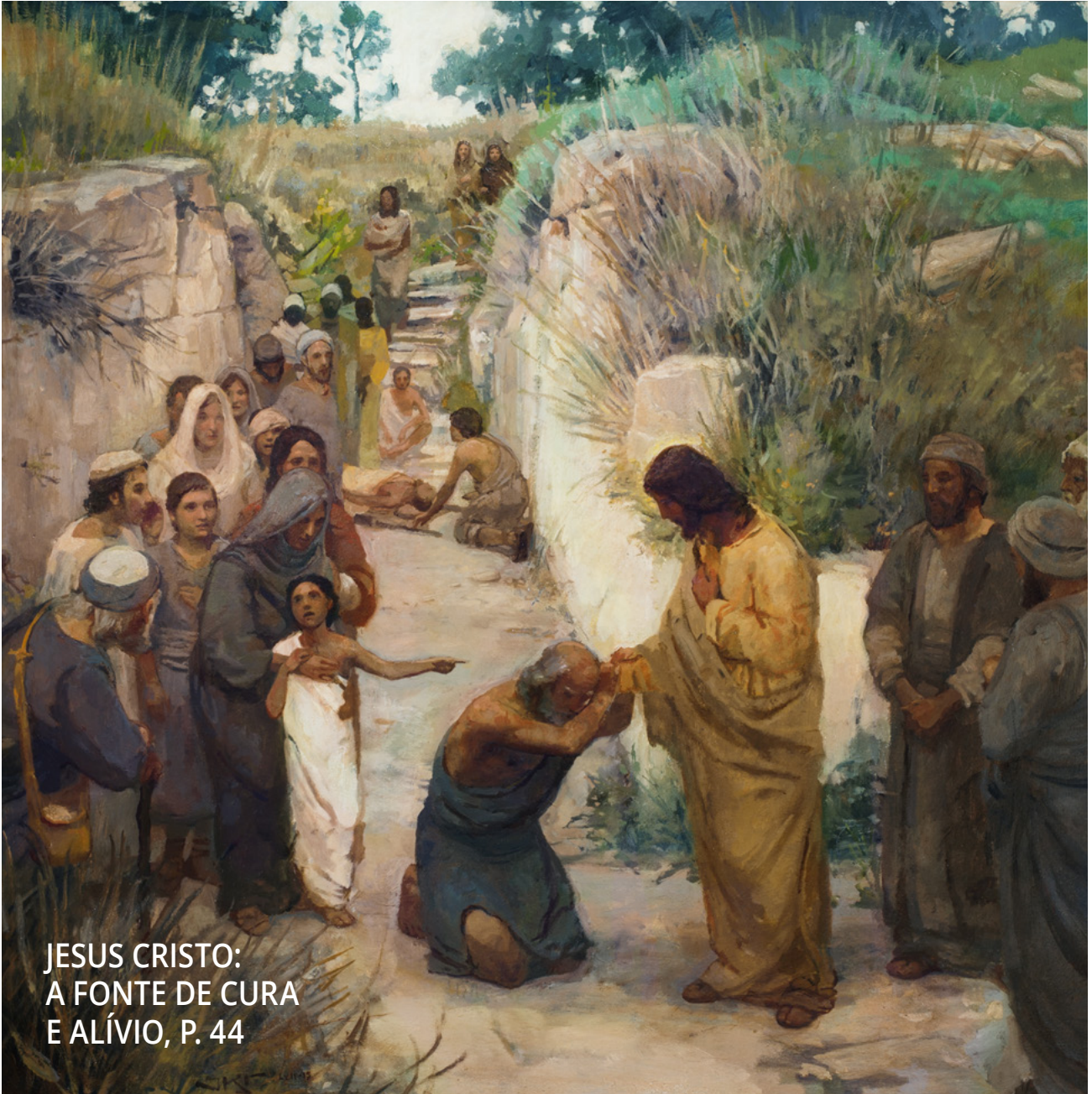


SETEMBRO DE 2024

# Liahona

Indicando o caminho que leva a Jesus Cristo



**JESUS CRISTO:  
A FONTE DE CURA  
E ALÍVIO, P. 44**

**O GARMENT DO SANTO  
SACERDÓCIO**

Um símbolo e um lembrete, p. 4

**UM PROFETA PARA NOS GUIAR**

Por que ele conhece o caminho  
para Jesus Cristo, pp. 12, 20



◀ “Enquanto estou no mundo, sou a luz do mundo.

[Jesus] tendo dito isso, cuspiu na terra, e com o cuspe fez lodo, e untou com o lodo os olhos do cego.

E disse-lhe: Vai, lava-te no tanque de Siloé. (...) Foi, pois, e lavou-se, e voltou vendo.”

JOÃO 9:5-7

## Encontrar alívio em Jesus Cristo



Este mês, em nosso estudo do *Vem, e Segue-me*, lemos sobre uma experiência especial e única: a visita do Cristo ressurreto nas Américas e Seu convite aos nefitas: “Aproximai-vos de mim, para que possais meter as mãos no meu lado e também apalpar as marcas dos cravos em minhas mãos e em meus pés, a fim de que saibais que eu sou o Deus de Israel e o Deus de toda a Terra e fui morto pelos pecados do mundo” (3 Néfi 11:14).

Da mesma forma que convidou os nefitas, Jesus Cristo convida cada um de nós a vir, ter uma experiência pessoal com Ele e desenvolver um relacionamento por convênio com Ele. Como sou grata por Ele nos amar dessa maneira e desejar estar conosco. Graças a Ele, nunca estamos sós. Em meu artigo, compartilho que “fomos criados para fazer parceria com o Senhor de maneira poderosa por meio de nossos convênios” (página 44). Ao nos achegarmos a Ele por meio de nossas escolhas diárias de guardar convênios sagrados, edificamos um relacionamento com Jesus Cristo que trará Seu amor e Seu alívio para nossa vida e para a vida de nossa família.

Nós nos lembramos de Jesus Cristo ao usarmos o garment do templo depois de recebermos a investidura, explica o presidente Jeffrey R. Holland em seu artigo “O garment do santo sacerdócio” (página 4). Ele compartilha a promessa da Primeira Presidência de que guardar nossos convênios e usar o garment nos dará mais acesso à proteção e ao poder do Salvador.

Testifico que nosso Pai Celestial e nosso Salvador amam você e que Jesus Cristo veio com este propósito: trazer-nos o alívio que buscamos. Jesus Cristo é nossa fonte de alívio.

Atenciosamente,



Kristin M. Yee

Segunda conselheira na presidência geral da Sociedade de Socorro



“Como deve ter sido reconfortante para Adão e Eva se lembrarem de uma coisa: que promessas haviam sido feitas — algo sagrado e eterno chamado convênios.”  
— *Presidente Jeffrey R. Holland, página 4*

DESTAQUE

Revista oficial de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias  
Setembro de 2024  
Vol. 77 Nº 9  
Liahona 19295

CAPA



*Ele Curou Muitos de Enfermidades Diversas,*  
de J. Kirk Richards, reprodução proibida

## SUMÁRIO

- 4 O garment do santo sacerdócio**  
*Presidente Jeffrey R. Holland*  
O garment recebido como parte da investidura do templo é um lembrete de nossos convênios e um símbolo do Salvador.
- 10 A Igreja está aqui Reykjavik, Islândia**
- 12 Russell M. Nelson: Um profeta para nossos dias**  
*Presidente Dallin H. Oaks*  
Como o profeta conhece o Salvador e pode ensinar você a segui-Lo nestes últimos dias.
- 16 Décadas de serviço dedicado: Ensinaamentos selecionados do presidente Russell M. Nelson**  
Relembrando alguns dos ensinamentos inspiradores de seu tempo como presidente da Igreja.
- 18 Prestamos testemunho de nosso profeta vivo**  
Membros de todo o mundo compartilham a importância do presidente Nelson para eles.
- 20 O profeta nos conduz a Jesus Cristo**  
*Élder Isaac K. Morrison*  
O papel sagrado de um profeta é conduzir você a bênçãos eternas.
- 25 Retratos de fé Uma impressão espiritual da Criação**  
*Stephan Seable*
- 26 Vozes da Igreja**  
Membros contam como o Espírito os guiou.
- 36 Para os pais Gratidão por um profeta**
- 38 Não se sinta mais solitário: Sete maneiras de se conectar**  
*Julianne Holt-Lunstad*  
A conexão social é uma necessidade biológica e espiritual. Experimente estas sete maneiras de se conectar mais com outras pessoas.

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

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

**Editor:** Randall K. Bennett

**Editor assistente:** Ricardo P. Giménez

**Consultores:** Jan E. Newman, Michael T. Ringwood, Kristin M. Yee

**Diretor administrativo:** Jason J. Mitchell

**Diretor das revistas da Igreja:** Adam C. Olson

**Gerente da equipe editorial:** Lee Gibbons

**Gerente comercial:** Garff Cannon

**Coordenadores:** Dillon Boss, Clark Miles

**Gerente editorial:** Martin Baron

**Gerentes editoriais assistentes:** Brittany Beattie, Ryan Carr, C. Matthew Flitton, Mindy Selu

**Assistente de publicação:** Nancy Sutton

**Editores associados:** Garrett H. Garff, Chakell Wardleigh Herbert, Michael R. Morris, Alison R. Wood

**Estagiárias editoriais:** London Brimhall, Olivia E. Grayson, Isabelle Justice

**Diretor de arte:** Michael Dunford

**Diagramação:** Ira Glen Adair, Fay P. Andrus, Julie Burdett, David Green, Bryan W. Gygi, Colleen Hinckley, Stephen Neilsen

**Estagiária de diagramação:** Marlee Palmer

**Gerente de produção de operações:** Ammon Harris

**Produção:** Baylie Escamilla, Evany Pace, Mairissa M. Smith, Derek Washburn

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

**Diretor de distribuição:** Nelson Gonzalez

**Diretor geral:** Alex Dantas

**Produção gráfica:** Leni Jardim

**Editora-chefe:** Patricia Corrêa

**Responsável pela tradução:** Larissa Grah

**Distribuição:** Marco Aurelyo Garcia

**Endereço para correspondência:**

Liahona, Fl. 23, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0023, EUA.

#### 44 Encontrar alívio em nosso relacionamento por convênio com Deus

Kristin M. Yee

Como Jesus Cristo pode ser nossa fonte de conforto e alívio.

#### JOVENS ADULTOS

#### 30 Como as aflições me ajudaram a reconstruir meu alicerce de fé

Maren Kennedy

Por meio de Jesus Cristo, encontrei cura durante desafios mentais, físicos e espirituais.

#### 34 Três maneiras de suportar a vida e aproveitá-la

Emma Hebertson

Nosso Pai Celestial quer que encontremos alegria em nossa vida.

#### VEM, E SEGUE-ME

#### 40 Helamã 7-16; 3 Néfi

Artigos que ajudam em seu estudo do Livro de Mórmon.

#### MAIS ARTIGOS NOVOS DA LIAHONA

Todos os meses, você pode encontrar mais artigos da *Liahona* no site [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org) ou no aplicativo Biblioteca do Evangelho. Os tópicos incluem histórias de membros e ideias para pais, adultos solteiros, *Vem, e Segue-me*, como lidar com os desafios da vida com fé e muito mais.

#### PUBLICAÇÃO SEMANAL PARA JOVENS ADULTOS

Encontre mais artigos para jovens adultos na *Publicação semanal* para jovens adultos, disponível na Biblioteca do Evangelho, na seção Revistas ou em Adultos > Jovens adultos.



34

#### CONECTAR

Encontre edições da revista no site [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org). Utilize o link nessa página para enviar perguntas, comentários ou experiências.

Você pode entrar em contato conosco pelo e-mail [liahona@ChurchofJesusChrist.org](mailto:liahona@ChurchofJesusChrist.org) ou pelo correio no seguinte endereço: Liahona, floor 23 50 E. North Temple Street Salt Lake City, Utah 84150-0023, USA

#### NOTIFICAÇÕES DO APLICATIVO BIBLIOTECA DO EVANGELHO

Configure seu aplicativo Biblioteca do Evangelho para notificar quando uma nova edição da *Liahona* estiver disponível. Basta escolher o ícone do menu, depois Configurações, Notificações e Novo conteúdo.

A *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, eslovaco, esloveno, espanhol, estoniano, fijiano, finlandês, francês, grego, holandês, húngaro, indonésio, inglês, islandês, italiano, japonês, letão, lituano, malgaxe, marshallês, mongol, norueguês, polonês, português, quiribatiano, romeno, russo, samoano, sérvio, suaíli, sueco, tagalo, tailandês, taitiano, tcheco, tonganês, ucraniano, urdu e vietnamita. (A periodicidade varia de um idioma para outro.)

© 2024 Intellectual Reserve, Inc. Todos os direitos reservados. Impresso no Brasil.

**Informação de direitos autorais:** A menos que seja indicado o contrário, é permitido copiar o material da *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 na obra. As perguntas sobre direitos autorais devem ser encaminhadas para Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., Fl. 5, Salt Lake City, UT 84150, USA; e-mail: [cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org](mailto:cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org).

**For Readers in the United States and Canada:** September 2024 Vol. 77 No. 9. LIAHONA (USPS 311-480) English (ISSN 1080-9554) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA. Publicação de periódicos paga em Salt Lake City, Utah, EUA. É

necessário aviso prévio de 60 dias para mudança de endereço. Inclua a etiqueta de endereço de uma edição recente; o endereço antigo e o novo devem ser incluídos. **Telefone de ajuda para assinatura: 1-800-537-5971.** (Informações postais do Canadá: Contrato de publicação #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.



# O GARMENT DO SANTO SACERDÓCIO

*Como parte da investidura do templo, recebemos um sagrado lembrete físico de nossos convênios — um símbolo do próprio Salvador.*



**Presidente Jeffrey R. Holland**

Presidente em exercício do Quórum dos Doze Apóstolos

**A** despeito da preparação, que sem dúvida eles receberam, e das promessas de que tentaram se lembrar, deve ter sido um espanto para Adão e Eva deixar seu paradisíaco Jardim do Éden e entrar em um mundo decaído.

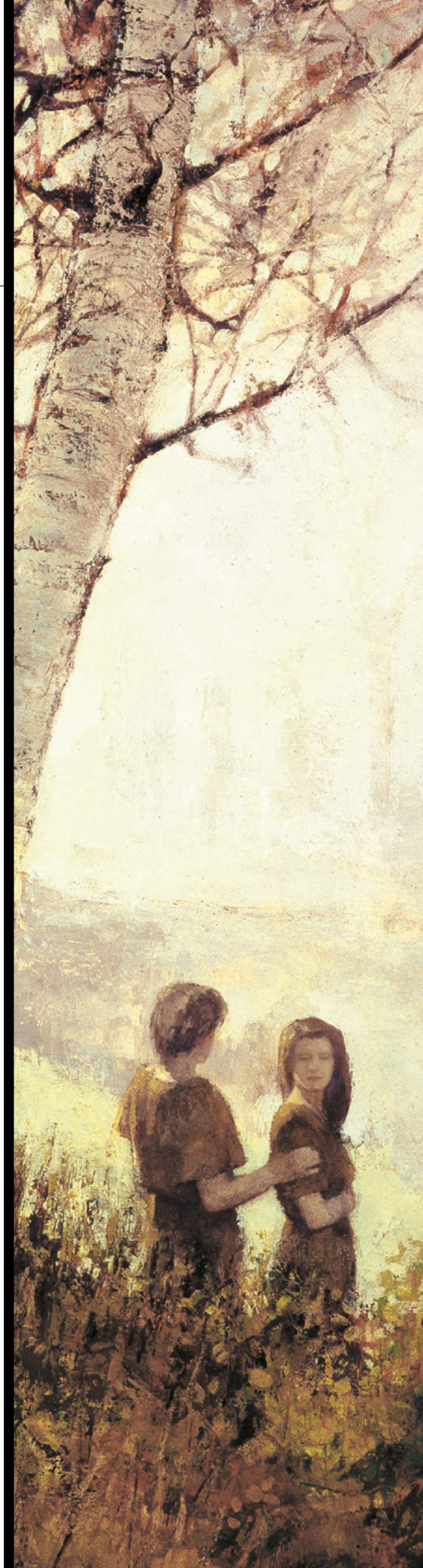
Com solene consciência, eles perceberam o que significava trocar sua vida tranquila e despreocupada por um mundo de oposição e suor, espinhos e tristeza, seguidos, por fim, por algo chamado morte. No início, eles não sabiam o que tudo aquilo significava, mas logo aprenderam que cada dia poderia trazer novas dores. Certamente, o fato mais doloroso de todos foi perceber que eles enfrentariam tudo isso separados de seu Pai Celestial, “excluídos de sua presença”, conforme registrou Moisés mais tarde.<sup>1</sup>

Dada essa separação e solidão em um mundo frio e triste, como deve ter sido reconfortante para Adão e Eva se lembrarem de uma coisa: que promessas haviam sido feitas — algo sagrado e eterno chamado convênios. Eles prometeram que obedeceriam ao Pai todos os dias de sua vida, e Ele havia prometido providenciar um Salvador, que aliviaria sua dor e tristeza, expiaria por seus erros e os levaria em segurança de volta à Sua presença.

Mas como esses mortais se lembrariam do que prometeram? Como eles permaneceriam cientes de sua situação perigosa — cientes o tempo todo, dia e noite?!

### **Uma lembrança dos convênios**

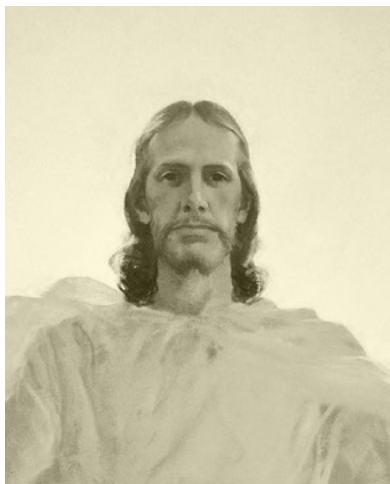
Como lembrete, Ele lhes deu “túnicas de peles”.<sup>2</sup> Que grande e apropriada dádiva! Depois de comerem do fruto proibido, Adão e Eva perceberam quase instantaneamente que estavam nus. Primeiro, tentaram cobrir sua nudez com folhas de figueira. Depois, temendo não estar adequados, tentaram se esconder do Senhor.<sup>3</sup> (Sendo tal inocente esforço uma evidência de que a mortalidade já estava se fazendo presente!) Daquele momento até o presente, um Pai amoroso tem convidado Seus filhos a sair de seus esconderijos para estar com Ele. E, assim como as túnicas de pele daquela época ou as várias peças de roupa desde aquele momento, Ele, em Sua misericórdia, não nos deixou nus, mas vestiu os obedientes com um “manto de justiça”, um lembrete de nossas promessas e convênios. Essas “vestes de salvação” simbolizam a maior dádiva de todas: a Expição de Jesus Cristo.<sup>4</sup>



## **DECLARAÇÃO DA PRIMEIRA PRESIDÊNCIA SOBRE O GARMENT**

O garment do santo sacerdócio nos lembra do véu do templo, e esse véu simboliza Jesus Cristo. Quando você veste o garment, veste um símbolo sagrado de Jesus Cristo.

Seu uso é uma expressão exterior de seu compromisso interior de segui-Lo. O garment é também um lembrete de seus convênios do templo. Você deve usar o garment dia e noite por toda a vida. Quando for necessário tirá-lo para atividades que não possam ser justificadamente feitas usando o garment, busque colocá-lo o mais rápido possível. Ao guardar seus convênios, inclusive o sagrado privilégio de usar o garment conforme instruído nas ordenanças iniciatórias, você terá maior acesso à misericórdia, à proteção, à força e ao poder do Salvador.





## O garment é um símbolo do Salvador

Ponderar sobre Adão e Eva, convênios e roupas é, sem dúvida, mais do que apenas um exercício mental. Não é difícil imaginar como Adão e Eva se sentiram, porque nós também enfrentamos problemas neste mundo decaído. Nós também fomos afastados da presença de Deus e nos distanciamos ainda mais cada vez que transgredimos. Tal como Adão e Eva, foi-nos dado o mesmo Salvador, Jesus Cristo de Nazaré, o Alfa e o Ômega, o Filho do Deus vivo. Assim como Adão e Eva, fizemos convênios com Deus. E, como parte da investidura do templo, recebemos um lembrete físico sagrado desses convênios<sup>5</sup> — um símbolo do próprio Salvador. Em nossa dispensação, ele é chamado de garment do santo sacerdócio.<sup>6</sup>

Usamos esse garment por baixo de nossas roupas. Sejam quais forem as responsabilidades que tenho, os papéis que desempenho na vida, sejam quais forem os deveres da vida diária, por baixo de tudo isso estão meus convênios — para todo o sempre. Por baixo de tudo estão aquelas promessas sagradas às quais me apego desesperadamente. O garment não é exibido ou ostentado diante do mundo, tampouco são meus convênios. Mas mantenho ambos perto de mim, o mais próximo possível. Eles são muito pessoais e extremamente sagrados.

Em lembrança desses convênios, dessas promessas que são uma via de mão dupla, usamos o garment por toda a vida. Essa prática demonstra nosso desejo de que o Salvador seja uma influência constante em nossa vida. Outros símbolos amados são periódicos. Somos batizados uma vez na vida. Tomamos o sacramento uma vez por semana. Frequentamos o templo tanto quanto nossas circunstâncias permitirem. Mas o garment do santo sacerdócio é diferente: honramos esse símbolo todos os dias e todas as noites.

E assim são os convênios — não são deixados de lado por conveniência ou descuido e não são modificados para se adequarem aos estilos e à moda

da sociedade. Na vida de um discípulo de Jesus Cristo, os caminhos do mundo precisam ser modificados para se alinharem com nossos convênios, e não o contrário.

Quando vestimos o garment, estamos, como ensinou a Primeira Presidência, vestindo um símbolo sagrado de Jesus Cristo. Sendo esse o caso, por que procuraríamos uma desculpa para retirar esse símbolo? Por que nos privaríamos da promessa de poder, proteção e misericórdia que o garment representa? Pelo contrário, sempre que tivermos que retirar temporariamente o garment, devemos estar ansiosos para vesti-lo de volta, o mais rápido possível, porque nos lembramos tanto das promessas quanto dos perigos que dão significado aos nossos convênios. Acima de tudo, lembramo-nos da cruz e do sepulcro vazio de Cristo.

Alguns podem até dizer: “Tenho outras maneiras de me lembrar de Jesus”. E eu responderia: Isso é maravilhoso. Quanto mais maneiras, melhor. Devemos pensar em todas as maneiras possíveis para manter nosso compromisso de “recordá-lo sempre”.<sup>7</sup> Portanto, seria desonesto de nossa parte negligenciar intencionalmente o lembrete que o próprio Senhor deu aos investidos, o garment do santo sacerdócio.

Jesus Cristo e Seu evangelho significam tudo para mim. Todas as minhas esperanças e aspirações eternas, todas as coisas que me são caras, dependem Dele. Ele é “a rocha de minha salvação”,<sup>8</sup> meu caminho ao meu Pai Celestial, meu único caminho de volta ao que eu já tive e que quero ter novamente, e muito mais. Sua dádiva para nós é a mais generosa que já recebi, a mais generosa já concedida — comprada com infinito sofrimento, ampliada infinitamente, concedida com infinito amor. Os espinhos e cardos, a dor e a angústia, a tristeza e o pecado deste mundo decaído são todos “[desfeitos] em Cristo”.<sup>9</sup>

Portanto, tenho usado o garment do santo sacerdócio — todos os dias e todas as noites, conforme apropriado, desde que recebi a investidura há 64 anos, aos 19 anos de idade — porque eu O amo e porque preciso das promessas que o garment representa.



## Dúvidas sobre o uso do garment?

Alguns de vocês podem estar lendo este artigo esperando que eu responda a uma pergunta específica sobre o garment. Talvez estejam esperando um “Assim diz o Senhor”, ou até mesmo um “Assim dizem os Seus servos” sobre um assunto que lhes é importante. Sua pergunta pode ser decorrente de uma circunstância pessoal relacionada a emprego, prática de exercícios, higiene, clima, recato, instalações sanitárias ou até mesmo uma condição de saúde.

Algumas respostas para esse tipo de pergunta podem ser encontradas no site [temples.ChurchofJesusChrist.org](http://temples.ChurchofJesusChrist.org) e no item 38.5 do *Manual Geral*. Vocês podem consultar familiares e líderes de confiança sobre um assunto pessoal. Há, no entanto, orientações muito claras dadas nas ordenanças iniciatórias, e existe para todo o sempre seu Pai Celestial, que conhece e ama vocês e entende tudo sobre sua situação. Ele ficaria muito feliz se vocês fizessem essas perguntas a Ele pessoalmente.

Não me entendam mal. Ao buscarem orientação divina, o Espírito *não* vai inspirar vocês a fazer nada além de seguir as instruções recebidas no templo e o conselho profético compartilhado pela Primeira Presidência em sua recente declaração. Um Pai amoroso *não* vai ajudar vocês a racionalizar, fazendo menos do que podem para estarem alinhados com Seus padrões de devoção e modéstia que vão abençoá-los agora e para sempre. Mas será que Ele entende suas perguntas e vai ajudar vocês a receber as bênçãos de honrar o garment e guardar seus convênios? Sim! Vocês também devem consultar médicos e profissionais de saúde competentes quando necessário? Com certeza! Vocês devem ignorar o bom senso ou olhar além do marco? Oro para que não.

Não posso responder a todas as suas perguntas. Não consigo nem responder a todas as perguntas que eu mesmo tenho. Mas posso, como apóstolo do Senhor Jesus Cristo, prometer-lhes a ajuda de um Deus amoroso, que deseja todo o seu sucesso e bênçãos, de maneiras que vocês não podem compreender ou prever agora, à medida que guardam os convênios que fizeram com Ele. ■

## NOTAS

1. Moisés 5:4.
2. Moisés 4:27.
3. Ver Moisés 4:13–14.
4. Ver Isaías 61:10; 2 Néfi 9:14; ver também Apocalipse 19:8; 2 Néfi 4:33; Mórmon 9:5; Doutrina e Convênios 109:76.
5. Obviamente, o garment que usamos hoje não é idêntico às túnicas de pele dadas a Adão e a Eva. O garment mudou de várias maneiras ao longo dos anos, inclusive no material e no *design*. Mas as coisas que realmente importam, a natureza sagrada do garment, os convênios que ele representa — não mudam.
6. O nome completo do garment, assim como o nome completo da Igreja, é instrutivo. O sacerdócio é o poder de Deus, e o uso do garment é um lembrete do poder divino disponível para nós quando fazemos e guardamos convênios com Deus.
7. Morôni 4:3; 5:2.
8. 2 Néfi 4:30.
9. Salmos 16:8; ver também Alma 31:38.





**A IGREJA ESTÁ AQUI**

# Reykjavik, Islândia

Os primeiros missionários de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias chegaram na Islândia em 1851. No século 20, muitos membros emigraram para outros países. Hoje, porém, os membros da Igreja na Islândia vêm de vários países, e muitos islandeses nativos voltaram para pregar o evangelho de Jesus Cristo e ajudar os recém-conversos a liderar a Igreja. Embora poucos em número, eles são uma comunidade unida. A Igreja na Islândia tem:



**380 membros**  
(aproximadamente)



**4 ramos**  
(incluindo um em espanhol)



**1 centro do FamilySearch**

## Uma comunidade de santos

Os membros na Islândia confiam uns nos outros. Quando o marido de Bettina Gudnason faleceu, ela encontrou consolo na família de santos a sua volta: “Os membros da Igreja estavam sempre ao meu redor e comigo. Sei em meu coração que o Pai Celestial e Jesus Cristo sabem tudo o que está acontecendo ao nosso redor. Eles nos conhecem pelo nome”.





*O presidente Russell M. Nelson cumprimenta as pessoas após um devocional em Singapura, em 20 de novembro de 2019.*

# RUSSELL M.

UM PROFETA PARA NOSSOS DIAS



*Com um profeta para nos guiar nestes últimos dias, somos verdadeiramente um povo abençoado.*

Quando um entrevistador criticou A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias por ser “uma igreja dirigida por homens idosos”, o presidente Gordon B. Hinckley (1910–2008) respondeu: “Não é maravilhoso termos um homem experiente à frente dela, um homem de juízo que não seja levado em roda por todo vento de doutrina?”<sup>1</sup>

O presidente Russell M. Nelson, o profeta vivo mais velho a servir nesta dispensação, é um homem assim. Ele completa seu centésimo ano de vida em 9 de setembro de 2024. Ele é um líder de extraordinária compaixão, simpatia, visão, vitalidade, cordialidade e sabedoria.

Amo o presidente Nelson. Somos amigos há 60 anos e companheiros de apostolado há 40 anos. Desde janeiro de 2018, tenho sido abençoado por servir sob sua direção na Primeira Presidência da Igreja.

Chamado para liderar a Igreja restaurada de Jesus Cristo e ser seu professor mais proeminente, o presidente Nelson conhece o Salvador, de quem é profeta. Ao longo de um século de vida e aprendizado, ele se sobressaiu em um serviço profissional e militar de destaque. Com sua grande família, ele tem sido um líder familiar amoroso e eficaz. Por meio de chamados na Igreja, inclusive nos últimos seis anos como profeta do Senhor, ele tem sido um líder exemplar na Igreja restaurada do Senhor.

Ao longo de um século de vida, o presidente Nelson aprendeu e praticou as chaves para a felicidade nesta vida e na vida futura – o que ele chamou de “lições mais importantes” da vida.<sup>2</sup>



**Presidente  
Dallin H. Oaks**

Primeiro conselheiro  
na Primeira  
Presidência

# NELSON:





Ele nos ensinou que devemos “começar com o fim em mente”.<sup>3</sup>

Ele ama a Casa do Senhor. Durante seus anos como presidente da Igreja, ele anunciou 168 novos templos — cerca de metade do total de 350 templos da Igreja que foram construídos, estão em construção ou foram anunciados nesta dispensação.

Ele nos ensinou que a construção de tantos templos está levando o templo e as bênçãos dos convênios do templo para mais perto dos filhos de Deus.<sup>4</sup> Esse é o plano de Deus.

O presidente Nelson ensinou: “Aprendi que o plano do Pai Celestial para nós é *fabuloso*, que aquilo que fazemos nesta vida realmente importa e que é a Expição do Salvador o que torna possível o plano de nosso Pai”. O entendimento desse plano, ele disse, “afasta de nossa vida o mistério e de nosso futuro, a incerteza. Ele permite que cada um de *nós* decida *como* viveremos aqui na Terra e *onde* viveremos para sempre”.<sup>5</sup>

Como santos dos últimos dias, somos verdadeiramente um povo abençoado por sermos guiados pelo humilde servo do Senhor, o presidente Nelson, que está dedicado a preparar o mundo para a Segunda Vinda de nosso Salvador e Redentor, Jesus Cristo. Que todos nós continuemos a orar, testificar, apoiar e agradecer a Deus por nosso profeta — o presidente Russell Marion Nelson. ■

#### NOTAS

1. Gordon B. Hinckley, em David A. Bednar, “Escolhidos para prestar testemunho de Meu nome”, *A Liahona*, novembro de 2015, p. 128.
2. Russell M. Nelson, “Pensem celestial!”, *Liahona*, novembro de 2023, p. 117.
3. Russell M. Nelson, “Ao seguirmos adiante juntos”, *Liahona*, abril de 2018, p. 7.
4. Ver Russell M. Nelson, “Concentrem-se no templo”, *Liahona*, novembro de 2022, p. 121.
5. Russell M. Nelson, “Pensem celestial!”, p. 117.
6. Ver Russell M. Nelson, “O nome correto da Igreja”, *Liahona*, novembro de 2018, p. 87.
7. Ver Russell M. Nelson, “Permita que Deus prevaleça”, *Liahona*, novembro de 2020, p. 92.
8. Russell M. Nelson, “Pensem celestial!”, *Liahona*, p. 117.
9. Ver Russell M. Nelson, “A participação das irmãs na coligação de Israel”, *Liahona*, novembro de 2018, p. 68; ver também Russell M. Nelson e Wendy W. Nelson, “Juventude da promessa”, devocional mundial para os jovens, 3 de junho de 2018, Biblioteca do Evangelho.
10. Ver Russell M. Nelson, “Vem, e segue-Me”, *Liahona*, maio de 2019, p. 88; ver também Russell M. Nelson, “Ao seguirmos adiante juntos”, p. 4.
11. Ver Russell M. Nelson, “Considerações iniciais”, *Liahona*, novembro de 2018, p. 6.

ENTRE OS ENSINAMENTOS MAIS IMPORTANTES DO PRESIDENTE NELSON ESTÃO OS SEGUINTE:

## ELE NOS ADMOESTOU

A USAR O NOME CORRETO DE A IGREJA DE JESUS CRISTO DOS SANTOS DOS ÚLTIMOS DIAS.<sup>6</sup>

## ELE NOS ACONSELHOU

SOBRE COMO PERMITIR QUE DEUS PREVALEÇA EM NOSSA VIDA.<sup>7</sup>

## ELE NOS INCENTIVOU

A “PENSAR CELESTIAL”.<sup>8</sup>

## ELE NOS ENSINOU UMA

VISÃO AMPLIADA DA COLIGAÇÃO DE ISRAEL EM AMBOS OS LADOS DO VÉU.<sup>9</sup>

## ELE NOS INSPIROU

A PROGREDIR NO CAMINHO DO CONVÊNIO E NOS CONVIDOU AMOROSAMENTE A VOLTAR A ESSE CAMINHO SE NOS DESVIARMOS.<sup>10</sup>

## ELE EXORTOU

OS MEMBROS DA IGREJA EM TODOS OS LUGARES A SEGUIREM UM PADRÃO DE APRENDIZADO DO EVANGELHO CENTRALIZADO NO LAR E APOIADO PELA IGREJA.<sup>11</sup>

# DÉCADAS

## DE SERVIÇO DEDICADO: ENSINAMENTOS SELECIONADOS DO PRESIDENTE RUSSELL M. NELSON

*Agora com 100 anos de idade, o presidente Nelson serviu 40 anos como apóstolo. A seguir, alguns ensinamentos durante seu período como presidente da Igreja.*

### COMEÇAR COM O RESULTADO FINAL EM MENTE

“O fim que cada um de nós almeja é ser investido com poder em uma casa do Senhor, selado como família, fiéis aos convênios feitos no templo — que nos qualificam para o maior dom de Deus, que é a vida eterna. As ordenanças do templo e os convênios que fazem ali são fundamentais para fortalecer sua vida, seu casamento e família e sua capacidade de resistir aos ataques do adversário. Sua adoração no templo e seu serviço por seus antepassados vão abençoá-lo com mais paz e revelação pessoal, e vão fortalecer seu compromisso de permanecer no caminho do convênio.”

*“Ao seguirmos adiante juntos”, **Liahona**, abril de 2018, p. 7.*

### ARREPENDER-SE DIARIAMENTE

“Nada é mais libertador, mais enobrecedor ou mais crucial para nosso progresso individual do que um enfoque constante, diário no arrependimento. O arrependimento não é um evento, mas um processo. Ele é a chave para a felicidade e a paz de consciência. Quando acompanhado da fé, o arrependimento permite que tenhamos acesso ao poder da Expição de Jesus Cristo.”

*“Podemos agir melhor e ser melhores”, **Liahona**, maio de 2019, p. 67.*



## FAZER E GUARDAR CONVÊNIOS

“Toda mulher e todo homem que faz convênios com Deus, guarda esses convênios e participa dignamente das ordenanças do sacerdócio tem acesso direto ao poder de Deus. Aqueles que são investidos na casa do Senhor recebem a dádiva do poder do sacerdócio de Deus, em virtude de seu convênio, assim como a dádiva do conhecimento de saber como fazer uso desse poder.”

“Tesouros espirituais”, *Liahona*, novembro de 2019, p. 77.

## OUVIR O SENHOR

“Nosso Pai sabe que, quando estamos cercados de incerteza e medo, o que mais nos ajuda é ouvir Seu Filho.

Isso acontece porque, quando procuramos ouvir — realmente ouvir — Seu Filho, somos guiados para saber o que fazer em qualquer circunstância.”

“Ouvir o Senhor”, *Liahona*, maio de 2020, p. 89.

## ESCOLHER PERMITIR QUE DEUS PREVALEÇA

“Com a definição hebraica de *Israel* em mente, vemos que a coligação de Israel adquire um significado adicional. O Senhor está reunindo aqueles que estão dispostos a permitir que Deus prevaleça em sua vida. O Senhor está reunindo aqueles que escolherão permitir que Deus seja a maior influência em sua vida.”

“Permita que Deus prevaleça”, *Liahona*, novembro de 2020, p. 92.

## VENCER O MUNDO

“Vencer o mundo não é um evento que acontece em um ou dois dias. Acontece durante toda a vida, à medida que repetidamente aceitamos a doutrina de Cristo.

Cultivamos fé em Jesus Cristo ao nos arrependermos diariamente e ao guardarmos convênios que nos revestirão de poder. Permanecemos no caminho do convênio e somos abençoados com força espiritual, revelação pessoal, mais fé e com o ministério de anjos. Viver a doutrina de Cristo pode criar o ciclo virtuoso mais poderoso, criando ímpeto espiritual em nossa vida.”

“Vencer o mundo e encontrar descanso”, *Liahona*, novembro de 2022, p. 97.

## ESCOLHER SER UM PACIFICADOR

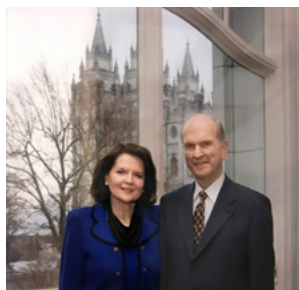
“A contenda afasta o Espírito — sempre. A contenda reforça a falsa noção de que o confronto é o meio de resolver diferenças; mas nunca é. A contenda é uma escolha. Ser um pacificador é uma escolha. Vocês têm o arbítrio para escolher a contenda ou a reconciliação. Eu os exorto a *escolher* serem pacificadores, hoje e sempre.”

“Precisa-se de pacificadores”, *Liahona*, maio de 2023, p. 100.

## PENSAR CELESTIAL

“Ao fazerem escolhas, eu os convido a buscar a perspectiva mais longa — a perspectiva eterna. Coloquem Jesus Cristo em primeiro lugar, pois sua vida eterna depende de sua fé Nele e em Sua Expição. Ela também depende de sua obediência às leis do Senhor. A obediência é o que pavimenta o caminho para uma vida de alegria hoje e uma grandiosa e eterna recompensa amanhã.”

“Pensem celestial!”, *Liahona*, novembro de 2023, p. 118.



*Graças damos, ó Deus, por um profeta.*

Sei que o presidente Russell M. Nelson é um profeta de Deus e sou grato por Deus falar com ele. O amor do presidente Nelson por nós é uma manifestação do amor de Deus. Amo o presidente Nelson. As promessas que ele pronuncia são de Deus.

*Justine Hinautan, Filipinas*



O presidente Nelson me ensina que a coisa mais importante hoje é escolher Cristo, valorizando e honrando os convênios.

*Ryan Hulme, Nova Zelândia*

Sou muito grato pelo profeta, Russell M. Nelson. Presto testemunho de que ele é um homem chamado por Deus para nos guiar e nos fortalecer nos últimos dias. Se seguirmos seu conselho, tudo ficará bem.

*Nelson Almeida, Cabo Verde*



Obrigada, presidente Nelson, do fundo de nosso coração, por nos dar palavras de sabedoria de nosso Pai Celestial. Que Deus o abençoe, nosso querido profeta!

*Brenda Boyle, Escócia*



Obrigada, presidente Nelson, por seus ensinamentos inspiradores e edificantes. Amamos você.

*Thaong Putheary, Camboja*

Sou muito grata pelo amor e pela visão que o presidente Nelson oferece como profeta. Seu discurso sobre o templo me levou a receber minha investidura; seu devocional para os jovens adultos me lembrou de reconhecer minha principal identidade como filha de Deus; e seu incentivo à coligação da Israel dispersa tem sido um tópico constante em minha família e na comunidade da ala. Mais importante ainda, ele me ajudou a me chegar mais ao meu Salvador.

*Grace Burt, Estados Unidos*



Tenho ponderado profundamente os ensinamentos de nosso amado profeta, Russell M. Nelson. Seus ensinamentos têm inspirado minha vida. Suas palavras proféticas têm me motivado a seguir em frente e a viver o evangelho mais plenamente neste mundo caótico e conflitante. Sinto-me muito segura por saber que temos um profeta em nossos dias que nos exorta a ter um espírito de paz e a evitar contendas com nossos colegas. Valorizo seus grandes ensinamentos.

*Ana Montoya, Honduras*



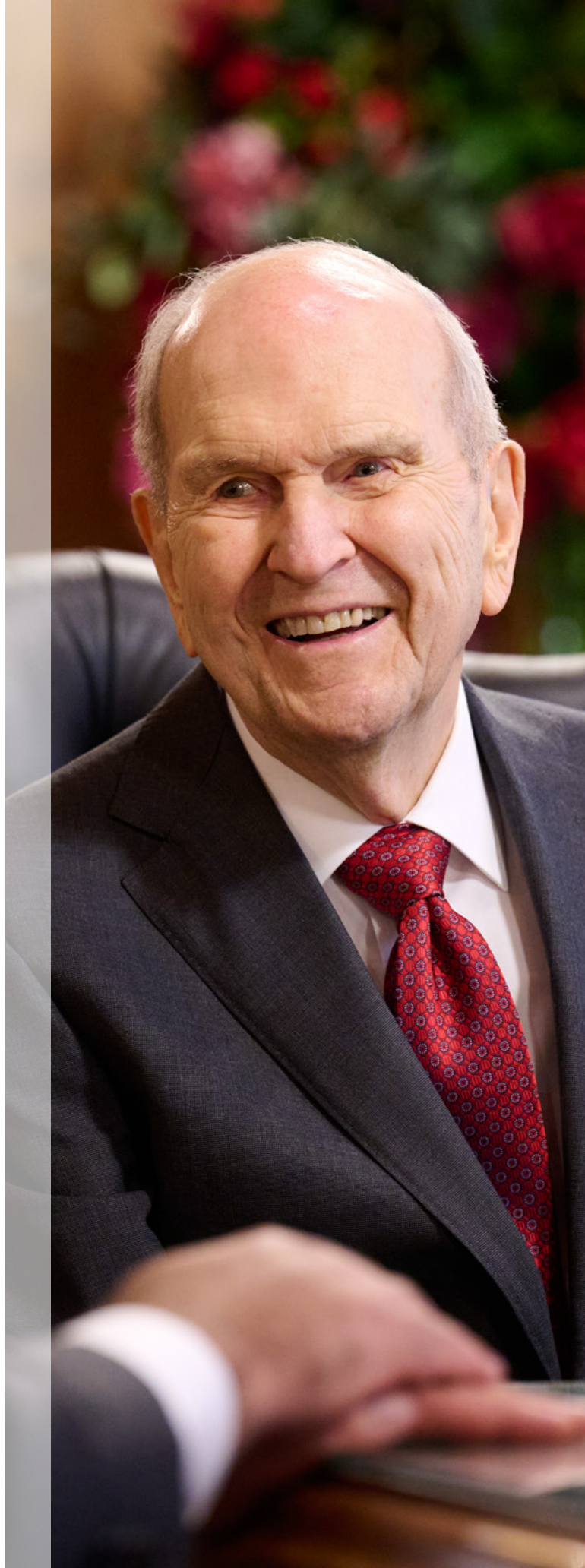
Tenho um firme testemunho de que o presidente Russell M. Nelson é o profeta de Deus para os últimos dias. Tive o privilégio de testemunhar de perto sua humildade, sua simplicidade e o amor que ele sente pelas pessoas. De fato, ele é o homem escolhido para liderar o reino de Deus na Terra nesta época singular. Tenho ouvido e seguido seus conselhos, que têm me guiado a viver uma vida justa e a enfrentar os desafios da mortalidade. Tenho imenso amor pelo presidente Nelson e estou ciente de sua extraordinária contribuição para o avanço do reino de Deus e para a coligação de Israel por meio de suas inspirações e seus anúncios de construção de templos em todo o mundo.

*David G. Fernandes, Brasil*



Em 24 de agosto de 2019, o profeta falou em espanhol e nos instruiu a guardar os mandamentos do Senhor. Senti fortemente o amor de Jesus Cristo pelo empenho do profeta em aprender nosso idioma. Sei que, por meio do profeta vivo, Deus nos incentiva, instrui, protege, guia e abençoa.

*Saúl Alfredo Rojas de León, Guatemala*







**Élder  
Isaac K.  
Morrison**  
Dos setenta

# o profeta

## NOS CONDUZ A

# Jesus Cristo

*O profeta  
conhece  
o caminho  
porque conhece  
Jesus Cristo, que  
é “o caminho,  
e a verdade,  
e a vida”  
(João 14:6).*

**C**erto dia, eu estava almoçando no refeitório do edifício da sede da Igreja com três de meus colegas dos setenta. Enquanto estávamos comendo, o presidente Russell M. Nelson veio à nossa mesa com sua tigela de sopa e perguntou: “Posso me juntar a vocês?”

“Claro, presidente!”, respondemos. Quem não gostaria de almoçar com o profeta?

Enquanto comíamos, o presidente Nelson compartilhou algumas experiências que teve nos muitos países que visitou e falou sobre pessoas que o inspiraram. Ele foi tão bondoso, sábio e generoso.

Ao terminarmos o almoço, virei-me para o presidente Nelson e disse: “Presidente, não sei se vou me sentar à mesma mesa com o senhor tão cedo. Mas, esta noite, vou ver minha esposa e meus filhos e lhes dizer que almocei com o profeta. Sei que eles vão me perguntar: ‘O que ele queria que você nos dissesse?’ Presidente, o que você gostaria que eu dissesse à minha esposa e aos meus filhos?”

O presidente Nelson olhou para mim por um momento. Eu estava muito ansioso para ouvir o que ele tinha a dizer! “Tenho apenas três palavras para você”, disse ele. “Diga à sua família que eu disse: ‘*Guardem os mandamentos*’.”

Todos nós já ouvimos esse conselho do presidente Nelson antes; mas, naquele momento, senti um testemunho pessoal e forte de que o presidente Nelson é realmente o profeta. Agradei a ele e, mais tarde naquele dia, contei à minha família o que havia acontecido. Posteriormente, nossos filhos fizeram adesivos escritos “Guardem os mandamentos” e os colaram na geladeira e nos espelhos para nos lembrar do que o presidente Nelson disse.

**Samuel, o Lamanita, demonstrou seu completo compromisso com Jesus Cristo quando subiu a muralha e declarou aos nefitas as coisas que o Senhor havia colocado em seu coração.**





Desde aquela época, tenho ponderado sobre o conselho do presidente Nelson. Quando guardamos os mandamentos, demonstramos nosso amor pelo Pai Celestial e pelo Salvador. Nós nos aproximamos mais Deles e permanecemos em Seu amor (ver João 14:21; 15:10).

Essa experiência com o profeta me confirmou uma verdade profunda e espiritualmente significativa. Na Primária, cantamos: “Segue o profeta, não vais errar”.<sup>1</sup> Ele *realmente* conhece o caminho! O profeta conhece o caminho porque conhece o Salvador, que é “o caminho, e a verdade, e a vida” (João 14:6). Quando seguimos o profeta, somos guiados a Jesus Cristo.

### O papel sagrado dos profetas

O Senhor concedeu um papel significativo e sagrado aos profetas tanto na antiguidade quanto em nossos dias. Lemos nas escrituras que “certamente o Senhor Deus não fará coisa alguma, *até* ter revelado o seu segredo aos seus servos, os profetas” (Tradução de Joseph Smith, Amós 3:7, em Amós 3:7, nota de rodapé *a*).

No livro de Ezequiel, aprendemos mais sobre o que é exigido dos profetas. O Senhor disse a Ezequiel: “Te constituí por atalaia sobre a casa de Israel; tu, pois, ouvirás a palavra da minha boca, e lha anunciarás da minha parte” (Ezequiel 33:7).

Os profetas, como atalaias em uma torre, têm o encargo especial de ser o porta-voz do Senhor e declarar o que Ele revelou a eles. O Senhor exige que Seus profetas sejam homens de fé, homens íntegros e homens destemidos.

Samuel, o Lamanita, por exemplo, demonstrou seu completo compromisso com Jesus Cristo quando subiu a muralha e declarou aos nefitas as coisas que o Senhor havia colocado em seu coração (ver Helamã 13:4).

“E eis que isso me foi anunciado por um anjo do Senhor”, disse Samuel, “e ele trouxe boas novas a minha alma. E eis que vos fui enviado para anunciar isso também a vós, para que tenhais boas novas; mas eis que vós não me quisestes receber” (Helamã 13:7).

É notável para mim que Samuel tenha testificado corajosamente a verdade — mesmo quando os nefitas “jogaram-lhe pedras (...) e (...) atiraram flechas enquanto se encontrava em cima da muralha” (Helamã 16:2). Vemos essa ousadia nos profetas, videntes e reveladores hoje em dia.

### Tornar o mundo um lugar melhor

Há pouco tempo, conheci um casal durante uma conferência de estaca em Nashville, Tennessee, EUA. A esposa era membro da Igreja durante toda a sua vida. O marido não era membro.

Eles vieram até mim, e o marido disse: “Estou pronto para ser batizado”.

Fiquei feliz em ouvir isso! Eu lhe perguntei: “O que mudou?”

Ele me disse: “Quando ouvi a mensagem do presidente Nelson na conferência geral,<sup>2</sup> fui muito tocado. Soube então que ele era um profeta. Adquiri um testemunho e agora estou pronto para ser batizado”.

Também conheço uma mulher em Cabo Corso, Gana, que de alguma forma sintonizou a conferência geral. Ela nunca tinha ouvido falar de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, mas ficou grudada na TV ao ver e ouvir os profetas, videntes e reveladores. Depois disso, ela procurou a Igreja. Ela encontrou uma capela e conheceu os missionários. Por fim, foi batizada. Recentemente, ela me enviou fotos suas que tirou em frente ao templo quando foi receber sua investidura.

Esses dois exemplos mostram o quanto a mensagem do profeta é poderosa para o mundo! Se todos dessem ouvidos à sua mensagem, o mundo seria muito pacífico. Todos nós nos concentraríamos no que é mais importante, incluindo o desenvolvimento de um relacionamento com o Pai Celestial e Seu Filho, Jesus Cristo, e a formação de famílias fortes e eternas. Também seríamos o melhor que podemos ser porque guardaríamos os dois grandes mandamentos: amar a Deus e amar o próximo (ver Mateus 22:37–39). Criaríamos Sião, uma sociedade em que o amor, a retidão e a harmonia prevalecem, refletindo o espírito de discipulado (ver Doutrina e Convênios 82:14).

Quando seguimos o profeta, podemos ter certeza de que estamos fazendo o que Deus gostaria que fizéssemos, porque o profeta segue — e nos ajuda a seguir — Jesus Cristo. Graças a Jesus Cristo,

**Ao seguir o conselho do profeta, podemos encontrar paz, alegria e direção em nossa vida, ao nos esforçarmos para nos tornarmos mais semelhantes a Jesus Cristo.**

tudo na vida se torna significativo. “Podemos sentir alegria a despeito do que está acontecendo — ou não — em nossa vida.”<sup>3</sup> Ao seguir o profeta, podemos realmente tornar o mundo um lugar melhor.

### **Encontrar as bênçãos prometidas**

Quando os santos foram expulsos de Kirtland, Ohio, a Primeira Presidência encarregou Oliver Granger de vender as propriedades dos santos e quitar as dívidas da Igreja. Oliver, um homem comum, quase cego devido à exposição ao frio, aceitou essa tarefa desafiadora porque o profeta Joseph Smith e outros líderes lhe haviam pedido. Oliver perseverou em muitas dificuldades, e o Senhor valorizou seu sacrifício e seus esforços.

“Lembro-me de meu servo Oliver Granger”, declarou o Senhor. “Eis que em verdade lhe digo que seu nome será conservado em lembrança sagrada de geração em geração, para todo o sempre, diz o Senhor. (...)”

E, quando ele cair, tornará a erguer-se, pois seu sacrifício ser-me-á mais sagrado que seu crescimento, diz o Senhor” (Doutrina e Convênios 117:12–13).

Oliver e sua esposa, Lydia, apoiaram o profeta, e o Senhor reconheceu que Oliver havia feito o melhor que podia mesmo que nem sempre fosse bem-sucedido. O Senhor destacou o valor de seus esforços em vez de suas realizações.<sup>4</sup>

Como missionário, e mesmo agora, não me lembro de ter ouvido falar muito sobre Oliver Granger, mas seu nome é mencionado nas escrituras porque ele obedeceu à orientação do

profeta e recebeu as bênçãos prometidas — seu nome é mantido em memória sagrada. Aprendemos com Oliver Granger que, embora a orientação venha de uma fonte divina (por meio de profetas), ela não garante um caminho tranquilo e sem desafios, mas as promessas são seguras (ver Alma 37:17).

Como seria nossa vida sem os profetas? O profeta vivo e presidente da Igreja representa uma linha direta de comunicação entre Deus e Seu povo e é a única pessoa na Terra que recebe revelação para guiar toda a Igreja. Ele também fornece revelação contínua de Deus para nos ajudar a enfrentar os desafios de nossa época. Ao seguir o conselho do profeta, podemos encontrar paz, alegria e direção em nossa vida, ao nos esforçarmos para nos tornarmos mais semelhantes a Jesus Cristo (ver Doutrina e Convênios 21:4–6).

Vamos abraçar os ensinamentos e o exemplo dos profetas modernos, sabendo que eles são instrumentos nas mãos de Deus e nos conduzem a bênçãos eternas. Eu os amo e oro por eles. Sou grato por saber que eles são inspirados e ajudam a conduzir a nós e a nossa família ao nosso Salvador, Jesus Cristo. ■

### **NOTAS**

1. “Segue o profeta”, *Músicas para Crianças*, p. 58.
2. Ver Russell M. Nelson, “Precisa-se de pacificadores”, *Liahona*, maio de 2023, p. 98.
3. Russell M. Nelson, “Alegria e sobrevivência espiritual”, *A Liahona*, novembro de 2016, p. 82.
4. Ver Boyd K. Packer, “Um destes meus pequeninos irmãos”, *A Liahona*, novembro de 2004, p. 86.



## Uma impressão espiritual da Criação

Stephan Seable, Oregon, EUA

*A Expição de Jesus Cristo assumiu um significado mais profundo para mim à medida que esculpi a história de Abraão e Isaque.*

Para saber mais,  
escaneie o código



## O bem que o evangelho me trouxe

Tom Yellowman, Novo México, EUA

*Por causa dos membros da Igreja, senti o Espírito Santo.*

Quando eu era criança, meu herói era meu avô materno, meu *acheii*. Ele era forte em sua fé. Fui a muitas igrejas diferentes com ele, mas a religião não era para mim.

Quando conheci Gina, que se tornou minha esposa, ela era membro fiel de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias. Ela queria que eu aprendesse sobre a Igreja para que pudéssemos nos casar no templo. Mas eu não queria isso. Eu não era religioso.

Por fim, nós nos casamos no civil. Depois que tivemos uma filha, eu ainda não estava interessado na Igreja, mas Gina continuava frequentando.

Por fim, decidi que provaria que a igreja dela estava errada, então comecei a ir a outras igrejas. Isso continuou por vários anos; mas, não importava aonde eu fosse, não me sentia à vontade.

Então, num domingo, quando Gina estava preparando nossa filha para ir à igreja, comecei a me arrumar para ir à igreja também. Ela olhou



para mim e perguntou: “O que você está fazendo?” Respondi: “Vou à igreja com você”. Ela olhou para nossa filha e disse: “Prepare-se rápido! Não queremos que o papai mude de ideia!”

Então, partimos. Como senti o Espírito Santo por meio dos membros da Igreja, eles foram essenciais para minha conversão. Depois disso, os missionários vieram à nossa casa. Eles foram incríveis, os ensinamentos que compartilharam foram lindos para mim, e o Espírito encheu meu coração (ver Morôni 10:4-5).

Quando visitei meu avô para lhe dizer o que eu tinha encontrado, ele não ficou feliz. Mas eu sabia que tinha que seguir meu coração.

Eu me filiei à Igreja, e logo Gina e eu fomos selados no templo. Nossa filha foi selada a nós, e agora temos mais três filhos que nasceram no convênio.

Levou dez anos para que meu *acheii* finalmente respeitasse nossa crença na Igreja. Quando meu filho se formou no ensino médio, ele disse a todos em navajo: “Gosto dessa família. Apoio o que eles acreditam. Seus filhos realmente sabem como orar”.

Sou o único membro da Igreja em minha família, mas sei que eles aceitam que minha conversão foi genuína e veem o bem que o evangelho trouxe para minha esposa, nossos filhos e para mim. ■

# O Livro de Mórmon me trouxe paz

Américo Chantre Fernandes, Cabo Verde

*Comecei a entender que o Livro de Mórmon era desejável para mudar minha vida e me aproximar de Jesus Cristo.*

No final de 2013, dois rapazes vestindo camisa branca e gravata começaram a visitar minha irmã duas vezes por semana. Eu soube imediatamente que eles eram de uma igreja. Fazer parte de uma igreja não estava em meus planos, então decidi não falar com eles.

Em cada uma de suas visitas, eu me certificava de não estar em casa quando eles chegassem. Algo em particular, porém, chamou minha atenção. Eles sempre levavam um livro azul. Eu nunca tinha visto aquele livro antes, e me pareceu estranho.

Certo dia, na sala de estar, minha irmã começou a me contar sobre o livro. De repente, os dois rapazes chegaram. Infelizmente, não consegui me esconder deles. Eles nos viram com o livro azul — o Livro de Mórmon — e começaram a perguntar o que eu sabia sobre Jesus Cristo.

Ao ouvir os missionários a partir daquele dia, fiquei impressionado com a maneira como eles relacionavam seus ensinamentos ao Livro de Mórmon. Como resultado, o livro azul se tornou menos estranho para mim.

Ainda tinha sérias dúvidas sobre ele, mas comecei a lê-lo. Passei a entender que o Livro de Mórmon não substituíria a Bíblia, mas era desejável para mudar minha vida e me aproximar de Jesus Cristo. Aprendi que o Livro de Mórmon está centralizado no Salvador. Seus ensinamentos me ajudaram a saber Quem Ele é e Quem é o Pai Celestial.

O Livro de Mórmon logo me ajudou a me tornar uma pessoa melhor, um verdadeiro discípulo

de Jesus Cristo. Também me ajudou a melhorar minha atitude ao enfrentar desafios diários. Pela minha experiência ao estudá-lo, sei que ele ajuda as pessoas a se achegarem a Cristo e a viverem o evangelho (ver Morôni 10:32). Ele nos incentiva a seguir os ensinamentos de Cristo e aplicá-los em nossa vida diária. Ele nos dá o conhecimento de que somos filhos e filhas de Deus e traz paz.

Após várias semanas de reuniões com os missionários e de leitura do Livro de Mórmon, fui batizado. Presto testemunho de todo o coração de que o Livro de Mórmon é verdadeiro e que sua leitura traz esperança e luz nos momentos mais sombrios, ajudando-nos a sentir o amor e a proteção do Senhor. Sou grato por ter o Livro de Mórmon em minha vida. ■



# Deus tinha algo melhor para nós

Ronald Baa, Mindanau Norte, Filipinas

*Quando os missionários me ensinaram que eu era um filho de Deus, eu soube que Ele tinha mais bênçãos reservadas para minha família e para mim.*

Cresci em uma pequena vila rural nas Filipinas. Minha família era pobre. Nas Filipinas, se você não tiver dinheiro, não pode ir à escola. Apesar desse obstáculo, eu era um rapaz ambicioso.

Disse a meus pais que queria me tornar médico, professor ou ter algum tipo de profissão, mas eles sempre me diziam para parar de sonhar. Não tínhamos dinheiro para ir a uma universidade. Meus pais queriam que eu ficasse satisfeito e não decepcionado com minha vida.

“Ter uma profissão não é para nós”, diziam eles. Eles acreditavam que não havia nada melhor reservado para nossa família do que o que já tínhamos.

Mas isso foi antes de nos tornarmos membros de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias.

Morávamos longe de qualquer cidade, mas os missionários nos encontraram e continuaram nos visitando. Eles fizeram muitos sacrifícios para ensinar minha família, mas mudaram nossa vida para sempre.

Quando nos filiamos à Igreja, aprendi que era um filho de Deus com potencial para crescer, aprender e me desenvolver (ver Moisés 1:39; “A Família: Proclamação ao Mundo”, Biblioteca do Evangelho). Com o conhecimento do evangelho, eu sabia que era hora de elevar a situação de minha família. Não éramos mais apenas pessoas pobres de uma pequena vila — éramos dignos filhos e filhas de Deus, merecedores das bênçãos que Ele prometeu a Seus fiéis seguidores.

Os missionários trouxeram o evangelho para minha vida, o evangelho trouxe a música para minha vida, e a música me deu uma bolsa de estudos para frequentar a universidade. Graduei-me no ensino médio e depois me graduei em música, com especialização em regência de coro. Agora ensino música na Universidade Liceo de Cagayan e sou regente do Liceo U High School Glee Club. Também reajo um coro de membros da Igreja. Nossa missão é compartilhar a verdade de Deus por meio da música.

A graduação na universidade me deu uma nova vida. Não sei onde estaria hoje sem o evangelho de Jesus Cristo.

Todos merecem a chance de aprender, como aprendi, que têm um Pai Celestial e que Ele os abençoou com potencial para crescer, aprender e se desenvolver. ■



# O Espírito compensou a diferença

Lisa Nielsen Young, Carolina do Sul, EUA

*Pude sentir o amor dos membros da ala enquanto cantavam sem meu acompanhamento.*

**M**orávamos em uma pequena cidade na Geórgia, EUA, quando meu pai morreu com apenas 55 anos de idade. A maior parte de nossa família morava em outro estado. A distância de 3.200 quilômetros que nos separa nunca foi tão grande quanto naquele momento.

Meu marido era o bispo e eu era a organista de nossa pequena ala. Com todas as emoções e o estresse de ajudar com os planos do funeral, eu estava me sentindo particularmente cansada naquele domingo quando chegou a hora de nosso hino de encerramento da reunião sacramental: “Deus vos guarde” (*Hinos*, nº 85).

Na metade da segunda estrofe, fui vencida pelo luto. De alguma forma, toquei até o fim daquela estrofe, mas minhas mãos tremiam e meus olhos estavam tão cheios de lágrimas que tive de parar quando faltava uma estrofe inteira. Eu não conseguia parar de chorar.

Uma breve pausa ocorreu quando a congregação percebeu que o órgão havia parado. Mas então os membros da ala começaram a cantar a cappella. O canto não era perfeito. Afinal, éramos poucos. Mas o Espírito compensou a diferença. Por meio de lágrimas e constrangimento, pude sentir o amor de muitas pessoas enquanto cantavam.

*“Deus vos guarde para o seu louvor,  
Para o seu eterno gozo,  
Seu serviço glorioso  
Deus vos guarde para o seu louvor!”*

Quando o hino terminou, a líder de música me amparou enquanto eu soluçava durante a oração de encerramento. Várias pessoas se aproximaram do órgão com lágrimas nos olhos para dizer que sentiam muito pelo meu pai.

Posteriormente, eu disse à líder de música que tocaria piano no funeral. Provavelmente parecia uma má ideia depois do que tinha acontecido, mas meu pai gostava muito de me ouvir tocar piano. Eu queria tocar para ele. Dei-me conta, então, de que ele estivera próximo de mim durante o hino de encerramento.

Sou muito grata pelos hinos. Testifico que a música pode nos ensinar e consolar de modo que as palavras muitas vezes não podem. Como a Primeira Presidência escreveu no prefácio do hinário: “Os hinos (...) confortam os deprimidos, consolam os que choram, e inspiram-nos a perseverar até o fim”. Também sou grata pelo amor de uma boa ala quando eu estava longe de minha própria família. Sei que meu pai e eu realmente nos encontraremos novamente. ■



# COMO AS AFLIÇÕES ME AJUDARAM A RECONSTRUIR MEU ALICERCE DE FÉ

Depois de alguns sérios desafios mentais, físicos e espirituais, descobri o que significa encontrar a cura por meio de nosso Salvador, Jesus Cristo.

Maren Kennedy







**E**u servia como missionária na França quando o mundo entrou em colapso e a Covid-19 levou todo o país a um confinamento rigoroso. Tenho lutado contra a depressão durante toda a vida, por isso me preocupei que as circunstâncias de confinamento me causassem crises depressivas. Porém, a primeira semana de quarentena — a semana que antecedeu a histórica Conferência Geral de Abril de 2020 — foi uma das semanas mais espirituais de minha vida.

Olhando em retrospectiva, parece que, por meio das experiências que tive naquela semana, o Senhor estava me fortalecendo para enfrentar uma tempestade.

O élder Gary E. Stevenson, do Quórum dos Doze Apóstolos, fez um discurso naquela conferência sobre os reparos que seriam feitos nos alicerces do Templo de Salt Lake. Ele comparou a reforma à nossa própria vida e nos pediu que considerássemos esta pergunta:

“Quais elementos fundamentais de meu caráter espiritual e emocional permitirão a mim e a minha família permanecermos firmes e inamovíveis, até mesmo resistirmos a eventos sísmicos violentos e impactantes que certamente existirão em nossa vida?”<sup>1</sup>

Ao ouvir seu discurso, o Espírito me impressionou dizendo que, assim como o templo, eu seria afligida de diversas maneiras durante o próximo período de minha vida. Mas também senti que, se eu me voltasse para o Senhor durante esses desafios, Ele me ajudaria a fortalecer meu alicerce de fé.

“CURAR (...) GERALMENTE É UM PROCESSO DE RECUPERAÇÃO E CRESCIMENTO POR TODA A VIDA, AINDA QUE, TALVEZ, TENHAMOS QUE SUPORTAR DORES FÍSICAS, EMOCIONAIS OU ESPIRITUAIS. A CURA EXIGE TEMPO.”

## SENTIR-SE AFLIGIDA

Como esperado, logo fiquei deprimida, e não demorou muito para me sentir presa em um ciclo interminável de ideias suicidas. Senti-me despedaçada mental, emocional e espiritualmente.

Depois de dois meses de quarentena, as coisas melhoraram um pouco. Graças a mudanças em minhas circunstâncias, como medicação antidepressiva e o fim do confinamento, comecei a me sentir melhor mentalmente. Mas, logo depois, comecei a me sentir mal e notei três grandes caroços na base da garganta.

A princípio ignorei os caroços, mas, quando os sintomas pioraram, ficou claro que eu não podia mais ficar no campo missionário. Voltei para casa, onde fui prontamente diagnosticada com câncer no sangue — linfoma de Hodgkin.

Como os antidepressivos tinham um efeito de entorpecimento emocional, eu me sentia bastante apática quando comecei os seis meses de quimioterapia.

Mas, mesmo assim, comecei a ficar debilitada fisicamente.

## RECONSTRUIR MEU ALICERCE ESPIRITUAL

Um ano após o término do tratamento de quimioterapia, eu estava começando a me sentir melhor fisicamente. Voltei à faculdade e tinha planos. Mas a dor espiritual e o entorpecimento que eu havia sentido na missão e durante a quimioterapia tinham agora se transformado em um sentimento geral de indiferença em relação ao Pai Celestial e a Jesus Cristo.

Eu estava tendo dificuldades com meus sentimentos sobre o que eu tinha vivido e sentia como se Eles tivessem me abandonado quando eu estava em meu pior momento.

Mas o Pai Celestial sabia que caminhos eu precisava trilhar para poder me curar.

Senti que estava lutando com os escombros e os resquícios de minha fé outrora forte e de minha personalidade outrora vibrante. Senti-me muito desconectada de mim mesma. Meu coração estava se abrandando em relação às tentativas

do Senhor de me ajudar, mas espiritualmente eu me sentia culpada, ansiosa e indigna por causa de minha indiferença em relação ao evangelho.

Depois de ponderar sobre minha saúde espiritual por alguns meses, fui inspirada a fazer pequenas mudanças espirituais em minha vida. Eu havia ignorado a dor por um tempo, mas queria lidar com a dor que sentia em minha alma por causa dos desafios que havia enfrentado.

Logo pude ver a mão do Pai Celestial em minha vida. Sem saber o quanto eu estava espiritualmente entorpecida, amigos e entes queridos trouxeram à luz o tema da cura. Um deles até compartilhou um discurso feito em um devocional, proferido por Elaine S. Marshall.

Relutantemente, eu o li.

Como enfermeira, Elaine estabeleceu paralelos entre a cura física e a cura espiritual, dizendo: “Medicar não é curar. Medicar é uma ação limpa, rápida e às vezes feita sob efeito de anestesia. (...) Curar (...) geralmente é um processo de recuperação e crescimento por toda a vida, ainda que, talvez, tenhamos que suportar dores físicas, emocionais ou espirituais. A cura exige tempo”.<sup>2</sup>

Não acho que tenha sido coincidência que o tratamento para meu câncer exigiu seis meses de quimioterapia. Os efeitos da quimioterapia são drásticos, dramáticos e rigorosos. O interessante é que aprender a deixar que meu corpo se cure fisicamente me ensinou um princípio fundamental de cura espiritual — como recorrer à graça de Jesus Cristo e me permitir tempo e espaço para curar meu relacionamento com Ele e o Pai Celestial.

## RECEBER A GRAÇA DO SALVADOR

Graça é ajuda divina, poder capacitador e fortalecedor, e cura espiritual. É uma dádiva de nosso Pai Celestial “concedida por meio da Expição do Senhor Jesus Cristo”.<sup>3</sup>

Meu exemplo favorito de alguém que acessa o poder de cura de Jesus Cristo por meio de Sua Expição é Alma, o Filho. Ao ficar em coma por três dias, atormentado com as “dores de uma alma condenada”, ele se lembrou dos



ensinamentos de seu pai sobre Jesus Cristo (ver Alma 36:16–17). Ele primeiro desejou ajuda e depois se voltou para Cristo, o que mudou sua trajetória e permitiu que ele fosse curado espiritualmente (ver Alma 36:18–22).

O primeiro passo que dei em direção à cura espiritual foi encontrar o desejo de me conectar com Deus. Alma me ensinou como começar quando ele disse: “[Exercei] uma partícula de fé, sim, mesmo que não tenhais mais que o desejo de acreditar, deixai que esse desejo opere em vós, até acreditardes de tal forma que possais dar lugar a uma porção das minhas palavras” (Alma 32:27).

Testifico por experiência própria que esse ensinamento é verdadeiro.

Podemos desenvolver um desejo, plantar uma semente (a palavra de Deus) e nutrir essa semente até que ela se torne algo real e concreto. Por fim, os frutos de nossa fé em Jesus Cristo são produzidos quando vemos mudanças em nossas ações, nossas opiniões, nossas crenças, nosso coração, nossa mente e nossa alma. Nosso alicerce se edifica sobre Ele (ver Helamã 5:12).

Semelhante à experiência de Alma, meu desejo de sentir o Espírito e a alegria do evangelho novamente iniciou uma mudança de trajetória que me levou ao processo de cura. Desde aquela época, o Salvador me ajudou a reconciliar meus sentimentos passados ao aprender a deixar de lado meus ressentimentos em relação a Deus, a Ele e a minhas próprias fraquezas.

Graças a Ele, algumas partes de mim que eu achava que havia perdido nas névoas de minhas provações — como minha personalidade, meus desejos e meu amor pelo evangelho — foram devolvidas e me fizeram sentir completa, renovada e restaurada.

## UM ALICERCE MAIS FORTE

A dor e os desafios me mudaram; mas, ao encontrar a cura por meio de Jesus Cristo, realmente reconstruí meu alicerce de fé Nele. À medida que o tempo passa e eu me curo, vejo que, graças a Jesus Cristo, posso aprender a ter alegria apesar de minhas dificuldades. Agora entendo que a parte mais importante de passar por uma provação não é o que nos quebra ou a dor que sentimos — é o que acontece quando vivenciamos a cura e a reconstrução por meio da graça do Salvador.

O élder Patrick Kearon, do Quórum dos Doze Apóstolos, ensinou: “Queridos amigos que [têm] (...) suportado as injustiças da vida — vocês podem ter um novo começo. No Getsêmani e no Calvário, Jesus ‘tomou sobre Si (...) *todo* pesar e sofrimento *que já foi ou será* vivenciado por vocês [e] por mim’ [Russell M. Nelson, “O nome correto da Igreja”, *Liahona*, novembro de 2018, p. 87], e Ele venceu tudo isso!”<sup>4</sup>

Portanto, àqueles que se sentem afligidos, rogo-lhes que sejam corajosos, que perseverem e confiem no Senhor e em Seu poder de cura. Com tempo, paciência e até mesmo um pequeno desejo, a graça Dele pode transformá-lo, reconstruir seu alicerce e ajudar você a se sentir completo novamente.

Esse é o dom que Ele oferece a cada um de nós. ■

*A autora é da Carolina do Norte, EUA.*

### NOTAS

1. Gary E. Stevenson, “Um bom fundamento para o futuro”, *Liahona*, maio de 2020, p. 50.
2. Elaine S. Marshall, “Learning the Healer’s Art”, devocional da Universidade Brigham Young, 8 de outubro de 2002, p. 4, speeches.byu.edu.
3. Tópicos e Perguntas, “Graça”, Biblioteca do Evangelho.
4. Patrick Kearon, “Ele ressuscitou e trará cura debaixo das suas asas: Podemos ser mais do que vencedores”, *Liahona*, maio de 2022, p. 37.



GUIDO, DA ALEMANHA



RASOANANDRIANINA, DE MADAGASCAR



ARACELI, DO PARAGUAI

JOVENS ADULTOS

# TRÊS MANEIRAS DE SUPPORTAR A VIDA E APROVEITÁ-LA

**Emma Hebertson**

Revistas da Igreja

O Pai Celestial quer que encontremos alegria na vida que nos foi dada.

**Q**uando foi a última vez que você se sentiu realmente feliz? Essa pergunta foi difícil de responder? Em épocas desafiadoras, talvez fiquemos tão presos em nossas provações que não consigamos nos lembrar do que é a alegria. Como a irmã Reyna I. Aburto, ex-segunda conselheira na presidência geral da Sociedade de Socorro, descreveu: “Nuvens escuras podem (...) se formar em nossa vida, as quais podem nos cegar para a luz de Deus e até mesmo nos fazer questionar se essa luz ainda brilha para nós”.<sup>1</sup>

Para muitos de nós, jovens adultos, a vida às vezes pode parecer algo a ser suportado — algo pelo qual temos de lutar até que finalmente recebamos as bênçãos que nos foram prometidas.

O que às vezes esquecemos é que também é algo que devemos *desfrutar*. A bênção da felicidade eterna pode começar *agora*.

Aqui estão algumas maneiras de reacender a luz e a alegria em nossa vida.

### LEMBRAR-SE DAS VERDADES SIMPLES

Em vez de treinar nossos olhos para enxergar na escuridão, podemos buscar os raios de luz que o evangelho de Jesus Cristo traz para nossa vida.

O presidente Russell M. Nelson nos lembrou de que “a alegria vem [de Jesus Cristo]. Ele é a fonte de toda alegria”.<sup>2</sup> Quando você está tendo dificuldades para encontrar luz em sua vida, voltar-se para Jesus Cristo deve ser sempre o primeiro passo.

Você também pode pedir ao Pai Celestial que o ajude a se lembrar do significado de sua identidade divina.

O élder Gary B. Sabin, dos setenta, ensinou: “Minha segunda observação é que é essencial à nossa felicidade que nos lembremos de que somos filhos e filhas de um amoroso Pai Celestial”.<sup>3</sup> Saber *verdadeiramente* que Deus conhece você e quer o melhor para você pode iluminar sua vida.

Apesar dos desafios que você enfrenta, lembrar-se desses princípios básicos do evangelho pode ajudá-lo a convidar a luz do Salvador para sua vida.

### DESCUBRA O QUE LHE TRAZ FELICIDADE

Às vezes, pode ser difícil lembrar que nossa felicidade nem sempre é igual à de todas as outras pessoas. De fato, como jovens adultos, é difícil não comparar nossa vida com a dos que nos rodeiam. Mas lembre-se de que você tem controle sobre sua *própria* felicidade.

Pergunte a si mesmo: o que faz  *você*  feliz?

O que faz  *você*  sorrir?

Como o então presidente Dieter F. Uchtdorf sugeriu quando era segundo conselheiro na Primeira Presidência: “Desacelerem sua vida e reservem um pouco mais de tempo para se conhecerem melhor”.<sup>4</sup> Procure a beleza das pequenas coisas. Faça uma caminhada. Visite o templo. Participe de um projeto de serviço. Encontre um novo passatempo ou retome um passatempo antigo.

O élder Richard G. Scott (1928–2015), do Quórum dos Doze Apóstolos, falou certa vez sobre como a criatividade pode iluminar nossa vida: “Escolham algo como música, dança, escultura ou poesia. A criatividade vai ajudá-los a apreciar a vida e vai gerar um espírito de gratidão. Ela desenvolve talentos adormecidos, aguça sua capacidade de raciocinar, agir e encontrar propósito na vida. Dissipa a solidão e a mágoa. Dá um novo alento, uma centelha de entusiasmo e gosto pela vida”.<sup>5</sup>

Descobrir o que enche seu coração de felicidade pode ajudar a reacender a luz em sua vida quando você cair na rotina.

### CONCENTRAR-SE NAS COISAS MAIS IMPORTANTES

Se a vida ficar muito sobrecarregada e você sentir que está precisando de toda a sua energia apenas para viver cada dia, reserve um momento de quietude para se concentrar no que é  *mais*  importante.

Para isso, o presidente Uchtdorf sugeriu que “simplifiquemos um pouco a vida”.<sup>6</sup> Volte a concentrar sua vida no amor do Pai Celestial e na bela dádiva da Expição de Cristo. Priorize seu relacionamento com sua família, seus amigos e você mesmo.

Combata o negativo com o positivo, a escuridão com a luz de Jesus Cristo e Seu evangelho.

Como o presidente Nelson nos incentivou: “Não vamos apenas *suportar* este período. Vamos *abraçar o futuro com fé!*”<sup>7</sup> Enquanto estiver enfrentando as dificuldades da vida, aprenda a apreciar a beleza dela também. A felicidade eterna que o evangelho promete não começa em algum momento do futuro — começa agora. ■

#### NOTAS

1. Reyna I. Aburto, “Comigo habita, ó Deus, a noite vem!”, *Liahona*, novembro de 2019, p. 57.
2. Russell M. Nelson, “Alegria e sobrevivência espiritual”, *A Liahona*, novembro de 2016, p. 82.
3. Gary B. Sabin, “Emblemas de felicidade”, *Liahona*, novembro de 2023, p. 57.
4. Dieter F. Uchtdorf, “As coisas que mais importam”, *A Liahona*, novembro de 2010, p. 22.
5. Richard G. Scott, “Encontrar alegria na vida”, *A Liahona*, julho de 1996, p. 26.
6. Dieter F. Uchtdorf, “As coisas que mais importam”, p. 22.
7. Russell M. Nelson, “Abraçar o futuro com fé”, *Liahona*, novembro de 2020, p. 76.



**O presidente Russell M. Nelson cumprimenta membros da Igreja em Kona, Havaí, em 16 de maio de 2019, durante sua viagem de ministração pela Oceania.**

### Prezados pais,

Neste mês, o presidente Russell M. Nelson comemora seu aniversário de 100 anos. Os artigos desta edição enfatizam como ele e outros profetas nos direcionam a Jesus Cristo.

Uma maneira pela qual os jovens podem seguir o profeta é aceitar seu convite de frequentar o seminário regularmente e ler as escrituras diariamente. Ele prometeu bênçãos maravilhosas àqueles que o fizerem, incluindo aprender a receber revelação pessoal, encontrar respostas para as perguntas difíceis da vida e conhecer o Salvador. Seus filhos adolescentes já ouviram esse convite profético? Acesse o site [seminary.ChurchofJesusChrist.org](http://seminary.ChurchofJesusChrist.org) para mais informações.

### DEBATES SOBRE O EVANGELHO

#### **Lembrem-se de seus convênios**

No artigo do presidente Jeffrey R. Holland na página 4, aprendemos que guardar nossos convênios e usar o garment do santo sacerdócio depois de recebermos a investidura nos protege e nos mantém próximos do Espírito. Vocês podem compartilhar com sua família uma citação do artigo e falar sobre como o uso do garment “é uma expressão externa de um compromisso interior”. Quais são outras expressões externas que fazemos para mostrar nosso compromisso de sermos discípulos?

#### **Guardem os mandamentos**

O élder Isaac K. Morrison pediu ao presidente Nelson uma mensagem pessoal para sua esposa e seus filhos. A resposta do profeta foi: “Guardem os mandamentos” (ver página 20). Vocês podem perguntar a seus filhos: Quão diferentes seriam suas escolhas se o profeta se sentasse à mesa com vocês e pedisse que guardassem os mandamentos?

#### **Sigam o profeta**

O presidente Nelson completa 100 anos este mês! O presidente Dallin H. Oaks compartilha algumas das lições que aprendeu com o profeta (ver página 12). O que seus filhos aprenderam com o profeta? Houve algum discurso ou devocional específico que chamou a atenção deles? Compartilhem sua opinião. Vocês podem assistir a um vídeo com uma mensagem dele.

## VEM, E SEGUE-ME — DIVERSÃO EM FAMÍLIA

### Ouçã a voz de Deus

3 Néfi 11:5

Em 3 Néfi 11, lemos como os nefitas não podiam ouvir a voz de Deus até que voltaram os olhos para a voz e abriram os ouvidos.

1. Fique de frente para alguém. Virem-se de costas para que não estejam olhando um para o outro.
2. Uma pessoa fala e a outra ouve. Peça à pessoa que está ouvindo que cubra os ouvidos.
3. Peça à pessoa que fala que diga uma frase em voz mansa, como “Eu quero ser como Cristo”.
4. Veja se a pessoa que está ouvindo consegue entender o que a outra pessoa está dizendo.
5. Agora, peça ao ouvinte que destape os ouvidos e se vire de frente para a pessoa que está falando.
6. A pessoa que fala repete a mesma frase.

**Debate:** Foi mais fácil ouvir a voz quando o ouvinte estava de frente para quem falou? Leia 3 Néfi 11:5. Como você pode voltar os olhos e abrir os ouvidos para a voz de Deus hoje?

## DA REVISTA FORÇA DOS JOVENS

### Andar na luz do Salvador

Aprenda com o élder Dieter F. Uchtdorf como o poder fortalecedor e de cura do Salvador pode resgatar você das trevas por meio do arrependimento.

### Melhor saúde emocional

A irmã Tamara W. Runia compartilha algumas ideias para melhorar e manter uma boa saúde emocional e permanecer próximo do Espírito.

### Nem sempre populares, mas sempre proféticos

Como ensinou Samuel, o Lamanita, os profetas nem sempre são populares, mas eles nos ensinam o que precisamos ouvir.



## DA REVISTA MEU AMIGO

### Aprender a se arrepender

Leia uma mensagem do presidente Dallin H. Oaks para ajudar seus filhos a aprender sobre o arrependimento.

### Saudações do Zimbábue!

Conheça nossa amiga Sariah, do Zimbábue, e saiba como ela segue Jesus Cristo.

### Ajuda com o Vem, e Segue-Me

Encontre atividades semanais divertidas para ajudar sua família a aprender com o Livro de Mórmon.

### Mente e coração saudáveis

Na seção “Para crianças maiores”, encontre histórias e recursos sobre saúde emocional para crianças.



# NÃO SE SINTA MAIS SOLITÁRIO:

# Sete MANEIRAS DE SE CONECTAR

*A solidão é um desafio que pode ser vencido com esforço, energia emocional e ajuda do Salvador.*

**Julianne Holt-Lunstad**

Professora de psicologia, Universidade Brigham Young

**T**odos nós provavelmente sentiremos solidão às vezes. Sentimentos ocasionais de solidão podem, na verdade, ser saudáveis e produtivos, um sinal biológico de que precisamos construir relacionamentos mais fortes. Mas a solidão contínua geralmente é um grande obstáculo para a felicidade.

O plano do Pai Celestial para a felicidade inclui nos reunir em famílias e congregações. Isso nos ajuda não apenas em nosso progresso eterno, mas também em nossa necessidade humana de estar entre os outros, de sentir que fazemos parte, de dar e receber apoio emocional. A ciência está começando a reconhecer a conexão social como uma necessidade biológica ligada à nossa saúde e sobrevivência.<sup>1</sup>

Também é uma necessidade espiritual. Precisamos uns dos outros para nosso bem-estar espiritual e nosso crescimento. E um céu repleto de relacionamentos eternos é um pensamento particularmente alegre (ver Doutrina e Convênios 130:2).

Pense nas seguintes ideias para combater a solidão em sua vida:

1. **Confie no Salvador.** Seu Pai Celestial e Jesus Cristo sabem de sua solidão e querem ajudar. Saber que o Salvador está familiarizado com a dor da solidão pode ajudá-lo a saber que Ele entende o que você sente. Aproximar-se do Pai Celestial e do Salvador por meio da oração, do estudo das escrituras e da adoração no Dia do Senhor e no templo o ajudará a saber que você nunca está sozinho. Como o presidente Russell M. Nelson ensinou: “Quando o enfoque de nossa vida é o plano de salvação criado por Deus (...) e (...) Jesus Cristo e Seu evangelho, podemos sentir alegria a despeito do que está acontecendo — ou não — em nossa vida”.<sup>2</sup>
2. **Seja cordial.** A solidão às vezes pode nos fazer duvidar de que fazer um esforço vai ajudar a diminuir nossa dor. Faça uma autoavaliação para ver se está sendo pessimista. Ao procurar amizades, lembre-se de que geralmente é preciso



ser amigável. O simples fato de cumprimentar um vizinho pode fazer a diferença. E buscar oportunidades de abençoar a vida de outras pessoas que também estão lutando contra a solidão pode ser a intervenção mais poderosa de todas.

3. **Encontre interesses em comum.** Procure pessoas e grupos cujos interesses, perspectivas e padrões sejam semelhantes aos seus. Você pode procurar (ou até mesmo começar!) um clube do livro, um grupo de serviço, um grupo de caminhadas, um grupo de canto, um grupo de noite no lar ou um grupo de pais que se sentem sozinhos quando os filhos vão embora.
4. **Fortaleça os relacionamentos existentes.** A maioria das pessoas já tem relacionamentos com familiares, amigos, vizinhos e membros da ala. Nutrir esses relacionamentos existentes é um ótimo começo para combater a solidão. As amizades levam tempo para serem edificadas naturalmente, por isso seja paciente ao nutrir relacionamentos. Lembre-se de que a qualidade de seus relacionamentos é mais importante do que o número de relacionamentos que você tem.
5. **Busque oportunidades para servir e compartilhar seus talentos e dons espirituais.** Há oportunidades

quase ilimitadas de ministrar e servir na Igreja, em nossa família e na comunidade. Quando sentimos que nossos esforços estão tendo um efeito positivo nas pessoas, isso pode trazer um senso de significado e propósito para nossa vida. Sentir que nossa vida significa algo para outras pessoas é um forte impedimento para a solidão.

6. **Planeje-se para momentos desafiadores.** Feriados e datas significativas, como a data da morte de um ente querido, podem ser difíceis. Tente planejar atividades com amigos ou familiares nesses dias para não se concentrar nas conexões que gostaria de ter.
7. **Participe do trabalho de templo e história da família.** Essa é uma maneira poderosa de sentir consolo e inclusão. O élder Dale G. Renlund, do Quórum dos Doze Apóstolos, prometeu inúmeras bênçãos que podemos receber, inclusive “mais amor e gratidão pelos antepassados e pelos parentes que estão vivos, para que não mais nos sintamos sozinhos”.<sup>3</sup>

Para a maioria das pessoas, a solidão é um desafio que pode ser vencido com esforço, energia emocional e ajuda do Salvador. ■



#### NOTAS

1. Ver Julianne Holt-Lunstad, “Social Connection as a Public Health Issue: The Evidence and a Framework for Prioritizing the ‘Social’ in Social Determinants of Health”, *Annual Review of Public Health*, vol. 43, 2022, pp. 193–213.
2. Russell M. Nelson, “Alegria e sobrevivência espiritual”, *A Liahona*, novembro de 2016, p. 82.
3. Dale G. Renlund, “Trabalho de templo e história da família: Selar e curar”, *Liahona*, maio de 2018, p. 47.

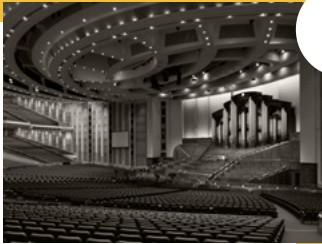


## Como posso fortalecer meu testemunho do profeta?

*A conferência geral pode nos ajudar a fortalecer nosso testemunho dos profetas vivos.*

**N**o livro de Helamã, o profeta Samuel, o Lamanita, testifica de Jesus Cristo e faz advertências e convites aos nefitas (ver Helamã 13–14). Em nossos dias, também temos a oportunidade de ouvir as advertências de nosso profeta e de outros líderes da Igreja. Atender a seus convites nos ajuda a seguir o caminho do convênio.

A conferência geral é uma oportunidade perfeita para ouvirmos as palavras mais recentes de nossos líderes inspirados e nos aproximarmos de Jesus Cristo. Aqui estão algumas maneiras pelas quais você pode usar a conferência geral para melhorar seu testemunho dos profetas vivos:



1

Antes da conferência geral, pondere em espírito de oração por que ter um profeta é importante para você. Você pode orar para receber a confirmação do Espírito de que o atual presidente da Igreja é o profeta, vidente e revelador de Deus na Terra hoje. “Saber por revelação que há um profeta vivo na Terra muda tudo.”<sup>1</sup>



2

Pesquise o que significa apoiar e dar um voto de apoio ao profeta e às autoridades gerais. Quando o nome deles for apresentado na conferência geral para voto de apoio, você pode participar ao apoiá-los.



3

“E pelo poder do Espírito Santo podeis saber a verdade de todas as coisas” (Morôni 10:5). Ao ouvir as mensagens dos líderes da Igreja, preste atenção ao Espírito testificando que suas palavras são verdadeiras.

4



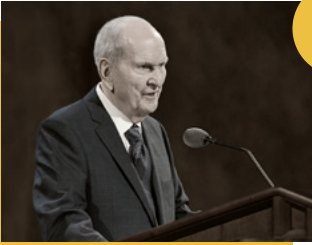
Um dos papéis principais do profeta é prestar testemunho de Jesus Cristo e nos ensinar a “[olhar] para o Filho de Deus, com fé” (ver Helamã 8:13–16). Você pode anotar o que o profeta e os outros oradores ensinam sobre o Salvador.

5



“Por meio [do presidente Russell M. Nelson], recebemos inúmeros convites e promessas de bênçãos gloriosas se centralizarmos nossa vida em nosso Salvador.”<sup>2</sup> Você pode fazer uma lista dos convites feitos pelo profeta e por outros oradores durante a conferência. Consulte essa lista para ajudá-lo a se esforçar a fim de se tornar mais parecido com Cristo.

6



Lembre-se do convite do presidente Nelson: “Eu os exorto a estudarem com frequência e repetidas vezes as mensagens desta conferência durante os próximos seis meses”.<sup>3</sup> Ao ouvir ou ler as mensagens novamente, marque as coisas que se destacam para você.

7



O presidente Nelson nos convidou a “[buscar] e [esperar] por milagres”.<sup>4</sup> Ao obedecer ao conselho do profeta e fazer mudanças em sua vida, preste atenção às bênçãos que recebe e aos milagres que vê (ver Helamã 16:4–5).

Ao seguir esses passos para desenvolver seu testemunho de um profeta, vidente e revelador, recorra à sua fé em Jesus Cristo e no amoroso Pai Celestial. Deus amorosamente nos deu profetas para nos guiar de volta a Ele — profetas que agem como Seus porta-vozes para revelar Sua vontade ao mundo (ver Doutrina e Convênios 1:38; 21:5–6). Se escolhermos seguir o conselho de Seus servos, escolhemos segui-Lo. ■

#### NOTAS

1. Allen D. Haynie, “Um profeta vivo para os últimos dias”, *Liahona*, maio de 2023, p. 25.
2. Bonnie H. Cordon, “Nunca desista de uma oportunidade de testificar de Cristo”, *Liahona*, maio de 2023, p. 10.
3. Russell M. Nelson, “Trabalhemos hoje”, *Liahona*, maio de 2018, p. 118.
4. Russell M. Nelson, “O poder do ímpeto espiritual”, *Liahona*, maio de 2022, p. 99.



Helamã 10;  
3 Néfi

## Como posso me preparar para receber o Salvador?

*Aqui estão quatro maneiras pelas quais você pode receber o Salvador em sua vida.*

**O**s nefitas precisavam se preparar para receber o Salvador fisicamente em sua presença. O que podemos aprender com o exemplo deles para nos ajudar a receber o Salvador espiritualmente em nossa vida?

### Ponderar as coisas de Deus

**Naquela época:** Quando o profeta Néfi estava se sentindo “desanimado”, ponderou “sobre as coisas que o Senhor lhe revelara” (Helamã 10:2–3).

**Hoje:** Lembrar-se do que Deus fez por nós, tanto nos bons quanto nos maus momentos, vai nos dar força e coragem para permanecermos próximos a Ele e enfrentarmos o futuro com fé.

O presidente Henry B. Eyring, segundo conselheiro na Primeira Presidência, sugeriu que refletíssemos diariamente e registrássemos nossas impressões. Ele disse: “Sugiro que orem, ponderem e façam a pergunta: Deus mandou uma mensagem específica para mim? Vi Sua mão em minha vida ou na vida de meus filhos?”<sup>1</sup>

Como você tem visto o amor, a inspiração ou as bênçãos de Deus em sua vida hoje?



### Tomar sobre si o nome de Cristo

**Naquela época:** Mórmon foi ousado ao declarar que era “discípulo de Jesus Cristo” (3 Néfi 5:13).

**Hoje:** O élder Jonathan S. Schmitt, dos setenta, sugeriu que podemos nos concentrar em Jesus Cristo tomando sobre nós diferentes títulos Dele. Por exemplo, Jesus é “o mesmo ontem, hoje e para sempre” (1 Néfi 10:18). O élder Schmitt sugere que podemos tomar sobre nós esse título sendo consistentes em viver o evangelho.<sup>2</sup>

Em que outros nomes ou títulos de Jesus Cristo você consegue pensar e aplicar a si mesmo?

### Permitir que o Salvador reúna você a Ele

**Naquela época:** Em 3 Néfi 10:4–6, Jesus Cristo Se compara a uma galinha reunindo seus pintinhos. Essa é uma bela imagem porque Ele está sempre nos chamando para nos achegarmos a Ele a fim de que possa nos proteger e nutrir. Mas precisamos escolher nos achegar a Ele. Ele disse: “Sim, quantas vezes quis ajuntar-vos como a galinha ajunta os seus pintos e não quisestes” (versículo 5).

**Hoje:** Jesus continua a nos reunir hoje, mas temos que nos achegar a Ele. Você está se permitindo ser reunido ao Salvador e encontrar proteção com Ele, ou está se recusando e permanecendo exposto ao perigo?

Que convite o Salvador faz a você, e o que você precisa fazer para aceitá-lo?



## Olhar para o céu

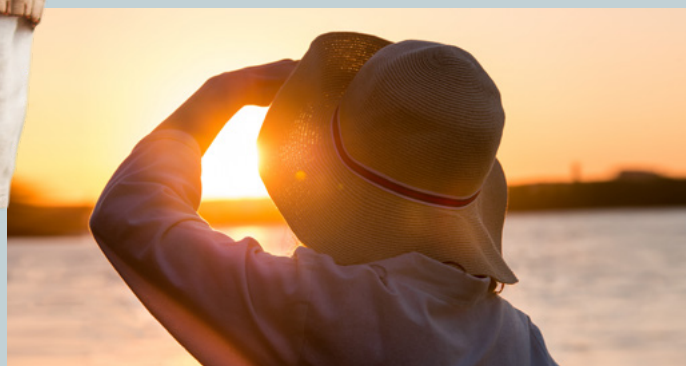
**Naquela época:** Os nefitas precisaram de três tentativas para ouvir a voz de Deus. “Pela terceira vez, ouviram a voz e aguçaram os ouvidos para escutá-la; e seus olhos estavam voltados para o lugar de onde vinha o som; e olhavam fixamente para o céu, de onde vinha o som” (3 Néfi 11:5).

**Hoje:** Uma maneira pela qual podemos “[olhar] fixamente para o céu” é, na frase do presidente Russell M. Nelson, “pensar celestial”. Ele explica que um aspecto de pensar celestial é “ter uma mente espiritual”.<sup>3</sup>

O que você pode fazer para ter uma mente mais espiritual e “[olhar] fixamente para o céu”? ■

### NOTAS

1. Henry B. Eyring, “Oh! Lembrai-vos, lembrai-vos”, *A Liahona*, novembro de 2007, p. 69.
2. Ver Jonathan S. Schmitt, “Que te conheçam”, *Liahona*, novembro de 2022, p. 104.
3. Russell M. Nelson, “Pensem celestial!”, *Liahona*, novembro de 2023, p. 117.





**Irmã Kristin  
M. Yee**

Segunda  
conselheira na  
presidência geral  
da Sociedade  
de Socorro

DETALHE DE ELE VEM NOVAMENTE PARA GOVERNAR E REINAR, DE MARY R. SAUER



# ENCONTRAR ALÍVIO

EM NOSSO RELACIONAMENTO  
POR CONVÊNIO COM DEUS

*Jesus Cristo é a fonte de puro amor, cura, felicidade e alívio.*



**E**ncontrar alívio em nosso relacionamento por convênio com Deus está em minha mente e em meu coração há algum tempo. Como o profeta do Senhor nos ensinou e exortou a aprender sobre os convênios, os templos e o poder do sacerdócio, eu me vi pesquisando e amando as verdades rejuvenescedoras contidas nos convênios e me deleitando com elas.

Fomos criados para fazer parceria com o Senhor de maneira poderosa por meio de nossos convênios. Ele deseja estar conosco em nossas preocupações e decisões. Não precisamos enfrentar os desafios, as tristezas, as inseguranças e as mágoas da vida sozinhos. Ele estará ao nosso lado. Ele disse: “Não vos deixarei órfãos; voltarei para vós” (João 14:18).

O presidente Russell M. Nelson descreveu o caráter de Deus e Seu grande amor por nós quando ensinou que “o caminho do convênio tem tudo a ver com nosso relacionamento com Deus”.<sup>1</sup> Ele disse: “Uma vez que tivermos feito um convênio com Deus, nosso relacionamento com Ele se torna muito mais próximo do que antes do convênio. Agora estamos unidos. Por causa de nosso convênio com Deus, Ele nunca Se cansará de procurar nos ajudar, e nunca esgotaremos Sua paciência misericordiosa para conosco. Cada um de nós tem um lugar especial no coração de Deus. Ele tem grandes esperanças em relação a nós”.<sup>2</sup>

# Por meio de Jesus receber alívio desafios da

## Minha maior fonte de paz

Como uma irmã que ainda não se casou, esse amoroso e misericordioso relacionamento por convênio com meu Pai Celestial e Salvador tem um lugar poderoso em minha vida e tem sido e *é* minha maior fonte de alívio e paz. Independentemente de nosso estado civil ou formação, o Senhor deseja que sejamos parceiros Dele de uma maneira poderosa — que sejamos “um” (3 Néfi 19:23) com Ele “em tudo que [fizemos]” (Alma 37:37). Ao clamarmos ao Senhor por apoio e para “*que* o afeto do [nosso] coração seja posto [sobre Ele] para sempre” (Alma 37:36; grifo do autor), nossa vida pode ser preenchida por esse belo vínculo por convênio.

Por meio de nosso Salvador, Jesus Cristo, podemos receber alívio ao navegar pelos desafios da vida sozinhos.

Todos nós temos preocupações e necessidades que nos fazem sentir sozinhos. Ele Se importa com nossas preocupações, sejam elas grandes ou pequenas. Senti a necessidade de Sua ajuda ao me preocupar com coisas aparentemente pequenas, como o amigo sempre presente que chamo de “reparos domésticos”. Sem um cônjuge para consultar, posso me preocupar sozinha com o empregado certo, com custos justos,

com o tempo que terei que tirar do trabalho para ficar em casa e com o fato de ser uma boa administradora de minhas finanças e meu lar. Outro dia, foi uma vitória consertar o portão de minha garagem! O Senhor ouviu minha preocupação. E, embora pequena no grande esquema das coisas, Ele respondeu à minha oração. Como? Por meio de um vizinho bondoso, da ajuda do Espírito e de um vídeo no YouTube, tive a bênção de saber o que fazer para consertar o portão.

Se o Senhor está atento às pequenas necessidades, imagine Seu desejo de nos abençoar e apoiar nas questões mais importantes do coração e da alma, que não são poucas: abuso, vício, relacionamentos familiares difíceis, luto e decepção, desafios contínuos de saúde física e emocional, dificuldades financeiras, preocupação constante como pai ou mãe, preocupação constante ao cuidar de um dos pais, lutas com a fé pessoal, um filho ou cônjuge que opta por não participar do evangelho.

Durante as intensidades e enfermidades da vida, apoiei-me fortemente em meu relacionamento por convênio com Deus e me apeguei a ele. Como confiei em Seu cuidado amoroso e dei o melhor de mim para consagrar minha vida a Ele, Ele proporcionou alívio



# Cristo, podemos ao navegar pelos vida sozinhos.

por meio de Seu poder do sacerdócio e tem sido meu provedor em minhas necessidades espirituais e temporais. Ele proporcionou alívio do medo, alívio da insegurança, alívio do orgulho, alívio do pecado, alívio da solidão, alívio da tristeza.

O presidente Nelson ensinou com clareza e segurança que “a recompensa que recebemos ao guardarmos

os convênios que fizemos com Deus é o poder celestial — um poder que nos fortalece para suportarmos melhor nossas provações, tentações e tristezas”.<sup>3</sup>

Por meio de Jesus Cristo, *podemos* receber alívio ao navegar pelos desafios da vida sozinhos.

## **Irmãs “nas ilhas do mar”**

Ao refletir sobre as bênçãos do vínculo por convênio que temos com Deus, pensei em minha designação de visitar a Área Ásia Norte.

Tive o privilégio de viajar para as pequenas ilhas de Chuuk, na Micronésia, cerca de 2.400 quilômetros a sudeste do Japão. Duas das irmãs em Weno, Chuuk, deram a vida para criar crianças que foram abandonadas pelos pais. Essas duas irmãs sentiram que era importante criar essas crianças no evangelho. Uma dessas irmãs é solteira e trabalha em tempo integral como conselheira na escola.

Compartilhei com elas a mensagem do presidente Nelson para as irmãs da Igreja, que é a seguinte: Vocês, irmãs, são amadas, necessárias e preciosas.<sup>4</sup>

A bela irmã solteira que está criando suas sobrinhas e seus sobrinhos começou a chorar e disse que não se sentia valiosa ultimamente; ela se sentia esquecida.



***Irmã Yee com duas irmãs na Micronésia que estão criando crianças abandonadas pelos pais.***

Mas testificou que sentiu o amor e a consciência de Deus por ela nas palavras do profeta de que ela era de fato “preciosa”, e ela sabia que isso era verdade. Sentiu o amor de cura de Deus; sentiu alívio.

O Senhor disse: “Não sabeis que eu, o Senhor vosso Deus, criei todos os homens e que me lembro dos que estão nas ilhas do mar?” (2 Néfi 29:7.)

Essas irmãs são conhecidas por seu Pai Celestial e Salvador. Elas não estão sós. Nem você e eu em nossas provações e nossos desafios. O Senhor me enviou por cerca de 13.700 quilômetros de avião, trem, carro e barco para levar o amor e o alívio de Deus para “aqueles” nas ilhas do mar. Assim, Ele encontrará você e eu em nossas ilhas pessoais, onde talvez nos sintamos sozinhos com as preocupações e os fardos que carregamos no coração. Ele está presente e preparado para nos abençoar, guiar e consolar.

### “Posso ir até onde você está”

O presidente Gordon B. Hinckley (1910-2008) descreveu certa vez a experiência de uma jovem divorciada “mãe de sete filhos com idades que variavam de 7 a 16 anos. Ela disse que uma noite atravessou a rua para entregar algo a um vizinho”. Estas são as palavras dela, como ele as contou:

“Quando me virei a fim de voltar para casa, vi as luzes acesas. Era como se eu ainda ouvisse o eco do que meus filhos me disseram uns minutos antes. Eles estavam dizendo: ‘Mãe, o que vai ter para jantar?’ ‘Você me leva na biblioteca?’ ‘Tenho de comprar cartolina ainda hoje!’ Cansada e desanimada, olhei para minha casa e vi cada cômodo iluminado. Pensei em todos os meus filhos, em casa, esperando que eu chegasse para lhes dar o que precisavam. Senti como se meu fardo fosse maior do que eu poderia suportar.

Lembro-me de olhar para o céu com lágrimas nos olhos e dizer: ‘Meu Pai, hoje não aguento mais. Estou muito cansada. Não consigo. Não vou aguentar ir para casa e cuidar sozinha de meus filhos. Será que não posso ir para Tua casa e ficar com o Senhor só hoje? (...)’

Na verdade, eu não ouvi as palavras, mas a resposta veio a minha mente: ‘Não, filhinha, não pode voltar para Mim agora. (...) Mas Eu posso ir até onde você está’.<sup>5</sup>

“Mas Eu posso ir até onde você está.” Ele foi até onde ela estava e virá a nós, assim como o Salvador foi até a mulher no poço onde ela trabalhava e labutava durante sua vida (ver João 4:3–42). Ele a incentivou, ensinou-a, declarou ser o Messias a ela e a amou quando talvez ela não se amasse. Para a mulher junto ao poço, para a jovem mãe de sete filhos, para você e para mim, Jesus Cristo está pronto para prover alívio. Testifico que podemos receber alívio por meio de nossa conexão por convênio com o amoroso Deus.

Talvez, assim como eu, você tenha suplicado ajuda para não ficar sozinho durante algumas das épocas mais exigentes em termos emocionais, físicos e espirituais de sua vida. Essas épocas intensas de crescimento deixaram o que chamo de “marcas espirituais” na alma. Mas presto testemunho de que Ele me carregou, e Ele vai carregar você. Você está gravado “em ambas as palmas das [mãos de Cristo]” (ver Isaías 49:16; 1 Néfi 21:16). Ele esteve lá quando você procurou “ser digno na escuridão”.<sup>6</sup> Ele não me abandonou nem abandonará você.<sup>7</sup> E eu O amarei para sempre por isso.

Queridos irmãos e irmãs, a fonte do puro amor, da cura, da felicidade e do alívio é *encontrada* em Jesus Cristo. Testifico que Jesus Cristo é nossa fonte de alívio.<sup>8</sup>

Ele deseja cuidar de você, abençoá-lo e perdoá-lo. Ele veio com esse propósito, para prover o tão necessário alívio que você busca. Ele é o Redentor do mundo e testifico que Ele vive e que ama você. ■

*Extraído de um discurso proferido na Conferência das Mulheres na Universidade Brigham Young, 3 de maio de 2023.*

### NOTAS

1. Russel M. Nelson, “O convênio eterno”, *Liahona*, outubro de 2022, p. 11.
2. Russell M. Nelson, “O convênio eterno”, p. 6.
3. Russell M. Nelson, “Vencer o mundo e encontrar descanso”, *Liahona*, novembro de 2022, p. 96.
4. Ver Russell M. Nelson, “A participação das irmãs na coligação de Israel”, *Liahona*, novembro de 2018, p. 68.
5. Gordon B. Hinckley, “Nos braços de Seu amor”, *A Liahona*, novembro de 2006, p. 117.
6. Brigham Young, em James E. Faust, “A luz nos olhos deles”, *A Liahona*, novembro de 2005, p. 22.
7. Ver Study Helps, Index to the Triple Combination, “Forsake, Forsaken”, Biblioteca do Evangelho.
8. Ver Camille N. Johnson, “Jesus Cristo é nossa fonte de alívio”, *Liahona*, maio de 2023, p. 81.

## Cristo abençoa os nefitas

“Tendes enfermos entre vós? (...) Trazei-os aqui e eu os curarei (...).”

E aconteceu que depois de ele haver assim falado, toda a multidão (...) adiantou-se com seus doentes e seus aflitos e seus coxos; e com seus cegos e com seus mudos e com todos aqueles que estavam aflitos de qualquer forma; e ele curou a todos, à medida que foram conduzidos a sua presença.”

*3 Néfi 17:7, 9*



CRISTO ABENÇOA OS NEFITAS NO TEMPLO DE ABUNDÂNCIA, DE MINERVA TEICHERT

## JOVENS ADULTOS

*Depois de meses de desafios mentais, físicos e espirituais, descobri o que significa encontrar a cura por meio de Jesus Cristo.*

30



SOLITÁRIO?

**EXPERIMENTE  
ESSAS MANEIRAS  
DE SE CONECTAR**

38

CONFERÊNCIA GERAL

**SETE MANEIRAS  
DE SE PREPARAR**

40

ENCONTRAR ALÍVIO

**NOSSO  
RELACIONAMENTO  
POR CONVÊNIO  
COM DEUS**

44

