

OUTUBRO DE 2024

# Liahona

Indicando o caminho que leva a Jesus Cristo



**MINISTRAR:  
SERVIR COMO  
O SALVADOR**

**UMA MENSAGEM DO  
PRESIDENTE NELSON**

Sete princípios de união, 2

**SEGUIR O GRANDE  
MINISTRADOR**

Ele o fortalecerá, 8

Quando as pressões  
da vida os cercarem,  
**ensem  
celestial!**

— *Presidente Russell M. Nelson*

---

*Da Conferência Geral de Outubro de 2023*



## SUMÁRIO

“Quando deixarmos nossa casa — e sairmos de nossa zona de conforto — para ministrar às pessoas ao nosso redor como Ele faria, o Salvador nos guiará em nossos esforços.”  
— Élder Juan Pablo Villar, página 8

2 **Um padrão para a união em Jesus Cristo**  
*Presidente Russell M. Nelson*

8 **Seguimos o Grande Ministrador**  
*Élder Juan Pablo Villar*

14 **“Podemos curar nosso relacionamento?”  
Como lidar com maus-tratos verbais  
e emocionais**  
*Gail Newbold*

20 **Vem, e Segue-Me: “Em virtude  
de tua fé, viste”**  
*Don L. Searle*

25 **Retratos de fé: Palavras que  
tocam o coração**  
*Tahira Carroll*

26 **Vozes da Igreja**  
Membros do mundo inteiro contam  
histórias inspiradoras de fé.

30 **Jovens adultos: Como meus  
convênios me mantêm conectada  
às coisas mais importantes**  
*Eva Thomas*

34 **Jovens adultos: Você está sentindo  
falta do milagre do evangelho?**  
*Enkhchimeg (Enku) Zorigt*

36 **Para os pais: Somos discípulos  
de Jesus Cristo**

38 **A Igreja está aqui: Preston,  
Reino Unido**

40 **Vem, e Segue-Me: Como podemos  
ministrar como o Salvador?**

42 **Vem, e Segue-Me: Somos os filhos  
do convênio**

44 **Eu queria voltar para Deus,  
mas será que conseguiria?**  
*Nome omitido*



**CAPA**  
Fotografia:  
Christina Smith

# UM PADRÃO PARA A UNIÃO EM JESUS CRISTO



*Ao nos unirmos em Jesus Cristo, como as pessoas em 4 Néfi, nosso desejo de sermos um supera nossas diferenças e nos leva à felicidade.*





**Presidente  
Russell M.  
Nelson**

Presidente de  
A Igreja de Jesus  
Cristo dos Santos  
dos Últimos Dias

**V**ivemos em uma época em que uma onda crescente de discórdia e disputa está se espalhando por todo o mundo. Auxiliadas pela tecnologia e incentivadas

por pessoas cujo coração esfriou, essas forças desagregadoras ameaçam encher nosso coração de desprezo e corromper nossa comunicação com contendas. Os laços comunitários estão se rompendo. As guerras estão ocorrendo.

Diante desse cenário, os verdadeiros seguidores de Jesus Cristo anseiam pela paz e buscam ativamente construir um tipo diferente de sociedade — uma sociedade fundamentada nos ensinamentos de Jesus Cristo. Para esse fim, o Senhor nos encarregou de “[ser] um; e se não sois um, não sois meus” (Doutrina e Convênios 38:27). De fato, a união é a marca registrada da verdadeira Igreja de Jesus Cristo.

Como podemos trabalhar contra as forças da divisão e da contenda? Como alcançamos união?

Felizmente, o livro de 4 Néfi no Livro de Mórmon nos dá um exemplo. Esse capítulo registra brevemente a maneira como as pessoas viviam depois que o Salvador as visitou, ensinou e estabeleceu Sua Igreja entre elas. Esse relato mostra como essas pessoas alcançaram uma união feliz e pacífica, e nos dá um padrão que podemos seguir para alcançar essa mesma união.

## CONVERSÃO

Em 4 Néfi 1:1, lemos: “Os discípulos de Jesus organizaram uma igreja de Cristo em todas as terras circunvizinhas. E [as pessoas] a eles se chegavam e verdadeiramente se arrepiavam de seus pecados”.

Nós nos unimos em torno do Senhor e Salvador Jesus Cristo. À medida que cada pessoa aprende sobre Jesus Cristo, Seu evangelho e Sua Igreja, o Espírito Santo testifica a verdade ao coração de cada pessoa. Cada um de nós pode então aceitar o convite do Salvador para ter fé Nele e segui-Lo por meio do arrependimento.

Assim começa a jornada de conversão de uma pessoa — longe dos desejos egoístas e pecaminosos e em direção ao Salvador. Ele é o alicerce de nossa fé. E, à medida que cada um de nós busca a Ele em cada pensamento (ver Doutrina e Convênios 6:36), Ele Se torna uma força unificadora em nossa vida.

## CONVÊNIOS

O registro em 4 Néfi prossegue declarando que aqueles que iam à Igreja e se arrepiavam de seus pecados “eram batizados em nome de Jesus; e também recebiam o Espírito Santo” (4 Néfi 1:1). Eles haviam firmado um convênio — um relacionamento especial e vinculatório — com Deus.

Quando fazemos e guardamos convênios, tomamos o nome do Senhor sobre nós individualmente. Além disso, tomamos Seu nome sobre nós como um povo. Todos os que fazem convênios e se esforçam para guardá-los se tornam o povo do Senhor, Seu tesouro especial (ver Êxodo 19:5). Assim, trilhamos o caminho do convênio tanto individual quanto coletivamente. Nosso relacionamento por convênio com Deus

nos dá uma causa comum e uma identidade comum. Ao nos unirmos ao Senhor, Ele nos ajuda a ter nossos “corações entrelaçados em unidade e amor uns para com os outros” (Mosias 18:21).<sup>1</sup>

## EQUIDADE, IGUALDADE E AJUDA AOS POBRES

O relato em 4 Néfi continua: “Não havia contendas nem disputas entre eles; e procediam retamente uns com os outros.

E tinham todas as coisas em comum; portanto, não havia ricos nem pobres nem escravos nem livres, mas eram todos livres e participantes do dom celestial” (4 Néfi 1:2–3).

Em nossos relacionamentos temporais, o Senhor quer que sejamos justos e imparciais uns com os outros e que não nos enganemos nem tiremos vantagem uns dos outros (ver 1 Tessalonicenses 4:6). À medida que nos aproximamos do Senhor, “não [teremos] desejo de ferir-[nos] uns aos outros, mas, sim, de viver em paz e dar a cada um de acordo com o que lhe é devido” (Mosias 4:13).

O Senhor também nos ordenou que cuidássemos dos pobres e necessitados. Devemos “repartir os [nossos] bens” para ajudá-los, de acordo com nossa capacidade de fazê-lo, sem julgá-los (ver Mosias 4:21–27).

Cada um de nós deve “[estimar] a seu irmão como a si mesmo” (Doutrina e Convênios 38:24). Se quisermos ser o povo do Senhor e ser unidos, não apenas devemos tratar uns aos outros como iguais, mas também devemos realmente ver uns aos outros como iguais e sentir em nosso coração que somos iguais — iguais perante Deus, de igual valor e igual potencial.

## OBEDIÊNCIA

A próxima lição de 4 Néfi vem com esta expressão simples: “Observavam os mandamentos que haviam recebido do seu Senhor e seu Deus” (4 Néfi 1:12).

O Senhor ensinou Sua doutrina a esse povo, deu-lhes mandamentos e chamou servos para ministrar a eles. Um de Seus propósitos ao fazer isso era garantir que não houvesse disputas entre eles (ver 3 Néfi 11:28–29; 18:34).

Nossa obediência aos ensinamentos do Senhor e de Seus servos é essencial para nos tornarmos unidos. Isso inclui nosso compromisso de obedecer ao mandamento de nos arrependermos sempre que falharmos e de ajudarmos uns aos outros à medida que nos esforçamos para agir melhor e ser melhores a cada dia.

## REUNIR-SE

Em seguida, aprendemos que as pessoas em 4 Néfi “[continuaram] a jejuar e a orar e a reunir-se amiúde, para orar e ouvir a palavra do Senhor” (4 Néfi 1:12).

Precisamos nos reunir. Nossas reuniões semanais de adoração são uma oportunidade importante para encontrarmos forças tanto individual quanto coletivamente. Tomamos o sacramento, aprendemos, oramos, cantamos juntos e apoiamos uns aos outros. Outras reuniões também ajudam a promover um sentimento de pertencimento, amizade e propósito compartilhado.

## AMOR

O registro em 4 Néfi nos dá então o que talvez seja a grande chave de tudo isso — aquilo sem o qual a verdadeira unidade não é alcançável: “Não havia contendas na terra, em virtude do amor a Deus que existia no coração do povo” (4 Néfi 1:15).

A paz individual é alcançada quando, em humilde submissão, amamos sinceramente a Deus. Este é o primeiro e grande mandamento. Amar a Deus mais do que qualquer outra pessoa ou qualquer outra coisa é a condição que traz verdadeira paz, consolo, confiança e alegria. À medida que desenvolvermos o amor a Deus e a Jesus Cristo, naturalmente virão o amor à família e ao próximo.

A maior alegria que teremos na vida ocorre quando somos consumidos pelo amor a Deus e a todos os Seus filhos.

A caridade, o puro amor de Cristo, é o antídoto para a contenda. É a principal característica de um verdadeiro seguidor de Jesus Cristo. Quando nos humilhamos perante Deus e oramos com toda a energia de nosso coração, Deus nos concede a caridade (ver Morôni 7:48).

À medida que todos nós buscarmos ter o amor de Deus habitando em nosso coração, o milagre da união parecerá completamente natural para nós.



## IDENTIDADE DIVINA

Por fim, o povo em 4 Néfi demonstrou um sinal de união que merece nossa atenção: “Não havia ladrões nem assassinos; nem havia lamanitas nem qualquer espécie de itas, mas eram um, os filhos de Cristo e herdeiros do reino de Deus” (4 Néfi 1:17).

Os rótulos que dividiram o povo por centenas de anos foram retirados diante de uma identidade mais duradoura e enobrecedora. Eles vieram a si mesmos — e a todos os outros — de acordo com seu relacionamento com o Pai Celestial e Jesus Cristo.

A diversidade e as diferenças podem ser boas e significativas para nós. Porém, nossa identidade mais importante é aquela relacionada à nossa origem e nosso propósito divinos.

Primeiro, em essência, todos somos filhos de Deus. Segundo, como membros da Igreja, todos somos filhos do convênio. E, terceiro, cada um de nós é discípulo de Jesus Cristo. Incentivo a todos nós que não permitamos que qualquer outro identificador “[remova], [substitua] ou [tenha] prioridade sobre essas três atribuições duradouras”.<sup>2</sup>

## SER UM

Deus convidou todos a se achegarem a Ele. Há lugar para todos. Podemos ser diferentes em nossa cultura, nossas opiniões políticas, etnias, gostos e de muitas outras maneiras. Mas, ao nos unirmos em Jesus Cristo, essas diferenças perdem importância e são suplantadas por nosso desejo primordial de sermos um — para que sejamos Dele.

Leve a sério as lições ensinadas em 4 Néfi. À medida que cada um de nós se esforça para incorporar esses elementos essenciais de união em nossa vida, pode-se dizer de nós o mesmo que foi dito deles: “Certamente não poderia haver povo mais feliz entre todos os povos criados pela mão de Deus” (4 Néfi 1:16). ■

### NOTAS

1. Para saber mais sobre o significado e as bênçãos de fazer convênios com Deus, ver Russell M. Nelson, “O convênio eterno”, *Liahona*, outubro de 2022, p. 4.
2. Russell M. Nelson, “Escolhas para a eternidade”, devocional mundial para jovens adultos, 15 de maio de 2022, Biblioteca do Evangelho.

*Nosso relacionamento por convênio com Deus nos dá uma causa comum e uma identidade comum.*



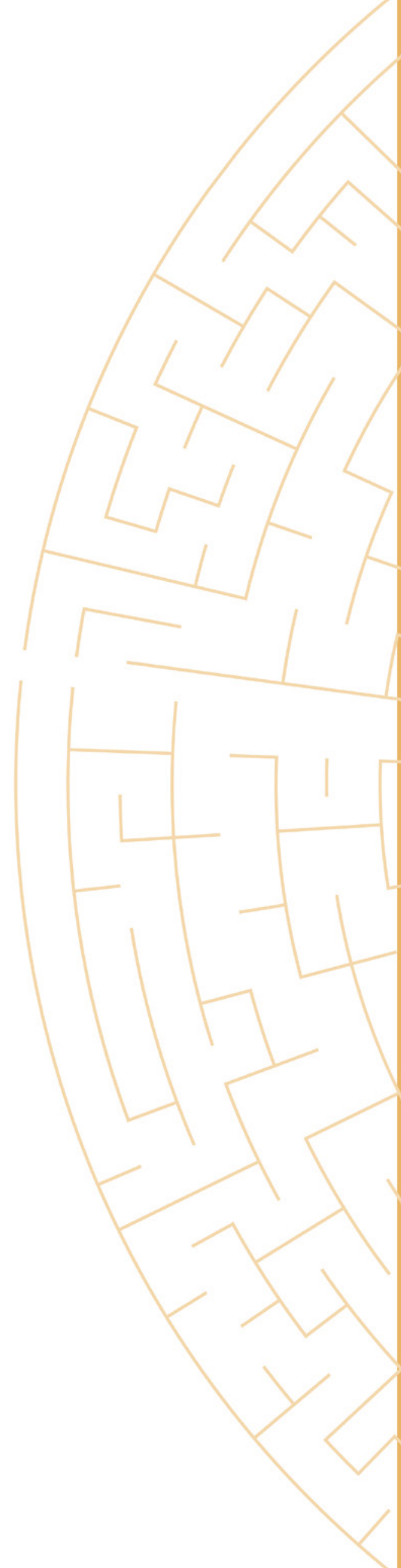
**Élder Juan Pablo Villar**  
Dos setenta

# Seguimos o GRANDE MINISTRADOR

*Jesus Cristo é nosso exemplo perfeito  
de ministração compassiva a todos.*

**A**o participar de conferências de estaca em toda a Igreja, tenho a maravilhosa oportunidade de, com os presidentes de estaca, visitar os membros e as famílias, e ministrar a eles. Nessas visitas de ministração, às vezes, pergunto-me o que dizer e fazer, especialmente quando as pessoas a quem visito estão passando por desafios difíceis. Mas, em vez de me concentrar no que poderia dizer ou fazer, descobri que é muito melhor me concentrar no Grande Ministrador — nosso Salvador, Jesus Cristo — quando ministro a outras pessoas.

Em todas as coisas boas, Ele é nosso exemplo perfeito. Quando deixarmos nossa casa — e sairmos de nossa zona de conforto — para ministrar às pessoas ao nosso redor como Ele faria, o Salvador nos guiará em nossos esforços. Nossa ministração então se tornará mais significativa do que qualquer coisa que poderíamos dizer ou fazer por nós mesmos.





# Não passar de largo

Quando Lhe perguntaram: “E quem é o meu próximo?” (Lucas 10:29), Jesus aproveitou a oportunidade para compartilhar uma parábola. Ele contou a respeito de um homem que estava a caminho de Jerusalém para Jericó que “caiu nas mãos dos salteadores” e foi assaltado, espancado e deixado “meio morto” na estrada (Lucas 10:30).

Um sacerdote logo apareceu. O sacerdote deve ter visto que o homem estava em estado crítico, mas não parou para ajudar. Ele “passou de largo” na estrada (Lucas 10:31). Em seguida, um levita “[vendo]” o quanto o homem estava ferido, também “passou” (Lucas 10:32). Então veio um samaritano. Jesus descreveu o samaritano como tendo algo que o sacerdote e o levita não tinham: o samaritano “moveu-se de íntima compaixão” (Lucas 10:33) e “aproximando-se, atou-lhe as feridas, (...) e cuidou dele” (Lucas 10:34).

A parábola do bom samaritano não tem a ver apenas com sacerdotes, levitas ou samaritanos. Ela é dirigida a nós. Temos irmãos e irmãs feridos à beira da estrada da vida. Eles podem ser qualquer pessoa — amigos, familiares, vizinhos, membros da comunidade e até mesmo aqueles que estão sentados na capela conosco no domingo. Nós os vemos e os ignoramos? Ou ministramos a eles com compaixão como fez o bom samaritano? A maioria das pessoas que vemos não terá ferimentos visíveis. Muitos sofrem silenciosamente e não pedem ajuda. A única maneira de termos certeza de nossa abordagem é tratar as pessoas com o amor e a compaixão que o samaritano demonstrou. Ministar como o Salvador significa oferecer compaixão a *todos*.



# Orar para ver as necessidades das pessoas

Enquanto Jesus caminhava em meio a uma multidão, uma mulher que sofria há 12 anos de um problema de sangue estendeu a mão com fé para tocá-Lo. Quando ela tocou a bainha das vestes de Jesus, Ele percebeu que “[Dele] saiu poder”. Jesus Se voltou para a mulher e disse: “Tem bom ânimo, filha, a tua fé te salvou; vai em paz” (Lucas 8:43–48).

Quando “um paralisado” foi trazido a Jesus através de um telhado por seus amigos, Jesus primeiro curou o paralisado espiritualmente. “Filho, estão perdoados os teus pecados”, Ele disse. Em resposta, os escribas acusaram Jesus de blasfêmia. Para ajudar os presentes a entender que Ele tem “na terra poder para perdoar pecados”, Jesus disse ao homem: “Levanta-te, e toma o teu leito, e vai para tua casa”. Imediatamente, o homem “levantou-se (...) em presença de todos” (ver Marcos 2:3–12). O poder de Cristo para curar os doentes fisicamente era o mesmo poder que Ele usou para curar as pessoas que estavam doentes espiritualmente.

Esses dois exemplos — e muitos outros — mostram que o Salvador entende perfeitamente as necessidades temporais e espirituais das pessoas e ministra a elas de acordo com essas necessidades. Podemos fazer o mesmo. Embora não possamos ver perfeitamente as necessidades das pessoas tal como o Salvador vê, podemos orar pela capacidade de ver essas necessidades, podemos pedir orientação sobre como lidar com elas e podemos orar para sermos a resposta à oração de outra pessoa.

Uma vez que vemos, também devemos agir com compaixão. Qual é o sentido de ver se não fizermos nada? Se virmos e não fizermos nada, podemos perder nossa visão espiritual. Ao agirmos, mesmo que de maneira pequena, receberemos mais da luz do Salvador para enxergar melhor e ministrar às pessoas ao nosso redor.

# Estar com elas

Às vezes, podemos hesitar em ministrar às pessoas. Podemos nos preocupar em como as pessoas vão reagir ou quão receptivas elas serão. Isso já aconteceu comigo. Nesses momentos, a coisa mais importante que podemos fazer é estar com elas e amá-las. Novamente, o Salvador é nosso exemplo perfeito.

Pouco antes de o Salvador ressurreto aparecer aos nefitas, eles haviam passado por muitas catástrofes e trevas profundas. Eles estavam desesperados por alívio. O Salvador poderia ter simplesmente falado com eles do céu e lhes dito o que precisavam ouvir (ver 3 Néfi 9–10), mas Ele apareceu e ficou entre eles. Jesus os ensinou e orou com eles e por eles (ver 3 Néfi 11–19).

O Salvador também lhes perguntou: “Tendes enfermos entre vós? Trazei-os aqui. Há entre vós coxos ou cegos ou aleijados ou mutilados ou leprosos ou atrofiados ou surdos ou pessoas que estejam aflitas de algum modo? Trazei-os aqui e eu os curarei, porque tenho compaixão de vós; minhas entranhas estão cheias de misericórdia. (...)”

E aconteceu que depois de ele haver assim falado, toda a multidão, de comum acordo, adiantou-se (...); e ele curou a *todos*, à medida que foram conduzidos a sua presença” (3 Néfi 17:7, 9; grifo do autor).

Se você não tem certeza sobre como ministrar a outras pessoas ou se sente ansioso a respeito disso, não se preocupe tanto com o que dizer ou fazer. Comece apenas estando presente. O presidente Russell M. Nelson ensinou que “boa inspiração é baseada em boa informação”.<sup>1</sup> Ao estar com elas, você aprenderá a respeito delas e saberá quando visitá-las quando estiverem doentes, quando oferecer e dar bênçãos do sacerdócio, quando ouvir e “carregar os fardos uns dos outros, para que fiquem leves”, “chorar com os que choram; sim, e consolar os que necessitam de consolo” (Mosias 18:8–9) e se alegrar com aquelas pessoas que estão alegres! Não hesite. Você será inspirado naquilo que o Salvador precisa que diga e faça ao ministrar.

## APROVEITE AO MÁXIMO A MINISTRAÇÃO

Há oportunidades ao nosso redor de ministrar como o Salvador deseja que ministremos. A seguir estão algumas maneiras pelas quais você pode tornar a ministração uma parte regular de sua vida:

1. **Faça contato.** Você sabe a quem foi designado para ministrar? Entre em contato com essas pessoas com seu companheiro ou sua companheira de ministração. É assim que muitas oportunidades de ministração são abertas. (Você pode encontrar suas designações de ministração no aplicativo Ferramentas selecionando seu nome no diretório e depois selecionando “Ministrar”.)
2. **Aproxime-se das pessoas.** Mostre às pessoas ao seu redor que você se importa com elas ao aprender sobre a vida delas e mostre que você está pronto para ajudá-las.
3. **Ore por elas.** Ore por oportunidades de ministrar e por ajuda e inspiração do Pai Celestial para ministrar conforme Ele precisar que você o faça. Ele o guiará por inspiração.
4. **Mantenha contato.** Estenda a mão regularmente para as pessoas ao seu redor. Ao manter contato regular, você estará ciente e preparado para servir.

O Salvador mostrou o exemplo perfeito de ministração. Olhamos para Ele e ministramos com caridade e amor em nosso coração, assim como Ele ministra a nós.

# Siga o padrão Dele

A primeira atitude do Salvador quando apareceu aos nefitas foi dizer-lhes que “[se levantassem] e [se aproximassem Dele]” e “[metessem] as mãos no [Seu] lado e (...) [apalpassem] as marcas dos cravos em [Suas] mãos e (...) [Seus] pés” (3 Néfi 11:14).

O Salvador não queria que eles apenas O vissem. Eles já O haviam testemunhado “descendo do céu (...) e [Se colocando] no meio deles” (3 Néfi 11:8). Jesus queria que cada um deles se achegasse a Ele e O tocasse e O conhecesse, e que conhecesse o que Ele havia feito por todo o mundo. “E isto fizeram, adiantando-se *um por um*, até que todos viram” (3 Néfi 11:15; grifo do autor).

Ele também chamou doze discípulos e “deu-lhes poder para batizar” (3 Néfi 11:22) e ensinou a doutrina do batismo (ver 3 Néfi 11:23–27). Ele então ordenou aos nefitas que parassem com todas as contendas. “Eis que esta não é minha doutrina, levar a cólera ao coração dos homens, uns contra os outros”, Ele disse, “esta, porém, é minha doutrina: que estas coisas devem cessar” (3 Néfi 11:30).

De muitas maneiras, o ministério do Salvador no Livro de Mórmon serve como um padrão para nossa própria ministração. Podemos ajudar nossos irmãos e nossas irmãs a se achegarem a Jesus Cristo, podemos incentivá-los a ser batizados e a obter as outras ordenanças de salvação, e amá-los e ser pacificadores, como o profeta nos ensinou.<sup>2</sup>

Às vezes, não será fácil estender a mão para outras pessoas. Podemos até passar por nossas próprias provações que tornam mais difícil nos sentirmos motivados a ministrar à maneira do Salvador. Provações e dificuldades aconteceram ao Redentor em Seu ministério. Ao tomarmos sobre nós Seu nome e sermos testemunhas Dele (ver Mosias 18:9), será pedido que andemos como Ele andou e que estendamos a mão e amemos aqueles com quem entramos em contato.

Se seguirmos Jesus Cristo — o Grande Ministrador — e ministrarmos aos outros como Ele ministraria, Ele nos fortalecerá e nos capacitará. Por meio de nossa ministração, podemos abençoar a vida de outras pessoas e encontrar paz e alegria para nós mesmos. ■

## NOTAS

1. Russell M. Nelson, “Revelação para a Igreja, revelação para nossa vida”, *Liahona*, maio de 2018, p. 95.
2. Ver Russell M. Nelson, “Precisa-se de pacificadores”, *Liahona*, maio de 2023, p. 98.

# PODEMOS CURAR NOSSO RELACIONAMENTO?

## COMO LIDAR COM MAUS- TRATOS VERBAIS E EMOCIONAIS

**Gail Newbold**

Revistas da Igreja

*O artigo a seguir foi revisado  
por terapeutas profissionais.*

**A**os 71 anos, Janet (os nomes foram alterados) se casou novamente. Ela e o novo marido estavam em lua de mel quando ele se aborreceu com ela. Janet recorda: “Nunca ninguém havia falado comigo dessa maneira”. Ela ficou perturbada e horrorizada.

Com o tempo, a raiva do marido aumentou. Os gritos se transformaram em palavrões, xingamentos e ataques pessoais ao caráter de Janet. Ele alegou que ela estava dando mais importância às amigas e à família do que a ele.

“Não era verdade”, diz ela. “Mas, para manter a paz, eu me distanciei das pessoas. Comecei a desmarcar encontros com as amigas. Eu dizia que não estava me sentindo bem.”

“Não importa o que eu fizesse, não era suficiente para ele”, diz ela. “Comecei a me culpar pela raiva dele e pensar: ‘Se eu apenas não tivesse feito isso ou aquilo...’. Comecei a me perguntar se eu era uma pessoa ruim como ele dizia que eu era.”

Se você estiver sofrendo abuso verbal ou emocional, procure ajuda. Amigos, familiares, líderes da Igreja e outras pessoas podem conectar você a recursos que farão com que se sinta seguro e consiga se curar e se lembrar de seu valor.





## A DOR PODE SER SUBSTITUÍDA PELA PAZ

“Vocês podem sobreviver. Na verdade, vocês já foram resgatados; já foram salvos — por Aquele que sofreu o mesmo tormento que vocês estão sofrendo e suportou a mesma agonia que estão enfrentando. Jesus superou os abusos deste mundo para lhes dar poder não apenas para sobreviver, mas para um dia, por meio Dele, superar e até mesmo vencer — vencer completamente a dor, a miséria e a angústia, que serão substituídas pela paz. (...) O abuso não foi, não é e nunca será sua culpa, não importa se o agressor ou qualquer outra pessoa tenha dito o contrário. (...) Deus não os vê agora, nem nunca os viu, como alguém a ser desprezado. Não importa o que tenha acontecido com vocês, Ele não tem vergonha de vocês ou está desapontado com vocês. Ele os ama de uma maneira que não conseguem imaginar.”

Élder Patrick Kearon, do Quórum dos Doze Apóstolos, “Ele ressuscitou e trará cura debaixo das suas asas: Podemos ser mais do que vencedores”, *Liahona*, maio de 2022, pp. 37, 38-39.

Ela tinha dúvidas: “Se sou digna, então por que escolhi essa pessoa? E por que deixo ele falar assim comigo? Eu deveria ter percebido os sinais?” Ele tinha sido tão gentil, atencioso e amoroso quando estavam namorando. “Fiquei muito deprimida”, ela relembra, e começou a pensar que seria melhor se ficasse doente e morresse para não ter que se divorciar dele. Ela já havia se casado uma vez e não queria enfrentar outro casamento fracassado.

“Teria sido bom se eu tivesse falado com alguém”, diz ela, “mas fiquei muito envergonhada. Eu sabia que me diriam para deixá-lo. Eu não queria que o casamento acabasse e não queria ficar sozinha de novo. Então continuei torcendo para que as coisas mudassem e continuei justificando o comportamento dele”.

## O abuso é um pecado grave

Às vezes, as vítimas toleram o mau comportamento porque não o reconhecem como abuso. O abuso emocional ocorre quando uma pessoa tenta ferir, controlar ou manipular verbalmente outra pessoa.

Pode assumir a forma de severa crítica, culpa, isolamento, manipulação, ameaças, xingamentos ou retenção de afeto. Pode acontecer em qualquer tipo de relacionamento: nas amizades, nos relacionamentos de namoro, entre cônjuges ou pais e filhos, e até mesmo entre colegas de trabalho.

“O abuso é uma expressão da influência do adversário”, ensinou o presidente Russell M. Nelson. “É um pecado grave. Como presidente da Igreja, confirmo os ensinamentos do Senhor Jesus Cristo sobre esse assunto. Permitam-me ser perfeitamente claro: *qualquer* tipo de abuso contra mulheres, crianças ou qualquer pessoa é uma abominação para o Senhor. Ele se entristece e *eu me entristeço* toda vez que *uma pessoa* é agredida. Ele chora, e *todos nós choramos*, por cada pessoa que tenha sido vítima de qualquer tipo de abuso. As pessoas que cometem esses atos hediondos não apenas são responsáveis perante as leis dos homens, mas também enfrentarão a ira do Deus Todo-Poderoso. (...)”

O Salvador não vai tolerar abusos e, como Seus discípulos, nós também não podemos tolerá-los.”<sup>1</sup>

Todos nós somos filhos e filhas de Deus e temos uma natureza e um destino divinos. O evangelho de Jesus Cristo nos ensina a amar uns aos outros (ver João 13:34) e a tratar as pessoas como gostaríamos de ser tratados (ver Mateus 7:12).

## As vítimas geralmente se sentem culpadas

As vítimas podem sentir medo, vergonha, desespero, falta de esperança e queda na autoestima.

O casamento de dois anos de Diego com uma mulher abusiva o deixou destruído e com tendências suicidas. Em retrospectiva, ele gostaria de ter prestado atenção aos sinais de alerta. Sua esposa tivera vários casamentos e relacionamentos fracassados. No entanto, o namoro de seis meses tinha corrido bem, e ele se apaixonou.

Depois que se casaram, o comportamento dela o surpreendeu e o confundiu. Ela fazia comentários críticos sobre sua aparência e, quando ele perguntava por que ela falava aquelas coisas, ela dizia que estava brincando e que ele não tinha senso de humor. “Houve muito abuso verbal e manipulação”, diz ele.

Também houve episódios de abuso físico quando ela cuspiu em seu rosto e o chutou e arranhou. Como acontece com muitas vítimas, Diego procurou justificar o comportamento de sua esposa. Ele dizia a si mesmo que ela estava apenas tendo um dia ruim. Ele procurava desesperadamente fazer coisas que ele esperava que a fizessem feliz.

“Eu limpava os banheiros e preparava o jantar”, lembra ele, “mas nunca conseguia agradá-la. O abuso físico foi provavelmente a pior coisa para mim como homem. Eu me sentia fraco e impotente. Às vezes, eu encontrava um lugar no trabalho para me esconder, então desabava e chorava. Eu era a vítima, mas ela me fazia sentir que tudo de ruim que acontecia era minha culpa. Sentia-me culpado. Será que ela estava certa? A tristeza era imensa”.

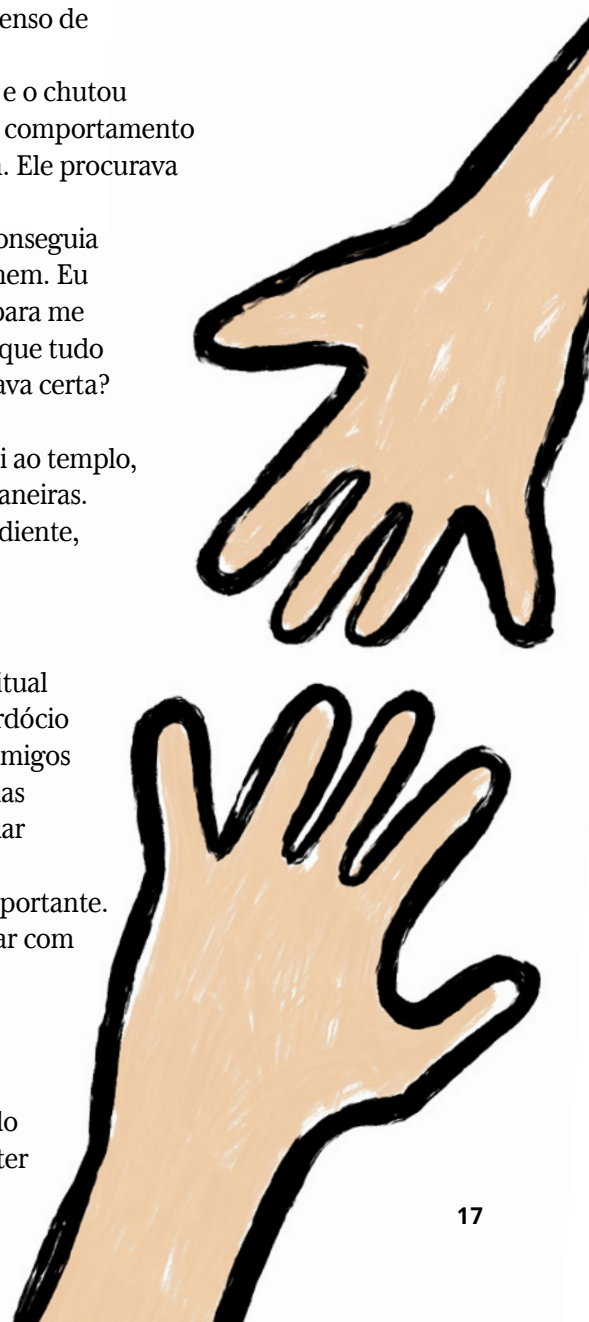
Ele relembra: “Eu queria que nosso casamento desse certo. Orei muito, fui ao templo, jejeuei, li as escrituras e procurei me aproximar do Pai Celestial de todas as maneiras. A esperança me manteve à tona. Continuei acreditando que, se eu fosse obediente, as coisas dariam certo”.

## Procurar ajuda

**Buscar força espiritual:** As vítimas podem buscar inspiração e força espiritual por meio da oração, do jejum, do estudo das escrituras, das bênçãos do sacerdócio e da participação na igreja e no templo. Elas podem obter ajuda e apoio de amigos de confiança, líderes da Igreja ou terapeutas profissionais. Acima de tudo, elas podem ter fé no Senhor, buscar Sua orientação em espírito de oração e confiar que Ele “consagrará [suas] aflições para [seu] benefício” (2 Néfi 2:2).

**Definir limites:** Especialistas dizem que estabelecer e manter limites é importante. A vítima pode dizer: “Sinto que agora você me desrespeitou. Quero conversar com você, mas não vou a menos que me trate com mais respeito e gentileza”.<sup>2</sup>

No entanto, algumas pessoas não respeitam esses limites. Diego tentou estabelecer limites, mas sua esposa continuava a discutir. “Nem sempre dá para argumentar com um abusador”, explica. “É muito difícil manter a calma quando alguém está atacando-o verbalmente. Cristo teria Se afastado ou falado de maneira branda. Eu não era perfeito nesse sentido. Eu poderia ter



## O QUE FAZER SE VOCÊ ESTIVER SOFRENDO ABUSO

- Não justifique nem minimize o comportamento ofensivo e não se culpe.
- Veja o desconforto emocional como um sinal de que algo está errado e que a ajuda é necessária. Confie em um amigo de confiança, líder da Igreja ou terapeuta profissional.
- Cuide de si mesmo e de suas próprias necessidades.
- Ligue imediatamente para a polícia se houver violência. A polícia pode ajudar a proteger você e seus filhos do perigo imediato.
- Afaste-se do relacionamento. Para os casais, isso nem sempre significa divórcio, mas pode significar um tempo afastados, até que o cônjuge observe limites firmes para um relacionamento saudável.
- Acesse “Abuso e maus-tratos” na seção Ajuda para a Vida, da Biblioteca do Evangelho, para obter orientação sobre perguntas como “Posso ser curado disso?” e “Posso desenvolver relacionamentos seguros e saudáveis?”

### LÍDERES

Para obter orientação, consulte “Abuso e maus-tratos”, *Manual Geral: Servir em A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias*, item 38.6.2, Biblioteca do Evangelho. A fim de obter outros recursos para ajudar vítimas e agressores, consulte Recursos para aconselhamento na Biblioteca do Evangelho, em Manuais e Chamados, Chamados da ala ou do ramo, Bispado.

feito melhor. Acho que você precisa de um mediador — um líder da Igreja ou um terapeuta — para ter um debate racional.”

Pode ser útil procurar ajuda profissional em situações como essa. Terapeutas que têm conhecimento sobre abuso emocional podem sugerir maneiras de lidar com emoções voláteis.

**Abordar as preocupações:** Às vezes, aqueles que dizem coisas ofensivas não percebem o quanto prejudicam o relacionamento. Eles podem aprender a mudar se estiverem dispostos a buscar ajuda. Em um momento em que as emoções estejam sob controle, a pessoa que recebeu os comentários prejudiciais pode dizer algo como: “Eu me sinto magoado [ou não amado ou desrespeitado] quando você diz coisas assim. Eu agradeceria se você...” Trazer à tona esses comportamentos pode ajudar o agressor a saber o que está fazendo, dando-lhe a oportunidade de melhorar.

Se a pessoa estiver disposta a ouvir, os dois podem obter ajuda, podem juntos procurar aconselhamento e conversar sobre os comportamentos que prejudicam o relacionamento e os comportamentos que curam o relacionamento. Podem trabalhar juntos para construir o relacionamento que desejam.

No entanto, se a pessoa não estiver disposta a ouvir e continuar com o comportamento nocivo, a vítima não precisa permanecer em um relacionamento abusivo. Para os casais casados, isso nem sempre significa divórcio, mas pode significar um tempo afastados, até que o cônjuge observe limites firmes para um relacionamento saudável.

**Não perpetuar padrões nocivos:** A irmã Kristin M. Yee, segunda conselheira na presidência geral da Sociedade de Socorro, ensinou:

“No caminho do perdão e da cura, existe a escolha de não perpetuar padrões ou relacionamentos prejudiciais em nossa família nem em qualquer outro lugar. A todas as pessoas no alcance de nossa influência, podemos oferecer bondade em vez de maldade, amor em vez de ódio, gentileza em vez de agressividade, segurança em vez de angústia e paz em vez de contenda.

Dar o que lhe foi negado é uma parte poderosa da cura divina, que é possível por meio da fé em Jesus Cristo”.<sup>3</sup>

## Cura com a ajuda de Deus

Diego conversava com um terapeuta matrimonial e se reunia com seu bispo regularmente. “Não tenho certeza se teria passado por essa experiência sem a ajuda de meu bispo, o homem mais amoroso que já conheci. E o templo era meu consolo.”

Diego lutou para se curar após o divórcio, mas diz: “Aprendi muito com esse relacionamento e cresci em todos os aspectos, o que me tornou melhor como homem, pai, pessoa, portador do sacerdócio, filho, amigo e parceiro. Fiz tudo o que estava ao meu alcance para que o casamento desse certo, mas não era para ser. Ela tinha seu arbítrio e fez sua escolha”.

Depois de três anos tentando fazer seu casamento funcionar, Janet pediu o divórcio e foi morar temporariamente com um de seus filhos. “Aqueles primeiros dias e semanas foram os mais difíceis”, ela lembra. Ela abriu seu coração em oração e se dedicou a ler o Livro de Mórmon diariamente, com discursos consoladores da conferência.

Ela continuou frequentando a igreja regularmente, consultou um terapeuta profissional e recebeu conselhos espirituais úteis de seu bispo. “A terapeuta foi muito útil, e me senti muito melhor depois de conversar com meu bispo”, diz ela.

Uma amiga sugeriu que ela recitasse suas escrituras favoritas em voz alta e declarasse todas as coisas boas que desejava ter em sua vida. Janet fez isso fielmente, memorizando as escrituras que a inspiravam. Duas de suas favoritas eram:

“Sê forte e corajoso; não temas, nem te espantes; porque o Senhor teu Deus é contigo, por onde quer que andares” (Josué 1:9).

“Não temas, porque eu estou contigo; não te assombres, porque eu sou teu Deus; eu te fortaleço, e te ajudo, e te sustento com a destra da minha justiça” (Isaías 41:10).

Ela encontrou forças ao saber que a missão do Salvador é “para curar os quebrantados de coração; para apregoar liberdade aos cativos (...); para pôr em liberdade os oprimidos” (Lucas 4:18; grifo do autor).

Testificando dessa missão de cura do Salvador, o élder Patrick Kearon, do Quórum dos Doze Apóstolos, assegurou às vítimas de abuso:

“Das profundezas de Seu sofrimento expiatório, o Salvador concede a esperança que vocês acharam que estava perdida para sempre, a força que acreditavam que jamais poderiam possuir e a cura que não poderiam imaginar ser possível. (...)

Com os braços estendidos, o Salvador oferece a vocês o dom da cura. Com coragem e paciência, e ao se concentrarem fielmente Nele, em pouco tempo poderão aceitar plenamente esse dom”.<sup>4</sup> ■

### NOTAS

1. Russell M. Nelson, “O que é verdade?”, *Liahona*, novembro de 2022, p. 29.
2. Ver Nanon Talley, “Reconhecer o abuso emocional”, artigo somente em formato digital, *Liahona*, outubro de 2020, Biblioteca do Evangelho.
3. Kristin M. Yee, “‘Grinalda por cinza’: O caminho de cura do perdão”, *Liahona*, novembro de 2022, p. 38.
4. Patrick Kearon, “Ele ressuscitou e trará cura debaixo das suas asas: Podemos ser mais do que vencedores”, *Liahona*, maio de 2022, p. 39.

## COMO PERDOAR

O Senhor ordena que perdoemos a todas as pessoas (ver, por exemplo, Doutrina e Convênios 64:10), mas isso nem sempre significa ficar com aqueles que nos magoaram ou aceitar o que fizeram. Significa, sim, que, com a ajuda do Senhor, podemos nos livrar da raiva ou de sentimentos ofensivos em relação a eles.

O presidente Russell M. Nelson testificou do poder que podemos receber do Salvador para nos ajudar a perdoar:

“Por meio da Expição infinita [do Salvador], é possível perdoar aqueles que os magoaram e que nunca aceitarão a responsabilidade pela crueldade que demonstraram a vocês.

Geralmente é fácil perdoar alguém que sincera e humildemente busca seu perdão. Mas o Salvador concederá a vocês a capacidade de perdoar qualquer pessoa que os tenha maltratado de alguma maneira. Assim, os atos ofensivos delas não podem mais prejudicar sua alma” (“Quatro dádivas que Jesus Cristo oferece para você”, Devocional de Natal da Primeira Presidência, 2 de dezembro de 2018, [broadcasts.ChurchofJesusChrist.org](https://broadcasts.ChurchofJesusChrist.org)).



## “EM VIRTUDE DE TUA FÉ, VISTE”

### Don L. Searle

**P**ara mim, uma das histórias mais emocionantes sobre humildade no Livro de Mórmon é o relato do irmão de Jarede (ver Éter 2-3).

Devido à sua grande fé, ele não pôde ser impedido de estar na presença do Senhor. Ele realizou grandes milagres e teve visões maravilhosas.

A história é emocionante porque ensina que, por meio da fé e da obediência, grande conhecimento e verdades gloriosas estão disponíveis para cada um de nós.

A história me faz sentir humilde porque percebo que não sou como o irmão de Jarede. Algumas vezes na vida, eu poderia ter recebido muito mais conhecimento e força espiritual de meu Pai Celestial se não tivesse falhado na fé.

Para mim, duas verdades emergem dessa história: (1) acreditar é fundamental para ver o Senhor fazer obras maravilhosas em nossa vida e (2) nunca é tarde para acreditar primeiro e depois ver.

Quando duvidamos, fechamos nossos olhos espirituais. Em Éter 12:27, o Senhor não apenas salientou que nós, mortais, temos fraquezas, mas também disse: “Caso se humilhem perante mim e tenham fé em mim, então farei com que as coisas fracas se tornem fortes para eles”.



*Quando nos humilhamos com fé,  
nosso Pai pode nos ajudar a ver as  
possibilidades que Ele vê para nós.*

Isso sugere que, quando nos humilhamos com fé, nosso Pai pode nos ajudar a ver as possibilidades que Ele vê para nós — o que podemos nos tornar e o que podemos alcançar.

Podemos pensar: “Por que Ele *me* revelaria grandes coisas?” Essa foi essencialmente a pergunta que os irmãos mais velhos de Néfi, Lamã e Lemuel, fizeram. Quando tiveram dificuldade para entender os ensinamentos visionários de seu pai, Néfi perguntou: “Haveis perguntado ao Senhor?” Eles responderam: “Não perguntamos, porque o Senhor não nos dá a conhecer essas coisas”. Em resposta, Néfi repetiu o convite do Senhor: “Se não endurecerdes vosso coração e me pedirdes com fé, acreditando que recebereis, guardando diligentemente os meus mandamentos, certamente estas coisas vos serão dadas a conhecer” (1 Néfi 15:7–9, 11). Essa promessa é para todos nós.

As palavras do Jesus Cristo pré-mortal ao irmão de Jared e oferecem esperança àqueles que exercem fé e obediência vigorosas ao buscar orientação divina: “Em virtude de tua fé, viste” (Éter 3:9). Nossa fé pode nos levar a ver Suas obras maravilhosas em nossa própria vida.

Não é apenas nosso privilégio e nossa oportunidade buscar conhecimento do Senhor, mas também nosso dever e nossa responsabilidade. Ele ordenou: “Procurai conhecimento, sim, pelo estudo e também pela fé” (Doutrina e Convênios 88:118).

Temos esta instrução inspirada do presidente Russell M. Nelson:

“Deus realmente *quer* falar com vocês? Sim! (...)

Eu os exorto que avancem além da sua habilidade espiritual atual para receber revelação pessoal, pois o Senhor prometeu que, ‘se [buscares], receberás revelação sobre revelação’ [Doutrina e Convênios 42:61]”.<sup>1</sup>

Conheço pelo menos três maneiras pelas quais Ele nos ajudará a ver Suas obras em nossa vida quando acreditamos.



## 1. Ele vai nos ajudar a ver a missão que Ele nos deu para cumprir nesta vida.

Quando eu tinha 16 anos, recebi minha bênção patriarcal de um patriarca que nunca tinha me visto e não conhecia meu passado. Nela, o Senhor respondeu a perguntas específicas que eu tinha no coração relacionadas a alguns desafios pessoais. Meus pensamentos sobre essas dúvidas pareciam íntimos demais para compartilhar. Um dos desafios era saber se eu encontraria uma mulher amorosa e corajosa o suficiente para se casar comigo apesar de meu defeito congênito proeminente — um defeito que nossos filhos poderiam herdar. A resposta foi sim. Casei-me com Marie, e tivemos cinco filhos amados.

As respostas do Senhor naquela bênção respeitaram minhas preocupações e minha privacidade. Elas foram formuladas para que somente eu pudesse entender completamente seu significado. Desde aquele dia, tenho adquirido um firme testemunho pessoal de que meu Pai Celestial me conhece intimamente.

Minha carreira me trouxe alegria, crescimento e satisfação ao me esforçar para servir a Ele e a Seus filhos. Depois que me aposentei, o mundo e o trabalho que eu executava seguiram em frente sem mim. Alguns dias, quando estou desanimado, tenho me

perguntado se *realmente* fiz algum bem durante aqueles anos — se minha oferta foi digna das grandes promessas que recebi.

Em uma dessas ocasiões, senti esta resposta: leia novamente sua bênção patriarcal. Ao fazer isso, perguntas pontuais vieram à minha mente: “Não lhe dei esta bênção como prometi? Isso não se tornou realidade em sua vida? E isso?” Vi claramente como o Senhor cumpriu as bênçãos que me prometeu. Tive a certeza de que as coisas que havia oferecido com humildade e de boa vontade foram aceitáveis e também foi uma advertência de que não terminei minha jornada — ainda há mais oportunidades para servir.

Fiquei impressionado também por não ser o único com essas preocupações. Muitos podem se perguntar, quando olham para trás e não veem grandes marcos mortais, se fizeram algum bem. Mas não vemos como o Senhor vê. Talvez se escolhermos nos concentrar no que Ele nos deu, em vez de nas coisas que desejamos, mas não conseguimos alcançar, veremos mais claramente como Sua mão tocou nossa vida.



## **2. Ao ler e estudar as escrituras em espírito de oração, o Senhor me ajuda a ver mais do que uma orientação geral para todos os Seus filhos. Vejo nelas orientação pessoal para meus desafios individuais.**

As margens de minhas escrituras, particularmente o Livro de Mórmon, estão cheias de anotações sobre o que o Senhor me ajudou a ver ao aplicar os ensinamentos nelas contidas. Há alguns anos, comecei a fazer um diário específico para anotar, às vezes versículo por versículo, o que o Senhor está me ensinando. Já li o Livro de Mórmon várias vezes dessa maneira, depois Doutrina e Convênios, Pérola de Grande Valor e, recentemente, o Novo Testamento. Quando inicio meu estudo em espírito de oração, pedindo ao Senhor que abra meu entendimento das escrituras, fico impressionado com o quanto Ele me ajuda a ver.

Histórias e parábolas que pareciam oferecer bons e simples exemplos de comportamento individual de repente passaram a ter aplicações práticas em minha vida. Escrituras que considerava como fundo histórico de repente passaram a ter um significado abrangente da Restauração contínua do evangelho. Vejo como as experiências de José; Daniel; Pedro; Paulo; Néfi; Alma, o Pai; Alma, o Filho; e do capitão Morôni se aplicam aos desafios que enfrentamos todos os dias. Os capítulos sobre guerras no Livro de Mórmon oferecem não apenas um relato dos planos de batalha perspicazes do capitão Morôni, mas também uma estratégia pessoal para enfrentar os ataques implacáveis do inimigo: podemos edificar fortalezas espirituais pessoais com antecedência.

As coisas que vejo por meio do estudo pessoal podem não ser novas para os outros. Mas registrar o que me ensinam se tornou importante para meu progresso espiritual pessoal.



Temos sido incentivados muitas vezes por profetas e líderes da Igreja a registrar o que o Senhor nos ensina se quisermos que Ele nos dê mais. O élder David A. Bednar, do Quórum dos Doze Apóstolos, explica: “Também aprendi que o registro adequado das impressões espirituais demonstra ao Salvador o quanto valorizo Sua orientação. A prática simples de escrever pensamentos e sentimentos espirituais aumenta muito a probabilidade de receber e reconhecer sussurros adicionais do Espírito Santo”.<sup>2</sup>

### **3. Quando pedimos com fé e humilde disposição para obedecer, o Senhor nos ajuda a ver oportunidades e soluções que não teríamos visto sozinhos. Ele adaptará Suas respostas às nossas necessidades.**

Ele me mostrou como lidar com problemas que iam desde desafios espirituais dolorosos até consertos domésticos mais comuns. Ele me mostrou os desafios que tinha pela frente e como me preparar. Ele demonstrou Seu poder em minha vida quando senti medo e tinha dúvidas — quando eu disse, como o pai implorando para que seu filho fosse curado: “Eu creio, Senhor! ajuda a minha incredulidade” (Marcos 9:24).

Talvez não O levemos suficientemente a sério quando lemos: “Pedi, e dar-se-vos-á” (Mateus 7:7) ou “se me pedires, receberás” (Doutrina e Convênios 6:5). A promessa de que “aquele que tiver fé para ver, verá” (Doutrina e Convênios 42:49) parece se referir à cura física, mas não acredito que seu significado seja limitado. Quando temos fé suficiente, Ele pode abrir nossos olhos espirituais para ver Seus milagres em nossa própria vida.

Não posso voltar no tempo para mudar o passado. Mas, por mais tempo que ainda tenha pela frente, espero ser capaz de exercer mais fé em Seu desejo amoroso de me mostrar mais de Suas obras. Espero ouvir, como o irmão de Jared, Suas palavras de confirmação: “Em virtude de tua fé, viste”. ■

*O autor, ex-editor gerente das revistas da Igreja, escreveu esse artigo cheio de fé antes de falecer de câncer de pâncreas em setembro de 2023.*

#### **NOTAS**

1. Russell M. Nelson, “Revelação para a Igreja, revelação para nossa vida”, *Liahona*, maio de 2018, pp. 95–96.
2. David A. Bednar, *The Spirit of Revelation*, 2021, p. 37.





## Palavras que tocam o coração

Tahira Carroll, Utah, EUA

*Desde que conheci a Igreja até o trabalho que faço para ajudar os santos a ouvir e cantar hinos em seu próprio idioma, a música completou um círculo em minha vida e tem sido uma grande bênção para minha família.*

Escaneie o código  
para saber mais



*Após meu diagnóstico, mantivemos nossos olhos no Senhor para que pudéssemos ver nossas bênçãos.*

## A paz foi o milagre

Karen Baxter, Virgínia, EUA

Quando meu marido, David, e eu descobrimos que não poderíamos ter filhos, chorei. Então, em 2016, minha médica me chamou de volta ao consultório após um exame de rotina e uma mamografia. Depois de mais testes, o que ela inicialmente pensava ser um pequeno problema se tornou um grande problema: *câncer*.

Foi um choque, e tivemos alguns dias ruins. Antes de sabermos como as coisas acabariam, eu disse ao Pai Celestial: “Se este for o fim para mim, por favor, cuide de David”.

Eu conseguia me segurar emocionalmente durante o dia; mas, quando a noite chegava e tudo estava calmo, as lágrimas vinham. Mas também foi aí que senti por meio do Espírito Santo que tudo ia ficar bem — não necessariamente porque eu viveria, mas porque o Pai Celestial estava perto. Então, durante meu tratamento, avançamos um passo de cada vez.

Alguns hinos e escrituras se tornaram mais significativos. Doutrina e Convênios 122:8 realmente me impressionou: “O Filho do Homem desceu abaixo de todas elas. És tu maior do que ele?”

Não, percebi, não sou maior do que Ele. Se passar por infertilidade e pelo câncer me permitisse apreciar melhor o Salvador e Seu sacrifício expiatório, então eu estava disposta.

Mantivemos nossos olhos no Senhor para que pudéssemos ver nossas bênçãos, inclusive um sistema de apoio incrível. Minha presidente da Sociedade de Socorro foi maravilhosa. As pessoas da escola onde eu ensinava fizeram uma caminhada contra o câncer em meu favor. Uma colega que queria que eu soubesse que ela se importava comigo me deu uma caneta rosa. Durante momentos como esses, eu disse: “Você foi meu anjo hoje. Você foi minha evidência de que Deus sabe que eu precisava de um abraço ou de uma caneta rosa”.

As pessoas nos observam como membros da Igreja. Eles querem saber por que podemos passar por coisas difíceis e ainda sorrir.

“Como vocês não estão desesperados?”, as pessoas nos perguntavam com frequência. Explicamos que a paz que sentimos vinha de nossa fé e nossas crenças, de nosso amor pelo Pai Celestial e de nossa confiança em Sua vontade para nós. Compartilhar nossa fé fortaleceu nossa fé.

A paz não veio no instante em que fui diagnosticada, mas veio. A paz foi o milagre. ■

# Viajar com Deus

Pete Czerny, Utah, EUA (a partir de um relato feito por seu pai)

Depois da Segunda Guerra Mundial, meus pais queriam se unir aos santos nos Estados Unidos. Mas primeiro eles tiveram que fugir com seus cinco filhos da Alemanha Oriental para a Alemanha Ocidental.

Meu pai, Walter, foi sozinho para determinar onde era mais seguro cruzar a fronteira. Ele viajou com pouca bagagem, mas se sentiu inspirado a levar seu violino. Como violinista talentoso, ele teve a impressão espiritual de que seu violino, de alguma maneira, o ajudaria em sua jornada.

Em fevereiro de 1949, meu pai pegou um trem para uma cidade que ainda ficava a muitos quilômetros da fronteira. Depois de chegar, ele saiu da cidade, tomando um caminho que o levou a uma floresta invernal. Qualquer pessoa pega indo em direção à fronteira da Alemanha Ocidental estava sob suspeita de fuga e seria presa.

No caminho, meu pai viu outro homem tentando fugir para a Alemanha Ocidental. Eles decidiram viajar juntos. Quatro olhos atentos seriam melhor do que dois.

Eles procederam cautelosamente ao passarem por uma torre de vigia. De repente, por trás de um arbusto, um jovem soldado russo saltou e gritou: “Parem!”

Meu pai e seu novo amigo congelaram horrorizados quando o soldado apontou um grande fuzil para eles. O soldado disse que eles estavam presos.

Lentamente, o novo amigo de meu pai abriu a mala, revelando vários alimentos finos. Ele fez um gesto de que o soldado poderia ficar com tudo se os deixasse ir, mas o soldado não cedeu.

Meu pai disse ao soldado, em russo mal falado, que adorava música folclórica russa. Ele apontou para o estojo de violino e disse que gostaria de tocar para ele.


Papai pegou seu violino e começou a tocar uma melodia russa sentimental. Depois de pouco tempo, viu lágrimas se formando nos olhos do jovem. Quando meu pai terminou a melodia, o soldado perguntou se ele conhecia outras melodias russas.

Meu pai então tocou outra melodia. Quando terminou, o soldado estava chorando. Erguendo a arma de volta em seu ombro, o soldado disse em russo: “Viajem com Deus”. Em seguida, deixou que ambos continuassem sua fuga para o Oeste.

Meu pai logo voltou em segurança para a Alemanha Oriental, grato pela inspiração que o protegeu. Três anos depois, ele escapou com sua família viajando para Berlim Oriental e cruzando a fronteira para Berlim Ocidental. ■

*“Parem!”, gritou o soldado, apontando um grande fuzil direto para meu pai.*





*Até reconhecer os frutos do Espírito, eu estava convencido de que a Igreja do Senhor não estava na Terra.*

## Os doces sussurros do Espírito Santo

Barry Wells, Arkansas, EUA

**M**inha esposa, Ruby, e eu não fomos criados como membros de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias. Mas, em sua juventude, Ruby foi exposta a muitas igrejas e ensinamentos diferentes. Por meio de oração consistente e diligente, ela identificou os ensinamentos que sentia serem verdadeiros, formando um conjunto de crenças a partir dos ensinamentos de várias igrejas cristãs. Fui criado em uma única igreja e conhecia pouco de outras igrejas.

Depois de nosso casamento, frequentamos a igreja juntos, mas comecei a questionar a fé em que fui criado e fiz perguntas à minha esposa sobre doutrina. Ela respondeu de maneira sábia e simples: “Você já leu a Bíblia?”

Eu não tinha lido, então lemos a Bíblia inteira juntos. Ao lermos, anotei as perguntas que permaneciam sem resposta. Começamos a procurar uma igreja que ensinasse tudo o que havíamos descoberto. Nos dois anos seguintes, visitamos muitas igrejas, solicitamos literatura, lemos sobre filosofia e religião, e oramos. Fiquei convencido de que a Igreja do Senhor não estava na Terra.

Faltava-nos sabedoria e auxílio celestial (ver Joseph Smith—História 1:11–13). Então, oramos sinceramente juntos, pedindo a Deus que nos mostrasse o caminho. Pouco

depois de orarmos, missionários da Igreja apareceram à nossa porta. Ruby imediatamente sentiu a veracidade do que eles ensinaram. Os ensinamentos deles a tocaram e eram iguais às respostas que ela havia recebido muitos anos antes ao orar quando era jovem. Os missionários também responderam a todas as minhas perguntas, mas eu queria ter certeza. Li o Livro de Mórmon, Doutrina e Convênios e outros livros da Igreja.

Também íamos à igreja todas as semanas e vivíamos os ensinamentos do evangelho. Por fim, reconheci os frutos do Espírito de Deus em minha vida (ver Gálatas 5:22) e recebi um forte testemunho. Fomos batizados, recebemos o dom do Espírito Santo e posteriormente fomos selados no templo.

Nunca nos arrependemos de nos termos filiado à Igreja. Essa decisão manteve nosso casamento forte durante tempos difíceis, e o legado de estar perto do Espírito de Deus continua vivo em nossos seis filhos.

Para aqueles que se esforçam a fim de obter um testemunho do Livro de Mórmon ou da Igreja restaurada de Jesus Cristo, eu diria: “Continuem orando, continuem lendo e continuem ouvindo os doces sussurros do Espírito Santo”. ■

*Por meio de um hino sacramental,  
o Espírito me ensinou sobre dar  
e aceitar o perdão.*

# Minha necessidade de cura

Adele Wi-Repa, Waikato, Nova Zelândia

Certo domingo, senti-me na igreja, irritada e frustrada. Meu marido, Aaron, e eu havíamos tido um desentendimento na noite anterior, e fui à igreja ainda me sentindo inquieta e chateada. Fiquei brava com Aaron desde o início da reunião até o hino sacramental, pensando: “Ele precisa pedir desculpas”.

Enquanto nos preparávamos para tomar o sacramento, nossa congregação cantou o hino “As Now We Take the Sacrament” [Ao tomarmos o sacramento].<sup>1</sup> Permaneci furiosa durante a primeira estrofe. Em seguida, a segunda estrofe começou: “Ao examinarmos o passado, sabemos que devemos nos arrepender”.

Parei de cantar. Ouvi meu marido, meus filhos e os membros da ala continuarem a cantar: “O caminho que leva a Ti é a retidão — o caminho em que viveste Tua vida”.

Meu coração se abrandou. Talvez meu sentimento de inquietude não tinha a ver com meu marido afinal. Talvez tivesse a ver comigo.

O hino continuou:

*“O arrependimento é um dom que  
vem de Ti  
O qual buscamos com pura intenção.  
Com mãos agora comprometidas  
a fazer Tua obra,  
Tomamos o sacramento”.*

Eu estava aborrecida quando, na verdade, precisava ser humilde e buscar o perdão do Pai Celestial — uma dádiva possibilitada por Seu Filho, Jesus Cristo.

Fiquei com lágrimas nos olhos ao olhar para nossos filhinhos no banco. Toda a raiva e tensão que eu sentia, toda a culpa e ressentimento que estavam fazendo um nó em meu peito se dissiparam. Aquele momento tinha a ver com o que eu precisava fazer para mudar a fim de buscar e receber o perdão de meu Pai Celestial e de Jesus Cristo. Por meio de um hino, o Espírito me ensinou claramente sobre o perdão e minha necessidade de recebê-lo e dá-lo.

O presidente Russell M. Nelson disse: “Eu suplico a vocês que se achem a Ele para que Ele possa curá-los! Ele vai curá-los do pecado à medida que se arrependerem. Ele vai curá-los da tristeza e do medo. Ele vai curá-los das feridas deste mundo”.<sup>2</sup>

Sentada ali, ao ouvir a letra do hino e tomar o sacramento, senti minha necessidade de cura e soube onde buscá-la. As verdades que aprendi sobre o perdão durante aquela reunião me aproximaram do Senhor e de meu marido. ■

## NOTAS

1. “As Now We Take the Sacrament”, *Hymns*, nº 169.
2. Russell M. Nelson, “A resposta é sempre Jesus Cristo”, *Liahona*, maio de 2023, p. 127.







# Como meus convênios me mantêm conectada às coisas *mais* importantes

Não percebi o privilégio que são meus convênios.

**Eva Thomas**

**A**mo sentir o Espírito. É um sentimento que posso dizer com confiança que reconheço agora.

Mas isso exigiu esforço. Onde cresci, no norte da Inglaterra, muitas vezes era difícil estar em um ambiente que me permitisse sentir o Espírito Santo. Há muitos excelentes jovens adultos que cresceram na Igreja, mas às vezes era difícil alinhar nosso comportamento com a doutrina e as verdades que conhecíamos em nosso coração.

Por muito tempo, frequentei a igreja aos domingos, mas me senti frustrada e triste por saber que as coisas que o Espírito estava me comunicando não estavam sendo transmitidas para as pessoas que amo e com quem me preocupo.

Afinal de contas, o presidente Russell M. Nelson ensinou: “Nos dias que estão por vir, não será possível sobreviver espiritualmente sem a orientação, a direção, o consolo e a influência constante do Espírito Santo”.<sup>1</sup>

No entanto, estou aprendendo a importância de abrir espaço para o Espírito em todas as áreas de minha vida e ajudar outras pessoas a fazer o mesmo.

# “Os convênios são a forma do abraço de Deus”

ÉLDER ROBERT M. DAINES

## LUTAR CONTRA AS TENTAÇÕES

Depois de me formar no ensino médio, enfrentei muitas dificuldades. Por exemplo, há muitas atividades e conferências para membros jovens adultos da Igreja onde moro. Mas, depois dessas atividades, alguns jovens adultos iam a clubes ou lugares que não estavam alinhados com nossos valores.

Isso me chocou!

Bebidas alcoólicas e baladas são comuns aqui, mas eu não esperava que os amigos com quem me sentava na igreja fizessem essas coisas também.

Fiquei confusa.

Ver amigos tomarem essas decisões tornou muito difícil saber quem me ajudaria a permanecer espiritualmente forte. Por fim, por ter visto outras pessoas vivendo o evangelho casualmente, eu me afastei do evangelho também. Eu não estava indo à igreja nem orando, e estava fazendo coisas que não deveria fazer.

Mas um dia, quando estava me sentindo particularmente infeliz, orei ao Pai Celestial e contei a Ele meus sentimentos. Disse a Ele que queria que a Igreja fosse verdadeira e que queria entender Seus mandamentos, mas era muito difícil sequer pensar em ficar sozinha. Mas eu disse a Ele que, se eu pudesse encontrar a certeza das verdades do evangelho, eu ouviria e me esforçaria de coração para vivê-las novamente.

Alguns dias depois, tive uma nítida impressão espiritual de que precisava servir missão.

O pensamento realmente surgiu do nada. Mas eu podia sentir o Espírito me levando nessa direção. Eu sabia que a preparação para a missão me permitiria recordar meu testemunho, reconstruir meu relacionamento com o Pai Celestial e Jesus Cristo e confiar em minha própria fé — e não na de outras pessoas.

E esse era meu desejo.

Então, comecei a mudar. Foi necessário muito trabalho espiritual. Tive que parar de sair com certos amigos, terminei com a pessoa que estava namorando e tive que substituir meus maus hábitos por outros melhores. Trabalhei com meu bispo e confiei no poder capacitador de Jesus Cristo para me ajudar a seguir em frente.

## UMA PERSPECTIVA MUDADA

Antes da missão, eu não entendia os mandamentos e convênios. Meus amigos tratavam essas bênçãos como fardos, e eu tinha começado a vê-las dessa maneira também. Porém, depois de servir missão e reconstruir minha fé, agora vejo os convênios e mandamentos como responsabilidades abençoadas que me ajudam a manter uma conexão divina e direta com o Pai Celestial e Jesus Cristo — todos os dias.

A presidente Emily Belle Freeman, presidente geral das Moças, testemunhou recentemente sobre o poder dos convênios: “Talvez vocês ouçam essas palavras e pensem em uma lista de verificação. Talvez tudo o que vejam seja um caminho de exigências. Um olhar mais atento revelará

algo mais cativante. Um convênio não se trata apenas de um contrato, embora isso seja importante. Tem a ver com relacionamento”.<sup>2</sup>

O élder Robert M. Daines, dos setenta, também testemunhou que “os convênios são a forma do abraço de Deus”.<sup>3</sup>

Não importa onde estejamos — mesmo que estejamos sozinhos —, os convênios que fizemos nos unem aos relacionamentos que mais importam.

Às vezes, fico triste quando outras pessoas não veem as grandiosas bênçãos do evangelho de Jesus Cristo. Às vezes, só quero segurá-las pelos ombros e lembrá-las do milagre que são seus convênios! Quero que percebam o que o Salvador pode capacitá-las a fazer e a se tornar!

Mas, embora eu não possa controlar os outros, *posso* manter meu testemunho forte. Posso saber quando me afastar da influência de algumas pessoas e também saber como ser uma boa influência para elas.

Acho que foi isso que me trouxe de volta depois de ter lutado com minha fé: lembrar do amor de meu Salvador, Jesus Cristo.

Sei que não teria ido para a missão se não tivesse pedido orientação divina ao Pai Celestial em uma época de profunda confusão. Por mais que eu desejasse não ter passado por essas experiências dolorosas, aprendi muito sobre arrependimento, sobre o perfeito amor do Pai Celestial e sobre a importância de priorizar bons relacionamentos (especialmente com Ele e com nosso Salvador) que nos mantêm conectados ao Espírito.

Apesar das dificuldades, reconstruir minha fé Nele valia tudo. ■

*A autora mora em Idaho, EUA.*

#### NOTAS

1. Russell M. Nelson, “Revelação para a Igreja, revelação para nossa vida”, *Liahona*, maio de 2018, p. 96.
2. Emily Belle Freeman, “Trilhar o caminho do relacionamento por convênio com Cristo”, *Liahona*, novembro de 2023, pp. 77–78.
3. Robert M. Daines, “Senhor, queríamos ver Jesus”, *Liahona*, novembro de 2023, p. 14.



Saí da Igreja e não percebi o que estava perdendo.



# Você está sentindo falta do milagre do evangelho?

## Enkhchimeg (Enku) Zorigt

**V**ocê já considerou algo como seu por direito, sem saber como isso o beneficiava até que o perdeu? Já fiz isso uma vez — com o evangelho de Jesus Cristo. Cresci na Mongólia, e minha família e eu éramos membros da Igreja. Mas, com o passar do tempo, a participação de meus pais na igreja se tornou cada vez menos frequente. Lentamente comecei a me sentir indiferente em relação ao evangelho também.

Nunca levei a sério o que aprendi e acabei parando de ir. Eu não achava que sentiria falta do evangelho, porque ele nunca pareceu realmente beneficiar minha vida.

## Ver a luz

Quando eu era jovem adulta, minha irmã mais velha encontrou alguns missionários. Eles a pararam e perguntaram se ela poderia traduzir algo para eles em mongol. Eles tiveram uma conversa rápida e, quando ela voltou para casa, percebeu quem eram.

Ela queria ir à igreja naquela semana e me convidou para ir com ela.

Fui totalmente contra a ideia no início. Eu achava que estava indo bem na vida sem a Igreja! Mas ela me convenceu a ir com ela apenas uma vez.

Quando entrei na reunião sacramental pela primeira vez em anos, não fiquei muito feliz por estar lá. No entanto, ao olhar ao redor, vi alguns amigos com quem havia crescido. A luz que emanavam era quase tangível. Ao observá-los, lembrei-me de pequenos indícios de experiências espirituais que havia sentido na Igreja enquanto crescia.

Tantas verdades que eu havia ignorado voltaram como uma inundação e, de repente, eu me senti vazia e triste. “Não sou como eles”, pensei. “Por que deixei tudo isso para trás?”

Percebi que tinha me tornado uma pessoa diferente nos últimos anos. Havia uma sensação de escuridão em minha vida que eu vinha ignorando. Mas, quando me sentei lá, ouvi uma voz pacífica em minha mente que parecia dizer: “Você também pode brilhar. Não é tarde demais”.

Pensei na parábola da ovelha perdida. Aquela ovelha que o Salvador trouxe de volta ao aprisco (ver Lucas 15:4-7).

Eu era essa ovelha. E o Salvador estava amorosamente vindo me buscar porque Ele me amava tanto quanto Suas outras ovelhas.

Ele me queria de volta.

Senti muita gratidão por meu Salvador. E, ao sentir o Espírito pela primeira vez em anos, tomei a decisão de voltar à Igreja e, desta vez, de levá-la a sério.

O élder Dieter F. Uchtdorf, do Quórum dos Doze Apóstolos, testemunhou recentemente: “No momento que você decidir voltar

e andar no caminho de nosso Salvador e Redentor, o poder Dele entrará em sua vida e a transformará [ver Alma 34:31]”.<sup>1</sup>

Senti essa verdade e soube que, se colocasse meu coração no evangelho, minha vida mudaria.

## Não olhe além de Jesus Cristo

Ao começar a viver o evangelho, encontrei propósito em minha vida novamente. Finalmente acreditei que o Pai Celestial ama cada um de Seus filhos e que o evangelho de Jesus Cristo é fundamental para voltarmos ao nosso lar celestial.

Ele significa tudo para mim agora.

O élder Dale G. Renlund, do Quórum dos Doze Apóstolos, ensinou:

“Podemos estar propensos a olhar para além do marco. Precisamos nos proteger dessa tendência para que sempre vejamos Jesus Cristo em nossa vida e sempre reconheçamos as muitas bênçãos que Ele nos oferece. Nós precisamos Dele. (...)

Ele é nosso marco. Se imaginarmos incorretamente que há uma necessidade de algo além do que Ele oferece, nós negamos ou diminuímos a abrangência e o poder que Ele pode ter em nossa vida”.<sup>2</sup>

Eu estava olhando além do que Jesus Cristo me oferece e agora não consigo imaginar desistir da alegria que sinto por causa Dele.

Se você se sente indigno, se está lutando com perguntas não respondidas ou se acha que ser um discípulo de Cristo exige muito de você, observe com mais atenção os milagres que nosso Salvador nos oferece. Sei que o Pai Celestial está ciente de você. Ele vai ajudá-lo a manter sua fé à medida que você se voltar para Ele.

Não desista do maior dom e milagre do Salvador em troca de algo menos digno. Você tem grande valor para Ele.

Testemunhei pessoalmente o quanto o evangelho de Jesus Cristo realmente enriquece a vida daqueles que O seguem.


Ele continua a enriquecer a minha. ■

*A autora mora em Ulaanbaatar, Mongólia.*

### NOTAS

1. Dieter F. Uchtdorf, “O filho pródigo e o caminho que leva para casa”, *Liahona*, novembro de 2023, p. 88.
2. Dale G. Renlund, “Jesus Cristo é o tesouro”, *Liahona*, novembro de 2023, p. 96.





## Somos discípulos de Jesus Cristo

### **Prezados pais,**

O Senhor ama seus filhos e quer que eles sejam capazes de ouvi-Lo. Os artigos desta edição podem orientá-los ao ensinar seus filhos a receber e reconhecer revelação pessoal. Vocês podem usar estas ideias para ajudar seus filhos a desenvolver um relacionamento mais próximo com o Pai Celestial e o Salvador.

### **DEBATES SOBRE O EVANGELHO**

#### ***Como alcançamos tal união?***

O artigo do presidente Nelson na página 2 descreve sete princípios que nos ajudarão a cumprir o mandamento do Senhor de “[ser] um” (Doutrina e Convênios 38:27). Quais desses princípios vocês poderiam debater com seus filhos? Por exemplo, como fazer e guardar convênios cria união com outras pessoas?

#### ***Tomar sobre si Seu nome por meio da ministração***

O artigo do élder Villar, na página 8, ensina como o Salvador ministrou durante Seu tempo na Terra. Em família, vocês podem orar para saber quem precisa de ajuda e como essas pessoas precisam ser ministradas. Debatam com seus filhos como eles se sentem após a oração. Ajudem-nos a reconhecer as respostas que receberam.

#### ***Deus quer falar com vocês***

Use o artigo “Em virtude de tua fé, viste” (página 20) para ensinar a seus filhos sobre receber revelação. O autor menciona como o Senhor pode nos orientar para a missão de nossa vida por meio de uma bênção patriarcal. Vocês podem compartilhar como sua bênção patriarcal os orientou.

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

3 Néfi 12:6; 21:2; 28:11

Jesus Cristo ensinou que precisamos da orientação do Espírito Santo em nossa vida. Esta atividade com sombras de mãos ajuda as crianças a visualizar esse princípio.

1. Escreva em tiras de papel diferentes figuras que podem ser feitas com sombras de mão (por exemplo, um pássaro, um lobo, uma cobra).
2. Peça a cada criança que pegue uma tira de papel. Apague as luzes da sala e peça a uma pessoa que acenda uma lanterna na parede, simbolizando a Luz de Cristo.
3. Peça a seus filhos que se revezem colocando as mãos na frente da luz para que a sombra das mãos deles forme a figura anotada no papel. Permita que eles lidem com a situação sem sua ajuda.
4. Simbolizando a voz orientadora do Espírito, ofereça-se para ajudar a ensinar seus filhos, passo a passo, como colocar as mãos para fazer a sombra.
5. Depois que cada criança se revezar, leia uma escritura sobre o Espírito Santo, como 3 Néfi 12:6. Pergunte a seus filhos se foi mais fácil formar a figura com ou sem sua ajuda. Ajude-os a ver os paralelos entre essa atividade e a orientação do Espírito Santo.

Debate: Como podemos melhorar nossa capacidade de reconhecer quando o Espírito está falando conosco?

## DA REVISTA FORÇA DOS JOVENS

### Como alcançar união e ser feliz

O presidente Nelson ensina sete chaves que ajudaram as pessoas do Livro de Mórmon a se tornarem unidas.

### Aventuras no recato

Uma moça conta sobre sua jornada espiritual em busca de um motivo para se vestir com recato e as maneiras como o Senhor a ensinou e a transformou ao longo do caminho.

### Conhecer o sexo oposto

Veja as perspectivas de outros jovens e exemplos de maneiras como rapazes e moças se conhecem.

## DA REVISTA MEU AMIGO

### Cinco dicas de história da família!

Aprenda cinco maneiras pelas quais seus filhos podem participar do trabalho de história da família.

### Artesanato do Vem, e Segue-Me

Faça um artesanato para ajudar sua família a se lembrar do sacramento durante a semana.

### Incluir as pessoas

Encontre histórias e atividades para ajudar a ensinar seus filhos a ser inclusivos e gentis.

### Pioneiros de nossos dias

Leia a história de um menino adotivo que foi a primeira pessoa de sua família biológica a ser batizada.









**A IGREJA ESTÁ AQUI**



# Preston, Reino Unido

Heber C. Kimball (1801–1868) foi um dos seis missionários chamados para pregar o evangelho na Inglaterra em 1837. Essa foi a primeira missão de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias fora da América do Norte. O trabalho começou em Preston e, quando o élder Kimball voltou para casa em 1838, mais de 1.500 pessoas haviam se filiado à Igreja. Atualmente, a Igreja no Reino Unido tem:



**Mais de 186 mil membros**



**317 alas e ramos**



**2 templos em funcionamento, 1 anunciado**



## **Bênçãos do Vem, e Segue-Me**

Margaret Jest, de Reading, Inglaterra, diz: “Estou gostando do programa Vem, *Segue-Me* e acho muito motivador. Está me ajudando a aprender mais sobre as escrituras e a entendê-las melhor. Isso me aproxima do Pai Celestial e de Jesus Cristo, e me ajuda a ter um início de dia relaxante”.





## Como podemos ministrar como o Salvador?



O Salvador convidou Seus discípulos a ministrar às pessoas como Ele fez (ver 3 Néfi 18:30; 27:21). Quando visitou os nefitas, ministrou um a um (ver 3 Néfi 11; 17). Ele ministrou a eles porque os amava e queria genuinamente que eles – e cada um de nós – fossem felizes, tivessem esperança e recebessem Seu alívio.

Então, ao procurarmos nos tornar melhores ministradores e discípulos de Jesus Cristo, por onde devemos começar?

O exemplo perfeito do Senhor nos mostra que ministrar, no fundo, é muito mais do que apenas uma designação da Igreja. Ministrar é cuidar das pessoas como o Salvador faria. Ministrar faz parte do cumprimento de nosso convênio batismal (ver 2 Néfi 31:13–14; Mosias 18:10, 13; Doutrina e Convênios 20:37). O presidente Russell M. Nelson nos ensinou que “um dos meios mais fáceis de identificar um *verdadeiro seguidor* de Jesus Cristo é ver quão compassiva essa pessoa é com os outros” (“Precisa-se de pacificadores”, *Liahona*, maio de 2023, p. 99).

Ao nos esforçarmos para preencher nosso coração com compaixão mais genuína, descobriremos que nos tornamos mais próximos do Salvador – e mais próximos de ser como o Salvador. Como você pode desenvolver sua compaixão, orar pelas pessoas e ministrar como o Salvador?

Maneiras pelas quais o Salvador ministrou	Você consegue seguir o exemplo do Salvador ao...
“Minhas entranhas estão cheias de compaixão por vós” (3 Néfi 17:6).	... ter verdadeira compaixão pelas pessoas a quem você serve?
“Trazei-os aqui e eu os curarei” (3 Néfi 17:7).	... apoiar os doentes e aflitos?
“[Nós] O vimos orar por nós ao Pai” (3 Néfi 17:17).	... orar pelos outros?
“Bem-aventurados sois por causa de vossa fé. E agora, eis que é completa a minha alegria” (3 Néfi 17:20).	... ficar feliz quando as pessoas a quem você ministra recebem e correspondem ao seu serviço?
“E pegou as criancinhas, uma a uma, e abençoou-as” (3 Néfi 17:21).	... preocupar-se com as pessoas como indivíduos e servir a elas uma a uma?

### COMO O SALVADOR MINISTROU?

“[O Salvador] (...) sorriu para as pessoas, falou e caminhou com elas, as ouviu, encontrou tempo para elas, as incentivou, ensinou, alimentou e perdoou. Ele serviu à sua família e a seus amigos, vizinhos e a estranhos, e convidou conhecidos e aqueles a quem amava a desfrutarem das ricas bênçãos de Seu evangelho. Esses atos simples de serviço e amor proveem um modelo para o modo como ministramos hoje.”

**Jean B. Bingham, ex-presidente geral da Sociedade de Socorro, “Ministrar tal como o Salvador”, *Liahona*, maio de 2018, p. 104.**



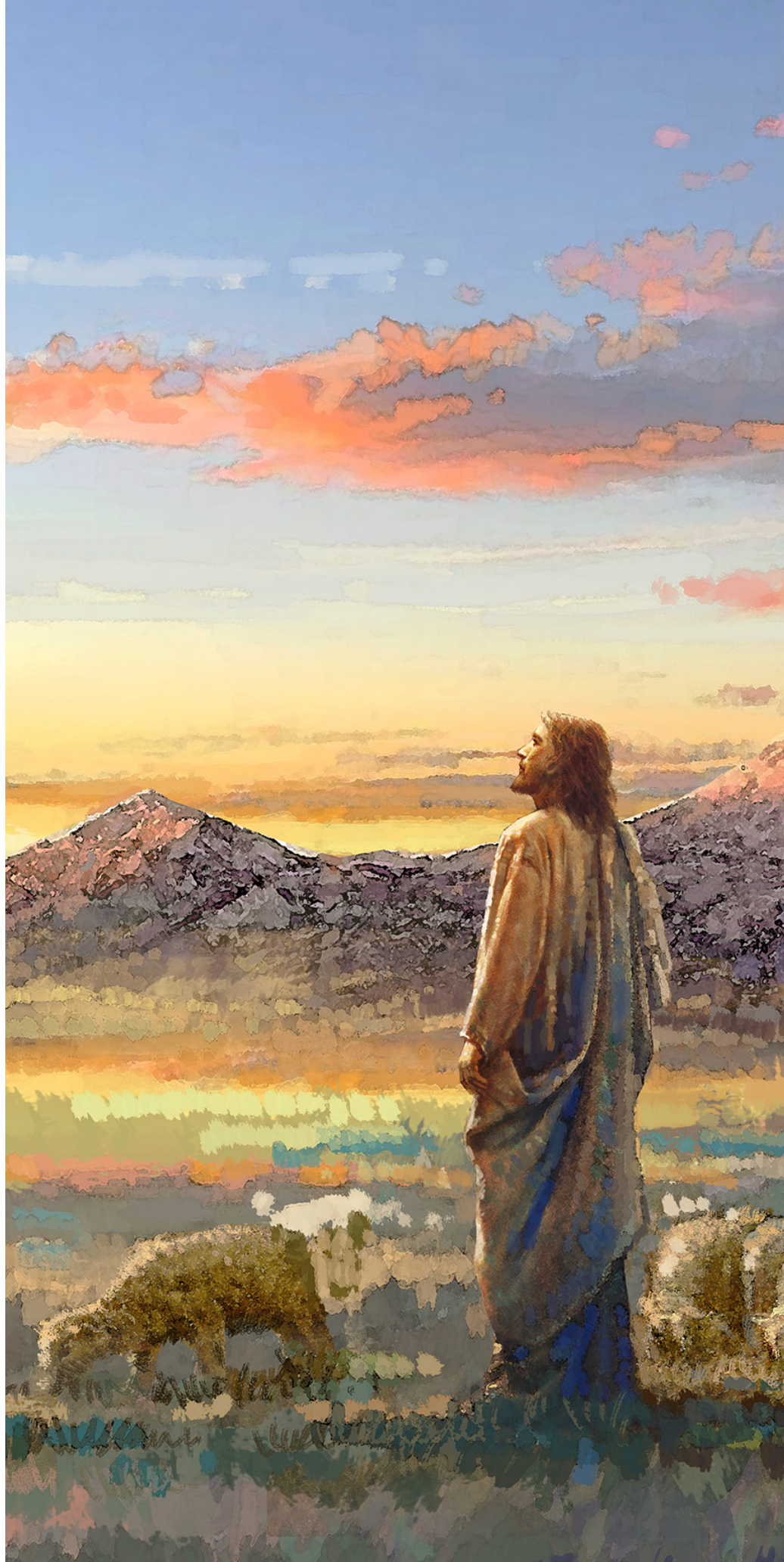
## Somos os filhos do convênio

**E**m 3 Néfi 20–21, lemos sobre os convênios que Deus fez com Seus filhos. Jesus Cristo ensinou Seus discípulos nas Américas:

“E vós sois do convênio que o Pai fez com vossos antepassados, dizendo a Abraão: E em tua semente serão benditas todas as famílias da Terra.

(...) Sois os filhos do convênio”  
(3 Néfi 20:25–26).

O presidente Russell M. Nelson enfatizou repetidamente a importância de nos lembrarmos dessa grande verdade.<sup>1</sup>



## O que significa ser filhos do convênio?

Os filhos do convênio fazem os mesmos convênios, ou as mesmas promessas sagradas, que o Pai Celestial e Jesus Cristo fizeram com Abraão (ver Abraão 2:8–11).

Em 1843, o Senhor disse a Joseph Smith:

“Abraão recebeu promessas relativas a sua semente e ao fruto de seus lombos — dos quais tu provéns (...); e quanto a Abraão e sua semente, (...) tanto no mundo como fora do mundo continuariam tão inumeráveis quanto as estrelas (...).

Esta promessa é vossa também, porque sois de Abraão” (Doutrina e Convênios 132:30–31).

As bênçãos prometidas também se aplicam a nós. O presidente Nelson ensinou que as promessas incluem “o direito de receber a plenitude do evangelho, desfrutar as bênçãos do sacerdócio e nos qualificar para a mais grandiosa das bênçãos de Deus — a vida eterna”.<sup>2</sup>

## E se eu não for descendente de Abraão?

Quando somos batizados e confirmados membros de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, nós nos tornamos parte da família de Abraão. Passamos então a ser “considerados filhos e filhas de Jesus Cristo, sendo Seus filhos pela obediência ao evangelho”.<sup>3</sup>

## Que convênio o Pai Celestial faz com Seus filhos?

O Pai Celestial faz convênio de que, por meio da redenção e da Ressurreição de Jesus Cristo, podemos voltar a viver com Ele e nos tornar semelhantes a Ele. Esse é o propósito do plano de salvação. O presidente Nelson ensinou: “O plano do Pai Celestial para Seus filhos nos permite viver onde e como Ele vive e, por fim, tornarmos cada vez mais semelhantes a Ele. Seu Plano literalmente torna as mais grandiosas bênçãos de toda a eternidade disponíveis para nós, incluindo o potencial de nos tornarmos ‘coerdeiros com Cristo’ [Romanos 8:17]”.<sup>4</sup>

## Por que fazemos convênios com o Pai Celestial?

Retornamos ao Pai Celestial ao fazer e guardar convênios. É a isso que os profetas se referem como trilhar o caminho do convênio. O élder D. Todd Christofferson, do Quórum dos Doze Apóstolos, explicou: “Embarcamos no caminho pelas portas do batismo. (...) Na trajetória do caminho do convênio (...), recebemos todas as ordenanças e os convênios pertinentes à salvação e exaltação”.<sup>5</sup>

## O que é o novo e eterno convênio?

Outro nome para o convênio abraâmico é o novo e eterno convênio. Ele é novo no sentido de que foi restaurado por intermédio




de Joseph Smith como a plenitude do evangelho de Jesus Cristo.<sup>6</sup> É eterno porque é o mesmo convênio que Deus fez com Seus filhos sempre que as pessoas se dispuseram a recebê-lo.<sup>7</sup>

Todo convênio que fazemos faz parte do novo e eterno convênio, inclusive o batismo, receber o Sacerdócio de Melquisedeque para os homens, a investidura e o selamento no templo (casamento eterno). ■

### NOTAS

1. Ver Russell M. Nelson, “Escolhas para a eternidade”, Devocional Mundial para Jovens Adultos, 15 de maio de 2022, Biblioteca do Evangelho; “Convênios”, *A Liahona*, novembro de 2011, p. 86; “Filhos do convênio”, *A Liahona*, julho de 1995, p. 33.
2. Russell M. Nelson, “Convênios”, p. 87.
3. Bible Dictionary, “Adoption”.
4. Russell M. Nelson, “Escolhas para a eternidade”.
5. D. Todd Christofferson, “Por que trilhar o caminho do convênio”, *A Liahona*, maio de 2021, p. 116.
6. Ver Doutrina e Convênios 66:2; D. Todd Christofferson, “O poder dos convênios”, *A Liahona*, maio de 2009, p. 19.
7. Guia para Estudo das Escrituras, “Novo e eterno convênio”, Biblioteca do Evangelho.



# EU QUERIA VOLTAR PARA DEUS, MAS SERÁ QUE CONSEGUIRIA?

## Nome omitido

Sentei-me no quarto do hotel em uma noite fria e com neve, em janeiro, profundamente desanimado. Eu tinha acabado de cumprir mais de 34 anos de prisão por alguns crimes e agressões graves e estava pensando em fazer algo que me mandaria de volta para onde eu estava. Meus planos desde que saíra da prisão não tinham dado certo e, como eu tinha poucos recursos e minhas orações pareciam não ser respondidas, minhas opções pareciam limitadas.

Um som do lado de fora chamou minha atenção. Olhando pela janela, vi o dono do hotel limpando a neve do estacionamento sozinho. “Ah, isso não é justo”, pensei, então me juntei a ele. Não pensei muito em meu ato de serviço naquela noite. Mas, para minha surpresa, no dia seguinte, o proprietário reduziu o custo de meu quarto. E, embora eu tenha ficado lá nas cinco semanas seguintes, ele nunca me pediu para pagar o preço integral.

Sua generosidade foi mais do que a bênção financeira de que eu precisava profundamente. Sua bondade também foi uma resposta à minha oração quando eu estava perdendo a esperança. Graças a ele, entendi que Deus estava ciente de mim — e que eu precisava dar alguns passos para voltar a Ele.

*Embora eu acreditasse em Jesus Cristo, estava convencido de que não poderia ser perdoado pelo que havia feito.*



## Um caminho de volta

Décadas antes daquela noite de janeiro, eu não queria nada com Deus. Entrando em uma penitenciária estadual como um raivoso, amargurado e confuso jovem de 22 anos, fiz de tudo para que meus colegas de prisão me temessem e me respeitassem. Também acreditava que ninguém poderia ou deveria me amar — nem mesmo Deus — porque estava convencido de que havia passado do ponto sem volta e de que não havia esperança para minha redenção.

Agora sei que errei; sempre podemos nos arrepender e retornar a Deus. O élder Dieter F. Uchtdorf, do Quórum dos Doze Apóstolos, ensinou:

“Satanás quer que pensemos que, quando pecamos, chegamos ao ‘ponto sem retorno’ — que é tarde demais para mudar de curso. (...)”

Cristo veio para nos salvar. Se seguirmos o curso errado, a Expição de Jesus Cristo garante-nos que o pecado *não* é um ponto sem retorno. O retorno seguro é possível se seguirmos o plano de Deus para nossa salvação”.<sup>1</sup>

Comecei a me voltar para Deus depois de permanecer na prisão por mais de uma década. Um amigo que me visitou na penitenciária por muitos anos me deu o Livro de Mórmon e me convidou a lê-lo. Embora eu tenha prometido que leria, adiei continuamente. Em um fim de semana, durante sua visita, meu amigo perguntou se eu havia ao menos pegado o livro. É claro que eu tinha! Eu o pegava toda vez que limpava meus aposentos. Mas eu não o tinha lido — e foi só depois de uma conversa séria com meu amigo, que me ensinou como era importante que eu cumprisse minha promessa, que finalmente comecei a ler.

Encontrei muitas histórias interessantes no Livro de Mórmon, mas disse a mim mesmo que eram apenas isso — histórias. Então cheguei a Morôni 10:4. Admito, não queria “[perguntar] com um coração sincero e com real intenção, tendo fé em Cristo” se o livro era verdadeiro; eu não queria pensar nas consequências para alguém como eu se o livro fosse verdadeiro. Além disso, se essa era a palavra de Deus, então a Expição de Jesus Cristo era real, e eu odiava pensar como minhas ações haviam aumentado Seu sofrimento.

Mesmo assim, orei. Não tive uma visão nem ouvi uma voz dizendo que o livro era verdadeiro. Mas, quando olhei pela janela em um dia claro de verão, uma enorme nuvem de tempestade se espalhou pelo céu. Não havia chuva — apenas um vento forte — e, tão rapidamente quanto veio, a nuvem passou novamente. E eu soube. Assim como Morôni havia prometido, o Espírito testemunhou ao meu coração que o Livro de Mórmon era verdadeiro — e que eu precisava mudar.

Comecei a estudar as escrituras com mais afinco e fui autorizado a iniciar um grupo de estudo do Livro de Mórmon com meus colegas de prisão. Os missionários também se reuniram comigo e com outras pessoas na prisão. Nos 15 anos seguintes, ouvi as lições dos missionários e, durante o restante de meu tempo na prisão, procurei viver de modo diferente. Não era fácil naquele ambiente. Mas isso foi possível graças ao meu Salvador, que me apoiou e me guiou durante essa experiência e para o próximo capítulo de minha vida (ver Mosias 24:15).

## Encontrar o perdão


Nunca me esquecerei do dia em que conheci meu bispo depois daquela noite solitária de janeiro em meu quarto de hotel. Meu amigo, que me dera o Livro de Mórmon, ajudou-me a entrar em contato com ele. Quando me reuni com o bispo em sua sala, antes das reuniões da igreja, contei a ele sobre meu passado e estava preparado para que ele dissesse que não precisava de alguém como eu em sua ala.

Em vez disso, ele me convidou para ir à reunião sacramental.

Então, foi o que fiz. Eu estava convencido de que tinha a palavra *condenado* tatuada em minha testa e que, quando entrasse, todos me evitariam. Mas isso não aconteceu. Em vez disso, encontrei as pessoas mais acolhedoras que já havia encontrado. No domingo seguinte, voltei. Pouco tempo depois de começar a frequentar a igreja, um conselheiro do bispado perguntou se eu poderia falar sobre perdão na reunião sacramental.

“Eu? Falar sobre perdão?”, perguntei. Mas, quando ele afirmou que estava falando sério, aceitei a designação. Quando falei à congregação, tinha certeza de que eles só me veriam como um ex-presidiário. Porém, quanto mais eu falava, mais confiante ficava





e, depois disso, fui recebido com muito amor por esses membros, que me cumprimentaram com um abraço ou um aperto de mão. Naquele dia, senti verdadeiramente o que era “[amar] o teu próximo como a ti mesmo” (Mateus 22:39).

Mais importante ainda, finalmente compreendi que, quando o Salvador sofreu no Jardim do Getsêmani e sangrou por todos os poros (ver Mosias 3:7; Doutrina e Convênios 19:18–19), Ele também sangrou por mim. Esse foi um momento decisivo — embora eu tivesse aceitado a verdade do Livro de Mórmon e convidado Jesus Cristo para minha vida, eu estava convencido de que não seria convidado para o céu. Eu não podia ser perdoado. Sua Expição era para todas as outras pessoas, mas não para mim — por causa do que eu havia feito.

Mas, naquele momento, percebi que poderia ser perdoado. Esse conhecimento me ajudou a seguir em frente com minha vida. Depois de mais reuniões com os missionários, fui batizado em março de 2012 — meu primeiro passo no caminho do convênio. Embora antes eu não achasse que fosse possível, casei-me com uma mulher maravilhosa de minha ala. Fomos selados no Templo de Salt Lake em junho de 2013.

Minha esposa e eu aprendemos a colocar nossa fé em Jesus Cristo. Confiamos em Sua Expição, acreditando que, “por ter Jesus trilhado esse caminho tão longo e solitário completamente sozinho, *nós* não temos de fazer isso”.<sup>2</sup> Como seres humanos, somos imperfeitos. Às vezes, vamos tropeçar — até cair. Mas não importa o quanto indignos nos achamos ou que já não temos salvação, Cristo não desiste de nós; Ele está sempre disposto e pronto para nos ajudar a voltar para casa em segurança. ■

#### NOTAS

1. Dieter F. Uchtdorf, “O ponto de retorno seguro”, *A Liahona*, maio de 2007, p. 99.
2. Jeffrey R. Holland, “Não havia ninguém com Ele”, *A Liahona*, maio de 2009, p. 88.

### SEMPRE AO ALCANCE DO AMOR DIVINO

“Por mais erros que sintam ter cometido ou talentos que achem que não têm, ou por mais longe do lar, da família e de Deus que achem que se afastaram, testifico-lhes que vocês *não* foram para além do alcance do amor divino. Não lhes é possível afundar tanto a ponto de não ver brilhar a infinita luz da Expição de Cristo.”

Presidente Jeffrey R. Holland, presidente em exercício do Quórum dos Doze Apóstolos, “Os trabalhadores da vinha”, *A Liahona*, maio de 2012, p. 33.

**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, Chakel Wardleigh Herbert, Michael R. Morris, Alison R. Wood

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

**Diretor de arte:** Michael Dunford

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

**Estagiária de design:** Marlee Palmer

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

**Produção:** Baylie Escamilla, Evany Pace, Marrison 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:** Patrícia 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, USA.

A *Liahona* (termo do Livro de Mórmon que significa "bússola" ou "guia") é publicada em albanês, alemão, armênio, bislama, búlgaro, cambodjano, 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, quiribatí, romeno, russo, samoano, sérvio, suaili, 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 sobre 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 pode ser reproduzido se forem indicadas restrições na linha de crédito da obra de arte. 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:**

October 2024 Vol. 77 nº 10. 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. 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: Envie todos os UAA para o CFS (ver DMM 507.1.5.2). INSTALAÇÕES NÃO POSTAIS E MILITARES: Envie as alterações de endereço para Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, EUA.



## MAIS NA BIBLIOTECA DO EVANGELHO EM VÁRIOS IDIOMAS

### ARTIGOS DA LIAHONA APENAS EM FORMATO DIGITAL

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, para adultos solteiros e para o *Vem, e Segue-Me*, além de sugestões sobre 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.

### 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.

### FALE CONOSCO

Utilize o link [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org) para enviar perguntas, feedback 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

## Cristo administra o sacramento aos nefitas

“E quando os discípulos chegaram com pão e vinho, Jesus tomou do pão e partiu-o e abençoou-o; e deu a seus discípulos e mandou que comessem.

E quando eles acabaram de comer e achavam-se fartos, mandou que dessem à multidão. (...)”

E aconteceu que (...) ordenou aos discípulos que tomassem do vinho do cálice, bebessem-no e dessem-no também à multidão para bebê-lo.”

3 Néfi 18:3-4, 8



*Como meus convênios  
me mantêm conectada às  
coisas mais importantes?*

30



ABUSO EMOCIONAL  
**RECURSOS E APOIO**

14

VEM, E SEGUE-ME  
**MINISTRAÇÃO  
E CONVÊNIO**

40

34 ANOS DE PRISÃO  
**EU PODERIA SER  
PERDOADO?**

44

