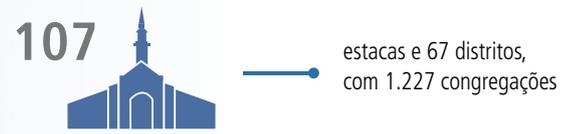
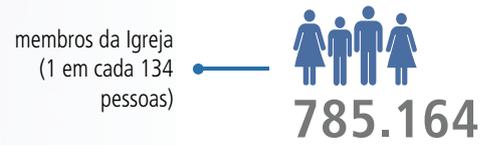
Carmen **Filipinas**





FOTOGRAFIA: GETTY IMAGES

O Ramo Carmen, representado nesta foto de Bohol, pertence à Estaca Tagbilaran e é uma das 1.227 congregações das Filipinas. Alguns fatos sobre a Igreja nas Filipinas:



1967 É organizada a primeira missão

1969 Maior número de pessoas batizadas em comparação com qualquer outro país do mundo

1973 É organizada a primeira estaca

2017 Quinta nação da Igreja a atingir a marca de 100 estacas



Aprenda mais sobre a Igreja em vários locais em history.ChurchofJesusChrist.org/GlobalHistories.



**Ministrar por meio do
*Vem, e Segue-Me***

8



A proclamação da família hoje
12



Milagres de cura por meio das ordenanças do templo

Reyna I. Aburto

26



Como devo conversar com meus filhos sobre a importância tanto das mulheres como dos homens?

24

Parte de uma família eterna

Por meio de experiências pessoais e do serviço que presto na presidência geral da Sociedade de Socorro, vi em primeira mão que muitas pessoas neste mundo não vivem uma situação familiar perfeita. Na verdade, acho que não existem famílias perfeitas! Não devemos nos sentir desencorajados pelo ideal descrito em “A Família: Proclamação ao Mundo”; pelo contrário, ele serve para nos lembrar a amorosa família eterna da qual já fazemos parte. A proclamação ensina que todos somos parte da família de Deus e nos lembra que, a despeito da situação de nossa família na Terra, todos estamos cercados de irmãos e irmãs.

- Por todos sermos mortais e imperfeitos, nossa situação familiar talvez nunca seja perfeita nesta vida. Porém, o Salvador pode nos proporcionar a cura. Na página 26, falo sobre como o trabalho do templo trouxe a cura de Deus para minha família em ambos os lados do véu.
- A despeito de suas circunstâncias familiares, ao aprender mais sobre os princípios contidos na proclamação, sua fé pode ser fortalecida assim como a das pessoas ao seu redor. A partir da página 12 você pode ver algumas ideias para colocar esses ensinamentos em prática.

Nossos pais celestiais nos amam — seus filhos — e nosso Pai Celestial tem um plano para cada um de nós. Isso significa que Ele tem um plano para você. Então, siga em frente em direção a Ele com fé. Ajude os membros de sua família eterna a trilharem o caminho de volta a Ele. O Pai Celestial enviará esperança e cura ao longo de sua jornada. E, um dia, cada um de nós terá a chance de retornar a um lar celestial eterno e perfeito.

Que Deus abençoe e fortaleça você,

Irmã Reyna I. Aburto

Segunda conselheira na presidência geral da Sociedade de Socorro

Sumário

- 5 E se minha família não for assim?** 🕒
- 6 Retratos de fé** 🕒
Kevin e Kendra Henderson
Por meio dos sussurros do Espírito Santo, Deus guiou a família Henderson ao evangelho.
- 8 Princípios para ministrar como o Salvador**
Ministrar por meio do *Vem, e Segue-Me*
O *Vem, e Segue-Me* foi criado para ajudar os indivíduos, as famílias e as classes de cada ala a desenvolverem união e ministrarem uns aos outros.
- 12 Veja a si mesmo na proclamação da família**
Recursos para ajudá-lo a entender melhor e aplicar a proclamação na família.
- 24 Como devo conversar com meus filhos sobre a importância tanto das mulheres como dos homens?** 🕒
Nove dicas para ajudá-lo a ensinar a seus filhos a importância tanto dos homens quanto das mulheres.
- 26 Milagres de cura por meio das ordenanças do templo**
Reyna I. Aburto
A irmã Aburto explica como o trabalho do templo curou sua família e como o Salvador pode curar cada um de nós.
- 32 Vozes da Igreja** 🕒
Uma professora é inspirada a ensinar de modo diferente; uma carta que não foi enviada é respondida; um acidente de carro com o irmão ensina sobre o amor do Pai Celestial; mãe e filho melhoram seu relacionamento ao lerem juntos o Livro de Mórmon.
- 36 Vem, e Segue-Me: Livro de Mórmon** 📖 🕒
Esses artigos semanais podem apoiar seu estudo do Livro de Mórmon neste mês.
- 40 Meu caderno da conferência geral: Conferência Geral de Abril de 2020** 🕒

🕒 Leitura rápida

📖 *Vem, e Segue-Me*: Apoio



Na capa
Fotografia: Cody Bell.

Seções

Jovens adultos

42

Cada um de nós **enfrenta problemas de saúde mental**, mas não precisamos encará-los sozinhos. Podemos nos **aproximar de outras pessoas e do Salvador** em busca de amor, empatia e força. Jovens adultos relatam como se abriram para os outros em momentos de dificuldade.



Guia de **3** passos
para manter sua
saúde mental



Jovens

Prepare-se para a conferência geral e faça anotações no **caderno da conferência geral**.

Crianças

Meu Amigo

Ouçá profetas antigos e modernos ensinarem sobre Jesus Cristo!



ARTIGOS DE SETEMBRO APENAS EM VERSÃO DIGITAL



Escolhi viver. Saiba como ajudar outras pessoas a escolherem viver também.

Shantelle Avery

Uma jovem adulta, que enfrentou um quadro de depressão clínica, fala sobre o que aprendeu ao ajudar outras pessoas a escolherem a vida em vez do suicídio.



De que maneira a infertilidade fortaleceu meu testemunho da proclamação da família

Carena Castello

Uma irmã membro da Igreja conta sua impressionante história de infertilidade e adoção e explica como sua maior provação fortaleceu sua fé.



Finalmente admiti que tenho depressão. Jesus Cristo me ajudou a sair da escuridão

Nephi Tangalin

Uma jovem adulta das Filipinas narra a experiência que teve ao encontrar a cura para seus problemas de saúde mental.

SAIBA MAIS

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

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

FALE CONOSCO

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

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

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

SETEMBRO DE 2020 VOL. 73 Nº 9 LIAHONA 16724 059

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

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

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

Editor: Randy D. Funk

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

Diretor administrativo: Richard I. Heaton

Diretor das revistas da Igreja: Allan R. Loyborg

Gerente comercial: Garff Cannon

Gerente editorial: Adam C. Olson

Gerente editorial assistente: Ryan Carr

Assistente de publicações: Enish C. Dávila

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

Diretor de arte: Tadd R. Peterson

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

Coordenadora de propriedade intelectual: Collette Nebeker Aune

Gerente de produção: Ammon Harris, Jane Ann Peters

Produção: Ira Glen Adair, Julie Burdett,

José Chavez, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Marrison M. Smith

Pré-impressão: Joshua Dennis, Ammon Harris

Diretor de impressão: Steven T. Lewis

Diretor de distribuição: Troy R. Barker

Endereço para correspondência: *Liahona*, Flr. 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, chinês (simplificado), coreano, croata, dinamarquês, esloveno, espanhol, estoniano, fijiano, finlandês, francês, grego, holandês, húngaro, indonésio, inglês, islandês, italiano, japonês, letão, lituano, malgaxe, marshallês, mongol, norueguês, polonês, português, quiribatí, romeno, russo, samoano, suaili, sueco, tagalo, tailandês, taitiano, tcheco, tonganês, ucraniano, urdu e vietnamita. (A periodicidade varia de um idioma para outro.)

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

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

For Readers in the United States and Canada: September 2020 Vol. 73 No. 9. LIAHONA (USPS 311-480) Portuguese (ISSN 1044-3347) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from

a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (American Express, Discover, MasterCard, Visa) may be taken by phone or at store.ChurchofJesusChrist.org. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

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

E SE MINHA FAMÍLIA NÃO FOR ASSIM?

Somos imensamente gratos pelos profetas e apóstolos vivos, que publicaram “A Família: Proclamação ao Mundo” há 25 anos. Ela nos ensina a doutrina eterna da família e elenca princípios que são a base de casamentos e famílias bem-sucedidos.

Entretanto, algumas pessoas se perguntam se a proclamação se aplica a elas, pois “sua própria experiência atual não se [encaixa] perfeitamente na proclamação da família”.¹

O élder Richard G. Scott (1928–2015), do Quórum dos Doze Apóstolos, abordou essa preocupação numa conferência geral e deixou as seguintes palavras de incentivo: “Ainda que partes importantes [do plano de

felicidade] não se cumpram em sua vida, você as terá na época determinada pelo Senhor.

Também prometo que você pode obter crescimento e felicidade significativos agora mesmo. Como filha ou filho de Deus, cumpra as partes do plano que puder, da melhor maneira possível”.² ■

NOTAS

1. Neil L. Andersen, “Os olhos da fé”, *Liahona*, maio de 2019, p. 36.
2. Richard G. Scott, “A alegria de viver o grande plano de felicidade”, *A Liahona*, janeiro de 1997, pp. 79–80.

A partir da página 12, membros e líderes da Igreja falam sobre como têm sido guiados pela proclamação da família.





Kevin e Kendra Henderson

Carolina do Norte, EUA



A princípio, Kendra se opôs ao interesse de Kevin pela Igreja. Hoje, porém, eles relembram o passado e veem como o Senhor guiou ambos ao evangelho.

LESLIE NILSSON, FOTÓGRAFO

Kevin:

Disse ao Pai Celestial que faria qualquer coisa se Ele me mostrasse qual caminho desejava que eu seguisse. Quando pensei a respeito do batismo, senti um ímpeto, como se fosse um vento, tomar conta de mim. Era o Espírito Santo me dizendo: “É isso que você deve fazer”.

Kendra:

Fiquei um pouco hesitante quando definimos a data do meu batismo. Os missionários vieram e tivemos uma conversa.

Por fim, perguntei a minha filha, Aryanna: “Você quer ser batizada?”

Ela respondeu: “Mãe, quando você estiver pronta, eu também estarei”.

No batismo de Aryanna, ela chorou de alegria. Quando olhei para ela, pensei: *Meu lugar é aqui.*

Kevin:

Sei que o Pai Celestial trouxe o evangelho a nossa família porque nos ama muito e Se importa conosco.

SAIBA MAIS

Leia a história de conversão da família Henderson e veja mais fotos na versão online deste artigo na Biblioteca do Evangelho ou no site ChurchofJesusChrist.org/go/9206.

Aprenda com o élder Dieter F. Uchtdorf sobre como o Espírito pode nos guiar à luz e à verdade: ChurchofJesusChrist.org/go/9207.

Princípios para ministrar como o Salvador

MINISTRAR POR MEIO DO VEM, E SEGUE-ME

De que maneira o Vem, e Segue-Me pode ajudá-lo a fazer a diferença para outras pessoas?

Quer esteja com sua família, ou seja um professor ou aluno numa classe da Escola Dominical; quer esteja na escola, no trabalho ou em qualquer outro lugar, o *Vem, e Segue-Me* oferece amplas oportunidades para ministrar a outras pessoas. Afinal, ensinar “é mais do que liderar um debate aos domingos; envolve ministrar com amor e abençoar os outros com o evangelho”.¹

Estar em contato com os alunos

Quando Ofelia Trejo de Cárdenas foi chamada para ensinar aos jovens adultos de sua ala na Cidade do México, sentiu que sua capacidade de ensinar e fortalecer os alunos de sua classe da Escola Dominical aumentaria se tivesse um relacionamento próximo com cada um deles.

“Se eu não tiver um relacionamento próximo com meus alunos, e se eles não sentirem meu amor, talvez não acreditem no que ensinarei ou testificarei em sala de aula”, afirma ela. “Poderão pensar que sou *apenas* uma professora da Escola Dominical.”

Mas, como a irmã Cárdenas poderia desenvolver um relacionamento assim ensinando só a cada duas semanas? Ela encontrou a resposta por meio da tecnologia. Usando o WhatsApp, ela e seus alunos passaram a se conectar diariamente por meio de mensagens de voz e texto. Agora, entre uma aula da Escola Dominical e outra, todos os dias um aluno voluntário envia aos demais um versículo de escritura relacionado à lição, com um comentário. Após lerem o versículo e o comentário, os demais colegas fazem suas próprias observações.

“Quando leem a escritura, eles mandam um emoji feliz para me informar que a leram, estudaram e ponderaram”, explica a irmã





e diferentes. Todos eles são filhos de Deus. Penso neles ao preparar as lições.”

E, ao ensinar, ela escuta — tanto os alunos quanto o Espírito Santo.

“O professor é o Espírito”, que ela muitas vezes ouve na voz dos alunos. “Preciso prestar atenção, pois o que eles falam são revelações que estão recebendo do Espírito.”

Nossa classe é “como uma noite familiar”

Por causa do ambiente de cuidado e ministração, Carla Gutiérrez Ortega Córdoba se sente abençoada por fazer parte da classe da irmã Cárdenas na Escola Dominical. Carla atribui esse ambiente a diversos fatores, tais como:

- **Preparação:** Ao compartilhar escrituras e pensamentos, os alunos se preparam para a aula seguinte. “O contato diário com as escrituras nos nutre e expande nosso conhecimento”, explica ela.
- **Participação:** “Todos participamos. Dessa forma, podemos conhecer os colegas mais a fundo, como amigos e irmãos”.
- **Amor:** “A irmã Cárdenas nos leva pela mão. Nossa classe é como uma noite familiar com muitos irmãos e irmãs. É muito especial”.
- **O Espírito Santo:** “O clima em nossa classe é agradável e harmonioso, pois estamos em sintonia com o Espírito”.
- **Testemunho:** “O *Vem, e Segue-Me* me ajudou a estar preparada para compartilhar meu testemunho. Aprofundei meu conhecimento do Livro de Mórmon e da Bíblia. Isso me permite compartilhar com colegas de escola e do trabalho o que aprendo”.

Ministrar às necessidades espirituais

Quando Greg e Nicky Christensen, do Kentucky, EUA, estudaram sobre o convênio abraâmico nas escrituras, tiveram dificuldades

“Quando leem a escritura do dia, eles mandam um emoji feliz para me informar que o fizeram.”

Cárdenas. Quando chega a hora da lição dominical seguinte, os alunos já estão preparados para participar.

Recentemente, esse contato diário foi uma bênção para um jovem adulto cujos pais não são ativos na Igreja.

“Fico feliz quando o vejo na igreja, pois sei que, para vir, ele enfrentou vários desafios”, comenta a irmã Cárdenas. “Sei que ele foi muito fortalecido pelas escrituras e pelos comentários enviados pelos colegas e por ele mesmo quando era a vez dele.”

A irmã Cárdenas ressalta que a ministração por meio das escrituras não se limita à sua lição dominical e à conexão espiritual diária da classe.

“Minha preparação inclui orar por meus alunos”, explica ela. “Não penso neles só no domingo, mas todos os dias da semana. Cada um deles tem necessidades específicas

para explicar o assunto aos três filhos. Em família, decidiram que cada um ia estudar sozinho sobre o convênio abraâmico e depois eles compartilhariam suas descobertas.

“Os comentários foram muito interessantes”, afirma Greg. “Nosso filho de 8 anos descobriu que o nome de Abraão era Abrão. Seu nome foi mudado porque ele fez ao Senhor a promessa de que se afastaria do pecado e viveria em retidão. Fiquei muito surpreso por ele ter aprendido isso.”

Todos aprenderam coisas novas e participaram de um bom debate sobre o que é o convênio abraâmico e como é importante para os santos dos últimos dias hoje.

“Antes, só nos revezávamos na leitura dos versículos das escrituras durante o estudo em família”, comenta Nicky. “O *Vem, e Segue-Me* é mais voltado para o ensino pelo Espírito. Agora, quando estudamos juntos, sinto pequenas impressões do Espírito que nos orientam a dar rumos diferentes à discussão, em função das necessidades da nossa família.”

O *Vem, e Segue-Me* não só ajudou essa família a aumentar o interesse e o envolvimento com o estudo do evangelho, mas também ajudou Greg e Nicky a ministrar às necessidades espirituais dos filhos.

“O *Vem, e Segue-Me* me ajuda a ensinar meus filhos”, afirma Nicky. “Também me ajuda a lidar com desafios diferentes que às vezes enfrento com as crianças. Sinto-me mais em sintonia com o Espírito, ouço com mais atenção e recebo inspiração para saber como ajudar cada filho.”

Greg gosta das discussões mais longas que o *Vem, e Segue-Me* proporciona em família. “Nossos filhos têm diferentes níveis de conhecimento do evangelho”, observa ele. “O *Vem, e Segue-Me* propiciou um meio de ajudarmos cada um deles com base em suas necessidades. É uma bênção maravilhosa vê-los crescer no amor pelo evangelho e descobrir como podem aplicá-lo em sua vida.” ■

NOTA

1. *Vem, e Segue-Me* — *Escola Dominical: Livro de Mórmon 2020*, p. 19.

MINISTRAR POR MEIO DO *DEM, E SEGUE-ME*

A seguir, algumas ideias para usar o *Vem, e Segue-Me* em seus esforços para ministrar a amigos e vizinhos:

1. Compartilhe como você tem usado o *Vem, e Segue-Me* e como tem estudado as escrituras.
2. Compartilhe algo que está aprendendo com as escrituras.
3. Peça às pessoas a quem você ministra que compartilhem algo que aprenderam ou como estudam.
4. Use o *Vem, e Segue-Me* com eles e estudem juntos.
5. Assistam juntos a um vídeo do Livro de Mórmon.
6. Compartilhe uma história do Livro de Mórmon.
7. Entregue-lhes um exemplar do *Vem, e Segue-Me* ou ajude-os a baixar o aplicativo Biblioteca do Evangelho e aprender a utilizá-lo.
8. Mostre uma das obras de arte presentes no *Vem, e Segue-Me* e fale sobre ela.

COMPARTILHE SUAS EXPERIÊNCIAS

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

ALÉM DA SALA DE AULA

“As pessoas designadas a seus cuidados são filhas do Pai Celestial e Ele sabe do que elas precisam e qual a melhor maneira de ensiná-las. Por meio do Espírito Santo, Deus o guiará durante sua preparação e enquanto estiver ensinando. Ele vai revelar o que você deve dizer e fazer.”

Vem, e Segue-Me — *Escola Dominical: Livro de Mórmon 2020*, p. v.



Veja a si mesmo na proclamação da família

1. Cada um de nós faz parte de uma família eterna que tem um propósito divino

Seja qual for a composição de nossa família terrena, cada um de nós é um amado “filho (ou filha) gerado em espírito por pais celestiais que o amam”. Por fazeremos parte dessa família eterna, nosso propósito divino é progredir “rumo à perfeição, terminando por alcançar [nosso] destino divino como herdeiros da vida eterna”. (A menos que indicado em contrário, as citações são extraídas de “A Família: Proclamação ao Mundo”).

TODOS TEMOS NATUREZA E DESTINO DIVINOS

“O mesmo Espírito testifica com o nosso espírito que somos filhos de Deus.

E se nós somos filhos, somos, logo, (...) herdeiros de Deus e co-herdeiros com Cristo” (Romanos 8:16–17).

Apesar de as circunstâncias familiares de cada um serem ímpares, “A Família: Proclamação ao Mundo” contém princípios eternos que apontam um ideal como meta em nosso empenho para alcançar nosso potencial divino. As páginas a seguir contêm perspectivas que podem nos ajudar a compreender melhor os princípios da proclamação da família. Se aplicarmos esses

princípios às nossas circunstâncias da melhor maneira possível, seremos abençoados em nossos esforços para alcançar a vida eterna.

SOMOS TODOS FILHOS DE PAIS CELESTIAIS

“Somos filhos — mas de uma família e de pais especiais. Podemos nos imaginar como éramos, durante muito mais tempo do que supomos: filhos e filhas vivendo juntos em nosso lar celestial na companhia de Pais que nos conheciam e nos amavam.”

Presidente Henry B. Eyring, segundo conselheiro na Primeira Presidência, “A família”, *A Liahona*, outubro de 1998, p. 15.

2. Nossa família terrena nos ajuda a alcançar nosso destino eterno

Deus nos deu uma família para nos ajudar a aprender e a crescer enquanto procuramos progredir “rumo à perfeição” para herdar a vida eterna. “A família é essencial ao plano do Criador” e, embora nenhuma família seja perfeita, Deus pode nos ajudar a progredir com a família que temos.



DEUS NOS DEU FAMÍLIAS PARA NOS AJUDAR A VOLTAR A ELE

“Embora as famílias terrenas estejam longe da perfeição, elas proporcionam aos filhos de Deus a melhor chance de serem recebidos no mundo com o único amor que se aproxima daquele que sentimos no céu: o amor dos pais. O convívio familiar também é a melhor maneira de preservar e transmitir virtudes morais e princípios verdadeiros que nos conduzirão com maior probabilidade de volta à presença de Deus.”

Presidente Henry B. Eyring, “Reunir a família de Deus”, *A Liahona*, maio de 2017, p. 20.

A FAMÍLIA PROMOVE O PROGRESSO

“O progresso individual é promovido na família, que é ‘essencial ao plano do Criador para o destino eterno de Seus filhos’. O lar é o laboratório de Deus para o amor e o serviço.”

Presidente Russell M. Nelson, presidente de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, “Salvação e exaltação”, *A Liahona*, maio de 2008, p. 8.



PODEMOS APRENDER, SEJA QUAL FOR A CONDIÇÃO DE NOSSA FAMÍLIA

“Na realidade, a maioria dos membros da Igreja não tem condições familiares perfeitas. Nem sei ao certo se *alguma pessoa* vive na família perfeita idealizada. Então, por que enfatizar isso? Porque **a família é o nosso destino** e estamos nesta Terra para aprender as habilidades que proporcionam relacionamentos familiares duradouros, seja qual for a nossa própria situação. (...)

O Senhor o vê. (...) Se confiar sua vida a Ele, Sua mão o guiará em cada passo do caminho até você encontrar a felicidade e a paz de acordo com os desejos de seu coração.”

Irmã Sharon Eubank, primeira conselheira na presidência geral da Sociedade de Socorro, “A Letter to a Single Sister”, *Ensign*, outubro de 2019; pp. 40–41; grifo da autora.

SAIBA MAIS

- Leia sobre uma mãe que assumiu sozinha a criação dos filhos após um divórcio doloroso e o que ela aprendeu sobre o empenho para manter uma “família eterna” com eles no site ChurchofJesusChrist.org/go/92014.



A MINHA FAMÍLIA ERA SUFICIENTE PARA OS PROPÓSITOS DE DEUS

Miranda Gaubatz, Utah, EUA

A minha família não é o que se poderia chamar de família “ideal”. Meus pais se separaram assim que fiz 11 anos, por isso fui criada apenas pela minha mãe, que era dedicada e trabalhava muito. Eu me sentia deslocada na reunião sacramental, como um peixe fora d’água.

Lembro-me, na minha adolescência, de ter assistido a uma aula sobre “A Família: Proclamação ao Mundo” e de ter ficado toda emocionada ao ouvir uma líder testificar sobre a família; então obtive meu próprio testemunho de que a minha pequena família tinha aprovação divina e podia me oferecer tudo de que eu necessitava durante minha existência mortal.

Mesmo já possuindo esse conhecimento, anos mais tarde eu hesitava em cursar a disciplina obrigatória Famílias Eternas na Universidade Brigham Young. Eu não queria, aula após aula, ouvir sobre a família “nada ideal” que eu tinha. Mas o meu professor começou a primeira aula dizendo o seguinte: “Pregamos sobre o ideal, mas vivemos a realidade e confiamos na Expição do Salvador para compensar a diferença”.

Sei que a família é essencial ao plano do Pai Celestial. Mesmo as famílias que não são ideais, como a minha na adolescência, podem nos ajudar a aprender e a crescer. O próprio Salvador foi criado por um pai adotivo terreno. Sou muito grata por Jesus Cristo permitir que famílias longe do ideal sejam colocadas em um patamar necessário para cumprir Seus propósitos para nós.

3. “Família” pode significar mais do que apenas pais e filhos

Há muitos relacionamentos familiares que podem ser mordomias sagradas. Irmãos, tios, primos, parentes sem consanguinidade e outros podem exercer uma influência inigualável. “Outros parentes devem oferecer ajuda quando necessário.” Se promovidos, esses elos familiares podem trazer o apoio necessário e se tornar relacionamentos valiosos.

PODEMOS SER ABENÇOADOS PELA FAMÍLIA EM AMBOS OS LADOS DO VÉU

“Quando digo famílias, não me refiro [apenas] a nosso conceito moderno de mãe, pai e filhos. Uso o termo do modo que o Senhor o utiliza, como sinônimo de parentela, clã, tribo ou múltiplas gerações de uma família, porque todos têm família. O plano de nosso Pai Celestial para Seus filhos se centraliza nesse tipo de família — com filhos que se beneficiam da força de antepassados de muitas gerações passadas e pais que procuram abençoar sua posteridade por gerações no futuro.”

Élder Bradley D. Foster, dos setenta, “Gathering, Healing and Sealing Families” [Reunir, curar e selar famílias], discurso proferido na Conferência de História da Família RootsTech 2015, realizada em Salt Lake City, Utah, EUA, em 14 de fevereiro de 2015.





VOCÊ PODE ABENÇOAR SUA FAMÍLIA SEJA QUAL FOR SEU PAPEL

Irmã Sharon Eubank, primeira conselheira na presidência geral da Sociedade de Socorro. As escrituras estão repletas de exemplos de homens e mulheres justos que fizeram uma diferença significativa na vida de parentes. Abraão, tio de Ló, mudou a vida do sobrinho. José do Egito salvou seus irmãos e a família deles. As irmãs Maria e Marta, já adultas, abençoaram uma à outra e a seu irmão Lázaro. Rute, como nora, apoiou Noemi e depois foi eternamente abençoada pelos conselhos dela. Isabel e Maria se apoiaram mutuamente como primas ao longo dos desafios da gravidez de ambas. Mesmo Zorã, que não era parente, deu apoio fiel a Nêfi, a ponto de ele, Zorã, e seus filhos terem sido adotados como se fossem da família. Esse conceito mais amplo de família é importantíssimo para muitas pessoas que têm tanto a oferecer, mas que se sentem excluídas por não terem a família completa (ideal) com pai, mãe e filhos que elas desejariam.

SAIBA MAIS

- Leia sobre como a ligação de uma mulher com um antepassado por meio da história da família a ajudou em "O poder da fé e a história da família", *Liahona*, setembro de 2018, p. 36.

4. Você pode fazer a diferença para começar ou restaurar uma família eterna

"As ordenanças e os convênios sagrados dos templos santos permitem que as pessoas retornem à presença de Deus e que as famílias sejam unidas para sempre." Infelizmente, às vezes os casamentos terminam, as famílias se dividem ou os elos familiares eternos se quebram. Por meio dessas "ordenanças e (...) convênios sagrados", é possível para cada um voltar à presença de Deus, sejam quais forem suas circunstâncias familiares. Com o auxílio de Deus, se nos empenharmos ao máximo para fazer e guardar esses convênios sagrados, conseguiremos criar, consertar ou fortalecer a família e nutrir a esperança de um dia uni-la eternamente.

DÊ O MELHOR DE SI E DEUS CUIDARÁ DO RESTANTE

"Minha promessa a vocês é uma promessa que um membro do Quórum dos Doze Apóstolos fez a mim. Eu havia dito a ele que, por causa de escolhas que alguns familiares fizeram, eu duvidava que poderíamos permanecer juntos no mundo vindouro. Lembro-me de que ele disse: 'Você está se preocupando com o problema errado. Simplesmente viva de modo a ser digno do reino celestial, e sua situação familiar será mais maravilhosa do que pode imaginar'.

Acredito que ele estenderia essa feliz esperança a qualquer um de nós na mortalidade que tenha feito tudo o que pôde para se qualificar e qualificar os membros de sua família para a vida eterna. Sei que o plano do Pai Celestial é um plano de felicidade. Testifico que o plano Dele possibilita que todos nós façamos o melhor que pudermos para sermos selados em uma família para sempre."

Presidente Henry B. Eyring, "Um lar onde o Espírito do Senhor habita", *Liahona*, maio de 2019, p. 25.





TUDO PODE COMEÇAR (OU RECOMEÇAR) COM VOCÊ!

“Para vocês que vivenciaram a dor de um divórcio em sua família ou sentiram a agonia da confiança violada, lembrem-se: isso começa novamente com vocês! Um elo na corrente de suas gerações pode ter sido quebrado, mas outros elos justos e o que resta da corrente são eternamente importantes. Vocês podem fortalecer sua corrente e talvez até ajudar a restaurar os elos quebrados. Esse trabalho será realizado de maneira individual, um por um.”

Élder David A. Bednar, do Quórum dos Doze Apóstolos, “Um elo forte”, devocional mundial para jovens adultos, 10 de setembro de 2017, broadcasts. ChurchofJesusChrist.org.

5. O casamento é uma parceria que requer fé e oração

A proclamação da família afirma que marido e mulher “têm a obrigação de ajudar-se mutuamente, como parceiros iguais”. Porém, tornar-se verdadeiros parceiros no casamento pode ser um desafio. A forma como fomos criados, nossa cultura, escolaridade, condições financeiras, experiências e muito mais podem afetar a maneira como nos relacionamos e como conduzimos nossa família. A proclamação ensina que “o casamento e a família bem-sucedidos” são estabelecidos por meio da fé, da oração, do arrependimento, do perdão, do respeito, do amor e de outros princípios ao nos aconselharmos mutuamente e trabalharmos para atender às nossas circunstâncias pessoais.

MARIDO E MULHER SÃO PARCEIROS IGUAIS

“O marido e a mulher são parceiros iguais. Eles têm responsabilidades diferentes, porém complementares. A mulher pode gerar filhos, o que abençoa toda a família. O marido pode receber o sacerdócio, o que abençoa a família inteira. Mas, no conselho de família, o marido e a mulher, como parceiros iguais, tomam as decisões mais importantes. Eles decidem como os filhos serão ensinados e disciplinados, como o dinheiro será utilizado, onde vão morar, e muitas outras decisões da família. Essas decisões são tomadas em conjunto, buscando a orientação do Senhor. A meta é a família eterna.”

Élder Quentin L. Cook, do Quórum dos Doze Apóstolos, “O Senhor é minha luz”, *A Liahona*, maio de 2015, p. 64.





DEVEMOS BUSCAR ORIENTAÇÃO PARA NOSSA SITUAÇÃO FAMILIAR ESPECÍFICA

“Temos um padrão divino a seguir conforme delineado em ‘A Família: Proclamação ao Mundo’, mas sabemos que a mortalidade pode ser complicada.

Quando conhecemos a vontade do Senhor, podemos então seguir em frente com fé para realizar nossos propósitos individuais. Uma irmã pode ser inspirada a dar continuidade aos estudos e a frequentar a faculdade de medicina, permitindo-lhe ter um impacto significativo na vida de seus pacientes e no avanço das pesquisas médicas. Para outra irmã, a inspiração pode levá-la a desistir de uma bolsa de estudos numa instituição de prestígio e, em vez disso, dar início a uma família bem antes do que se tornou comum nesta geração, permitindo-lhe exercer uma influência significativa e eterna na vida de seus filhos agora.

Será possível que duas mulheres igualmente fiéis recebam respostas tão diferentes para as mesmas perguntas básicas? Sem dúvida! O que é certo para uma família pode não ser para outra. Por isso é tão importante não questionar as escolhas uns dos outros ou a inspiração por trás delas.”

Presidente M. Russell Ballard, presidente interino do Quórum dos Doze Apóstolos, “Women of Dedication, Faith, Determination, and Action” [Mulheres de dedicação, fé, determinação e ação], discurso proferido na Conferência das Mulheres da Universidade Brigham Young, em 1º de maio de 2015, womensconference.byu.edu.

DESCUBRA MAIS

Aprenda mais sobre o que podemos fazer para fortalecer nossa família.

- Leia o discurso ou assista ao vídeo “Unidos ao Realizar a Obra de Deus”, de Jean B. Bingham, Conferência Geral de Abril de 2020.

O potencial de nos tornarmos pais e mães é parte do plano de Deus para nos tornarmos como Ele

6.

Uma das maneiras de nos tornarmos mais semelhantes a nosso Pai e a nossa Mãe celestiais é vivenciando a paternidade e a maternidade. “O primeiro mandamento dado a Adão e Eva por Deus referia-se ao potencial de tornarem-se pais, na condição de marido e mulher.” Embora casar e ter filhos nem sempre ocorram de acordo com nosso plano, isso não significa que não façam parte do plano de Deus. Para muitos de nós, preparar-nos com fé e esperar no Senhor são partes importantes daquilo que nos tornaremos.

NÃO TENHA MEDO DA PATERNIDADE OU DA MATERNIDADE

“Há alguns anos, uma de nossas filhas casadas mais novas e seu marido perguntaram à irmã Rasband e a mim algo muito importante e determinante: ‘Ainda é seguro e sábio trazer filhos a este mundo aparentemente perverso e assustador em que vivemos?’

(...) Nossa resposta a eles foi um firme ‘Sim, é mais do que correto’.

(...) Sim, vivemos em tempos trabalhosos, mas, se permanecemos no caminho do convênio, não precisamos temer. Eu os abençoo para que, ao fazerem isso, não sejam perturbados pelos tempos em que vivemos ou pelos problemas que surgirem em seu caminho.”

Élder Ronald A. Rasband, do Quórum dos Doze Apóstolos, “Não vos perturbeis”, *Liahona*, novembro de 2018, p. 18.



ÀS VEZES PRECISAMOS ESPERAR E TER FÉ

“Quero aqui dizer palavras para consolar os sentimentos (...) de todos os que pertencem a esta Igreja. Muitas irmãs sofrem por não serem abençoadas com filhos. (...) Sejam fiéis e, se não forem abençoadas com filhos nesta vida, o serão na próxima.”

Presidente Brigham Young (1801-1877), *Journal of Discourses*, vol. 8, p. 208.

INFERTILIDADE E A FAMÍLIA DE NOSSA ALA

John McMullin, Alberta, Canadá
Minha esposa, Gennie, e eu sempre desejamos ter muitos filhos. Sempre. Porém, depois de um ano de tentativas, recebemos o diagnóstico de infertilidade.

A princípio, oramos muito. Toda noite nos dávamos as mãos e pedíamos ao Pai Celestial que nos abençoasse com o filho para o qual nos preparáramos durante toda a vida. Jejuávamos todos os meses, em alguns, mais de uma vez. Cada mês que se passava sem a gravidez ocorrer era mais difícil que o anterior. Não apenas não havia uma criança para amarmos,

mas também parecia que nossas orações não eram respondidas. Parecia que Deus tinha nos ouvido pedir pelo que sonhamos a vida toda, mas dissera não.

Começamos a questionar nossa dignidade. Era fácil crer que Ele tinha reservado Seus filhos espirituais para nascerem em famílias mais fiéis.

Ficava difícil assistir às reuniões da Igreja. Era penoso ouvir como as orações dos outros tinham sido respondidas e como o Pai Celestial os amava.

Duas coisas nos levavam a continuar frequentando a Igreja. A primeira era o fato de termos feito convênios com o Senhor e um com o outro quando fomos selados no templo. Pertencíamos um ao outro e estávamos determinados a ficar juntos tanto agora quanto na eternidade.





7. O poder de criar vida é dado e protegido por Deus

A segunda era a família da nossa ala. Fomos abençoados por ter líderes que conheciam pessoalmente a infertilidade. Gennie tinha uma irmã ministradora que também vivenciara a infertilidade e conversava abertamente sobre as dificuldades de ser um casal sem filhos na Igreja. Estávamos sofrendo, mas sabíamos que outras pessoas da nossa comunidade da Igreja tinham passado pelas mesmas dificuldades.

Ainda não temos muitas respostas. Ainda não temos filhos, mesmo depois de vários tratamentos médicos. Não conhecemos as razões de nosso Pai Celestial, mas, por termos feito convênios e por contar com o apoio da família da ala, conseguimos com o tempo desenvolver mais paciência e fé (ver Hebreus 12:12–13).

Aguardamos ansiosamente a oportunidade de ter filhos. E, enquanto esperamos esse dia feliz, temos um lugar acolhedor na Igreja.

SAIBA MAIS

- Saiba mais sobre o que significa planejar e se preparar para ter uma família. Leia a seção para jovens adultos da *Liahona* de junho de 2019.
- No site ChurchofJesusChrist.org/go/92020, leia sobre como um casal encontrou paz em histórias de infertilidade retratadas na Bíblia (inclui recursos de apoio financeiro e social).

Na proclamação, os apóstolos do Senhor ressaltam “a santidade da vida”. Por ser a vida sagrada, Deus deixou mandamentos relacionados a dar e a tirar a vida. A maneira como respeitamos esse poder tem efeitos de longo alcance para o bem e para o mal em nós mesmos e na sociedade.

A INTIMIDADE SEXUAL TEM UM PROPÓSITO DIVINO

“A intimidade física não é apenas uma união simbólica entre marido e mulher, a união de sua própria alma, mas também é simbólica de um relacionamento compartilhado entre eles e seu Pai Celestial. (...)”

Nesses momentos, não só reconhecemos Sua divindade, mas de maneira bem literal partilhamos dela. Um aspecto dessa divindade que praticamente todos os homens e todas as mulheres possuem é o uso de Seu poder para criar (...) uma criança, seu filho — com olhos e ouvidos, mãos e pés e um futuro de inefável grandeza.

(...) Todos nós herdamos parte desse caráter divino, *mas com as restrições mais sérias e sagradas. O único controle que nos foi pedido é o autocontrole* — que nasce do respeito pelo poder divino que esse dom representa.”

Élder Jeffrey R. Holland, do Quórum dos Doze Apóstolos, “Pureza pessoal”, *A Liahona*, janeiro de 1999, p. 92.

A EXPRESSÃO APROPRIADA DA INTIMIDADE SEXUAL TRAZ BÊNÇÃOS ETERNAS

“As relações sexuais são ‘uma das mais elevadas expressões de nossa natureza divina’. A devida expressão da sexualidade possibilita que o plano de Deus se concretize na Terra e na eternidade, preparando-nos para nos tornar semelhantes ao Pai Celestial. Deus promete a vida eterna aos



fiéis, o que inclui o casamento eterno, filhos e todas as outras bênçãos de uma família eterna.”

Élder Dale G. Renlund, do Quórum dos Doze Apóstolos, e Ruth Lybbert Renlund, “Os propósitos divinos da intimidade sexual”, *Liahona*, agosto de 2020, pp. 14–15.

SAIBA MAIS

- Na *Liahona* de agosto de 2020, aprenda mais sobre a visão que Deus tem da sexualidade, inclusive sobre seus propósitos divinos, seu desenvolvimento apropriado e sobre como ensinar os filhos a respeito.

8. A responsabilidade dos pais foi outorgada por Deus

Para nos ajudar a nos tornar como Ele, Deus concedeu a muitos de nós a oportunidade e a responsabilidade de sermos pais e mães. Prestaremos contas a Ele “pelo cumprimento dessas obrigações”. Podemos, porém, também contar com o auxílio Dele na busca da felicidade, do casamento e da vida familiar bem-sucedidos enquanto nos esforçamos para criar nossos filhos em amor e retidão e para apoiá-los em seus desafios.

POR QUE O PAPEL DE PAI E DE MÃE É TÃO IMPORTANTE

“Nossos encargos mais importantes e vigorosos estão na família. São importantes porque a família tem a oportunidade de colocar um filho firmemente no caminho de volta ao lar, logo no início de sua vida.”

Presidente Henry B. Eyring, “Ajudá-los no caminho para casa”, *A Liahona*, maio de 2010, pp. 22–23.





DEUS QUER QUE SEUS FILHOS SEJAM CRIADOS EM AMOR E RETIDÃO

“O fortalecimento dos filhos para que se tornem resistentes ao pecado é uma tarefa e uma bênção para pais, avós, familiares, professores e líderes. Cada um de nós tem a responsabilidade de ajudar. (...)”

“Talvez seja difícil saber como ‘[criar nossos] filhos em luz e verdade’, já que se trata de algo individualizado para cada família e cada filho, mas o Pai Celestial nos deu diretrizes universais que vão nos ajudar. O Espírito vai nos inspirar em relação aos meios mais eficazes de vacinar espiritualmente nossos filhos.”

Para começar, é essencial que tenhamos uma visão da importân-

cia dessa responsabilidade. Precisamos entender a nossa identidade — e a deles — e nosso propósito e identidade divinos antes de podermos ajudar nossos filhos a ver quem eles são e por que estão aqui. Temos que ajudá-los a saber, sem sombra de dúvida, que eles são filhos e filhas de um amoroso Pai Celestial, e que Ele tem expectativas divinas em relação a eles.

(...) Para ajudar nossos filhos a se tornarem resistentes ao pecado é [preciso] começar bem cedo a inculcar amorosamente neles as doutrinas e os princípios básicos do evangelho, utilizando as escrituras, as Regras de Fé, o livretinho *Para o Vigor da Juventude*, os hinos da Primária, os outros hinos e nosso próprio testemunho pessoal, e essas doutrinas vão conduzir as crianças ao Salvador.”

Irmã Joy D. Jones, presidente geral da Primária, “Uma geração resistente ao pecado”, *A Liahona*, maio de 2017, p. 88.

NOSSA FAMÍLIA PRECISA DE NOSSO APOIO

“De fato, nada está mais criticamente ligado à felicidade — tanto a nossa como a de nossos filhos — do que a maneira como *amamos e apoiamos uns aos outros na família.*”

Presidente M. Russell Ballard, “O mais importante é o que é duradouro”, *A Liahona*, novembro de 2005, p. 42; grifo do autor.

SAIBA MAIS

- Encontre mais informações sobre paternidade e maternidade em ChurchofJesusChrist.org clicando em “Escrituras e estudo” e selecionando “Ser pai ou mãe” em “Tópicos do Evangelho”.



9. Podemos defender o plano de Deus para Sua família

Desde antes do início do mundo, tem sido nosso papel promover o plano do Pai para Sua família e defendê-lo contra a desintegração interna e ataques externos. “Conclamamos os cidadãos e governantes responsáveis de todo o mundo a promoverem as medidas designadas para manter e fortalecer a família como a unidade fundamental da sociedade.” É essencial compreender como e por quê.

POR QUE DEFENDEMOS O CASAMENTO E A FAMÍLIA

“O trabalho de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias está centralizado na preparação dos filhos de Deus para o reino celestial, e mais particularmente para sua mais alta glória, exaltação ou vida eterna. Esse mais alto destino só é possível por meio de um casamento para a eternidade. A vida eterna inclui os poderes inerentes de criação pela união do homem e da mulher — ao que a revelação atual descreve como a ‘continuação das sementes para todo o sempre’.

Em seu discurso aos jovens adultos, o presidente Nelson ensinou: ‘Cumprir as leis de Deus vai mantê-lo seguro à

medida que avança rumo a uma possível exaltação’ — ou seja, tornar-nos como Deus, com a vida exaltada e o potencial divino de nossos pais celestiais. Esse é o destino que desejamos para todos os que amamos.”

Presidente Dallin H. Oaks, primeiro conselheiro na Primeira Presidência, “Os dois grandes mandamentos”, *Liahona*, novembro de 2019, p. 74.

PODEMOS DEFENDER A FAMÍLIA SEM OFENDER

“Quando os crentes buscam promover publicamente seu ponto de vista, devem ser sempre tolerantes em relação à opinião e postura daqueles que não compartilham de suas crenças. Como crentes,

devemos sempre falar com amor e demonstrar paciência, compreensão e compaixão para com nossos adversários. Os crentes cristãos receberam o mandamento de amar o próximo (ver Lucas 10:27) e de perdoar (ver Mateus 18:21–35). Devem também lembrar o ensinamento do Salvador de ‘[bendizer] os que [nos] maldizem, [fazer] bem aos que [nos] odeiam, e [orar] pelos que [nos] maltratam e [nos] perseguem’ (Mateus 5:44).”

Presidente Dallin H. Oaks, “O equilíbrio entre verdade e tolerância”, *A Liahona*, fevereiro de 2013, pp. 34–35.

SAIBA MAIS

- Leia sobre a experiência de um casal ao defender a família em “Defendemos a família diante do Parlamento”, na edição digital deste mês.



Como devo conversar com meus filhos sobre a importância tanto das mulheres como dos homens?

Foi neste mês, há 25 anos, que um profeta de Deus compartilhou “A Família: Proclamação ao Mundo” em uma reunião geral da Sociedade de Socorro. A seguir, algumas coisas importantes que aprendemos com a proclamação.

5 verdades sobre as quais conversar

- Cada um de nós é filho de “pais celestiais”. Essa verdade nos lembra que homens e mulheres são parte importante do plano de felicidade. De que forma o mundo seria um lugar melhor se todos os homens e mulheres — e meninas e meninos — respeitassem uns aos outros como igualmente valiosos e necessários?
- Tanto mulheres como homens possuem um “destino divino”. Isso significa que, um dia, meninos e meninas terão a chance de viver num lar celestial perfeito. Quais são algumas das boas escolhas que vão ajudar você a alcançar seu destino divino?
- A mulher e o marido devem “amar-se (...) e cuidar um do outro”. De que maneiras você pode praticar o amor e o cuidado para com os outros?
- O pai e a mãe podem ajudar sua família de diversas maneiras, mas devem trabalhar juntos “como parceiros iguais”. Em que ocasiões você já viu homens e mulheres trabalhando juntos em união em algo importante?
- Os pais devem criar os filhos “com amor e retidão”. Que coisas boas você já aprendeu com sua mãe, avó ou outra mulher? Que coisas boas já aprendeu com seu pai, avô ou outro homem?



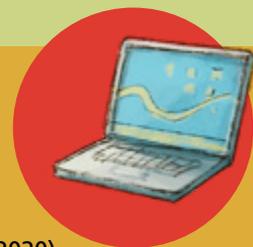


4 ideias de atividades

- Encontre ferramentas diferentes que precisam ser usadas em conjunto para realizar algo. Garfo e faca, por exemplo, são muito diferentes, mas juntos podem ajudá-lo a fazer uma refeição. Homens e mulheres são diferentes, mas ambos são importantes. E, quando trabalham juntos, podem fazer coisas incríveis.

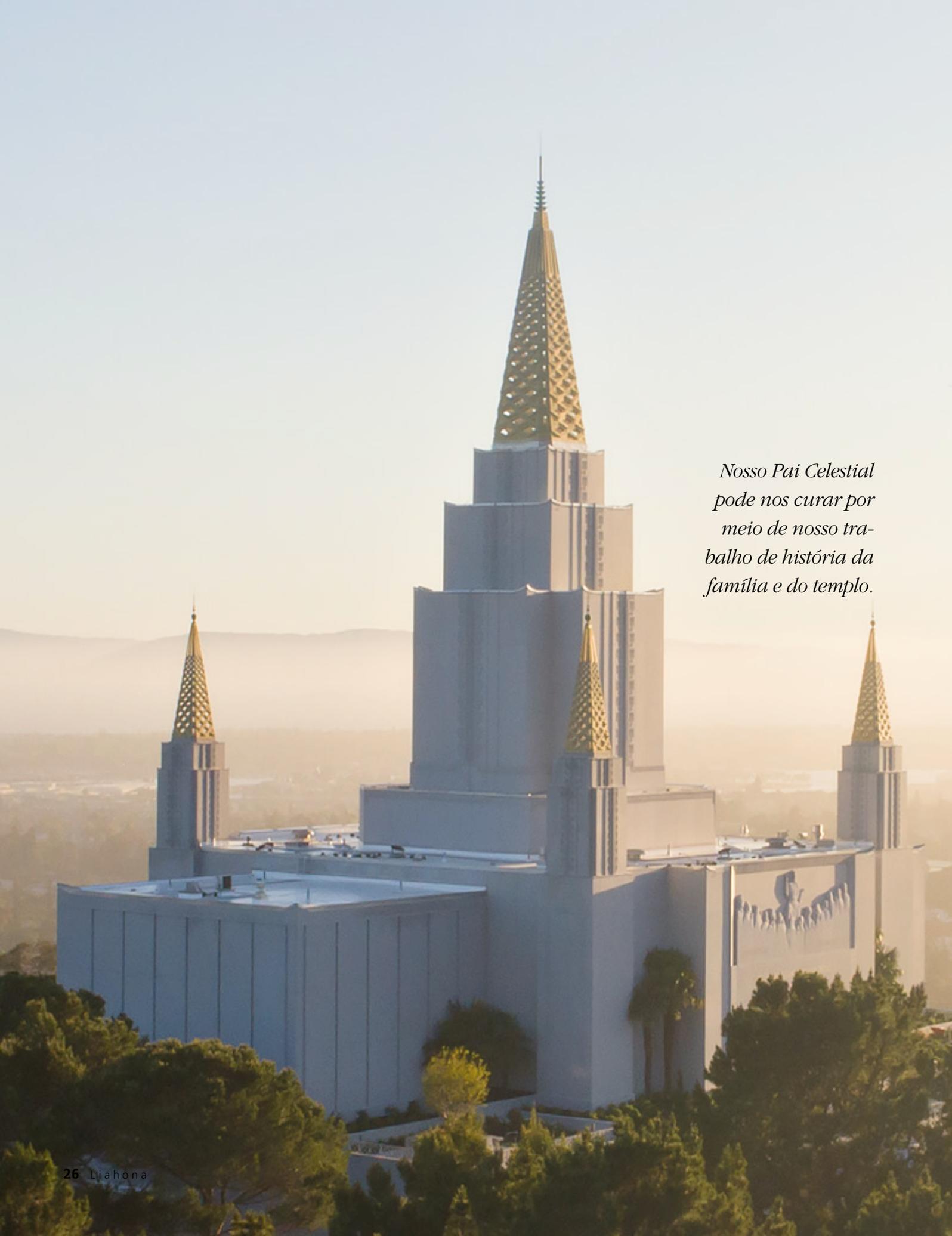


- Pinte as páginas da revista *Meu Amigo* deste mês que mostram as mulheres e os homens que ajudam a liderar a Igreja.
- Faça a meta de ajudar sua família a mostrar mais respeito e gentileza tanto por mulheres quanto por homens.
- Pense em uma pessoa que não sabe que é importante ou amada. O que você pode fazer para ajudá-la a entender que é uma filha amada de pais celestiais? ■



Outros recursos úteis para crianças

- "Ideia brilhante" (*Meu Amigo*, setembro de 2020)
- "Amar nossa família" (*Meu Amigo*, setembro de 2020)
- "Meu caderno da conferência geral" (*Meu Amigo*, setembro de 2020)
- "Mulheres que ajudam a liderar a Igreja" (*Meu Amigo*, setembro de 2020)



*Nosso Pai Celestial
pode nos curar por
meio de nosso tra-
balho de história da
família e do templo.*



Reyna I. Aburto

Segunda
conselheira na
presidência geral
da Sociedade de
Socorro

Milagres de *cura por meio das ordenanças do templo*

A despeito do local, da época ou das circunstâncias em que tenham vivido, todos os filhos de Deus que são responsáveis por suas decisões precisam receber a oportunidade de exercer fé em Jesus Cristo, arrepender-se e aceitar Seu evangelho em qualquer dos lados do véu. Cada filho de Deus precisa de cura espiritual, e nós, como Seus discípulos, fomos chamados para ajudar a tornar isso possível.

Por causa do sacrifício expiatório do Salvador, as ordenanças de salvação realizadas no templo permitem que nós e nossos antepassados nasçamos de novo, sejamos transformados para um estado de retidão, sejamos redimidos por Deus e nos tornemos novas criaturas (ver Mosias 27:25–26).

O presidente Russell M. Nelson ensinou: “O templo é o objetivo de cada atividade, cada lição e cada passo progressivo na Igreja. Todo o nosso empenho para proclamar o evangelho, aperfeiçoar os santos e redimir os mortos leva ao santo

templo. As ordenanças do templo são absolutamente essenciais. Não podemos regressar à glória de Deus sem elas”.¹

Quando os escribas e fariseus criticaram Seus discípulos, Jesus Cristo respondeu: “Não necessitam de médico os que estão sãos, mas, sim, os que estão enfermos; Eu não vim para chamar os justos, mas, sim, os pecadores ao arrependimento” (Lucas 5:31–32).

O presidente James E. Faust (1920–2007), segundo conselheiro na Primeira Presidência, declarou: “O Senhor providenciou muitos caminhos para recebermos [Seu] poder de cura. (...) [Ele restaurou] o trabalho do templo na Terra. É uma parte importante da obra de salvação, tanto para os vivos como para os mortos. Nossos templos são santuários onde podemos ir e deixar de lado muitas das ansiedades deste mundo. Os templos são lugares de paz e tranquilidade. Nesses santuários santificados, Deus ‘sara os quebrantados de coração, e lhes ata as suas feridas’ (Salmos 147:3)”.²

Em nossas viagens, ouvimos relatos de milagres de cura que ocorreram nos santos templos em todo o mundo. Relatos sobre membros fiéis que vêm ao templo de ônibus e passam o dia todo e a noite realizando ordenanças de salvação em favor de seus antepassados. Relatos de jovens dedicados que vão ao templo de manhã cedo, antes da escola, para realizar batismos e confirmações pelos mortos e ajudar nos diferentes aspectos dessas ordenanças sagradas. Relatos de grupos de moças e rapazes que uma vez por semana pegam o transporte público depois da escola para oferecerem a seus antepassados a oportunidade de renascerem espiritualmente. Relatos sobre famílias que viajam de barco por horas a fim de receberem por si mesmas as ordenanças de salvação do templo, para que, por meio da Expição de Jesus Cristo, possam ser transformadas para um estado de retidão. Relatos de



Minha avó, Isabel Blanco

“Os templos são lugares de paz e tranquilidade.

Nesses santuários santificados, Deus ‘sara os quebrantados de coração, e lhes ata as suas feridas.’”

indivíduos e famílias que encontram nomes de antepassados no Dia do Senhor e depois os levam ao templo a fim de lhes conceder a oportunidade de serem redimidos por Deus. Relatos de meninos e meninas de 11 anos de idade ansiosos para vir ao templo e que têm de ficar no último degrau da pia batismal, pois a água é funda demais para eles — tudo a fim de conceder a seus antepassados a chance de se tornarem novas criaturas.

Pensando bem, todos nós vamos ao templo a fim de sermos espiritualmente curados e concedermos àqueles do outro lado do véu a mesma oportunidade. Em se tratando de cura, todos nós precisamos muito do Salvador. Para ilustrar isso, vou contar a história de dois antepassados meus.

A cura de minha avó e de meu pai

Minha avó, Isabel Blanco, nasceu em Potosí, Nicarágua. Lembro-me dela como uma pessoa amorosa, trabalhadora e fiel. Na minha infância

e adolescência, ela plantou em meu coração a semente da fé, pois eu a via orar a Deus com fervor, e ela me levava à missa todos os domingos a fim de adorarmos Jesus. Entretanto, a vida dela não era fácil. Entre muitas coisas que ela fez, trabalhou em sua juventude como empregada de uma família rica. Infelizmente, ela engravidou do patrão, algo comum na época. Quando a gravidez não podia mais ser ocultada, ela foi demitida.

Meu pai, Noel, foi o fruto daquela gestação e, embora Potosí fosse uma cidade pequena e todos soubessem quem era o pai — inclusive Noel —, eles nunca tiveram nenhum contato ou relacionamento direto.

Isabel nunca se casou, mas teve outros dois filhos fora do matrimônio. Após algum tempo, ela e seus três filhos se mudaram para Manágua, a capital do país, em busca de melhores condições de trabalho e oportunidades de estudo.

No fim da adolescência, Noel desenvolveu o vício em álcool. Com o tempo, conheceu minha mãe, Delbi, com quem se casou e teve quatro filhos. Ao longo dos anos, o alcoolismo causou sérios problemas em seu casamento,

Todos nós vamos ao templo a fim de sermos espiritualmente curados e concedermos àqueles do outro lado do véu a mesma oportunidade.

tanto que eles se separaram por volta dos 50 anos de idade, após se mudarem para San Francisco, Califórnia, EUA. Infelizmente, alguns anos depois, ele se suicidou.

Minha mãe e eu nos tornamos membros de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias alguns anos antes de meu pai falecer. Passados alguns anos de sua morte, todas as ordenanças vicárias do templo já haviam sido feitas por ele, com exceção de uma: o selamento. Na época, eu não ousava perguntar a minha mãe se ela queria ser selada a ele, pois eu sabia o quanto o relacionamento deles havia sido conturbado.

Então, aconteceu um milagre. Minha mãe teve um sonho em que viu seu marido, Noel, à porta da cozinha de sua casa em Manágua, com a mão estendida para ela e convidando-a a ir com ele. Ela acordou com um sentimento cálido no coração. Pouco depois, ela me ligou um dia e anunciou calmamente: “Vou me selar a seu pai no sábado. Você pode vir se quiser”.

Respondi animada: “É claro que estarei lá!” Depois do telefonema, percebi com alegria que eu também poderia ser selada a eles.

Numa gloriosa manhã de sábado, minha mãe, meu marido e eu nos ajoelhamos diante do sagrado altar do templo e realizamos as ordenanças de selamento próprias e vicárias que concederam a meus pais e a mim a oportunidade de permanecermos juntos para sempre. Meu filho também estava presente, representando meu irmão, que havia falecido alguns anos antes. Naquele momento sagrado, todas as dores e tristezas foram esquecidas. Todos sentimos o bálsamo reconfortante e curativo que nosso Salvador, Jesus Cristo, nos oferece por meio de Sua Expição, em ambos os lados do véu.

Anos depois, tive um sonho no qual vi meu pai no que parecia ser o púlpito de uma de nossas capelas. Ele vestia camisa branca e gravata e estava dando uma mensagem inspiradora. No sonho, percebi que ele era um líder experiente da Igreja. Não sei exatamente o significado desse sonho, mas ele me dá a esperança de que talvez meu pai tenha aceitado o evangelho de Jesus Cristo no mundo espiritual.

Em outro momento, também realizamos as ordenanças do templo em favor de minha avó, Isabel, com exceção do selamento ao cônjuge, pois ela não fora casada em vida. Pense nisto, por meio de uma ordenança vicária no templo, uma mulher como Isabel — que não foi tratada com respeito pelos homens e teve de lidar com muitos desafios na vida — pode ter a oportunidade, do outro lado do véu, de exercer



Meus pais, Noel e Delbi Blanco



Por causa do sacrifício expiatório do Salvador, as ordenanças de salvação realizadas no templo permitem que nós e nossos antepassados nasçamos de novo.

seu arbítrio e fazer um convênio sagrado com Deus. Ela, assim como todos nós, precisa de mais fé, de arrependimento, de amor, de santificação; em suma, precisa de cura.

Hoje, fazendo um retrospecto, vejo que, apesar de Noel ter tido uma infância difícil e um vício prejudicial, o amor que nutria pelos filhos era mais forte do que suas fraquezas. Quando estava conosco, suas qualidades saltavam aos olhos. Ele sempre foi gentil conosco, e não me lembro de uma única ocasião em que tenha perdido a calma com os filhos. Devido à misericórdia de Deus e por meio das ordenanças de salvação realizadas no templo sagrado,

Noel também tem a chance de exercer fé, arrepender-se e aceitar Jesus Cristo como seu Redentor. Noel, assim como todos nós, também necessita de cura.

Esses são apenas dois exemplos das eternas bênçãos de cura que são oferecidas a indivíduos e famílias em todos os templos do Senhor espalhados pelo mundo. Conforme ensinado pelo presidente Nelson: “Convidamos todos os filhos de Deus em ambos os lados do véu a se achegarem a seu Salvador, a receberem as bênçãos do templo sagrado, a desfrutarem de alegria duradoura e a se qualificarem para a vida eterna”.³

Quando penso em tudo o que precisava acontecer para que Isabel e Noel recebessem essa dádiva eterna, percebo que foi um milagre proporcionado por um Pai Celestial amoroso e um Salvador que nos amam com amor perfeito e chamaram cada um de nós para ajudar na obra e glória de Deus.

Falando sobre a coligação de Israel, o presidente Nelson afirmou: “Todos os filhos do Pai Celestial, nos dois lados do véu, merecem ouvir a mensagem do evangelho restaurado de Jesus Cristo. Eles decidem por si mesmos se desejam saber mais”. Em seguida, explicou: “*Sempre* que vocês fazem *alguma coisa* para ajudar *alguém* — nos dois lados do véu — a fazer os convênios fundamentais com Deus e receber as ordenanças essenciais de batismo e do templo, vocês estão ajudando na coligação de Israel. É simples assim”.⁴

Não sei se o evangelho de Jesus Cristo foi aceito no mundo espiritual por minha avó, Isabel, ou por meu pai, Noel, ou pelos outros antepassados por quem foram realizadas as ordenanças do templo. No entanto, posso ter esperança, posso exercer fé, posso fazer e guardar convênios com Deus e posso viver de uma forma que me permita

estar com meus antepassados “num estado de felicidade que não tem fim” (Mórmon 7:7).

E, quando eu chegar ao outro lado do véu, caso eles ainda não tenham aceitado o evangelho de Jesus Cristo, farei questão de ensiná-lo a eles! Não vejo a hora de abraçá-los, dizer o quanto os amo, ter uma conversa de coração para coração, como nunca tivemos em vida, e lhes testificar “que Jesus é o Cristo, o Deus Eterno”.⁵

O poder de curar

Às vezes, o homem ou a mulher natural em nós nos faz pensar que fomos chamados para “corrigir” os outros. Não fomos chamados para ser “corretores” de outras pessoas nem para dar lições de moral ou desprezá-las. Fomos chamados para inspirar, erguer e convidar o próximo; para ser pescadores de pessoas, pescadores de almas, a fim de lhes conceder a oportunidade de serem curadas espiritualmente por Jesus Cristo, nosso Salvador e Redentor.

Em Isaías 61, lemos as palavras do Senhor, que foram citadas por Ele próprio quando iniciou Seu ministério em Jerusalém (ver Lucas 4:18–19). Ele declarou:

“O Espírito do Senhor Deus está sobre mim, porque o Senhor me ungiu para pregar boas-novas aos mansos; enviou-me a restaurar os contritos de coração, a apregoar liberdade aos cativos, e a abertura de prisão aos presos;

A apregoar o ano aceitável do Senhor e o dia da vingança do nosso Deus, a consolar todos os tristes;

A ordenar aos tristes de Sião que se lhes dê grinalda por cinza, óleo de alegria por tristeza, veste de louvor por espírito angustiado; para que se chamem carvalhos de justiça, plantados pelo Senhor, para que ele seja glorificado.

E edificarão os lugares antigamente assolados, e restaurarão os anteriormente destruídos, e renovarão as cidades assoladas, destruídas de geração em geração” (Isaías 61:1–4).

O élder Dale G. Renlund ensinou: “O trabalho de templo e história da família [proporciona] o poder para curar aquilo que [precisa] ser curado. (...) Deus, em Sua capacidade infinita, sela e cura indivíduos e famílias a despeito de tragédias, perdas e dificuldades”.⁶

O presidente Nelson ensinou que “o verdadeiro poder de cura (...) é uma dádiva de Deus”⁷ e que a “ressurreição é o ato final de cura do Senhor. Graças a Ele, todo corpo será restaurado à sua perfeita forma. Graças a Ele, não há situação para a qual não haja esperanças. Graças a Ele, dias melhores virão tanto aqui como na vida futura. A verdadeira alegria está à nossa espera — do outro lado da tristeza”.⁸

Testifico que nosso Pai Celestial ama cada um de nós a tal ponto que proporcionou “um caminho”⁹ que permite a cada um de nós ser curado física e espiritualmente se exercermos fé em Jesus Cristo, fizermos e guardarmos convênios com Deus e seguirmos Seus mandamentos. Testifico que Cristo veio à Terra “para curar os quebrantados de coração; para apregoar liberdade aos cativos” (Lucas 4:18) a fim de podermos todos nos tornar “santos, sem mácula” (Morôni 10:33). ■

Extraído de um discurso para presidentes e diretoras de templo proferido em 17 de outubro de 2019.

NOTAS

1. Russell M. Nelson, “Preparar-se para as bênçãos do templo”, *A Liahona*, outubro de 2010, p. 41.
2. James E. Faust, “Cura espiritual”, *A Liahona*, julho de 1992, p. 7.
3. Russell M. Nelson, “Trabalhemos hoje”, *Liahona*, maio de 2018, p. 118.
4. Russell M. Nelson, “Juventude da promessa”, devocional mundial para os jovens, 3 de junho de 2018, HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org.
5. Livro de Mórmon, página de título.
6. Dale G. Renlund, “Trabalho de templo e história da família: Selar e curar”, *Liahona*, maio de 2018, pp. 46–48.
7. Russell M. Nelson, em Sheri Dew, *Insights from a Prophet's Life: Russell M. Nelson*, 2019, p. 150.
8. Russell M. Nelson, “Jesus Cristo — O Mestre que cura”, *A Liahona*, novembro de 2005, pp. 87–88.
9. Ver Isaías 42:16; 51:10; 1 Néfi 3:7; 9:6; 17:41; 22:20; 2 Néfi 8:10; 9:10; Éter 12:8; Doutrina e Convênios 132:50.

Inspiração e o *Vem, e Segue-Me*

Saimar Karina Romay De Rojas, Província de Guayas, Equador

Enquanto estava preparando uma aula para as moças, decidi experimentar algo diferente.

Ao folhear as páginas da lição para as Moças que eu ia dar no domingo seguinte, notei que as citações das autoridades gerais eram importantes e aplicáveis, mas antigas.

O presidente Spencer W. Kimball (1895–1985), por exemplo, presidia a Igreja quando fui batizada. Eu dava muito valor a suas palavras e havia várias citações dele no manual, mas eu estava com receio de que as moças não se identificassem com a mensagem de líderes que elas não conheciam.

Orei para receber orientação e senti que deveria tentar algo diferente. Atualizei algumas histórias e incluí citações da conferência geral mais recente, citando o presidente Thomas S. Monson (1927–2018). O resultado foi surpreendente. Tivemos uma aula maravilhosa, com muita participação. Daquele momento em diante, passei a usar o manual como guia para preparar minhas aulas.

Isso exigia uma preparação maior. Eu tinha que estudar mais, conhecer melhor as jovens e pensar sobre as experiências que elas estavam vivendo. Depois, precisava procurar exemplos e mensagens dos líderes atuais da Igreja que se aplicassem à vida delas. Fiquei feliz em andar a segunda milha para beneficiar as moças porque tinha muito amor por elas.

Meus líderes acabaram notando o que eu estava fazendo. Tive receio de que me repreendessem por ser “rebelde”, mas eles me incentivaram a continuar.

Algumas semanas antes do fim de 2012, os líderes dos jovens da nossa estaca foram convidados a uma reunião de treinamento na qual os líderes da estaca apresentaram um novo currículo para os jovens chamado *Vem, e Segue-Me*.

Quase não consegui acreditar no que ouvi. Os líderes da estaca explicaram que deveríamos ensinar como o Senhor, buscar inspiração para as nossas aulas nas mensagens dos profetas e apóstolos vivos, e tentar conhecer melhor nossos jovens. Eu já tinha um testemunho dessas coisas.

Alguns participantes fizeram perguntas sobre como preparar as aulas, mas, para mim, o novo método estava perfeitamente claro. Senti que o *Vem, e Segue-Me* foi uma resposta do Senhor de que eu não estava sendo “rebelde”. Foi como se Ele estivesse me preparando para ensinar esse novo currículo. Sei que, se formos humildes e diligentes e ouvirmos a orientação do Espírito Santo, estaremos em harmonia com todas as mudanças anunciadas por nossos profetas e apóstolos. ■

Carta respondida, mas nunca enviada

Elisabeth Allen, Utah, EUA

Percebi que havia uma carta em minha bolsa de escrituras e a abri. Que bom que nunca a enviei!

Meus maravilhosos pais tiveram quatro filhos homens e a mim, a única filha, um atrás do outro. Sempre tivemos um relacionamento próximo, mais devido ao afeto do que à idade. Ajudamos uns aos outros e temos muitas lindas lembranças de momentos passados juntos. Sempre fomos ótimos amigos!

É por isso que fiquei arrasada quando um de meus irmãos tirou a própria vida. Fiquei preocupada em não conseguir sobreviver à dor, mas, na verdade, *dor* não é bem a palavra correta. Não existe um termo que expresse com precisão a experiência terrível de perder um ente querido que cometeu suicídio. O mundo vira de cabeça para baixo.

Ao lidar com perguntas que dilaceravam minha alma a respeito da morte de meu irmão, confiei no Senhor para me ajudar a cuidar de minha família e também a cumprir meus outros compromissos.

Quando pedi ajuda ao Senhor, senti que deveria fazer essas perguntas ao profeta por escrito. Eu realmente acreditava que minhas perguntas eram tão importantes e profundas que somente um profeta poderia respondê-las, mas sabia que

talvez não fosse necessário lhe enviar uma carta. Hesitei, mas depois me lembrei de orientações que tinha recebido antes do Espírito e de como tinha sido bom segui-las.

Então, decidi redigir uma dolorosa carta ao presidente Russell M. Nelson. Escrevi sobre como me sentia e como poderia seguir com minha vida se ao menos tivesse as respostas para as perguntas que não me saíam da cabeça. Terminei a carta, coloquei-a num envelope endereçado ao presidente Nelson e a guardei na bolsa onde carrego minhas escrituras.

Esqueci-me da carta. Algum tempo depois, notei que estava na minha bolsa de escrituras e a abri. Ao lê-la, percebi que, pela fé e com meu estudo das escrituras, oração, frequência ao templo e paciência, o Espírito Santo tinha me guiado às respostas para cada uma das perguntas que eu escrevera! Senti o amor do Salvador e que Ele estava comigo.

Que bom que nunca enviei aquela

carta! Em vez disso, passei por experiências importantes que me ensinaram novamente que o Senhor Se importa comigo e com todos os Seus filhos individualmente, e que Ele vai nos orientar e guiar.

Cheguei a acreditar que minhas perguntas eram tão complexas que só um profeta poderia respondê-las, mas descobri por mim mesma a veracidade das palavras do Salvador: “Não vos deixarei órfãos; voltarei para vós” (João 14:18). ■



A recuperação do meu irmão e o amor do Pai Celestial

Makarena Molina, Viña del Mar, Chile

Depois do acidente do meu irmão, descobri que tenho um Pai que me ama.

Meu irmão, Yerko, tinha 19 anos quando foi atropelado por um motorista alcoolizado. Felizmente, o amigo de Yerko tinha feito um curso de primeiros socorros duas semanas antes. Ele conseguiu manter meu irmão vivo até a equipe de resgate chegar e levá-lo ao hospital.

A maioria dos hospitais da cidade tem somente um neurologista de plantão, mas, quando Yerko chegou, um grupo de neurologistas estava no hospital para uma conferência especial. Imediatamente, todos eles o assistiram.

Yerko passou seis meses no hospital, três dos quais em coma. Enquanto estava internado, minha mãe ficava com ele das 7 horas da manhã às 7 horas da noite todos os dias. Os membros da ala e da estaca oraram e jejuaram por Yerko e lhe deram bênçãos do sacerdócio. Nossas orações foram atendidas em 1º de

janeiro de 2011, quando ele acordou. Os membros continuaram a visitar Yerko e a nos ajudar a cuidar dele enquanto se recuperava no hospital. Eles foram como anjos ministradores durante esse período de dificuldades.

Hoje, Yerko ainda tem alguns problemas físicos, inclusive perda de memória recente, mas anda e consegue manter uma conversa normal. Os médicos acharam inacreditável sua recuperação.

Eu estava nas Moças quando Yerko sofreu esse acidente. Todas as semanas, repetíamos “Somos filhas do Pai Celestial, que nos ama”, mas eu não entendia bem o significado dessas palavras. Depois do acidente, descobri que realmente tenho um Pai que me ama.

O templo é uma manifestação desse amor. Yerko e eu fomos selados aos nossos pais, por isso eu sabia que, se meu irmão morresse, eu estaria com ele novamente. Isso

foi um consolo enorme para mim e minha família.

Imediatamente após o acidente, quando os médicos disseram que só restavam a Yerko algumas horas de vida, fiz uma fervorosa oração ao Pai Celestial para que o salvasse. Quando Yerko sobreviveu, decidi fazer missão para contar às pessoas os milagres que presenciamos.

A história da recuperação do meu irmão foi uma bênção para muitas pessoas que ensinei ao servir como missionária no Peru. Quando eu contava nossas experiências, principalmente para pessoas que estavam passando por provações, elas se emocionavam.

Muitas vezes nos perguntamos por que coisas difíceis acontecem, mas, quando confiamos no amor do Pai Celestial, sabemos que, no final, tudo contribuirá para o nosso bem (ver Romanos 8:28). ■



Meu filho, o Livro de Mórmon e eu

Anne Maxson, Idaho, EUA

Assim como o Salvador ministrou e ensinou individualmente, Ele nos ajuda a ensinar nossos filhos, um por um.

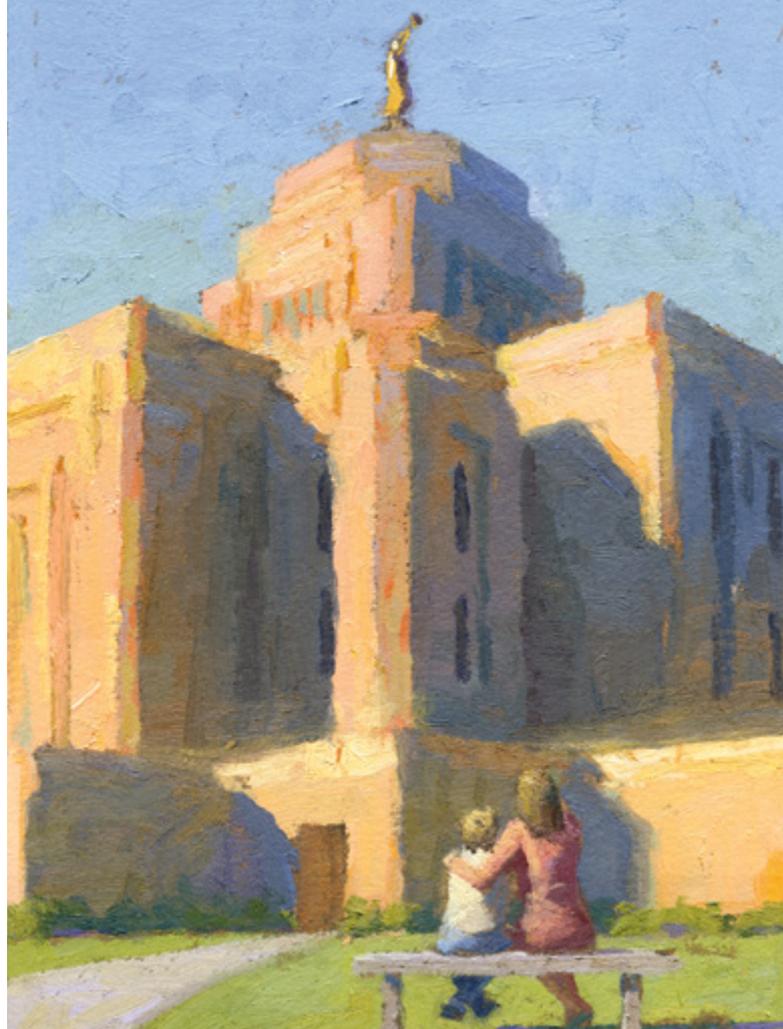
Um dia, assisti a uma entrevista com o irmão Tad R. Callister, quando ele era o presidente geral da Escola Dominical. Enquanto fazia minhas anotações, tive uma inspiração sobre como solucionar os problemas de relacionamento que eu estava tendo com meu filho, John. Senti que deveria ler todo o Livro de Mórmon com ele antes de seu batismo, que seria dali a seis meses.

Essa orientação foi tão clara que eu até sabia em que horário e lugar da casa deveríamos fazer essa leitura. Senti claramente também que deveríamos terminar de ler as últimas páginas nos jardins do Templo de Meridian Idaho.

Ao reservarmos tempo para ler só nós dois todas as noites, nosso relacionamento melhorou. Passamos a ter mais paciência um com o outro, começamos a entender melhor nossos diferentes pontos de vista e sentíamos com frequência a presença do Espírito Santo.

Na noite anterior ao término da leitura do livro, lemos a promessa de Morôni de que, se perguntássemos a Deus com um coração sincero, com fé e real intenção se o Livro de Mórmon era verdadeiro, receberíamos um testemunho de sua veracidade pelo poder do Espírito Santo (ver Morôni 10:4–5). Tivemos uma confirmação de que o Livro de Mórmon era verdadeiro, de que Joseph Smith era um profeta e de que A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias era o reino de Deus na Terra.

No dia seguinte, sentamo-nos em um banco, nos jardins do templo. Olhamos a estátua do anjo Morôni e



lemos de novo seu último testemunho. Desde aquele dia, John já mencionou em inúmeras ocasiões que lemos o Livro de Mórmon juntos no templo. Hoje, toda vez que vou ao templo, vejo aquele banco e reflito sobre os momentos especiais que John e eu vivemos quando cumprimos nossa meta inspirada.

O presidente Henry B. Eyring, segundo conselheiro na Primeira Presidência, afirmou: “O pai sábio verá que essa é a oportunidade de levar cada filho, e a si próprio, a aceitar mais plenamente o convite do Senhor de nos achegarmos a Ele”.¹

Acho que as palavras “cada filho” são muito importantes. Assim como o Salvador ministrou e ensinou individualmente, Ele nos ajuda a ensinar nossos filhos, um por um.

A orientação espiritual que recebi de ler com John me mostrou que o Senhor conhece meus filhos melhor do que eu mesma. Sei que, se eu ouvir e seguir Seus conselhos, Ele vai me orientar sobre como posso ajudar a liderar e guiar cada um de meus filhos de volta à Sua presença. ■

NOTA

1. Henry B. Eyring, “Um lar onde o Espírito do Senhor habita”, *Liahona*, maio de 2019, p. 23.



Helamã 13–16

31 DE AGOSTO A 6 DE SETEMBRO

Como posso apoiar o profeta?

Samuel, o Lamanita, foi um profeta que pregou aos nefitas. Muitos o rejeitaram, mas alguns ouviram o que ele tinha a dizer e acreditaram em seus ensinamentos inspirados. Durante a conferência geral e em outras ocasiões, temos a chance de ouvir e apoiar o presidente Russell M. Nelson, o profeta atual.

Ao ler a respeito de Samuel, o Lamanita, pense em como você apoia o profeta hoje, tanto em palavras como em ações.

NOTA

1. Russell M. Nelson, “The Love and Laws of God”, devocional da Universidade Brigham Young, 17 de setembro de 2019, p. 3, speeches.byu.edu.

Instruções para nossos dias

Na época de Samuel, os nefitas tinham se tornado iníquos, por isso Samuel chamou o povo ao arrependimento. Ele também testificou sobre o nascimento de Jesus Cristo e advertiu sobre os perigos do pecado (ver Helamã 14:11–12). Que outros princípios Samuel ensinou? O que o presidente Nelson tem nos ensinado em nossa época?

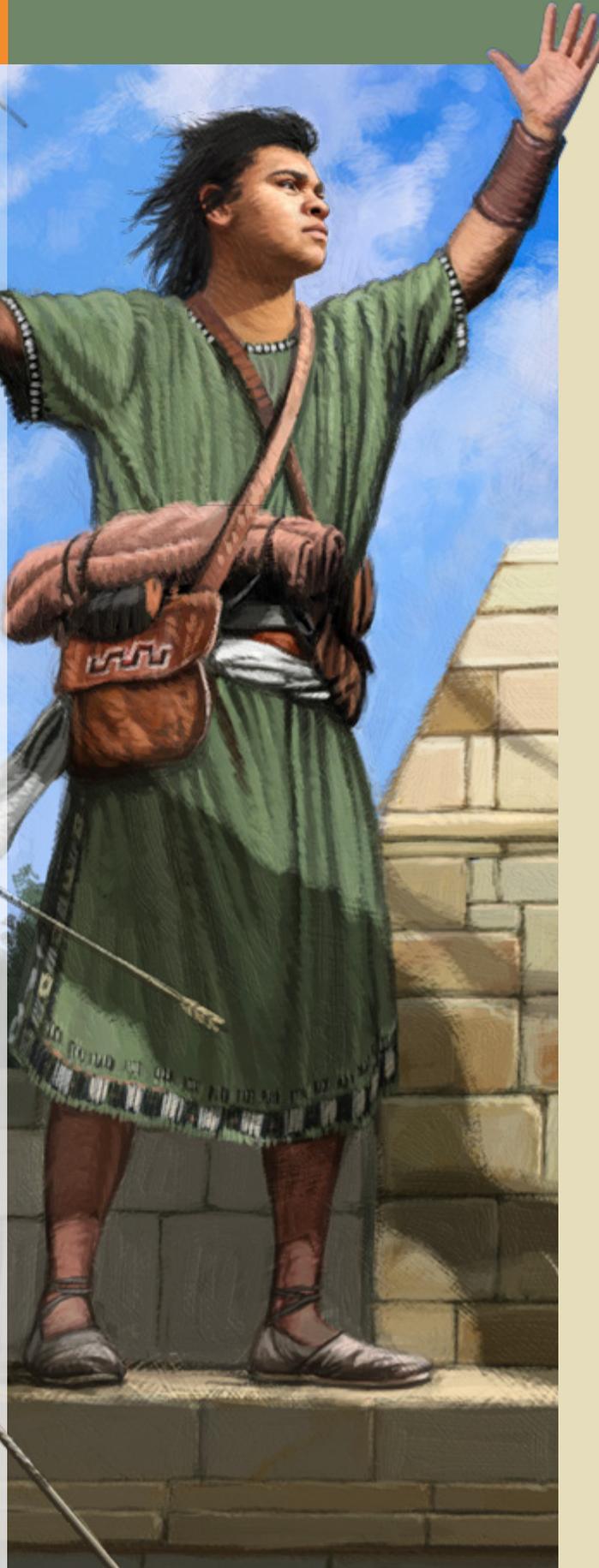
Não é questão de popularidade

A maioria das pessoas ficou furiosa com os ensinamentos de Samuel e o atacou com pedras e flechas. Samuel disse que eles só queriam seguir quem dissesse que não haveria consequências para o pecado (ver Helamã 13:25–27).

Em nossa época, o presidente Nelson afirmou: “Os profetas raramente são populares”.¹ O que devemos fazer para não atirar “pedras” e “flechas” nos profetas de hoje?

Você vai ouvir?

Embora muitos tivessem rejeitado Samuel, alguns aceitaram sua mensagem. Então, seguiram seus conselhos, arrependeram-se e foram batizados. O que você pode fazer não só para ouvir, mas também para colocar em prática os ensinamentos dos profetas e apóstolos?





3 Néfi 1–7

7 A 13 DE SETEMBRO

O que podemos fazer para não esquecer nossas experiências espirituais?

Os nefitas ficaram maravilhados com o cumprimento da profecia de Samuel, o Lamanita, sobre o nascimento de Cristo quando viram que houve uma noite e um dia sem escuridão (ver 3 Néfi 1:15–21). Infelizmente, alguns anos depois, as pessoas “começaram a esquecer os sinais e as maravilhas” (3 Néfi 2:1) e a praticar iniquidades.

Como os nefitas esqueceram essas coisas tão rapidamente?

Há várias razões que explicam por que os nefitas se esqueceram dos sinais e das maravilhas que testemunharam. Leia 3 Néfi 1:22 e 3 Néfi 2:1–3, 10 e faça uma lista das maneiras pelas quais o povo se esqueceu do Senhor.

De que maneira Satanás usa essas mesmas coisas para nos enganar hoje?



O que devemos fazer para não esquecer?

O élder Ronald A. Rasband, do Quórum dos Doze Apóstolos, ensinou a “recordarem, especialmente em tempos de crise, quando o Espírito e seu testemunho eram fortes, a

lembrarem-se dos alicerces espirituais que vocês construíram. Prometo que, se fizerem isso, (...) aquela época preciosa em que seu testemunho prosperou retornará à sua memória por meio de humilde oração e jejum. Garanto-lhes que, mais uma vez, sentirão a segurança e o calor do evangelho de Jesus Cristo”.¹

O que você pode fazer para se lembrar das experiências espirituais que teve?



DEBATE

O que mais podemos fazer para nos lembrar das “inesquecíveis” experiências espirituais de nossa vida?

Que experiências espirituais você já teve? Talvez seja uma boa ideia anotá-las. Você também poderia contar suas experiências para sua família.

NOTA

1. Ronald A. Rasband, “Para que não te esqueças”, *A Liahona*, novembro de 2016, pp. 113–114.





3 Néfi 8–11

14 A 20 DE SETEMBRO

Pouco antes do ministério do Salvador aos nefitas, após Sua Ressurreição, os nefitas ouviram a voz do Pai Celestial apresentar Jesus Cristo e dizer: “Eis aqui meu Filho Amado, em quem me comprazo” (3 Néfi 11:7). A experiência dos nefitas pode nos ensinar muito sobre como ouvir a voz de Deus por meio do Espírito Santo em nossa própria vida.

DEBATE

Ao prestarem mais atenção e desejarem entender, os nefitas finalmente ouviram o Pai Celestial lhes apresentar Seu filho.

Como você pode se concentrar mais em buscar orientação espiritual para sua vida?

Como podemos ouvir a voz de Deus?



ILUSTRAÇÕES: CAROLYN VIBBERT

Ir ao templo

Muitas pessoas se reuniram ao redor do templo na terra de Abundância (ver 3 Néfi 11:1).

Estar naquele lugar sagrado lhes deu a oportunidade de ouvir a voz de Deus. Como podemos nos preparar para ir ao templo e ouvir a voz de Deus pelo Espírito?



Sentir o poder

A princípio, os nefitas ouviram “uma voz mansa”, mas “não entendiam a voz” (3 Néfi 11:3). Essa voz “penetrava-lhes até o âmago” (3 Néfi 11:3). Como podemos sentir o poder da voz “mansa e delicada” do Espírito? (Ver 1 Reis 19:11–12.)



Aguçar os ouvidos

Depois que os nefitas ouviram a voz pela terceira vez, “aguçaram os ouvidos para escutá-la” (3 Néfi 11:5). Eles se humilharam e estavam dispostos a escutar.

Como podemos nos humilhar para ouvir a voz de Deus por intermédio do Espírito?



Procurar a fonte

Quando os nefitas aguçaram os ouvidos, “[olharam] fixamente para o céu, de onde vinha o som” e “compreenderam a voz que ouviram” (3 Néfi 11:5–6).





3 Néfi 12–16

21 A 27 DE SETEMBRO

De acordo com a lei de Moisés, a carne precisava ser salgada antes de ser usada como oferta (ver Levítico 2:13). Assim como o sal preparava a carne para ser ofertada, podemos ajudar a preparar o mundo para o Senhor sendo “o sal da terra” (3 Néfi 12:13).

“Tal como o ‘sal da terra’, somos também a ‘luz do mundo’, e nossa luz não pode ficar escondida (ver Mateus 5:13–16).”

Presidente Dallin H. Oaks, primeiro conselheiro na Primeira Presidência, “Arrependimento e mudança”, *A Liahona*, novembro de 2003, p. 40.

Perder o sabor:

Devemos ser “uma luz para o mundo” e ajudar outras pessoas a virem a Cristo. Se não fizermos isso, seremos “como o sal que perdeu o sabor” (Doutrina e Convênios 103:9–10).

DEBATE

Como posso honrar melhor meus convênios com Deus? Como posso ser “o sal da terra” e abençoar as pessoas à minha volta?

Como posso ser o sal da terra?

Sal da terra: Quando fazemos convênios com Jesus Cristo, prometemos que vamos preparar o mundo para Sua Segunda Vinda (ver Doutrina e Convênios 34:5–7).



“Eu vos concedo serdes **o sal da terra**; mas se o sal **perder o sabor**, com que será a terra salgada? O sal então **para nada mais prestará**, senão para ser lançado fora e pisado pelos homens” (3 Néfi 12:13; grifo nosso).

Para nada mais prestará: O sal que perde o sabor não serve para nada. Todos nós somos o sal da terra quando “[servimos] de testemunhas de Deus em todos os momentos e em todas as coisas e em todos os lugares em que [nos encontremos]” (Mosias 18:9).



OITO NOVOS TEMPLOS SÃO ANUNCIADOS

- Bahía Blanca, Argentina
- Tallahassee, Flórida, EUA
- Lubumbashi, República Democrática do Congo
- Pittsburgh, Pensilvânia, EUA
- Benin City, Nigéria
- Syracuse, Utah, EUA
- Dubai, Emirados Árabes Unidos
- Xangai, República Popular da China

“Não vamos ao templo para nos esconder ou para escapar dos males do mundo. **Na verdade, vamos ao templo para vencermos o mal do mundo.**”

Élder David A. Bednar, do Quórum dos Doze Apóstolos, “Que essa casa seja construída ao meu nome”, p. 86; grifo do autor.

DE QUE MODO VOCÊS O OUVEM?

Como é possível resumir uma conferência mundial que teve 25 discursos? Em seu discurso de encerramento, o presidente Russell M. Nelson o fez em “um decreto divino de poucas palavras: ‘Ouvir o Senhor’ (...). Oramos para que vocês novamente se comprometam a *verdadeiramente* ouvir, escutar e obedecer às palavras do Salvador” (“Prosseguir com fé”, p. 114).

Assista a essa mensagem, assim como às mensagens desses oradores, ou as leia ao se esforçar para convidar e reconhecer a revelação.

- O élder Neil L. Andersen disse: “Podemos ‘ouvir o Senhor’ devido à bênção da incomparável Expição do Salvador. (...) A fé, a obediência, a humildade e a real intenção abrem as janelas dos céus” (“Lembranças espirituais determinantes”, p. 21).
- O élder Quentin L. Cook nos lembrou que “[a] revelação pessoal está à disposição de todos os que humildemente buscam a orientação do Senhor”, e enunciou três princípios que melhor nos preparam para receber revelação (ver “A bênção da revelação contínua aos profetas e da revelação pessoal para guiar nossa vida”, pp. 98–99).
- O élder Ricardo P. Giménez disse: “Apesar de muitas pessoas de fato acreditarem em Jesus Cristo, a questão crucial é se *acreditamos* Nele e se *acreditamos* nas coisas que Ele nos ensina e pede que façamos” (“Encontrar refúgio das tempestades da vida”, p. 102).

QUERO FAZER PARTE DISSO!

Lauren Soqui Bohman

Por vivermos em Omã, do outro lado do mundo, meu marido e eu colocamos as crianças na cama para podermos assistir à sessão da manhã da conferência. Estávamos contando os dias para a conferência, ansiosos por aquela orientação e paz que sabíamos vir do Pai Celestial por meio de Seus profetas e discípulos.

A irmã Joy D. Jones nos disse que o Senhor ama o esforço, por isso quanto esforço estou disposta a fazer para seguir Seu exemplo?

O presidente Henry B. Eyring perguntou que papel desempenharíamos neste momento crucial da história.

A irmã Bonnie H. Cordon e o élder Jeffrey R. Holland nos pediram que pensássemos sobre como fazer nossa luz brilhar com um propósito.

Percebi o quanto desejo fazer parte da bondade que o Senhor está rapidamente fazendo avançar. A conferência me inspirou a renovar meus esforços de ajudar meus filhos em seu desenvolvimento pessoal, a procurar ter mais consideração e a ser uma amiga mais autêntica, a fazer as tarefas de história da família, tais como indexação, e a procurar por novas oportunidades criativas de servir a Deus ao servir a Seus filhos.

Todos os números de páginas se referem à *Liahona* de maio de 2020, disponível online em liahona.ChurchofJesusChrist.org.



“Podemos ajudar. Podemos fazer brilhar nossa luz intencionalmente para que as outras pessoas possam ver. Podemos fazer convites. Podemos percorrer a jornada com aqueles que estão dando passos em direção ao Salvador, não importa se estão hesitantes. Podemos coligar Israel.”

Bonnie H. Cordon, presidente geral das Moças, “De tal forma que vejam”, *Liahona*, maio de 2020, p. 80.

PONDERE...

Os dons de homens e de mulheres

Podemos estar rodeados de preconceitos culturais e mensagens como “eu primeiro”, mas a irmã Jean B. Bingham ensinou que homens e mulheres devem estar prontos a seguir o padrão divino de trabalhar juntos, em união:

“As mulheres realmente possuem dons divinos e distintos e recebem responsabilidades singulares, os quais não são mais — ou menos — importantes do que os dons e as responsabilidades dos homens. Todos foram criados e são necessários para realizar o plano divino do Pai Celestial de dar a cada um de Seus filhos a melhor oportunidade para atingir seu potencial divino” (ver “Unidos ao realizar a obra de Deus”, p. 63).

Estamos prontos para valorizar uns aos outros como parceiros essenciais à obra de salvação?

Jovens adultos

Nesta seção

44 Guia de três passos para manter sua saúde mental

Michael Gardner

Apenas digital

Para missionários com problemas de saúde mental

Decidi ficar. Veja como você também pode ajudar alguém a permanecer

Shantelle Avery

Finalmente admiti que tinha depressão. Jesus Cristo me ajudou a sair das trevas

Nephi Tangalin

Encontre esses artigos e mais em:

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

O Salvador sabe da sua dor

Em nossa jornada na Terra, a maioria de nós, em algum momento, vai sentir a fadiga causada pelo estresse, a tensão da ansiedade, as nuvens pesadas da tristeza ou até (como no meu caso) a morbidez da depressão. **Esses sentimentos são comuns para muitos de nós** no caminho para alcançar a felicidade e podem facilmente minar nossa esperança.

Problemas de saúde mental podem surgir quando menos se espera: quando você está servindo missão e se concentrando tanto nos outros que esquece de si mesmo; quando tem um bebê e acha que deveria se sentir a pessoa mais feliz do mundo, mas isso simplesmente não acontece; quando você perde alguém e não consegue imaginar a vida sem aquela pessoa; ou até quando tudo parece que vai bem, mas você sente claramente que isso não é verdade.

É nessa hora que precisamos preencher nossa vida com a paz do infindável amor de Jesus Cristo. **O Salvador está sempre presente** mesmo quando nos sentimos abandonados ou perdidos. Ele sentiu sua dor, por isso sabe como ajudá-lo.

Não tenha medo de tentar pedir Seu auxílio. Parte do plano do Pai Celestial é amar e cuidar uns dos outros (ver Mosias 18:21). Esse é o assunto da seção deste mês: **vencer problemas mentais aproximando-se** das pessoas, especialmente do Salvador.

Você é amado.

De alguém que continua batalhando e seguindo em frente,
Emilia Brändh

Compartilhe sua história

Você tem uma experiência 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.





Guia de **3** passos
para manter sua
saúde mental

O estresse, a depressão e a ansiedade podem entrar em nossa vida a qualquer momento. Veja aqui três maneiras de manter sua saúde mental.



Michael Gardner, PhD

Serviços familiares

Tenho 30 anos de experiência como terapeuta em saúde mental e ainda fico impressionado com a capacidade das pessoas de enfrentar e superar desafios. Vivemos numa época difícil. O estresse, a depressão e a ansiedade podem entrar em nossa vida a qualquer momento, especialmente numa fase de tantas incertezas como o início da vida adulta. Essas dificuldades às vezes nos deixam confusos e nos fazem duvidar de nossa capacidade de lidar com os problemas e seguir em frente.

Mas aprendi que, quando dedicamos algum tempo para cuidar da saúde mental, nós nos tornamos mais fortes e resilientes para enfrentar desafios. Há muitas coisas que podemos fazer por nós mesmos a fim de fortalecer nossa capacidade mental e assim poder superar obstáculos (e aproveitar os bons momentos também!). Aqui estão três áreas que merecem atenção e que podem ajudá-lo a manter sua saúde mental e emocional em ótimo estado.

Não subestime o poder das coisas espirituais pequenas e simples

As pequenas coisas espirituais que você pode fazer todos os dias para aproximá-lo mais do Pai Celestial têm muito mais poder de ajudar a manter sua saúde mental do que você imagina (ver Alma 37:6–7). Hábitos espirituais não fazem necessariamente nossos problemas desaparecerem, mas, com certeza, dão-nos força, clareza mental, perspectiva eterna, esperança e coragem para seguir em frente.

Costumo incentivar meus pacientes a fazer pequenas coisas todos os dias. Isso inclui fazer orações diárias sinceras, estudar as escrituras todos os dias, cumprir responsabilidades e chamados da Igreja, ir à igreja todas as semanas e ao templo com frequência, bem como se esforçar para seguir a orientação do Espírito Santo.

Tenho visto essas práticas espirituais pequenas e simples transformarem de maneira extraordinária a capacidade das pessoas de lidar com problemas e vencê-los. Quando se comprometem a fazer essas pequenas coisas espirituais de modo sistemático, meus pacientes sentem mais a influência do poder do Salvador na vida deles. Tenho visto esse poder aumentar a força espiritual e mental dessas pessoas. Isso faz uma grande diferença na capacidade que elas têm de encontrar felicidade e de se concentrar no que realmente importa.

O élder David A. Bednar, do Quórum dos Doze Apóstolos, testificou sobre isso ao afirmar: “O padrão espiritual das coisas pequenas e simples que levam à realização de grandes coisas produz firmeza e determinação, devoção profunda e uma conversão mais completa ao Senhor Jesus Cristo e a Seu evangelho”.¹

Não permita que sentimentos de inadequação ou incerteza o impeçam de fazer essas pequenas coisas espirituais com real intenção (ver Morôni 10:4). Se você acreditar ou se pelo menos tiver o desejo de acreditar (ver Alma 32:27) que esses hábitos espirituais podem lhe dar força, paz e esperança, isso ocorrerá.

A primeira coisa para cuidar de si mesmo é estar consciente das próprias necessidades e de quanto você pode dar aos outros.

2

Lembre-se de cuidar de si mesmo

Todos nós já ouvimos falar do princípio do evangelho da autossuficiência. Na maioria das vezes, isso diz respeito à situação financeira ou a necessidades físicas. No entanto, uma das partes mais importantes desse conceito é a autossuficiência emocional — cuidar de si mesmo —, que é importantíssima para se manter a saúde mental.

Por que é tão difícil para muitos de nós cuidar de nós mesmos da mesma forma como cuidamos dos outros? Acho que, às vezes, a ideia de tirar alguns momentos para nós mesmos parece uma atitude egoísta ou perda de tempo. No entanto, nada poderia estar mais longe da verdade! Cuidar de si mesmo não é egoísmo! Se não cuidarmos de nós mesmos, o que teremos para oferecer aos outros?





A primeira coisa para cuidar de si mesmo é estar consciente das próprias necessidades e de quanto você pode dar aos outros. Identificar, entender e reconhecer as emoções que você está sentindo é importante para descobrir quais são suas necessidades. Veja aqui sugestões que podem satisfazer algumas de suas necessidades mentais e emocionais:

- Cuide do corpo, comendo alimentos saudáveis, dormindo o suficiente e fazendo exercícios regularmente.
- Cultive relacionamentos com pessoas com quem você pode conversar e partilhar suas preocupações e sua felicidade.
- Procure entretenimento saudável, passatempos e atividades que lhe tragam alegria e sensação de realização.
- Escreva um diário para ajudar a expressar seus sentimentos e organizar suas ideias.
- Passe algum tempo ao ar livre.
- Estabeleça limites saudáveis e diga não quando estiver sobrecarregado.
- Pratique a gratidão. Ser grato nos ajuda a não sentir pena de nós mesmos ou culpar outras pessoas pela nossa infelicidade. Tente escrever no final de cada dia três coisas pelas quais você é grato.
- Transforme afirmações e pensamentos negativos em algo positivo, tanto sobre os outros como sobre si mesmo.
- Lembre-se de quem você é — um filho divino de pais celestiais. Você é amado e tem o apoio de muitas pessoas no céu e na Terra.
- Diminua o tempo que você passa nas redes sociais (ou mantenha total distância delas).
- Perdoe a si mesmo e aos outros. Ficar remoendo ofensas ou erros passados acrescenta um fardo desnecessário aos seus ombros.

3

Seja humilde e peça ajuda

Nenhum de nós foi mandado à Terra para trilhar essa jornada mortal sozinho. Mesmo que você seja autossuficiente, estar em contato com outras pessoas é essencial para suprir suas necessidades mentais e emocionais. Temos pais, outros familiares, amigos, líderes da Igreja e nosso Pai Celestial, Jesus Cristo e o Espírito Santo para nos guiar, orientar e ajudar em nosso caminho. Tire algum tempo para examinar a rede social de apoio que você tem no momento. Pergunte a si mesmo:

- Você tem relacionamentos saudáveis?
- Precisaria de mais apoio?
- Você afasta as pessoas de você? É capaz de pedir auxílio quando necessita?

Na maioria das vezes, para ajudar os outros, precisamos saber se estão com problemas. Não tenha medo ou vergonha nem hesite em procurar ajuda quando precisar, seja para confidenciar sua ansiedade a alguém ou pedir auxílio. Não há dúvida de que é necessário ter coragem e humildade para admitir que precisamos de ajuda. Mas o Pai Celestial muitas vezes nos abençoa por intermédio de outras pessoas ao permitirmos que elas nos ajudem.

A verdadeira autossuficiência emocional começa conhecendo nossos limites e pedindo auxílio para preencher as lacunas. Além dos amigos e da família, seus líderes da Igreja podem dar conselhos, orientação e esperança quando você precisar. Se for melhor para você receber assistência médica profissional para cuidar de sua saúde mental, seu bispo talvez possa ajudá-lo com isso, indicando terapeutas qualificados.

Como você bem sabe, vivemos numa época difícil. Mas também vivemos na melhor época do mundo porque o evangelho de Jesus Cristo foi restaurado! Temos conhecimento do plano de salvação e de muitos recursos que podem nos ajudar a ter alegria, esperança e paz seja qual for a situação. Se usarmos esses recursos, eles nos ajudarão a voltar ao Pai Celestial. ■

NOTA

1. David A. Bednar, “By Small and Simple Things Are Great Things Brought to Pass”, Conferência das mulheres da Universidade Brigham Young, 29 de abril de 2011, womensconference.byu.edu.



Você pode encontrar mais experiências de jovens adultos sobre como lidar com depressão, ansiedade e outros problemas de saúde mental em Liahona.ChurchofJesusChrist.org e no aplicativo Biblioteca do Evangelho. Confira estes artigos em versão digital:

- Uma jovem adulta da Finlândia fala sobre sua luta para manter a saúde mental e sobre como o ato de se aproximar das pessoas e de se conectar com elas a tem ajudado a encontrar uma maneira de sair da escuridão da depressão.
- Outro jovem adulto que lutou contra tendências suicidas dá 14 dicas de como ajudar alguém nessa situação a escolher permanecer aqui.
- Uma jovem adulta das Filipinas conta como ela percebeu e aceitou que estava com problema de depressão, e como ela encontrou coragem para procurar ajuda.

A FAMÍLIA

PROCLAMAÇÃO AO MUNDO

A PRIMEIRA PRESIDÊNCIA E O CONSELHO DOS DOZE APÓSTOLOS DE A IGREJA DE JESUS CRISTO DOS SANTOS DOS ÚLTIMOS DIAS

NÓS, A PRIMEIRA PRESIDÊNCIA e o Conselho dos Doze Apóstolos de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, solenemente proclamamos que o casamento entre homem e mulher foi ordenado por Deus e que a família é essencial ao plano do Criador para o destino eterno de Seus filhos.

TODOS OS SERES HUMANOS—homem e mulher—foram criados à imagem de Deus. Cada indivíduo é um filho (ou filha) gerado em espírito por pais celestiais que o amam e, como tal, possui natureza e destino divinos. O sexo (masculino ou feminino) é uma característica essencial da identidade e do propósito pré-mortal, mortal e eterno de cada um.

NA ESFERA PRÉ-MORTAL, os filhos e filhas que foram gerados em espírito conheciam e adoravam a Deus como seu Pai Eterno e aceitaram Seu plano, segundo o qual Seus filhos poderiam obter um corpo físico e adquirir experiência terrena a fim de progredirem rumo à perfeição, terminando por alcançar seu destino divino como herdeiros da vida eterna. O plano divino de felicidade permite que os relacionamentos familiares sejam perpetuados além da morte. As ordenanças e os convênios sagrados dos templos santos permitem que as pessoas retornem à presença de Deus e que as famílias sejam unidas para sempre.

O PRIMEIRO MANDAMENTO dado a Adão e Eva por Deus referia-se ao potencial de tornarem-se pais, na condição de marido e mulher. Declaramos que o mandamento dado por Deus a Seus filhos, de multiplicarem-se e encherem a Terra, continua em vigor. Declaramos também que Deus ordenou que os poderes sagrados de procriação sejam empregados somente entre homem e mulher, legalmente casados.

DECLARAMOS que o meio pelo qual a vida mortal é criada foi estabelecido por Deus. Afirmamos a santidade da vida e sua importância no plano eterno de Deus.

O MARIDO E A MULHER têm a solene responsabilidade de amar-se mutuamente e amar os filhos, e de cuidar um do outro e dos filhos. “Os filhos são herança do Senhor” (Salmos 127:3).

Os pais têm o sagrado dever de criar os filhos com amor e retidão, atender a suas necessidades físicas e espirituais, ensiná-los a amar e servir uns aos outros, guardar os mandamentos de Deus e ser cidadãos cumpridores da lei, onde quer que morem. O marido e a mulher—o pai e a mãe—serão considerados responsáveis perante Deus pelo cumprimento dessas obrigações.

A FAMÍLIA foi ordenada por Deus. O casamento entre o homem e a mulher é essencial para Seu plano eterno. Os filhos têm o direito de nascer dentro dos laços do matrimônio e de ser criados por pai e mãe que honrem os votos matrimoniais com total fidelidade. A felicidade na vida familiar é mais provável de ser alcançada quando fundamentada nos ensinamentos do Senhor Jesus Cristo. O casamento e a família bem-sucedidos são estabelecidos e mantidos sob os princípios da fé, da oração, do arrependimento, do perdão, do respeito, do amor, da compaixão, do trabalho e de atividades recreativas salutares. Segundo o modelo divino, o pai deve presidir a família com amor e retidão, tendo a responsabilidade de atender às necessidades de seus familiares e de protegê-los. A responsabilidade primordial da mãe é cuidar dos filhos. Nessas atribuições sagradas, o pai e a mãe têm a obrigação de ajudar-se mutuamente, como parceiros iguais. Enfermidades, falecimentos ou outras circunstâncias podem exigir adaptações específicas. Outros parentes devem oferecer ajuda quando necessário.

ADVERTIMOS que as pessoas que violam os convênios de castidade, que maltratam o cônjuge ou os filhos, ou que deixam de cumprir suas responsabilidades familiares, deverão um dia responder perante Deus pelo cumprimento dessas obrigações. Advertimos também que a desintegração da família fará recair sobre pessoas, comunidades e nações as calamidades preditas pelos profetas antigos e modernos.

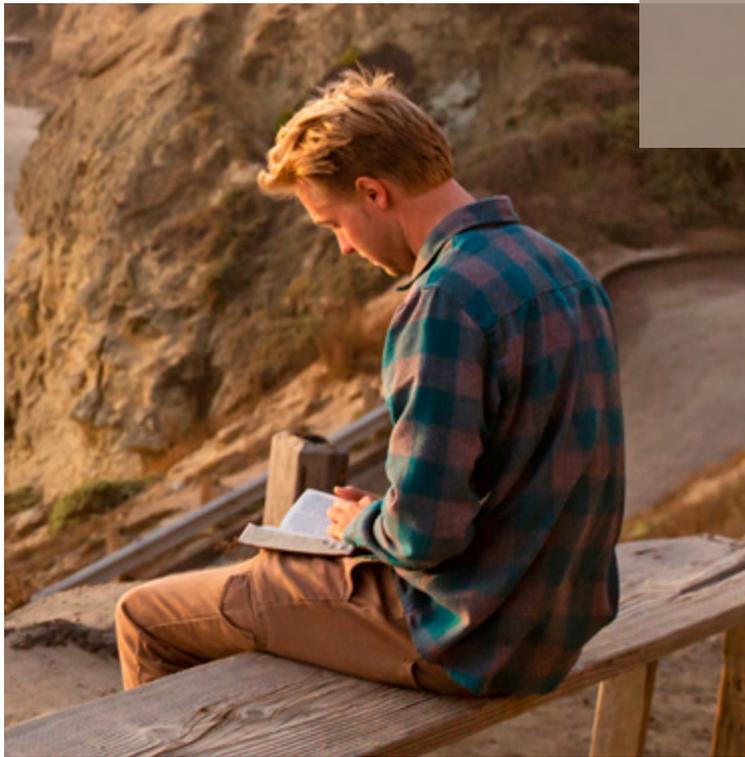
CONCLAMAMOS os cidadãos e governantes responsáveis de todo o mundo a promoverem as medidas designadas para manter e fortalecer a família como a unidade fundamental da sociedade.

Esta proclamação foi lida pelo Presidente Gordon B. Hinckley como parte de sua mensagem na Reunião Geral da Sociedade de Socorro, realizada em 23 de setembro de 1995 em Salt Lake City, Estado de Utah, EUA.

JOVENS ADULTOS

Está tendo dificuldades com sua saúde mental? Neste mês, encontre dicas e histórias sobre como manter e melhorar sua saúde mental.

42



JOVENS

**FAÇA ANOTAÇÕES
NA CONFERÊNCIA
GERAL**

Caderno de anotações

PAIS

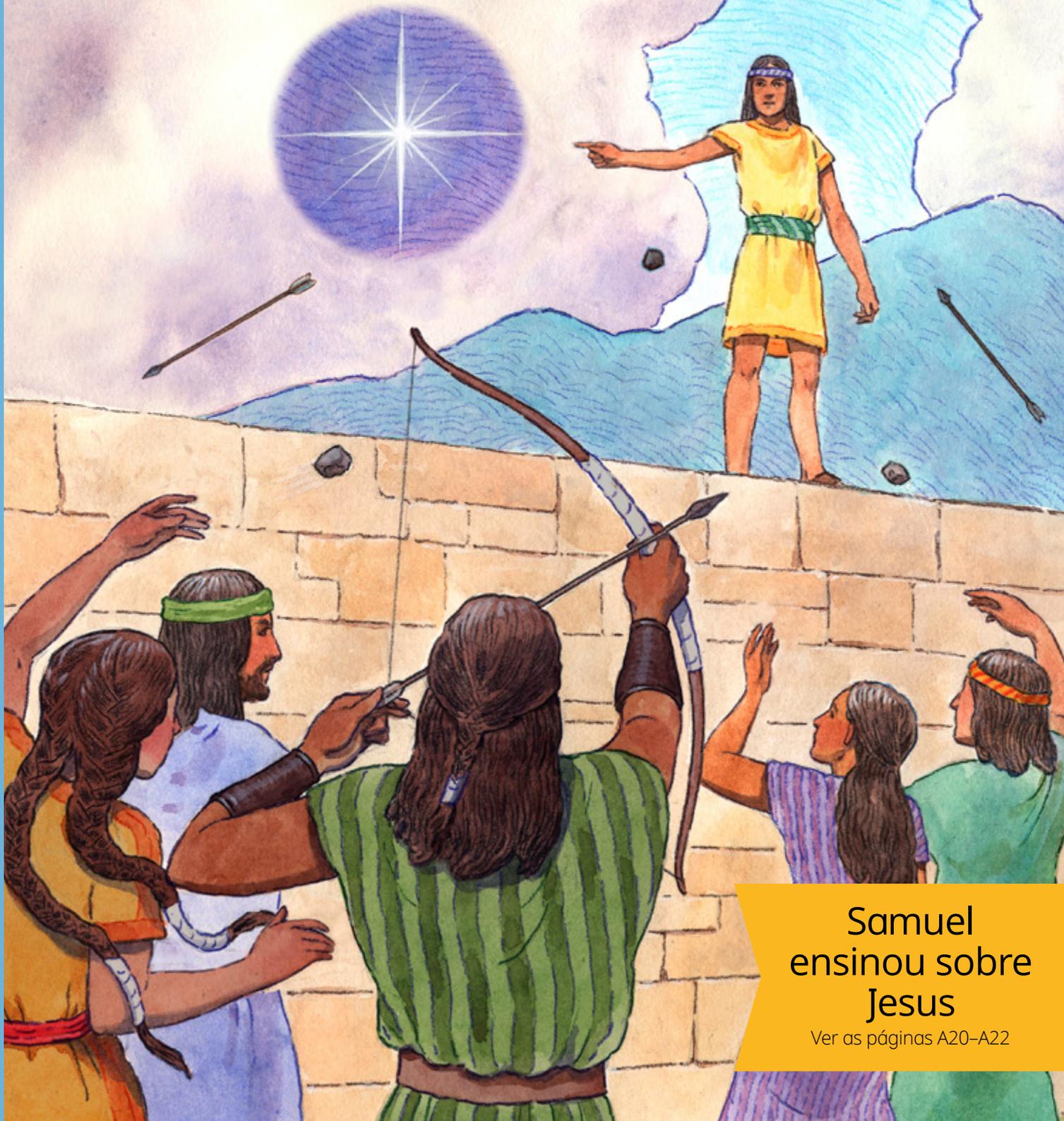
**ATIVIDADES PARA
A CONFERÊNCIA
GERAL**

A12



PORTUGUESE

Meu Amigo



Samuel
ensinou sobre
Jesus

Ver as páginas A20–A22



Presidente Henry B. Eyring

Segundo conselheiro na Primeira Presidência

Amar nossa família

O profeta Alma disse a seu povo que o coração deles deveria “[entretecer-se] em unidade e amor uns para com os outros” (Mosias 18:21). Talvez seja difícil, às vezes, sentir união em nossa família, mas o Espírito Santo pode nos ajudar.

Certa vez, nosso filho pequeno estava pulando na cama. Estava

saltando com tanta força que achei que fosse quebrá-la! Senti-me frustrado. Segurei meu filho pelos ombros e levantei-o até a altura de meus olhos.

Então, ouvi na mente a mansa voz do Espírito Santo dizer: “Você está segurando uma pessoa grandiosa”.

Aquelas palavras penetraram profundamente em meu coração. Gentilmente coloquei meu filho de volta na cama e me desculpei.

Agora meu filho se tornou um grande homem.

Sinto-me eternamente grato que o Espírito Santo tenha me ajudado a ver meu filho como o Pai Celestial o vê — um filho Dele.

Podemos nos esforçar para ouvir o Espírito Santo quando olhamos uns para os outros e até mesmo quando pensamos uns nos outros. Isso vai nos ajudar a sentir mais amor em nossa família. ●

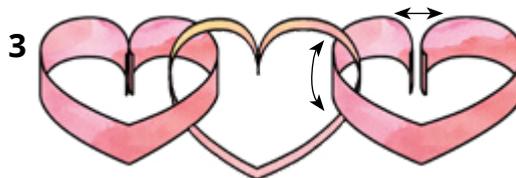
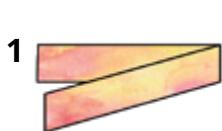
Adaptado da mensagem “Deixo-vos a Minha paz”, A Liahona, maio de 2017, p. 15.



Aumentar nosso amor

Recorte as tiras de papel e as coloque em um recipiente. Quando concluir uma das atividades, acrescente um elo à sua corrente de corações.

1. Dobre a tira de papel ao meio.
2. Junte as extremidades do papel, formando um coração. Grampeie-as ou as cole para que fiquem juntas.
3. Para fazer uma corrente, passe uma das extremidades do coração seguinte dentro do primeiro antes de grampear ou colar.



PERGUNTE O QUE VOCÊ PODE FAZER PARA AJUDAR.

FALE SOBRE UMA LEMBRANÇA DIVERTIDA.

ORE A FAVOR DE UM FAMILIAR.

ESCREVA UM BILHETE CARINHOSO PARA ALGUÉM.

PERGUNTE A UMA PESSOA COMO FOI O DIA DELA.

LEVE UMA BEBIDA OU UM LANCHE PARA ALGUÉM.

**DIGA A UM FAMILIAR O QUANTO
ELE É IMPORTANTE PARA VOCÊ.**

**FAÇAM UMA BRINCADEIRA OU SAIAM
PARA UMA CAMINHADA JUNTOS.**

PEÇA DESCULPAS QUANDO PRECISAR.



O que você pode fazer para ajudar sua família a sentir mais amor?

Um copo de água quente

Minjung Park

(Inspirado numa história verdadeira)



Minjun e o pai correram para a capela, com o vento frio soprando atrás. Lá dentro também estava frio. Minjun esperava que ficasse mais quente quando mais pessoas chegassem.

O amigo de Minjun, Jungmin, seria batizado hoje. Jungmin fora ensinado pelas missionárias e demorou muito para decidir ser batizado. Todos na ala jejuaram e oraram por ele. Finalmente ele resolveu ser batizado. E hoje era o dia!

A pia batismal ainda estava enchendo de água quando Minjun e seu pai entraram na sala. Eles se sentaram ao lado de James, amigo de Minjun. Logo, Jungmin entrou vestido com as roupas brancas batismais.

“Ele parece meio ansioso”, comentou James.

Minjun fez que sim com a cabeça. Estava feliz por estar lá com o amigo.

Em pouco tempo, a pia batismal estava cheia. Estava na hora de começar o batismo! Mas, em vez de começar, os missionários estavam conversando com alguns membros e eles pareciam preocupados. O pai de Minjun foi ver o que tinha acontecido.

“O que foi?”, Minjun perguntou ao pai.

“O aquecedor de água da capela está quebrado e a água da pia batismal está muito fria”, explicou o pai.

Minjun olhou para a pia. No batismo dele, o dia estava quente e a água, morna. E ele até recebera um abraço caloroso do pai ao sair da água. Ele não conseguia nem imaginar ser batizado em água fria num dia tão frio de inverno.

Minjun ficou olhando Jungmin corajosamente entrar na água com o élder Keck, que o batizaria.

“Está muito gelada!”, exclamou Jungmin. “Não aguento ficar aqui nem mais um minuto!” Ele saiu da pia batismal, tremendo. Minjun ficou triste por ele.

Alguns minutos depois, Jungmin tentou entrar na água novamente. Desta vez, deu apenas alguns passos antes de sair correndo. Tentou mais duas vezes. A água estava congelante! “Podemos parar?”, Jungmin finalmente pediu. Parecia que estava prestes a chorar.

Minjun fez uma breve oração em silêncio perguntando como poderia ajudar.

“O que devemos fazer?”, alguém perguntou.

“Seria o caso de adiar o batismo?”, perguntou outra pessoa. Todos queriam ajudar Jungmin, mas ninguém sabia como.

A água na pia batismal estava gelada!
Foi então que Minjun
teve uma ideia.



Foi então que Minjun teve uma ideia. Ele deu uma cutucada em James. “Vamos, James!”

Minjun e James foram até a cozinha. Encontraram um copo grande e uma bacia, que encheram de água quente da torneira. Tomando muito cuidado, voltaram para a capela e jogaram a água quente na pia batismal. “Talvez isso ajude a esquentar a água!”, exclamou Minjun.

Todos ficaram surpresos. “Por que não pensamos nisso antes?”, alguém perguntou.

Todos juntos começaram a levar água quente da cozinha. Algumas pessoas fer-
veram água no fogão. Outros
carregaram cuidadosamente
as panelas pelo corredor e
despejaram a água quente na
pia batismal. Até mesmo as
crianças da Primária ajudaram,
levando um copo de cada vez.

Por fim, a água estava quente o
suficiente. Jungmin e o élder Keck
entraram na pia batismal. Minjun

sentiu um calor no cora-
ção ao ouvir o élder Keck
pronunciar as palavras da
oração batismal. Quando
Jungmin saiu da água,
estava sorrindo. Todos
estavam felizes.

Depois de Jungmin
colocar suas roupas secas, Minjun lhe deu um grande
abraço. Minjun sabia que, sempre que orava com cora-
gem, o Pai Celestial o ajudava a saber o que fazer. Esse
batismo foi inesquecível para Minjun! ●

A autora mora em Seul, Coreia do Sul.



Jungmin com os missionários
e algumas pessoas que
ajudaram a levar água para
a pia batismal.

Saudações da Guatemala!



Olá! Somos Margo e Paolo.

Estamos viajando pelo mundo para aprender sobre os filhos de Deus. Venha conosco visitar a Guatemala!



A **Guatemala** é um país da América Central. Cerca de 17 milhões de pessoas vivem ali, e mais ou menos 300 mil são membros da Igreja.

Este menino ajuda a família carregando lenha.

Muitas pessoas viajam de um lugar para outro em ônibus coloridos.



O quetzal de penas brilhantes é o pássaro nacional da Guatemala. "Quetzal" é também o nome da moeda do país!

Há 30 vulcões na Guatemala. Três deles são ativos! Este entrou em erupção em 2015.

Esta família da Guatemala está reunida estudando as escrituras. Com quem vocês estudam as escrituras?



Esta é a capa do Livro de Mórmon em cakchiquel. O cakchiquel é um dos 18 idiomas nativos falados na Guatemala! O espanhol é a língua oficial do país.

Algumas famílias na Guatemala usam *pilas* — pias coloridas que ficam ao ar livre — para lavar pratos e roupas.



Conheça alguns de nossos amigos da Guatemala!



Quando minha mãe estava desempregada, os membros da Igreja nos ajudaram com comida. Isso me ensinou a compartilhar com pessoas carentes.

Darwin M., 9 anos, Sololá, Guatemala

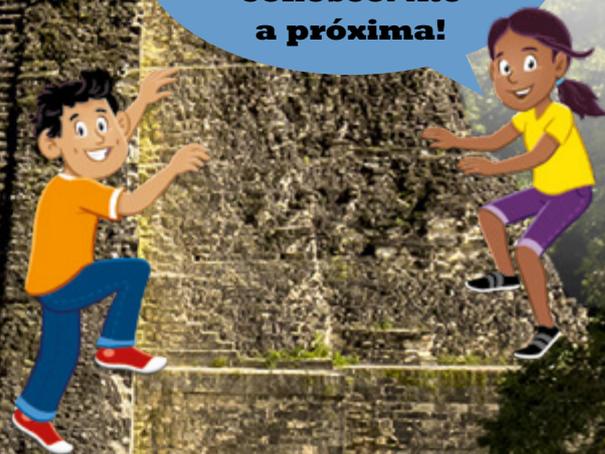


Aprendemos que o apóstolo Paulo pregou o evangelho a todas as pessoas. Senti que devia compartilhar o Livro de Mórmon com meus amigos. Escrevi meu testemunho em cada exemplar do livro e dei a eles. Fico feliz em saber que eles estão lendo.

Ximena L., 9 anos, Sacatepéquez, Guatemala

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

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



Daniela e o teste de matemática

Lucy Stevenson

Revistas da Igreja
(Inspirado numa história verídica)

“Ora sempre, para que saias vencedor” (Doutrina e Convênios 10:5).

‘Daniela’, chamou a mãe. “Pronta para a escola? Está na hora da escritura!”

“Já vou!” Daniela guardou o livro de matemática na mochila colorida e a jogou por cima do ombro.

Daniela e sua família memorizavam um novo versículo das escrituras toda semana. Todos os dias antes de saírem para a escola, repetiam a passagem juntos. A mãe dizia que aprender uma nova escritura é como fazer um novo amigo. “Quando a escritura está no coração, podemos usá-la sempre que precisarmos.”

Daniela e as irmãs mais novas repetiram o versículo da semana em pé junto à porta. Era uma passagem de Doutrina e Convênios.

“Ora sempre, para que saias vencedor”, recitaram juntas.

O que significa “para que saias vencedor”?, perguntou Tatiana, a irmã de Daniela.

“Significa que podemos fazer coisas difíceis!”, respondeu Daniela.



A mãe fez que sim com a cabeça. “Quando oramos, o Pai Celestial nos ajuda.”

Daniela repetiu mentalmente a escritura várias vezes enquanto corria para a escola.

Mais tarde naquele dia, a professora de Daniela se levantou na frente da classe ao lado da bandeira azul e branca da Guatemala. “Hora

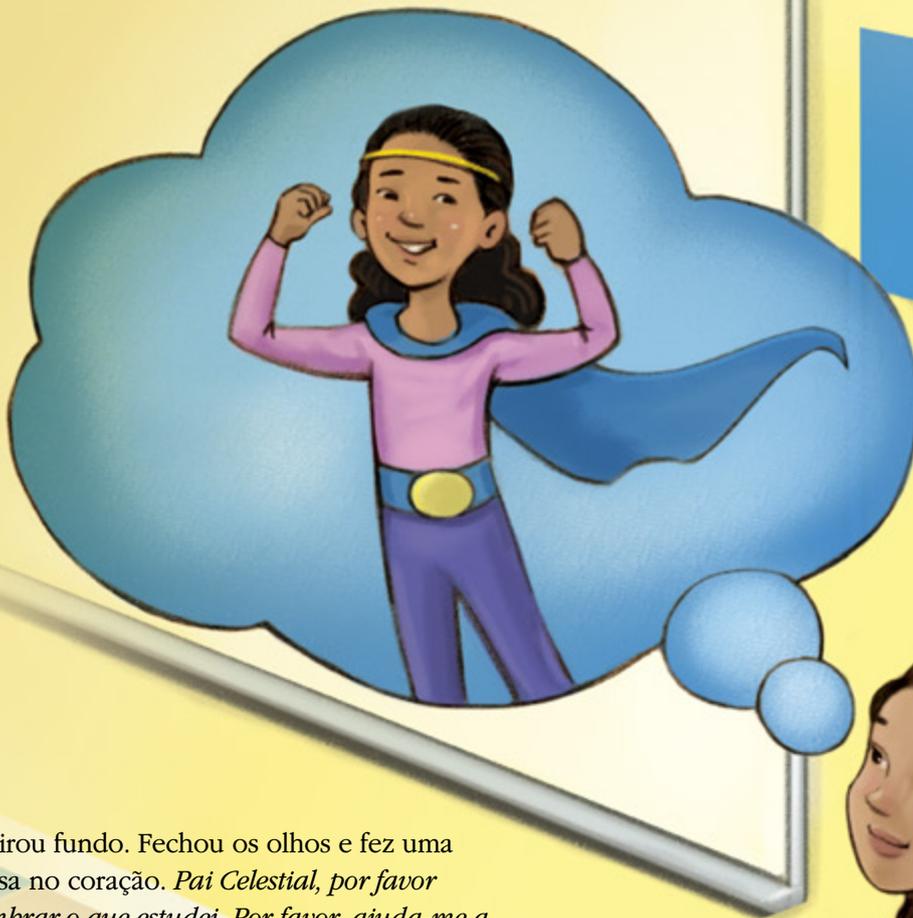
do teste de matemática”, anunciou a Señora Morales. Ela começou a distribuir uma pilha de papéis.

Daniela gostava de matemática e era muito boa nessa matéria! Ela estudara muito para o teste e sabia que poderia se sair bem.

Daniela pegou o lápis e pôs mãos à obra. Estava gostando de suas respostas até chegar ao último grupo de problemas. Eram muito difíceis e ela não lembrava como resolvê-los.

Daniela entrou em pânico. Como poderia terminar o teste de matemática? Apertou o lápis e releu o problema seguinte.

Então, um pensamento lhe veio à mente: “*Ora sempre, para que saias vencedor...*”



Daniela respirou fundo. Fechou os olhos e fez uma oração silenciosa no coração. *Pai Celestial, por favor ajuda-me a lembrar o que estudei. Por favor, ajuda-me a me sair bem no teste.*

Daniela voltou a olhar o papel. Reviu os problemas que já tinha resolvido. Depois deu outra olhada nos problemas difíceis. E começou a se lembrar de como resolvê-los. Todo o nervosismo foi embora. Respirou fundo novamente e entrou em ação.

Depois da aula, foi com entusiasmo que Daniela contou o ocorrido à família.

“No começo, não conseguia me lembrar de como resolver alguns problemas”, disse ela. “Mas então pensei no versículo que estamos decorando. Fiz uma oração, e o Pai Celestial me ajudou.”

“Continue assim!”, incentivou a mãe.

“Você venceu!”, exclamou Tatiana.

Daniela riu. “É verdade! Seja qual for minha nota, sei que dei o melhor de mim.” Ela deu um grande abraço na mãe e em Tatiana. Mal podia esperar para ver qual seria sua escritura amiga da semana seguinte! ●



Esta história aconteceu na Guatemala. Vá à página A6 para saber mais sobre esse país!



Irmã Lisa L. Harkness

Primeira conselheira na presidência geral da Primária

Filhos de pais celestiais



filhos espirituais de pais celestiais!

Certa vez eu estava discursando para um grupo de mulheres na África do Sul. Comecei a cantarolar o hino: “Graças damos, ó Deus, por um profeta”. Depois de apenas algumas notas, as irmãs começaram a cantar em alta voz! Minha alma se regozijou com o canto delas. Todas sentimos o amor de Deus.

Naquela mesma viagem, visitei a República Democrática do Congo e falei a mulheres e meninas em um devocional no domingo. Elas vieram de ônibus de todas as partes da cidade. Havia tantas pessoas que tivemos que colocar cadeiras extras nos corredores, e pessoas se apoiavam nas janelas para participar também! Fiquei muito impressionada com aquelas mulheres. Elas estão mudando sua comunidade de modo extraordinário. Estão compartilhando o amor de Deus.

Conheci muitas crianças da Primária na África. Várias delas são os únicos membros da Igreja na família. Mas elas continuam a ir à igreja sozinhas todas as semanas. A Primária as ajuda a sentir o amor de Deus.

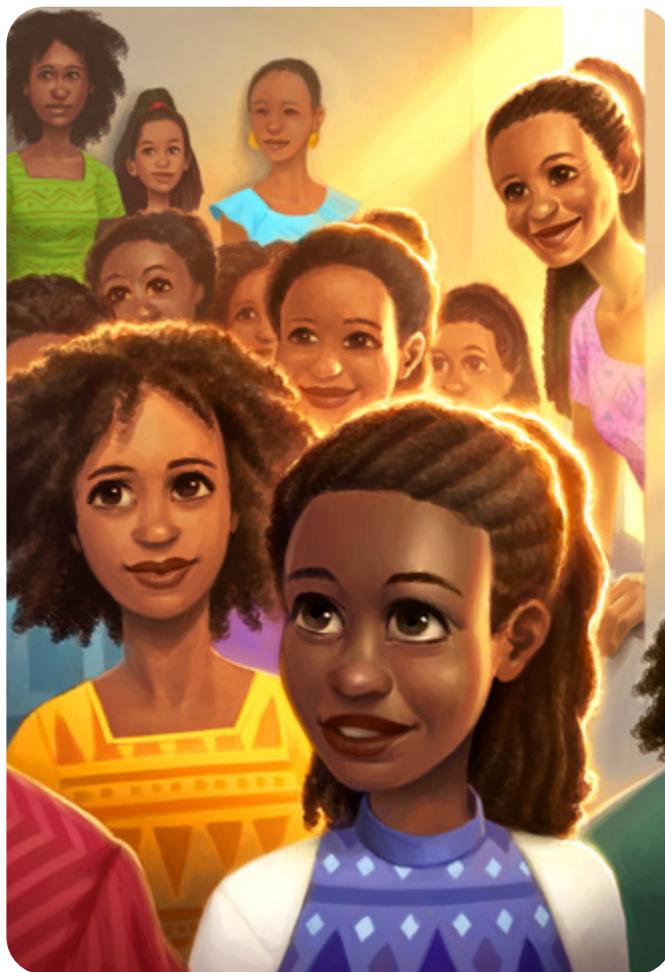
As pessoas na África provêm de diferentes países e culturas. Falam muitos idiomas. São ricas na fé e no amor de Deus. Quando olhei nos olhos delas, pude

Embora cada um de nós passe por experiências diferentes aqui na Terra, todos temos algo em comum. Somos *todos*

sentir que conheciam a verdade e tinham um testemunho do evangelho restaurado de Jesus Cristo. Sabiam que são filhos de pais celestiais.

O mesmo se aplica a você. Você é filho de pais celestiais. Eles amam você! ●

Adaptado do artigo de Aubrey Eyre, “Sister Cordon and Sister Harkness Say African Women Are a Powerful Force for Change”, Church News, 11 de junho de 2019.



Mulheres que ajudam a liderar a Igreja

Pinte estes desenhos e depois procure identificar cada irmã sentada ao púlpito durante a conferência geral. Quais delas discursaram ou oraram durante a conferência? O que você aprendeu com elas?

Atividade da conferência geral



Irmã Lisa L. Harkness

Primeira conselheira na presidência geral da Primária



Irmã Joy D. Jones

Presidente geral da Primária



Irmã Cristina B. Franco

Segunda conselheira na presidência geral da Primária



Irmã Michelle D. Craig

Primeira conselheira na presidência geral das Moças



Irmã Bonnie H. Cordon

Presidente geral das Moças



Irmã Becky Craven

Segunda conselheira na presidência geral das Moças



Irmã Sharon Eubank

Primeira conselheira na presidência geral da Sociedade de Socorro



Irmã Jean B. Bingham

Presidente geral da Sociedade de Socorro



Irmã Reyna I. Aburto

Segunda conselheira na presidência geral da Sociedade de Socorro

Meu caderno da conferência geral

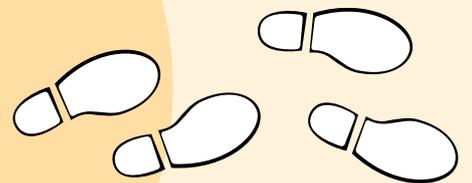
Ouvir meus líderes

Pinte a figura do profeta enquanto ele fala e desene outros dois oradores que você ouvir.



Seguir a Jesus

Sempre que ouvir alguém falar sobre Jesus, pinte dois passos até chegar ao Salvador. Ele ama você!

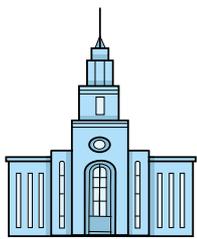


Você assistiu à sessão geral das mulheres?

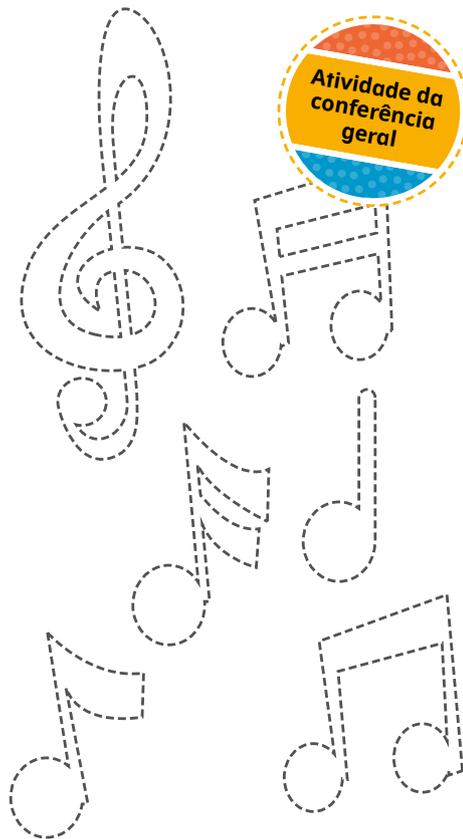
Encontre o desenho das mulheres que ajudam a liderar a Igreja na página A11 da revista *Meu Amigo* deste mês!

As palavras que ouço

Circule estas figuras quando alguém falar sobre elas ou desenhe outras palavras que ouvir.



Atividade da conferência geral



Linda música

Faça o contorno destas notas musicais enquanto ouve os coros cantarem. Depois pinte-as!



ILUSTRAÇÕES: REMY SIMARD



A tarefa mais importante

Linda G. Paulsen
(Inspirado numa história verdadeira)

“Eu entre vós sou como aquele que serve” (Lucas 22:27).

Amélia gostava de visitar a avó. Adorava brincar com os bichinhos de pelúcia e se aconchegar no grande cobertor macio da vovó. Mas hoje não era dia de brincar, mas de ajudar.

A caminho da casa da avó, as irmãs de Amélia trocaram ideias sobre qual tarefa cada uma queria fazer.

Sara queria varrer a casa. Helena queria esfregar o chão. E a mãe pediu a Alice que limpasse as janelas.

“E eu?”, perguntou Amélia. “Posso ajudar a tirar o pó?”

“Tenho uma tarefa especial para você”, respondeu a mãe. “Preciso que você ouça.”

Amélia esperou. “OK, estou ouvindo. O que é?”

“Essa é a tarefa!”, disse a mãe, dando risada.



“Apenas ouça. Sente-se com a vovó e escute o que ela fala. Talvez seja a tarefa mais importante do dia inteiro.”

Como ouvir poderia ser a tarefa mais importante? Amélia pensou. Tirar o pó parecia uma tarefa de verdade! Mas Amélia estava disposta a tentar.

A avó ficou feliz em vê-las. Todas começaram a cumprir suas tarefas. Amélia se sentou ao lado da avó no sofá. Viu o coelhinho de pelúcia no canto. “Gosto do seu coelho”, disse ela.

A avó sorriu. “Já contei a você sobre meu irmão Marco e o coelhinho dele?”

Amélia ficou surpresa. “Um coelhinho de verdade?”

A avó fez que sim com a cabeça. “Ele encontrou um coelhinho órfão e o abrigou debaixo da camisa para

protegê-lo.” A avó contou a Amélia que Marco construiu uma casinha de coelho.

Isso fez a avó se lembrar de outras histórias. Contou sobre um bezerro de estimação que ela batizara de Estrela. Ela gostava de montar no lombo de Estrela! Amélia riu ao pensar na avó montada num bezerro. Não foi fácil imaginá-la como uma garotinha.

A avó falou bastante. Contou novamente a história do coelhinho. Outra vez, até parou no meio de uma história e começou de novo.

Amélia tentou continuar ouvindo, mas estava ficando cansada. Mãe e as outras meninas ainda estavam trabalhando. Era difícil ficar sentada ouvindo! Mas a avó sorriu. Parecia feliz por compartilhar suas histórias.

Poucos minutos depois, a mãe chegou e anunciou: “Terminamos! Estamos prontas para ir embora”.

“Foi muito bom”, a avó disse para Amélia. “Adoro conversar com você!”

Amélia deu um grande abraço na avó e viu lágrimas nos olhos dela.

“O que houve?”, perguntou Amélia.

“Nada”, respondeu a avó. “Obrigada por conversar comigo. Amo você.”

Amélia sentiu um calorzinho no coração. “Também amo a senhora”, disse ela. “Vou voltar logo.”

No caminho para casa, Alice perguntou: “Como foi ouvir a vovó, Amélia?”

“Foi mais difícil do que eu pensava. Acho que parei de ouvir antes de a vovó terminar de falar!” “Você foi demais!”, elogiou a mãe. “Obrigada”, disse Amélia.

“Algumas das histórias que ela contou eram engraçadas. Sabia que a vovó tinha um bezerro de estimação?”

“Um bezerrinho?”, perguntou Sara.

“Sim! Ela montava nele”, disse Amélia confirmando com a cabeça. “O nome dele era Estrela.”

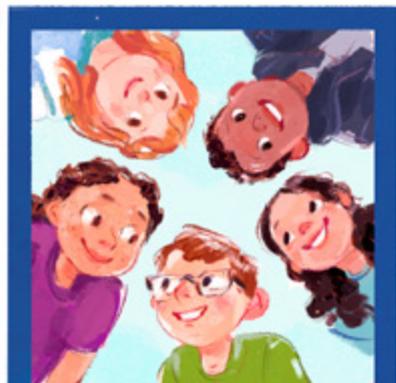
Amélia contou todas as outras histórias da avó. Foi ótimo conhecer tantas coisas sobre ela.

Helena sorriu. “Talvez devamos trocar de tarefa na próxima vez. Quero ter a chance de ouvir!” ●

A autora mora em Utah, EUA.



Somos todos filhos e filhas
de pais celestiais —
Nem todos são iguais, mas
todos são igualmente
Importantes
Necessários
Valiosos e
Amados!



PARA BRINCAR

Encontre!

Essas crianças adoram observar pássaros com a tia!
Encontre 15 pássaros exóticos e 10 ovos. Depois,
encontre os outros objetos escondidos.

ILUSTRAÇÃO: DAVID KLUG



Bônus: Quantas vezes os pássaros (ou "aves") são mencionados durante a Criação, em Gênesis 1? _____

Veja a resposta na última contracapa.

Isaque e o templo



Jane McBride

(Inspirado numa história verdadeira)

Isaque estava inquieto em seu assento, olhando pela janela do carro. Estavam indo visitar o vovô e a vovó. Também iam ver algo especial.

“Quando vamos ver o novo templo?”, Isaque perguntou à mãe.

“Amanhã”, respondeu ela.

Isaque sorriu.

Finalmente Isaque e sua família chegaram à casa dos avós.

Na manhã seguinte, Isaque colocou suas roupas de domingo. Foi engraçado usar uma gravata no meio da semana. Isaque tomou o desjejum com a família e logo se dirigiram para a visita pública do templo. Eles iam ver o interior do templo antes da dedicação.

“Estou vendo o templo!”, exclamou Isaque. Ele apontou para o prédio branco com uma estátua do anjo Morôni no alto da torre.

Havia uma capela da Igreja ao lado do templo. Isaque e a família foram lá primeiro. Assistiram a um vídeo. Alguém os ajudou a cobrir os sapatos com as sapatilhas brancas.

Por fim, chegou a hora de entrar no templo! Isaque passou pelas portas do templo. Seu coração estava feliz.

Isaque viu muitos quadros nas paredes. Alguns mostravam pessoas orando. Outros retratavam lindas plantas e animais.

Então, Isaque viu a pintura de que mais gostou. Era um quadro de Jesus!





Jesus estava de pé com os braços estendidos.

“Parece que Jesus está abrindo os braços para mim”, sussurrou Isaque para o pai.

“Jesus está *sempre* com os braços abertos para você”, o pai sussurrou de volta. “Ele ama cada um de nós.”

Isaque sentiu um calor no coração. Ele se imaginou andando ao lado de Jesus no templo. E imaginou Jesus dando-lhe um grande abraço.

Jesus ama Isaque. E Isaque ama Jesus também! ●

A autora mora no Colorado, EUA.



Jesus visitou as Américas



No Livro de Mórmon, um profeta chamado Samuel ensinou ao povo sobre Jesus. Ele disse que uma nova estrela ia brilhar quando Jesus nascesse.

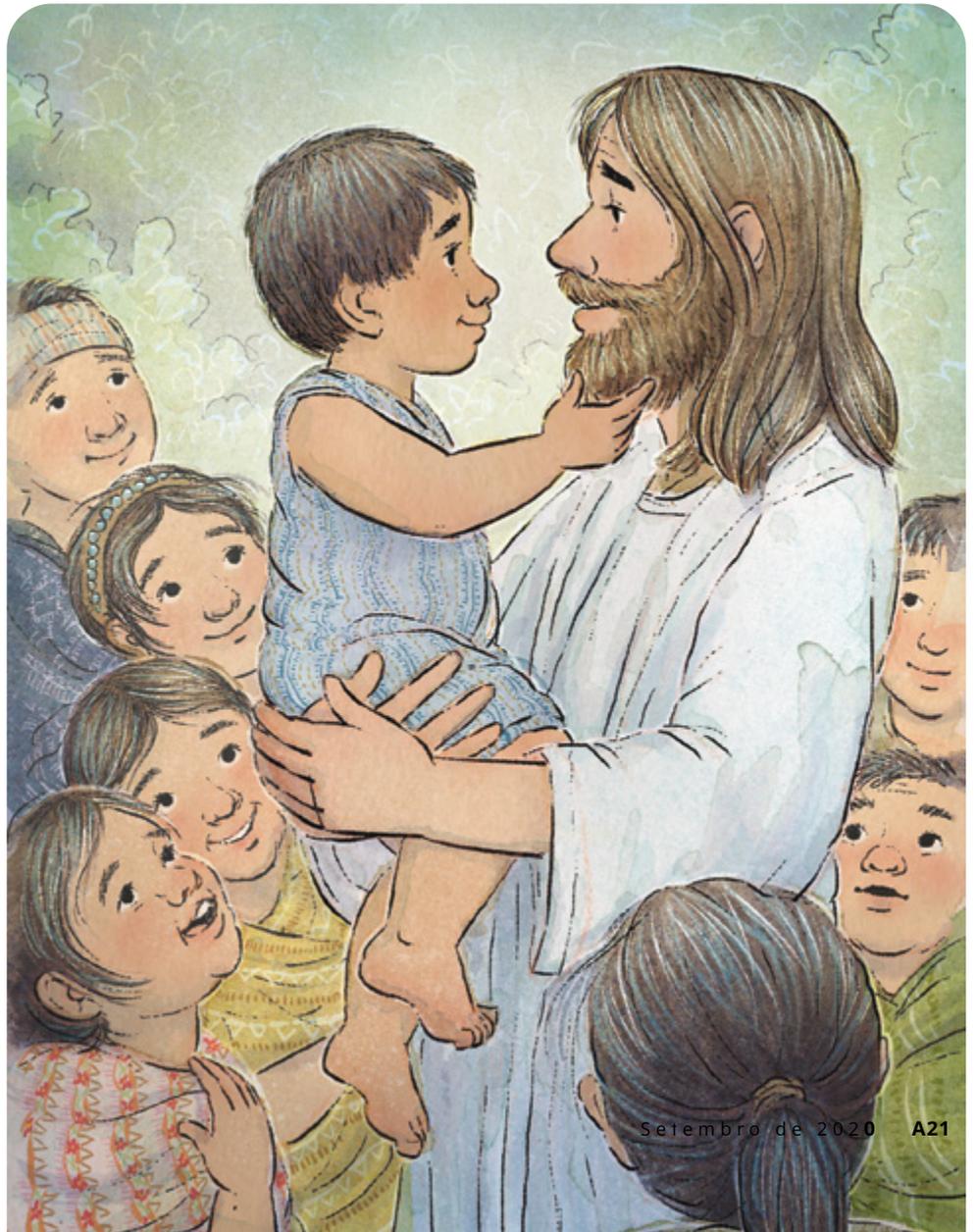
Algumas pessoas acreditaram no profeta e ficaram aguardando a estrela. Certa noite, a nova estrela apareceu! Era o sinal de que Jesus tinha nascido numa terra distante.

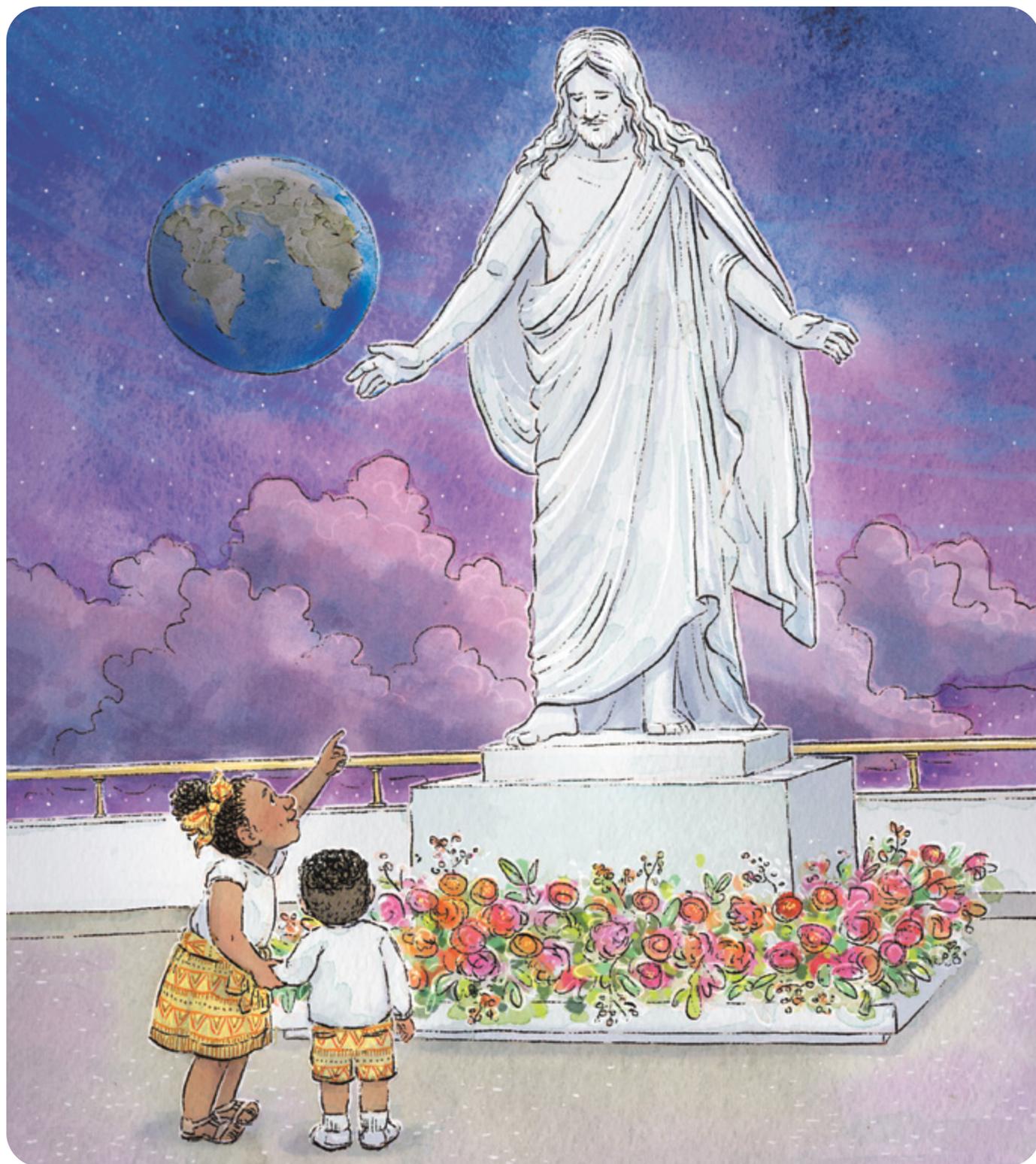




Os anos se passaram. Um dia, toda a Terra parecia triste. Houve terremotos e tempestades. Era o sinal de que Jesus morreria.

A escuridão cobriu a terra por três dias. Em seguida, uma coisa maravilhosa aconteceu. Jesus veio visitar os neftas! Ele ressuscitou, o que significa que estava vivo novamente. Ele passou um tempo com cada pessoa, uma de cada vez.

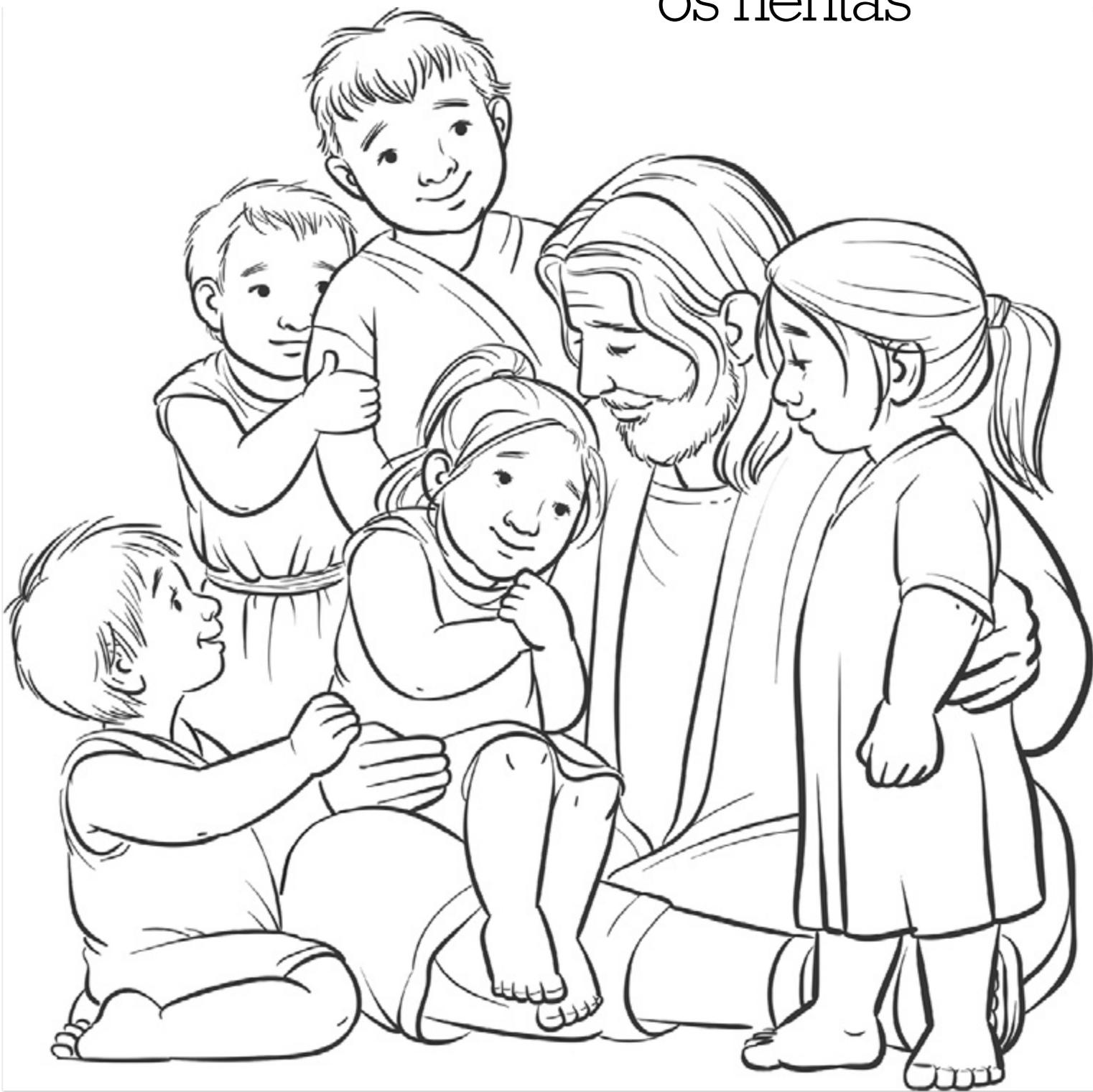




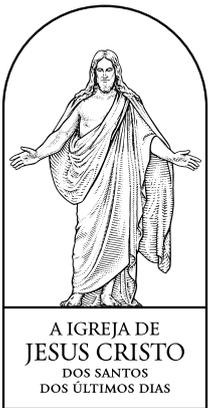
Jesus sabe quem sou eu. Ele pode me ajudar nos momentos difíceis da vida. Ele é a Luz do Mundo! ●

Leia esta história em Helamã 14; 3 Néfi 1; 8–11.

Jesus visitou os neftas



O que você diria a Jesus se Ele viesse visitá-lo? Um dia você O verá novamente!



Prezados pais,

No próximo mês é a conferência geral! Sua família pode utilizar as atividades das páginas A11–A13 enquanto ouve as mensagens. Vamos ouvir o profeta, os apóstolos e outros líderes da Igreja, inclusive as líderes na sessão geral das mulheres. Não é maravilhoso termos mulheres e homens liderando a Igreja? Vocês podem usar as páginas A11 e A16 para ensinar a seus filhos que tanto as meninas como os meninos são igualmente importantes. Precisamos de *todos* para edificar o reino de Deus.

Desfrutem a conferência!

Meu Amigo

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

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

Página A17: cinco vezes

SUMÁRIO

- A2** Mensagem da Primeira Presidência: Amar nossa família
- A4** Um copo de água quente
- A6** Saudações da Guatemala!
- A8** Daniela e o teste de matemática
- A10** De um amigo para outro: Filhos de pais celestiais
- A11** Mulheres que ajudam a liderar a Igreja
- A12** Meu caderno da conferência geral
- A14** A tarefa mais importante
- A16** Ideia brilhante
- A17** Para brincar: Encontre!
- A18** Isaque e o templo
- A20** Histórias das escrituras: Jesus visitou as Américas
- A23** Página para colorir: Jesus visitou os nefitas



Encontre a Liahona escondida aqui dentro!

NA CAPA DE MEU AMIGO
Ilustração: Kristin Kwan