



MEU ALICERCE

AUTOSSUFICIÊNCIA



COMO UTILIZAR ESTE MANUAL

O manual *Meu Alicerce* ajuda as pessoas a aprender e a viver princípios doutrinários que levam à autossuficiência espiritual e temporal. Obtêm-se melhor resultado quando ele é analisado em grupos pequenos de 8 a 12 pessoas ou em família. A cada semana um membro diferente do grupo se reveza como o facilitador. O facilitador não ensina os princípios ao grupo. Em vez disso, ele deve seguir o material e incentivar todos a participar. Todos os vídeos estão disponíveis online no site srs.LDS.org/videos.

QUANDO VIR ESTES AVISOS, SIGA ESTAS INSTRUÇÕES						
Relate	Pondere	Assista	Debata	Leia	Prática	Comprometa-se
O grupo compartilha seu progresso ao cumprir os compromissos por 3 a 4 minutos.	Pondere individualmente e escreva em silêncio por 2 a 3 minutos.	O grupo assiste a um vídeo.	Compartilhe ideias em grupo por cerca de 2 a 4 minutos.	Uma pessoa lê em voz alta para o grupo.	Trabalham juntos ou individualmente por cerca de 5 minutos.	Cada pessoa prometeu agir de acordo com os itens durante a semana.

GRUPOS DE AUTOSSUFICIÊNCIA

Os grupos de autossuficiência podem ajudá-lo a melhorar suas finanças pessoais, seu emprego, seu pequeno negócio ou seus estudos. Para se juntar a um grupo de autossuficiência, entre em contato com o especialista de autossuficiência de sua estaca.

CONTEÚDO

Mensagem da Primeira Presidência	3
1: A Autossuficiência É um Princípio de Salvação	4
2: Exercer Fé em Jesus Cristo	6
3: Administrar o Dinheiro	8
4: Arrepende-se e Ser Obediente	12
5: Usar o Tempo com Sabedoria	14
6: Trabalho: Assumir a Responsabilidade e Perseverar	16
7: Solucionar Problemas	18
8: Tornar-nos Um, Servir Juntos	20
9: Comunicação: Pedir e Ouvir	22
10: Mostrar Integridade	24
11: Buscar Conhecimento: Decidir Aonde Quer Ir e Como Vai Chegar Lá	26
12: Receber as Ordenanças do Templo	30
Carta de Conclusão	33



“Vamos trabalhar pelo que necessitamos. Sejamos autossuficientes e independentes. Não há nenhum outro princípio pelo qual possamos alcançar a salvação.”

THOMAS S. MONSON, “Princípios Orientadores para o Bem-Estar Pessoal e Familiar”, *A Liahona*, fevereiro de 1987, p. 3, citando Marion G. Romney em Conference Report, outubro de 1976, p. 167.

Publicado por
A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias
Salt Lake City, Utah

© 2016 Intellectual Reserve, Inc.

Todos os direitos reservados.

Impresso no Brasil

Aprovação do inglês: 16/6

Aprovação da tradução: 16/6

Tradução de *My Foundation for Self-Reliance*

Portuguese

14067 059

MENSAGEM DA PRIMEIRA PRESIDÊNCIA

Estimados irmãos e irmãs,

O Senhor declarou: “É meu propósito suprir a meus santos” (D&C 104:15). Essa revelação é uma promessa do Senhor de que Ele proverá bênçãos materiais e abrirá a porta da autossuficiência, que é a capacidade de provermos as necessidades da vida para nós mesmos e para nossos familiares.

Este livreto, *Meu Alicerce*, foi preparado para ajudar os membros da Igreja a aprender e a colocar em prática os princípios da fé, do estudo, do trabalho árduo e da confiança no Senhor. Aceitar e viver esses princípios vão torná-lo mais capaz de receber as bênçãos materiais prometidas pelo Senhor.

Convidamos você a estudar diligentemente e a aplicar esses princípios, e a ensiná-los a seus familiares. Ao fazê-lo, sua vida será abençoada. Você aprenderá como agir em seu caminho para adquirir mais autossuficiência. Será abençoado com mais esperança, paz e progresso.

Tenha a certeza de que você é um filho de nosso Pai Celestial. Ele o ama e jamais vai abandoná-lo. Ele o conhece e está pronto para conceder-lhe as bênçãos espirituais e materiais da autossuficiência.

Atenciosamente,

A Primeira Presidência



1: A AUTOSSUFICIÊNCIA É UM PRINCÍPIO DE SALVAÇÃO

Antes de iniciar, leia “Como Usar Este Manual” na primeira contracapa.

Pondere: João 10:10 (à direita).

Debata: O que é uma vida em abundância?

Assista: “Ele Engraxou Meu Dedão do Pé”, disponível no site srs.LDS.org/videos. (O vídeo não está disponível? Leia a página 5.)

Debate: Você acredita que há soluções para seus problemas? Como podemos nos qualificar para que o poder do Senhor nos auxilie?

Leia: A referência e a citação do Élder Dallin H. Oaks no *Manual 2* (à direita). Ser autossuficiente não significa que podemos fazer ou obter tudo o que desejamos. É acreditar que pela graça, ou pelo poder capacitador, de Jesus Cristo e nosso próprio esforço, somos capazes de obter todas as necessidades temporais e espirituais da vida para nós mesmos e nossa família. A autossuficiência é uma evidência de nossa confiança ou fé no poder de Deus para mover montanhas em nossa vida e nos fortalecer para triunfar diante das provações e das aflições.

Debata: Como a graça de Cristo o ajudou a satisfazer as necessidades materiais e espirituais da vida?

PRÁTICA

Passo 1: Escolha um parceiro e leia o princípio abaixo.

Passo 2: Debata por que crer nessas verdades pode ajudá-los a se tornarem mais autossuficientes.

PRINCÍPIOS DOUTRINÁRIOS DE AUTOSSUFICIÊNCIA

1. A Autossuficiência é um mandamento.	“A Igreja e seus membros receberam do Senhor o mandamento de ser autossuficientes e independentes” (<i>Ensinamentos dos Presidentes da Igreja: Spencer W. Kimball</i> 2006, p. 130).
2. Deus pode e proverá um meio para que Seus filhos justos se tornem autossuficientes.	“E é meu propósito suprir a meus santos, pois todas as coisas são minhas” (D&C 104:15).
3. O físico e o espiritual são um para Deus.	“Portanto, em verdade vos digo que todas as coisas são espirituais para mim” (D&C 29:34).

“Eu vim para que tenham vida, e a tenham em abundância.”

JOÃO 10:10

“Autossuficiência é a capacidade, o compromisso e o esforço de satisfazer as necessidades espirituais e materiais da vida para si próprio e a família. À medida que se tornam autossuficientes, os membros também estão mais capacitados a servir e cuidar dos outros.”

MANUAL 2: ADMINISTRAÇÃO DA IGREJA, 2010, 6.1.1.

“Sejam quais forem as causas, a dependência de outra pessoa para tomarmos decisões ou obtermos recursos que poderíamos conseguir por nós mesmos enfraquece-nos espiritualmente e retarda nosso crescimento no sentido de nos tornarmos o que o plano do evangelho espera que sejamos.”

DALLIN H. OAKS,
“Arrependimento e Mudança”, A Liahona,
novembro de 2003,
p. 40.

Debata: Leia a citação do Presidente Marion G. Romney (à direita). Como você sabe se está se tornando mais autossuficiente?

Comprometa-se: Comprometa-se a fazer o seguinte durante a semana. Assinale os quadrinhos ao cumprir cada compromisso:

- Leia a carta da Primeira Presidência na página 3 e sublinhe as bênçãos prometidas. O que você deve fazer para obtê-las? Escreva suas ideias abaixo.

- Compartilhe com sua família ou com seus amigos o que aprendeu hoje sobre autossuficiência.

ELE ENGRAXOU MEU DEDÃO DO PÉ

Se você não puder ver o vídeo, leia este roteiro.



ÉLDER ENRIQUE R. FALABELLA:

Durante minha infância, não tínhamos muito. Lembro-me de um dia em que me aproximei do meu pai e disse: “Papai, preciso de sapatos novos. Esses já estão muito gastos”. Ele parou, olhou para meus sapatos e viu que eles estavam realmente gastos. Ele disse: “Acho que podemos consertá-los”. Ele pegou um pouco de graxa preta e poliu meus sapatos, deixando-os brilhantes e bonitos. Ele me disse: “Agora eles estão consertados, filho”. Respondi: “Não, ainda não. Ainda dá para ver meu dedo saindo do sapato”. Ele disse: “Bom, podemos consertar isso

também”. Ele pegou mais um pouco de graxa e poliu meu dedo!

Naquele dia aprendi que todo problema tem uma solução. Estou convencido de que esse princípio de autossuficiência e essa iniciativa são formas de acelerar a obra do Senhor. Faz parte do trabalho de salvação. Todos nós podemos ser melhores do que somos agora. Você deve deixar de lado o desânimo. Muitas vezes nos tornamos complacentes e isso destrói nosso progresso. Posso progredir a cada dia se decidir fazer algo diferente para melhorar o que foi mal feito no passado. Se você fizer isso com fé, exercendo fé e esperança em Cristo de que Ele estará do seu lado, ajudando, você vai encontrar um caminho para progredir, nas coisas temporais e espirituais. Isso acontece porque Deus vive e você é Seu filho ou Sua filha.

Volte para a página 4.

“Sem autossuficiência, não podemos exercer nosso inato desejo de servir. Como alguém pode dar se não tem nada para dar? O alimento para o faminto não pode vir de prateleiras vazias. O dinheiro para ajudar o necessitado não pode sair de um bolso vazio. O apoio e a compreensão não podem vir do emocionalmente carente. O ignorante não pode ensinar. E, mais importante que tudo, o espiritualmente fraco não pode dar orientação espiritual.”

MARION G. ROMNEY,
“A Natureza Celestial da Autossuficiência”,
A Liahona, janeiro de 1983, p. 15.



2: EXERCER FÉ EM JESUS CRISTO

Relate: Compartilhe brevemente com o grupo como você foi mais autossuficiente durante a semana.

Pondere: Como minha fé em Jesus Cristo afeta minha autossuficiência?

Assista: “Exercer Fé em Cristo”, disponível no site srs.LDS.org/videos. (O vídeo não está disponível? Leia a página 7.)

Debata: Por que a verdadeira fé leva à ação? Por que é necessário ter fé para que Deus nos ajude material e espiritualmente?

Leia: Mateus 6:30 e a citação de *Lectures on Faith [Dissertações sobre a Fé]* (à direita).

PRÁTICA

O caminho para a autossuficiência é uma jornada de fé. A Primeira Presidência e o Quórum dos Doze Apóstolos estão nos convidando a tornar o fortalecimento de nossa fé no Pai Celestial e em Seu Filho uma prioridade em nossa vida.

Passo 1: Em grupo, leiam as prioridades proféticas no quadro abaixo.

Passo 2: Debatam como honrar fielmente o Dia do Senhor, tomar o sacramento e ler o Livro de Mórmon os ajudará a se tornarem mais autossuficientes.

PRIORIDADES E PROMESSAS PROFÉTICAS

“Imaginem a abrangência dessa declaração! A plenitude da Terra é prometida aos que santificam o Dia do Senhor” (Russell M. Nelson, “O Dia do Senhor É Deleitoso”, *A Liahona*, maio de 2015, p. 130; ver também D&C 59:16).

“A espiritualidade não é algo estático e nem são os convênios [do sacramento]. Os convênios não são apenas compromissos, eles nos proporcionam poder espiritual” (Neil L. Andersen, treinamento para as Autoridades Gerais, abril de 2015).

“Presto testemunho de que [o Livro de Mórmon] pode se tornar um ‘Urim e Tumim’ pessoal em nossa vida” (Richard G. Scott, “The Power of the Book of Mormon in My Life” [O Poder do Livro de Mórmon em Minha Vida], *Ensign*, outubro de 1984, p. 11).

Comprometa-se: Comprometa-se a fazer o seguinte durante a semana. Assinale os quadrinhos ao completar cada ação:

- Demonstre sua fé neste domingo santificando o Dia do Senhor e partilhando do sacramento em reverência.
- Leia o Livro de Mórmon todos os dias.
- Leia as escrituras na página 7. Escolha uma e compartilhe com sua família ou com seus amigos.

“Pois, se Deus assim veste a erva do campo, que hoje existe e amanhã é lançada no forno, não vos vestirá muito mais a vós, homens de pouca fé?”

MATEUS 6:30

“Todos os nossos esforços, de todos os tipos, não dependem de nossa fé? (...) Assim como nós recebemos todas as bênçãos temporais pela fé, também recebemos todas as bênçãos espirituais pela fé. A fé não é apenas um princípio de ação, é também um princípio de poder.”

LECTURES ON FAITH [DISSERTAÇÕES SOBRE A FÉ], 1985, pp. 2–3.

EXERCER FÉ EM JESUS CRISTO

Se você não puder ver o vídeo, leia este roteiro.



ÉLDER DAVID A. BEDNAR: Agir é exercer fé. Os filhos de Israel carregavam a arca do convênio. Chegaram até o Rio Jordão. A promessa é que eles irão cruzar a terra seca. Quando a água se dividirá? Quando seus pés estiverem molhados. Eles caminham para dentro do rio; agem. O poder se segue: a água se divide.

Frequentemente acreditamos que “Eu vou ter um conhecimento perfeito e depois vou transformá-lo em ação”. Eu diria que temos o suficiente para começar. Temos a compreensão da direção correta. A fé é um princípio — o princípio — de ação e de poder. A verdadeira fé centraliza-se no Senhor Jesus Cristo e sempre leva à ação.

(Ver “Aprender pela Fé” [discurso aos professores de religião do Sistema Educacional da Igreja, 3 de fevereiro de 2006], LDS.org/media-library.)

Volte para a página 6.

ESCRITURAS SOBRE FÉ EM AÇÃO

Como Daniel não quis deixar de orar, ele foi jogado na cova dos leões, mas “Deus enviou o seu anjo, e fechou a boca dos leões (...) e nenhum dano se achou nele, porque crera no seu Deus” (Daniel 6:22–23; ver também os versículos 16–21).

O Senhor deu a Leí a Liahona para guiar sua família, e ela “funcionava para eles segundo a fé que tinham em Deus. (...) [Quando] eles foram negligentes e esqueceram-se de exercitar sua fé e diligência (...) eles não progrediram em sua jornada” (Alma 37:40–41).

“Trazei todos os dízimos à casa do tesouro, (...) e provai-me nisto, (...) se

eu não vos abrir as janelas do céu, e não derramar sobre vós uma bênção tal, até que não haja mais lugar para a recolherdes” (Malaquias 3:10).

Durante uma época de fome, Elias pediu a uma viúva que lhe desse a última refeição dela. Elias prometeu que por causa da fé exercida por ela o Senhor lhe proveria alimentos, e nunca faltou comida para ela. (Ver 1 Reis 17.)

“Os aflitos e necessitados buscam água, mas nenhuma há, e a sua língua se seca de sede; eu, o Senhor, os ouvirei; eu, o Deus de Israel, não os desampararei” (Isaías 41:17; ver também o versículo 18).



3: ADMINISTRAR O DINHEIRO

Relate: Compartilhe brevemente com o grupo como o Dia do Senhor ou o Livro de Mórmon fortaleceram sua fé na última semana.

Pondere: Por que administrar o dinheiro é tão difícil — e tão importante?

Veja: “Primeiro o Mais Importante!”, disponível no site srs.LDS.org/ videos. (O vídeo não está disponível? Leia a página 10.)

Debata: Por que devemos saber onde gastamos nosso dinheiro e poupar?

Leia: Doutrina e Convênios 104:78 e a declaração no livreto *Preparar Todas as Coisas Necessárias* (à direita).

Debata: Leia a abordagem de autossuficiência para administrar o dinheiro (abaixo). Como podemos fazer disso um hábito?

“E também, em verdade vos digo com respeito a vossas dívidas: Eis que é minha vontade que pagueis todas as vossas dívidas.”

DOUTRINA E CONVÊNIOS 104:78

ABORDAGEM DE AUTOSSUFICIÊNCIA

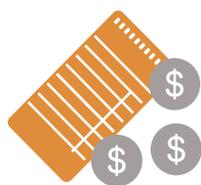
①

Trabalhe arduamente e de forma inteligente para ganhar dinheiro. Pague primeiramente ao Senhor.



Rendimentos

②



Dízimo e ofertas

③



Poupança

④

Então gastamos menos do que ganhamos e evitamos dívidas.



Despesas atuais

“Pague o dízimo e as ofertas, (...) evite as dívidas, (...) prepare um orçamento, (...) decida como reduzir os gastos com coisas que não são essenciais (...) e discipline-se para viver dentro de seu orçamento.”

PREPARAR TODAS AS COISAS NECESSÁRIAS: FINANÇAS DA FAMÍLIA LIVRETO 2007, p. 3.

PRÁTICA

Passo 1: Individualmente, analise seus gastos abaixo.

COMO ME SINTO EM RELAÇÃO AOS MEUS GASTOS?			
Categoria	Gasto pouco	Sinto-me bem com relação aos meus gastos	Gasto muito
Exemplo ➔ Roupas			✓
Comer fora			
Compras			
Lanches e bebidas			
Entretenimento			
Moradia			
Serviços Públicos			
Vestuário			
Utilidades domésticas			
Transporte			
Seguros			
Telefone			
Pagamentos de dívidas			
Dízimo			
Doações para a caridade			
Outros			

Passo 2: Leia a citação do Élder Robert D. Hales (à direita). Debata como você poderia reduzir os gastos nas categorias onde você gasta muito.

“Parece haver um sentimento de que as pessoas têm direito a tudo na cultura de nossos dias. (...) Quando nos sobrecarregamos de dívidas excessivas, (...) impomos a nós mesmos uma servidão que nos faz despendar todo o nosso tempo, energia e recursos para pagar as dívidas. (...) É essencial que (...) criemos um plano de despesas e poupança — um orçamento — e saber a diferença entre desejo e necessidade.”

ROBERT D. HALES,
“Buscar e Alcançar um Lugar Espiritualmente Mais Elevado na Vida” (Serão do Sistema Educacional da Igreja, março de 2009), LDS.org/
media-library.

Comprometa-se: Comprometa-se a fazer o seguinte durante a semana. Assinale os quadrinhos ao completar cada ação:

- Registre o que você ganha e o que gasta todos os dias. Você pode usar o Registro de Rendimentos e Despesas na página 11.
- Compartilhe com sua família ou com seus amigos o que aprendeu hoje sobre administrar dinheiro.

PRIMEIRO O MAIS IMPORTANTE!

Se você não puder ver o vídeo, escolha um papel e leia este roteiro.



SITUAÇÃO: Um menino e uma menina, vestidos como adultos, agem como se fossem seus pais.

MENINO: Querida, cheguei.

MENINA: Bem-vindo. Oh, meu bem, você parece cansado.

MENINO: Você também. Trabalhou muito, não foi?

MENINA: Ora, temos que trabalhar, não é?

MENINO: Ganhei 10 moedas hoje.

MENINA: Que grande bênção! Então, primeiro o mais importante. Vamos pagar o dízimo, não é?

MENINO: Mas, e se não tivermos o suficiente?

MENINA: É aí que entra a fé!

MENINO: Sim. Então, o que fazemos agora?

MENINA: Bem, precisamos comprar a comida e pagar o ônibus e o aluguel. E depois, seria bom comprar uma cadeira. (...)

MENINO: Mas não podemos. Está vendo? Não temos dinheiro suficiente.

MENINA: Podemos fazer um empréstimo?

MENINO: Dizem que é perigoso fazer dívidas. Não queremos arrumar problemas.

MENINA: Está bem. Você tem razão. Então, o que fazemos?

MENINO: Vamos poupar! Nunca se sabe o que vai acontecer.

MENINA: Parece o melhor a fazer. Mas não sobra nada para nos divertirmos.

MENINO: Temos um ao outro! E vou tentar ganhar mais.

MENINA: Vou tentar gastar menos!

MENINO: Assim podemos ser felizes — e autossuficientes!

MENINA: Certo! Não foi tão difícil assim. Por que os adultos acham tão difícil?

MENINO: Ah, você sabe. Os adultos são assim mesmo!

Volte para a página 8.

REGISTRO DE RENDIMENTOS E DESPESAS

Escreva quanto você gasta a cada semana. Como seria se você tivesse dinheiro suficiente para suas necessidades?

QUANTO EU GASTO POR SEMANA?					De quanto preciso por mês para ser autossuficiente?
	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	
Rendimentos					
Dízimos e ofertas					
Poupança					
Alimentação					
Moradia					
Despesas médicas					
Transporte					
Despesas educacionais					
Pagamentos de dívidas					
Vestuário					
Serviços públicos					
Telefone					
Entretenimento					
Seguros					
Outro					
Total de despesas					



4: ARREPENDER-SE E SER OBEDIENTE

Relate: Compartilhe brevemente com o grupo seu progresso ao acompanhar seus rendimentos e suas despesas na última semana.

Pondere: Como o arrependimento e a obediência estão relacionados à autossuficiência?

Veja: “A Obediência Traz Bênçãos”, disponível no site srs.LDS.org/videos. (O vídeo não está disponível? Leia a página 13.)

Debata: Que bênçãos você recebeu por obedecer aos mandamentos de Deus? Como o arrependimento nos ajuda a progredir?

Leia: Doutrina e Convênios 130:20–21 e a citação do Profeta Joseph Smith (à direita).

“Há uma lei, irrevogavelmente decretada no céu antes (...) na qual todas as bênçãos se baseiam — E quando recebemos uma bênção de Deus, é por obediência à lei na qual ela se baseia.”

DOCTRINA E CONVÊNIOS 130:20–21

“Adotei a seguinte regra: Quando o Senhor ordenar, faça-o.”

ENSINAMENTOS DOS PRESIDENTES DA IGREJA: JOSEPH SMITH, 2007, pp. 169, 172.

PRÁTICA

A obediência a leis específicas conduz a bênçãos específicas.

Passo 1: Escreva na coluna da esquerda algumas bênçãos que você deseja.

Passo 2: Identifique quais leis ou princípios você precisará obedecer para receber as bênçãos que deseja.

BÊNÇÃOS QUE DESEJO RECEBER	LEIS E PRINCÍPIOS QUE DEVO OBEDECER
Três meses de economias	Dízimos e Ofertas (Malaquias 3:10–12) Seguir um orçamento

Debata: Leia Josué 3:5 e as citações do Élder Jeffrey R. Holland e do Presidente Spencer W. Kimball (na página 13). Por que precisamos nos arrepender, santificar-nos e tentar fazer o bem ao buscarmos nos tornar autossuficientes?

Comprometa-se: Comprometa-se a fazer o seguinte durante a semana. Assinale os quadrinhos ao completar cada ação:

- Obedeça a lei que você escolheu na atividade acima.
- Compartilhe com sua família ou com seus amigos o que aprendeu hoje sobre obediência.

A OBEDIÊNCIA TRAZ BÊNÇÃOS

Se você não puder ver o vídeo, leia este roteiro.



PRESIDENTE THOMAS S. MONSON:

Que promessa gloriosa! “Aquele que guarda [os] mandamentos [de Deus] recebe verdade e luz, até ser glorificado na verdade e conhecer todas as coisas” (D&C 93:28). (...)

Irmãos e irmãs, o grande teste desta vida é a obediência. “E assim os provaremos”, disse o Senhor, “para ver se farão todas as coisas que o Senhor seu Deus lhes ordenar” (Abraão 3:25).

O Salvador declarou: “Pois todos os que receberem uma bênção de minhas mãos obedecerão à lei que foi designada para essa bênção e suas condições, como instituídas desde antes da fundação do mundo” (D&C 132:5).

Não há maior exemplo de obediência do que o de nosso Salvador. A respeito Dele, Paulo comentou:

“Ainda que era Filho, aprendeu a obediência, por aquilo que padeceu.

E, sendo ele consumado, veio a ser a causa da eterna salvação para todos os que lhe obedecem” (Hebreus 5:8–9).

O Salvador demonstrava o genuíno amor de Deus, levando uma vida perfeita e honrando a sagrada missão que recebera. Nunca foi arrogante.

Nunca Se encheu de orgulho. Nunca foi desleal. Sempre foi humilde. Sempre foi sincero. Sempre foi obediente. (...)

Quando Ele enfrentou a agonia do Getsêmani, onde suportou tanta dor que Seu suor se tornou em grandes gotas de sangue, que corriam até ao chão, (Lucas 22:44), Ele exemplificou o Filho obediente, dizendo: “Pai, se queres, passa de mim este cálice; todavia não se faça a minha vontade, mas a tua” (Lucas 22:42).

Assim como o Salvador instruiu a Seus antigos apóstolos, o mesmo diz a cada um de nós: “Segue-me” [João 21:22]. Estamos dispostos a obedecer?

O conhecimento que buscamos, as respostas pelas quais ansiamos e a força que desejamos hoje para enfrentar os desafios de um mundo complexo e inconstante podem ser nossos, se de boa vontade obedecermos aos mandamentos do Senhor. Cito novamente as palavras do Senhor: “Aquele que guarda [os] mandamentos [de Deus] recebe verdade e luz, até ser glorificado na verdade e conhecer todas as coisas” (D&C 93:28).

É minha humilde oração que sejamos abençoados com as ricas recompensas prometidas aos que forem obedientes. Em nome de Jesus Cristo, nosso Senhor e Salvador. Amém.

(“A Obediência Traz Bênçãos”, *A Liahona*, maio de 2013, p. 89.)

Volte para a página 12.

“Santificai-vos, porque amanhã fará o Senhor maravilhas no meio de vós.”

JOSUÉ 3:5

“O Senhor abençoa aqueles que desejam progredir, que reconhecem a necessidade dos mandamentos e se esforçam por guardá-los. (...) Ele vai ajudá-los a se arrepender, fazer reparações, consertar qualquer coisa que precisa ser corrigida e seguir em frente. Em pouco tempo, alcançarão o sucesso desejado.”

JEFFREY R. HOLLAND,
“Amanhã Fará o Senhor Maravilhas no Meio de Vós”,
***A Liahona*, maio de 2016, p. 126.**

“Se gostarmos de luxo ou até de coisas necessárias mais do que de obedecer, perderemos as bênçãos que Ele gostaria de nos dar.”

SPENCER W. KIMBALL,
***Teachings of Spencer W. Kimball*, ed. Edward L. Kimball, 1982, p. 212.**



5: USAR O TEMPO COM SABEDORIA

Relate: Compartilhe brevemente com o grupo uma bênção que recebeu na última semana por ter sido obediente.

Pondere: Por que o tempo é uma das maiores dádivas de Deus?

Veja: “O Dom do Tempo”, disponível no site srs.LDS.org/videos. (O vídeo não está disponível? Leia a página 15.)

Debata: O que você aprendeu com a irmã Benkosi?

Leia: Alma 34:32 e a citação do Presidente Brigham Young (à direita).

“Pois eis que esta vida é o tempo para os homens prepararem-se para encontrar Deus; sim, eis que o dia desta vida é o dia para os homens executarem os seus labores.”

ALMA 34:32

PRÁTICA

Passo 1: Em dupla, leia os cinco passos necessários para usar bem o tempo.

1	2	3	4	5
RELACIONAR AS TAREFAS	ORAR	ESTABELECEER PRIORIDADES	ESTABELECEER METAS, AGIR	RELATAR
A cada manhã, faça uma lista de tarefas a realizar. Acrescente nomes de pessoas a quem você pode servir.	Ore pedindo orientação. Examine sua lista de tarefas. Ouça. Comprometa-se a fazer o melhor que pode.	Em sua lista de tarefas, coloque um número 1 no item mais importante, um número 2 no segundo item mais importante, e assim por diante.	Ouça o Espírito. Estabeleça metas. Trabalhe arduamente. Comece pelas tarefas mais importantes e siga a lista.	A cada noite, relate em oração ao Pai Celestial o que fez. Faça perguntas. Ouça. Arrependa-se. Sinta Seu amor.

Passo 2: Em outra folha de papel, relacione suas tarefas. Deve haver tarefas importantes para seu trabalho, para a escola ou para o serviço da Igreja ou da família — não apenas tarefas domésticas cotidianas. Ore sobre essas tarefas e priorize sua lista.

Passo 3: Amanhã você deve estabelecer metas, agir e relatar como usou seu tempo.

“O tempo é o único bem que existe na Terra. (...) Se for propriamente usado, proporcionará coisas para seu conforto, sua comodidade e satisfação. Ponderemos a respeito desse assunto e não fiquemos mais de braços cruzados perdendo tempo.”

BRIGHAM YOUNG, Discourses of Brigham Young, org. John A. Widtsoe 1954, p. 214.

Comprometa-se: Comprometa-se a fazer o seguinte durante a semana. Assinale o quadrinho ao completar cada tarefa:

- Pratique esses passos todos os dias para usar seu tempo com mais sabedoria. Relate todas as noites ao Pai Celestial em suas orações.
- Compartilhe com sua família ou com seus amigos o que você aprendeu hoje sobre usar o tempo com sabedoria.

O DOM DO TEMPO

Se você não puder ver o vídeo, escolha um papel e leia este roteiro.



KOFI: Olá, irmã Benkosi. Como vai?

IRMÃ BENKOSI: Está tudo bem, Kofi?

KOFI: Oh, irmã Benkosi. Estou muito ocupado. Tenho que trabalhar, servir e ajudar minha família... e tenho o futebol também. Não tenho tempo!

IRMÃ B.: Kofi, você tem todo tempo que existe.

KOFI: O quê?

IRMÃ B.: Meu filho, Deus nos deu uma grande dádiva — nosso tempo. Precisamos fazer com ele o que é mais importante.

KOFI: Mas como, irmã Benkosi? Você sempre fez tanto. Teve sucesso com sua família, com seu negócio. Você serviu e abençoou muitos, como eu. Não sei como você consegue.

IRMÃ B.: Quer saber mesmo? Se ficar quietinho e ouvir, vou contar-lhe meu segredo.

Todas as manhãs, levanto-me antes do nascer do sol. Visto-me e lavo o rosto e as mãos.

Leio as escrituras. Depois faço uma lista do que preciso fazer naquele dia.

Penso em quem eu poderia servir. Oro para saber a vontade de Deus. E escuto.

Às vezes o nome ou o rosto de pessoas me vem à mente. Acrescento-os à minha lista.

KOFI: É assim que você sempre sabe quem precisa de seu serviço?

IRMÃ B.: Sim, Kofi. E oro para ter forças e sabedoria. Oro para que Deus “consagre [minha] ação”. É o que está escrito em 2 Néfi 32.

Agradeço a Ele. Prometo que vou dar o melhor de mim. Peço que Ele faça o que eu não consigo fazer.

Depois, vejo minha lista. Coloco o número 1 naquilo que é mais importante, depois o número 2.

KOFI: Como você sabe quais são as prioridades?

IRMÃ B.: Eu escuto quando oro! Depois me ponho a trabalhar. Vejo o número 1 e tento fazer isso primeiro, depois o número 2.

Às vezes, as coisas mudam. O Espírito Santo me diz para fazer outra coisa. Isso é bom.

Trabalhei arduamente, mas sinto paz. Sei que o Senhor vai me ajudar.

Assim, com minha lista e o Espírito, faço as coisas que mais importam, Kofi.

KOFI: Isso parece simples e difícil ao mesmo tempo.

IRMÃ B.: É verdade! Quando finalmente estou me preparando para dormir, eu oro. Faço um relatório para o Pai Celestial. Digo-Lhe como foi o dia. Faço perguntas. Pergunto no que posso melhorar. Escuto. Com frequência sinto Seu amor. Sei que Ele magnifica o que tento fazer. Então me sinto em paz, Kofi, e durmo.

KOFI: Isso é muito bom, Mamma Benkosi. Quero ter essa paz. Quero usar meu tempo. Quero trabalhar e servir melhor.



6: TRABALHO: ASSUMIR A RESPONSABILIDADE E PERSEVERAR

Relate: Compartilhe brevemente com o grupo algo que conseguiu fazer durante a semana porque você administrou bem o seu tempo.

Pondere: Por que o Pai Celestial deseja que eu assuma a responsabilidade por minha vida?

Assista: “A Jornada de Sedrick”, disponível no site srs.LDS.org/videos. (O vídeo não está disponível? Leia a página 17.)

Debata: Como aprendemos a continuar em frente mesmo quando o trabalho é difícil?

Leia: Doutrina e Convênios 42:42 e a citação do Presidente James E. Faust (à direita).

Debata: Leia a citação do Élder D. Todd Christofferson (na página 17). Por que o Senhor espera que trabalhemos pelo que recebemos?

“Não serás ocioso; porque o ocioso não comerá o pão nem usará as vestes do trabalhador.”

DOCTRINA E CONVÊNIOS 42:42

“A perseverança é demonstrada por aqueles que (...) não desistem mesmo que os outros digam: ‘É impossível!’.”

JAMES E. FAUST,
“Perseverança”,
A Liahona, maio
de 2005, p. 51.

PRÁTICA

Passo 1: Escolha um parceiro e leiam juntos cada passo no padrão abaixo.

Passo 2: Perguntem um ao outro sobre uma tarefa ou um desafio muito difícil que estão enfrentando atualmente.

Passo 3: Ajudem-se mutuamente a aplicar os quatro passos abaixo a essa tarefa difícil ou desafio.

1	2	3	4
MANTER UMA ATITUDE POSITIVA	LEMBRAR-SE DE TRABALHAR JUNTOS	SUBSTITUIR O MEDO PELA FÉ	PROSSEGUIR COM PACIÊNCIA E CORAGEM
Conte suas bênçãos.	Peça a ajuda de amigos, colegas, membros do grupo e outras pessoas.	Evite as dúvidas. Lembre-se de que o Senhor tem todo o poder. Invoque-O e aceite Sua vontade.	Nunca, nunca, nunca desista. Persevere com fé. Descubra que lições o Senhor está lhe ensinando.

Passo 4: Escreva duas ou três maneiras pelas quais você pode prosseguir com fé, confiando que Deus vai prover.

Pondere: Leia a citação do Presidente Thomas S. Monson (à direita). Como me comporto quando eu falho?

Comprometa-se: Comprometa-se a fazer o seguinte durante a semana. Assinale os quadrinhos ao completar cada ação:

- Escolha algo difícil ou desconfortável e termine a tarefa. Anote abaixo.

- Compartilhe com sua família ou com seus amigos o que aprendeu hoje sobre trabalho e perseverança.

A JORNADA DE SEDRICK

Se você não puder ver o vídeo, leia este roteiro.



SEDRICK: Meu nome é Sedrick Kambe-sabwe. Moro na República Democrática do Congo. Sou membro de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias.

Sou missionário do ramo, na vila de Kipusanga. Preciso preparar-me para servir uma missão no exterior. Para ir para a missão, preciso de um passaporte, que hoje custa 250 dólares.

Para ganhar dinheiro, meu pai e eu compramos bananas. Algumas vilas produzem muitas bananas: Tishabobo, Lusuku e Kamanda.

Tishabobo fica a uns 15 quilômetros daqui. Lusuku fica a 30 quilômetros. Kamanda fica a 30 quilômetros

também. Vamos até lá e compramos bananas, e depois as trazemos de volta para vender aqui.

Para ir às vilas, vamos de bicicleta. Conseguimos carregar quatro ou seis cachos de bananas.

Quando vou de bicicleta, pode levar até uma hora e meia para ir e para voltar, se a bicicleta estiver em ordem e eu tiver forças. Quando é meio-dia e o calor fica muito forte, vou devagar por causa do calor e do sol.

Consigo fazer duas viagens por dia, se acordar bem cedo pela manhã. É um bom meio de pagar meu passaporte.

Estou juntando dinheiro, pouco a pouco, e estou economizando para pagar a escola e a missão. E agora, depois de quatro anos de trabalho, tenho dinheiro suficiente para meu passaporte e mais 70 dólares que economizei.

Volte para a página 16.

“Deus determinou que esta existência mortal exija um esforço quase constante. (...) Por meio do trabalho sustentamos e enriquecemos a vida. (...) O trabalho edifica e refina o caráter, cria beleza e é o instrumento de nosso serviço ao próximo e a Deus. Uma vida consagrada é cheia de trabalho, às vezes repetitivo, (...) às vezes pouco reconhecido, mas sempre um trabalho que melhora, (...) que sustém, que eleva [e] aprimora.”

D. TODD CHRISTOFFERSON,
“Reflexões sobre uma Vida Consagrada”, A Liahona, novembro de 2010, p. 17.

“Temos a responsabilidade de elevar-nos da mediocridade para a competência, do fracasso para a realização. Nossa tarefa é tornar-nos o melhor que podemos ser. Uma das maiores dádivas de Deus para nós é a alegria de tentar de novo, porque nenhum fracasso precisa ser definitivo.”

THOMAS S. MONSON,
“A Força Interior”, A Liahona, julho de 1987, p. 68.



7: SOLUCIONAR PROBLEMAS

Relate: Compartilhe brevemente com o grupo uma tarefa difícil que você conseguiu realizar durante a semana.

Pondere: Por que o Pai Celestial permite que tenhamos problemas e dificuldades?

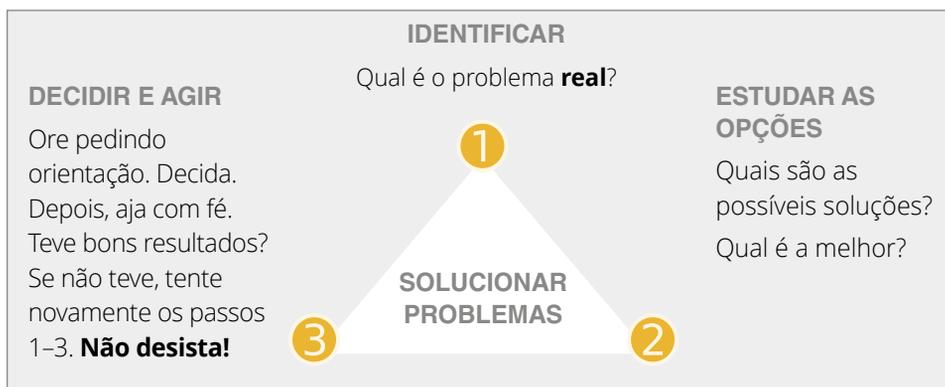
Assista: “Um Caminhão Maior?”, disponível no site srs.LDS.org/videos. (O vídeo não está disponível? Leia a página 19.)

Debata: Qual é o verdadeiro problema nessa história? Que opções os dois homens tinham?

Leia: Doutrina e Convênios 9:7–9 e a citação do Élder Robert D. Hales (à direita).

PRÁTICA

Passo 1: Escolha um parceiro e leia os passos abaixo.



Passo 2: Escolha um problema que está enfrentando e o descreva abaixo.

Passo 3: Aplique cada passo ao problema.

Identificar: _____

Estudar as opções: _____

Decidir e agir: _____

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

Mas eis que eu te digo que deves estudá-lo bem em tua mente; depois me deves perguntar se está certo e, se estiver certo, farei arder dentro de ti o teu peito; portanto sentirás que está certo.

Mas se não estiver certo, não terás tais sentimentos; terás, porém, um estupor de pensamento que te fará esquecer o que estiver errado.”

DOCTRINA E CONVÊNIOS 9:7–9

“O Senhor espera que ajudemos a resolver nossos próprios problemas. (...) Somos seres humanos pensantes que raciocinam. Temos a capacidade de identificar nossas necessidades, planejar, traçar metas e solucionar nossos problemas.”

ROBERT D. HALES,
“Toda Boa Dádiva”,
A Liahona, dezembro
de 1984, p. 8.

Leia: 1 Néfi 17:51 e 1 Néfi 18:2-3 (à direita).

Debata: Como Néfi conseguiu construir um navio?

Comprometa-se: Comprometa-se a fazer o seguinte durante a semana. Assinale os quadrinhos ao completar cada ação:

- Aja de acordo com os passos debatidos na atividade para começar a solucionar seu problema. Lembre-se: Não desista. Leva tempo para solucionar problemas e fazer mudanças.
- Compartilhe com sua família ou com seus amigos o que aprendeu hoje sobre solucionar problemas.

UM CAMINHÃO MAIOR?

Se você não puder ver o vídeo, leia este roteiro.



ÉLDER DALLIN H. OAKS: Dois homens se tornaram sócios. Montaram uma pequena banca à beira de uma estrada movimentada. Compraram um caminhão e foram até o campo de um fazendeiro, onde carregaram o caminhão com melões, pagando um dólar por melão. Dirigiram o caminhão carregado de volta para a banca, onde venderam os melões a um dólar cada.

Voltaram para o campo do fazendeiro e compraram outro carregamento de melões, pagando um dólar por melão. Transportaram-nos até a estrada e novamente os venderam por um dólar cada. Quando voltavam para o campo do fazendeiro a fim de apanharem outro carregamento, um dos sócios disse para o outro: “Não estamos ganhando muito dinheiro nesse negócio, estamos?” “Não, não estamos”, respondeu o outro. “Será que precisamos de um caminhão maior?” (“Enfoque e Prioridades”, *A Liahona*, julho de 2001, p. 99.)

Volte para a página 18.

“Ora, se o Senhor possui tão grande poder e fez tantos milagres entre os filhos dos homens, por que não pode ensinar-me a construir um navio?”

1 NÉFI 17:51

“Ora, eu, Néfi, não trabalhei a madeira pelo método que os homens conheciam nem construí o navio pelo método dos homens; mas construí-o pelo método que o Senhor me havia mostrado; não foi, portanto, igual ao dos homens.

E eu, Néfi, ia frequentemente à montanha e orava frequentemente ao Senhor; por isso o Senhor me mostrou grandes coisas.”

1 NÉFI 18:2-3



8: TORNAR-NOS UM, SERVIR JUNTOS

Relate: Compartilhe brevemente com o grupo algo que fez durante a semana para ajudar a solucionar um problema.

Pondere: Como me perder no serviço ao próximo ajuda a me salvar?

Assista: “À Maneira do Senhor”, disponível no site srs.LDS.org/videos. (O vídeo não está disponível? Leia a página 21.)

Debata: Como servir ao próximo pode abrir as janelas do céu em sua vida?

Leia: Alguns sentem que merecem o que outras pessoas já têm, e sentem-se ressentidos. Outros sentem que têm direito a coisas que ainda não receberam. Essas duas armadilhas não permitem que as pessoas vejam uma verdade essencial: todas as coisas pertencem a Deus. Ressentimento e direito podem nos impedir de focar nas necessidades das outras pessoas. Leia Mosias 2:17, Mosias 4:26 e a citação do Presidente Gordon B. Hinckley (à direita).

PRÁTICA

Passo 1: Em grupo, pensem em alguém que precisa de ajuda.

Passo 2: Debatam os talentos, os contatos e os recursos que vocês têm a oferecer.

Passo 3: Façam um plano para servir essa pessoa. Você pode, por exemplo:



Minha Família
Histórias Que Nos Unem



- Realizar um projeto de serviço em sua comunidade.
- Preparar sua história da família usando o livreto *Minha Família: Histórias Que Nos Unem*. Depois, vá ao templo e realize ordenanças sagradas por familiares que já faleceram.
- Ajudar alguém em sua jornada para a autossuficiência.

“Quando estais a serviço de vosso próximo, estais somente a serviço de vosso Deus.”

MOSIAS 2:17

“E agora, (...) para conservardes a remissão de vossos pecados, dia a dia, (...) quisera que repartísseis vossos bens com os pobres, cada um de acordo com o que possui, alimentando os famintos, vestindo os nus, visitando os doentes e aliviando-lhes os sofrimentos, tanto espiritual como materialmente, conforme as carências deles.”

MOSIAS 4:26

“Quando estão unidas, seu poder não tem limites. Vocês podem realizar tudo o que desejarem.”

GORDON B. HINCKLEY,
“Seu Maior Desafio, Mãe”, A Liahona,
janeiro de 2001,
p. 113.

Leia: Citações do Élder Robert D. Hales e do Presidente Thomas S. Monson (à direita).

Comprometa-se: Comprometa-se a fazer o seguinte durante a semana. Assinale os quadrinhos ao completar cada ação:

- Aja de acordo com o plano que fez para servir alguém.
- Compartilhe com sua família ou com seus amigos o que aprendeu hoje sobre serviço.

À MANEIRA DO SENHOR

Se você não puder ver o vídeo, leia este roteiro.



PRESIDENTE HENRY B. EYRING:

Os princípios em que o Programa de Bem-Estar da Igreja se alicerça não são apenas para uma época ou um lugar. São para todas as épocas e para todos os lugares. (...)

O modo de fazer isso acontecer é bem claro. Aqueles que acumularam mais devem exercer humildade para ajudar os necessitados. Os que têm em abundância devem sacrificar voluntariamente parte de seu conforto, tempo, habilidades e recursos para aliviar o sofrimento dos necessitados. E a ajuda deve ser oferecida de modo a aumentar a capacidade daqueles que a recebem de cuidar de si mesmos e de outros. Se isso for feito à maneira do Senhor, algo extraordinário pode acontecer: Tanto quem doa quanto quem recebe são abençoados. (Adaptado de um discurso

dado pelo Presidente Eyring na dedicação do Centro de Serviços de Bem-Estar de Sugarhouse Utah, junho de 2011, LDS.org.)

PRESIDENTE DIETER F. UCHTDORF:

Irmãos e irmãs, cada um de nós tem uma responsabilidade assumida como convênio de estar atento às necessidades das pessoas e de servir como o Salvador fez — para estender a mão, abençoar e elevar os que nos rodeiam.

Muitas vezes, a resposta a nossa oração não vem quando estamos de joelhos, mas quando estamos de pé, servindo ao Senhor e servindo àqueles que nos rodeiam. Os abnegados atos de serviço e de consagração refinam nosso espírito, removem as escamas dos nossos olhos espirituais e abrem as janelas do céu. Ao tornar-nos a resposta da oração de outra pessoa, é comum encontrarmos a resposta para a nossa própria oração.

(“À Espera na Estrada para Damasco”, *A Liahona*, maio de 2011, p. 75.)

Volte para a página 20.

“O propósito da autossuficiência tanto temporal quanto espiritual é elevar-nos a uma posição melhor para que possamos erguer outros que passam necessidades.”

ROBERT D. HALES,
“Lembrar Quem Somos: O Sacramento, o Templo e o Sacrifício no Serviço”, *A Liahona*, maio de 2012, p. 36.

“Quando trabalhamos juntos de forma cooperativa, (...) podemos realizar qualquer coisa. Quando fazemos isso, eliminamos a fraqueza de uma pessoa sozinha e a substituímos pela força de muitos servindo juntos.”

THOMAS S. MONSON,
“Church Leaders Speak Out on Gospel Values” [Os Líderes da Igreja Se Manifestam sobre Valores do Evangelho], *Ensign*, maio de 1999, p. 118.



9: COMUNICAÇÃO: PEDIR E OUVIR

Relate: Compartilhe brevemente com o grupo como você serviu alguém durante a semana.

Pondere: Quando o Pai Celestial respondeu a minhas súplicas?

Assista: “Criar Força de Ascensão”, disponível no site srs.LDS.org/videos. (O vídeo não está disponível? Leia a página 23.)

Debata: Como podemos reconhecer as respostas as nossas orações? Por que escutar é uma parte essencial da oração?

Leia: Doutrina e Convênios 8:2 e a citação do Presidente Russell M. Nelson (à direita).

Debata: Por que escutar é uma habilidade essencial? De que modo o fato de escutarmos com atenção nos ajuda em nosso trabalho?

PRÁTICA

Passo 1: Em grupo, leia os passos abaixo e discuta-os brevemente.

Passo 2: Peça a um ou dois membros do grupo que contem aos outros um problema ou uma dúvida que eles têm. Todos os demais devem tentar escutar, seguindo estes passos.

Passo 3: Quando terminar, pergunte aos membros do grupo que falaram, o que eles sentiram quando o grupo realmente procurou escutá-los.



“Eu te falarei em tua mente e em teu coração, pelo Espírito Santo que virá sobre ti e que habitará em teu coração.”

DOCTRINA E CONVÊNIOS 8:2

“Sua alma será abençoada à medida que você aprender a escutar, depois escutar para aprender com os filhos, pais, companheiros, vizinhos e líderes da Igreja, todos vão elevar sua capacidade de ouvir os conselhos do alto.”

RUSSELL M. NELSON,
“Aprender a Ouvir”,
A Liahona, julho de 1991, p. 23.

Leia: Citações do Presidente Henry B. Eyring e do Élder Robert D. Hales (à direita).

Comprometa-se: Comprometa-se a fazer o seguinte durante a semana. Assinale os quadrinhos ao completar cada ação:

- Ore individualmente e em família todas as manhãs e todas as noites. Passe algum tempo após cada oração buscando orientação reverentemente.
- Compartilhe com sua família ou com seus amigos o que aprendeu hoje sobre comunicação.

CRIAR FORÇA DE ASCENSÃO

Se você não puder ver o vídeo, leia este roteiro.



PRESIDENTE DIETER F. UCHTDORF:

Para que o avião saia do chão é preciso que haja força de ascensão. Na aerodinâmica, a força de ascensão é gerada quando o ar passa sobre as asas de um avião de tal modo que a pressão por baixo da asa seja maior do que a pressão por cima dela. Quando a força de ascensão, que é o impulso para cima, excede a atração da gravidade, o avião sai do chão e voa.

De modo semelhante, podemos decolar em nossa vida espiritual. Quando a força que nos empurra para o céu é maior do que as tentações e angústias que nos puxam para baixo, conseguimos alçar voo e entrar na esfera de influência do Espírito.

Embora haja muitos princípios do evangelho que nos ajudam a alçar

voos ainda maiores, gostaria de tratar de um deles, em especial:

Oração!

A oração é um dos princípios do evangelho que nos leva a alturas maiores. A oração tem o poder de elevar-nos acima de nossas preocupações mundanas. A oração pode levar-nos para além das nuvens de desespero e escuridão para um horizonte límpido e brilhante.

Uma das maiores bênçãos, privilégios e oportunidades que temos por ser filhos do Pai Celestial é poder comunicar-nos com Ele por meio da oração. Podemos falar com Ele a respeito de nossas experiências de vida, provações e bênçãos. Podemos ficar atentos para ouvir a resposta e receber orientação celestial do Espírito Santo em qualquer momento e em qualquer lugar.

(Ver Dieter F. Uchtdorf, “A Oração e o Horizonte Azul”, *A Liahona*, junho de 2009, p. 3.)

Volte para a página 22.

“Nosso Pai Celestial ouve as orações de Seus filhos do mundo inteiro que rogam pedindo alimento, roupas para cobrir o corpo e a dignidade que advém da capacidade de se sustentarem.”

HENRY B. EYRING,
“Oportunidades de Fazer o Bem”, A Liahona, maio de 2011, p. 22.

“Precisamos pedir a ajuda de nosso Pai Celestial e procurar forças por meio da Expição de Seu Filho, Jesus Cristo. Tanto nas coisas temporais como nas espirituais, obter Sua ajuda divina nos capacita a tornarmos provedores providentes para nós mesmos e para os outros.”

ROBERT D. HALES,
“Tornar-se Provedores Prudentes Temporal e Espiritualmente”, A Liahona, maio de 2009, p. 7.



10: MOSTRAR INTEGRIDADE

Relate: Compartilhe brevemente com o grupo a resposta que recebeu a uma oração durante a semana.

Pondere: Por que o Senhor ama os que têm “integridade de coração”?

Assista: “O Que Dará o Homem em Recompensa da Sua Alma?”, disponível no site srs.LDS.org/videos (O vídeo não está disponível? Leia a página 25.)

Debata: O que significa ter integridade? Quais são algumas maneiras simples pelas quais as pessoas perdem a alma para conseguir coisas nesta vida?

Leia: Regras de Fé 1:13 e Jó 27:5 (à direita).

PRÁTICA

Sozinho, classifique-se nas seguintes áreas.

COLOQUE UM NÚMERO EM FRENTE DE CADA ITEM PARA MOSTRAR COM QUE FREQUÊNCIA VOCÊ AGE ASSIM

1 = nunca, 2 = às vezes, 3 = com frequência, 4 = sempre

- _____ 1. Cumpro todas as minhas promessas, compromissos e convênios.
- _____ 2. Sou completamente verdadeiro nas coisas que digo e nos registros que mantenho.
- _____ 3. Não exagero para fazer as coisas parecerem melhores do que são.
- _____ 4. Devolvo tudo que pego emprestado e não pego coisas que não me pertencem.
- _____ 5. Sou totalmente fiel a meu cônjuge em palavras e ações.
- _____ 6. Nunca trapaceio, mesmo quando sei que não serei pego.
- _____ 7. Quando descubro algo que não é meu, devolvo ao dono.
- _____ 8. Sempre devolvo o dinheiro que pego emprestado.

Debata: Leia Mosias 4:28 (à direita) e a citação do Élder Joseph B. Wirthlin (na página 25). Por que pagar uma dívida, um negócio ou um crédito estudantil (como o empréstimo do FPE) é uma questão de integridade pessoal?

Comprometa-se: Comprometa-se a fazer o seguinte durante a semana. Assinale o quadrinho ao completar cada ação:

- Aperfeiçoe-se em uma das oito áreas que você classificou acima.
- Compartilhe com sua família ou com seus amigos o que aprendeu hoje sobre integridade.

“Cremos em ser honestos.”

REGRAS DE FÉ 1:13

“Até que eu expire, nunca apartarei de mim a minha integridade.”

JÓ 27:5

“E quisera que vos lembrásseis de que qualquer de vós que pedir emprestado a seu vizinho deverá devolver aquilo que tomou emprestado, de acordo com o que combinou; pois do contrário cometerá pecado e fará, talvez, com que seu vizinho também cometa pecado.”

MOSIAS 4:28

O QUE DARÁ O HOMEM EM RECOMPENSA DA SUA ALMA?

Se você não puder ver o vídeo, leia este roteiro.



ÉLDER ROBERT C. GAY: O Salvador fez certa vez esta pergunta a Seus discípulos: “[O] que dará o homem em recompensa da sua alma?”

Essa é uma pergunta que meu pai me ensinou a ponderar cuidadosamente há vários anos. Quando eu era jovem, meus pais me designavam tarefas na casa e me pagavam uma mesada por esse trabalho. Eu costumava usar aquele dinheiro, pouco mais de 50 centavos por semana, para ir ao cinema. Naquela época, uma entrada de cinema custava 25 centavos, para um menino de 11 anos. Isso me deixava com 25 centavos para gastar em barras de chocolate, que custavam cinco centavos cada. Um filme e cinco barras de chocolate! Não havia nada melhor.

Tudo foi bem até eu fazer 12 anos. Quando estava na fila do cinema, certo

dia, dei-me conta de que o bilhete para um menino de 12 anos custava 35 centavos, o que significava duas barras de chocolate a menos. Sem estar muito preparado para fazer o sacrifício, pensei comigo mesmo: “Minha aparência não mudou nada desde a semana passada”. Confiante nisso, fui em frente e pedi um bilhete de 25 centavos. O bilheteiro nem piscou e eu comprei minhas costumeiras cinco barras de chocolate, em vez de três.

Entusiasmado com o que fizera, corri depois para casa a fim de contar a meu pai o meu grande golpe. Quando relatei os detalhes, ele ficou sem dizer nada. Quando terminei, simplesmente olhou para mim e disse: “Filho, você venderia sua alma em troca de dez centavos?” Aquelas palavras transpassaram meu coração de 12 anos. Foi uma lição que nunca esqueci.

(“O Que Dará o Homem em Recompensa da Sua Alma?” *A Liahona*, novembro de 2012, p. 34.)

Volte para a página 24.

“Integridade significa fazer sempre o que é certo e bom, a despeito das consequências imediatas. Significa ser justo do fundo da alma, não apenas em nossas ações, porém mais importante, em nossos pensamentos e no coração. (...) Mentir ou trapacear um pouco, ou tirar um pouco de vantagem injusta não são atitudes aceitáveis perante o Senhor. (...) A mais alta recompensa da integridade é a companhia constante do Espírito Santo, (...) [que vai] guiar-nos em tudo o que fizermos.”

JOSEPH B. WIRTHLIN,
“Integridade Pessoal”,
***A Liahona*, julho de**
1990, p. 30.



11: BUSCAR CONHECIMENTO: DECIDIR AONDE QUER IR E COMO VAI CHEGAR LÁ

Relate: Compartilhe brevemente uma experiência em que demonstrou integridade na última semana.

Pondere: Como o aprendizado cria oportunidades?

Assista: “Educação para Uma Vida Melhor”, disponível no site srs.LDS.org/videos. (O vídeo não está disponível? Leia a página 29.)

Debata: O que o Élder Joseph W. Sitati queria quando ele tinha 13 anos? O que ele fez a esse respeito?

Leia: Doutrina e Convênios 88:118–119 e a citação do Presidente Gordon B. Hinckley (à direita).

Pondere: Que ideias e impressões você já recebeu do Espírito Santo sobre progredir na vida?

“E como nem todos têm fé, buscai diligentemente e ensinaí-vos uns aos outros palavras de sabedoria; sim, nos melhores livros buscai palavras de sabedoria; procurai conhecimento, sim, pelo estudo e também pela fé. (...) Estabelecei uma casa (...) de aprendizado.”

PRÁTICA — CRIAR UMA “MISSÃO DE VIDA”

Passo 1: Leia a citação do Presidente Henry B. Eyring (na página 27). O Senhor tem um plano para você. Ele o abençoou com dons e talentos especiais que permitirão que você se torne qualquer coisa que Ele desejar de você. Você pode cumprir sua missão aqui na Terra se buscar diligentemente e obedecer à vontade Dele para você.

Passo 2: Responda as perguntas abaixo para começar a criar sua visão ou “missão de vida”. Na próxima semana você poderá compartilhar sua “missão de vida” com o grupo.

MINHA MISSÃO DE VIDA

Onde quero estar em cinco anos?

Por quê?

Que habilidades, conhecimento ou experiência eu preciso para chegar lá?

DOCTRINA E CONVÊNIOS 88:118–119

“Temos a responsabilidade e o desafio de assumir nosso lugar no mundo dos negócios, da ciência, do governo, da medicina, da educação e de todas as outras profissões dignas e construtivas. Temos a obrigação de educar nossas mãos e nossa mente para que sejam excelentes no trabalho do mundo para a bênção de toda a humanidade.”

GORDON B. HINCKLEY, “Uma Cidade Edificada sobre um Monte”, *A Liahona*, novembro de 1990, p. 3.

Comprometa-se: Comprometa-se a fazer o seguinte durante a semana. Assinale os quadrinhos ao completar cada ação.

- Complete as metas a seguir e as atividades orientadoras.
- Termine de escrever seu plano de “missão de vida” e debata-o com sua família.
- Peça a alguém para ser o seu mentor e estabeleça um horário para se reunirem.

PRÁTICA — CRIAR METAS

Passo 1: Leia a citação do Presidente Howard W. Hunter (à direita). É por meio de metas que nossas esperanças são transformadas em ação.

As metas devem:

1. Ser específicas e mensuráveis.
2. Ser escritas e colocadas onde você possa ver pelo menos uma vez por dia.
3. Ter um prazo de conclusão.
4. Ter ações específicas a serem realizadas para concluir a meta.
5. Ser constantemente analisadas, relatadas e atualizadas.

Passo 2: Em uma folha de papel separada, escreva duas ou três metas que o ajudará a alcançar sua missão de vida. Siga o exemplo abaixo. Coloque o papel em um lugar onde possa ver todos os dias.

META	POR QUÊ?	PASSOS ESPECÍFICOS PARA ALCANÇAR A META	LINHA DO TEMPO	COMO RELATAREI MEU PROGRESSO?
EXEMPLO: Ler o Livro de Mórmon por 30 minutos todos os dias.	Assim poderei receber orientação diária do Espírito Santo.	1. Acordar às 6h30 todos os dias. 2. Ler antes do desjejum. 3. Registrar meu progresso no gráfico.	Avaliarei meu progresso todas as noites antes de ir dormir.	Compartilharei meu gráfico de progresso com um membro da família todo domingo.

“Supliquem para que o Espírito lhes mostre o que o Senhor deseja que façam. Planejem fazê-lo. Prometam-Lhe que obedecerão. Ajam com determinação até terem feito o que Ele pediu. E depois, orem (...) para saber o que fazer em seguida.”

HENRY B. EYRING,
“Agir com Toda a Diligência,” *A Liahona*, maio de 2010, p. 63.

“Este é um evangelho de arrependimento, e nós precisamos nos arrepender e ser decididos. Na verdade, o processo de arrependimento, assumir compromissos e estabelecer metas deveria ser algo contínuo. (...) Recomendando a vocês que ponham isso em prática.”

HOWARD W. HUNTER,
“The Dauntless Spirit of Resolution” [O Destemido Espírito de Firmeza] (Devocional da Universidade Brigham Young, 5 de janeiro de 1992) p. 2 speeches.byu.edu.

PRÁTICA — ENCONTRAR UM MENTOR

Passo 1: Leia a citação do Élder Robert D. Hales (à direita). Há vários tipos de mentores. Talvez seja necessário alguém com experiência no assunto para responder suas perguntas — alguém que já fez o que você quer fazer. Outros mentores podem ser apenas bons amigos ou membros da família. Pessoas que querem passar mais tempo lhe incentivando a fazer mudanças em sua vida e mantendo-se a par de seu progresso.

Passo 2: Pense no tipo de ajuda que precisa. Faça uma lista de pessoas que poderiam ser seus mentores. Pondere e ore sobre sua lista de nomes.

Passo 3: Responda as perguntas abaixo para começar a definir um mentor. Para convidar alguém para ser seu mentor, você poderia simplesmente perguntar: “Estou tentando fazer algumas mudanças em minha vida. Gostaria de me ajudar?”

MEU MENTOR

Quem você gostaria que fosse seu mentor?

O que você vai perguntar a ele ou ela para ser seu mentor?

Quando vocês poderiam se reunir para conversar sobre sua “missão de vida” e suas metas?

Com que frequência você gostaria de se reunir com seu mentor?

Passo 4: Lembre-se de que você é responsável por sua “missão de vida”.

Quando se reunir com seu mentor:

- Analise seu progresso.
- Analise as barreiras para seu progresso e o que você está fazendo para removê-las.
- Analise especificamente o que você planeja fazer antes de se reunir com seu mentor novamente.

“Quando eu era jovem adulto, procurei o conselho de meus pais e de fiéis consultores em quem eu confiava. Um deles foi um líder do sacerdócio; outro foi um professor que acreditava em mim. (...) Escolha em espírito de oração alguns mentores que tenham o bem-estar espiritual de vocês no coração deles.”

(ROBERT D. HALES, “Enfrentar os Desafios do Mundo Atual”, *A Liahona*, novembro de 2015, p. 46.)

EDUCAÇÃO PARA UMA VIDA MELHOR

Se você não puder ver o vídeo, leia este roteiro.



ÉLDER JOSEPH W. SITATI: Aos 13 anos eu vivia em uma parte totalmente rural do Quênia. As pessoas tinham bem pouco. Mas aqueles que pareciam ter acesso às coisas eram aqueles que tinham uma boa educação. Eu percebi que a educação era a chave para uma vida melhor.

Sempre tinha o mesmo pensamento de que deveria conversar com o diretor de uma das escolas que eu realmente queria ingressar. Eu precisava da bicicleta do meu pai para fazer esse trajeto, que levava metade do dia. Nunca tinha saído do meu vilarejo. Eu não sabia falar inglês muito bem, e esse diretor era um homem branco. Eu nunca tinha conhecido ou falado diretamente com um homem branco, então isso foi bem difícil.

Algo dentro de mim continuava me estimulando e dizendo que eu deveria fazer isso, então fui visitar o diretor. Enquanto olhava para ele podia ver que estava bastante surpreso em ver esse menino parado como um soldado em sua frente. Ele tinha olhos bondosos, o que me deu coragem. Disse-lhe que eu realmente queria estudar em sua escola e que ficaria muito feliz se

ele me aceitasse. Ele disse: “Bem, vamos ver quando saírem os resultados do teste”. Eu disse: “Obrigado, senhor”. Em menos de quatro minutos, eu estava fora do escritório.

Os quatro minutos que passei naquele escritório foram realmente decisivos na minha vida. Eu fui o único aluno da minha escola primária que foi selecionado para uma das melhores escolas de nossa área. Senti-me grato pelo fato desse bom homem me dar aquela oportunidade, e isso me inspirou a me empenhar em ser o melhor aluno da classe.

Isso me deu novas oportunidades de entrar em outra boa escola e, depois, preparar-me para a universidade. Minha educação permitiu que eu conhecesse minha esposa na universidade. Permitiu-me encontrar um emprego na cidade. Enquanto morava em Nairóbi, encontramos uma dupla de missionários que nos convidou para irmos à sua casa, onde eram realizadas as reuniões com outros membros da Igreja. Se eu não estivesse em Nairóbi naquela época, nunca teria conhecido o evangelho. O fato de estar em um emprego estável me permitiu servir na Igreja.

Testifico que o estudo é a chave para a autossuficiência. Ele abrirá muitas portas para que você proveja para si mesmo materialmente e torne-se espiritualmente autossuficiente.

Volte para a página 26.



12: RECEBER AS ORDENANÇAS DO TEMPLO

Relate: Compartilhe um parágrafo de sua “missão de vida” se você desejar.

Pondere: Quais são algumas das coisas mais importantes para você?

Assista: “Fazer o Que Mais Importa”, disponível no site srs.LDS.org/ videos. (O vídeo não está disponível? Leia a página 31.)

Debata: Que coisas insignificantes nos distraem de progredir? Como as ordenanças do evangelho podem nos ajudar?

Leia: Doutrina e Convênios 84:20 e a citação do Presidente Boyd K. Packer (à direita).

Debata: Ao buscarmos a autossuficiência, porque é importante que sejamos dignos de entrar no templo?

PRÁTICA

Passo 1: Em dupla, leia a citação do Élder Quentin L. Cook (à direita) e as seguintes escrituras. Sublinhe as bênçãos prometidas àqueles que adoram no templo.

“Portanto, em suas ordenanças manifesta-se o poder da divindade” (D&C 84:20).

“E que cresçam em ti e recebam a plenitude do Espírito Santo e organizem-se de acordo com as tuas leis e preparem-se para obter todas as coisas necessárias” (D&C 109:15).

“E quando teu povo transgredir, quem quer que seja, que se arrependa rapidamente e volte para ti e encontre favor a teus olhos e que lhe sejam restituídas as bênçãos que tu ordenaste que fossem derramadas sobre os que te reverenciassem em tua casa” (D&C 109:21).

“E rogamos-te, Pai Santo, que teus servos saiam desta casa armados de teu poder; e que teu nome esteja sobre eles e tua glória ao redor deles e que teus anjos os guardem” (D&C 109:22).

“Rogamos-te, Pai Santo, (...) que arma alguma formada contra eles prospere” (D&C 109:24–25).

Passo 2: Pondere individualmente: “O que eu preciso mudar em minha vida para participar com mais frequência das ordenanças do templo?”

“Em suas ordenanças manifesta-se o poder da divindade.”

DOCTRINA E CONVÊNIOS 84:20

“O Senhor nos abençoará à medida que atentarmos para o trabalho sagrado dos templos. As bênçãos não serão limitadas ao serviço prestado no templo. Seremos abençoados em todos os nossos empreendimentos. Estaremos qualificados para que o Senhor atente para nossos negócios de ordem espiritual e temporal.”

BOYD K. PACKER, *The Holy Temple* [O Templo Sagrado], 1980, p. 182.

Comprometa-se: Comprometa-se a fazer o seguinte durante a semana. Assinale o quadrinho ao completar cada ação:

- Se você tem uma recomendação para o templo, estabeleça uma data para ir ao templo.
- Se você não tem uma recomendação, converse com o seu bispo ou com seu presidente do ramo para saber como você pode se preparar para receber suas ordenanças no templo.
- Compartilhe com sua família ou com seus amigos o que aprendeu hoje sobre as ordenanças do templo.

Vá para a página 32 e examine seus próximos passos.

FAZER O QUE MAIS IMPORTA

Se você não puder ver o vídeo, leia este roteiro.



NARRADOR: Um avião caiu na Flórida numa escura noite de dezembro. Mais de 100 pessoas morreram. Ele estava a pouco mais de 30 quilômetros de um lugar seguro.

PRESIDENTE DIETER F. UCHTDORF: Após o acidente, os técnicos procuraram determinar a causa. O trem de pouso havia abaixado adequadamente. O avião estava em perfeitas condições mecânicas. Tudo funcionava corretamente — tudo, exceto uma coisa: uma simples lâmpada que se queimara. Aquela lampadazinha — que custa uns 20 centavos — disparou uma série de

eventos que culminou com a trágica morte de mais de 100 pessoas.

É claro que o defeito da lâmpada não causou o acidente; a queda ocorreu porque a tripulação direcionou a atenção a algo que parecia importante naquele momento — e perdeu de vista o que era de maior importância.

A tendência de concentrar-se nas insignificâncias em detrimento das coisas importantes não acontece apenas com pilotos — mas com todo mundo. Todos corremos esse risco. (...) Será que seus pensamentos e seu coração estão concentrados nessas coisas passageiras e temporárias que importam apenas no momento ou nas coisas que mais importam?

(“Fazemos uma Grande Obra, de Modo Que Não Poderemos Descer”, *A Liahona*, maio de 2009, p. 59.)

Volte para a página 30.

“Fariamos bem em estudar a seção 109 de Doutrina e Convênios e em seguir a admoestação do Presidente [Howard W.] Hunter de ‘fazermos do templo do Senhor o grande símbolo de [nossa] condição de membro.’”

QUENTIN L. COOK,
“Veja a Si Mesmo no Templo”, *A Liahona*, maio de 2016, p. 99; citando *Ensinamentos dos Presidentes da Igreja: Howard W. Hunter* 2015, p. 183.



CONTINUE EM SEU CAMINHO PARA A AUTOSSUFICIÊNCIA

Leia: Parabéns! Durante as últimas 12 semanas você estabeleceu novos hábitos e se tornou mais autossuficiente. O Senhor deseja que você continue a aprimorar essas habilidades e a desenvolver outras. Quando oramos e ponderamos, o Espírito Santo pode nos ajudar a saber o que precisamos melhorar em nossa vida.

Debata: O que podemos fazer para continuar no caminho da autossuficiência? Como podemos continuar a ajudar uns aos outros?

Comprometa-se: Comprometa-se a fazer o seguinte durante as próximas 12 semanas. Assinale o quadrinho ao completar cada ação:

- Analise e continue a viver todos os 12 princípios e hábitos de autossuficiência.
- Compartilhe com outras pessoas o que aprendeu sobre autossuficiência. Continue a ajudar os membros do seu grupo ou ofereça-se para ser o facilitador de um novo grupo de autossuficiência.
- Aprimore suas habilidades participando de outro grupo de autossuficiência.
- Estude os princípios doutrinários de autossuficiência abaixo.

PRINCÍPIOS DOUTRINÁRIOS DE AUTOSSUFICIÊNCIA

A AUTOSSUFICIÊNCIA É UM MANDAMENTO.	O PROPÓSITO DO SENHOR É PROVER A SEUS SANTOS, E ELE TEM TODO O PODER PARA FAZÊ-LO.	O FÍSICO E O ESPIRITUAL SÃO UM.
Doutrina e Convênios 78:13-14; Moisés 2:27-28.	Doutrina e Convênios 104:15; João 10:10; Mateus 28:18; Colossenses 2:6-10.	Doutrina e Convênios 29:34; 34:20-25.

“E agora, meus amados irmãos, depois de haverdes entrado neste caminho (...), eu perguntaria se tudo terá sido feito. Eis que vos digo: Não; porque não haveríeis chegado até esse ponto se não fosse pela palavra de Cristo, com fé inabalável nele, confiando plenamente nos méritos daquele que é poderoso para salvar. (...) Deveis, pois, prosseguir com firmeza em Cristo.”

2 NÉFI 31:19-20

“O Senhor Se importa o suficiente conosco para nos orientar a servir e dar-nos a oportunidade de desenvolver autossuficiência. Seus princípios são constantes e nunca mudam.”

MARVIN J. ASHTON,
“Dar com Sabedoria para Que Eles Recebam com Dignidade”
A Liahona, fevereiro de 1982, p. 91.

CARTA DE CONCLUSÃO

Eu, _____, tendo participado de um grupo de autossuficiência proporcionado por A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias e tendo cumprido os requisitos necessários para a conclusão, conforme explicado a seguir:

Participei de pelo menos 10 das 12 reuniões.

Pratiquei todos os 12 princípios e os ensinei para minha família.

Concluí um projeto de serviço.

Pratiquei e edifiquei um alicerce de habilidades, princípios e hábitos de autossuficiência. Continuarei a usá-los por toda a vida.

Nome do participante

Assinatura do participante

Data

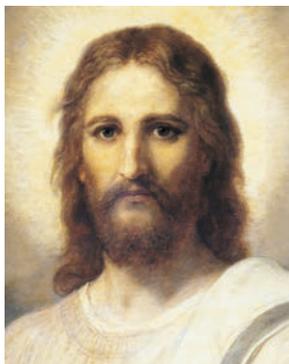
Atesto que este participante concluiu os requisitos relacionados acima.

Nome do facilitador

Assinatura do facilitador

Data

Observação: Um certificado do LDS Business College poderá ser emitido em data posterior pelo comitê de autossuficiência da estaca ou do distrito.



VOCÊ CONTINUARÁ SUA BUSCA DA AUTOSSUFICIÊNCIA?

“Portanto, que tipo de homens
devereis ser? Em verdade vos digo
que deveis ser como eu sou.”

3 Néfi 27:27

A IGREJA DE
JESUS CRISTO
DOS SANTOS
DOS ÚLTIMOS DIAS

Serviços de Autossuficiência
FUNDO PERPÉTUO DE EDUCAÇÃO

